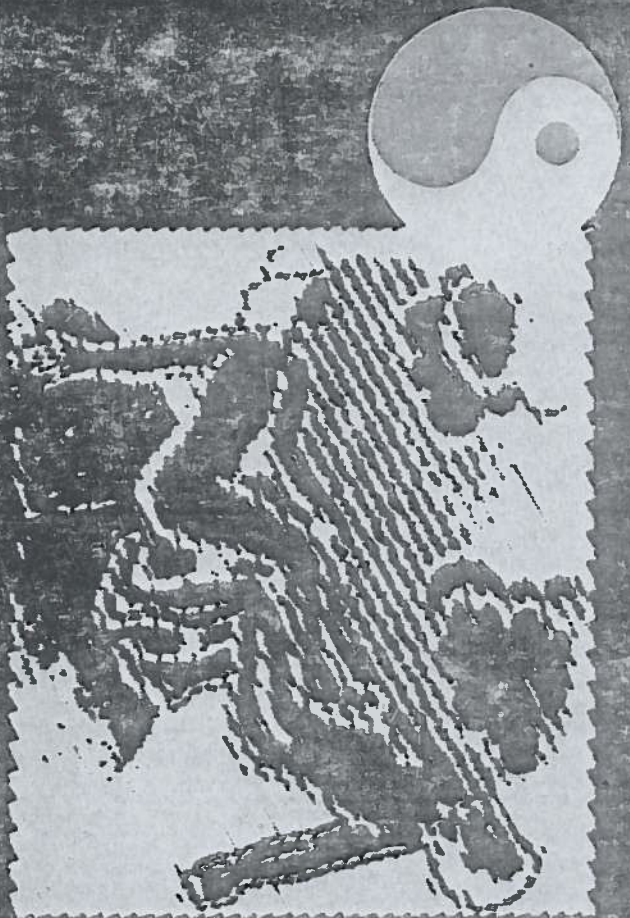


Mantak Chia
Michael Winn

VYRIŠKO SEKSUALINIO PAJĖGUMO LAVINIMAS



Tao meilės paslaptys

459.92
Ch. 302

Taoistų meilės paslaptys nėra dar vienas filosofinis traktatas apie rytietiškos meilės ekstazes. Tai daugiau praktinis vadovas, kuriame išdėstyti keturių šiuolaikinių taoistų Mokytųjų, pas kuriuos penkio-liką metų mokėsi Mantak Chia, slaptųjų mokymų apie seksą, pagrindai.

ISBN 9986-552-07-9

18-11

Mantak Chia
Michael Winn

Knygos gražinimo terminų
L A P E L I S

Knygą prašome gražinti nurodytu laiku
Anksčiau ši knyga išduota kartą

02-2489			
2000-971			
02-2533			
03-1107			
03-3590			

VYRIŠKO SEKSUALINIO
PAJĖGUMO LAVINIMAS

Tao meilės paslaptys

UDK 159.92
Ch 302

Kauno V. Kudirkos viešoji biblioteka



000027399

© Mantak Chia, Michael Winn. Vyriško seksualinio
pajėgumo lavinimas. Tao meilės paslaptys. A.S. Narbuto leidykla,
1997. Šiauliai.

© Į lietuvių kalbą vertė Silvesta Šatkuviene, 1997.

© Redagavo Amalijus Narbutas.

© Viršelį A. Narbuto.

Techninis redaktorius D. Narbutienė.

© Mantak Chia, Michael Winn. Taoist Secrets of Love.
Cultivating Male sexual Energy. Aurora Press. USA.

For Taoist Secrets of Love

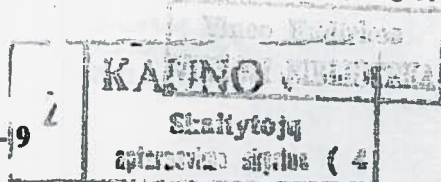
Copyright 1984 by Mantak Chia, Aurora Press Inc.

First USA Edition published by Aurora Press, Santa Fe, N.M.

Nei viena šios knygos dalis negali būti jokiais priemonėmis,
nei mechaniškai, nei fotografiškai, nei elektroniniu procesu ar
fonogramos būdu padauginta, išsaugota, perduota ar išversta į kitas
kalbas, ar kitaip nukopijuota viešam ar privačiam naudojimui, o taip
pat skelbiamos citatos bei ištraukos iš jos apžvalgose ar
straipsniuose be leidėjo sutikimo.

2-024793 (11)

ISBN 9986 - 552 - 07 - 9



TAOIST SECRETS OF LOVE

CULTIVATING MALE
SEXUAL ENERGY

Mantak Chia
Written with Michael Winn

AURORA  PRESS

P.O. Box 573

Santa Fe, N.M. 87504

Taoistų meilės paslaptys nėra dar vienas filosofinis traktatas apie rytietiškos meilės ekstazes. Tai daugiau praktinis vadovas, kuriame išdėstyti keturių šiuolaikinių taoistų Mokytojų, pas kuriuos penkiolika metų mokėsi Mantak Chia, slaptųjų mokymų apie seksą, pagrindai. Šios knygos autorius apie tai sako: "Aš perskaičiau daugybę knygų, atskleidusių galingą ezoterinės meilės praktiką, tačiau nė vienoje iš jų negalėjau rasti konkretaus atsakymo, kaip tai buvo daroma. Todėl aš nutariau parašyti knygą apie tai".

TURINYS

APIE AUTORIŲ - MANTAK CHIA	11
Ivadas	
TAOISTŲ "LAVINIMASIS POROJE" IR SEKSUALINĖS MEILĖS TYRINĖJIMAI	13
KINIEČIŲ SEKSUALINIS KUNG FU: AR JIS BUS PRITAIKYTAS VAKARUOSE?	21
TAOISTŲ SEKSUALINĖS ENERGIJOS KULTIVAVIMO PRINCIPŲ SANTRAUKA	28
I Dalis	
PAGRINDINĖS PRIELAIIDOS: SEKSUALINĖ ENERGIJA GALI BŪTI TRANSFORMUOTA Į DVASINGUMĄ	33
I Skyrius	
VYRO SEKSUALINĖ ENERGIJA SLYPI JO SĖKLOJE	35
SEKSUALINĖ ESYBĖ YRA YPATINGA JĖGA	36
KODĖL DIEVIŠKOJI SEKSO GALIA BUVO LAIKOMA PASLAPTYJE?	39
KODĖL DABAR BŪTINA ATSKLEISTI PASLAPTIS?	41
2 Skyrius	
KAS YRA CHI ENERGIJA?	45
CHI: ŽMOGAUS KŪNO "ELEKTRA"	47
KAIP ŽMOGUJE FUNKCIONUOJA CHI ARBA "SEKSUALINĖ ESENČIJA"?	48
PAGRINDINĖS CHI ENERGIJOS FAZĖS	49
ALKIO IR SEKSUALINIO TROŠKULIO SKIRTUMAI	51
3 Skyrius	
EZOTERINIO SEKSO BIOLOGIJA	57
SPERMOS PRARADIMAS PER VISĄ ŽMOGAUS GYVENIMĄ ..	57
JŪSŲ KŪNE SLYPI ATOMINĖ ENERGIJA!	58
LYTINIŲ HORMONŲ BIOLOGINĖ REIKŠMĖ SVEIKATAI . . .	61
MIRTIS IR SEKSAS GAMTOJE	68
4 Skyrius	
SEKSUALINĖ EKONOMIKA	73
JAUNUOLIO ŠEĖSMAS, ŽLUGUS SEKSUALINĖMS VILTIMS .	76
SEKSAS IR DIDYSIS SPORTAS	78
SEKSAS, PRIEDERMĖ IR SANTUOKA	79
SĖKLINIO SKYSČIO PRARADIMO MORALINIS POVEIKIS . . .	84
POLEMIKA: AR SEKSAS NAUDINGAS JŪSŲ SVEIKATAI? . . .	86
5 SKYRIUS	
SEKSAS EZOTERINĖSE PASAULIO TRADICIJOSE	89

TAOIZMO IR TANTROS SKIRTUMAI	95
KAREZZA IR COITUS RESERVATUS	98
II Dalis	
TAO SEKSUALINĖS MEILĖS PRAKTIKA	
6 Skyrius	
KIAUŠINĖLIŲ ŠOKIS: PRATIMAI DUBENIUI SUSTIPRINTI . . .	103
DUBENS IR UROGENITALINĖ DIAFRAGMOS	104
MAŠNELĖ ŠALTĄ SPERMOS ENERGIJĄ KELIA AUKŠTYN . . .	107
KRYŽMENS IR KAUKOLĖS SIURBLIAI	109
TRYŠ TESTIKULIARINIO KVĖPAVIMO PADĖTYS: SĖDINTI, STOVINT, GULINT	111
TESTIKULIARINIS KVĖPAVIMAS: ŽINGSNIS PO ŽINGSNIO .	113
AUKSINIS NEKTARAS	117
ORO SUSLĖGIMAS (KOMRESIJA) MAŠNELĖJE DIDINA SEKSUALINĘ GALIĄ	118
LAIPSNISKI MAŠNELĖS KOMPRESIJOS PRATIMAI	119
PRATIMAI PADIDĖJUSIAM KRAUJOSPŪDŽIUI SUMAŽINTI .	121
JĖGINIO BLOKAVIMO PRATIMAI SĖKLINIAM SKYSČIUI SULAIKYTI	122
KETURI JĖGINIO BLOKAVIMO PRAKTIKOS LYGMENYS . . .	123
LAIPSNISKAS "JĖGINIO BLOKAVIMO" PRATIMAS	124
SAUGOS BŪDAI ATLIEKANT TESTIKULIARINĮ KVĖPAVIMĄ, MAŠNELĖS KOMPRESIJĄ IR JĖGINĮ BLOKAVIMĄ	130
APSIVALYMO ŠALUTINIAI EFEKTAI	132
TESTIKULIARINIO KVĖPAVIMO METODO SANTRAUKA . . .	133
MAŠNELĖS KOMPRESIJOS METODO SANTRAUKA	134
JĖGINIS BLOKAVIMAS - ALCHEMINIO SEKSO PAGRINDAS .	135
7 Skyrius	
POLIARIŠKUMAS - RAKTAS Į SEKSUALINĖS ENERGIJOS TRANSFORMAVIMĄ	137
IN IR JAN: LYČIŲ KOVA	139
AUKŠČIAUSIAS ORGAZMAS YRA SUBTILI POLIARINIŲ ENERGIJŲ PUSIAUSVYRA	141
GEROSIOS IN ESYBĖS PARUOŠIMAS	144
AISTROS MENAS: LAIKO INTERVALAI IR DAŽNUMAS . . .	146
SEKSO POZOS ĮTAKA ENERGIJOS TĖKMEI	146
VARPOS PANARDINIMAS Į ŠALTĄ VANDENĮ SUSTABDO PRIEŠLAIKINĘ EJAKULIACIJĄ	147
SKAIČIAVIMAS IKI ŠIMTO: ENERGIJOS VALDYMAS	148
KETURI NEFRITINĖS KOLONOS PASIEKIMAI	149
DEVYNIŲ NEGILIŲ IR VIENOS GILIOS FRIKCIJŲ METODAS	150
8 Skyrius	
SĖKLOS SULAIKYMO PASLAPTYS	155

IŠMOKITE VARINĖTI SAVO CHI MIKROKOSMINĖJE ORBITOJE	156
MIKROKOSMINĖS ORBITOS REIKŠMĖ	159
IŠORINIS BLOKAVIMAS: TRIJŲ PIRŠTŲ METODAS	162
LAIKAS IR ATSARGUMAS	164
TARPVIENTĖS MASAŽAS	165
ŽINOKITE GENERUOJAMOS ENERGIJOS GALINGUMĄ	167
PERIODIŠKAS SEKSUALINĖS ENERGIJOS VARYMAS Į GALVĄ	168
IŠORINIO BLOKAVIMO METODO SANTRAUKA	170
VIDINIS BLOKAVIMAS: NEKTARO PAKĖLIMAS IKI AUKSO ŽIEDO	170
PASLAPTINGI EJAKULIACIJOS SULAIKYMO ŽINGSNIAI DIDŽIAJAME ENERGIJOS KĖLIME	172
DIDYSIS ENERGIJOS KĖLIMAS MOTERIMS	177
DIDYSIS ENERGIJOS KĖLIMAS IR MASTURBACIJA	178
RYTINĖ EREKCIJA TURI POTENCINĘ CHI	179
ENERGIJOS PERTEKLIUS GALVOJE TURI BŪTI SUMAŽINTAS	180
AUTOMATIŠKAS EJAKULIACIJOS KONTROLIAVIMAS MINTIMIS	181
VERTA PRISIMINTI:	182
III Dalis	
SEKSUALINĖS ENERGIJOS TRANSFORMAVIMAS Į DVASINĘ MEILĘ .	
9 Skyrius	
IN IR JAN ENERGIJŲ KAITA: ILGALAIKIO ORGAZMO KULTIVAVIMAS	187
TRUMPAS SLĖNIŲ ORGAZMO APRAŠYMAS	200
DIDYSIS ENERGIJOS KĖLIMAS KAIP KONTRACEPTINĖ PRIEMONĖ	202
MOTERS POŽIŪRIS Į LAVINIMASI POROJE	203
10 Skyrius	
SEKSUALINĖS ENERGIJOS SEPTYNIOS DVASINGUMO PAKOPOS	209
AR TOBULINIMASIS DVIESE YRA KAIRĖS RANKOS KELIAS?	210
KAIRĖS RANKOS KELIA	212
DEŠINĖS RANKOS KELIAS	214
TAO KOPIMAS BE RANKŲ	215
SEPTYNIOS DVASINGUMO PAKOPOS TAOISTŲ SEKSUALINEI ENERGIJAI LAVINTI	218
11 SKYRIUS	
ORGAZMAS IR WU-WEI	227
POLIARIŠKUMO IŠSAUGOJIMAS: KĄ REIŠKIA BŪTI JAN? . .	232

12 Skyrius	
DAŽNI KLAUSIMAI APIE SĖKLOS SULAIKYMĄ	241
13 Skyrius	
BESIMOKANČIŲJŲ ĮSPŪDŽIAI APIE TAOISTŲ SEKSUALINĮ LAVINIMĄ	259
29 METŲ TEISININKO ĮSPŪDŽIAI	265
45 METŲ VERSLININKO ĮSPŪDŽIAI	267
37 METŲ MOKYTOJO ĮSPŪDŽIAI	268
27 METŲ ELEKTRIKO ĮSPŪDŽIAI	269
67 METŲ CHEMIJOS VALYKLOS DARBUOTOJO ĮSPŪDŽIAI	270
30 METŲ VIRĖJO ĮSPŪDŽIAI	272
38 METŲ SIUVIMO FABRIKO SAVININKO ĮSPŪDŽIAI	272
38 METŲ ADMINISTRATORIAUS ĮSPŪDŽIAI	273
14 SKYRIUS	
PRAKTIŠKI SPINDULIUOJANČIO IR SVEIKO SEKSUALINIO GYVENIMO PATARIMAI	277
1. PASIRUOŠKITE PRIIMTI SAVO PARTNERIO ENERGIJĄ PRIEŠ 48 VALANDAS IKI SEKSO PRADŽIOS	278
2. MEILĖS AKTAS PRASIDEDA NUO ATSIPALAIHAVIMO	278
3. NESIMYLĖKITE SOČIAI PRISIVALGĘ	279
4. VENKITE SEKSUALINIŲ SANTYKIŲ EKSTREMALIOSE SITUACIJOSE	279
5. NESIMYLĖKITE IŠGĖRĘS	280
6. NUSIŠLAPINKITE 20 MINUČIŲ PRIEŠ LYTINIUS SANTYKIUS	280
7. MYLĖTIS EKSTREMALIOSE ORŲ SĄLYGOSE YRA NESVEIKA	280
8. VENKITE SUNKAUS FIZINIO DARBO PRIEŠ SEKSĄ IR PO JO	281
9. NEPASIKLIAUKITE DIRBTINĖMIS PAGALBINĖMIS SEKSO PRIEMONĖMIS	281
10. TUOJAU PO SEKSO NEPULKITE Į VONIĄ ARBA PO DUŠŲ	281
11. NEDARYKITE INTENSYVIŲ FRIKCIJŲ MAKŠTYJE	282
12. PAVASARĮ JŪSŲ SEKSUALINĖ ENERGIJA YRA MAKSIMALI	282
13. JEIGU JŪS SERGATE, MYLĖKITĖS PASYVIAI	282
14. NUTRAUKITE LYTINIUS SANTYKIUS, JEIGU JIE JUMS TAPO RUTINA	283
15. NENAUDOKITE FANTAZIJOS SAVO SEKSUALUMUI SUŽADINTI	283
16. TURĖKITE PO RANKA KELETĄ PAGALVĖLIŲ	284
15 SKYRIUS	
PRATIMAI VYRO POTENCIJAI STIPRINTI	287

KAIP IŠGYDYTI IMPOTENCIJĄ	287
KAIP IŠVENGTI POLIUCIJOS	288
SUŠILDYKITE KEPENIS	290
PILLS LAUKO (ŽEMUTINIO TAN TIEN) MASAŽAS	291
SAUSGYSLIŲ, KAULŲ ČIULPŲ IR KAULŲ HARMONIZAVIMAS	291
PASLAPTINGAS TAOISTŲ ŠLAPINIMOSI METODAS	292
ŠEŠI PRATIMAI INKSTAMS IR NUGARAI STIPRINTI	293
KAIP PADIDINTI IR PAILGINTI VARPĄ	294
KAIP SUMAŽINTI VARPOS JAUDRUMĄ	295
EREKCIJOS SUSTIPRINIMAS	296
REFLEKSNIS VARPOS MASAŽAS	296
MASAŽAS "INDIŠKOS VIRVUTĖS DEGINIMAS"	297
KETURI BŪDAI, KAIP PADIDINTI SPERMOS KIEKĮ	298
PROSTATOS MASAŽAS	299
IŠANGĖS SIURBLIO SUSPAUDIMAS	299
LIEŽUVIO KUNG FU	300
KARŠTOS IR ŠALTOS VONIOS SEKSUALINEI SVEIKATAI PAGERINTI	304
ENERGIJOS HARMONIZAVIMAS HOMOSEKSUALAMS	306
KAIP ĮSISAVINTI SEKSUALINĘ ENERGIJĄ IŠ SAULĖS	307
16 Skyrius	
AKUPUNKTŪRA, PRIDEGINIMAS IR ŽOLĖS GALI SUSTIPRINTI NUSILPUSIĄ SEKSUALINĘ ENERGIJĄ	311
AKUPUNKTŪROS - PRIDEGINIMU METODAS IMPOTENCIJOS IŠGYDYMUI	311
1. ŠLAPIMO PŪSLĖS MERIDIANO TAŠKAS KAN-SHU BL-18 - PAGRINDINIS KEPENŲ TAŠKAS	313
2. PI-SHU BL-20 - PAGRINDINIS BLUŽNIES TAŠKAS	314
3. SHEN-SHU BL-23 SPERMOS SAUGYKLA/TZU-LIAO(BL-32)	314
4. TAŠKAS CHANG-CHIANG GO-1 ANT VALDYMO MERIDIANO IR TAŠKAS CHI-HAI CO-6 ANT FUNKCINIO MERIDIANO - ENERGIJOS OKEANAS	316
SPECIALŲS TAŠKAI IMPOTENCIJAI GYDYTI:	316
1. VARPOS GALVA, VARPOS ŠAKNIS, HUI-IN	316
2. FU-LIU KI-1 (TIKTAI MASAŽUOTI)	317
3. LAO-KUNG (TIKTAI MASAŽUOTI)	317
4. INKSTŲ TAŠKAS YUNG-CHUAN (TIKTAI MASAŽUOTI)	318
SEKSUALINIO GYVYBINGUMO ATSTATYMAS DIETA	319
NESAIKINGAS MAISTO VARTOJIMAS	320
SEKSAS IR DIETOS SEZONIŠKUMAS	320
MAISTO IŠRŪŠIAVIMAS MOTERIMS IR VYRAMS, SEKIANČIEMS IR JAN PUSIAUSVYROS	321
MAISTAS, TINKANTIS SEKSUALINEI VEIKLAI	321

17 Skyrius

BIOLOGINIAI FAKTORIAI, KURIUOS TURI ŽINOTI KIEKVIENAS	
VYRAS APIE MOTERS SEKSUALUMĄ	323
GIMDA	324
OVULIACIJA	324
VAISINGUMO IŠSKYROS	325
NEVAISINGOS IŠSKYROS	325
MENSTRUACIJOS	325
PERIODAI	326
EMOCINIAI PASIKEITIMAI	327
MOTERS SEKSUALINĖ ANATOMIJA	327
MAŽOSIOS LYTINĖS LŪPOS	327
VARPUTĖS GALVA (KLITORIS)	328
G VIETA	328
G VIETOS PADĖTIS	329
MAKŠTIES SIENELĖS	330
GIMDOS KAKLELIS	330
MEILĖS RAUMUO (ORGASTINIS LANKAS)	330
SEKSUALINĖS REAKCIJOS CIKLAS	331

18 Skyrius

TAO SEPTYNIŲ EZOTERINĖS JOGOS PAKOPŲ TRUMPAS	
APRAŠYMAS	333
MAŽASIS DANGAUS CIKLAS (MIKROKOSMINĖ ORBITA)	333
LIEŽUVIS YRA GRANDINĖS JUNGIKLIS	335
SEPTYNIOS SEPTYNIŲ TAOISTŲ KNYGŲ FORMULĖS	336
PIRMOJI FORMULĖ: PENKIŲ ELEMENTŲ SUSILIEJIMAS	336
ANTROJI FORMULĖ: KAN IR LI ŽEMASIS PRAREGĖJIMAS (IN IR JAN SUMAIŠYMAS)	337
TREČIOJI FORMULĖ: KAN IR LI AUKŠTESNIS PRAREGĖJIMAS (AUKŠTESNIS IN IR JAN SUMAIŠYMAS I)	338
KETVIRTOJI FORMULĖ: KAN IR LI AUKŠČIAUSIAS PRAREGĖJIMAS (AUKŠČIAUSIAS IN IR JAN ENERGIJŲ SUMAIŠYMAS II)	339
PENKTOJI FORMULĖ: PENKIŲ JUTIMO ORGANŲ UŽBLOKAVIMAS	339
ŠEŠTOJI FORMULĖ: DANGIŠKO IR ŽEMIŠKO NEMIRTINGUMO SUSIJUNGIMAS	340
SEPTINTOJI FORMULĖ: ŽMOGAUS SUSIJUNGIMAS SU DANGUMI. TIKRASIS NEMIRTINGAS ŽMOGUS	341

APIE AUTORIŲ - MANTAK CHIA

Šios knygos autorius Mantak Chia gimė Tailande 1944 m. balandžio 4 d. Būdamas šešerių, septynerių metų jis vasaros atostogų metu iš budistų išmoko "sutramdyti mintį". Tai visai nereikia, kad jis buvo ramus ir pasyvus vaikas. Priešingai, besimokant mokykloje Honkonge, jam puikiai sekėsi sportuoti. Tuo metu jis mokėsi tradicinio Thai bokso ir sutiko Mokytoją Lu, kuris jį išmokė Tai Chi Chuan. Šiek tiek vėliau Mokytojas Lu jį supažindino su aikido, joga ir suteikė platesnį supratimą apie Tai Chi. Su ezoterine praktika jis susipažino tik aštuoniolikos metų, sugrįžęs į Tailandą. Tuo metu vyresnysis klasės draugas Cheng Sue Sue, Yi-Eng studentas, išmokė jį praktikuoti Tao iki "žmogaus susijungimo su rojumi" lygmens.

Būdamas dvidešimties, Mokytojas Chia, studijavo pas Mokytoją Meugi Singapūre ir ten išmoko Kundalini jogos ir Budistų Palmo. Per Budistinį Palmą jis išmoko pašalinti kliūtis, blokuojančias gyvybinės energijos tėkmę vidaus organuose ir sunaikinti šaltąją, drėgnąją ar nesveiką energiją, taip padėdamas pasveikti atėjusiems pas Mokytoją pacientams. Jaunasis Mantak Chia jautė, kad Kundalini joga sukuria per daug karščio ir tai gali būti pavojinga, todėl vėliau jis įjungė vėsinančius Taoizmo praktikos elementus.

Vėliau jis sutiko ir mokėsi pas Mokytoją Pan Yu, kuris sukūrė taoistinio, budistinio ir Čian mokymų sintezę, o taip pat Mokytoją Cheng Yao-Lung, kuris taip pat sukūrė naują sistemą, sujungdamas Thai bokso ir Kung Fu. Padedant Mokytojui Cheng Yao Lung jis įsisavino Shao-lin vidinės jėgos slaptąjį, o taip pat ir "Geležinių marškinių" metodus. Iš Mokytojo Pan Yu jis išmoko Kundalini ir "Plieninio kūno" variantus, techniką, neleidžiančią kūnui vysti. Mokytojas Pan Yu tebegyvena ir dirba Honkonge, kur jis gydo

pacientus, perduodamas jiems savo gyvybinę jėgą. Norėdamas geriau suprasti kūno mechanizmą, Chia du metus studijavo vakarų medicinos mokslus.

Be šios savo praktikos Mokytojas Chia vadovavo Gestetner kompanijai Tailande, pardavinėjančiai spausdinimo mašinas ir gerai perprato kompanijos dauginimo ir spausdinimo aparatūrą. Jis turbūt vienintelis Tao Mokytojas pasaulyje savo namuose naudojantis kompiuterį. Jis vedęs ir turi sūnų. Jo žmona Maneewan dirba medicinos srityje. Jis, trumpiau tariant, yra gyvas pavyzdys, kad jo praktika neatitrūkusi nuo realybės, padedanti pajvairinti kasdienybę ir nereikalaujanti atsisakyti visuomeninio gyvenimo ir tapti atsiskyrėliu.

Pagrindinis Chia tikslas yra nuimti mistinį šydą nuo antgamtinių guru galių, tikėjimo stebuklais. Jo metodas paaiškinamas, - gali būti traktuojamas kaip mokslinė priemonė, padedanti įminti energetinių sistemų veikimą. Laikui bėgant, jis tikisi, kad tai padės pasiekti tokį technologijos lygį, kuris paspartintų ir supaprastintų progresą šioje srityje. Todėl jis kviečia medikus tyrinėti jo metodą. Jau yra medikų, teisėjų, programuotojų, kurie patyrė Mokytojo Chia metodų naudą. Jie ir kiti, mokslinei visuomenei priklausančios žmonės, gali pasirinkti ar jiems prisijungti prie Mokytojo Chia, kurio gyvenimo tikslas yra nutiesti tiltą tarp dvasios ir intelekto, proto ir kūno, mokslo ir religijos.



IVADAS

TAOISTŲ "LAVINIMASIS POROJE" IR SEKSUALINĖS MEILĖS TYRINĖJIMAI

Michael Winn

"Apgailestauju! Tik vieno kvadratinio colio ploto viršūkalnė tūkstantmečius buvo didžiojo įkvėpimo ir kančios šaltinis".

-Nežinomas kiniečių poetas apie vyro aistrą moters lyčiai.

Mėginant padėti vyrams ir moterims išspręsti problemas, išskylančias beieškant meilėje seksualinio pasitenkinimo, yra parašyta tūkstančiai knygų. Ką dar galima būtų parašyti apie tai?

Taoistų meilės paslaptys nėra dar vienas filosofinis traktatas apie rytietiškos meilės ekstazes. Tai daugiau praktinis vadovas, kuriame išdėstyti keturių šiuolaikinių taosistų Mokytojų, pas kuriuos penkiolika metų mokėsi Mantak Chia, slaptųjų mokymų apie seksą, pagrindai. Šios knygos autorius apie tai sako: "Aš perskaičiau daugybę knygų, atskleidusių galingą ezoterinės meilės praktiką, tačiau nė vienoje iš jų negalėjau rasti konkretaus atsakymo, kaip tai buvo daroma. Todėl aš nutariau parašyti knygą apie tai".

Daugelis taoistų sekso knygų negali paaiškinti, kaip transformuoti organizmo viduje susikaupusio sėklinio skysčio energiją, kokioje kūno vietoje saugoti seksualinę energiją, kaip efektyviau ja pasikeisti su moterimi. Chia (autorius) senovinę Tao praktiką sintezuoja į paprastus, bet efektyvius metodus, kuriuos nesunkiai gali įsisavinti Vakarų kultūros žmonės. Ši pirmoji knyga yra skirta tik vyrams, nes dauguma vyrų, paprasčiausiai, yra seksualiai silpnesni už moteris ir netenka daugiau energijos per seksą, negu jos. Vėliau bus parašyta ezoterinio taoistinio sekso praktikavimo knyga moterims, kurioje įtrauktas valingas menstruacijų sulaikymas.

Seksualinis vyro ir moters neatitikimas yra akivaizdus. Moteris gali mylėtis ilgiau, negu vyras. Todėl taoistai sako, kad jos esmė In yra beveik neišsenkanti. Vyro seksualinis pajėgumas yra ribotas, nes dalį energijos jis išnaudoja erekcijai palaikyti. Jo Jan esmė greičiau išsenka. Moters seksualinis pajėgumas yra didesnis negu vyro, nes tai yra susiję su jos biologiniu poreikiu. Jos organai, atliekantys reproduktivinę funkciją, yra pritaikyti didesniam fiziniam krūviui pakelti nėštumo, o vėliau ir vaiko maitinimo metu.

Šios biologinės nelygybės pasekmės vyrui yra didžiulės. Ji įtakoja jo mąstymą ir jausmus visuose lygiuose - santuokoje, darbe, pasirenkant kultūrinius vaidmenis visuomenėje ar dvasinius modelius vidiniam pasauliui ugdyti.

Daugumą vyrų baugina begaliniai moters seksualiniai sugebėjimai, nors kartu jie tais sugebėjimais ir žavisi. Dėl to vyrai jaučiasi seksualiai nesaugūs ir šį trūkumą jie stengiasi kompensuoti kitokiais būdais. Seksualinis vyrų nepasitikėjimas savimi yra viena iš pagrindinių priežasčių siekti fizinio, politinio, finansinio, intelektualinio ir religinio pranašumo prieš moteris. Jei išnyktų ši seksualinė nelygybė, tai turėtų didžiulės naudos kuriant harmonišką visuomenę, nors pagrindinis taoistinio mokymo apie seksualinę energiją tikslas buvo žmogaus, kaip individo, sveikas ir dvasingas tobulėjimas.

Liberalesni ir išsimokslinę žmonės, atmesdami tradicinę Dievo buvimo versiją, ieškojo tobulo seksualinės meilės su

religiniu atspalviu. Romantinė meilė, begalinis atsidavimas vienas kitam sudaro seksualinių išgyvenimų jėgą.

Vakarų religija apmirs, jei seksualiniai išgyvenimai nugalės dvasinius, patiriamus maldoje ar draugystėje. Nors ir kaip beskambėtų ironiškai, tačiau Vakarų religijos atgimimas yra sąlygotas seksualinio išsisėmimo, kuris seka po seksualinės revoliucijos. Seksas tampa savotišku narkotiku žmonėms, nerandantiems pasitenkinimo gyvenime. Visuotinė seksualinė laisvė nesuteikia stabilumo, kurio taip trokšta žmonės. Vakaruose žmonės vėl siekia santuokos arba ieško nusiramino religijoje.

Taoistai nesiūlo stabilumo problemos spręsti religijos arba santuokos būdu, jeigu tai nėra subtiliosios energijos santuoka, kuri vadinama In ir Jan. Jie skatina kiekvieną asmenybę lavinti savo gyvybinę energiją arba Chi. Būtent šiame kontekste senovės kiniečiai sukūrė ypatingai išbulintus seksualinio gyvybingumo metodus viengungiui ir vedusiam vyrui. Yra du pagrindiniai būdai panaudoti šiuos metodus energijos tobulinimui. Todėl ši knyga yra skiriama dviejų tipų skaitytojams.

Pirmasis tipas ieško pasaulietinės laimės per fizinį, emocinį ir protinį pasitenkinimą. Tai pasaulietis, nuolat siekiantis stiprinti asmeninius meilės ryšius, prailginti gyvenimą, pagerinti sveikatą, nenusivilti seksu, atsikratyti nuobodulio seksu, išsigydyti nuo impotencijos, poliucijos, priešlaikinio sėklos išsiveržimo.

Antras tipas savo seksualinius troškimus siekia suderinti su meditatyvine praktika arba tikėjimu. Studentai, kurie dabar mokosi pas Mokytoją Chia taoistų seksualinės energijos kultivavimo paslapčių, prieš tai buvo išbandę įvairiausias dvasines disciplinas: Kundalini, Hatha, Kriya, Tantra, Siddha, o taip pat visus įmanomus kovos menus, transcendentinę meditaciją, DZen, budizmą, sufizmą, induizmą ir krikščionybę. Manoma, kad dauguma amerikiečių, nors ir jų dvasiniai poreikiai yra patenkinami, tačiau jaučia poreikį integruoti savo seksualumą su dvasingumu.

Taoistų Chi energijos lavinimo praktikos dėmesys yra sutelktas į dieviškųjų arba subtilių energijų žmogaus kūne integraciją, kurios galutinis tikslas yra pasiekti dinaminę priešingų energijų, vadinamų In ir Jan pusiausvyrą. Tao yra neapsakoma suma ir absoliutus šių energijų šaltinis, kuris pasireiškia

įvairiausiomis formomis. Taoistai, būdami praktiškai žmonės, siūlo pradėti kelią nuo lengvai įsisavinamos energijos, būtent, vyro ir moters seksualinio potraukio ir panaudoti ją kaip tramplyną pereinantį subtilesnes sferas.

Taoistų ezoterinė joga nėra nei religija, nei kelias į išsilaisvinimą. Jo prasiskverbimas į reiškinių esmę yra daug gilesnis - praregėjimas ir fizinis nemirtingumas yra tik laipteliai kelyje į žmogaus vientisumą.

Taoizmo mokymas apie fizinį nemirtingumą nesiūlo žmonėms amžino gyvenimo. Turima omenyje, kad mirtingas žmogus pajėgus tobulinti savo "grynumą" ar dvasinio kūno substanciją, kuri vadinama Nemirtingu kūnu, Saulės kūnu, Kristaliniu kūnu ir kitais vardais. Vakaruose šiam Tao Nemirtingajam artimiausias yra angelas. Tai skiriasi nuo tų mokyklų, kurios moko, kaip tapti šventuoju, ištirpinant savo individualybę kosmoso begalybėje. Taoistai teigia, kad kiekvieno adeptas, išsaugojęs individualumą savame kūne (fiziniame arba dvasiniame), gali stebėti savo dvasios augimą iki galutinio jos susijungimo su "Wu Chi", su tuštuma iš kurios išplaukia Tao vienybė. Šis buvimas savame kūne apsaugoja nuo tokio reiškinių, kaip visiškas atsidavimas kokiam nors guru (vadovui), dieviškajai būtybei arba religiniam autoritetui. Niekas negali už jus atlikti jūsų dvasinio darbo.

Chia save suvokia Mokytojo vaidmenyje, kuris padeda savo mokiniams tapti stipresniais lavinant savo Chi energijas. Jis savo mokiniams perduoda Chi (arba "shakti") tik todėl, kad jie geriau pajautų, ką jie turi lavinti ir išsilaisvinti nuo bet kokių emocinių ryšių. Jis save įsivaizduoja automobilių karavano vadovu. "Aš galiu kiekvienam mokiniui duoti po žemėlapi, instrumentų rinkinį ir instrukciją, kaip remontuoti automobilį. Mes startuojame drauge ir visoje kelionėje mylime vienas kitą ir padedame vienas kitam visais įmanomais būdais. Tačiau galutinis šios kelionės tikslas yra įveikti save. Kai kurie palūžta, kiti pasimeta, tretį pasirenka kitą maršrutą. O dar kiti atranda geresnį kelią, negu tą, kurį aš pažymėjau. Man, kaip Mokytojui neegzistuoja kito gėrio, išskyrus to, kurį aš galėjau pasiūlyti: žemėlapi, instrumentus ir tikslas instrukcijas, garantuojančius jūsų saugų važiavimą".

Taoistai teigia, kad tik nedaugelis vyrų įsiskverbė į pilnos seksualinės energijos panaudojimo paslaptis. Vidutinis vyras sunkiai gali suvokti galimybę mėgautis giliu ir spinduliuojančiu sekso malonumu, kuris prasismelkia iki jo esybės gelmių ir į išgyvenimus, smarkiai pranokstančius įprastą genitalinį orgazmą. Ilgai trunkantis bendras kūno ir sielos orgazmas, kurį kultivuoja taoistai, yra laikomas Dievo dovana aistringoms ir jausmingoms moterims. Taip atsirado vakariečių kultūros mitas apie aistringas romantiškas moteris, kurios meilę iškelia į tikrąsias aukštumas. Taoistai aiškina, kad vyrų tiesioginis dalyvavimas meilėje, palaikant seksualinę energijos pusiausvyrą yra jaučiamas fiziškai kaip ir genitalinis orgazmas.

Kaip vyras gali taip radikaliai pakeisti savo seksualinius pojūčius, o per juos visus savo gyvenimo pojūčius? Nors ir kaip beatrodytų paradoksalu, bet aukščiausias orgazmas gali įvykti tik tuomet, kai "normalusis" arba genitalinis orgazmas, kuriuo taip rūpinasi amerikiečių seksologai, netenka savo reikšmės. Trys pagrindinės taoistų "lavinimosi poroje" seksualinės energijos pradinės pakopos apima:

- 1) Vyras mokosi palaikyti varpos erekciją tiek ilgai, kiek jis nori, neleidamas išsilieti sėklai.
- 2) Vyras ir moteris seksualinę energiją pasiunčia specialiais kanalais į širdies, smegenų ir liaukų sritis.
- 3) Vyras pakrautą savo energiją pakeičia papildančia moteriškąja energija.

Vyrams sekso metu tai padeda atskleisti savo jausmus ir subtilius energetinius kanalus moters esybei įsisavinti.

Vyrams, neturintiems partnerės, taoistai siūlo šios metodikos modifikaciją. Jie moko jį transformuoti seksualinę energiją į kūrybinę energiją. Dirbti kasdieninį darbą arba mėgautis gyvenimu ir gera sveikata, nepatiriant nusivylimo sekse. Taoistų mokytojų tikslas nėra sukurti naują mitą apie kažkokį nepaprastą vyro orgazmą, kurio turėtų siekti kiekvienas. Jų tikslas yra išmokyti vyrus ir moteris, pasitelkiant praktinius metodus, išnaudoti energiją, kad galėtų giliau suvokti didžiulę gyvenimo dovaną, laisvę meilėje.

Tai koks gi yra santykis šios išlavintos seksualinės energijos su meile, arba su romantišku žmogaus meile, arba religinėmis

aistromis? Taoistai sako, kad vyras ir moteris yra atsakingi už dangaus ir žemės energijų harmoniją savyje, kuri atsiliepia harmonijai kitose gyvenimo sferose. Ezoteriniame lygmenyje visi žmogiškosios meilės veiksmai yra natūrali jūsų sėklos esybės transformacija. Sėklos esybė, mūsų sielos sėkla, kaupiasi kūne spermos arba kiaušinėlių energijos pavidalu. Kai mylime, mes ne tik padedame tam žmogui, bet ir transformuojame dalį savo esybės į aukštesnę energiją. Tokiu būdu taoistai seksualume išvelgia pagrindinį energijos šaltinį, besislepiantį po žmogiškosios meilės skraiste. Bet kas, kuris atsiduoda "širdimi" ir tiki tikra, pastovia meile - atras atsakymą šiuose taosistų seksualinės energijos panaudojimo būduose.

Tuo pačiu metu mus supa nematoma Tao harmonija, kuri leidžia mums patirti asmeninę meilę. Tokiu būdu, taoistų terminas "harmonija" yra artimiausias ekvivalentas vakariečių "meilės" arba užuojautos koncepcijai tiek asmeniniame, tiek visuotiniame lygiuose. Taoistų tikslas tai nėra žmogaus nepasotinamo ego patenkinimas. Jų tikslas yra nuraminti ego ir protą tokiu būdu, kad subtiliąsias kūno energijas galima būtų pradžioje pamatyti, o paskui ir tobulinti iki aukščiausio sąmonės lygio. Tada protas galės pamatyti savo tikrąjį vaidmenį aplinkoje ir veikti harmoningai, siekiant išsaugoti jėgų pusiausvyrą. Asmeniniai meilės ryšiai yra tik laipteliai šiame procese.

Vakarų seksologai tikriausiai atmes šiuos metodus, kaip neturinčius statistinio, mokslinio pagrindo ir mus kaltins, kad naudojame tokius neapibrėžtus terminus, kaip "energija". Jų gali vengti Vakarų religijos, kurios prieštarauja sekso malonumams, o taip pat Rytų asketiškos mokyklos, kurios tiki, kad dvasinė šviesa pasiekama asketizmo keliu, susilaikant nuo lytinių santykių. Ankstyvųjų laikų taoistai buvo mokslininkai, kurie praktiką grindė žmogaus biologijos ir psichologijos stebėjimų duomenimis. Jie nebuvo nei hedonistai, nei asketai, tačiau ieškojo kelio vidurio, siekdami atrasti aukščiausią moters ir vyro dvasinę harmoniją, laikantis gamtos dėsnių. Visa taoistinė filosofinė poezija nuo I Ching, Lao-Tse's, "Tao Te Ching" iki "Aukso žiedo paslapčių" byloja apie jų regėjimų aukščiausias viršūnes.

Tas faktas, kad šios taoistų praktikos išliko tūkstančius metų, jas perduodant iš lūpų į lūpas, yra didžiausias įrodymas, kad jos turi žmogui poveikį. Interviu, kuriuos aš turėjau su dešimtinis šiuolaikinių vakarietišku porų, praktikuojančių šias taosistų seksualines praktikas, patvirtina, kad visos jos yra viena kitai veiksmingos kiekvienam vyrui, - tiek jaunam, baltajam, negrui, kiniečiui, vedusiam ir nevedusiam. Praktikuojantys jogą arba kovos meną, arba medituojantys lengvai įsisavina sėklinio skysčio sulaikymo techniką. Daugelis žmonių jau įsisąmonino seksualinės energijos savo dvasingumo kelyje svarbą, tačiau jiems stinga tiesiogiai sekse pritaikomo metodo.

Taoistų metodai gali atrodyti analogiški tantros seksualinėms technikoms, kurios yra populiarios Vakaruose. Vyro ir moters pusiausvyros palaikymo principas ir kūno kaip tiglio panaudojimas, reiškia tą patį dalyką. Kaip teigia Nik Doulgas ir Penny Slingeris savo autoritetingoje knygoje "Lyčių paslaptys", indų tantra galėjo būti kilusi iš senovės kiniečių taoizmo, o vėliau šimtmečių eigoje sugrįžo atgal į Kiniją ir atgaivino taoistų seksualines praktikas.

Šiuolaikiniam Vakarų žmogui esminis skirtumas praktiniu požiūriu yra tai, kad taoistų ezoterika niekuomet nebuvo slaptų ritualų ir dievybių tarnaitė. Dėl šios priežasties tantra galėjo atrodyti keista ir nepriimtina kitoms kultūroms. Kinijoje seksas buvo daugiau atviras medicininė forma ir naudojamas gydymo ir dvasingumo ugdymo tikslams, atmetant religinę potekstę. Aš labai rekomenduoju jums įsigyti knygą "Lyčių paslaptys", kaip papildymą prie mano knygos, nes jūs joje rasite klasikinius taoistų traktatus apie seksą ir daugybę iliustracijų apie taosistų seksualines pozas.

Norėčiau pabrėžti, kad Mokytojas Chia savo taoistiškus seksualinės energijos transformacijos metodus derina su meditatyvine praktika, Tai Chi Chuan, Chi Kung Geležinių marškinių ir kitais taoistų menais. Seksualinė pusiausvyra yra labai reikšmingas sveiko fizinio ir emocinio gyvenimo pagrindo veiksnys, tačiau taoistų tikslas yra surinkti pradines energijas, valdančias visus mūsų troškimus, emocijas ir mintis, ir jas apvalyti, o paskui gražinti į pradinį gryniosios dvasios būvį.

Senovės Kinijos Mokytojai nebuvo kvailiai. Jie žinojo, kad meilė tarp vyro ir moters yra paslaptis, kurios neįmanoma išmokyti.

Seksas gali būti tik vienas laiptelis kelyje į aukštesnę meilę, tačiau mūsų seksualinis ribotumas dažnai sukelia pojūtį, kad santykiai su mylimąja arba gyvenimas apskritai yra nepilnaverčiai. Šioje knygoje siūlomos technikos nėra mechaninis meilės pakaitalas. Pradžioje reikėtų įsisavinti taoistų paslaptis, o paskui jas atmesti, kai seksualinės energijos perdirbimas bus suvokiamas kaip natūralus žmogaus kūrybiškumo procesas, vykstantis paprastai, kaip vaikščiojimas, kalbėjimas arba mąstymas. Tuomet sekso malonumai bus ekstaziški, viršijantys orgazmą, o meilės švelnumas - stipresnis už tikėjimą.

Michael Winn

Birželis 1984

MICHAEL WINN yra pagrindinis Taoistų ezoterinės jėgos enciklopedijos redaktorius ir Tao sveikatos centro Niujorke instruktorius. Jis gimė 1951 San Franciske, mokėsi Dartmouth koledže, kaip žurnalistas, fotografas, ekspedicijų vadovas ir pasaulio kultūrų stebėtojas jis apkeliavo daugiau kaip šešiasdešimt šalių. Jis praktikavo įvairių rūšių meditacijas, Kundalini joga, Chi Kung ir Tai Chi formas pastaruosius penkiolika metų. Jis išbandė metodus, kurie yra šioje knygoje, gyvendamas celibate, o vėliau mylėdamas. Tik po to, kai atrado šių metodų efektyvumą, abiejose situacijose, Winn pritarė šiam bendradarbiavimui. Pagrindinė idėja, perduota jo Taoistų mokytojų priklauso tik Mantak Chia.

KINIEČIŲ SEKSUALINIS KUNG FU: AR JIS BUS PRITAIKYTAS VAKARUOSE ?

Gunther Weil, filosofijos daktaras

Susižavėjimą seksu Amerikoje aštuoniasdešimtaisiais metais galima palyginti tik su masine psichoze. Mes trokštame sekso malonumų, tačiau negalime nuspręsti kaip įveikti patirtus neigiamus emocinius išgyvenimus, kurie dažnai yra tų malonumų palydovai. Kiekvieną kartą išgyvename kaltės jausmą, įsiveliame į konfliktus, patirdami pasibjaurėjimą, ir visa tai sukelia susižavėjimas seksu. Kodėl seksas įgijo tokią didžiulę jėgą ir tvarko mūsų gyvenimą?

Be abejonės, jį skatina biologiniai motyvai - tai rūšies poreikis daugintis ir pratęsti save. Ne toks aiškus, tačiau galingas būdas, kurio pagalba seksualiniai išgyvenimai įsivėdė į sudėtingą mūsų kultūros audinį. Plačiai įsigalėję seksualiniai įpročiai nesąmoningai veikia žmones. Daugelis žmonių mūsų amžiuje nešė plačiai įsigalėjusių seksualinių papročių bagažą tiek ilgai, jog mes nebejauciame jo svorio.

Judėjų-krikščionių etikos kultūrinis palikimas buvo ta ašis, apie kurią sukosi šešto dešimtmečio seksualiniai eksperimentai. Šios etikos neigimas buvo ankstesnių kartų neurotiškas ir tuščias gyvenimo būdas, sukėlęs seksualinę revoliuciją šešiasdešimtaisiais metais. Žmonės, patyrę seksualinę veidmainystę ir griauinantį sekso

poveikį, pradėjo ieškoti naujų ir sąžiningesnių būdų, kaip patenkinti savo troškimus. Per pastaruosius dvidešimt metų mes pamatėme, kaip seksualinė revoliucija užbaigė savo ciklą. Tai, kas anksčiau buvo įstatymu neteisėta ir draudžiama, tapo natūraliu dalyku. Kai kurie šios problemos sprendimą bando spręsti grįždami prie senų moralės normų. O kai kurie ieško sprendimo atsisakydami santuokos.

Dabar aptarinėjamos priežastys, turėjusios įtakos nesėkmingiems moterų ir vyrų santykiams bei konfliktams tarp jų, kuriuos sukėlė šešiasdešimtųjų metų revoliucija ir jos pasėkoje atsiradę įvairūs išsivadavimo judėjimai. "Naujo sąlyčio" sekse ieškojimai aštuntame dešimtmetyje, tendencija, kuri pastebima populiariose masinės informacijos priemonėse, iš esmės yra reakcija į apviliančius naujų eksperimentų rezultatus pastarųjų dešimtmečių moralėje. Mes galvojome, kad žinome, ko norime, tačiau gavome tai, ko nesitikėjome. Asmeniniame ir bendrame kultūros kontekste siekdami aukštesnių tikslų, mes vėl iš naujo įvertiname seksualumo svarbą mūsų gyvenime.

Šiandieną daug naujų idėjų atsiranda susidomėjus sąmonės ugdymo judėjimu "New Age" (Naujasis amžius), kuris gvildena šias problemas. Tai liudija tokia sąvoka, kaip "Didžioji monogamija", kuri daro patrauklų ir skatinantį poveikį sąmoningiems ilgalaikiams santykiams, kilnesniems negu romantinis egoizmas. Kitas pavyzdys, tai visuomenės susidomėjimas, skatinamas spaudos, indų ir tibetiečių seksualine tantra. Kiti pervertina nesantuokinio gyvenimo privalumus. Seksualiniai pavyzdžiai vėl keičiasi. Daugelis stengiasi suvokti senos ir naujos seksualinės moralės konflikto reikšmę. Ar mes galime išvengti represinės ir laisvos seksualinės moralės spąstų, kuriuos dabar mes labai gerai pažįstame? Kur ieškoti atsakymo į mums rūpimus klausimus?

Deja, papūtus naujiems mokslo, masinės kultūros mados vėjams ir atsiradus mūsų įgeidžiams mūsų požiūris į žmogaus seksualumą visą laiką keičiasi. Mus veikia ne tik natūralūs biocheminiai procesai, vykstantys mūsų kūnuose ir protuose, bet ir įvairūs kiti veiksniai-pradedant gydytojo Dr. Spock mokslu ir baigiant, atsiradusio ant lūpos, herpio baimę. Dažnai mes daugiau "žinome", kas mes tokie ir iš kur esame, skaitydami arba žiūrėdami

televiziją, o ne iš savo gilios patirties. Akivaizdu, kad mums trūksta aiškaus, o neprimesto mums supratimo apie socialinę aplinką. Savęs pažinimas paprastai yra sąlygojamas ekspertų erudity, knygų, filmų, televizijos, žurnalų, o ne kantrių pastangų suvokti savo giliausius jausmus ir paskatas.

Šių kultūrinių įtakų poveikio jėgą galima suvokti kruopščiai studijuojant cikliškai pasireiškiančias ir dažnai prieštaringas mokslines ir psichologines seksualumo teorijas masinėje kultūroje. Mes nesunkiai padarysime išvadą, kad neprieštaraujantys ir praktiški patarimai apie fizinę, psichinę ir dvasinę vyrų ir moterų sveikatą labai retai pasireiškia šioje kultūroje. Ši išvada tinka sudėtingoms mūsų socialinėms ir tarpasmeninėms problemoms, o ypač sekso sričiai. Tai yra todėl, kad mes gauname mažai informacijos iš mokslinių arba populiarių šaltinių apie sekso funkcijas, atliekančias daugiau negu reprodukcijos arba malonumų funkcijas, - idėjas, kurios paveikė visus mąstytojus nuo Freudo iki šiuolaikinių sociobiologų.

Deja, tas nepakankamas asmeninio seksualumo pažinimas daro stiprų poveikį mūsų gyvenimui. Kaip visuomenė mes ignoruojame tas didžias dvasines tradicijas, kurias kažkada turėjome, kurios buvo išskaidytos ir sudarkytos kanonizuotų judėjų-krikščionių religijų ir pritaikytų tarnauti mažesniems visuomenės dievams bei politinei valdžiai, siekiant kontroliuoti asmeninį žmogaus gyvenimą. Mūsų vakarietiška kanonizuota religinė tradicija slopino ir iškraipė seksualinius instinktus, sukeldama individo ir visuomenės patologijas. Tokiu būdu jai pavyko pašalinti seksualumą iš savo dvasingumo pagrindų.

Šiuo požiūriu Vakarų psichoanalitikai teisingai suprato prislopinto seksualumo poveikį žmogaus neurozių atsiradimui. Prislopinto seksualumo vaidmenį Freudo teorijoje galėjo atlikti bet kokie apribojimai, kuriuos psichanalitikai suprato, kaip kliūtis pilnai asmenybės saviraiškai. Vilhelmas Reichas ir Carlos Jungas labai gerai suprato išlaisvintos seksualinės energijos didžiulę jėgą ir jos ryšio su visata dvasinę reikšmę. Jungas teisingai prieštaravo Freudo teorijai, kurioje buvo akcentuojama liga, kaip sveikatos modelis, o taip pat prieš jo siaurą supratimą apie nesąmoningą tikslo siekimą. Jis teisingai pabrėžė kūrybinės ir transcendentinės

seksualinės energijos funkcijų ribose dvasinį suderinamumą ir individo vystymąsi.

Tačiau visi šie psichologai ir jų pasekėjai vienu ar kitu aspektu praleido svarbiausią dalyką. Seksualiniai instinktai išlaisvina ir paverčia žmogų, tačiau būti iš tikrųjų laisvam, reiškia atverti kanalus seksualiniams instinktams ir juos nukreipti teisingam tikslui. Seksas iš tiesų gali išlaisvinti tik siekiant dvasingumo.

Žinių apie šias didžiąsias dvasines tradicijas stokos pasėkoje Freudas visiškai negalėjo įžvelgti šios pagrindinės minties. Vilhelmas Reichas, kurio darbai padarė didžiulę įtaką judėjimo už žmogaus potencialo realizavimą terapijai, buvo pakankamai drąsus remtis Freudo pažiūromis savo logiškose išvadose. Reichas aiškiai suprato, kad galutinis nuslopavimo rezultatas bus individo negalavimai ir politinis fašizmas.

Tačiau jis uoliai pabrėžė griauinantį seksualinio slopinimo poveikį ir taip pat ignoravo seksualinės energijos transformavimo į dvasinę energiją funkciją. Carlas Jungas susidūrė su priešinga problema. Jis aiškiai pabrėžė dvasinę ir transcendentinę seksualinio instinkto perspektyvą, tačiau jis praleido pagrindinį fizinio kūno faktorių šiame vystyme. Dėl šios klaidos neįmanoma pritaikyti Carlo Jungo sukurtą intelektualųjį modelį kasdieninėms seksualumo problemoms spręsti.

Beprasmiška ieškoti Vakarų psichologijoje praktinių disciplinų ir principų, kurie padėtų užglaistyti konfliktus, išskylančius sekse. Tai paprasta dilema. Tačiau, kai mes norime suderinti mūsų seksualinius ir meilės santykius su dvasiniais siekiais, situacija atrodo slegianti. Kaskart seksualinė funkcija parodo savo griauinantį poveikį, sukeldama konfliktus ir praradimus mūsų gyvenime. Todėl neatrodo keista, jog nesantuokinis gyvenimas tapo viliojanti alternatyva daugeliui, kai žmonės neatsisakydami pasaulietinio gyvenimo siekia dvasinio tobulėjimo.

Šie faktai vis labiau akivaizdūs, kai mes stebime Naujojo Amžiaus dvasinių ratelių guru, svami ir kitų mokytojų elgesį. Daugybė pavyzdžių apie dvasinius mokytojus, kurie gyvena celibate, gimusius ir išaugusius tradicinėje Rytų kultūros puritoniškoje aplinkoje ir staiga "atsipalaidavusius" amerikietiškos

"naujos moralės" sąlygose, yra įdomūs, bet ir apgailėtini. Mes dažnai girdime apie tuos guru, arba mokytojus, kurie puolė į seksualines pagundas su savo mokiniams. Šiandien panašūs skandalai ašramuose, kovinio meno mokyklose tapo kasdieniais reiškiniais. Nebūtinas ciniškumas, kad suprastume, jog seksualinis instinktas turi būti įprasminamas pakankamai proziškoje formoje, nesibaiminant oficialių dvasinių dogmų draudimo ar smerkimo. Taip buvo vienoje ar kitoje formoje kanonizuotos judėjų-krikščionių istorijos raidoje ir dabar reiškiasi Naujojo Amžiaus dvasinėje scenoje, kurioje susipynė budistų ir induistų gyvenimo stiliai. Oficialioji religija, senoji arba naujoji, mažai ką gali pasiūlyti mums sekse.

Jeigu vėl prisiminsime seksualinės tantros mokytojų pavyzdžius, tai teorijos atotrūkis nuo praktikos yra akivaizdus. Mes girdime apie nuostabias ir ekstazines savybes, inspiruotas tantros seksualinių santykių. Naujojo Amžiaus leidžiamos dvasinės knygos ir periodiniai leidiniai daug dėmesio skiria ezoterinei seksualinei praktikai.

Tačiau, kur gi slypi ezoterinio seksualumo prasmė, ar galima šiose knygose rasti realias žinias ir praktiškas instrukcijas? Kaip realiai pritaikyti šiuos ritualus gyvenime ir įprastuose seksualiniuose santykiuose? Ar galime mes suprasti šiuos ezoterinius mokslus, kai jie yra atitrūkę nuo induistų ir budistų religinio ir ritualinio konteksto?

Kad galėtume atsakyti į šiuos klausimus, mes turime aiškiai suvokti ezoterinį seksualumą kaip mokslą apie mūsų kūno seksualinę energiją ir jos kontrolę, panaudojant ritualus, arba jų visai atsisakant. Mums reikalingi praktiniai metodai, kuriuos suprastų Vakarų kultūros žmogus ir juos galėtų pritaikyti šiuolaikiniame gyvenime. Mes turime aiškiai suvokti, ko mums reikia, kad galėtume įeiti į seksualinę karalystę, neskęsdami pasenusių mąstymo metodų ir gyvenimo baloje.

Vienas iš būdų atrasti šiuos metodus yra indentifikuoti esminius, gyvenimo patvirtintus žmonijos kultūrinėse ir dvasinėse tradicijose seksualumo aspektus ir atrinkti tuos, kurie atitinka šių laikų dvasią.

Taoizmo tradicija, kiniečių kultūros branduolys, pateikia mums įdomias ir praktiškas perspektyvas šiuo klausimu. Senovės kiniečių mokytojai atrado, kad seksualinė funkcija yra tampriai susijusi su fizine ir protine sveikata, ir yra aukščiausių dvasinių sugebėjimų tobulinimo pagrindas. Efektyvus gyvybinės energijos išsaugojimas ir jos palaipsniškas transformavimas į dvasinę-materialią substanciją yra žmonijos prigimtinė teisė ir pareiga. Religinio taoizmo tradicijos vienuolynuose praktikuojami seksualinės energijos išsaugojimo ir lavinimo metodai, ir buvo siejami su celibatu ir įžadu nesituokti.

Išmintingoje taoizmo tradicijoje buvo numatytas ir kitas, praktinis kelias- seksualinis Kung Fu kelias (kartais vadinamas "sėklos ir kiaušidžių Kung Fu"). Ši praktika nurodė būdus, pagal kuriuos vedęs vienuolis arba vyrai ir moterys galėjo kultivuoti Tao ("Kelias"), gyvendami pasaulietiškoje aplinkoje. Taoistų tradicija, savo esminėje praktinėje orientacijoje sveikatos ir gyvenimo klausimais į seksualinius santykius žiūrėjo realistiškai.

Taoistų seksualinis Kung Fu metodas buvo ir yra geros sveikatos bei ilgo gyvenimo, lyčių santykių harmonizavimo, ir dvasinės transformacijos priemonė.

Atmetus kai kuriuos šio mokslo iškraipymus istorijos eigoje, kurių lygiateisė šių praktikų prigimtis buvo pažeidžiama imperatorių ir aristokratų, siekiant eksploatuoti moteris, pagrindinė seksualinio Kung Fu metodo nuoroda yra dvasinis tobulėjimas bei vyrų ir moterų energijų harmonija.

Išaugę Vakarų kultūros tradicijoje įpratome žiūrėti į seksą iš mūsų pozicijų, kurias sąlygojo religija, mokslas ir kultūra, todėl sunku suvokti seksualinio Kung Fu metaforos pagrindinę reikšmę. Mes miglotai suvokiame kai kurių giminingų kovinių menų sasajas, tačiau už viso to seksualinės Kung Fu sąvokos, mums atrodo juokingos, ir netgi kvailos. Tikroji termino "Kung Fu" paskirtis yra "metodas", "praktika" arba "disciplina". Seksualinio Kung Fu sąvoka apima konkrečius metodus arba praktinę seksualinių santykių be ejakuliacijos discipliną. Tuo pačiu taosų tradicija pripažįsta tam tikros formos konfliktą tarp lyčių: formos, kuri universaliai pateikiama kaip teisėta opozicija ir dinamiška In ir Jan sąveika. Ši teisėta opozicija pasireiškia seksualinio žaidimo

pobūdžio konfliktu tarp seksualinių priešininkų "kovos lauke". Šiame konflikte vyras yra silpnesnis negu jo "stiprusis priešininkas". Kung Fu yra ejakuliacijos kontrolės ir seksualinių jėgų disbalanso panaikinimo priemonė.

Vakaruose mes taip pat turime sąvoką "lyčių kova". Tačiau mes labai klystame, teigdami, kad šis išsireiškimas turi tą pačią reikšmę kaip ir taoistų metafora. Mūsų vakarietiška kovos tarp lyčių sąvoka yra nesveika ir neteisingas jos supratimas sukelia seksualines dramas. Tai mažai turi bendro su pagrindiniais sekso transformavimo aspektais, kuriuos supranta taosų tradicija.

Tik tuomet, kai mūsų mąstymas priartės prie "seksualinės energijos" lygio, mes suprasime sekso funkcijos paskirtį ir jos teisingą panaudojimą seksualinei harmonijai, ir gerai sveikatai palaikyti. Taoistų požiūriu vyro seksualinės galimybės yra mažesnės negu moters. Jo energija greitai išsiekvoja, o metams bėgant jo energetinė galia žymiai sumažėja. Šis faktorius yra pagrindinė konflikto tarp vyro ir moters priežastis, ir būtent jis yra daugelio šiuolaikinių rekomendacijų ir terapinių priemonių sekse pagrindas.

Mūsų šiuolaikiniu požiūriu seksualinio Kung Fu idėja atrodo pasenusi, o gal net ir revoliucinga. Tačiau didėjančiam Rytų ir Vakarų kultūros ir medicinos sąveikai ir jos įtakai vakarietiškai seksologijai, sėklos ir kiaušidžių Kung Fu metodai ir principai vis labiau įsigali Vakaruose.

Atsižvelgiant į tai, kad Vakarų seksologiniai tyrinėjimai yra visiškai nauji, mes galime pastebėti tam tikrą sąmyšį, su kuriuo susiduria jauni žmonės susipažindami su savo seksualumu. Taoistų tradicijai jau yra aštuoni tūkstančiai metų. Jos teorija ir praktika pasiekė brandą. Abi tradicijos, iš tiesų padeda reguliuoti tuos galingus seksualinius impulsus. Tas faktas, ar taoistų seksualinis Kung Fu prigis vakarietiškoje visuomenėje yra dalinai sąlygojamas jo kokybiško pritaikymo Vakarų moksle ir psichologijoje. Tai priklauso ir nuo žmonių pasiruošimo priimti išmintingus Taoistų Mokytojų patarimus.

Senovės Taoistų Mokytojai gėrėjosi priešingų jėgų žaidimu kaip nuolatiniu Tao žaismu. Jaunas Taoistų Mokytojas žengė drąsų žingsnį - jis nori atskleisti metodologijos paslaptis Vakarams; skaitytojui vertėtų išbandyti jų teisingumą.

TAOISTŲ SEKSUALINĖS ENERGIJOS KULTIVAVIMO PRINCIPŲ SANTRAUKA

1. Visata pripildyta įvairios rūšies dinaminės energijos, arba Chi. Tao, arba "kelias" kiekvienam žmogui reiškia jo gyvenimo eigoje kūrybiškai transformuoti energiją, sukuriant pradinę harmoningą pusiausvyros būseną. Seksualinė esybė, arba "Ching", yra galinga gyvybinė energija, kuri nuolat generuojasi žmogaus kūne. Seksualinis impulsas sąlygoja biologinę žmogaus evoliuciją. Emociniame lygmenyje ji harmonizuoja vyro ir moters meilę, o dvasiniame - palaiko realų ryšį tarp "įprastos" žmogaus kūrybinės energijos ir amžinųjų kosmoso kuriančiųjų procesų. Sąmoningas seksualinės energijos tobulinimas - su partneriu arba be jo - yra vienintelis būdas sugrįžti prie tyros sąmonės ir pajusti giliausius gyvenimo ritmus.

2. Sperma yra vyro seksualinės energijos saugykla. Vieno sėklos išsiveržimo metu yra išmetama nuo 200 iki 500 milijonų spermos ląstelių, kurios yra potencialios gyvybės nešėjos. Jeigu kiekvienas spermatozoidas apvaisintų kiaušialąstę, tai spermatozoidų, prarastų vieno orgazmo metu pakaktų apgyvendinti Jungtines Amerikos Valstijas. Sėklinio skysčio gamybai išsekvojamas vienas trečdalis energijos, kuri reikalinga žmogaus liaukų ir imuninei sistemoms palaikyti (3 ir 4 skyriai).

3. Seksualinės energijos tausojimas yra pirmasis jos lavinimo principas. Vyro sėklos išsiveržimo tikslas, jeigu jo paskirtis nėra

gyvybės atsiradimas, yra beprasmiškas nepaprastai vertingų turtų švaistymas. Nuolatinis energijos netekimas per ilgesnį laiką, susilpnina vyro sveikatą ir palaipsniui nualina protines bei dvasines jėgas, sukeldamas nesąmoningą pyktį moteriai. Dėl šios priežasties daugelis pasaulio dvasinių bendruomenių reikalauja celibato. Taoistai seksualinę meilę supranta, kaip gamtos dovaną, tačiau mano, jog trumpalaikio orgazmo su ejakuliacija malonumas yra paviršutiniškas. Gili ekstazė yra tuomet, kai meilė mėgaujamasi, neprarandant sėklinio skysčio. Kiekvieno žmogaus pareiga yra kontroliuoti savo kūniškas funkcijas, užkertant kelią energijos netekimui. Slaptas taoistų metodas varpai "užblokuoti", siekiant išsaugoti Ching energiją yra aprašytas knygos penktame - aštuntame skyriuose.

4. Seksualinės energijos transformacija yra antrasis jos lavinimo principas. Seksualinio impulso metu Ching, arba seksualinė esybė, kaupiama kiaušinėliuose, greitai pasklinda ir tampa priežastimi energijai pakilti į aukštuosius centrus galvoje, smegenyse, įvairiose liaukose ir nervinėje sistemoje. Sėklos išmetimas į išorę pažeidžia šį judėjimą aukštyn, todėl dauguma vyrų niekada nepajunta savo seksualumo galios. Taoistų metodas padeda transformuoti šią energiją, kylančią aukštyn kanalais, kurie driekiasi per visą stuburą nuo lytinių organų iki galvos ir grįžta atgal iki bambos. Seksualinė energija cirkuliuodama mikrokosmine orbita, prateka per visus gyvybiškai svarbius organus ir harmonizuoja eterio energijos kompleksus kūne, kuriuos taoistai vadina "Tan Tien" arba induisai - čiakromis (7 ir 8 skyriai).

5. Vyro ir moters polių (In ir Jan) suderinimas yra trečiasis energijos lavinimo taoistų metodo principas. Jeigu seksualinė energija yra išsaugota ir transformuota, tai ir pats vienas vyras gali medituoti, siekdamas suderinti vyrišką ir moterišką polius, esančius kiekvieno vyro kūne. Treniruojantis "poroje", jie pasidalina energijos laukais tarpusavyje, leisdami kartu cirkuliuoti jų subtiliosioms energijoms. Vyro ir moters tarpusavio santykiai tampa seksualinio potraukio transformavimo į asmeninę meilę, o po to ir į dvasinę sąmonę, placdarmu. Lyčių kova palaipsniui išnyksta ir jų darbų skirtumo, šeimoje, meilėje bei kitose gyvenimo situacijose pasiskirstymo suderinamumas veda prie aukštesnės

harmonijos. Šių pagrindinių lytinių polių suderinimas yra gili filosofija, prasismelkianti iki giliausios moters ir vyro esmės. Devintame skyriuje aprašomas "slėnio orgazmo" metodas, kurio esmė yra abipusis apsikeitimas In ir Jan energijomis lytinio akto metu. Apsikeitimas energijomis ne lytinio akto metu arba orgazmo patyrimas be partnerės yra aukščiausias šios praktikos lygis. Ši praktika turi būti atliekama dalyvaujant mokytojui.

6. Nepervertinkite fizinio sekso savo kasdieninėje praktikoje, kadangi galite įstrigti malonumuose, taip ir nepajutę subtilių energijų. Teisingas seksualinis apsivalymas yra tik viena maža dalelė visa apimančio Tao. Jeigu jūsų Chi (bendroji gyvybinė energija), Ching (seksualinė esybė) ir Shien (dvasia) mišinys nėra suderinti, jūs sunkiai galėsite susikaupti ir pajauti vientisumą, ir ramybę. Seksualinės energijos lavinimas yra svarbus jūsų dvasiai, tačiau neteisingai maitinantis, treniruojantis, medituojant, nesilaikant moralės arba nemylint savo partnerės, teisingas tobulėjimas yra neįmanomas. Taip pat negalima ignoruoti sekso ir telkti savo dėmesį į aukščiausius dvasinius centrus, nes gali nulėkti "stogas". Tao yra dangus ir žemė, o tikroji žmogaus harmonija yra kelio vidurys tarp jų, pagrįstas subtilių energijų pusiausvyra.

7. Venkite sekso be meilės. Tai sukelia sumaištį jūsų fiziniame, mentaliniame ir dvasiniame kūnuose ir stabdo jūsų tobulėjimą. Manoma, kad taoistų technikos yra praktiškos, bet ne mechaniškos. Moteris ieško švelnumo ir ją stebins grubus vyras, bandantis mechaniškai taikyti ezoterinius meilės metodus sekse. Tobulėjimas poroje neįmanomas be visapusiško moters dalyvavimo meilės žaidimuose, nes ji transformuoja In esybę, besikaupiančią jos kiaušidėse. Elkitės su moterimi, kurią jūs mylite, geriau, negu su galingu In energijos generatoriumi; ji, visų pirma, yra žmogiška būtybė, verta meilės ir pagarbos.

8. Jums nebūtina turėti žmoną arba draugę, kad galėtume lavinti savo seksualinę energiją. Pradžioje yra lengviau vienam praktikuoti ejakuliacijos kontrolę be papildomų dirgiklių. Bet kurioje pakopoje svarbu paaiškinti savo mylimajai, ką jūs ketinate daryti ir kviesti ją kartu dalyvauti meilės žaidime. Tie patys taoistų energijos kultivavimo principai yra taikomi ir moteriai, kurios seksualinė esybė ištraukiama iš kiaušidžių, o Ching

transformuojama į protą ir širdį. Dauguma moterų instinktyviai jaučia šį procesą. Jautri moters prigimtis leidžia joms lengvai įsisavinti Tao meilę, o ypatingai tuo atveju, jeigu vyras yra įvaldęs procesus, vykstančius jo kūne.

9. Bet kuris sveikas vyras gali įvaldyti seksualinės energijos lavinimo Tao metodus, aprašytus šioje knygoje. Tačiau, jeigu jūs manote, kad jūsų potencialas yra silpnas ir, jeigu jus kankina priešlaikinė ejakuliacija, tai prieš pradėdami studijuoti didžiojo energijos pakėlimo metodą, pateiktą 7 skyriuje, jums derėtų išmokti stiprinančius pratimus (15 skyrius). Tobulėjimo principai yra paprasti, tačiau juos reikia atidžiai studijuoti. Tai, tarsi darbas sode - dirbkite po truputi kiekvieną dieną, o toliau pasirūpins Gamta. Atsisakykite aromatingų žiedų bei vaisių. Skubotas protas užkerta kelią progresui. Atsikratykite kaltės jausmo ir nepykite ant savęs, kai išliejate sėklą: Tao meilės įvaldymas gali trukti daug metų. Raktas į sėkmę yra atsipalaidavimas, puiki savijauta ir sisteminga treniruotė.



I DALIS

**PAGRINDINĖS PRIELAIIDOS: SEKSUALINĖ
ENERGIJA GALI BŪTI TRANSFORMUOTA Į
DVASINGUMĄ**

I SKYRIUS

VYRO SEKSUALINĖ ENERGIJA SLYPI JO SĖKLOJE

“Jokie vaistai ar maistas ir dvasinis išganymas negali prailginti žmogaus gyvenimo, jeigu jis nesuvokia, ir nesiekia seksualinės energijos harmonijos”.

-Pjeng-Tsu, imperatoriaus gydytojas

Daugiau, negu aštuonių tūkstančių metų kinų istorijoje seksualinio Kung Fu metodas sėklos skysčiui išsaugoti lytinio akto metu buvo laikomas gilioje paslapyje. Pradžioje jį praktikavo tik pats imperatorius ir jo dvariškiai, kuriuos mokė jų rūmų išminčiai. Tuomet jie teigė, kad šis metodas yra gamtos dovana visai žmonijai. Imperatoriui reikėjo būdų, kaip įveikti fizinę negalią ir ligas. Neteisingai apmokyti monarchai jau ankstyvoje jaunystėje išsekindavo savo jėgas ir sunku buvo jiems patenkinti savo žmonių ir sugulovių poreikius. Aristokratų šeimose šias žinias tėvas perduodavo savo išrinktajam sūnui, nevalia buvo jas perduoti žmonoms, dukroms bei kitiems šeimos nariams.

Seksualinis Kung Fu siūlo vidinę praktiką, kuri suteikia vyrui galimybę išsaugoti kai kurias kūno sekrecijas, kurios kaupiasi ir cirkuliuoja aukščiausiuose gyvybiniuose centruose ir kurie yra unikalios energijos šaltiniai.

Žmogus, neleisdamas išsiveržti sėklai, užkerta kelią biocheminės energijos nutekėjimui. Sėklos išsiveržimo sulaikymas

netrukdo įvykti orgazmui. Seksualinio Kung Fu metodai leidžia patirti aukščiausios kokybės, ilgai besitęsiantį lytinio akto metu unikalų orgazmą. Jo paslaptis yra labai paprasta - orgazmo metu neprarasti sėklinio skysčio.

Kontroliuojant kai kuriuos raumenis, sausgysles ir apatinės liemens dalies raiščius, ir duodant galimybę genitalijose susidariusiam spaudimui pasklisti po visą kūną, pavyksta sulaikyti sėklinį skystį. Žmogus patiria didžiulį malonumą. Be abejo, tokios prigimties patirtą meilės džiaugsmą reikėtų vertinti kitaip, negu įprastinį fizinį malonumą; jo intensyvumas, kuris kartais veda į dvasinį pabudimą, yra didžiulis. Žmogui, įvaldžiusiam šį metodą, padidėja seksualumas. Vyras ir moteris tampa tarsi dinamo mašina, gaminanti didžiulį kiekį elektromagnetinės energijos. Naudojantis šiuo metodu žmogus gali mylėtis daug dažniau ir turėti didžiulės naudos savo sveikatai. Seksualinis Kung Fu stimuliuoja vertingų hormoninių sekrecijų gamybą.

Kiekviena gyvybinė žmogaus funkcija pasipildo nauja energija, kadangi jis daugiau neieškoja energijos genitalijų funkcijoms palaikyti lytinio akto metu. Tikrasis seksualinis pasitenkinimas slypi ne per gyvasties išsiveržimo iš jūsų pojūtį, o suvokiant gyvybės srautus, pratekančius juosmenyje. Toliau kūno energija pasipildo "įpurškimo" metodu. Gyvybinė energija iš seksualinių centrų smegenyse kyla aukštyn į širdies ir viršutinės galvos dalies sritis. Gyvybinės energijos kaupimo procesas užsibaigia energijos pasikeitimu su partnere meditacijos metu, kai vyksta atsipalaidavimas.

Tas galingas išsilaisvinimas ir gyvybinės seksualinės energijos paskirstymas yra žmogiškosios meilės pagrindas. Sužadinti šią dinaminę energiją reiškia išbandyti jėgą, slėpinčią žmogaus biologinėje ir dvasinėje evoliucijoje. Ši energija vadinama "Kylanti Kundalini".

SEKSUALINĖ ESYBĖ YRA YPATINGA JĖGA

Nuo neatmenamų laikų rytų išminčiai žinojo būdus kaip sustabdyti sėklos išsiliejimą. Visi, be išimties, žinojo didžiulę lytinio

akto pritaikomąją reikšmę: realizuojant esantį meilės perteklių ir treniruojantis jie galėjo pažadinti snaudžiančias proto ir kūno galias. Nervinė ir endokrininė sistemos yra savotiškai atviros pagerinimams. Meilės aktas ilgą laiką buvo laikomas turintis gydomąją galią. Tačiau daugelis Tao Mokytojų siekė meilės akte atrasti fizinį nemirtingumą. Susikūrė daug mokyklų, kurios siūlė įvairiausius būdus, kaip panaudoti seksualinę esybę.

PIEŠINYS 1



PASLAPČIŲ PASLAPTIS

Tie, kurie gerai išmano įprastinį seksą su ejakuliacija, žino, kad jis iš esmės išnaudoja kiekvieną kūno liauką ir organą. Gyvenimo sunkumai daro poveikį ejakuliacijai. Žmogus, turintis gyvenimo problemų, greičiau išieškoja susidariusį ejakuliacijos perteklių. Gyvybinės energijos telieka tik maisto virškinimui, laikraščių skaitymui ir panašiai.

Išminčiai manė, kad sėklinio skysčio lašas savo gyvybinės energijos galia prilygsta 100 kraujo lašų. Indų šventieji visą laiką kalbėjo apie Amritą, gyvybės elekсыrą, jaunumo priemonę, kuri, jų manymu, gaminasi ilgalaikio lytinio akto metu, neišliejant sėklinio skysčio. Vakaruose tas elekсыras yra vadinamas aukščiausią hormonine sekrecija. Šis elekсыras pasigamina, atliekant specialią sekso techniką, kurios metu sėklos skystiui neleidžiama išsiliesti ir tokiu būdu žmogaus kūnas gali pasiekti vis aukštesnes energetines būsenas.

Žmogus, išsaugojęs spermą ir ją valdydamas, sukaupia daug energijos savo kūne. Tokiu būdu jis gali įgyti nepaprastų savybių, tokių, kaip: aiškėriagystę, gebėjimą gydyti. Išminčiai tvirtino, jeigu

žmogus sugebėtų išsaugoti sėklinį skystį savo gyvenimo eigoje, tai jo kūnas po mirties neirtų. Krikščionių, budistų, musulmonų arba taoistų šventieji naudojo energiją, esančią gyvybingoje sėkloje.

Daugelis ezoterinių sektų primygtinai patarinėjo gerti sėklinį skystį seksualumui padidinti ir sveikatai pagerinti. Mokslas įrodė, kad sperma turi visą įvairovę vitaminų, mineralų, mikroelementų, hormonų, baltymų, jonų, fermentų ir daug kitų, gyvybei palaikyti svarbių elementų.

Tačiau sėklinis skystis turi dar vieną ypatybę, kurią šiuolaikiniai mokslininkai negali ištirti ir kuri yra svarbesnė nei bet kokios vitaminai. Ši savybė galėtų būti pavadinta Gyvybės Jėga. Jos negalima aptikti jokiais prietaisais, ji nėra fiziškai apčiuopiama. Ženšenio šaknis gali būti kitos gamtinės substancijos pavyzdys. Cheminė analizė nerodo jokių ypatingų šio augalo savybių, tačiau šis augalas yra vienas puikiausių vaistinių augalų, kuris atstato gyvybines jėgas. Mylėjimasis yra galinga gydančioji jėga ir tonizuojanti priemonė, nes čia dalyvauja žmogaus gyvybinės jėgos, kurios yra galingesnės negu žolės arba vaistai.

Kiniečių aristokratai ir žinovai, ieškoję aukščiausių malonumų, buvo įvaldę sėklinio skysčio energijos perkėlimo į smegenis ir kitus, gyvybiškai svarbius kūno centrus, techniką. Tačiau, eiliniai mūsų visuomenės žmonės iki šiol nežinojo jokios technikos gyvybinei energijai sugrąžinti atgal į kūną. Daugelis vyrų susivilioja seksu ir su pasitenkinimu eikvoja savo sėklą, nenumanydami pasekmių savo sveikatai.

Dažnai netenkant sėklinio skysčio, gyvybinė energija išsieikvoja. Didysis švaistūnas pradeda netekti gyvybinių jėgų: silpnėja regėjimas, slenka plaukai - jis sensta anksčiau laiko. Pradžioje jis jaus fizinį išsekimą, o po kelerių metų ir jo seksualumas grėsmingai pradės mažėti. Kai lytinių liaukų hormoninės sekrecijos nuolat eikvojamos, fizinė sveikata pakertama iš šaknų. Per kelis mėnesius arba kelerius metus, priklausomai nuo individo savybių, kūrybinės ir seksualinės galios sumažėja dvigubai.

Prarastas jėgas bandoma atstatyti hormoniniais preparatais, vitaminais, haliucinogenais, alkoholiu ir kitomis priemonėmis, kurios kelia lytinę potenciją. Šios priemonės pradžioje gali būti veiksmingos. Vyras savo negalią gali kompensuoti pinigais, politine

valdžia. Jeigu jis yra dvasingumo kelyje ir jį supa geri draugai, artimieji, gyvybinės energijos praradimas nebus smarkiai jaučiamas. Tačiau, ši nepaprasta energija senka nuolatos ir visiškai žlugimas yra neišvengiamas. Virškinimo organai bus nepajėgūs įsisavinti reikiamą kiekį energijos iš maisto, kuri būtų kompensuojama praradus ejakuliacijos metu.

Tao seksualinės energijos lavinimo metodas padeda kūnui susigražinti hormonus, vitaminus, baltymus, fermentus, mineralus. Kai visa tai išsaugoma, žmogus patiria nepaprasto seksualinio gyvenimo, pagerėjusios sveikatos malonumus, kurie atsiranda dėl gilios dvasinės pusiausvyros ir padidėjusio dvasinio sąmoningumo. Tao meilės metodas iš tikrųjų skatina nepaprastai aukštos hormoninių medžiagų kokybės gamybą. Pavyzdžiui, žmogus lytinio akto metu gali išmokti fokusuoti energiją į vidinės sekrecijos liaukas. Kuomet liaukos gauna daug energijos, jų išskiriamų sekretų kiekis išauga ir jų kokybė gerėja taip pat. Tokiu būdu hormonai įgauna nepaprastų savybių.

Seksualinio Kung Fu metodas suteikia žmogui galimybę generuoti ir išsaugoti didesnę kiekį nervinės ir hormoninės energijos, negu jos reikia kasdieninėms organų funkcijoms atlikti. Šis gyvybinės energijos perteklius gali būti specialiais kanalais nukreiptas kūno stiprinimui ir protinės bei dvasinės galios didinimui. Kai besimylintys yra tvirtai apsikabinę, subtiliosios energijos In ir Jan koncentruojasi spiralės pavidalu - nuo lytinių organų zonos iki galvos, kurioje ji ir pasilieka.

KODĖL DIEVIŠKOJI SEKSO GALIA BUVO LAIKOMA PASLAPTYJE?

Žmonija pagaliau įsisąmonino būtinybę saugoti gamtos išteklius, nes priešingu atveju žūtų. Vanduo, žemė, miškai ir kuro ištekliai turi būti saugomi, maisto gamyba turi būti efektyvesnė, transportas ir statyba turi būti organizuojami su kuo mažesniais nuostoliais. Mes jau išievojome daug žemės turtų. Pagrindinių vartojimo daiktų vertė šoktelėjo aukštyn, nes esant nedideliame

kickiui išteklių, mes ir toliau gaminame neefektyvias mašinas, karinę techniką ir pan.

Visi aistringai trokšta išsaugoti gamtinius išteklius, tačiau mažai kas svajoja apie savo gyvybinės energijos išteklių išsaugojimą. Rūpestingas energijos, slypinčios žmogaus sėkloje išsaugojimas iš tiesų yra išmintinga energetinė programa. Tačiau, politikai ir svcikatos specialistai į šį energijos išsaugojimo aspektą nekreipia dėmesio.

To priežastis yra senų, ypatingai slaptų metodų, kurie buvo naudojami senovėje, nežinojimas. Tao Mokytojai ištisus tūkstantmečius rinko žinias apie tuos metodus, nepailsdami ieškojo slaptų materijos atgaivinimo principų. Tie metodai yra daugelio kartų, įkvėptų medituojančių išminčių ir mano šiuolaikinio gyvenimo rūpestingų tyrimų bendras rezultatas. Šioje knygoje yra surinkta mano asmeninė patirtis ir išgyvenimai, susiję su įvairiais mokymais.

Tao Mokytojai savo galingas paslaptis atskleidavo tik išrinktiesiems mokiniams, įrodžiusiems savo atsidavimą Mokytojo idealams ir pasiaukojančiai tarnavusiems ilgus metus. Kodėl Mokytojui buvo neleista skleisti savo žinias plačiai visuomenei?

Mūsų bendraamžiams Vakaruose nėra lengva suvokti šio slaptumo priežasties. Masinės informacijos priemonės suformavo žmonių sąmonę taip, kad bet kurio žmogaus intymus gyvenimas yra kito žmogaus biznis: pačios intymiausios privataus seksualinio gyvenimo smulkmenos yra viešai reklamuojamos. Amerikoje seksas yra plačiai paplitusi prekė. Šiandien seksas dažnai panaudojamas ir išmetamas į sąvartyną, kai tik meilužiai vienas kitam nusibosta arba vienas kitam yra neparankūs. Netgi moterys kiniečių imperatorių ir aristokratų haremuose gyveno geriau, nes joms buvo garantuojamas materialinis komfortas, kaip atlygis už suteiktą seksualinę paslaugą. Dvariškiai pirmiausiai išskirdavo vyrus, tačiau moteriškoji seksualinė energija buvo gerbiama dėl gydančiųjų savybių ir svarbumo, ugdant vyro dvasingumą.

Klasikinė Tao istorija pasakoja apie moterį, kuri buvo išstudijavusi seksualinės energijos transformacijos ir In* energijos pasikeitimo su mylimojo Jan** energija procesą ir taip pasiekė Nemirtingumo. Todėl ji tapo senųjų imperatorių patarėja meilės

srityje. Kronikose yra istorinis užrašas apie rūmų merginą, kuri po imperatoriaus mirties 690 metais prieš mūsų erą tapo imperatore. Imperatorė Wu buvo gerbiama už savo sugebėjimus meilės mene ir išmintingai valdė šalį keletą dešimtmečių iki mirties.

Senovės Tao mokytojai nebuvo prietaringi. Jie buvo mokslininkai-tyrinėtojai, kurie padėjo pagrindus nuostabiems technologiniams pasiekimams medicinoje, chemijoje, biologijoje, navigacijoje ir kitose srityse. Daugelis šių atradimų Vakarams buvo nežinomi du tūkstančius metų. Mokytojų tikslas nebuvo manipuluoti savo galingomis žiniomis. Jie buvo šio mokslo, kuris vėliau buvo perduodamas iš kartos į kartą, saugotojai. Mokytojai baiminosi dėl neteisingo šių galingų jėgų panaudojimo, slypinčių slaptuose jų mokslo principuose. Jų uždavinys buvo apsaugoti visuomenę ir neleisti iškraipyti savo tikrąjį mokslą, kad jis nebūtų panaudotas žemiesiems instinktams tenkinti. Kinijos kaimo vietovėse, kurios tuomet buvo žymiai rečiau apgyvendintos, žmogus, įvaldęs tokias ezoterines žinias, lengvai galėdavo tapti vadu arba karaliumi. Karys šią jėgą galėjo panaudoti prieš savo priešą. Todėl Tao Mokytojai manė, kad skleisti žinias plačiai visuomenei yra pavojinga. Šios žinios buvo perduodamos tik nedaugeliui išrinktųjų. Mokytojai nenorėdami, kad formulės būtų panaudotos egoistiniams tikslams, mokiniui perduodavo tik dalį savo mokslo. Tik susibūrę mokiniai galėjo panaudoti šį mokslą ir įsisavinti jo nepaprastas galimybes. Jei kas nors iš jų egoistiniais tikslais nuslėpdavo savo žinių dalį, jie galėjo nebesužinoti visų mokslo paslapčių. Iš kartos į kartą pačios vertingiausios mokslo paslapčių dalys buvo traktuojamos kaip vientisas mokslas. Aš bandysiu sujungti atskiras dalis į vieną visumą, kuri yra analogiška seniausiam ir vientisiausiam mokslui.

KODĖL DABAR BŪTINA ATSKLEISTI PASLAPTIS?

* In - lietuviška žodžio Yin iš angliško teksto transkripcija

**Jan - lietuviška žodžio Yang iš angliško teksto transkripcija

Kodėl reikia griauti tradicinius kiniečių mokymo principus ir kodėl juos reikia viešai paskelbti visuomenei? Žmogaus gyvenimo sąlygos yra nelengvos ir nereikia iš žmogaus atimti galimybės susigražinti savo gyvybinę energiją. Jeigu žmonija kitame tūkstantmetyje negaus naujos gyvybinės energijos, kurios tikslas yra harmonizuoti dabartinę žmonijos būseną, neišvengiamai gresia gyvenimo sunkumai arba visiškas žmonijos išnykimas.

Žmonija eikvoja savo gyvenimo laiką nereikšmingiems dalykams. Žmogus bando save apgaudinėti, klastodamas statistiką, tuščiažodžiaudamas, gamindamas kenksmingas chemines medžiagas ir t.t. Daugelis amerikiečių vidutiniškai per dieną praleidžia 6 valandas prie televizorių ekranų. Ši technika tapo mūsų pačių naikinimo priemone. Televizijos užprogramuotas žmogaus protas nėra laisvas. Tik nedaugelis žmonių teranda keletą sekundžių pasinerti į savo gelmes, kad apmąstytų savo būtį. Visa technogeninė energija, kurios mes taip trokštame, yra aptinkama mūsų kūne ir prote.

Tačiau yra vienas teigiamas požymis. Pagal Tao mąstyseną priešingybės viena kitos yra traukiamos. Kokia bebūtų dabartinė kultūrinė aplinka, pasaulyje veikia didžiulės jėgos, padedančios žmonijai plačiau suvokti. Žmogaus proto pasiekimai sukėlė planetoje chaosą. Paprastai tariant, vandenilinės bombos kelia grėsmę mūsų egzistencijai. Tačiau neapykantoje yra ir meilės grūdas. Mes sukūrėme krizę, kad rastume jos sprendimą, reikalaujantį atstatyti pusiausvyrą tarp mūsų ir gamtos. Tam, kad dauguma žmonių pasiektų kitą sąmonės lygį, būtina leisti jai pažinti gyvenimo ir proto paslaptis, kurios anksčiau buvo prieinamos tik nedaugeliui mirtingųjų. Prancūzų mokslininkas Schwaller de Lubicz šią idėją aiškino taip: "Nustatyta, kad tokia revoliucija mintyse.... nėra kažkieno užgaidos rezultatas. Tai, iš tikrųjų problema, priklausanti nuo kosmoso, kuriam paklūsta Žemė su visa joje esančia gyvastimi. Mūsų Saulės sistemos planetų subrendimo fazė užbaigta... Turi prasidėti naujas laikotarpis ir jo pranašai yra seisminiai reiškiniai, klimato pasikeitimai ir dvasinis pradas, kuris pozityviai veikia žmones. Ne tik esančios problemos veikia sąmonės vystymąsi, bet ir besikeičianti sąmonė mažina įtampą egzistuojančiai įvykių tėkmei.

Aš viliuosi, kad čia pateikta vyriškosios energijos tobulinimo Tao metodika padės pasiekti tobulybės. Šiandien Kinijoje oficialiai uždrausta slėpti gydymo paslaptis: kiekvienas turi atskleisti savo žinias, kurios gali pasitarnauti bendram labui. Anksčiau skrupulingai saugomų vaistažolių paruošimo receptai, mineralinių vandenų, medžių žievių, purvo, nuodų, brangakmenių panaudojimo gydymui būdai, taip pat jogos ir meditacinės praktikos padės žmonėms pasiekti tobulumo.

Tao seksualinių paslapčių atskleidimas yra įnašas į bendražmogiškąją kultūrą, kurios poveikis žmonijai bus jaučiamas po tam tikro laiko.

2 SKYRIUS

KAS YRA CHI ENERGIJA?

“Esencija, Chi ir dvasia yra trys gyvenimo brangenybės”.

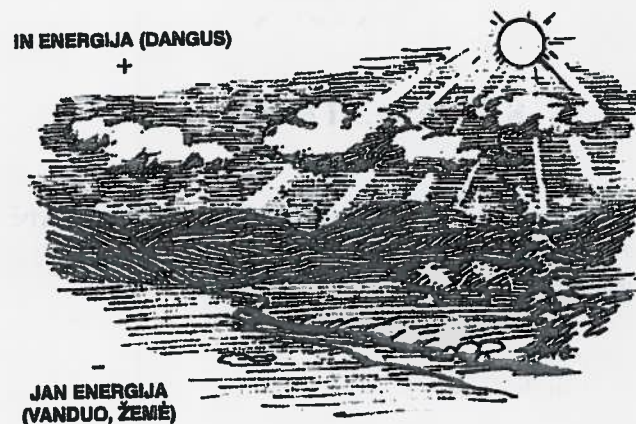
*-Permainų knyga ir Nekintanti tiesa,
Mokytojas Ni Hua Ching.*

Tao seksualinės energijos lavinimas negali būti suprastas, kol nėra aiški kiniečių Chi sąvoka. Chi yra žinoma taip pat, kaip prana, šilumos srautas, kundalini energija arba “elektromagnetinė” gyvybės jėga, kurią sunku aprašyti, kadangi ši gyvybės energija nematoma ir negali būti matoma. Tačiau mes ją galime jausti. Chi - tai žodžio “kvėpavimas” kinietiškas ekvivalentas. Fiziniam lygmenyje tai reiškia orą, kuriuo mes kvėpuojame, kuris visą laiką mus gaivina ir palaiko mumyse gyvybę. Mūsų gyvenimas kiekvieną sekundę kabo ant plonyčio kvėpavimo siūlelio, kuris pasirodo besas paprasčiausias oras.

Šią medžiagą - orą mes perdirbame, maišydami su kitais maisto produktais ir gauname ją kitokiu energijos pavidalu, įgaunančiu tvirtą formą. Ši energija tampa mūsų krauju, kūnu ir kaulais, bet niekuomet nedingsta toje vidinėje pulsacijoje, kuri prasiskverbia į kiekvieną ląstelę. Mūsų gyvybiškai svarbūs organai - širdis, plaučiai, inkstai, limfiniai mazgai - savo ruožtu šią energiją

apvalo ir siunčia Chi energijos pavidalu į mūsų smegenis, kur vyksta aukščiausios funkcijos: minčių, sapnų, emocijų kūrimas. Iš čia atsiranda žmogaus valia gyventi ir mirti, taip pat jėgos, būtinos meilei, ir tos pulsuojančios planetos, skriejančios kosminiame vakume, įprasminimui. Tiriant Chi amžinajame cikle, jos ritmas tampa natūraliu ir mums nepastebimu taip, kaip ir mūsų kvėpavimas ar širdies plakimas.

PIEŠINYS 2



Senovės Tao mokytojai daug laiko praleisdavo stebėdami Chi tekėjimą, kurį jie suprato kaip visatos kvėpavimą, viską prasmelkiantį ir visur prasiskverbiantį. Chi yra ta medžiaga, kuri suvienija mūsų kūną, protą ir sielą, ir yra jungiančioji grandis suvokiant vidinį ir išorinį pasaulius. Taoistai, gyvendami gamtoje, sugebėjo sudaryti išsamią Chi energijos veikimo žmogaus kūne ir išoriniame pasaulyje schemą. Vėliau taoistai nustatė daugybę skirtumų tarp atskirų Chi energijos rūšių. Akupunktūros specialistai, žolininkai, praktikuojantys šias žinias aprašo trisdešimt dvi skirtingas Chi energijos funkcijas.

Kiniečiai niekuomet nekėlė problemų dėl Chi sąvokos apibrėžimo. Ar tai yra materija ar energija, ar perėjimo iš vienos būsenos į kitą, procesas. Tai jiems neturėjo didesnės reikšmės. Visa,

kas turi reikšmę - tai yra Chi funkcionavimo principas. Kai mums reikalinga šviesa kambaryje, mes paspaudžiame jungiklį ir lemputė įsižiebia. Srovė teka ir lemputė skleidžia šviesą. Mes neanalizuojame šių procesų, o tik nuspaudžiame jungiklį. Kai akupunktūros specialistas smeigia adatą į kažkurį kepenų meridiano tašką, įjungia kepenų Chi energiją, duodamas jai galimybę lieti galingesniu srautu.

CHI: ŽMOGAUS KŪNO "ELEKTRA"

Šiuolaikiniai mokslininkai aprašinėja pasaulį panašiu būdu, kaip ir senovės taoistai, kaip teigiamo Jan ir neigiamo In sąveiką. Neseniai mokslo žurnale "Time Life" buvo straipsnis apie elektrą.

"Šiandien elektra yra beveik labiausiai neapčiuopiamas kasdienybės daiktas: ji yra mūsų namuose ir tvarko mūsų lastelių gyvenimą. Ji žaibu trenkia iš dangaus ir kibirkščiuoja iš mūsų pirštų, kai prisilicčiame prie durų rankenos, prie šaltų patrynų ir kilimų. Ji formuoja materijos struktūrą - nuo jos plastmasė pasidaro elastinga, aliejus slidus, o klijai lipnūs. Ji valdo elektrinius traukinius ir smegenų darbą... Šviesa yra elektromagnetinis spinduliavimas - ši sąvoka apima viską - nuo matomos šviesos iki rentgeno spindulių, mikrobangų ir radijo bangų. Geležies magnetizmo priežastis yra dangybės elektronų, unisomu besisukančių vienas kito atžvilgiu verpetas, kaip ir žemės magnetinis laukas, kuris susikuria besisukant elektros srautams išsilydžiusio metalo branduolyje".

"Visas jūsų kūnas yra gigantiška elektros mašina: kūno chemijos (kaip ir visos chemijos) pagrindas yra elektros saltai. Ji veikia elektros pagalba. Energija, kuri jums reikalinga regėti šį pasaulį, ateina iš kiaušinio, kurį valgote per pusryčius; kiaušinis energiją gauna iš grūdo, sulesto vištos; grūdas šią energiją tiesiogiai fotosintezės būdu gauna iš saulės elektromagnetinių spindulių".

"Galvodami apie tai, mes suvokiame, kad visata yra įelektrinta teigiamos ir neigiamos energijos. Dėl tobulos pusiausvyros tarp teigiamų ir neigiamų jėgų, elektros energija, kuri mus supa, yra neutrali ir, todėl yra tokia gaivinanti ir nematoma... Iš esmės, visa kas supa mus, yra tuščia įelektrinta erdvė".

K.C. COLE (KOULAS),

"Discover Magazine", 1984, vasaris

Šiuo metu Kinijoje paprasti žmonės laiko savaime suprantamu dalyku, kad Visata yra pakrauta teigiama ir neigiama

energija. Jeigu jų paklaustumėte, jie atsakytų, kad česnake yra labai karšta energija Chi. Ji užkaitina kūną, kadangi česnako Chi esmė yra kaitrumas arba Jan. Senovėje, kiniečių rašto sąvokoje Chi buvo išreiškiama kaip tuštumos simbolis viršutinėje hieroglifo dalyje ir kaip ugnies simbolis jo apatinėje dalyje. Tai buvo, tarsi, ugnies neigimas - jokia konkreti kuriamoji energija negalėjo būti kitaip suvokiama kaip energijos Chi apibūdinimas.

Chi egzistavo tarsi pirminės arba taip vadinamos švariosios energijos pavidalu iki atsirado visa kita fiziniame pasaulyje. Šis požiūris šalinosi prieštaravimų, susijusių su metafizine pirmaprads Chi prigimtimi ir telkė savo dėmesį į jo funkcines apraiškas įprastame pasaulyje, kaip pavyzdžiui deginantį Jan Chi šviežiame česnake arba silpną In Chi nesveikose kepenyse. Tao filosofija stengiasi būti labai pragmatiška ir orientuojasi į natūralius organinio pasaulio stebėjimus. Tao energijos Chi lavinimas gali būti išplėstas, kaip tai beatrodytų neįmanoma iš pirmo žvilgsnio, į subtiliąsias dvasines sferas, tačiau jis visada prasideda nuo "kūniškos" praktikos.

PIEŠINYS 3



SENOVĖS KINŲ CHI ENERGIJOS SIMBOLIS,

kuris sudarytas iš ugnies simbolio viršuje ir tuštumos simbolio apačioje, reiškia pirmąjį grynumą.

KAIP ŽMOGUJE FUNKCIONUOJA CHI ARBA "SEKSUALINĖ ESENCIJA"?

Taoistai seksualinę energiją vadina "Ching", arba "esencija". Ji gali būti traktuojama kaip žmogaus gyvastis (elektra), kadangi ji taip pat, kaip ir Chi yra nematoma energija, bet cirkuliuojanti kūne. Ji grubiu fiziniu pavidalu kaupiasi vyro sėkliniame skystyje ir moters kiaušidėse. Tai yra tam tikros rūšies Chi energija, kuri organizmo viduje vykstančių procesų dėka yra transformuojama į priimtinesnę naudojimui formą. Ši žaliava, perdirbta į galingą esybę, turi savybę atstatyti visą žmogaus organizmą. Vyro sėklinio skysčio energija yra Jan energijos esmė arba vyriškoji energija.

Kai jūsų seksualumas yra padidėjęs, tai reiškia, kad jūsų esybė Ching galingai sklendo po kūną. Visa jūsų esybė staiga pasikrauna nauja energija, kūnas dega aistra. Tai galima palyginti su elektros lempučių uždegimu, įjungiant jungiklį. Visa aplinka yra susijusi su pojūčiais ir pajautimais. Per kelias sekundes įvyksta staigus pasikeitimas. Tai atsitinka vyrui, kuris susidomėjo moterim. Milijonai jo spermatozoidų pradeda vibruoti ir generuoti seksualinės "elektromagnetinės" energijos lauką. Tai vyksta natūraliai ir pavasarį gamtoje. Medžiai prisipildo syvų, vyrų Ching prisitaiko cikliniams gamtos reiškiniams.

PAGRINDINĖS CHI ENERGIJOS FAZĖS

Toliau, trumpai aprašomos pagrindinės Chi energijos rūšys, esančios žmoguje ir jų ryšys su Ching esybe, o taip pat su Shien, arba siela. Šios trys sąvokos: Chi, Ching, Shien yra žinomos "trijų brangenbių" vardu, kurios, teisingai jas naudojant, nušviečia.

1. Prenetalinė (iki individo gimimo) energija: apjungia Chi ir Ching energijas, paveldėtas iš tėvų, užkoduotas genuose ir pasireiškia kaip įgimtoji gyvybinė žmogaus energija.

2. Kvėpavimo energija: kūnas įkvėpdamas ir iškvėpdamas sugeria kosminę energiją. Kas teisingai kvėpuoja - atsipalaidavęs, giliai įkvėpdamas pilvą, gauna daugiau energijos.

3. Maisto energija: Chi grynumas priklauso nuo maisto kokybės ir kūno gebėjimo suvirškinti ir įsisavinti maisto medžiagas.

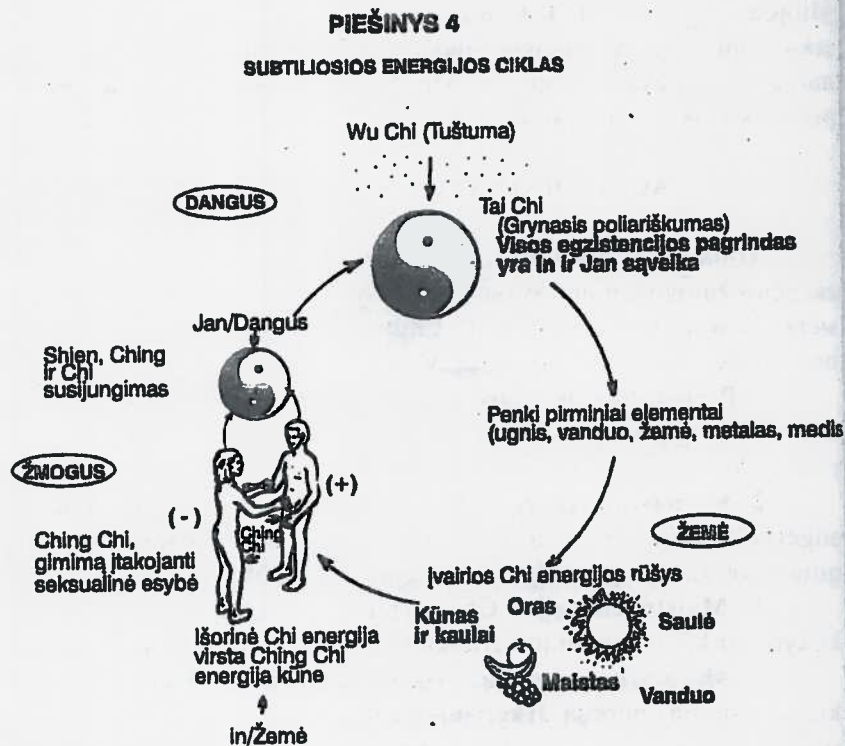
4. Meridianų energija: atkeliauja iš įvairių kūno ląstelių, kurios gamina energiją. Ji keliauja visais akupunktūriniais kanalais, sujungdama tarpusavyje visus gyvybiškai svarbius organus ir liaukas.

5. Pulsacijos energija: gilus mūsų kūno ritmas, ypatingai yra jaučiamas venose, arterijose ir matomas bioritmų energijos fliuktacijose, kurios harmonizuoja mūsų emocinį, mentalinį ir fizinį kūnus.

6. Spermos energija: Ching yra seksualinė esybė, kuri egzistuoja nuo pat gimimo, tačiau intensyviai didėja, kai maitinasi kitų rūšių Chi (maistas, kvėpavimas ir t.t.). Seksualinė esybė yra visų energijų šaltinis, palaikantis mąstymo ir kūrybos procesus (Shien).

7. Dvasinė energija: "Shien" - tai šviesa, esanti už mūsų individualybės, tai sugebėjimas įsisąmoninti savo ego. Tai mūsų būtis ir esmė.

8. U-Chi: tuštuma arba vakuumas iš kurio išteka visos energijos Chi ir į kurį sugrįžta (pradinė Chi).



Taoistų tikslas - išlavinti gyvybinę energiją iki aukščiausio laipsnio, kuri teiktų gerą sveikatą ir gilų žmogaus vientisumo pajautimą. Senovės išminčiai stebėjo natūralių pradinės neperdirbtos Chi energijos universalių elementų - saulės ir žemės, maisto ir oro perdirbimo procesą į Ching arba seksualinę energiją, slypinčią vyro spermoje. Sekančią pakopą yra sunkiau stebėti, nes šis lygis priklauso subtilesnei sferai. Spermos energija susimaišo su žmogui gyvybiškai svarbių organų Chi energija ir yra transformuojama į Shien arba sielą. Seksualinė energija yra jungianti grandis tarp mūsų biologinės ir metafizinės esmės, tarp gyvuliškos ir dieviškosios esmės. Seksualinis gebėjimas vyrui suteikia dievišką galią atgaivinti save, bet jis taip pat jį pririša prie savo ir mylimosios kūnų.

Taoistai yra įsitikinę, kad jūs dvasingumo ugdymo procese, išlaisvindami savo kūną iš gyvuliškos prigimties, galite panaudoti bet kokią substanciją arba jėgą, kurios egzistuoja Visatoje. Visa savyje turi energiją ir žmogaus sąmonė yra pajėgi ją įsisavinti. Tačiau, kai kurios substancijos lengviau transformuojasi per žmogaus kūną į tinkamesnę formą, negu kitos. Pavyzdžiui, jūs daug lengviau galite įsisavinti saulės energiją iš gero šilto maisto, negu tiesiogiai iš saulės, sėdėdami plažėje ir degindamiesi. Saulės energija yra per stipri mūsų kūnui iš karto ją priimti ir įsisavinti. Saulė žiauriai nudegins jus, jei bandysite jos daug priimti. Tačiau jūsų kūnas lengvai įsisavins lėkštę maisto, iš kurio gausite kalorijų, reikalingų gyvybei palaikyti.

ALKIO IR SEKSUALINIO TROŠKULIO SKIRTUMAI

Kuo skiriasi energija, gaunama iš maisto nuo seksualinės energijos, kodėl mūsų organizmui jų reikia? Daugelis žmonių neskiria dviejų dalykų - alkio ir seksualinio poreikio skirtumų. Jų manymu jie yra biologiniai poreikiai, kurie padeda palaikyti gyvybę. Jie tai aiškiai sieja su žmonių, nusivylusiais seksu, dideliu poreikiu valgyti. Seksualinės Ching energijos disbalansas yra viena iš pagrindinių nutukimo priežasčių. Seksualiai nepasitenkinusiam žmogui prieinamiausias energijos pakaitalas yra maistas.

Pagrindinis skirtumas tarp maisto (energija Chi) ir sekso (esybė Ching) yra tas, kad seksualinė energija yra apvalyta ir gaminasi žmogaus kūne, ji yra lengviau "pervirškinama" bei "įsisavinama", nei grubi substancija, esanti maisto pavidale. Maistas gali duoti naudingą energiją, kai jis yra susmulkintas ir sudaro junginius. Seksualinė energija yra pasirengusi akimirksniu sąveikauti su mūsų hormonine ir nervine sistemomis. Vaizduotė, susijusi su seksu arba tik mintys apie jį, akimirksniu paveikia mūsų smegenis ir pakeičia mūsų psichologinę būseną, o taip pat ir mūsų kūno pojūčius.

Tokiu būdu, seksualinė energija potencialiai turi daug didesnę vertę negu maistas, kaip tam tikros rūšies "maitinimas", reikalingas emociniam brendimui ir dvasiniam augimui. Štai, kodėl seksas yra kiniečių medicinos dalis. Tao gydytojai jūsų ligai gydyti gali paskirti dviejų savačių, su tam tikromis pozomis, seksualinę praktiką. Žmogaus meilė išreikšta per seksualumo funkciją buvo vertinama kaip galingas vaistas. Jis tam tikra prasme buvo vadinamas "žmogaus žole", kuri gali išgydyti daugelį ligų, kadangi atstatydavo energijos Chi tekėjimą, reguliuojantį jūsų organų gyvybingumą ir imuninės sistemos veiklą.

Žmonės tampa atsparūs, nes pasikeitimas seksualine energija yra svarbiausias gyvybinės substancijos šaltinis. Šie santykiai yra gana sudėtingi, nors ir jūsų draugai ir meilužiai yra matomos ir apčiuopiamos būtybės, tačiau seksualinė energija, kuria jūs keičiatės su jais ir ją transformuojate į emocijas ir dvasingumą yra nematoma. Ją galima pažinti tik per jausmus ir intuityją.

Kai lytiniai santykiai kultivuojami neteisingai, jie darosi nesėkmingi ir jūs esate priverstas "maitintis" neigiamą, arba apnuodytą seksualine energija, neperdirbtą į teigiamą arba neutralias energijas. Jeigu yra didelis energijos disbalansas, neradus kito būdo ištaisyti šį trūkumą, skyrybos yra neišvengiamos. Kitas negatyvios Ching energijos lavinimo pavyzdys yra pornografiniai žurnalai ir masturbacijos, nes jie stimuliuoja jūsų spermą Jan esybę, neatsverdama jos moteriškąją seksualinę In energiją.

Pagrindinis skirtumas tarp Ching, arba seksualinės energijos, maisto ir saulės energijos yra tai, kad Ching Chi fiziškai gaminasi ir

kaupiasi jūsų kūne. Ši vertinga spermąs substancija su savo ypatingomis savybėmis, susijungia su moters kiaušialąste ir sukuria kitą gyvybę - gaminasi ir kaupiasi tolimesniam saugojimui jūsų kiaušinėliuose. Svarbiausia yra tai, kad jūs bet kuriuo momentu galite pasinaudoti savo seksualinės energijos atsargomis, paimdami iš kiaušinėlių spermąs energiją.

PIEŠINYS 5



Šiuolaikinis ugnies simbolis gali būti interpretuojamas kaip pirmą pradės ugnies elementas, kaip fizinis Tao "puodo" šildiklis.

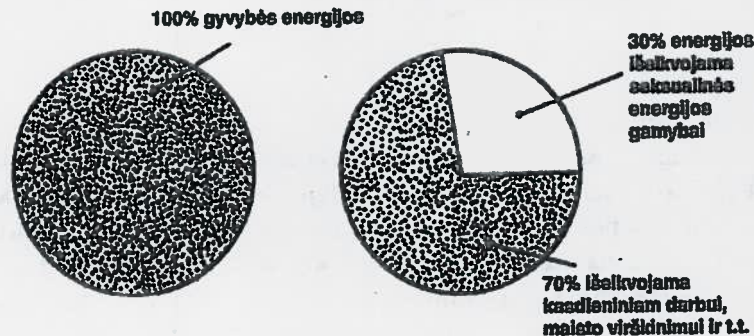
Jeigu jūmyse kaupiasi sperma, kūnas automatiškai ją gamina toliau. Tai teikia galimybę fiziškai būti pasirengusiam lytiniam aktui su mylimąja bet kuriuo momentu. Netgi, kai jūs vienas, neturite partnerės, arba nenorite turėti vaikų, jūsų organizme vis tiek gaminsis sperma, kurią galima perdirbti į kūrybinę energiją. Todėl, jūs visada galite šią sukauptą energiją transformuoti į dvasinę energiją ir ją panaudoti pagal poreikį bet kuriame kūrybiniame procese. Tokiu būdu, Ching, faktiškai yra vidinė energija, kuri nuolat mus maitina - dieną ir naktį. Apsivalymo/procesas nevyksta savaimiškai, iš dalies tai priklauso ir nuo mūsų valios. Šiuo atveju mes galime tik padėti arba trukdyti seksualinės energijos transformacijai į kūrybinę energiją. Tai priklauso nuo to, kaip mes suvokiame viduje vykstančius procesus.

Freud su šia tiesa susidūrė praėjus tūkstantmečiui, po to, kai Tao Mokytojai aiškiai buvo apibrėžę sekso vaidmenį mūsų likime. Freud nesuprato, kad neurozės, kurias jis atrado, gali būti išgydytos,

tobulinant seksualinę ir kitas Chi energijų rūšis. Praktikuojant teisingą seksą ir meditaciją, šios energijos igauna pusiausvyrą. Žmogus išsilaisvina iš senų traumų ir įpročių. Taoistų seksualinės energijos tobulinimas yra nepaprastai galinga savęs gydymo priemonė. Šiuo metodu gali naudotis tik tie žmonės, kurie yra pasiekę tam tikrą kūno, proto ir dvasios integracijos laipsnį. Žmonės, kurių energijos yra nesubalansuotos, gali išlaisvinti daugiau energijos, nei kad jie gali ją saugiai panaudoti. Pirmiausiai, pradėdami studijuoti Tao metodus reikėtų pasitikrinti sveikatą pas psichiatrą.

PIEŠINYS 8

Vidutinis vyras išleikvoja maždaug 1/3 savo gyvenimo spermos gamybai. Ši energija gali būti panaudota sveikatos stiprinimui ir dvasingumo ugdymui.



Tokia lanksti seksualinės energijos panaudojimo laisvė nėra duodama veltui. Su maistu, oru ir saulės spinduliais yra gaunama nuo 25% iki 40% Chi energijos, kuri panaudojama spermos gamybai ir mūsų seksualumui palaikyti. Kodėl žmogaus organizmas tiek daug eikvoja vertingų savo išteklių milijardinei spermatozoidų gamybai. Argi, tik dėl to, kad pagimdytų porą vaikų? Gamta nėra tokia švaistūnė. Milžiniškos mūsų kūno pastangos spermos gamybai yra skirtos mūsų evoliucijos spartinimui. Kuo sėkmingiau žmogus transformuos savyje sukauptą energiją į kūrybinę ir dvasinę

energijas, tuo greičiau bus jo evoliucija. Čia pateiktas taoistų energijos Chi kultivavimo metodas yra tik bandymas efektyviau išnaudoti gamtos dovanas, kurias kiekvienas žmogus gauna gimdamas, kad maksimaliai galėtų siekti tobulumo.

3 SKYRIUS

EZOTERINIO SEKSO BIOLOGIJA

Paprastai lytinis aktas yra užbaigiamas spermos išsiliejimu. Kai sėkla greitai išsekvojama, organizmas iš visų jėgų stengiasi papildyti ją. Akivaizdu, kad tokiai turtingai maistinei medžiagai ir fizinei energetinei substancijai reikia didžiulio kiekio žaliavų. Liaukos šias žaliavas gauna iš kraujo. Kraujas savo ruožtu paima naudingus elementus iš kiekvieno kūno organo: kepenų, inkstų, kasos, net ir iš smegenų. Kiekvienas organas atiduoda savo duoklę liaukoms, gaminančioms spermą. Viename spermos laše yra milžiniškas kiekis gyvybinės energijos. Dažnas spermos netekimas išsekvoja vertingiausias organizmo medžiagas ir tokiu būdu spartina organizmo senėjimo procesą.

SPERMOS PRARADIMAS PER VISĄ ŽMOGAUS GYVENIMĄ

Vidutinis amerikietis per savo gyvenimą vidutiniškai turi 5000 ejakuliacijų, išsekvojančių iki 4 galonų sėklos skysčio. Toliau pateikiamas detalus Amerikos vyrų ejakuliacijų dažnumas per savaitę pagal Kinsey:

Amžius	Ejakuliacijų per savaitę vidurkis
Lytinė branda - 15	3.17
16-20	3.3
21-25	4.14
26-30	3.51
31-35	2.9
36-40	2.42
41-45	1.95
46-50	1.8
51-55	1.54
56-60	1.09

Neseniai atlikti tyrimai parodė, kad pastaruoju metu sėklos gyvybės netenkama vis dažniau ir dažniau, negu Kinsey laikais, nes bendras seksualinio stimuliavimo ir seksualinio aktyvumo lygis šiuo metu yra aukštesnis. Sekso revoliucija, kontracetinių priemonių naudojimas, sekso propagavimas per televiziją, kiną ir spaudą tapo lengvai pasiekiamas nevedusiam jaunimui.

Tačiau, norint išvengti netikslumų statistikoje, pasinaudosime Kinsey statistiniais duomenimis, paskelbtais penkiasdešimtais metais - 5000 ejakuliacijų per visą gyvenimą. Apskaičiuokime vidutinį prarandamo sėklinio skysčio kiekį: $5000 \text{ (ejakuliacijų)} \times 3 \text{ kub.cm} = 15000 \text{ kub. cm}$

Tai 15 litrų arba apytiksliai 4 galonai skysčio. Esant vidutinei ejakuliacijai, netenkama nuo dviejų iki penkių kubinių centimetrų sėklinio skysčio. Šioje skysčio porcijoje yra nuo dviejų šimtų milijonų iki penkių šimtų milijonų spermatozoidų.

JŪSŲ KŪNE SLYPI ATOMINĖ ENERGIJA!

Tai stulbinanti statistika: vyras vienos ejakuliacijos metu netenka nuo 2 mln. iki 5 mln. spermatozoidų. Šis spermatozoidų kiekis susijungęs su atitinkamu kiekiu moters kiaušialąsčių galėtų prilygti dabartiniam JAV gyventojų skaičiui. Vieno vyro gyvenime įvyksta 5000 ejakuliacijų. Tas skaičius padaugintas iš anksčiau minėtų skaičių leidžia suvokti sėklinio skysčio galią.

Normalaus vyro išsivaidytos sėklos per visą jo gyvenimą pakaktų vienam trilijonui naujų gyvybių šioje Žemėje. Vieno vyro dubenyje slypi galimybė reprodukuoti daugiau kaip 2 tūkstančius kartų, atstovaujančių 4 bilijonų gyventojų planetai! Tam tikra prasme kiekvienas vyras gali sukaupti galingas seksualinės energijos atsargas, prilygstančias atominei bombai. Jeigu ši didžiulė fizine energija būtų nukreipta į meilės ir dvasingumo harmoniją, tai taikaus gyvenimo šioje planetoje galimybės būtų beribės.

Kai kurie Vakarų mokslininkai gali šaipytis iš tokios idėjos, kad žmogaus sėkla yra nepaprastai galinga substancija, tačiau niekas negali paneigti gyvybinės energijos potencialo, slypinčio žmogaus sėkloje. Telkdamas gyvybines jėgas savyje žmogus sukaupia milžinišką energiją.

Kiekvienas žmogus šios energijos išsaugojimo efektą jaučia skirtingai. Skirtingi žmonės, skirtingos rasės kuria skirtingų rūšių energijas. Kiekvienas ją kuria pagal savo galimybes ir sugebėjimus. Dalis žmonių gamina galingą fizinę jėgą, kiti - telkia jėgas kovai prieš ligas, treči dėl aiškiaregystės, ketvirti dėl ilgaamžiškumo. Tačiau visi žmonės turi įgimtą savybę prailginti savo aktyvaus gyvenimo trukmę, prisitaikant prie esamos aplinkos sąlygų.

Mokslininkai bandė patobulinti Darvino teoriją, telkdamiesiems į žmogaus genetinius impulsus, kurie stiprina žmogaus genofondo atsparumą. Tai iš tiesų turi didelę evoliucinę reikšmę mūsų seksualiniams impulsams, tačiau ignoruoja seksualinės energijos transformaciją į protinę ir dvasinę energijas. Tai teikia didelę evoliucinę prasmę mūsų seksualiniams impulsams, tačiau ignoruoja procesą, dėl kurio seksualinė energija transformuojama į aukščiausius kūrybinius proto ir dvasios impulsus. Išsivystęs žmogus valdo kūną ir instinktus savo proto ir dvasios pagalba. Mokslininkai patvirtina priešybių buvimą. Jie yra teisūs tik tuo atžvilgiu, kad žmogaus evoliucija į jo pradinį "aš" yra neužbaigta.

Žmogus vis dar yra susirūpinęs savo egzistencijos biologiniais poreikiais. Kai žmogaus evoliucija bus užbaigta ir jo nerangus kūnas iš tiesų integruosis su protu ir dvasia, tai jo būtis bus išlaisvinta nuo biologinių instinktų. Tai neprieštarauja visatos fiziniams dėsniams; šis patvirtinimas tik postuluoja tai, kad mes esame būtybės, turinčios paveldėtus sugebėjimus lavinti energiją iki tokio lygio,

kuriame laisvai valdysime savo kūną. Protas nėra priešpastatomas materijai, nes tai jau būtų kova. Šiuo atveju protas yra materijos viduje. Proto galių atvėrimas davė mums galimybę sukurti atominę bombą ir žmogui nuskristi į mėnulį, tai, kodėl gi nepanaudoti jo mūsų kūnui valdyti?

Moksliskai nusiteikusiame skaitytojui turėtų būti priimtini šie dalykai. Nereikia jokių įrodymų, tik kasdieninė patirtis, lavinanti žmogaus Chi energiją. Galbūt daugelis mokslininkų galvojo, kad neįmanoma patirti orgazmo be ejakuliacijos ir, vis dėlto, aš, ir šimtai mano studentų žinome, kad tai yra išsilavinimas ir proto treniravimas, įvaldant Chi energiją savaime kūne.

Nors mokslas ir gali ištirti sėklinio skysčio cheminę sudėtį, tačiau jis nepajėgus paaiškinti žmogaus sėklos gyvybiškumo genijaus. Tai pranoksta matavimų galimybes. Kaip galima išmatuoti žmogaus gyvenimą? Tik banalus mokslininkas bandys žmogų įsprausti į mechaninės teorijos rėmus.

Tie ir kiti moksliniai paaiškinimai nublanksta prieš sėklos galimybes sukurti keturis bilijonus unikalių žmogiškų kūrybiškų būtybių. Teorinė fizika šiandien pripažįsta, kad neįmanoma moksliskai ištirti ekstazinę kūrybos faktą. Kvantinė fizika sutinka su nuomone, kad neegzistuoja jokios mažiausios dalelės, neegzistuoja jokie fiziniai statybiniai blokai, iš kurių sutvertas kosmosas. Erdvėje egzistuoja tik daugybė visatų ir laikas, sujungti beribiais energetiniais laukais. Pastaruoju metu tie laukai apibūdinami kaip gravitacinių, silpnų ir stiprių, bei elektromagnetinių jėgų sąveika. Taoistų požiūriu mėginimas apibūdinti gamtos visumą, arba Tao, yra bergždžias. Jie mano, kad naudingiau ieškoti gyvenimo kelio gilių harmonijos.

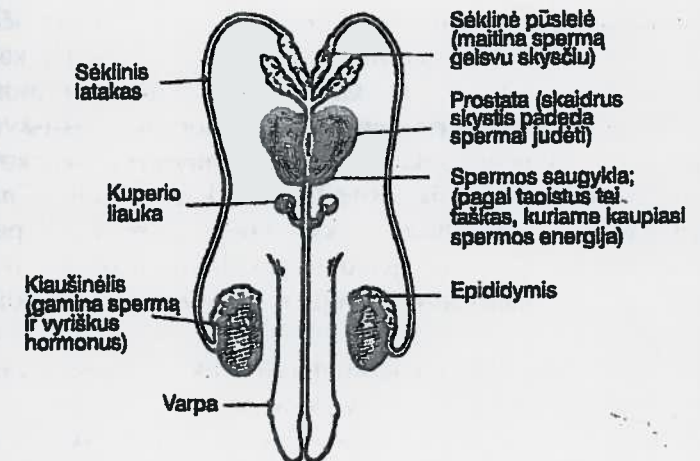
Seksualinė energija yra laukas, generuojamas žmogaus kūno viduje ir sujungtas su kosminiais laukais, kurių nė vienas mokslininkas iki šiol nepajėgia įsivaizduoti. Tačiau nėra jokių priežasčių penkis šimtus metų laukti, kol mokslas pradės tyrinėti seksualumą, nes kiekvienas žmogus gali eksperimentuoti su savo seksualinės energijos laukais ir daryti savo išvadas. Taoistų mokytojai buvo genialūs senovės mokslininkai, sugebėję save stebėti ir pažinti. Jų veiklos tikslas buvo žmogaus evoliucijos pažinimas. Kiekviena karta turėjo savo mokslininkus, tyrinėjusius

ankstesnių laikų praktinius mokslus, bandydami juos patobulinti. Chi energijos lavinimo metodai evoliucionavo tūkstantmečiais, tačiau pagrindiniai principai liko tie patys: Ching, arba spermos energija yra ypatinga, žmogaus lengvai įsisavinama, jėga. Seksualinė esybė yra statybinis blokas asmeninės visatos statybai, kuri yra žmogaus meilės ir evoliucijos pagrindas.

LYTINIŲ HORMONŲ BIOLOGINĖ REIKŠMĖ SVEIKATAI

Šiuolaikinis mokslas suteikė mums galimybę detaliai išanalizuoti spermos veikimą žmogaus organizme. Kiekvienas spermatozoidas turi 23 chromosomas, prostaglandinus, jonus, fermentus, mikroelementus ir kitas žmogaus gyvybei būtinas medžiagas. Žmogaus gyvybės pradėjimui reikalingi kiaušialąstės elementai ir maitinanti gimdos terpė.

PIEŠINYS 7



Sėklinės pūslelės, du maži kapšeliai, kurie surenka sėklinį skystį šlapimo pūslės srityje, sujungti su sėkliniais latakais. Jie

gamina geltoną skystį, kuris susimaišo su sperma ir sutirštėja į sėklinį skystį. Šios sekrecijos sudėtyje yra cukraus, fruktozės, kurie maitina spermatozoidus.

Priešinė liauka (prostata) taip pat dalyvauja sekrecijos gamyboje. Ji juosia šlapimtakio kanalą (pagrindinis kanalas, einantis per varpą) esantį žemiau šlapimo pūslės. Ejakuliacijos metu priešinė liauka išstumia vandeningą skaidrų skystį, kuris padeda spermai judėti. Kuperio liaukos, išsidėsčiusios abiejose šlapimtakio pusėse, išskiria keletą lašų šarminės sekrecijos, neutralizuojančios rūgštį, likusią po šlapinimosi.

Ižymus endokrinologas Dr. Beyoihn pabrėžė hormoninės funkcijos, atliekančios sėklinio skysčio gamybą, svarbą: "lytiniai hormonai yra svarbūs mūsų harmoningam vystymuisi. Kai vyras neteisingai naudoja šią reproduktivinę funkciją, lytinių liaukų sekrecijos cikvojamos ir dėl to jaučiamas protinis ir fizinis išsekimas, nesugebėjimas koncentruoti mintį."

Meilės žaidimai pateikia vidinius pratimus, kurie padeda atstatyti kūno cheminę pusiausvyrą. Saikinga sekso dozė duoda galimybę sureguliuoti hormoninius sutrikimus, sumažinti cholesterolio kiekį ir kraujo spaudimą. Seksualinė veikla keičia kūno cheminę sudėtį. Kiekviena žmogaus organizme esanti liauka, veikia kitas liaukas. Tokiu būdu, kai išsiskiria lytiniai hormonai, jie stimuliuoja kitų pagrindinių liaukų hormonų išsiskyrimą - antinksčių, užkrūčio liaukų, skydliaukės, hipofizio ir kankorėžinės liaukos. Jaunystės iliuzija pasireiškia tuo, kad jūs galite stimuliuoti savo liaukas iki begalybės. Seksas yra tarsi bedugnis palaimos šulinys. Iš tiesų taip ir yra, jeigu jūs pasistengsite pakartoti lytinių hormonų cirkuliaciją kūno viduje, o neišmesti juos ejakuliacijos metu į išorę.

Šie lytiniai hormonai suteikia ne tik gerą savijautą, bet ir prasiskverbia į visas mūsų veiklos sritis, ir formuoja mūsų asmenybę. Neseniai atlikti moksliniai tyrimai atskleidė lytinių hormonų įtaką smegenų ląstelių struktūrai. Jūsų vyriškumas palieka žymes kiekvienoje smegenų ląstelėje. Tai yra vyriškų ir moteriškų požymių skirtumų priežastis.

Humboldto universiteto eksperimentinio endokrinologijos instituto direktorius Dr. Gunter Dörner tvirtina: "lytiniai

hormonai... lytinio akto metu staiga ir iš niekur neatsiranda. Jie taip pat be tikslo neklajoja po kūną. Jie žino kur jiems keliauti. Ląstelės, kurios kaip tik ir yra jų tikslas, būdamos motinos įsčiose jau turėjo informaciją kaip reaguoti į atsirandančius hormonus. Tai būdinga ir kūno ląstelėms, reproduktiviniams organams, širdžiai, plaučiams, kepenims, inkstams, taip pat ir smegenų ląstelėms. Audiniai, nervai, smegenys, būdami embrioninėje stadijoje susipažįsta su lytiniais hormonais. Ir tik tuomet yra padedamas pagrindas, kuris charakterizuoja tiek vyro, tiek moters elgesį jų gyvenime".

Šie hormoniniai skirtumai apibūdina daugelį vyrų ir moterų ypatumų, kuriuos kiniečiai priskiria In ir Jan kategorijoms. Kai į seksualinę veiklą, hormoninę pusiausvyrą, fizinę veiklą ir asmenybės ypatybes žvelgiama apibendrintai, tuomet Tao seksualinių impulsų protinei veiklai bendras integracijos tikslas įgauna prasmę ir Vakarų intelektualams. Mokslas jau įrodė hormoninės pusiausvyros teigiamą įtaką žmogaus sveikatai. Šiuo metu daugelyje straipsnių analizuojamas šio ryšio poveikis vėžiniams susirgimams, stengiamasi suprasti kaip protas ir emocijos veikia imuninę sistemą.

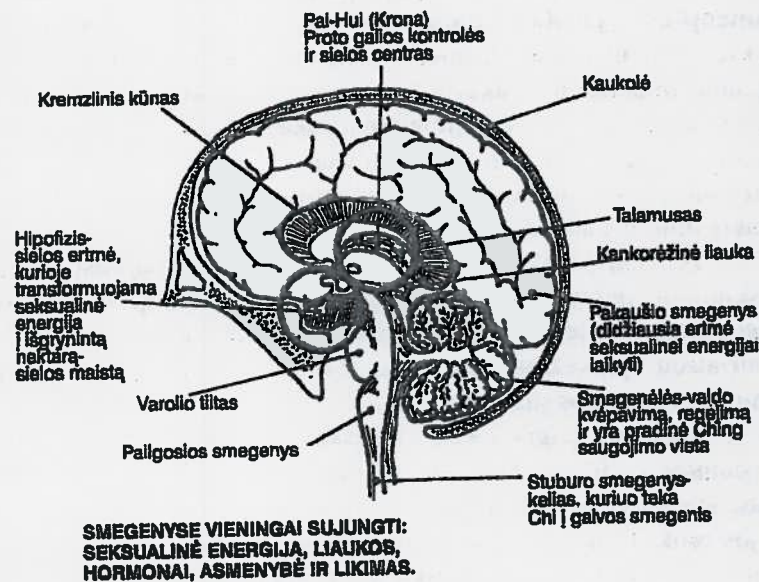
Taoistai pasakytų, kad tokiam sudėtingam paprastų dalykų aiškinimui nebūtina išskirti kiekvieną mikroskopinį hormono receptorių ir fermentą genetiniame kode kovai su šimtais įvairiausių tipų vėžinių susirgimų, ir kitų ligų, kurios atsiranda dėl imuninės sistemos sutrikimų.

Taoistai teigia, kad kritiškas faktorius paprasčiausia pusiausvyra. Jeigu vyriškoji ir moteriškoji Chi energijos yra subalansuotos, tuomet kiekviena ląstelė turės atitinkamą energiją ir jos funkcionuos tvarkingai, hormonai taip pat savo darbą atliks teisingai. Ši vyriškų ir moteriškų hormonų pusiausvyra žmogų daro laimingą, gyvenantį harmonijoje su jį supančiu pasauliu. Tao seksualinės energijos išsaugojimo ir jos perdėbimo praktika yra skirta tam, kad vidinė energijos pusiausvyra žmoguje būtų stabili ir jokia išorinė jėga negalėtų jos paveikti. Tokiu būdu, taoistai teigia, kad visi hormonai, seksas, individo savybės, sveikata ir asmenybės dvasinės savybės - glaudžiai susiję tarpusavyje. Būtent, kad egzistuoja ryšys tarp eilinio šeštadienio vakaro šiame mirtingame

pasaulyje ir supernovas atsiradimo už daugelio šviesmečių. Šiuo požiūriu energijų susijungimo principai yra vienodi.

Senovėje taoistų paslapčių paslaptis buvo atgimimo metodas - naujojo "aš" gimimas. Kai aš pirmą kartą išgirdau apie šį metodą, nesupratau jo esmės, tačiau vėliau, studijuodamas endokrinines sistemas, sugebėjau rasti šio Tao metodo analogijas. Moteris ir vyras gamina vyriškus ir moteriškus hormonus, ir kiekvienas iš jų gali lytiškai bendrauti savyje, duodami galimybę savojo "aš" atgimimui.

PIEŠINYS 8



Svarbiausias vyro hormoninėje sistemoje ryšys yra tarp kiaušinėlių ir hipofizio, esančio užpakalinėje kaukolės dalyje antakių lygmenyje. Šios liaukos (kiaušinėlių ir hipofizio) perdirbdamos seksualinę energiją veikia kartu. Tai jūs galėsite patvirtinti, pradėję kultivuoti savo seksualinės energijos perkėlimą į aukštesnes sferas. Kai Ching energija yra taisyklingai lavinama,

jūsų kiaušinėliai ir hipofizis pradeda pulsuoti vienu metu. Jūsų liaukų sistemos harmoningai pradės veikti ne tik lytinio akto metu, bet nuolatos. Hipofizis reguliuoja kitų liaukų veiklą. Kai jos yra visiškoje harmonijoje, išskiria nepaprastą nektarą, kuris pratekėdamas per smegenų centrus, sukuria palaimos pojūtį, aprašytą daugelio mistikų. Tai yra tik viena dvasingumo vystymo fazė, kuri tiesioginiu būdu susijusi su seksualinės energijos pusiausvyra kūne.

Seksualinė veikla turi tiesioginę reikšmę ir daug paprastesnė žmogaus sveikatos sferose. Seksas, lyginant jį su fiziniais pratimais, teikia daug naudos sveikatai. Deginant kalorijas, seksas sumažina prievartinio valgymo polinkį ir yra priemonė prieš nutukimą. Seksas mažiau apkrauna širdį negu automobilio vairavimas judriomis miesto gatvėmis, arba futbolo varžybų stebėjimas. Be to, po sekso, širdies susitraukimų dažnumas greitai sumažėja (tiems, kuriems grėsia širdies priepuoliai, aistringas seksas gali būti priepuolio priežastimi. Šiuo atveju rekomenduojamas pasyvus seksas).

Meilė yra natūralus stresų laidininkas. Ypatingai žalingas sveikatai yra emocinis stresas, kuris žaloja kiekvieną ląstelę. Gyvenimas mūsų urbanizuotoje visuomenėje sukelia dažnas stresines situacijas.

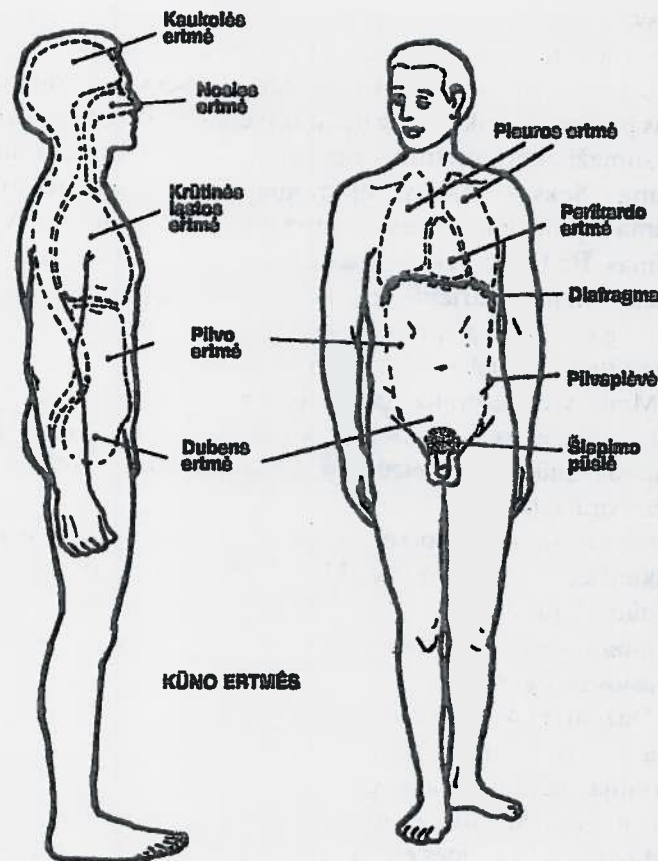
Stresas netiesiogiai sukelia širdies - kraujagyslių ligas, kaip aterosklerozę ir hipertoniją. Meilė padeda atstatyti paveiktus cheminius procesus žmogaus organizme, aktyvindama hormoninius centrus, kurie yra atsakingi už fizinio kūno ir proto, bei dvasios pajėgumą.

Dažnai ejakuliuojant sekso pranašumas mažėja, taip pat mažėja ir organizmo atsparumas. Žmogus, kuris daug lytiškai santykiauja, netenka daug gyvybinių jėgų. Silpsta jo regėjimas, slenka plaukai. Senatvė prasideda anksčiau laiko. Fizinė negalia, atsiradusi dėl seksualinės energijos praradimo lytinio akto metu yra sušvelninama, jeigu mylinčios poros arba atskiros asmenybės išsaugojo didelę emocinę ir dvasinę meilę.

Darnios poros išsaugoja dalį savo seksualinės esybės. Pagal draudimo kompanijų duomenis yra žinoma, kad poros gyvena ilgiau, negu vieniši žmonės. Dviese žmonės lengviau išgyvena

stresus negu vienvėję. Jie kartu pasiekia geresnę In ir Jan energijų pusiausvyrą. Lytinis aktas savaime perdirba mylinčiųjų gyvybinę Ching ir Chi energijas į aukščiausią išmintį.

PIEŠINYS 9



Seksualinis Kung Fu pripildo kaukolės ertmę Chi energija. Joje persipildžius, ima pildyti kitas kūno ertmes gyvybine energija, stabdydama senėjimo procesą ir didindama kūno atsparumą ligoms

Kiaušinėliai atlieka dvejopą funkciją - jie gamina spermą, vyriškus hormonus ir, be to, testosteroną. Kiaušinėlių Sertoli ląstelės gamina kitą hormoną - inhibiną. Jeigu šis hormonas nėra išmetamas į išorę ejakuliacijos metu, tai jis patenka į kraują ir yra išnešiojamas po visą žmogaus kūną.

Tao seksualinės energijos lavinimo metodai yra galinga priemonė einantiems šiuo "meilės keliu" ir siekiantiems sekso pranašumo - sveikatos, ir individualybės augimo linkme. Naudodamasis Tao seksualinės energijos lavinimo metodu, žmogus, telkia savo energiją tiesiogiai į endokrinines liaukas ir jas stimuliuodamas, gamina nepaprastai stipriai veikiančius hormonus. Kadangi hormoninė energija nuolat cirkuliuoja organizmo viduje, o ejakuliacijos metu nėra išmetama išorėn, studentai (tų užsiėmimų klausytojai), sėkmingai įsisavinę Tao meilės metodus pastebėjo, kad energijos kiekis, didėjant amžiui taip pat didėja.

Padidėjusi seksualinės energijos cirkuliacija paskirsto energiją Chi sukauptos kūno energijos sistemos ribose. Kai mes pasenstame ir gyvybinės jėgos išsenka, mūsų kūno ertmės užsipildo riebalais ir kitokios rūšies atliekomis, kurios pagreitina senėjimo procesą ir apsunkina senatvę. Tao metodai padeda seksualinę energiją iš kiaušinėlių kelti aukštyn ir užpildyti stuburo ir kaukolės ertmes Ching energija.

Šie Chi energijos rezervuarai kūno viduje yra žaliavos šaltiniai, kuriuos taoistai naudojo "vidinės alchemijos" metodui. Jis turėjo tikslą užgrūdinti kūną, padidinant jo atsparumą įvairioms ligoms. Nemirtingumo receptas gali būti aprašytas biologiniais terminais, kaip gyvybinių jėgų atsargų kaupimas ir jų sugrąžinimas į pirminį šaltinį. Chi iš šių rezervuarų, esančių kūno ertmėse perkeliama į tolimiausius smegenų centrus galvoje ir kauluose. Chi energijos nusodinimo kaulų čiulpuose procesas yra gerai žinomas pažangių Tai Chi Chuan ir kitų kovinio meno mokytojų. Jie žino, kad raumenys negali priešintis senatvei, tačiau kaulai gali gyventi tūkstančius metų. Ši praktika, kurią aprašiau vienoje iš savo knygų "Chi Kung geležiniai marškiniai" remiasi spermos energijos tausojimo principu.

Neseniai atlikti moksliniai tyrimai įrodė kaulų smegenų svarbą leukocitų gamyboje. Mokslininkai galų gale pasivijo senovės

Tao mokytojus ir galutinai išsiaiškino sveiko sekso, hormonų, kaulų smegenų, ligų prevencijos bei senėjimo tarpusavio ryšius.

MIRTIS IR SEKSAS GAMTOJE

“...Kai gyvas organizmas - augalas ar gyvūnas, subrandinęs naują sėklą, pasiekia savo tikslą, jis žūsta”.

- *Schwaller de Lubicz, Šventovė žmoguje.*

Mirties vaidmenį palikuonių atsiradimo procese lengvai galima patyrinėti, žvelgiant į trumpą peteliškės gyvenimą. Ieškodamas savo patelės drugelis nuskrenda didžiulius nuotolius: “Žinomas kovos už gyvenimą principas pasireiškia kova už teisę suteikti gyvybę ir mirti. Ieškodami patelės jie gali išgyventi tris dienas, tačiau, kai tik apvaisina, iš karto žūsta” (Carlos Suares “Gyvybės atsiradimo paslaptis”, Shambhala 1978).

Augalai taip pat paklūsta šiems gamtos įstatymams. Kai augalas subrandina sėklas ir vaisius, jie pereina į ramybės būseną. Sodininkai žino, jei augalams nebus leista subrandinti sėklas, tų augalų amžius bus ilgesnis, negu kitų augalų, kurie jas subrandino. Dauguma vaismedžių neveda vaisių nuo penkerių iki dešimties metų. Per šį laiką jie kaupia savo biologines jėgas audinių stiprinimui ir augimui.

Vėlesniuose gyvavimo perioduose augalai savo gyvybines jėgas paskirsto reprodukcijai ir audinių stiprinimui. Kai jie tampa senesni, tuomet visą savo likusią energiją telkia gyvybei palaikyti: energiją iš seksualinės sferos jie atsiima ir vaisių daugiau neveda.

Dauguma vabzdžių, neįkurdami sėklos, gali daug kartų pratęsti savo gyvenimą. Galima prieštarauti, kad vabzdžių lytinis gyvenimas nieko bendro neturi su žmonių seksualiniu gyvenimu. Bet, juk vabzdžiai savo seksualiniu išradingumu ir efektyvumu pralenkė visus. Jie sudaro daugiau negu pusę viso gyvo svorio žemėje. Jie smarkiai pralenkė ir žmogaus erotinę vaizduotę.

Vabzdžiai materialųjį gyvenimo tinklą mezga su ypatinga energija. Imponuoja jų pajėgumas tiksliai apspręsti savo skaitlingumą, gyvenimo trukmę, apdarų ir gyvybių elgesio įvairovę. Marksistinės - socialistinės santvarkos sudievinimas yra ne kas kita, kaip jų negailestingų genijų kolektyvizmo parodija. Užuoť sukę

galvas atominio karo galimybe, - rastų retą progą sukurti naujus organizmus ir gyvybės formas.

Visose gyvybės formose reprodukavimo aktas reikalauja jos esybės energijos eikvojimo. Kovodami už savo naują gyvybę, palikuonys naudoja maistingąsias ir tėvų sukauptas medžiagas atsargas. Gyvybiškai svarbūs organai patiria didžiulį išsekimą, nes juose būna sukaupta daug maistingųjų medžiagų. Moters kūno aukojimas vardan palikuonių yra neišvengiamas. Vyras taip pat turi nors kartą atiduoti savo sėklos potenciją kiaušialąstės apvaisinimui.

Gamtą pateisina ši pasiaukojimą, kadangi ji atlieka gyvybės pratęsimo funkciją. Ji teigia, kad senas turi užleisti vietą jaunam. Tačiau tik žmogus tarp visų gamtos tvarinių turi galią prieštarauti Motinai Gamtai. “Jokie atstumai, kelionių sunkumai, suartėjimo pavojai negali pasipriešinti instinktui (gyvūnų pasaulyje). Žmonės, kurie kartais turi valios išvengti seksualinės priedermės, gali sulaukti teigiamų rezultatų. Humaniška skaistybė gali transformuoti neišnaudotą seksualinę energiją į intelektualinę arba socialinę energiją. Toks fiziologinių vertybių pertvarkymas gyvūnų pasaulyje neįmanomas”. (Carlos Suares “Gyvybės atsiradimo paslaptys”, 1978).

Yra visos galimybės instinktyvias ir gyvuliškas seksualines energijas pakylėti į aukštesnes energijas, kurios daro mus žmonėmis ir potencialiomis dievybėmis. Nesėkmė, keliant seksualinę energiją aukštyn, slypi mūsų giluminio žmogiškojo potencialo realizavime. Štai, kodėl nesąmoningas seksas išliejant spermą yra vadinamas tam tikra prasme “mažąja mirtimi”, taip dažnai stebimas gyvūnų ir augalų pasaulyje. Nuo 200 iki 500 milijonų spermatozoidų žūsta vienos ejakuliacijos metu. Subtilių energijų išekvojimas yra daug didesnis, negu mes galime spręsti pagal tuos milžiniškus skaičius.

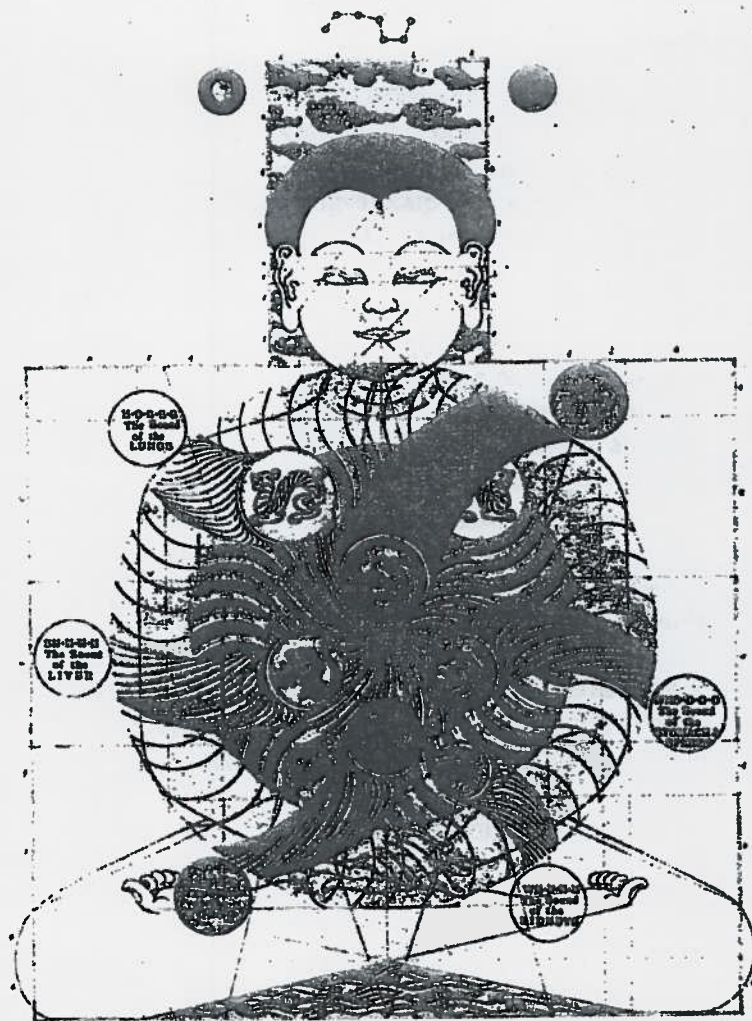
Jei šis sėklos netekimas yra susijęs su vyro ir moters atgimimu per naujos gyvybės atsiradimą, tai ši netektis arba mirtis yra darnoje su gamta. Tačiau, be tos “mažosios mirties” transformacijos į pasidalinimą, meilę, vaikus ar į aukščiausią supratimą, sekso aktas tampa potencialios gyvybinės energijos išsaugojimo sėkloje žudikas. Čia tikriausiai yra ryšys tarp sekso ir prievartos. Tie, kurie kovoja prieš abortus ir kontraceptines priemones, galėtų pradėti

kampaniją prieš vyrus, kurie be tikslo žudo savo potencialias gyvybines jėgas lytinio akto metu išliedami sėklą.

Taoistai neturėjo sąvokos "nuodėmė", tačiau jie galėtų pasakyti, kad dabar žmogus yra iš dalies fiziškai silpnesnis, nes jis beatodairiškai eikvoja savo seksualinę energiją per pastaruosius kelis tūkstantmečius. Kiniečių legendos pasakoja apie aukso amžių, kai visi žmonės gyveno darnoje su gamta ir savo sėklą transformuodavo taip lengvai kaip mes šiandien kvėpuojame oru. Ar tai tiesa, ar ne, tai nėra labai svarbu. Šios tiesos esmė yra tai, ar žmogus pajėgus pakilti į aukštesnę egzistenciją. Ši istorija primena Adomo ir levos nuopolių, kai jie paragavo uždrausto rojaus vaisiaus. Ta prasme Tao seksualinės energijos lavinimas yra prarasto rojaus, kuris vis dar glūdi mumyse pradiniam pavidale, atkūrimas.

Pagrindinė sekso funkcija gamtoje yra naujos gyvybės sukūrimas ir rūšies išsaugojimas. Tačiau mūsų amžiuje žmonija buvo pakankamai vaisinga ir šiuo metu planeta kenčia nuo gyventojų pertekliaus, kuris sukelia neigiamas ekologines pasekmes. Neteisingas seksualinės jėgos panaudojimas sukėlė chaotišką palikuonių daugėjimą, peraugusį į pasaulinę krizę. Padidėjo karų, galinčių sunaikinti visą žmogaus giminę žemėje, grėsmė.

Visi gyvūnai, išskyrus kai kuriuos vabzdžius ir kai kurių rūšių beždžiones, lytiškai santykiauja tik dėl palikuonių. Patelė susitinka su patinu tik rijos metu. Seksualumas žmogaus gyvenime turi ne tokią reikšmę, kokia ji yra gyvūnams. Vyrų ir moterų išsilavinimo lygis yra toks, kad seksas gali paveikti jų evoliuciją ir tuo pačiu visos gamtos pusiausvyrą.



The Six Healing Sounds
as taught by
Master Mantak Chia

Healing Tao Center
of
Taipei, Master's Yoga

160015 P.O. Box, Hong Kong
New York 10013 212-633-0811
Copyright © 1991 by Mantak Chia

4 SKYRIUS

SEKSUALINĖ EKONOMIKA

“Vyras negali būti be moters, o moteris negali būti be vyro. Jeigu jūs į lytinį aktą žiūrite kaip į izoliuotą veiksmą, tai jūs sutrumpinate savo gyvenimą ir įgyjate visas ligas”.

-Neįkainojamo Aukso gaminimo receptas, Sun-S' su-Mo, gydytojas, gyvenęs 101 metus.

Kiekvienas žmogus gimsta atsinešdamas gyvybinės energijos bagažą. Kai kurie turi daugiau energijos, o kiti mažiau. Vieni sugeba daugiau, kiti mažiau, bet dėl paprastumo priimame, kad vidutiniškai žmogus gimsta turėdamas pajūmo resursą, panašiai kaip 1000000\$. Per trumpą savo gyvenimą to milijono dolerių gyvenimo vertė išsekvojama. Kai kas eikvoja protingai ir išsilaiko tvirtas iki 80-ties ir 90-ies metų. Kol jūs jaunas eikvojate greičiau, nes atrodo, jog tai niekada nesibaigianti, milžiniška suma.

Daugelis žmonių mūsų vartotojiškoje visuomenėje išleidžia daugiau pinigų, negu uždirba. Jie įklimpsta į didžiules skolas, manydami, kad ateityje uždirbs pakankamai ir galės grąžinti skolą. Jeigu jiems tai nepavyksta, juos išlinka bankrotas arba visą laiką

gyvena vos sudurianti galą su galu. Dėl blogų įpročių tas pats vyksta ir su gyvybine energija, tik tuo atveju baudžiama ligomis, nusivylimais ir net mirtimi.



Pavyzdžiui, kai kas papildomai uždirba 100 vienetų gyvybinės energijos kvėpuodami, valgydami ir ilsėdamiesi. Ir vis dėlto, per dieną jie gali netekti 125 vienetų šios jėgos dėl blogos mitybos, rūkymo, persirijimo, pervargimo, susijaudinimo, organizmo nusilpimo, piktnaudžiavimo narkotikais ir dažno sėklinio skysčio eikvojimo. Kad kompensuotų tuos likusius 25 vienetus, jie privalo visą laiką imti gyvybinę energiją iš smegenų ir kitų organų. Šis milijono dolerių vertės gyvybinės energijos vogimas iš savo atsargų labai pablogina protinę ir fizinę sveikatą, todėl žmogus ima senti anksčiau laiko.

Seksualinės energijos tausojimas yra praktinis būdas kaip uždirbti 125 vienetus ir išleisti 100, arba dar mažiau, energijos

vienetų. Tai yra indėlis į fizinį, protinį ir dvasinį žmogaus augimą. Disbalansas konkretaus žmogaus ekonomikoje gali būti ištaisytas, mažinant išlaidas ejakuliacijai. Tuomet 25 vienetų gyvybinės energijos "pelnas" bus gaunamas, transformuojant išsaugotą sėklinį skystį į aukščiausią protinę ir dvasinę energiją. Kitų žalingų įpročių pašalinimas sumažins nuostolius ir duos daugiau naudos, tačiau nė vienas mūsų gyvenimo faktorius nėra toks reikšmingas, kaip seksualinė energija.

Jeigu visą dieną sunkiai dirbate, - jūs išseikvojate daug energijos. Jeigu po darbo valgotė sunkiai virškinamą maistą, o po to lytiškai santykiausite, patirdami ejakuliaciją ir švaistysite savo gyvybinę spermą, tai jūs anksčiau laiko išseikvosite savo gyvybinius resursus. Kai kurie žmonės sakyti, kad jie šauniai praleido dieną, nes negali įsivaizduoti kitokio savo gyvenimo, kur galėtų tikslingai panaudoti energiją. Jeigu ir toliau eikvosite savo energijos išteklius, tai vieną rytą atsibusite su kartėliu širdyje, nusivylę gyvenimu, kankinami artrito arba vėžio skausmų, o gal ir visai neprabusite. Jūs jau išseikvojote savo gyvybės kapitalą ir, galbūt, turėsite mirti tokiaame amžiuje, kai sakoma: "kodėl, Viešpatie, taip anksti...?", arba gali būti dar blogiau - savo paskutinius gyvenimo metus kentėsite nuo fizinės ir dvasinės negalios.

Aš esu taoistas, gyvenantis XX amžiaus mieste Niujorke. Turiu žmoną ir labai judrų vaiką. Dirbu su kompiuteriu, vairuoju automobilį, dėstau studentams ir daug keliauju po Jungtines Valstijas. Aš žinau, kad galima pasirinkti lengvesnį, turiningesnį gyvenimo būdą, neeikvojant tiek daug fizinių ir dvasinių jėgų. Stebiu aš savo studentus, kurie gyvena panašiai. Kuo labiau jūs tobulinate savo Chi energiją, tuo lengviau galite susigrąžinti prarastą energiją.

Žinoma, jeigu pasirinksite paprastesnį gyvenimo būdą, jūs galėsite greičiau progresuoti. Štai kodėl dauguma taoistų pasirinkdavo ramią vietą kalnuose. Bet jūs, vadovaujantis taoistų principais, galite gyventi bet kur. Seksualinė energija yra viena iš didžiausių gamtos dovanų, bet daugelis žmonių nevertina šios dovanos, nesusimąsto apie jos vertę.

Jau dabar amerikiečiai pradeda suvokti sveikatos svarbą savo gyvenime. Jie ieško būdų pakeisti savo blogus įpročius. Daugelis suprato, kad gyvena neteisingai. Laimė, kad žmonės laiku susivokė.

Ar jie bėgioja, ar lanko šokių pamokas, visa tai rodo, kad stengiasi pradėti gyvybinės energijos išsaugojimo programą. Pradžioje jie turėtų užmokėti už išeikvotą gyvybinę energiją ir tik po to kaupti jos atsargas. Kai atsiskaitysite su kreditoriais, jūs galėsite pradėti perdirbti savo Chi energiją į pradinę jos formą.

Jūsų lūkesčiai turėtų būti realūs. Jūs tikriausiai išeikvojote daugiau gyvybinių jėgų, negu jums reikėjo. Jėgoms atstatyti reikia kantrybės ir susikaupimo. Jūs galite per valandą išleisti 100 000 dolerių, tačiau jums reikės visus metus dirbti, kad gautumėte tą sumą. Rimta fizinė arba psichinė trauma, intensyvus narkotikų vartojimas ir dažnos ejakuliacijos nualina žmogaus organizmą. Daugeliui atrodo, kad jie turi neišsenkamų energijos šaltinius. Jauni žmonės intensyviai mėgaujasi gyvybės šaltiniu tarsi per laukinių orgijų.

Daug pagyvenusių žmonių atrodo yra sveiko proto, tačiau jie nuosekliai žingsnis po žingsnio žengia link prarajos. Tikrai savikontrolė ir valia jiems padės gyventi. Gydytojas patikrinęs sveikatą ir diagnozavęs jo būklę pataria pailsėti. Žmogaus gyvybę palaiko jo valios siūlas, kuris jam atsipalaidavus, nutrūksta. Dažnai galime išgirsti tokį pasakymą: "Jis buvo tvirtas kaip jautis". Jeigu jūs išmoksite išlaikyti pusiausvyrą seksualinės ekonomikos sąskaita, tai jums pavyks išvengti panašaus gyvenimo scenarijaus.

JAUNUOLIO ŠEĖSMAS, ŽLUGUS SEKSUALINĖMS VILTIMS

Esminis klausimas, kuris mane jaudina, tai - jaunimo nusivylimas mūsų visuomene. Dauguma jaunuolių labiau domisi seksu, negu kitais dalykais. Tai - natūralu, nes jų kūnas visą laiką dirba, gamindamas milijardus spermatozoidų.

Vyriškos energijos kaupimas yra natūralus universaliosios energijos Jan pasireiškimas. Šioje stadijoje prasidėjusi romantiška meilė yra tikra. Jeigu į šį Jan proceso plėtimasi atsiliepia moteriškas organizmas, maitinantis jį, tai tarp jų atsiranda meilė ir palaipsniui prasideda jų dvasinė evoliucija. Aistringa sekso problema iškyla materialioje visuomenėje, kurioje fizinio sekso reikšmė labai išaukštinama. Žmogus taip ir nesubręsta per visą savo gyvenimą,

stengdamasis išlaikyti "galingo" sekso idėją. Kuo daugiau jaunuolis stengiasi "nusiiverti" gyvenimo malonumų, tuo greičiau jie jam išslysta. Nusivylę, jie ieško malonumų su vis didesniu užsidegimu, išbandydami nepriimtinius lytinius santykius - masturbaciją. Kuo daugiau jis išeikvoja savo gyvybinės sėklos, tuo didesnę jis jaučia tuštumą, nors ir buvo patyręs trumpalaikę palaimą, kai gyvybinė energija pratekėjo per jo lytinius organus. Beribis seksualinis šėlsmas gali palaužti trapią jaunuolio individualybę ir ją suniveluoti su pilka gatvės mase, formuojančia industrinį seksą pasipelnymo tikslams ir masiniam šou. Aukščiausia gyvybinė energija, kuri turi maitinti tikruosius jaunuolio centrus, tarnauja jo tuščiom fantazijom. Vėliau jis praranda viską. Jeigu šiam ekscesui neužbėgsime už akių, paskui bus vėlu. Jaunuolių gali ištikti dvasinė katastrofa. Tas jaunuolis ateityje gali turėti problemų santykiuose su moterimis. Atsiręs nepasitikėjimas, nepasitenkinimas savimi ir dvasinė tuštuma.

Dėl tos priežasties jaunimas yra linkęs į fanatizmą - politinį, religinį arba kitokį. Raudonosios Mao brigados - tai tik viena fašizmo atšaka, propaguojanti tirono karaliavimą. Dideliais tempais augantis įvairių kultūrų propagavimas Jungtinėse valstijose byloja apie jaunimo nepajėgumą užpildyti susidariusios dvasinės tuštumos siūlomais standartiniais malonumais. Jeigu trapus ryšys su iš naujo susiformavusia suaugusia asmenybe susilpnėja arba nutrūksta, esant meilės stygiui, arba nepakankamam socialiniam auklėjimui, tai jaunuoliui belieka įsitraukti į grupinę veiklą, kuri jo gyvenimą priartina prie gyvuliško gyvenimo. Grupinis protas padeda jam užpildyti jo tuščias ertmes, nes Gamta nemėgsta tuštumos.

Šios pastabos yra būdingos ir entuziastingiems seksualinės visuomenės suaugusiems piliečiams; daugelis ieško savo individualumo, bet jie nežino kas tai yra. Teisingas seksualinės meilės funkcijos jų asmeninėje evoliucijoje suvokimas teikia daug galimybių ištaisyti tuos ekscesus. Visų rūšių energijos Chi lavinimo metodų žinojimas ir ypatingai seksualinės energijos, yra tiesioginis problemos sprendimo būdas. Jaunimas niekada neatsisakys sekso. Daugelis jaunuolių būtų suinteresuoti sustiprinti savo seksualumą, jeigu jie žinotų kaip tai padaryti.

SEKSAS IR DIDYSIS SPORTAS

Profesionalaus sporto treneriai laikosi tos nuomonės, kad sportininkas, kuris naktį prieš varžybas mylisi, praranda savo gerą sportinę formą. Ši tema yra prieštaringa. Clive Davis, žurnalo "Journal of Sex Research" redaktorius, ištyrinėjo sekso įtaką sportiniams rezultatams ir padarė išvadą: "Jūs atrasite anekdotinių straipsnių, palaikančių tiek vieną tiek antrą pusę, bet jūs, be abejonės, negalėsite paremti nė vienos iš jų mediciniais faktais".

Garsūs sportininkai tvirtina, kad jie gali laukti gamtos įstatymus, nesumokant jai duoklės. Ken Norton viešai pareiškė, kad jis aštuonias savaites lytiškai nesantykiavo prieš pirmą susitikimą su Ali ir susilaikė nuo lytinių santykių prieš visus kitus susitikimus su juo. "Kelis kartus iš mano dešimties ar vienuolikos kovų, kai prieš juos turėjau lytinius santykius, aš galvojau, kad jis užmuš mane". Nortonas pasakė, kad "devyni iš dešimties" boksininkų susilaikydavo nuo lytinių santykių pasirengimo varžyboms metu. Joe Frazier, kuris taip pat susitiko su Ali, yra tvirtos nuomonės apie sekso su ejakuliacija griauančią įtaką sportui: "Jeigu jūs teplosite lovą prieš varžybas, tai jūmyse neliks jokių energijos rezervų".

Sklando gandai, kad Muchamedas Ali prieš varžybas griežtai susilaikydavo nuo lytinių santykių ištisus metus. Jis apie tai viešai nebuvo pareiškęs, nes savo treniravimosi paslaptis laiko griežtoje paslaptje.

Taoistų sekso metodas pašalina dilemą, kurią sportininkas yra priverstas pasirinkti - ar sportinė forma ar moteris. Sportininkas gali turėti abu, jeigu žinos seksualinės energijos išsaugojimo ir jos perdirbimo paslaptis. Taoistinė meilė suteikia esminę, turimos energijos atsargų padidinimo galimybę, kadangi vyras ne tik išsaugoja savo ypatingą sėklos potenciją, bet ir įgyja lygiavertę žemės energiją (In) iš savo mylimosios. Bet kuris atletas, sutramdantis aistringą norą išsvaidyti gyvybinę jėgą, žengia pirmą žingsnį ilgame gyvenimo procese, nukreiptame įvaldyti savę pasirinktoje sporto šakoje. Jis gali prabusti po ekstazinės meilės nakties pilnas šviesos ir energijos. Šie pojūčiai visiškai skiriasi nuo malonaus išsekimo, kurie lydi ejakuliacinį seksą.

Kai kurie sportininkai tvirtina, kad ejakuliacinis seksas pozityviai veikia jų rezultatus. Priežastis yra aiški - jame susikaupė daug nervinės energijos ir meilės žaidimai atpalaiduoja nuo įtampos. Jo energijos perteklius neleidžia pasireikšti jo galimybėm, o ejakuliacija šią įtampą pašalina. Tai pagerina jo koordinaciją ir dėmesį, ir tokiu būdu, padeda jam laimėti. Visa tai atitinka taoistiniam supratimui apie meilės įtaką proto, kūno ir sielos harmonijai. Didžiulis kiekis neapdirbtos Chi energijos kūne lieka nenaudingi tol, kol ji harmoningai nesusijungia su protu ir siela.

Nju Meksikos valstijos universiteto profesorius Mark Anshel atliko svarbius tyrimus tema "Seksas ir sportas". Jis priėjo išvados, jog daugelis trenerių sąmoningai kūrė atleto nusivylimą seksu tam, kad visą savo užsispyrimą nukreiptų prieš varžovą. "Ne visi žmonės vienodai reaguoja į nusivylimą, - sako Anshel. - Užkirsdami kelią seksualiniam aktyvumui tie treneriai (arba patys sportininkai; argentiniečių tenisininkas Guillermo Vilas, norėdamas pagerinti savo žaidimą, visus metus išgyveno be žmonos) gali iš tikrųjų sukelti neigiamus asmenybės pasireiškimus, kaip agresyvumą arba atsiskyrimą nuo visuomenės".

Nuo seno taoistai seksą naudojo fizinei, emocinei ir protinei pusiausvyrai atstatyti, o ši praktika, daugeliu atžvilgiu, atitinka tikslui padėti sportininkams išsaugoti gerą sportinę formą. Taoistai pasiekė laimėjimų koviniame mene ir žinojo, kad pergalės prieš varžovą paslaptis yra fizinių treniruočių kombinacijoje su aukščiausio sąmonės lygio pasiekimu. Dėl šios priežasties jie tobulino savo energiją Chi ir buvo nusistatę prieš sėklos skysčio atidavimą moteriai. Ši "Seksualinio Kung Fu" taoistų praktika buvo laikoma giliausioje paslapyje, kad priešininkai nesužinotų kur slypi jų galia. Dabartiniai sportininkai gali patirti tokį patį malonumą kaip ir taoistai fechtuotojai, ir Tai chi chuan praktikuotojai - visišką meilės laisvę, neprarandant geros sportinės formos.

SEKSAS, PRIEDERMĖ IR SANTUOKA

Santuokos tema yra labai plati ir sunku ją įsprausti į kokius nors taisyklių rėmus. Vieniems vyrams santuoka gali tikti, o kitiems

ne. Vieni vyrai gali vesti ir būti laimingi visą gyvenimą, o kitiems santuoka bus kančia. Tao nėra prievarta; ieškoma darnos su gamta, o iš jos nuolat sklinda In ir Jan energijos.



Taoistų išminčiai niekuomet netvirtino, kad nevedęs vyras yra tyresnis už vedusį. Ir vienas, ir antras turi tokias pačias galimybes

kasdieninę energijos Chi lavinimo praktiką pritaikyti gyvenimiškose situacijose, ir, tokiu būdu, pasiekti vienybės su Tao. Jeigu visi vyrai, turintys dvasinius polinkius liktų nevedę, visuomenė nukentėtų nuo blogos tėvų kokybės, perduodamos palikuonims ir dėl to pasaulis taptų neharmoningas.

Santuoka, kai šeimoje yra daug vaikų, reikalauja daug laiko ir energijos. Nereikėtų tuoktis iš ilgavabūdiškų ir neprotingų paskatų. Apsisprendimas turi būti laisvas, jūsų paties priimtas, nes vėliau jūs susidursite su nemalonumais, kurie bus neteisingo pasirinkimo rezultatas. Daugelis vyrų veda todėl, kad kenčia nuo emocinių stresų ir tikisi moters, galinčios garantuoti jam emocinį saugumą. Šis emocinis neužtikrintumas dažnai gali būti susijęs su nepasitikėjimu savo vyriškumu sekse. Tuo atveju, jeigu jūs vedėte, aš jums siūlau įsisavinti seksualinės energijos lavinimo metodus, pateiktus šioje knygoje ir, jeigu įmanoma, išstudijuoti penkių elementų sulydymo meditaciją, skirtą emocinės energijos pusiausvrai palaikyti (žr. 18 skyrių).

Tai nėra stebuklingas emocinio nepasitikėjimo išgydymas per vieną naktį. Jeigu dešimtmečius jautėte nepasitikėjimą ir veikėte nepasitikėdami, tai jums reikės nemažai laiko pakeisti save. Nuolatos lavinkitės ir išlaikykite vidines energijas pusiausvyroje, ir jūs nustebsite pajutę, kad emocijos, turėjusios didelės galios jums, nurimo ir jūs užvaldė vidinę ramybę. Jums nereikės ieškoti moters, suprantančios jūsų nuotaikas ir emocijas. Tai spąstai į kuriuos dažnai pakliūna vyrai. Kai suprasite, kad emocijų šaltinis yra energijos Chi cirkuliavimas jūsų kūne, galėsite išsaugoti vidinę pusiausvyrą ir padėsite savo mylimajai pasiekti to paties.

Išsilaisvina nuo seksualinės ir emocinės priklausomybės, jūs tapsite visiškai nauju žmogumi santykiuose su moterimis. Pradedamas vaikus, jūs turite pažinti moterį kelis metus. Tai, visų pirma, padės jums abiems išstudijuoti subtiliosios energijos ritmus tarpusavio santykiuose ir tik po to koncentruoti savo dėmesį į vaikų gimdymą. Jeigu jūs dar praktikuosite tobulinimasi aukščiausiam lygyje kartu, tai sustiprinsite savo ryšius, kurie jus suvienys ir padės pakelti visus gyvenimo sunkumus.

Daugumos amerikiečių vyrų seksualinis išsivystymas yra kūdikystės lygyje. Dažnai seksas yra kaip priedas prie maisto. Tai

skatina siekti meilės iš šalies ir vaikiškai reikalauti atlygio. Dėl to kyla pavydas, kuris sugriauna tiek daug šeimų. Žmonės daug laiko skiria santykių išsiaiškinimui ar juos myli ir praranda paskutinę galimybę gauti tai, ko siekia. Šio griaušančio sekso esmė yra pastovus dairymasis į šalį, kaip įgyti pasitikėjimą savimi. Tas nepasitikėjimas savimi gali sukurti mums nesuvokiamas neigiamas emocijas, tokias kaip pavydą arba kaltės jausmą, o taip pat tokius veiksmus, kurie sąmoningai naikina mūsų asmenybės vientisumą, pavyzdžiui, nepasitikėjimą žmonos ištikimybe. Žmogus nustoja gyventi dabartiniu momentu, kūryba nutrūksta ir gyvenimas tampa vergišku geismų pakartojimu su ilgom ilgesio pauzėmis.

Nesunku stebėti, kaip praėjus ilgesniui bendro gyvenimo laikui, daugelis porų atrodo liūdnos, nuobodžios ir nerentabilios. Kai poros glamonėjasi ir yra pasirengusios lytiškai santykiauti, vyras išlieja sėklą, tokiu būdu atiduodamas savo gyvybingumą ir išieškodamas Jan atsargas. Gamta yra turtinga ir atlaidi, tačiau po kelių metų lytinių santykių su ejakuliacija atsiranda pokyčiai pasireiškiantys seksualumo susilpnėjimu. Kol pačios poros nepanorės pakelti savo gyvybinę energiją į aukščiausios meilės energijos lygmenį - dvasinės harmonijos pasiekimo subalansuojant procesą - kasdien prarandama gyvybinė energija tarpusavio santykiams nuolat kels pavojų.

Energija, kuri gali virsti džiaugsmu, konvulsiskai išmetama iš kūno ejakuliacijos metu. Po kiek laiko, vyras taps abejingas arba nepakantus savo partneriui, nes nevalingai pajus, kad jam prisiliečiant prie partnerės gali netekti savo aukštųjų energijų, galėjusių jį padaryti laimingu. Bendro gyvenimo ir ilgalaikių lytinių santykių eigoje atsiranda stiprūs emociniai ryšiai, kurie sukelia gilų krizę. Šių ryšių stiprinimui reikėjo daug seksualinės energijos ir jis negalėjo suvokti, kaip tie ryšiai galėjo egzistuoti, jam tuopat metu jaučiant nuobodulį, įžeidimą ir nuovargį.

Sumažėjęs seksualinis potraukis tarp partnerių, daugelis atžvilgių, yra sukeltas potencialios arba "seksualinės-elektrinės" įtampos išsiejimo. Jūs galite trauką padidinti, sukeisdami vietomis (vyras - moteris) teigiamą ir neigiamą polių. Kai kurios poros laikinai pasiekia šį efektą, pavyzdžiui, praleidžiant atskirai atostogas arba miegant atskirose lovose, arba ieškant kitokių būdų

kaip natūraliai palaikyti energijos pusiausvyrą, pavyzdžiui, draugystėje arba visuomeninėje veikloje. Jeigu potencialas atstatytas, tai gyvenimo srovė teka tarp mylinčiųjų greičiau ir energingiau. Lavinimasis poroje teikia galimybę būti drauge ir išsaugoti tarpusavio santykių "pakrautą" potencialą. Gyvenimas poroje yra sugalvotas tam, kad skatintų poros laimę ir mokytų partnerius surasti neišsenkantį pasitenkinimą vienas kitu. Nėra jokių gamtinių senėjimo priežasčių. Seksualinės energijos išsaugojimo ir pasikeitimo seksualinėmis energijomis, sulaikant sėklą, metodai padės pašalinti nevienodumo pagrindinę priežastį: pasitenkinimą vienu mylimuoju.

Tai gali sušvelninti įprastines santuokos problemas: energijos trūkumą visuose reikaluose. Tėvai, kurie dirba stresinėje aplinkoje ir stengiasi dalyvauti vaikų auklėjime, dažnai "perdega", neatlaikydami tokio krūvio. Jiems trūksta laiko mylėtis; vienas susižadina, o kitas jau pavargęs miega. Panaudojant taoistų meilės paslaptis ir vyras, ir žmona ras seksualinį atsinaujinimą ir nuostabią kelionę į subtiliąsias pasikeitimo Chi energijomis sritis. Jie gali grįžti į gyvenimo rutiną pasikrovę nauja energija ir šviesia širdimi; kai jūsų Chi užpildo kūną ir teka visais meridianais, patys paprasčiausi dalykai tampa vėl įdomūs. Jūsų Chi yra tarsi cementas, sutvirtinantis jūsų kūną, protą ir sielą; kol jie pilnai vienas su kitu nebus integruoti, jūs nepasieksite tobulumo.

Tao moko, kad kiekvienos žmogiškosios būtybės viduje yra užkoduotos begalinio malonumo neribotos galimybės. Nuo pragaištingo sekso įpročio, kaip emocinalaus maisto, galima visiškai atsikratyti, lavinant Chi energijas. Išsaugotas sėklinis skystis yra transformuojamas į aukščiausią širdies centrą. Jūs jaučiate gyvenimo pilnatvę dar ilgai po lytinio akto. Šis jausmas yra nepaprastai malonus ir rafinuotesnis, negu laikinos jausminės stimuliacijos. Jūs patiriate neperskiriamą jausmų vienybę su mylimąja.

Vyras, kuris stropiai išstudijuos Tao, supras, jog visų emocijų šaltinis ir moters apžavėjimo priežastis glūdi jo viduje. Bet tada atsiranda sunkumai ir iškyla pirmas klausimas: "Ką reiškia mano elgesys su ja?" Šis klausimas gali iškilti jūsų santuokoje, bet kurioje dvasingumo vystymosi stadijoje arba emociniame brendime.

Kilniausias poelgis, kurį gali atlikti taoistas yra In vienyjimas su visatos Jan. Iš tikrųjų, In ir Jan yra visada sujungti, nes jie yra du subtilaus energetinio lauko poliai. Tokiu būdu, taoistų tobulumas pasireiškia sąmoningos vienybės realizacija savo gyvenime. Kai Chi ir Ching Chi tobulumas pasiekia aukštą lygį, jis sutampa su Shien arba dvasingumo tobulumu, kuris apima daug platesnes sferas ir tampa artimas krikščioniškajai meilei arba budistų gailestingumui visam kas gyva.

Skirtumas yra tas, kad taoistas šį visatos jausmą kultivuoja savyje ir todėl realiai gali pajusti energijos Chi lauką. Tas garantuoja, kad tai netaps abstrakčia arba teologine meilės idėja, kurią žmogus nori išprausti savo poelgius. Tai neįmanoma todėl, kad nė viena žmogiška būtybė su integruotu kūnu, protu ir siela negali išprausti savęs į abstrakčios idėjos ankštus batus, netgi tokios kilnios, kaip meilė.

Kiniečių taoistai paprastai lavindavosi poromis arba mažomis grupelėmis, ar tai būtų du draugai, mokytojas ir mokinys, vyras ir moteris, arba nedidelė adeptų bendruomenė. Jie turėjo daug būdų. Vieni buvo nevedę, kiti galėjo lavintis poroje (vyras ir moteris). Aš esu įsitikinęs, kad tokioje šalyje kaip Amerika, kurioje susidomėjimas seksu yra ypatingai didelis ir seksas laisvas nuo socialinių apribojimų, tinkamiausias metodas bus lavinimasis poroje. Seksas yra Tao dalis ir santuoka bus ypatingai vertinama, jei jie seksualinę energiją naudos pagal paskirtį.

Kai kurie vyrai ir moterys pasirenka nesantuokinį gyvenimo būdą, bet jei jie ugdys harmoningą In ir Jan energijų pusiausvyrą, jų sąjunga bus taip pat tvirta, kaip ir patvirtinta oficialiais dokumentais. Keletą žodžių apie santykių privalumus. Chi energijos išlavinimas iki aukščiausio Shien lygio gali trukti dešimt metų. Reikės kelerių metų, norint įvertinti subtiliąsias energijas, kurias gamina jūsų moteris ir perduoda jums. Sako, kad reikia septynerių metų moters kūno ritmų pažinimui, septynerių metų jos protui pažinti ir septynerių metų suprasti jos sielą. Nebūkite tas kvailys, kuriam trūksta kantrybės išstudijuoti Tao tiesas.

SĖKLINIO SKYSČIO PRARADIMO MORALINIS POVEIKIS

Ryškios tendencijos, propaguojančios jėgą ir silpnybę. Silpnybė tampa dar silpnesnė, jėga siekia didesnės jėgos. Taoistų lavinimasis padeda įveikti save naikinančias tendencijas, kurios žmogų klupdo. Taoistas tausoja energiją, tarsi brangenybę, kuri slypi jo sėkloje. Taoisto gyvybinė galia atkakliai priešinasi bet kokioms kūno ir charakterio blogybėms. Hormonų atitikimas tiesiogiai veikia asmenybę, jos kūrybinius sugebėjimus mąstyti. Protas nukenčia nuo testosterono ir hormonų trūkumo kiaušinėliuose, netekus sėklos ejakuliuojant.

Kiniečių medicina jau senai pastebėjo, kad didžiausias piktnaudžiavimas yra sėklinio skysčio švaistymas. Drąsumas suaktyvėja po ejakuliacijos. Žmogus lengviau ryžtasi nusikaltimams ir yra žiauresnis, vykdydamas nusikaltimą. Tai viena iš priežasčių, kai išprievartavęs nužudo auką.

Tai štai, ką galime pavadinti įtaka moralei, lavinant seksualinę esybę arba Ching Chi. Jan ugnis sėkloje sudegina visus nuodus, esančius viduje tą akimirka, kai jis gamina gyvybę palaikančią substanciją. Tas, kuris tausoja savo sėklą jaučia didesnę pagarbą visai gyvybei.

Kiekvienas jaučia diskomfortą, matydamas blogai elgiantis su savo vaiku kitų akivaizdoje, arba jausdamas įkyrų praeivio žvilgsnį. Kitų žmonių pyktis arba neviltis, išliejami mums, blogai mus veikia. Bet kokia mintis ir poelgis pasiekia kiekvieną žmogų.

Vyras, kuris lavina savo subtiliąsias energijas, laikui bėgant pajunta jas savo kūne, suvokdamas, kad visos gyvos būtybės yra dalis vienos gyvybės. Jis ir jo mylimoji vienas su kitu susilieja. Jis žino, kad per sąmonės tinklą būtybės maitina viena kitą. Suvokdamas gyvų būtybių ryšį, jis, siekia būti altruistu. Jis netikėtai gali savęs paklausti: "Kodėl išlieju nešvarias mintis į šaltinį, iš kurio mes visi geriamo?" Kai du žmonės sąmoningai myli vienas kitą, jų energija prasmingai paaukojama žmonijos labui. Šios meilės auka išryškina mylinčiųjų altruizmą ir įkvepia kitus žmones.

Nepaisant to, kad šis meilės būdas nėra apribotas Tao ezoterinio kultivavimo metodų, skirtų seksualinei energijai transformuoti, naudos, labai išplėtė meilės jėgos amplitudę. Pagal taoistų požiūrį vyras negali valdyti dangaus, bet jeigu jis laikosi dangaus ir žemės įstatymų, jis gali vadovauti didesniems įvykiams,

išlaikydamas vidinę harmoniją. Tao nepamokslauja, ji nepateikia jokių konkrečių moralės taisyklių. Ji tik patvirtina, kad žmogaus prigimtyje yra užkoduota moralė; jeigu jis lavina savo subtiliąją energiją ir išgyvena savo tikrąjį "aš", visuomenėje laikysis teisingų moralės principų.

POLEMIKA: AR SEKSAS NAUDINGAS JŪSŲ SVEIKATAI?

Žmogus, tikriausiai, vienintelis aukščiausias gamtos tvarys, gebantis ir trokštantis mylėtis nepriklausomai nuo rūšies poreikio daugintis. Sekso geidžia ir nėščia moteris, ir jos partneris. Žmogaus lytinis aktyvumas pasireiškia pasiekus lytinę brandą. Daugelis visą savo gyvenimą lytiškai santykiauja arba galvoja apie tai, tikėdamiesi malonumų ir emocinio pasitenkinimo. Atrodo, akivaizdu, kad seksas tarnauja kažkokioms aukščiausios žmogaus funkcijoms, tačiau gydytojai, mokslininkai, psichologai, dvasininkai ir kiti specialistai dar nesutarė dėl šios aukščiausios funkcijos, kas tai yra, ir kaip ji galėtų reguliuoti ir pagerinti žmogaus būtį.

Vakarų mokslininkų tekstai keistai prieštaringi, kai kalbama apie seksualinių santykių įtaką žmogaus sveikatai. Daugelis šiuolaikinių vadovėlių sekso klausimais iškelia ekstensyvaus lytinio aktyvumo tonizuojančias savybes. Kiti autoritetai, pagrįsdami psichiatriniais tyrinėjimais įspėja prieš besaikį susižavėjimą seksu. Kurios mokyklos požiūris yra teisingas? Kada per didelis seksualinis aktyvumas kenkia sveikatai?

Rytų išminčiai nėra vieningos nuomonės šiuo klausimu ir tai problema dar yra pakankamai komplikuota. Vienas įžymus indų šventasis pataria vyrams žiūrėti į moterį kaip į mėšlo ir šlapimo maišą, kad jis galėtų pasipriešinti pagundoms atiduoti jai savo brangią sėklą.

Ir netgi pats Viešpats Buda stabdydavo save, kad neištartų "Moterys - tai Dievai, moterys - tai gyvenimas... Mintyse būkite tarp moterų".

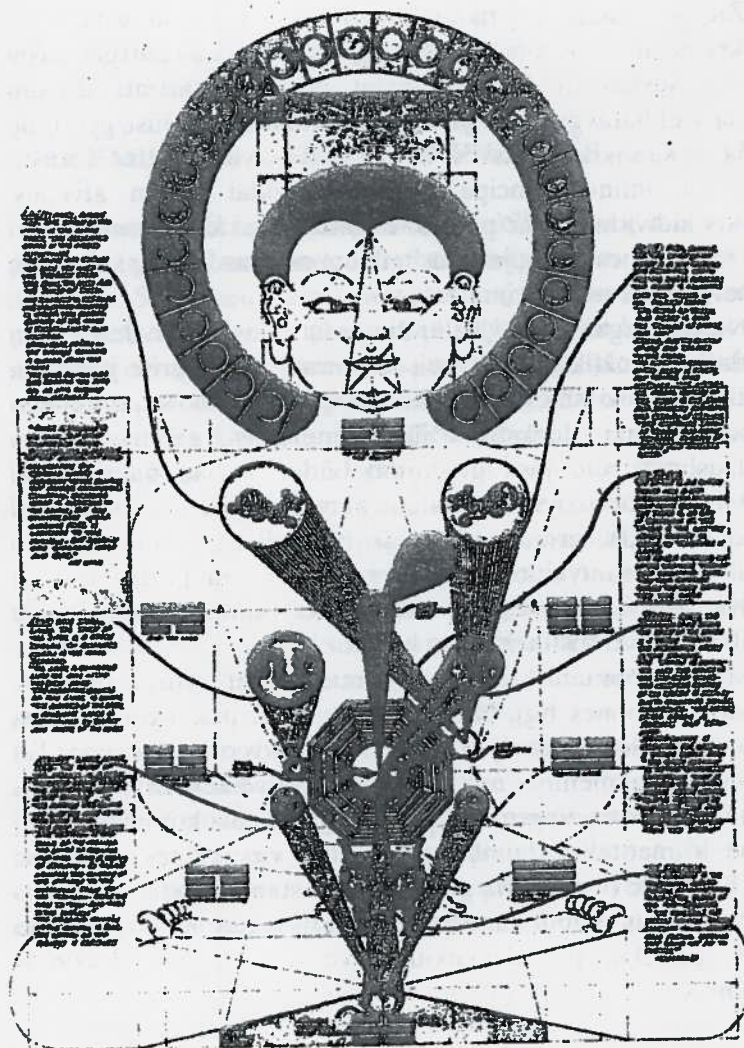
Taoistų mokymas apie sekso jogą sutaiko ir suderina šiuos požiūrius, nes jie laikosi kelio vidurio, pripažindami abiejų kraštutinių kelių tiesas. Jų sprendimai yra labai paprasti:

seksualiniai santykiai, pilni džiaugsmo ir meilės, neekvojant vyro sėklinio skysčio yra naudingi sveikatai.

Žinoma, daug kas priklauso nuo pasirinkto kelio gyvenime. Tam tikrame jūsų gyvenimo laikotarpyje celibatas gali būti geriausia priemonė sustiprinti jūsų sveikatai arba paspartinti dvasinį progresą. Celibatas gali būti galinga priemonė tausoti jūsų gyvybinę energiją, suteikiant laisvės intensyviai save lavinti. Taoistų energijos lavinimo principai veikia vienodai abiem atvejais, lavinantis individualiai ar poroje. Pagaliau, visi keliai taoistų turi vesti į seksualinės energijos susitelkimą anapus ir visų subtiliųjų Tao energijų harmonizavimo kryptimi.

Niekas negali žengti kelių žingsnių vienu metu. Jeigu jūsų proto dalis yra užfiksuota seksui, tai, pirmiausiai, turite ją įveikti, skatinami impulso išmukti ir pažinti jo versmes. Taoistų mokymas yra pakankamai lankstus; jūsų energijas galima lavinti nepriklausomai nuo jūsų gyvenimo būdo. Tačiau pagrindiniai principai lieka tie patys. Seksualinis aktyvumas be meilės, dažnai prarandant sėklą, griaua fizinį ir mentalinį pagrindą. Ryšio seksualiniuose santykiuose palaikymas su vienu partneriu, bet nekultivuojant ezoterinės Chi energijos lavinimo praktikos - yra neoptimalus savęs transformavimo būdas.

Meilė spontaniškai transformuoja bet kurią porą į aukščiausią sąmonės lygį, bet tuo pačiu metu pakartotini sėklos praradimai pablogins fizinę būklę ir sulėtins jos progresavimą. Tai tarsi kopimas į akmenimis nuklotą kalną - jūs įveikėte trijų žingsnių nuotolį ir per vieną žingsnį nuslydote atgalios. Šis kopimas veda į emocinę ir mentalinę laimę, esančią ant viršūkalnės briaunos. Tačiau jūs galite prarasti šią galimybę trūkstant laiko ir energijos dėl slėnių, kalnų, upių ir vandenynų anapus regėjimo. Tai yra Tao pilnatvė, pasiekta per ilgalaikius savo aukščiausius dvasinius išgyvenimus.



Palace of Five Elements I
Charting, Clearing and Harmonizing
of the Organs and the Emotions
as taught by Master Hsueh Chie

Healing Tao Center
of
Taiwan Hsueh Chie

2 Greenhill Place, Hastings
New York 10605 212-349-9422
Author and Teacher of Taoist
Meditation and Energy Work

5 SKYRIUS

SEKSAS EZOTERINĖSE PASAULIO TRADICIJOSE

“... Tai neįmanoma mums išmokyti to, ko mes nesugebame pažinti savuose kūnuose”.

-Shwaler de Lubicz, Šventovė žmoguje.

Beveik visais laikais religija bandė kontroliuoti savo pasekėjų seksualinius įpročius. Jų sėkmė svyravo nuo visuotino paklusnumo iki visiško nepaklusnumo, nors man atrodo, kad galų gale, jie patyrė nesėkmę todėl, kad daugumos žmonių sekso išgyvenimai yra stipresni negu religiniai išgyvenimai. Seksualinio impulso biologinis motyvas taip giliai prasiskverbė į mūsų veiksmus ir troškimus, kad nėra taip lengva pritaikyti kokią nors tikėjimo sistemą, žinoma, jeigu ji nėra dogmatinė. Todėl yra sakoma, kad prostitucija yra seniausia profesija pasaulyje.

Savo kelionėse aš atkreipiau dėmesį į tai, kad prostitucija klesti iš vien su labiausiai fanatiškomis religinėmis bendruomenėmis. Seksas tarsi kamuolys, plūduriuojantis tvenkinyje: kuo giliau ji murkdai, tuo jis su didesne jėga stengiasi

iškilti į paviršių. Jeigu jūs kamuolio kontrolę bent akimirksniu paleisite, jis išlėks į orą.

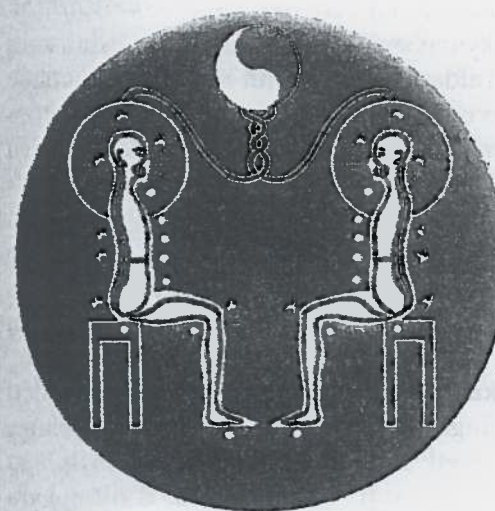
Religijos mėginimai viešai diktuoti seksualinę moralę yra faktiškai ankstyvesnės, mažiau materialios epochos palikimas, kai dvasiniai išgyvenimai buvo stipresni, negu kūniški sekso malonumai. Ankstyvųjų religijų kūrėjai - vėliau žinomi kaip Misterijos mokyklos arba derlingumo kultai - suprato seksualumo paskirtį dvasingumo vystymesi, todėl jų praktikos ir ritualai darė stiprų poveikį atsivertėlių išgyvenimams. Daugelis šiuolaikinių dvasinių lyderių - ar jie būtų katalikai, judėjai ar induisai - užmiršo tuos religinių apeigų ryšius, kurie jungė seksualinę energiją su dvasingumu. Apipjaustymo apeigos, pavasario derlingumo šventės (pavyzdžiui Velykos) ir komunijos ceremonijos - tai yra praeitų laikų atgyvenę dalykai, kai ezoterinė ir paslėpto seksualumo reikšmė buvo gerai suprantama ir įėjo į religiją.

Dvidešimtojo amžiaus žmogaus uždavinys yra nulupti viršutinį sluoksnį, arba "ezoterinį" religinį tikėjimą ir išlaisvinti savo protą, ir suvokti ekstazinę savo egzistencijos esmę savyje. Tada išoriniai ritualai ir senų religijų tikėjimai bus atmesti arba įgys naują ir gilesnę prasmę. Suvokus seksą kaip šventą dalyką, religijos vaidmuo visuomenėje įgys naują jėgą ir turės didesnės įtakos žmonių tarpusavio santykiams.

Taoizmas skiriasi nuo didžiųjų religijų tuo, kad tai yra dvasinė filosofija, o ne organizuota religija, turinti savo tikinčiuosius ir paklūstančius Šventajam raštui. Tikėti į Dievą (arba Tao) nepakanka būti taoistu; ankščiaušios harmonijos garbinimą turi lydėti savęs pažinimas, lavinant savo energijas. Taoistas, tam tikra prasme, privalo "subrandinti" savo dvasią, kad įgytų žinių. Kiekviena žmogiškoji būtybė savyje turi tą pačią sėklą, bet jeigu jis tinkamai jos nepuositels, jos nešiotojas niekuomet nematys vaisių. Dieviškasis pasaulis žmogaus viduje susiformavo pagal gamtos pasaulio modelį - taip, kaip, kad vaikas niekuomet savęs nepažins tol, kol netaps suaugęs, taip ir bet kuris žmogus, jeigu jis trokšta patirti džiaugsmą ir būti Tao pilnatvėje, privalo brandinti savo subtiliąją sielos energiją.

Kinijoje buvo daugybė liaudies kultų ir jiems vadovavusių taoistų kunigų, kurie bandė konkuruoti su besiveržiančiu į Kiniją budizmu,

tačiau aš čia apžvelgsiu tik originalius ezoterinius taoistų mokymus. Taoistai yra įžymūs todėl, kad jie per seksą siekė dvasingumo. Buvo daug taoistų sektų, kurios susiformavo penkiuose Šventuose Kinijos kalnuose ir kiekviena sekta pabrėžė skirtingą Chi kultivavimo aspektą savo dvasingumo kelyje. Kelios sektos mokė "energijos lavinimo be partnerio" pagrindų, panaudodami taoistinių moters ir vyro energijų susijungimo viename subtilybinių, ir griežtai draudė fizinius seksualinius santykius, kaip nereikalingus ir labai rizikingus.



Daugelis taoistų plačiai taikė "lavinimosi poroje" praktiką dėl jos higieninių ir dvasinių privalumų. Netgi šiose mokyklose stiprus prisirišimo prie savo partnerio pavojus buvo pripažįstamas kaip galima kliūtis tiems, kurie rimtai siekė nemirtingumo ir pilno susijungimo su Tao. Tas seksualinis prisirišimas niekuomet nebuvo laikomas nuodėme ir jokios kaltės jausmas, kaip krikščioniškoje tradicijoje, nebuvo skatinamas. Seksualinio prisirišimo prie vieno partnerio atsiradimas reiškė tai, kad ieškančiajam jogai buvo skirta išgyventi tik vyro ir moters sąjungą, o ne pasiekti didžiąją dangaus

ir žemės sąjungą. Niekas nesmerkė tokios poros - netgi tokia sąjunga galėjo būti didis jų pasiekimas.

Krikščioniškosios religijos laikosi griežtų šventosios santuokos tradicijų, tačiau Bažnyčios politikai, dažniausiai vyriškos lyties kunigai, bijo moters žemiškos "tamsiosios" In energijos, arba pavyduliauja jai - sukurstė krikščioniškojo pasaulio antifeministinę raganų medžioklę, kuri kaitaliojosi su moters garbinimo periodais - Mergelės Marijos. Kiniečiai, kurių kultūra buvo palanki taoizmui ir konfucionizmui, išvengė panašaus ydingo ciklo. Visatos In energija, moters personifikuota, visuomet buvo vertinama, kaip labai reikalinga jų funkcionavimui ir vyro gerovei.

Net, kai taoistų mokymas apie tobulą In ir Jan pusiausvyrą buvo nuosmukio periode valdant imperatoriui Manchu aštuntame mūsų eros amžiuje, moteris nepatyrė tokių pažeminimų, kaip kitose kultūrose. Kiniečių visuomenė vis labiau darėsi patriarchalinė ir moterį buvo žiūrima kaip į vyro nuosavybę, nors ir bendras kultūros sentimentalumas buvo linkęs į šią "moterišką" nuosavybę žiūrėti pagarbiai. Dauguma taoistų sekso vadovų, kurie pasiekė mūsų laikus, rėmėsi tų laikų samprata ir buvo linkę patarinėti aristokratams, kurie skaitė jų knygas, kaip išgauti iš moterų gydančiąją energiją In.

Tie vadovėliai visiškai ignoruoja tai, kaip vyras gali padėti moteriai išsigydyti jo galinga Jan energija. Jie duoda teisingą patarimą vyrui kaip sulaikyti sėklinį skystį, kai jis mylisi su vienuolika sugulovių per vieną naktį. Tie vadovėliai iš tikrųjų yra medicinos vadovėliai su labai pragmatišku klinikiu sekso traktavimu, kuris nagrinėjamas kaip sveikatos harmonizavimo priemonė. Nors jie ir neakcentuoja aukščiausių dvasinių kelių ir nemoko meditatyvinės energijos mainų su moterimi praktikos, tačiau teisingai praktikuojamas seksas gali būti suderintas su kasdieniniu gyvenimu ir turėti didžiulės naudos sveikatai.

Galbūt taoistai pasaulyje turi seniausias tradicijas, tačiau jie nebuvo vieninteliai. Seksualinės energijos transformavimo dvasiniams tikslams idėja buvo gerai žinoma visose pasaulio ezoterinėse tradicijose tiek Vakaruose, tiek Rytuose, nors ji buvo saugoma gilioje paslapyje. Ar tai būtų Egiptas, Indija, Tibetas ar Europa, visuomenei atskleidžiama informacija buvo pridengta

arba abstrahuota teoriniu - teologiniu lygmeniu. Praktinis seksualinės energijos išsaugojimo ir transformavimo metodas niekuomet nebuvo viešai demonstruojamas.

Trumpą šios srities apžvalgą geriausiai reikėtų pradėti nuo Theophrastus Bombastus Paracelsus, įžymaus 16 amžiaus gydytojo ir alchemiko. Paracelsus, kaip mokslininko - mediko rekomendacijos nepriekaištingos; daugiau kaip prieš 400 metų jis atrado gyvsidabrio gydomąsias savybes, kurias gydo sifilį. Jis priėjo tos pačios išvados kaip ir taoistų mokytojai seksualinės alchemijos srityje, - matyt, magiško, tačiau natūralaus seksualinės energijos transformavimo.

Paracelsus pajuto sėklos ugnį taip realiai, kaip galima pajusti įkišus ranką į įkaitintą krosnį. Atsižvelgdamas į substanciją sudarančius elementus jis rašo: "Visi žmogaus sistemos organai ir visos jo galios bei aktyvumas lygia dalimi prisideda prie sėklos formavimosi... Sėkla yra žmogaus kūno esybė, atgaivinanti visus organus ir palaikanti idealią jų formą." Šis aprašymas yra labai panašus į taoistų "Ching Chi" arba Seksualinės Esencijos apibūdinimą. Taoistų kultivavimas taip pat teikia ypatingą reikšmę kiekvieno organo subtiliųjų energijų balansui, kurios po to ištirpsta vieningoje aukščiausioje sieloje.

Paracelsus išskiria spermos sėklinį skystį ir aurą, kuri yra sėklinio skysčio šviesa arba energija. Šiandien mokslininkai aurą gali pavadinti sėklinio skysčio biofizine energija. Paracelsus teigė, kad energija gali būti išskirta iš fizinio skysčio: "Šis išsiskyrimas panašus į maisto įsisavinimą ir reikalingas vidinei kaitrai sukelti vyro brendimo metu esant šalia moters, galvojant apie ją, arba esant sąlytyje su ja tuo pačiu principu, kaip medžio gabalėlis, kuris padėtas prieš saulę įkaista ir užsiliepsnoja.

Grubiai tariant, tas tvirtinimas reiškia, kad sąlytis su patraukia moterimi gali stimuliuoti aukštos kokybės biofizinę energiją. Taoistų alchemikai tūkstantį metų prieš Paracelsus, siekdami gerovės realizavo praktinius vertingų energijų išsaugojimo būdus.

Jeigu mes pereisime nuo Renesanso laikų alchemikų prie Didžiosios Britanijos autoritetų Indijos tantros praktikoje, tokių kaip, John Woodruffe, mes pastebėsime tuos pačius principus. Savo

klasikiniame veikale "Gyvatės jėga" John Woodruffe kalba atvirai tiems, kas moka klausyti: "...pastarųjų (seksualinių centrų) energija, jei ji nukreipta aukštyn, nepaprastai pagerina visą mentalinį ir fizinį funkcionavimą". Jis teigė, kad mintis, kvėpavimas ir seksualinės funkcijos tarpusavyje susieti. Jogas dvasinis tikslas yra "nukreipti jo vaisius aukštyn". Ši sėkla išlaisvina pranos energiją, žinomą kaip Kundalini energija, kuri stuburu kyla aukštyn į aukštąsias čakras, arba funkcinis sielos centrus.

Kitas žymus dabartinis dvasinis autoritetas, dirbęs su sėklos energija, buvo Gurdjieff. Sekdami savo mokytoju, kai kurie jo mokiniai suprato, kad "...besiformuojanti Egzoeihari arba spermos substancija yra priemonė save lavinti". Jis pridėdą, kad "...šis lavinimasis galėtų būti aktualizuotas per save, sulaikant sėklą ir neleidžiant išeiti iš savęs joje formuojamai substancijai, taip vadinamai spermai. Gurdjieff teigia, kad šis tobulumas negali būti pasiektas tik paprastai išsaugojant sėklą, bet reikalauja specialios technikos energijai išlaisvinti iš sėklos. Tuo atžvilgiu jo požiūris sutampa su Paracelsus ir taoistų pažiūromis.

Visi be išimties okultinio mokslo autoritetai žinojo apie sėklos energiją ir apie tai, koku būdu ši substancija turi būti išsaugota ir transformuota aukščiausiai brandai pasiekti. Įžymusis magas Kenneth Grant, rašo: "Toku būdu sėklos funkcija - Tantrėje - yra apšviesti kūną, astralinį kūną, žmogaus kūno vidų. Kai šis gyvybės skystis kaupiamas kiaušinėliuose jis naudojamas Gyvatiškam karščiui palaikyti ir šios perlydytos sėklos subtilūs garai arba smilkalai patenka į vidinį kūną ir jį stiprina".

Daugelis autoritetų patvirtina sėklinio skysčio kaupimo ir jo transmutavimo būtinybę, pasitelkus vidinę šilumą. Kiniečių praktikoje mes į tai žiūrime kaip į sėklinio skysčio "virimą", siekiant išgauti "garus". Pirmas žingsnis išlaisvinti šią milžinišką gyvybinę jėgą yra sėklos tausojimas meilės akto metu.

Šiuolaikinis amerikiečių dvasinis mokytojas Da Free John taip pat akcentuoja būtinybę tausoti sėklos jėgą: "Mes privalome rasti būdą džiaugtis seksualiniu intymumu per kurį Gyvenimas nėra prarandamas, mes negalime atsakyti Gyvenimo dėl malonumo, tačiau mes mylime vienas kitą, nepriklausydami vienas nuo kito ir tuo pačiu būdami laimingi".

"Gyvenimo praradimu" Da Free John vadina ejakuliaciją. Jis svarsto klausimą apie teisingą sėklos paskirtį - be ejakuliacijos, su tikra partnerių meile, kaip žmogaus evoliucijos esmę. Jis akcentuoja meilės svarbą padedant spontaniškai transformuoti paselį į aukščiausius dieviškuosius centrus. Šiuo klausimu jis visiškai sutinka su kitais dvasiniais autoritetais. Alchemikai, jogos, magai ir mistikai - visi vienbalsiai patvirtina šią tiesą.

Kitas požiūris į gyvybinę sėklą randamas įžymaus kabalisto ir poeto Carlos Suares darbuose. Ezoterinės kabalistinės tradicijos ištakos yra senovės Egipte. Jis pažymi, kad "...valios ugdymas sėklai sulaikyti yra identiškas savajam "aš" (kuris, nors ir statiškas savo prigimtimi, tačiau priglaidžia gyvybinę sėklą) ir turi nugalėti ekscentrišką seksualinį judėjimą, siekiantį įstumti moterį į prarają... Jo protas turi vadovauti ir neleisti jam išklysti iš kelio".

Čia Suares užsimena apie moters nesąmoningą, degeneruojantį elgesį, siekiant išvilioti iš vyro sėklą. Ji nedaug gauna naudos iš jo didžiulio praradimo, nes kaip tai dažnai būna, ji nėra įvaldžiusi jogos meno. Moteris yra tarsi bedugnis puodas vyrui, kuris be perstojo atiduoda jai savo sėklą, nors ji gali mėginti kompensuoti šiuos nuostolius savo, beveik neišsenkančia energija ir meile.

Šis skyrius galėtų būti papildytas pradininkų darbais. Čia galėtų būti daugybė Mokytojų darbų apie jų patirtą sėklos galią, transmutuojant gyvybinę šilumą. Biblijoje kalbama apie tai, kaip Mozė klajodamas keturiasdešimt metų po dykumas, išgyveno "gyvatišką karštį". Biblija taip pat patvirtino, kad "Mozė mokėsi pas egiptiečius slaptųjų mokslų", todėl tai įtikėtina, kad ši ugnis yra jo fizinės energijos transmutacija aukštyn. Galutinis šių dalykų kriterijus yra kai kurių subtilių sferų patyrimas per kūną.

TAOIZMO IR TANTROS SKIRTUMAI

Tantros iš Indijos ir Tibeto principai per pastaruosius metus sukėlė didelį susidomėjimą Vakaruose, ypatingai tarp tų žmonių, kurie domisi savo seksualinio potraukio integravimuisi į dvasingumą. Tantros pagrindų principai beveik identiški Taoizmo principams. Šios abi kryptys stengiasi suderinti gyvenimo

pricšingybes, simbolizuojančias vyrišką ir moterišką pradus, ir jie bet kokį momentą arba bet kokį gyvenimo patyrimą fiksuoja kaip dvasingumo augimo pradinį tašką, ir kaip tiesos pažinimo pabaigos tašką.

Vakarų mokslininkas Keith Dowman, praktikuojantis tibeto tantras budizmą, trumpai aprašo: "Nuimkite nuo (tantras) jogs terminologijos šydą ir liks paprasta meditacijos technika: skatinkite troškimą, o po to panaudokite jį kaip objektą meditacijai ir jis taps sąmone - Tuštumos lauku ir grynųjų Malonumu". Taoistas sutiktų su tuo, tik pasakytų šią frazę kitaip: "Kiekvienu momentu egzistuoja tik In ir In Tuštuma, primenanti Jan Pilnumą". Tai amžinoji vyro ir moters, dvasios ir materijos, dangaus ir žemės santuoka.

Taoistinis ir tantras keliai skiriasi tik savo kalba ir praktiniais jogs metodais, mokančiais siekti tos pačios proto, kūno ir sielos sąjungos. Abi kryptys visapusiškai pripažįsta mokymą apie tai, kad seksualumas yra ne tik galima, bet ir būtina priemonė siekti kūne aukščiausios, kokios tik įmanoma, šviesos. Dowmenn rašo apie sėklos svarbą tantras vidiniame kelyje:

"Išvalyta sėkla širdies centre prasmelkia kūną kaip žinojimas. Sėklos praradimas bet koku atveju trumpina gyvenimą ir vėdas įgyja numirėlišką spalvą. Anu jogoje (užbaigta joga arba Kundalini joga) sėklos praradimas sutapatinamas su Budos nužudymu... Po paslapties atskleidimo, troškimo intensyvumas yra pagrindinis faktorius priverčiantis bodičitą (sėklos esybę) kilti aukštesnį viduriniojo nervu (stuburas); orgazmas ne tik iškraipo troškimą, bet laikinai netenkama valios siekti šviesos".

"Dangaus šokėja: Gyvenimo paslaptys ir Mergelės Yeshe Tsogyel dainos" (Routledge ir Kegan, Paul 1984).

Tai visiškai atitinka taoistų nuomonę apie sėklos išsaugojimą ir jos perdavimą į aukštesnius centrus, tik taoistai nepersonifikuoja subtilių energijų su dieviškų būtybių panteonu. Todėl aš sakysčiau, kad tantra yra skirta tiems, kuriuos vilioja ir žavi tantras personažai - dievai ir deivės, Bodisattvas ir demonai - ir jų kruopščiai išstbulinti ritualai, šventos apeigos ir užkeikimai kalbant mantras. Jeigu jūs turite kantrybės eiti šiuo keliu, griežtai nurodytu lamos arba guru, kurie gerai supranta ezoterinių praktikų tikrąją reikšmę, o nėra tik

aklai prisiplakę prie tikėjimo, tai jūs privalote daug pasiekti šiame kelyje.

Aš pats išaugau šalia budistų vienuolyno Tailande ir nuo mažų dienų bendravau su vienuoliais. Vėliau aš supratau, kad išoriniai ritualai nebuvo tokie efektyvūs, kaip vidinio tobulėjimo metodai, kurių mane išmokė taoistų mokytojai. Šie ritualai yra ezoterikos ir vietinių kultūr mišinys. Daugelis vakariečių per daug nereaguos į archainius religinių dievybių paveikslus, arba bus apstulbinti skirtingomis proto būsenomis, besiremiančiomis netradiciniais šių proto būsenų aprašymais, kurie sunkiai išverčiami iš sanskrito arba tibetiečių kalbų į anglų kalbą.

Žinoma, taoizmas čia Vakaruose lėtai skynėsi kelią dėl sudėtingo Taoistų filosofijos vertimo iš kiniečių į anglų kalbą. Bet taoistų įvaizdžio prototipai, iš principo, tai iš gamtos paimti įvaizdžiai, susiję su In ir Jan simboliais, - Vakaruose buvo seniai pripažinti, kai kiti vos pradėjo studijuoti ezoterines praktikas. Kiniečiai sudaro ketvirtadalį žemės rutulio gyventojų ir mūsų civilizacija egzistuoja jau daugiau kaip penkis tūkstančius metų, todėl mūsų pagrindiniai mokymo modeliai yra gerai žinomi pasaulyje.

Svarbiausia yra tai, kad taoistų ezoterinės jogs praktikos nebuvo užslaptintos ritualuose ir nebuvo nutrūkusios, keičiantis religijos doktrinoms. Jos buvo saugomos paslapyje ir per tūkstantmečius buvo perduodamos iš lūpų į lūpas, ir kai pagaliau jos buvo užrašytos mūsų eros antrojo amžiaus pradžioje, buvo užmaskuotos poezijos eilutėse. Tai buvo daroma todėl, kad apsaugotų meditacinės praktikos mokslą nuo neišmanėlių ir negarbingų žmonių. Tačiau daug šių ezoterinių žinių išsaugojo ir subrandino taoistų akupunktūristai ir žolininkai, kuriems pavyko išlaikyti mistinį ezoterinį mokymą ir jį pagrįsti, panaudojant Chi energiją kūniškom negaliom gydyti. Kitas pavyzdys yra taoistų kovinis menas Tai Chi Chuan, nuostabi daugialypė forma, kuri kartu yra savigynos priemonė ir žaismingas šokis, ir metafizinė In ir Jan energijų meditacija, ir gydomieji pratimai, ir svarbiausių energijų ritualiniai kreipiniai, kuriuos gali praktikuoti kiekvienas, stebintis mokytojo judesius.

Realiosios taoistų praktikos yra tokios paprastos ir aiškios kaip saulė ir mėnulis todėl, kad senovės taoistai savo mokyme panaudojo gamtinius visatos elementus. Jie stebėjo kaip gyvena ir miršta augalai ir gyvūnai, kaip gamta veikia jų medžiagų apykaitą ir kaip kinta subtiliosios energijos pagal metų laikus, nuo žemės padėties saulės ir žvaigždžių atžvilgiu, bei mėnulio fazių. Kol dar nebuvo išgalvota kalba, išminčiai stebėjo jėgų pusiausvyrą gamtoje, o paskui tokią pačią harmoniją aptiko savyje. Jeigu jūs stebėsite gyvenimą tokiu pačiu būdu, kaip taoistai, jis atrodys paprastas ir natūralus. Nereikia jokių papildomų kultūrinių vaizdinių arba religinių sąvokų pagražinti natūralią harmoningą Tao tikrąją viziją.

Bet kas, pažįstantis vandens, ugnies, metalo, žemės ir medžio savybes-pagrindinius pradinis elementus ir pergyvenęs keturis metų laikus - pavasarį, vasarą, rudenį, žiemą, - gali tapti kandidatu mokytis taoistų praktikas.

Pavyzdžiui, seksualinių santykių subalansavimui jūs turite žinoti esminius dalykus - moteris yra vanduo ir gali prisiderinti prie vyro, kuris yra ugnis. Pasinėrę giliau, jūs sužinosite, kad vyro kūne yra ir ugnis ir vanduo, ir kad jis gali pasiekti tobulą vidinę pusiausvyrą, harmonizuodamas ugnį (mąstantis protas) su vandeniu (sėklinis skystis ar seksualinis "vanduo").

Tie vandens ir ugnies simboliai dažnai išreiškiami kaip In ir Jan, kuriuos lengva indentifikuoti ir su jais dirbti, jeigu jums pateiktos konkrečios detalės to, ką jums reikia daryti - kaip savo viduje išsaugoti sėklą, kaip kelti energiją fiziniiais kanalais ir ją keisti su moterimi, ir panašiai. Žinoma, subtilesnių Chi energijų lygių pergyvenimams reikia laiko ir fizinio bei mentalinio grynumo kultivavimo. Štai, kodėl tai chi, chi kung meditacijos ir išmintingas gyvenimas padeda greičiau pasiekti grynumo, ir tokiu būdu papildo seksualines praktikas.

KAREZZA IR COITUS RESERVATUS

Yra ir kiti lytinio akto atlikimo metodai, kurių nereikėtų painioti su taoistine praktika. Labiausiai paplitęs paprastas coitus reservatus (nutrauktas lytinis aktas), kurio esmė yra lytinio akto užbaigimas be orgazmo. Nors šio akto metu ir išsaugoma vertinga

vyro sėkla, tačiau jis nenurodo seksualinės energijos pakėlimo aukštybų būdų, arba jos išsaugojimo aukštesniuose kūno centruose, kad vėliau galėtų būti panaudojama kūrybiniais tikslams. Coitus reservatus taip pat gali sukurti stiprų prostatos spaudimą ir sukelti jos sutrikimus, nes orgazminis spaudimas prostatoje lieka viduje (kaip ir taoistiniame sekse) arba ejakuliuojant neišsina išorę. Aš primygtinai jums rekomenduoju vengti coitus reservatus dėl šios priežasties - genitalijų srityje susikaupia didelis kiekis šilumos ir nėra jokių priemonių ją atvėsinti.



Karezza yra lytinių santykių technika, kuri, kaip sakoma, atsirado Persijoje. Ši technika propaguoja pasyvių, ilgai besitęsiančių seksualinių santykių - ramus gulėjimas, kuris tęsiasi pusvalandį, arba laukiama kol susikaups vyriška ir moteriška energija. Taoistinio metodo ypatumas yra skatinti fizinius judesius, kiek gali atlaikyti partneriai, neleidžiant įvykti genitaliniam

orgazmui. Šis dinamiškas sekso aspektas paprastai yra labai svarbus vakariečiams, išauklėtiems romantiškoje aistringos meilės dvasioje. Taoistams judėjimas yra gyvenimas, ar tai būtų fiziniame kūne ar subtiliose energijose ir jį reikia pilnai išnaudoti, galvojant apie naudą savo sveikatai. Karezza nepateikia seksualinės energijos transformavimo į transcendentinį orgazmą, vykstantį viduje, metodų, o tik pasitenkina paprastu susižavėjimu pratęsti fizinį malonumą. Pradinė šio metodo paskirtis buvo padėti karališkojo kraujo vyrams atlaikyti ilgus seksualinius žaidimus savo haremuose. Vėliau jis paplito Amerikos utopinėje Oneido kolonijoje 1866 metais, kaip privalomo gimstamumo kontrolė. Be abejo ejakuliaciniame sekse tai yra tobuliau, bet, pagaliau, stokoja tikro gilumo.

II DALIS



TAO SEKSUALINĖS MEILĖS PRAKTIKA

6 SKYRIUS

KIAUŠINĖLIŲ ŠOKIS: PRATIMAI DUBENTUI SUSTIPRINTI

“Jeigu vyras kartą atliko lytinį aktą sulaikydamas sėklą, tai jo gyvenimas įgaus didesnę prasmę. Jeigu jam tai atsitiks antrą kartą, jo klausa ir regėjimas sustiprės. Jeigu triskart - tai visos jo kūniškos ligos išnyks. Ketvirtą kartą jis pajus vidinę ramybę. Penktą kartą - jo kraujas pradės cirkuliuoti energingiau. Šeštą kartą - jo genitalijos įgaus drąsos. Septintą kartą jo strėnos ir sėdmenys taps tvirti. Po aštunto karto visas jo kūnas trykš gera sveikata. Po devinto karto jo gyvenimas pailgės”.

Iš imperatoriaus Tang kolekcijos “Tao išminties kanono”

Daugeliui yra pažįstamas vaizdas, kai vienu atveju pavojaus metu kažkas griebiasi ginklo, kuris nešaudo. Jeigu jis yra šaunuolis, tai būtinai ras neįtikėtiną išeitį iš šios keblios situacijos. Tačiau, kai “ginklas” yra vyro lytinis organas tai “negalia iššauti” - arba kitaip tariant, negalėjimas palaikyti erekcijos - tuomet jis patiria fiasko dėl paprastos priežasties ir kitą herojišką galimybę ne taip paprasta rasti. Nuolatinis negalėjimas “iššauti” - tai impotencija, dėl kurios vyrai labai kenčia ir tampa santykių su partnere nutrūkimo priežastimi. Šiame skyriuje mes išmoksime tris pratimus dubens

diafragmai sustiprinti, kurie yra skirti urogenitalijų ir išangės žiediniams raumenims treniruoti. Šių raumenų treniravimas padės jums iš esmės kontroliuoti erekciją ir sumažinti impotencijos tikimybę. Kruopštus pratimo atlikimas jums padės pasiruošti gyvybinės energijos išsaugojimo lytinio akto metu metodikos studijoms.

Amerika šiandieną yra pamišusi besivaikydama įvairiausių metodikų. Išskyrus seksualinę veiklą, reikalingi kai kurie pratimai, stiprinantys skersinius dubens raumenis. Pratimai dubeniui ypatingai stiprina reprodukuojančius organus ir jį supantį sudėtingą sausgyslių tinklą. Šios srities treniravimas yra ypatingai svarbus, nes tai yra žmogaus sveikatos pagrindas. Dubens srityje susikerta daug nervinių galūnių, venų ir arterijų. Čia baigiasi tinklas, sujungiantis kiekvieną kūno lopinėlį. Per šią vietą praeina visi svarbiausi akupunktūriniai meridianai, išnešiojantys energiją po gyvybiškai svarbius organus. Jeigu ši vieta užblokuota arba nusilpusi, energija joje išsisklaidys ir kiti organai bei smegenys stokos energijos. Dėl šios priežasties dažniausiai kenčia vyresnio amžiaus vyrai. Dubens ir tiesiosios žarnos raumenys nusilpsta, ir jų gyvybinė Chi energija lėtai išteka, jie tampa bejėgiais.

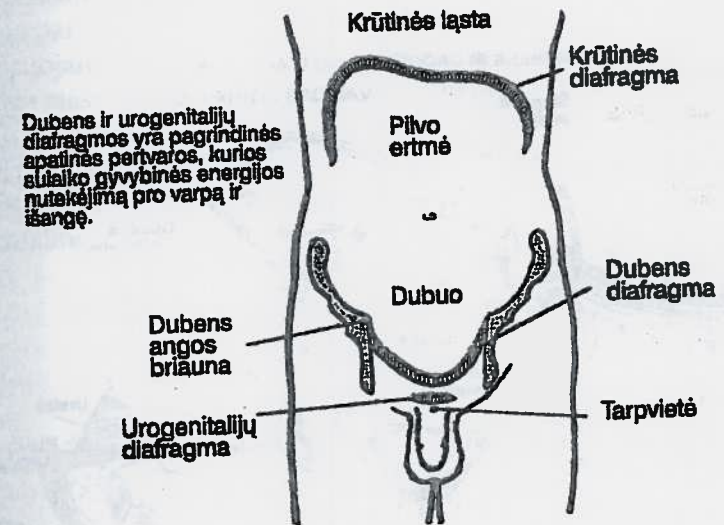
Svarbu prisiminti, kad vyrų varpos jėga pasireiškia sugebėjimu sulaikyti sėklinį skystį. Be to neįmanoma tobulėti, netgi atliekant pratimus. Impotencija atsiranda dėl sėklos išsekimo. Koks bebūtų stiprus vyras - dažnai negali patirti ejakuliacijos. Galų gale už tai tenka labai brangiai sumokėti. Tie pratimai masažuoja ir stimuliuoja dubens sritį. Nepaprasta gyvybinė energija pumpuojama į kiaušinėlius ir juos pripildo. Tie pratimai derinant juos su metodu "didysis energijos kėlimas" (iš 7 skyriaus) teikia jums galimybę sukaupti seksualinės esybės atsargas kūne. Tik tuomet jūs galėsite transformuoti ją į aukštesnį būvį ir ją sujungti su Chi ir siela.

DUBENS IR UROGENTALINĖ DIAFRAGMOS

Žmogaus kūne yra ne viena, o kelios diafragmos. Kiekvienas žino krūtinės diafragmą, kuri padeda krūtinės ląstai išsiplėsti įkvėpiant orą. Mažiau pažįstame dubens ir urogenitalinė

diafragma, kurios skiria dubens ertmę nuo tarpvietės. Teisingam seksualinio Kung Fu praktikavimui jūs turite panaudoti ne tik krūtinės diafragmą, bet ir dubens diafragmą. Tikras gilus kvėpavimas išsina iš apatinės diafragmos. Šios diafragmos ypatingai svarbios perduodant energiją lytinio akto metu pagal taoistų lavinimosi praktiką dviese.

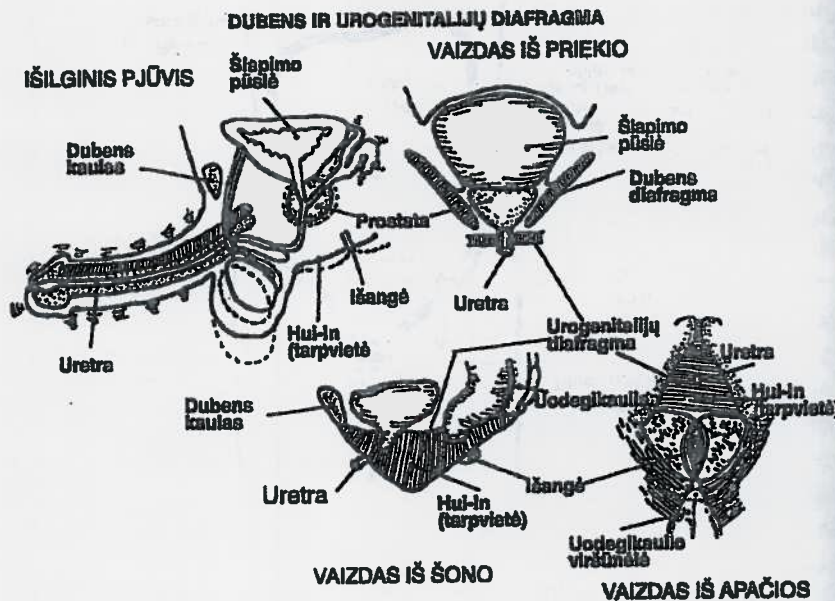
PIEŠINYS 10



Dubens diafragma yra raumeninė pertvarėlė, skirianti apatinę liemens dalį. Išsipūtusiu galu ji kybo virš gaktikaulio sandūros priekinėje ir kryžens užpakalinėje pusėje. Keletas organų kerta šią raumeninę pertvarėlę, esančią tarp dubens ertmės ir tarpvietės. Tai šlapimtakio (uretra), makštis (moterims) ir tiesioji žarna. Dubens diafragma juos prilaiko ir padeda jiems kontroliuoti šiuos organus. Dubens diafragma, tai dubens ertmės dugnas, kuriame yra storoji ir plonosios žarnos, šlapimo pūslė ir inkstai. Ji laiko šiuos organus ir padeda išlaikyti jų formą.

Tačiau tarpvietėje, esančioje tarp išangės ir genitalijų žemiau dubens diafragmos, yra kitas raumeninis organas, vadinamas urogenitaline diafragma. Šią diafragmą kerta šlapimtakis, o prie jos apatinės dalies - varpos šaknis. Specialus nervas varpoje valdo urogenitalinę raumenų diafragmą, kuri savo ruožtu prilaiko prostatą, sėklinį kanalą, kuperio liauką, varpą ir išangę. Dalis šios apatinės diafragmos išsikiša į priekį, įtraukdama mašnelę (kuri taip pat turi raumenis) ir varpą, o toliau prisijungia prie pilvo sienelės.

PIEŠINYS 11



Tos dvi diafragmos yra žemutinės užtvartos, sulaikančios gyvybinę jėgą - Chi energiją nuo nutekėjimo per apatinę kūno angą. Sandariai uždarytos, jos padidina spaudimą pilvo ertmėje. Padidėjęs spaudimas sustiprina gyvybiškai svarbius organus ir intensyvina kraujo apykaitą. Tos anatomicinės struktūros bus aiškesnės, kai jūs imsite studijuoti platesnę Tao jogos sistemą.

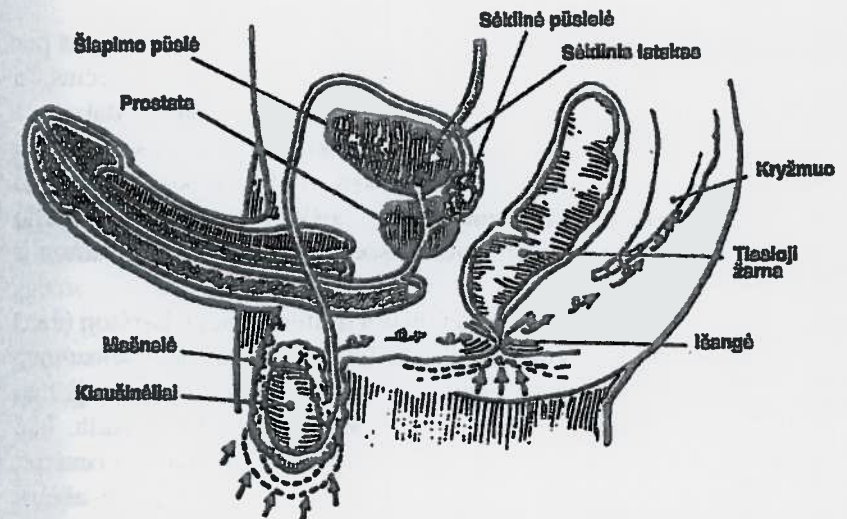
Geležinių marškinių Chi Kung pratimai taip pat padeda išvystyti jėgą ir spaudimą šioje srityje, ir yra puikūs pratimai tiems, kuriems reikalinga savitvarda, praktikuojant seksualinį Kung Fu (žr. 18 skyrių).

MAŠNELĖ ŠALTĄ SPERMOS ENERGIJĄ KELIA AUKŠTYN

Taoistai mašnelę laiko pačia žemiausia diafragma, kuri atlieka siurblio vaidmenį. Jaunystėje, po saldaus miego mašnelė būna susitraukusi ir stangri. Ji subliūkšta pagyvenusiam amžiui, o taip pat nuo nuovargio. Stipri energijos tėkmė sustangrina odą. Kvėpuojant mašnele, šioje ertmėje atsiranda daugiau energijos, nuo kurios mašnelė iš karto pradeda susitraukinėti.

Mašnelė yra tarsi fabrikas, kuriame gaminama seksualinė energija, sperma ir vyriški hormonai. Todėl šiame plote yra didžiulės In-Chi atsargos (gyvybinės jėgos šaltoji energija). Bet kuri seksualinė energija, ar tai būtų vyriška ar moteriška, būdama

PIEŠINYS 12



ramybės būsenoje priklauso In kategorijai. Kiniečių klasifikacijos sistemoje įvairių tipų seksualiniai skysčiai priklauso elementui "vanduo". Upės, ežerai ir vandenynai yra In. Tačiau, pažadinta In gali greitai pakeisti savo prigimtį ir pavirsti į Jan, dar kitaip vadinamą "karštąją" energiją. Tai gali būti tik tuo atveju, kai pasigamina sperma, o kiaušinėliai dar yra šalti. Vakarų mokslininkai nustatė, kad padėjus kiaušinėlius ant ledo, vyriškoji sperma intensyviai kils aukštyn. Šiuo dėsniu pasinaudojo kai kurios kompanijos gaminančios specialius prietaisus vyrų nevaisingumui gydyti. Šalta spermos energija, kaip manoma, turi pakilti aukštyn, kur susijungia su karštąja mentoline galvos ir krūtinės ertmės energija, ir atvirkščiai.

Kiaušinėliai nuolatos dalyvauja spermos ir hormonų gamyboje. Šiandieną tarp mokslininkų vyksta debatai ta tema ir net yra neigiamas Ching-Chi gyvybiškos jėgos esybės pasigaminimo įvertinimas. Senovės taoistai, kurie buvo ypatingai įžvalgūs savo empiriniuose stebėjimuose, atrado, kad spermatozoidų energija yra labai reikšminga gyvybiškai svarbiems organams tuo metu, kai dalis energijos išteklių yra panaudojama spermos potencialui palaikyti. Tarp tų organų yra smegenys. Posakis "po praeitos nakties mano smegenys susisuko" parodo liaudies išmintį, išreiškiančią kiaušinėlių ir smegenų tarpusavio ryšį.

Iš taoistų metraščių matosi stebėtinai nuoseklusas per laikotarpį, kuris Kinijoje truko vidutiniškai ne šimtmečius, o tūkstantmečius. Tai turėjo didžiulę reikšmę, kadangi dauguma grupių nežinojo nei rezultatų, nei kitų egzistavusių grupių galimybių, nes ezoterinės praktikos buvo laikomos gilioje paslapyje. Tuose metraščiuose buvo aiškinama apie kiaušinėlių šaltosios energijos arba In poveikį spermos energijos stiprumui ir jaunumui.

In šaltoji spermos Ching Chi yra tirštesnė, negu karštoji (Jan) arba seksualioji energija. Dauguma žmonių jaučia savo seksualinę energiją tik tuomet, kai ji sukyla ir Ching Chi yra šalta, nors ji, tam tikra prasme, šiame procese dalyvauja nuolat. Tai reiškia, kad šaltajai energijai reikia pagalbos ją pakeliant į aukščiausius centrus, nes ji yra sodresnė ir juda lėčiau. Jeigu pradžioje galite atverti mikrokosminę orbitą, jūs palengvinsite jos pakilimą aukštyn.

Kanalą, kuris daro kilpą aukštyn per stuburą iki galvos ir žemyn iš priekio iki bambos, link lytinių organų ir tarpvietės, akupunktūros specialistai vadina pagrindiniu kūno energetiniu kanalu, jungiančiu įvairius organus, liaukas ir smegenis.

Toliau pateikti testikuliarinio kvėpavimo pratimai taip pat padės jums atverti šiuos kanalus ir galutinai suformuoti mikrokosminę orbitą. Tas procesas plačiau aprašytas 7 skyriuje.

Testikuliarinio arba kiaušinėlių kvėpavimo pratimuose jūs koncentruojate savo mintis tam, kad pakeltumėte savo "šaltąją" (In), jaunatvišką spermos energiją stuburu iki galvos. Jūs nekeliate pačią spermą, o energiją, kurią generuoja sperma. Pradžioje ji kyla lėtai, tačiau lengviau valdoma, kol yra šalta. Vėliau vien tik mintis siųs nuostabią, gaivinančią šaltos energijos bangą stuburu į galvą.

Antras pratimas, "mašnelės kompresija", padeda sukurti šiltą energiją Ching mašnelėje ir saugiai ją pakelti aukštyn. Trečiasis pratimas, "jėginis blokavimas" moko, kaip apsieiti su energija Ching, kai ji yra seksualiai sužadinta ir labai "karšta". Ji panaši į laukinę kumelaitę, kurią labai sunku sutramdyti. Rekomenduojama praktikuoti tą pratimą individualiai (save sujaudinant) prieš mėginant sutramdyti savo sprogstančią seksualinę energiją lytinių santykių su moterimi metu.

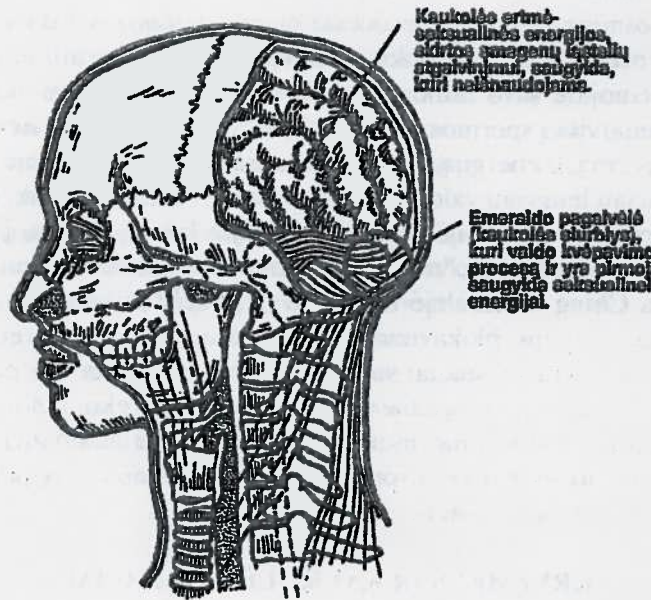
KRYŽMENS IR KAUKOLĖS SIURBLIAI

Jūsų stuburo ir galvos turinys bei apsauginis sluoksnis yra pagrindinė jūsų nervų sistemos šerdis. Švelninanti perdanga yra smegenų skystis: cerebralinis - galvai ir vertebralinis - stuburui. Tas skystis juda dviejų siurblių pagalba. Vienas siurblys yra kryžmenyje ir vadinamas kryžmens siurbliu, o kitas yra viršutinėje sprando ir galvos srityje, ir vadinamas kaukolės siurbliu. Daugelis žmonių, kurie priverstė tuos siurblius veikti, pasakojo apie didelio energijos "burbulo" pojūtį testikuliarinio kvėpavimo metu kylantį stuburu aukštyn.

Taoistai kryžmenį vertina kaip siurblių, kuris palaiko seksualinės energijos judėjimą, kylantį iš mašnelės ir paverčia judėjimo procesu. Tai tarsi stotis, kurioje vyksta Ching-Chi energijos, cirkuliuojančios kūne, apvalymas. Jeigu kryžmens anga

užblokuota, tai gyvybinė energija negali pro ją praeiti ir tekėti į aukščiausią centrą.

PIEŠINYS 13



Ilgą laiką taoistai į kaukolę žiūrėjo kaip į pagrindinį siurbį, kuris padeda energijai tekėti iš apatinių centrų į aukštesnius centrus. Šiuolaikiniai medicinos tyrinėjimai patvirtino lėtą energijos tekėjimą kaukolės aštuntojo kaulo srityje kvėpavimo metu. Kaukolės judesiai yra atsakingi už stuburo smegenų skysčio gamybą ir jo cirkuliaciją į galvos ir stuburo smegenis, ir už normalų energijos paskirstymą po visą kūną. Kaukolės siūlių stiprinimas gali padidinti energijos kiekį ir palengvinti tokius simptomus, kaip galvos skausmą, palengvinti nosies ertmės, regėjimo, gerklės problemas. Taoistų seksualinės energijos lavinimo praktikoje dubens ir urogenitalinė diafragmos, kryžmens ir kaukolės siurbiai yra labai svarbūs padedant seksualinei energijai kilti į aukštesnius centrus.

TRYŠ TESTIKULIARINIO KVĖPAVIMO PADĖTYS: SĖDINT, STOVINT, GULINT

Sėdėjimas. Dažniausiai aš rekomenduoju sėdėti ant kėdės. Ši padėtis yra paprasta ir patogi. Sėdint yra lengviau atsipalaiduoti ir koncentruoti dėmesį.

Sėskitės ant kėdės krašto, savo svorį paskirstydami sėdmenims ir kojoms. Mašnelė turi kaboti laisvai, kad į ją galėtumėte prastumti maksimalų oro energijos kiekį. Tas momentas yra labai svarbus. Prispauskite liežuvių galą prie gomurio, nes tai yra energijos Chi cirkuliavimo esmė, sudaranti kilpą tarp priekinių ir užpakalinių mikrokosminės orbitos kanalų.

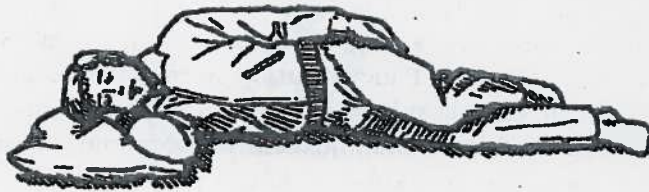
Pėdos tvirtai atremtos į grindis, rankos delnais į vidų padėtos ant kelių. Nugara per liemenį turi būti visiškai tiesi ir šiek tiek įlenkta pečių ir kaklo srityje. Tas nedidelis išlinkimas viršutinėje nugaros dalyje padeda atpalaiduoti krūtinės ląstą ir pagerina energijos tekėjimą per kaklą, krūtinės ląstą ir pilvą. Smakrą laikykite truputį įtrauktą. Padėtis, kurioje pečiai atlošti atgal, galva pakelta aukštyn, padeda sukaupti energiją viršutinėje kūno dalyje ir neleidžia jai nutekėti į žemutinius centrus. Sėdėjimo variantai yra sėdėjimas sukryžiuotomis kojomis, lotoso poza arba amerikiečių indėnų sėdėjimo stilius. Mes teikiame pirmenybę lotoso pozai, tačiau kiniečiai lotoso pozoje randa rimtų trūkumų. Kai kurie budistų vienuoliai ilgai medituodami lotoso pozoje tapo luoši. Be to, pėdų nugrėžimas nuo žemės trukdo betarpiškai susiliesti su žemės energija In. Žemės energija į žmogaus kūną patenka per inkstų taškus (taškas K-1) ir kitus meridianus, esančius pėdose, kurie prieš perduodami energiją į uodegikaulį ir smegenis ją išvalo. Kai kurie žmonės, sugėrę daug "neapdorotos" žemės energijos į uodegikaulį, gali patirti neigiamus reiškinius kaip alergiją, nervingumą.

Lotoso poza gali naudotis tie, kurie yra prie jos pripratę ir būdami šioje padėtyje, puikiai jaučiasi, ir gali lengvai koncentruoti dėmesį į atliekamus pratimus. Kai kurios padėties su sukryžiuotomis kojomis sukuria tokią pačią laisvę mašnelės judėjimams kaip ir sėdint ant kėdės. Jeigu jūs sėdite sukryžiuotomis kojomis, jūs turite vilkėti laisvas kelnės ant nuogo kūno, kad oras lengvai patektų į mašnelę.

Stovėjimas. Kita gera padėtis yra stovėjimas. Prieš tai pateiktos instrukcijos, kaip pakelti liežuvį prie gomurio ir kt. tinka ir šiai padėčiai. Stovėjimas ypatingai palankus mašnelės kvėpavimui, kadangi kiaušinėliai kabo visiškai laisvai. Stovėjimas atsipalaidavus, suteikia gerą pozą. Rankos prie šonų, o kojos pražergtos pečių plotyje. Išmokite atsipalaiduoti, nes esant įtampai energija užsilaikys širdies plote ir jus dirgins.

Gulėjimas. Atliekant šį pratimą niekada negulėkite ant nugaros. Šioje padėtyje krūtinės ląsta, pakilusi aukščiau pilvo, gauna daug energijos. Jūs taip pat neturite gulėti ant kairio šono. Tos dvi pozicijos yra neteisingos, nes apkrauna širdį.

PIEŠINYS 14



Gulėkite ant dešinio šono, kad nespaustumėte širdies.
Koją sulenkite taip, kad kiaušinėliai laisvai kybotų.

Teisingas gulėjimas yra ant dešinio šono. Pasirinkite pagalvę ne aukštesnę kaip 3-4", kad galva būtų vienoje plokštumoje su pečiais. Dešinės rankos keturi pirštai padedami po dešine ausimi, o didysis pirštas užkišamas už ausies, šiek tiek palenkdamas ją į priekį, kad ji būtų atvira ir oras per eustachijaus vamzdelį galėtų patekti į vidų.

Kairioji ranka guli ant kairiojo klubo. Dešinė koja ištiesta, o kairė sulenkta. Tokia padėtis leidžia mašnelei lengvai kaboti.

Jūs pastebėsite, kad tokioje pozijoje mėgsta gulėti liūtai. Gyvūnai vadovaujami išmintingais instinktais. Ta padėtis išlaisvina stuburą nuo žemės traukos ir jis natūraliai iškrypsta. Ta padėtis taip pat išlaisvina stuburą nuo spaudimo.

TESTIKULIARINIS KVĖPAVIMAS: ŽINGSNIS PO ŽINGSNIO

1. Vertikaliai sėdėkite ant kėdės krašto, pėdos pečių plotyje. Mūvėkite plačias kelnės ar visai be jokio rūbo žemiau juosmens, taip, kad viskas galėtų kaboti. Tačiau nebūkite apsineiginę šaltoje patalpoje, nes jūs neteksite daug Chi energijos. Kai oras cirkuliuos aplink apnuogintą apatinę kūno dalį, jūs suvoksime savo "intymumą". Sutelkite savo dėmesį į mašnelę ir jūs tikriausiai nustebsite aptikę šaltus kiaušinėlius. Įsitikinkite, kad esate pilnai atsipalaidavę. Jeigu jaučiate įtampą, padarykite kokius nors atsipalaidavimo pratimus arba pavaikščiokite.

2. Lėtai įkvėpkite ir pakelkite kiaušinėlius aukštyn. Trumpam sulaikykite kvėpavimą, o po to lėtai iškvėpkite ir nuleiskite kiaušinėlius. Įkvėpdami, galvokite apie įkvepiamą orą, kuris eina žemyn į kiaušinėlius ir juos pripildo. Tuo pačiu metu įkvepiant orą kiaušinėlius pakelkite. Lengvai įkvėpkite ir iškvėpkite kiaušinėliais, kol pajausite mašnelėje daug šaltos energijos. Jūs galite padaryti tuos pratimus iki 9 kartų, po to pailsėkite ir pakartokite šį ciklą 3-6 kartus.

Traukite gyvybę teikiantį orą į kūno gelmes. Generuokite stiprų energijos srautą, kad pagerintumėte kraujo cirkuliaciją dubens srityje. Kiaušinėlius priverskite kilnotis aukštyn ir leistis žemyn, pasikliaudami tik proto galia - neįtempkite varpos ir išangės raumenų.

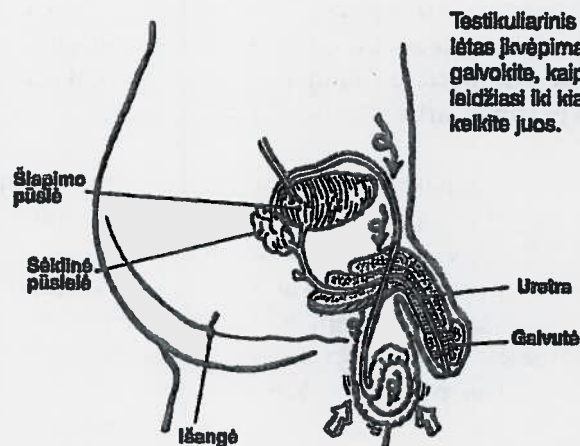
Pasipraktikavę savaitę ar dvi jūs pastebėsite, kaip kiaušinėliai tikrai pakyla ir nusileidžia pratybų metu. Šis veiksmas patvirtina, kad kvėpavimas atliekamas teisingai. Po ilgesnės praktikos, jums atrodys, kad apatinė pilvo sritis juda lėčiau: beveik visi judesiai bus pastebimi mašnelėje. Šokančių kiaušinėlių judesius galima pamatyti veidrodyje ir patirti gana juokingą vaizdą.

Jeigu nėra specialių nurodymų kaip kvėpuoti, visada kvėpuokite pro nosį. Kvėpuojant pro nosį galima geriau kontroliuoti oro įkvėpimą. Įkvepiamas oras pro nosį išsivalo ir sušyla, ir teikia gerai subalansuotą gyvybinę jėgą.

Kūnas turi būti visiškai atsipalaidavęs. Leiskite visai įtampai pasišalinti iš kūno, tarsi medituotumėte. Jiems pakelti ir nuleisti naudokite tik protą.

Besipraktikuodami jūs išmoksite identifikuoti mašnelės srityje susikaupusią šaltą Ching-Chi.

PIEŠINYS 15



3. Įkvėpdami, tą "šaltą" pojūtį veskite iš mašnelės į tarpvietę ir lengvai sulaikykite kiaušinėliuose.

Kartais tą šaltą pojūtį sutelkite per keletą colių nuo tarpvietės, paskatindami veiksmą minties nukreipimu į tarpvietę ir ten sulaikykite. Keletą kartų įkvėpkite ir iškvėpkite su kiaušinėliais, kad gautumėte daugiau energijos. Ching-Chi sulaikymas tarpvietėje yra labai svarbus, nes jeigu jūs atpalaiduosite savo dėmesį, šaltoji energija nutekės į mašnelę, arba išteks į išorę; tai panašu į skysčio siurbimą per šiaudą. Kai plaučiuose pritrūksta oro ir jūs turite atsikvėpti, atkreipkite dėmesį į šiaudo galo užspaudimą pirštais. Jei jūs į tai neatkreipsite dėmesio, tai skystis nutekės ir vėl turėsite pradėti viską iš pradžių. Kartokite tai keletą dienų, kol jums pavyks teisingai atlikti šį pratimą.

4. Imkite traukti seksualinę energiją iš kiaušinėlių stuburu aukštyn, tarsi per šiaudelį siurbtumėte skystį. Visada pradėkite testikuliariniu kvėpavimu, įkvėpkite ir iškvėpkite kol nepajausite, kad Ching energija yra paruošta. Įkvėpdami, traukite "šaltį" iš savo kiaušinėlių į tarpvietę, o po to kelkite jį aukštyn į uodegikaulį, į pačią žemiausią stuburo vietą. Šiek tiek aukščiau stuburo viršūnėlės, tai dažniausiai yra kaulas, kuris vadinamas kryžmens anga.

Kai jūs traukiate šaltąją Ching į tarpvietės viršų, o po to į kryžmenį, šiek tiek išlenkite apatinę nugaros dalį ir išorę, tarsi stovėtumėte atsiremęs nugara į sieną ir prisiglaudęs prie jos. Palenkite stuburą žemyn ir laikykite šioje padėtyje, kad suaktyvintumėte siurblio veikimą, kuris dar labiau išryškės, kai jūs švelniai įtempsite užpakalinę kaklo dalį ir kaukolės plokšteles.

Tegul, po to, jūsų kryžmuo ir kaklas vėl sugrįžta į pradinę padėtį - tas veiksmas padės suaktyvinti du siurblius: kryžmens ir kaukolės. Tuo pačiu metu atlikite testikuliarinį kvėpavimą. Vėl pakelkite energiją į kryžmenį, sulaikykite ją ten, kol pajausite, kad kryžmuo atsivėrė ir palaipsniui kelkite ją aukštyn. Kiekvieną kartą jūs pajusite nežymų energijos pakilimą aukštyn. Jeigu jums nepavyks tai pajusti, pabandykite pasiūbuoti kryžmenį pirmyn ir atgal, o po to jame sulaikykite energiją ir stebėkite siurblio veikimo efektą.

Kryžmenyje yra idubos į kurias jūs įtraukiate iš savo kiaušinėlių "šaltąją" energiją. Ta vieta yra ypatinga ir ją ištreniruoti sunku, nes spermos energija yra tankesnė, negu Chi ir turi būti pakelta aukštyn. Todėl šioje vietoje pradeda veikti siurblys. Kai kurie žmonės jaučia skausmą arba badymą tarytum adatėlėmis, kai "šaltis" patenka į angą, tačiau dėl to, jei taip atsitiktų, nesijaudinkite. Jūs galite padėti energijai patekti į uodegikaulį laikas nuo laiko tą vietą sažuodami šilkinio audinio.

5. Jei jums pavyko susidoroti su uodegikaulio pratimu, kitą savaitę skirkite šalčio perkėlimui į tašką T-11, esantį nugaros viduryje (vienuoliktas šonkaulis). Darykite tuo pačiu būdu, įkvėpiant ir iškvėpiant su kiaušinėliais, ir keliant energiją stuburu, tarsi "šiaudu" siurbtumėt aukštyn: į tarpvietę, kryžmenį, tašką T-11 (esantį prieš saulės rezginį, prie paskutinio "plaukiojančio")

šonkaulio). Kelkite šaltį aukštin ir, sulaikydami taške T-11 kol pajusite, veskite atverdamas, išstumdamas aukštin. Ir vėl, kadangi spermos energija yra tankesnė negu Chi, jūs turite prisitaikyti, išlenkdamas nugarą į vidaus ir išorės pusę, kad ją ištiesintumėt. Tas leidžia "šaltajai" energijai laisvai praeiti.

Taške T-11 yra energetinis antinksčių centras, esantis virš inkstų. Taoistų praktikoje mes jį vadiname mažuoju siurbliu, kur jūsų skliautas sukurs vakuumą, stumiantį energiją aukštin.

6. Kita sustojimo vieta yra jūsų "nefritinė pagalvėlė". Ta vieta yra galvos apatinėje dalyje tarp taško C-1 ir kaukolės kamieno. Darykite taip, kaip aprašyta įkvėpimo - iškvėpimo kiaušinėlių srityje ir energijos traukimo į tarpvietės viršų, kryžmenį, tašką T-11 ir kaukolės kamieną, būduose. Šioje srityje yra vieta, kurioje saugojama energija, reikalinga tolimesniam jos panaudojimui.

7. Kitas sustojimo taškas yra taškas Pai Hui, esantis jūsų viršugalvyje. Darykite tuo pačiu būdu, tik šiuo atveju pripildykite "šiaudelių" iki viršaus. Pakreipkite kryžmenį atgal šiek tiek ištiesindami ir tuo pačiu padėdami aktyviau veikti siurbliui. Tai paskatins apatinį siurbli. Tuo pačiu metu jūs truputį pritraukite Chin ir užspauskite užpakalinę kaukolės dalį - tai suaktyvins viršutinę kaukolės dalį. Traukite energiją aukštin iki centrinio taško, esančio viršugalvyje.

8. Kai energija galiausiai pateks į galvą, jūs patirsite visiškai naują pojūtį, tarsi suktumėtės pagal laikrodžio rodyklę. Jeigu esate dėmesingas ir pastabus, jūs suskaičiuosite 36 apsisukimus. Jūs turėtumėte patirti malonų ir gaivinantį jausmą; papildoma energija turėtų pakelti jūsų kūrybinę galią ir pagerinti atmintį. Jūsų mintys gali tapti aiškesnės ir jūs atsidursite savo seksualinių troškimų, ir nusivylimų pradinėje kontrolės pakopoje. Ši spermos energija, atitinkanti dvasiniams Tao jogos lygiams, vėliau paverčiama į Chi, pradinę gyvybės energiją. Vyresnio amžiaus žmonės sunaudoja tiek daug savo Chi energijos, jog smegenų energija ir stuburo skystis išteka ir išdžiūsta, palikdamas tuščias ertmes. Testikuliarinis kvėpavimas seksualinę energiją perduoda į viršų, užpildydamas

tuščias ertmes ir atgaivina smegenis. Taoistų požiūriu, seksualinė energija labai artima smegenų energijai.

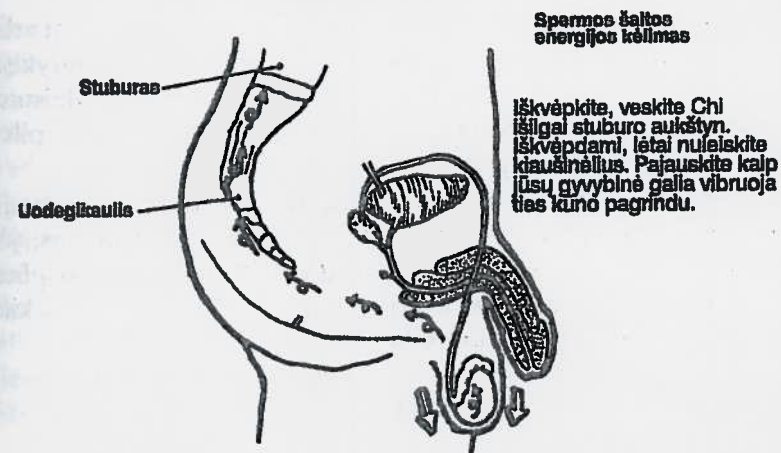
9. Pagaliau jūs galite seksualinę energiją perkelti iš kiaušinėlių į galvą, tarytum vienu švairiu įkvėpimu per šiaudą. Pradžioje jūs galite pereiti nuo vieno sustojimo prie kito, kol nepajusite, kad jūsų stuburo kanalas (valdymo kanalas) yra labiau atvertas. Galų gale jūs būsite pasirengęs savo mintis nukreipti į kiaušinėlius ir į momenėlį, ir vien tik mintimis galėsite seksualinę energiją visais kanalais pervesti iš kiaušinėlių į smegenis.

10. Nepagailėkite laiko, kad praktikuodamiesi realiai pajustumėte "šaltį". Neskubėkite, visada įkvėpimo ir iškvėpimo metu įjunkite šiuos siurblius. Visa tai darydami pajunkite savo protą, o ne fizinę galią. Tegul jūsų vadovu būna "šaltumo" pojūtis. Nuoširdžiai dirbkite ir jūs įkaitinsite šaltąją Ching. Jūs nebeišsaugosite karštosios energijos smegenyse.

AUKSINIS NEKTARAS

Kai jūsų galva pripildyta spermos energijos, Ching esybė gali spontaniškai sudegti su jūsų Chi aukštuosiuose centruose ir pasklisti aukščiau mikrokosminėje orbitoje, ir per gomurį, liežuviu nutekėti.

PIEŠINYS 16



Skirtingi žmonės tą jausmą patirs skirtingai. Šis reiškinys vadinamas "auksiniu nektaru", tačiau jo skonis gali būti panašus į šampano, medaus, kokoso pieno skonį, arba įgauti kitokį prieskonį. Jis gali būti jaučiamas liežuvyje dilgčiojančios šilumos pavidalu.

Tą kiaušinėlių šokio pratimą galima daryti metro stotyje arba automobilyje, pietaujant arba žiūrint televizorių, lovoje ir pan. Svarbiausias dalykas išlaikyti tiesią nugarą, atpalaiduoti krūtinę ir leisti kiaušinėlais laisvai kaboti.

Labai svarbu panaudoti testikuliarinio kvėpavimo pratimus dubens diafragmos tonusui pakelti. Kiekvienu diafragmos išlinkimo atveju giliai masažuokite pilvo apačią. Periodiškai kvėpuojant ir stimuliuojant liaukas bei kitus gyvybiškai svarbius organus, gyvybinė jėga teka į šią sritį.

ORO SUSLĖGIMAS (KOMRESIJA) MAŠNELĖJE DIDINA SEKSUALINĘ GALIĄ

Testikuliarinio kvėpavimo privalumai smarkiai padidėja, kai jis yra derinamas su mašnelės kompresijos pratimais. Tas pratimas sumažina naktinių poliucijų ir priešlaikinio sėklos išsiliejimo tikimybę. Jis taip pat sumažina išvaržos tikimybę. Jis padeda jums nusiraminti seksualinio įsiaudrinimo metu, lavindamas jus sąmoningam energijos pasiuntimui į dubens sritį, ir iš jos. Jis sukuria jūsų seksualinę dinamiką, išnaudojant gyvybinę Chi, gautą iš oro ir pakrauna jos užtaisą jūsų Ching-Chi.

Iš jums siūlomų trijų pozų, tinkamiausios yra dvi - sėdint arba stovint. Įkvėpkite pro burną pakankamą kiekį oro ir jį nurykite. Nurytas oras pateks į saulės rezginį. Iš šio centro jis bus nuleistas į kiaušinėlius. Tas veiksmas vyksta palengva, įtempiant pilvo raumenis apatinėje dalyje.

Iš saulės rezginio oras perduodamas į dubens sritį. Iš čia jis perpumpuojamas į kiaušinėlius. Patekus orui į kiaušinėlius, jūs staiga pajusite šilumos antplūdį. Atrodo, kad kiaušinėliai išsipūtė, o praėjus šiek tiek laiko, po to, kai energija pateko į juos, ims kilti stuburu į galvą, kuri, nuo jos išyla.

LAIPSNISKI MAŠNELĖS KOMPRESIJOS PRATIMAI

1. Sėskite ant kėdės krašto, kojos pastatytos ant grindų pečių plotyje. Mūvėkite plačiomis kelnėmis arba būkite anuoginės apatinę kūno dalį, kad nevaržytų jūsų kiaušinėlių.

2. Įkvėpkite pro nosį į gerklą. Iš čia orą nurykite į saulės rezginį, esantį viduryje tarp širdies ir bambos. Orą įsivaizduokite kaip kamuoliuką.

3. Pradžioje kamuoliukas tūnos už saulės rezginio. Iš šio taško ridenkite jį žemyn link bambos. Po to į dubens sritį ir į mašnelę.

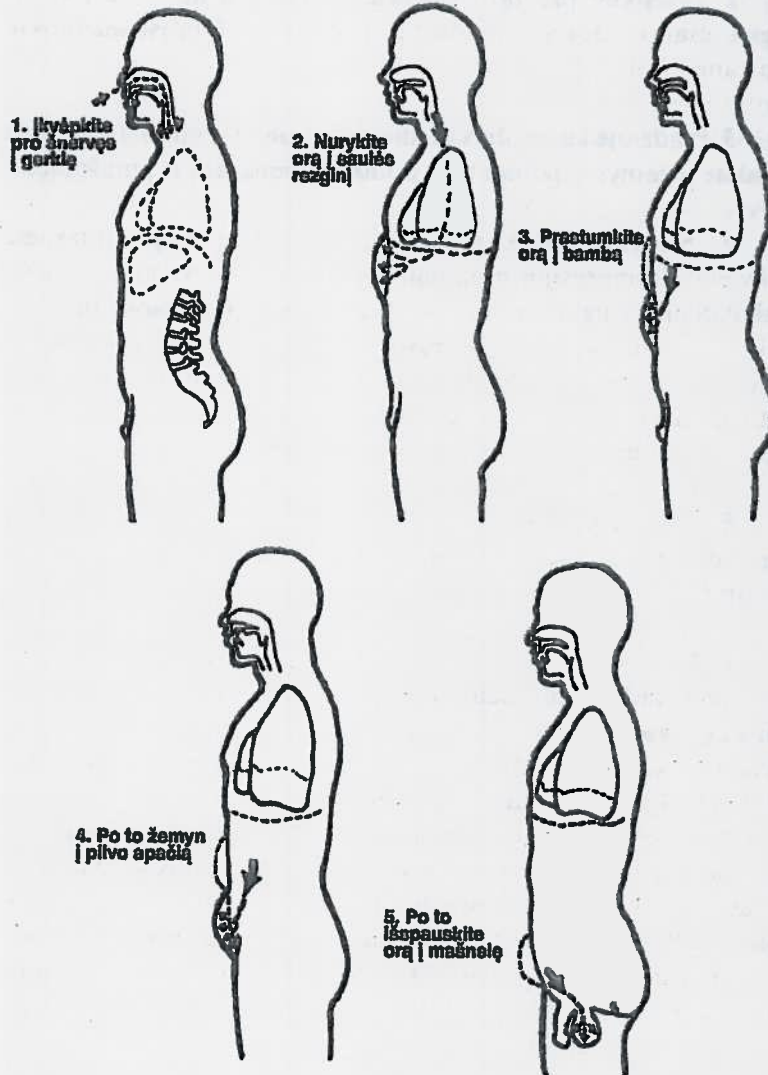
4. Smarkiai, kiek pajėgdami spauskite orą į mašnelę. Kiekvienos kompresijos minimali trukmė nuo 30 iki 40 sekundžių. Neskubėdami, ilginkite šiuos intervalus iki vienos minutės. Kiekviena mašnelės kompresija paskleidžia į kiaušinėlius milžinišką energijos kiekį. Kompresijai užtrunkant vieną minutę, pratimas duoda pilną efektą. Atliekant šį pratimą, sfinkterio ir tarpvietės raumenys turi būti stipriai įtempti.

5. Užbaigę kompresiją, iškvėpkite ir visiškai atsipalaiduokite. Jeigu kompresijos metu burnoje susikaupė seilių, prieš iškvėpdami jas nurykite.

6. Iškvėpus orą, atlikite keletą greitų trumpų įkvėpimų ir iškvėpimų, kad atgautumėte kvapą. Kvėptelėkite orą pro šnerves ir išpūskite, kad greičiau atgautumėte jėgas kitai kompresijai. Atminkite, kad reikia kvėpuoti pro nosį ir vienu sykiu neįkvėpkite per daug oro. Šis kvėpavimas vadinamas "kvėpavimas pilvu", nes jį atliekant, jūs darote greitus siurblio judesius apatine pilvo dalimi. Tas pratimas greitai pakrauna visą kūną. Jeigu jūs sergate arba blogai jaučiatės, keletas staigių mašnelės kompresijų pagerins savijautą. Pratimus atlikite tokia eilės tvarka: pradžioje padarykite vieną mašnelės kompresiją. Po to pasukite liemenį, rankas laikydami pečių lygyje. Truputį pailsėkite ir vėl pakartokite pratimą. Slėgdami orą, nepamirškite prispausti liežuvio prie gomurio. Atlikite penkias mašnelės kompresijas.

Kai sustiprėsite, jūs galėsite iš karto atlikti penkias mašnelės kompresijas. Suslėgimo pauzių metu kvėpuokite tankiai ir negiliai, kad energija negalėtų iš karto pasklisti po visą kūną.

PIEŠINYS 17



Praktikuokite testikuliarinį kvėpavimą ir mašnelės kompresiją du kartus per dieną po penkiolika minučių ryte ir vakare. Vien tik šis metodas pagerins jūsų savijautą. Tas metodas taip pat gydo impotenciją ir kai kuriuos lytinių organų sutrikimus. Tie kvėpavimo pratimai padeda atsikratyti nemigos ir nervingumo. Reguliari praktika sutvarko energijos nepakankamumo ir su juo susijusių simptomų problemas.

Jeigu jūs išsaugojote savo sėklinį skystį keturias savaites ar ilgiau, tai pratimo efektas pasireikš per tris dienas nuo jo pradžios. Kiaušinėliuose jaučiama šiluma ir jų tendencija "iššokti", ir galbūt šoks toks niežulys. Tai yra požymis, kad kiaušinėliuose susikaupė daug gyvybinės energijos. Audiniai jau atsistatė. Tie požymiai yra teigiami tuo atveju, jei jūs pratimus atlikote teisingai. Po vieno - dviejų mėnesių treniruotės jūs pajusite jėgų antplūdį ir sveikatos pagerėjimą.

PRATIMAI PADIDĖJUSIAM KRAUJOSPŪDŽIUI SUMAŽINTI

Po dviejų - šešių mėnesių mašnelės kompresijos pratimų kai kurie mokiniai, turėję aukštą kraujospūdį pajuto didelį Chi energijos antplūdį galvoje. Jie jautė spaudimą galvoje todėl, kad kraujas kyla aukštin kartu su gyvybine energija. Tai labai panašu į "Kundalinį sindromą", kurio metu išlaisvinta energija cirkuliuoja kūne.

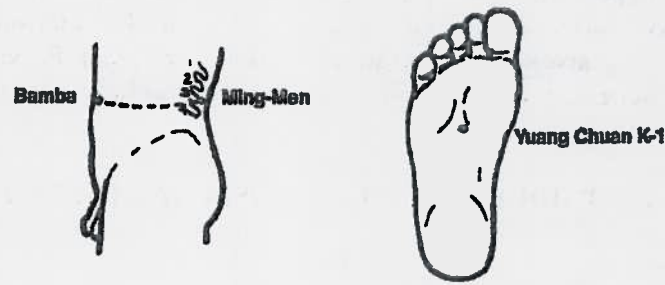
Jeigu jūs kenčiate nuo aukšto kraujospūdžio ir nemeditavote dėl mikrokosminės orbitos atsivėrimo (žr. 18 skyriuje), kuris energiją tolygiai paskirsto po visą kūną, tai galite paveikti du taškus spaudimui sumažinti. Tai taškas Ming-Men, esantis stubure ties bambos (tarp taškų T-1 ir T-13) ir taškas Yuang-Chuan (taškas K-1) pėdos kelties centre.

Tiksliai Ming Men taško vietos nustatymui perjuoskite taliją virvute tiksliai bambos lygyje. Taškas Ming Men yra toje stuburo vietoje, kur perjuosta virvutė. Jeigu jūsų pilvas yra didelis ir nudribęs, tai matuokite nuo tos vietos, kur buvo bambos iki pilvo nusileidimo vietos. Jei atsilošite per juosmenį, taškas stubure bus panašus į įdubą.

Kitas taškas, Yang Chuan, yra pėdoje. Kai suspausite kojų pirštus, pėdos išlinkimo centre atsiras gilus įdubimas, kuriame ir bus taškas Yang Chuan.

Po to, kai surasite tą tašką abiejose pėdose, pritvirtinkite prie jų dygliuotus rutuliukus tokius kaip spygliuotas kaštonas arba paprasčiausią medžio sėklos ankštelę. Rankas laikykite už nugaros ir stipriai prispauskite rutuliuką, koncentruodami dėmesį į tašką Ming-Men. Tuomet ten pritekės Chi ir kraujas.

PIEŠINYS 18



Po to, kai jūs pradėsite jausti energijos tekėjimą į Ming-Men tašką, ją nukreipkite stuburu žemyn per kojas į tašką Yang Chuan. Spauskite rutuliuką kol gerai pajusite stuburą. Atskirais atvejais, energijos perdavimas į tašką Ming-Men, o po to į tašką Yang Chuan gali trukti mėnesį arba du. Jeigu mašnelės kompresijos metu arba po jos kraujas smarkiai plūsta į galvą, leiskite energijai ištekti iš kūno. Nesubalansuota energija išteks iš kūno per tuos du taškus. Po mašnelės kompresijos pratimų daugelis studentų atveria mikrokosminę orbitą ir jų energija teka mikrokosminės orbitos kanalais. Tai neretai padeda sumažinti kraujospūdį.

JĖGINIO BLOKAVIMO PRATIMAI SĖKLINIAM SKYSČIUI SULAIKYTI

Kai gerai įvaldysite šiuos pratimus, jūs galėsite panaudoti jo variantą, kuris vadinamas didysis energijos kėlimas ir yra

atliekamas lytinio akto metu. Jėginio blokavimo metodas atliekamas kiekvieną dieną be partnerio. Tas metodas yra geriausias būdas kaupti energiją tarpvietėje ir panaudojamas sėkliniam skysčiui sulaikyti. Seksualinė energija skiriasi nuo tos energijos, kuri susikaupia testikuliarinio kvėpavimo ir mašnelės kompresijos metu, todėl labai svarbu žinoti jų ypatybes.

Testikuliarinio kvėpavimo metu jūs perkeliate šaltąją seksualinę energiją Ching Chi, kuri pasigaminusi kiaušinėliuose kaupiasi In energijos pavidalu mašnelėje, paskui kyla į galvą ir išsisklaido po visą kūną. Darydami mašnelės kompresiją, jūs, širdyje, plaučiuose, blužnyje besigaminančią Chi energiją priverčiate tekėti žemyn, kur ji susimaišo su šaltąja Ching Chi, esančia lytiniuose organuose. Po to, gautą šaltąją energiją pakeliate aukštyn, priversdami ją cirkuliuoti.

Jėgos blokavimo pratimu mes sužadiname lytinį organą, pakeisdami šaltąją energiją, susikaupusią sėkliniame latake, į karštąją energiją. Šią šilumą generuoja milijoninis spermatozoidų judėjimas. Ši Jan energija yra veržlesnė, sunkiau valdoma ir visuomet stengiasi ištrūkti iš šaltesnės (In) aplinką. Tiesiausias kelias, nesudarantis didelio pasipriešinimo energijai ištekti yra varpa. Lengviausias būdas įvaldyti taoistų praktikas yra kelias per aukščiausius kūno centrus. Tačiau, energijos išteikėjimo per varpą sustabdymui ir seksualinės energijos tėkmės nukreipimui stuburo link ir į kitas kūno vietas, reikės ilgai praktikuotis, kol išmoksite valdyti išangės raumenis ir nevalingai susitraukinėjančius sėklinių latako raumenis.

KETURI JĖGINIO BLOKAVIMO PRAKTIKOS LYGMENYS

1. Pradžia: rankų, žandikaulio, kaklo, pėdų, sėdmenų ir pilvo raumenų panaudojimas seksualinei įtampai pašalinti ir ejakuliacijai sulaikyti bei karštajai Ching-Chi, kuri pasigamino dėl sužadavimo, aukštyn pakylėti.

2. Tarpinė stadija: kumščių, žandikaulio, pėdų mažieji raumenys ir dar labiau dubens diafragma, kryžmuo ir kaukolės siurblys padeda seksualinę energiją kelti aukštyn.

3. Pažangioji stadija: tarpvietės raumneų panaudojimas nepilnu pajėgumu, kryžmens ir kaukolės siurblių suaktyvinimas. Minties galios panaudojimas Ching energijos pakėlimui į pakaušio centrą. Koncentruodami energiją viršutinėje galvos dalyje, jūs energiją perkeliate iš apatinio centro į aukščiausią centrą.

4. Pažangesnė stadija: energijai valdyti panaudokite tik minties galią, be raumenų pastangų, atitinkamai paveikdami varpą ir Ching energiją nukreipdami aukštyn arba žemyn, erekcijai sukelti arba sumažinti pagal savo valią.

Šiuo pratimu jūs turite sužadinti savo varpą iki 90% orgazmo ejakuliacijos. Neperženkite tos ribos, nes kelio atgal nėra ir šiuo atveju jūs neteksite sperminės Chi energijos, kuri jums bus reikalinga treniruotei. Kai jūs įvaldysite jėgos blokavimo techniką, galėsite priartėti iki ejakuliacijos per 98-99%. Stimuliuokite varpos galvą kol atsiras erekcija. Kai pajausite, kad artėja orgazmas, nustokite varpos stimuliavimą, o atlikite jėginį blokavimo pratimą nuo 3 iki 9 ir daugiau kartų, kol nedings erekcija. Toks skaičius yra kaip vienas pratimas. Šią procedūrą pakartokite - stimuliuokite varpą, kol įvyks erekcija, o po to užblokuokite, kol erekcija vėl nusils, taip 3-9-18-36 kartus per vieną seansą.

Ta praktika duoda puikius rezultatus. Šios praktikos metu, jei jūs sugebate lengvai kontroliuoti savo lytinių organų veiksmus, tai juos taip pat lengvai kontroliuosite ir lytinio akto metu. Aš jums rekomenduoju tuos pratimus daryti iki 10 tūkstančių kartų, kad tobulai įvaldytumėte lytinių organų kontrolę, tačiau kai kas žymiai greičiau pasiekia rezultatų, jei užsiiminėdami joga, medituodami arba naudodami analogiškas disciplinas išlavino savo protą. Jeigu jūs neįnikote į kasdienines fizines treniruotes, aš jums rekomenduoju prieš pradėdami praktikuoti jėginį blokavimą atlikti keletą raumenų apšilimo pratimų. Tuomet jūs pakelsite energijos tonusą savo organuose ir lengviau pajausite vidinę Chi energiją, ir tokiu būdu greičiau įvaldysite seksualinės energijos procesą.

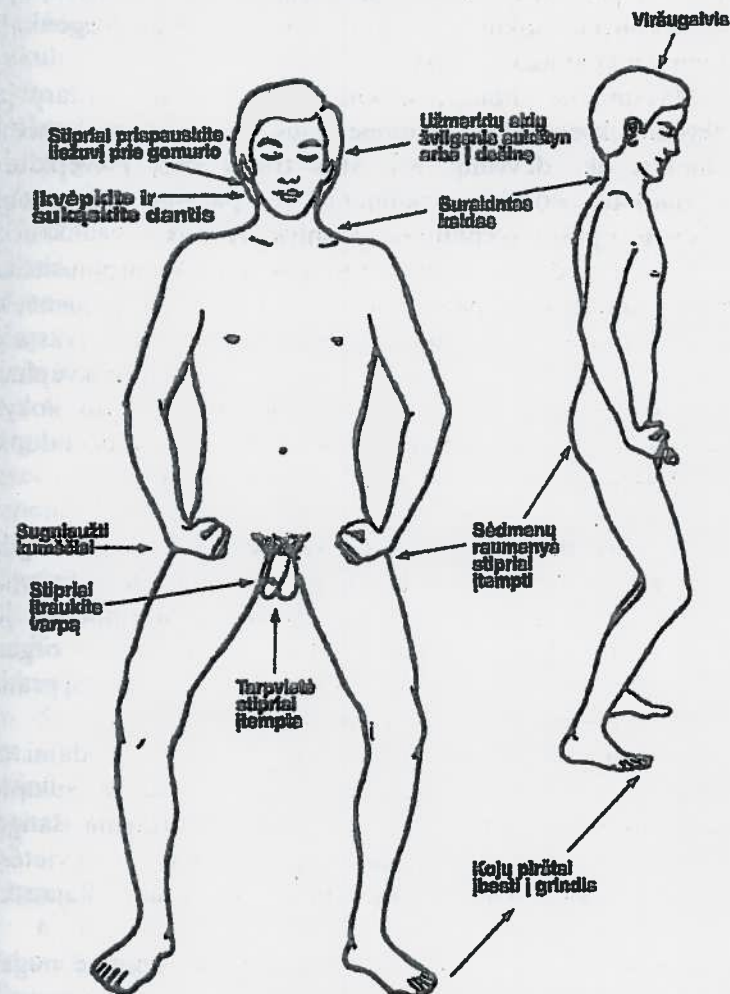
LAIPSNISKAS "JĖGINIO BLOKAVIMO" PRATIMAS

1. Padėtis sėdint, taip kaip ir atliekant testikuliarinio kvėpavimo pratimą. Kojos tvirtai stovi ant žemės, laisvos kelnės

arba be jų. Varpą stimuliuokite iki erekcijos. Koncentruokite savo dėmesį į lytinius organus ir į energijos išplitimą varpoje bei mažneleje.

PIEŠINYS 19

JĖGOS BLOKAVIMO PRATIMAS



Ching Chi sulaikoma, kad neištekėtų per varpą ir energija keliama iki pakaušio, kol nualps erekcija.

2. Priartėjus orgazmui, giliai įkvėpkite pro nosį. Vienu metu sugniaužkite abu kumščius, kojų pirštų nagais įsikabinkite į grindis, tarsi pėdos būtų siurbliai, prisisiurbę prie grindų. Tuo pat metu sukąskite dantis, suspauskite kaukolės siurbli, esantį užpakalinėje kaklo dalyje ir stipriai prispauskite liežuvį prie gomurio. Dar kartą įkvėpkite ir pakelkite visą genitalinę dalį ir išangę aukštyn, ir tuo pat metu koncentruokite dėmesį į Hui-In (tarpvietę), urogenitalinę diafragmą ir ypatingai į varpą.

Maksimaliai įsitempę, kelkite energiją iš varpos į tarpvietę. Sulaikydami kvėpavimą ir įtempę visus raumenis, neskubėdami skaičiuokite iki devynių. Kai ims trūkti oro, iškvėpkite ir atpalaiduokite visus kūno raumenis. Jūs pajusite kaip energija sklinda į visas puses, o ypatingai į lytinius organus.

Po vienos - dviejų savaičių praktikos jūs iš tikrųjų pajusite kaip įtempiant raumenis varpa padidėja ir sumažėja. Jūs pajusite, kad išangė yra stipriai užspausta. Kol kas visas kvėpavimas vyksta pro nosį. Kvėpuojant pro nosį galima lengviau kontroliuoti įkvėpimą ir iškvėpimą. Nosis išvalo ir sušildo orą bei teikia geros kokybės subalansuotą gyvybinę energiją. Iškvėpiant orą, atpalaiduokite kūno raumenis. Atsikratykite įtampos, būseną - tarsi medituotumėte.

Dar kartą įkvėpkite, įtempkite raumenis ir kelkite energiją iš lytinių organų srities aukštyn, ją sulaikydami tarpvietėje. Energijos sulaikymas tarpvietėje yra labai svarbus. Susilpnėjus jūsų koncentracijai, karštoji energija nutekės žemyn į lytinius organus arba į varpą ir tuomet jūs turėsite viską pradėti iš pradžių. Šį pratimą reikia daryti mažiausiai vieną savaitę.

3. Pratimą pradėkite varpos sužadiniu. Įkvėpdami orą, sugniaužkite kumščius, įtempkite pėdas, kaklą ir sukąskite žandikaulius. Kelkite aukštyn lytinius organus, diafragmą, išangę ir, ypatingai varpą. Karštąją energiją pradėkite kelti nuo tarpvietės iki uodegikaulio, kiek tiek aukščiau apatinės stuburo dalies. Pajauskite, kaip ji įeina atsivėrus kryžmeniui.

Stimuliuodami kryžmens siurbli, išlenkite apatinę nugaros dalį taip, kad stuburas būtų tiesus. Tai palengvins Chi energijos pakėlimą. Sulaikykite energiją kryžmens srityje. Tęskite įkvėpimą ir tuo pačiu metu kelkite seksualinę energiją iš lytinių organų

aukštyn, kol pradėsite jausti erekcijos silpimą. Kartais, atlickant šį pratimą reikia įkvėpti nuo 3 iki 9 kartų. Įkvėpiant, reikia įtempti raumenis. Stipresnis sėdmenų įtempimas padės jums "suvaryti" Ching į kryžmenį. Kai jūs pajusite oro trūkumą, iškvėpkite, po to, leisdami kryžmeniui ir kaklui sugrįžti į pradinę padėtį, atsipalaiduokite.

Jeigu "jėginio blokavimo" metu jūs praktikuosite ir testikuliarinį kvėpavimą, ir atversite savo mikrokosminę orbitą, tai jūsų karštoji seksualinė energija Ching lengvai pateks į kryžmenį. Priešingu atveju, ši energija sunkiai pateks į kryžmenį, nes spermos Chi energija yra tankesnė, negu kitos energijų rūšys ir ją reikia kelti aukštyn. Šiuo atveju padeda kryžmens siurblys. Kai kurie vyrai jaučia skausmą arba badymą tarytum adatėlėmis. Jeigu šie reiškiniai atsiranda tuo metu, kai karštoji seksualinė energija patenka į kryžmens angą, neverta nerimauti. Retkarčiais pamasažuodami uodegikaulio sritį šiurkščiu audeklu, jūs padėsite Ching lengviau praeiti pro uodegikaulį.

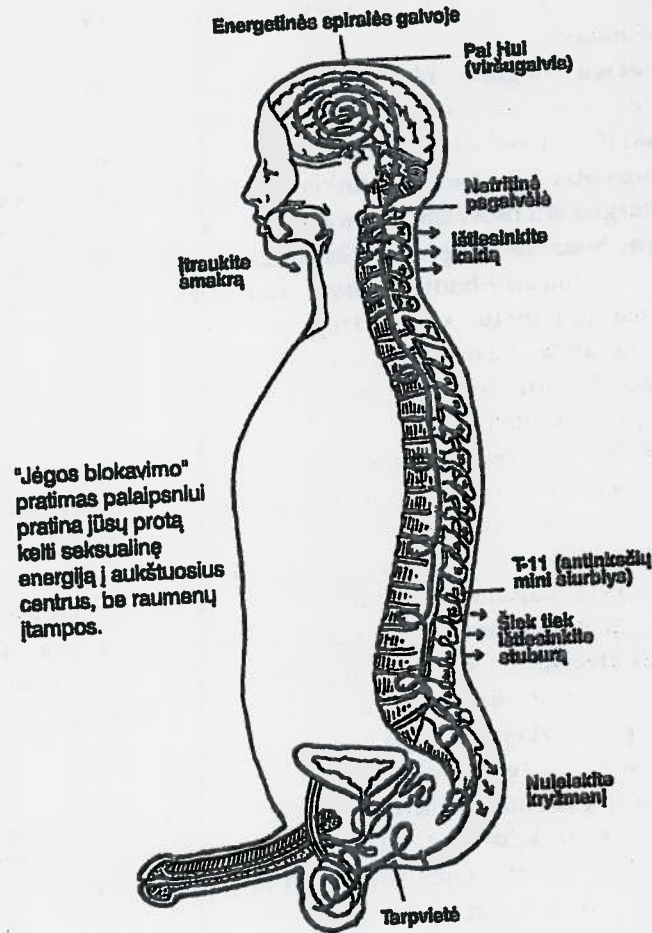
4. Jeigu jūs prasiskverbėte pro kryžmenį, kitą savaitę leiskite energijai kilti iki taško T-11, esančio stubure, už saulės rezginio. Šią procedūrą kartokite nuo pradžios: sužadinkite varpą, įtempkite raumenis ir iškvėpkite. Energiją kelkite iki tarpvietės, kryžkaulio ir iki taško T-11, kuriame jūs turite sulaikyti energiją kol pajusite šioje kūno dalyje energijos buvimą. Kai pajusite pačią energiją Ching, ši vieta bus atverta. Ir, kadangi spermos energija yra tankesnė negu Chi, jūs turite išlenkti nugarą į išorę, kad palengvintumėte jos įsiurbimą ir energijos Ching-Chi pakėlimą aukštyn.

5. Kita energijos sulaikymo vieta yra nefritinė pagalvėlė. Ši vieta yra užpakalinėje galvos dalyje tarp taško C-1 ir kaukolės pagrindo. Kartokite tuos pačius veiksmus kaip buvo aprašyta anksčiau: tęskite energijos kėlimą iki tarpvietės, kryžmens, taško T-11 ir kaukolės pagrindo. Kai kaukolės siurblys prisipildys energijos ir ji ims tekėti pro jį, jūs pajusite jos stiprią pulsaciją.

6. Energijos sulaikymo taškas Pai Hui, yra pakaušyje. Keldami energiją aukštyn, kartokite tą patį erekcijos sužadimo ir nuslopimo procesą. Lengvai įtempkite smakrą, sukelkite kaukolės spaudimą, kad galėtumėte suaktyvinti viršutinės kaukolės dalies siurbli. Atlickant šį pratimą, labai svarbu išlaikyti tiesią

viršutinę stuburo dalį. Tęskite energijos kėlimą aukštyr kol susilpnės varpos erekcija.

PIEŠINYS 20



Energijai patenkant į galvą, jūs patirsite ypatingą šilumos ir badymo pojūtį. Paprastai tiesioginiuose atsakymuose minimas geras jausmas ir gaivumas. Kai kurie žmonės teigia, kad jie pajuto

minčių aiškumą ir kūrybinių jėgų antplūdį. Šie žmonės tikriausiai buvo tokioje būsenoje, kurioje energija Ching Chi lengvai virsta į išplėstą sąmonę. Vėliau ta spermų energija taoistų jogos dvasingumo lygiuose virsta į pradinę Chi - grynąją gyvybinę jėgą. Vyresnio amžiaus žmonės daugiau išskvoja smegenų energijos. Jos srautai palaipsniui nyksta, palikdami tuščias ertmes galvoje. "Jėginis blokavimas" padeda perkelti seksualinę energiją į tuščias galvos ertmes. Seksualinė energija kaupiasi ne mašnelėje, o aukštesnėse kūno ir smegenų srityse, todėl ją galima panaudoti šių ertmių užpildymui. Taoistai seksualinę energiją vadina kuriančiąja energija, kuri gali būti perkelta į bet kuriuos organus, liaukas ar smegenis.

Praktikuokite "jėginio blokavimo" pratimus kol įvaldysite seksualinės energijos perkėlimą iš varpos į galvą vienu ypu. Pradžioje jūs tai atliksite etapais - nuo vieno taško iki kito ir t.t. Po šių pratimų stuburo kanalas išsivalys. Minties galia jūs galėsite įeiti į kiaušinėlius, į pakaušį ir pakelti energiją stuburu aukštyr iš kiaušinėlių iki pakaušio. Seksualinės energijos tekėjimo pojūtį jūs pajausite po ilgesnio laiko. Nesumenkinkite to ir leiskite siurbliams dirbti po pratimų, jums kvėpuojant. Palaipsniui, visa tai darydami, vis labiau pasitelkite minties galią, o ne fizinę jėgą. Pajauskite energiją savo paties pastangomis.

7. Kai jūs pajusite, kad į smegenis pritekėjo energijos, sukonzentruokite savo dėmesį į tašką, esantį tarpuakyje ir veskite energiją pro nosį ir gomurį liežuviu žemyn į gerklės centrą, širdies centrą, saulės rezginį ir pagaliau iki bambos. Šią cirkuliaciją skatina vidinis spaudimas, atsiradęs "jėginio blokavimo" procese. Jūs spaudžiate energiją žemiau liemens į vidų ir keliate stuburu. Tuo pačiu metu jūs išstumiate energiją iš viršutinės kūno dalies žemyn ir išlaikote šį spaudimą kiek galima ilgiau. Iškvėpimo metu atpalaiduokite visą kūną. Energijos Chi judėjimo kryptis yra judėjimas ratu - aukštyr - užpakaline kūno puse ir žemyn - priekine kūno puse iki bambos.

Tęskite tą energijos judėjimo ratą ciklą tol, kol prislops jūsų erekcija. Pradžioje, o ypatingai, jei jūs seksualiai labai jautrus, gali tekti atlikti nuo trijų iki devynių tokių ciklų. Tačiau, po ilgesnės praktikos jums pakaks vieno ciklo.

8. Atlikite 36 pilnas kompresijas ryte ir vakare. Jei jūs gerai įsisavinote pratimą, tai atlikti tas 36 kompresijas bus lengva. Stipriau susijaudinus, jūsų erekcija tęsis ilgiau ir tokių kompresijų reikės daryti mažiau. Intensyviai treniruojantis jums pakaks vieno arba dviejų mėnesių, kad pakeltumėt raumenų tonusą, kuris padės efektyviai sulaikyti energiją. Progresavimo tempas nėra svarbu, svarbiau yra nuoseklumas, atliekant šį pratimą. Jeigu jūs pamatę gražią moterį gatvėje ar nuotraukoje susijaudinote, atlikite tuoj pat jėgos blokavimo pratimą ir pakelkite energiją aukščiau. Venkite tai daryti savo viršūnės akivaizdoje, nes jis pagalvos, kad jūs ištiko epilepsijos priepuolis.

Palankiausias laikas šiems pratimas atlikti yra nuo 23 val. iki 1 val. naktį, arba ryte nuo 11 val. iki 13 val. Tuo metu atslūgstanti In energija keičiasi į Jan energiją ir priešingai. Tuomet labai gerai teka energija. Saulė teka apie vidurnaktį ir leidžiasi apie pusiaunaktį. Jeigu jūs negalite treniruotis tuo laiku, nenusiminkite - jūs turite iš anksto nusistatyti kasdieninių pratimų trukmę.

9. Paskutinis patikslinimas, kurį reikia įsiminti, yra tai, kad apatinė kompresija negali būti koncentruojama į skrandžio arba žarnyno ertmės sritis. Mes koncentruojame dėmesį į apatinę liemens dalį: varpą, tarpvietę ir urogenitalinę diafragmą. Mūsų tikslas ištrenuoti šiuos raumenis, kad jie būtų tvirti, tarsi užtvanka, neleidžianti išsilieti spermos upei. Tuomet mes galėsime šios upės tėkmę nukreipti kita kryptimi ir maitinti kūną stiprinančia energija. Iš viršutinės ir apatinės kūno dalies nukreipiant ją link kūno centro, lytinę energiją - į bambos centrą. Nuo to momento kai sėklinio skysčio (panašaus į kraują) srovę veiksmingai perima Chi energija, bamba ją toliau nukreipia per stuburą į kūną. Urogenitalinė diafragma taip susispaudžia, tarytum jūs būtumėte užlaikęs šlapimą pūslėje. Praėjimas užsidaro taip sandariai, kad net vidinės pastangos negali prasiveržti pro raumenų standų žiedą.

SAUGOS BŪDAI ATLIEKANT TESTIKULIARINĮ KVĖPAVIMĄ, MAŠNELĖS KOMPRESIJĄ IR JĖGINĮ BLOKAVIMĄ

1. Atliekant šiuos pratimus negulėkite ant nugaros. Energija gali susilaikyti krūtinės laštoje, sukelti dirginimą ir per didelį spaudimą į širdį.

2. Negulkite ant kairio šono, nes šioje padėtyje atsiranda energijos perteklius, kuris sukelia stresą širdžiai.

3. Atsiguliant neklokite po savimi jokių patiesalų, nes tai iškreipia energijos tekėjimo kanalus ir gali sukelti skausmą nugaroje.

Atsiradus problemoms anksčiau aprašytuose punktuose (1-3), išvengsite energetinio pavojaus atlikdami atvėrimo pratimus. Atsiradus vidiniams skausmams ar diskomfortui, jie išnyks per savaitę atvėrus angą.

4. Pratimus atlikite nevalgę. Bet kuriuo atveju treniruokitės, praėjus ne mažiau vienai valandai po valgio.

5. Būkite apsirengę arba įsisupę į lengvą antklodę. Jeigu pratimus darysite teisingai, jūs prakaituosite ir galite peršalti. Po treniruotės pasikeiskite rūbus, nusivilkdami drėgnus. Patalpos turi būti išvėdintos. Venkite skersvėjų ir vėjo. Vėjas turi savybę išpūsti Chi energiją. Jis palaipsniui jūsų energiją pavėrs šaltąja energija.

6. Po penkių mašnelės kompresijų ant kaktos turi atsirasti prakaito lašai. Jeigu jūs būsite gerai įvaldę mašnelės kompresijos pratimą, tai prakaitas pasirodys jau po trijų kompresijų. Prakaitą įtrinkite į odą, nes jis yra naudingas organizmui ir turi būti sugrąžintas į kūną.

7. Atlikdami pratimus, nekvėpuokite pro burną. Kvėpuojant pro nosį galima lengviau kontroliuoti oro srautą. Įkvėpimas pro nosį orą pakrauna energija ir stimuliuoja smegenis.

8. Nesibaiminkite dėl savo pirmų rezultatų, kurie jums atrodo neapčiuopiami. Karštai kiaušinėlių srovei pajusti kiekvienam individui reikalingas skirtingas laikas.

9. Jūs turite ugdyti savo intensyvios koncentracijos sugebėjimus. Kontroliuokite protą. Apvalykite protą nuo

neraikalingų minčių ir į tuštumas įsiverš galingas energijos srautas. Jūsų sugebėjimas koncentruotis iš esmės pagerės, jeigu jūs kryptingai sieksite tikslo. Išstudijuokite mikrokosminės orbitos meditaciją ir ją atlikite tuoj pat po "jėgos blokavimo" pratimų.

10. Užsimerkite ir sekite energijos tekėjimo kelius. Protas turi būti laisvas nuo minčių ir fantazijų. Griežtai sekite energijos tekėjimo kryptį. Tai gali atrodyti labai sudėtingas procesas. Tačiau jūs nustebsite kai pradėsite jautriau reaguoti į savo energiją. Kai pajausite šias energijas savyje, jūs tiksliai suprasite ką mes turėjome omenyje. Kadangi energija teka savaime, ji, taip pat, veda ir jūsų mintis, taip, kaip ir protas nukreipia energiją.

11. Tie, kas kenčia nuo vidurių užkietėjimo, pratimus turi daryti ryte, tuo pačiu laiku, kai žarnynas yra suaktyvėjęs. Tie pratimai - geras vaistas nuo tos problemos.

12. Kad patirtumėte metodo efektyvumą, jūs turite susilaikyti nuo ejakuliacijos 30 dienų. Po ejakuliacinio orgazmo, organizmas turi sukaupti pakankamai Chi kiaušinėlių kompresijai. Jeigu jūs neįvaldėte sėklos sulaikymo metodo lytinio akto metu, atsisakykite lytinių santykių 30 dienų.

Aš, žinoma, nesu nusistatęs prieš lytinius santykius. Aš tik įspėju jus, kad netekdami sėklinio skysčio, jūs progresuosite labai lėtai. Išmokite atsisakyti eilinio malonumo, patiriamo ejakuliacijos metu dėl didesnio malonumo ateityje. Jeigu teisingai atliksite mažnelės kompresijos pratimus, jūs greitai įvaldysite sėklos išsaugojimo lytinio akto metu metodą. Tai yra seksualinio Kung Fu mokslo esmė.

APSIVALYMO ŠALUTINIAI EFEKTAI

1. Aš pastebėjau, kaip daugelis, besimokančių šio metodo, greitai pradeda nepaprastai lengvai varinėti ratu savo vidurius.

2. Jeigu jūs sergate venerine liga, pirmiausiai, prieš pradėdami šiuos užsiėmimus, išsigydykite. Priešingu atveju,

priplūdus daug kraujo ir energijos į dubens sritį, jūs jausite didžiulį skausmą.

3. Kai kurie praktikuojantys išskiria nepaprastai daug dujų ir tuština du-tris kartus per dieną. Tokiu būdu vyksta natūralus organizmo apsivalymas. Nepaprastai dažnas tuštinimasis ir dujų išskyrimas trunka vieną-du mėnesius.

4. Organizmui apsivalius nuo nuodingų medžiagų, susireguliuoja tuštinimasis ir atsiranda švarumo pojūtis kūne ir užplūsta jėgos. Seilių konsistencija tampa šviesesnė ir saldesnė. Dėl pagerėjusios žarnyno veiklos padidėja gyvybinės energijos srautas. Jos energizuoja nevalingus raumenų judesius ir veikia lengvinančiai. Galite pradėti stipriau raugėti. Raugėjimas yra vienas iš būdų pašalinti kenksmingas dujas iš organizmo. Kuomet organizmas apsivalys, raugėjimas sumažės.

5. Jėginis blokavimas puikiai padeda gydyti hemoraliinius mazgus. Hemorojaus atsiradimo priežastys yra sėdimas gyvenimo būdas, sunkiųjų toksinų susikaupimas organizme, kraujo užsistovėjimas, apsunkinta žarnyno veikla ir žemas Chi energijos lygis Hui-In. Esant hemoraliiniams mazgams, jėginis blokavimas gali sukelti padidintą kraujavimą, besitęsiantį nuo dviejų iki keturių savaičių. Jeigu kraujavimas nėra labai gausus, tęskite pratimus nepilnu pajėgumu. Palaipsniui jūs pasveiksite. Pratimai padeda išgydyti konkrečios rūšies hemorojų. Jie pašalina užsistovėjusį kraują išangės srityje. Gydydami hemorojų jėginio blokavimo pratimais, gydymo procesui pagreitinti jūs taip pat galite vartoti ir medikamentus. Puiki gydymo priemonė yra dirvinis asiūklis (*Equisetum Narvensis*), kurį galima vartoti kaip arbatą arba darant vones. Žmonės, turintys rimtas hemorojaus problemas privalo konsultuotis su gydytoju.

TESTIKULIARINIO KVĖPAVIMO METODO SANTRAUKA

1. Pasirinkite mėgstamiausią padėtį. Šiam pratimui labai tinka stovima padėtis. Atpalaiduokite kūną ir sukonzentruokite dėmesį į kiaušinėlius.

2. Įkvėpdami, galvokite kaip kiaušinėliai kyla mašnelėje. Įkvėpiant, leiskite jiems lengvai nusileisti. Atlikite tokius kvėpavimo pratimo ciklus nuo 36 iki 108 kartų.

3. Atsipalaiduokite - neįtempkite raumenų. Laikykite liežuvį prie gomurio ir jauskite kylančią stuburo aukštyn sėklinio skysčio šaltąją In energiją.

MAŠNELĖS KOMPRESIJOS METODO SANTRAUKA

1. Pasirinkite mėgstamiausią savo padėtį.
2. Koncentruokite savo dėmesį į gerklę, lėtai įkvėpkite orą pro nosį. Suslėkite orą gerklėje, kol nebegalėsite jo daugiau įkvėpti.
3. Energingai nurykite orą iki saulės rezginio ir jį sulaikykite, tarsi kamuoliuką.
4. Stumkite oro kamuoliuką į bambos sritį.
5. Iš bambos srities oro kamuoliuką stumkite žemyn į dubens sritį.
6. Energingai ir tęstinai sprauskite kamuoliuką į mašnelę, kol nebegalėsite išverti ne kvėpavę. Savo ištvermės pabaigoje energingai nurykite seiles.
7. Tankiai, negiliai kvėpuodami pro nosį, pailsėkite.
8. Keletą kartų pasukdami liemenį, atsipalaiduokite.
9. Pradžioje atlikite penkis pratimus ir pamažu darykite iki 36 kartų per vieną seansą.

10. Prispauskite liežuvį prie gomurio.

JĖGINIS BLOKAVIMAS - ALCHEMINIO SEKSO PAGRINDAS

Šio skyriaus pratimai atrodo paprasti, tačiau jų atlikimo technika yra labai rafinuota. Jie atskleidžia pagrindines taoistų kvėpavimo technikas. Jie prilygsta aštriam kalavijui, todėl jomis naudotis reikia atsargiai, kad nepakenktumėt sau. Jeigu jūs tiksliai vykdysite mano nurodymus, jums neteks patirti neigiamų efektų. Šiuos metodus išstudijuokite įdėmiai. Būkite atkaklūs.

Šie metodai yra paimti iš daugelio taoistų Mokytojų. Pavyzdžiui, šio skyriaus kvėpavimo pratimai yra keturių Mokytojų mokslo sintezė. Kiekvienas iš šių Mokytojų manė, kad jų metodas yra ypatingas ir tik jo technika duoda gerus rezultatus.

Niekas iš niekur neatsiranda. Šios patirties įsisavinimui reikia laiko. Uncija praktikos verta tonos teorijos. Šiuolaikinio gyvenimo tempas suryja visą laiką - spėji tik imti ir eikvoti.

Jūs privalote turėti troškimą ir valios savo progresavimui. Praktika turi tapti jūsų gyvenimo būdo dalimi. Jūs progresuosite, jeigu praktikuosite šiek tiek daugiau nei bet kada. Tačiau, jeigu jūs praktikuosite nuolatos, kai tik pakylate iš lovos, tai progresas bus pastebimesnis ir Chi, kurią jūs turite sukaupti bamboje, pradės gamintis viršutinėje kūno dalyje.

Taoistų metodikos studijavimas padeda racionaliai išnaudoti Chi energiją. Žemiau bambos srities yra "tan-tien" centras, dar žemiau - kūno energijos laukas, kuriame taoistai kaupia Chi atsargas, prieš tai apvalydami ir siųsdami atgal aukštyn. Chi cikliškai maišosi su apatiniu, viduriniu ir viršutiniu tan-tien, ir kiekvieną kartą, apeidama šį ratą, Chi apsivalo ir tampa kokybiškesnė. Energijų apsivalymo ir subalansavimo procesą studijuoja kursuose, kurie yra skirti Mikrokosminės Orbitos, Penkių Elementų Sulydymo ir Mažojo Praregėjimo Kan ir Li metodams įvaldyti.

Tai panašu į laukinių blčių medų, susimaišiusį su vašku ir žemėmis, ir metodiškai valomo saldžiam nektarui gauti. Taoistai spermą palygina su laukiniu medumi. Jėginis blokavimas yra

priemonė, padedanti sulaikyti neapdoroto medaus nutekėjimą ir jo kaupimąsi naujame ir sandariame asotyje. Tas asotis išsidėstęs bambos lygyje per du trečdalius iki stuburo ir senovės Mokytojai jį pavadino "katilu". Tame katile jie maišė ir virė įvairias kūno Chi energijas, pasitelkiant procesą, vadinamą "alchemija" - šiuolaikinės chemijos pirmtaką.

Paslaptinga alchemijos medžiaga, kurią jie naudojo yra ne kas kita, kaip paprasta seksualinė "esybė" - jūsų Ching. Tačiau šie paprasti seksualinio Kung Fu pratimai: testikuliarinis kvėpavimas, mašnelės kompresija ir jėginis blokavimas gali jums atrodyti pernelyg elementarūs ir neturintys įtakos jūsų dvasingumo ugdymui. Vienok, teisingas jų atlikimas yra pagrindas tam, kad perteiktumėt savo meilę moteriai, galėdami visiškai valdyti savo seksualines ir dvasines jėgas. Jūsų seksualinė esybė yra gyvenimo eleksyras ir jūsų jaunystės veržlumas, kuri verta pastangų.

7 SKYRIUS

POLIARIŠKUMAS - RAKTAS Į SEKSUALINĖS ENERGIJOS TRANSFORMAVIMĄ

"Lytinis santykiavimas prilyginamas vandeniui su ugnimi. Vanduo ir ugnis gali nužudyti žmogų arba jam padėti - priklausomai kaip jie naudojami."

-Pao, mokytojas.

Būti taoistu - reiškia jausti gyvenimą kaip harmoningą gyvybinės energijos tėkmę. Pagal taoistų tradiciją šis srautas keliauja nuo Chi iki Ching ir iki Shien - nuo kvėpavimo iki seksualinės esybės ir iki dvasingumo. Tas srautas yra matomas ir nematomas, tai begalinis ciklas, kuris vyksta mumyse, tarp mūsų ir mus supančio pasaulio, tarp dangaus ir žemės, kurio centre - žmogus. Tai kraujas, kuris teka tarp širdies ir inkstų, tai meilė (arba neapykanta), kuri yra tarp moters ir vyro, tai audros ir saulės patekėjimas, kurie cirkuliuoja tarp dangaus ir žemės.

Daug žmonių paskendo gyvenimo tėkmėje; jie tiesiog užlieti jos. Kai kurie negali pakankamai mėgautis šia tėkme ir jaučiasi apgauti, arba patiria nusivylimą. Kiti bejėgiškai ir nematydami tikslo dreifuoja, nutolę nuo šios tėkmės ir nepasinėrę joje.

Nepriklausomai nuo jūsų požiūrio į gyvenimą, beveik kiekvienas iš jūsų kažkuriame gyvenimo etape ieško meilės, kad galėtų priglusti. Toks yra Ching Chi tėkmės tarp vyro ir moters vyksmas. Tai yra akivaizdu. O į tai, kas akivaizdu, dažnai nekreipiama dėmesio, - tai yra vyro ir moters poliariškumas ir subtili tėkmė tarp šių dviejų magnetinių polių.



Tie dviejų polių mainai yra nepastebimi, nes ta tėkmė nematoma, kadangi jos veikla yra subtili ir nepasiekiama mūsų protui. Štai, kodėl taoistai tyrinėja Chi, Ching ir Shien veiklą. Šios energijos, vadinamos trijų gyvenimo vertybių vardu, yra subtili meilės kalba, kuriai išmokyti reikės daug metų praktikos ir apsivalymo. Tai analogiška užsienio kalbos išmokimui. Netrukus, po kelių pamokų jūs greitai pajusite, kad buvote naujagimiu šioje

kalbų mokykloje ir dėl savo tėvų, mokytojų auklėjimo pasekmės, buvote užmiršę subtilią Chi energijos gramatiką.

Šis energijos srautas tarp skirtingų vyro ir moters polių yra raktas į energijos srauto harmoniją kiekvieno žmogaus gyvenime. Tai yra paprasčiausias ir paslaptiausias dalykas ne tik taoistų mokytojams, bet ir kitoms ezoterinėms tradicijoms. Tai raktas į Tao meilės paslaptis. Visa tai yra paprasta, nes paremta kosmoso dėsniais, o jos esmė - teigiamos ir neigiamos jėgos, pritraukiančios ir jungiančios vieną su kita. Tas pats vyksta tarp dviejų sukibusių magnetų ir tarp protonų su elektronais, sujungtų subatominėmis dalelėmis, bei sudarančiomis atomą. Taoistai šį poliariškumą įvardina In ir Jan terminais, kurie šiandien labai paplitę gydymo praktikoje, tačiau nėra gerai suprantami kalbant apie jų funkcionavimą sekso srityje.

Vienas iš būdų, kurį aprašo taosai yra maisto gaminimo metafora. Jan yra ugnis, o In - vanduo. Vyras yra ugnis, o moteris - vanduo. Kai vyras savo ugnies pagalba (varpa) mylisi su moterimi, jis kaitina moterišką vandenį (jos gimdoje). Moteris beveik visada seksualiai yra pajėgesnė, kadangi jos vanduo užlieja vyro ugnį ir jo erekcija nustoja liepsnoti. In, švelni ir nuolanki, visada nugali tvirtą Jan. Tokiu būdu vanduo (upės yra In, arba moterys) atsilaiko prieš akmenis. Tai vandens tėkmė lėtai nuzulina didžiulius kalnus, išgriauždama mylias gilių Didžiųjų Kanjonų.

IN IR JAN: LYČIŲ KOVA

Ši kova tarp In ir Jan atrodo begalinė; lygiai taip pat vyksta nesibaigianti kova tarp lyčių. Taoistų išminčiai, iš tikrųjų naudojo "kovos" metaforą, kad geriau galėtų pavaizduoti lytinę meilės aktą. Kai kuriems vyrams meilė yra aistringa kova už savo dominavimą arba kapituliaciją; taoistams ši kova buvo teisėta priešybų kova. Jūs seksualinę kovą tobulai pateikiate su žaismingumo dvasia.

Šioje kovoje jūs neketinate nugalėti savo mylimosios, o siekiate jos grakštumą ir imlumą suderinti su savo vyriškosiomis savybėmis - sumanumu ir jėga.

Tačiau šiandien nedaugelio vyrų elgesys meilėje yra taktiškas; dėl to, tą pačią akimirką juos nugali moterys. Ta nesėkmė

priklauso tiek vyro lytinių organų, tiek jo seksualinės prigimties ignoravimo taktikai. Pagrindinių meilės įstatymų nepaisymas yra taip plačiai įsigalėjęs, jog atsirado mitas apie vidutinį vyrą, negalintį patenkinti aistringos moters.

Iš tikrųjų, vidutinis vyras yra pajėgus patenkinti savo partnerę, jeigu jis sužinojo apie savo pajėgumą. Vyras savo prigimtimi yra puolantis: jį gamta apdovanojo puolamuoju ginklu. Moters prigimtyje yra užprogramuota savigny: ji ginasi neekvodama savęs. Kai vyras įsiauđrinęs šturmuoja moterį, netenka spermos ir naikina save. O moteris gali aistringai trokšti tęsinio, net, jei ji ir geranoriškai tą neigia, taip "tausodama" savo oponentą.

Pratęsiant kiniečių karo metaforą ... Moters skydas ir trumpas kardas yra makštis ir klitoris. Gi vyro ginklas yra tik ilga ietis - varpa. Jei vyras labai aistringai savo meilės ginklu atakuoja, moteris lengvai atremia šią ataką ir duoda jam galimybę išlieti spermą. Tačiau, jeigu vyras šioje kovoje viršys moters galimybes, ji pavargs ir numes savo skydą. Varžybos baigsis anksčiau nei vyras neteks savo gyvybingo "ekipažo".

Esmė ta: vyras turi liautis švaistyti savo seksualinę energiją. Jam užkirtus kelią spermos nutekėjimui, moteris netenka savo pranašumo. Jie tampa lygūs ir nebepatiria kančios dėl nepateisintų lūkesčių. Vyras daugiau nebesekina savęs ir nesijaučia pažemintas, bet džiaugiasi sutikęs gerą partnerę. Moteris pasiekia savo erotinių galimybių aukštumas ir yra pasirengusi taikiai gyventi su savo oponentu.

Taigi, išmintingi žmonės pataria jums pradžioje išnaudoti jūsų taktinio ginklo galimybes. Laikykite strateginį ginklą rezerve. Kitaip tariant, prieš pradėdami naudoti savo lytinį organą, naudokitės pirštu, liežuviu ir kitomis kūno dalimis. Pirmuose žingsniuose švelniai ir išradingai panaudodami kitus kūno organus meilės žaidime, jūs pasieksite lygybės su savo pranašesniu partneriu ir įvesite jį į nepaprasto jautrumo būseną.

Jos krūtys kilnysis, kvėpavimas ir liaukų sekrecija sustiprės. Pradedant naudoti savo pagrindinį ginklą palaukite, kol lytinės lūpos sudrėks. Prieš įeinant į savo mylimąją, leiskite jai pasiekti meilės būseną.

Kova tarp moters ir vyro pasibaigia, kai jie suvokia, kad nė vienas iš jų negali "nugalėti" nei valia nei palankumu. Šiuo momentu jie abu yra laisvi ir atsiduoda vienas kitam gilioje meilėje - jų savigny tapo lygiavertė ir jų praradimo baimė neutralizuota.

AUKŠČIAUSIAS ORGAZMAS YRA SUBTILI POLIARINIŲ ENERGIJŲ PUSIAUSVYRA

Tačiau, kaip pasiekti tokį švelnumo laipsnį, kai abu besimylintys su džiaugsmu vienas kitam atiduoda ir vienas iš kito gauna savo gyvenimą? Tai gražiai atrodo ant popieriaus lapo, tačiau kas įvyks atsiradus energijos pertekliui, po įtemptos darbo dienos, arba susivaidijus su žmona? Kaip jūs sugebėsite savo miegamajame atsiriboti nuo dienos rūpesčių? Šiame skyriuje pateikiami keli praktiški meilės būdai, kurie padės sureguliuoti In ir Jan energijų srautą. Pirmiausiai jūs turite suvokti, kad šioje seksualinėje praktikoje dominuoja poliariškumo principas.

Labai svarbu neužmiršti poliariškumo, In ir Jan energijos nėra atskiros: jos sudaro visumą, tačiau su skirtingais poliais. Jos niekuomet neegzistuoja atskirai viena nuo kitos, jos visada yra judėjime, tarsi švytuoklė švytuojanti tai į vieną, tai į kitą pusę, nuo šalto į karštą ir atvirkščiai. Ji palaipsniui nusistovi tokioje pusiausvyros būsenoje, kurioje atsiranda palanki temperatūra. Kitos metaforos požiūriu vyras ir moteris yra tarsi dvi monetos pusės. Meilės metu moneta greitai sukasi, abi pusės sulydydama į vieną visumą.

Štai kaip vyras ir moteris tampa "vienu": jie įsisąmonina, kad seksualinės energijos srautas tarp jų yra nuolatinis ir priklauso abiem. Kiekvienas iš besimylinčių atstovauja priešingą poliariškumą. Kai Ching Chi energijų mainai pasiekia tam tikrą intensyvumo ir pusiausvyros laipsnį, dviejų besimylinčių kūnai pradeda pulsuoti, tarsi būtų įelektrinti. Išnyksta fizinio kūno pojūtis. Jūs netikėtai pavirstate vibruojančios energijos stulpu, palaikomu jūsų mylimosios energetinio lauko pusiausvyros. Tai absoliutus kūno ir sielos orgazmas. Egoistinės kovos dėl smulkmenų ir prieštaravimų užesys bendrame chore susilieja su subtiliosios visatos okeano, tyvuliuojančio virš visko, ritmišku ošimu.

Daug vyrų tai gali įsivaizduoti, tačiau nedaugelis iš jų gali tai patvirtinti savo išgyvenimais, kadangi jie išekvoja savo energiją ejakuliacijai. Tai nėra tikras orgazmas; tai tik diskomfortas ir atsiradęs smarkus "niežulys" nuo didelio energijos pertekliaus, kurio nėra kur dėti, kaip tik išmesti.

Tikras orgazmas yra tuomet, kai vyras ir moteris pulsuoja kartu. Jų seksualinė energija užbaigia pilną ratą tarp dviejų magnetinių polių, pakraunant kiekvieną iš jų kas kart vis labiau. Šis ratas vadinamas Tao, vaizduojantis juodą ir baltą lašelius - In ir Jan simbolius, įtekančius vienas į kitą ir sudarančius tobulą apskritimą.

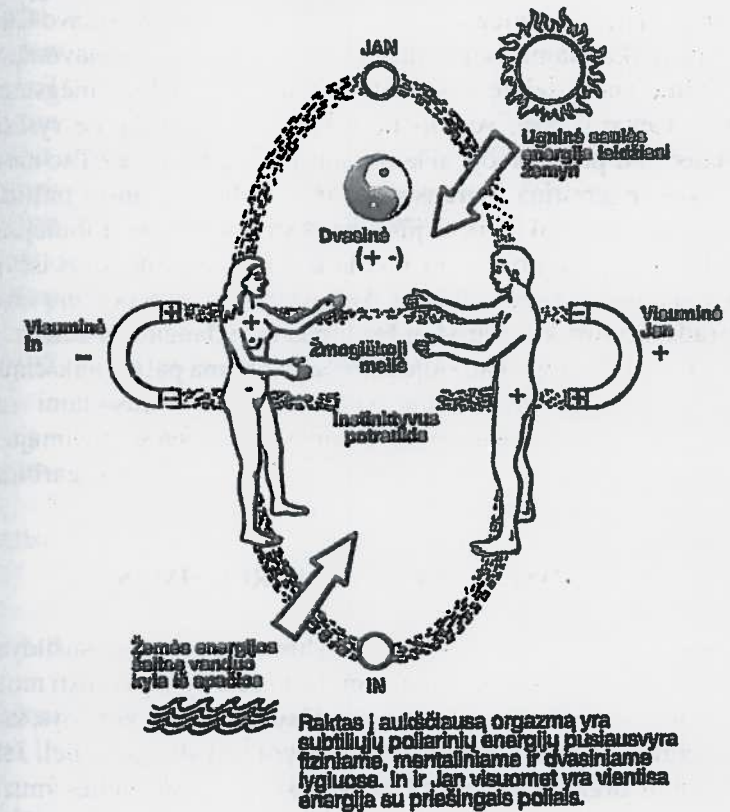
Vienas seksualinės energijos srautas negali užbaigti šio rato: turi būti meilė. Sekse taip pat turi dalyvauti ir protas. Šis energijos ratas nebus užbaigtas, jeigu vyras, nemylėdamas moters širdimi, sujungs savo lytinį organą su makštimi. Tai yra tas pats, kaip laikyti greta du magnetus, o paskui juos vieną prie kito priartinus, sujungti. Kita pusė taip pat trokšta sujungimo, kad galėtų realizuoti šią magnetinę trauką. Tik tuomet, kai teigiamas ir neigiamas vyro ir moters poliai susijungia į vieną, energija gali stabiliai ir galingai tekėti tarp jų. Štai kodėl, kai seksas yra be meilės, jūs jaučiatės nelaimingi - jūs suartėjate su moterimi tik apatinę kūno dalimi. Chi srautas Tao rate yra nepilnas, o be šios pilnos tėkmės tarp In ir Jan jokia sekso kokybė nepatenkins jūsų gilaus vientisumo troškimo.

Ejakuliacinis orgazmas, prie kurio dauguma vyrų yra prisirišę, apriboja jų gyvybines jėgas tik lytiniais organais. Lytinio akto metu varpa tiesiog plyšta nuo gyvybės pertekliaus, kadangi ji yra per daug maža atlaikyti susikaupusią seksualinę energiją. Varpos paskirtis nėra sulaikyti tiek daug jūsų gyvybinės energijos, kaip tai numato jūsų protas ir centrinė nervų sistema. Esminė jūsų varpos funkcija yra perkelti gyvybę iš vieno kūno į kitą. Lytiniai organai yra tik vartai, pro kuriuos gyvybė patenka į jus ir keliauja toliau.

Kai viršutiniai vyro ir moters poliai sujungti - širdies ir burnos - taip pat, kaip ir lytiniai organai, tada magnetas virsta elektromagnetine mašina. Tada Chi maitina Ching Chi apatinėje kūno dalyje, o susijungus su ja viršutinėje kūno dalyje, transformuojasi į sielą. Jeigu vyras ir moteris pakelia savo Chi energijas aukštin ir medituodami bei mylėdamiesi jas apvalo, jie

gali savyje išvystyti polius, kurie sukurs supermagnetą ir aukštesnės dvasinės energijos įkūnis žmogiškame pavidale. Tokie išgyvenimai pranoksta individualius pojūčius ir malonumus ir pakyla virš savo ego vardant naujos egzistencijos.

PIEŠINYS 21



Jūs tikriausiai pažįstate tokias poras, kurios yra labai laimingos ir giliai mylinčios, bet nepraktikuojančios jokių ezoterinių meilės metodų ir kurios, kaip jums atrodo, patiria ejakuliacinį orgazmą, teikiantį jiems palaimą. Jūs galite paklausti - kodėl reikia nerimauti dėl šių Tao seksualinės energijos

transformavimo pratimų ir metodų, kurie reikalauja tiek daug laiko? Kodėl nemylėti savo moters kaip įprasta ir neleisti gamtai atlikti savo reikalo? Kodėl skverbtis į aukščiausius žmogaus malonumus, kurie nereikalauja jokio mokslo?

Atsakyti galima taip, Tao bando padėti gamtai bendrauti su žmogumi, o ne keisti esminius jos procesus. Spinduliuojanti meile pora, kurią jūs pažįstate, galėtų būti dvigubai laimingesnė ir gyventi 10-20 metų ilgiau, ir mėgautis savo meile, jei ji išsaugotų savo Ching Chi, praktikuodama seksualinės energijos transformavimą. Jų spinduliuojančią laimę, galbūt, lemia kiti dalykai: mėgstamas darbas, vaikai ir pan. Ar bus jie tokie laimingi, sulaukę vyresnio amžiaus? Ar progresuoja jų laimė subtiliuose lygiuose? Tao meilės technikos pagreitina, intensyvina ir stabilizuoja jūsų natūralią evoliuciją. Nėra jokių ribų jūsų sveikatos ir meilės tobulėjimui. Aukštesniuose lygiuose jums visada bus metamas dvasinis iššūkis. Poliariškumo pusiausvyra jus perkels už vyro ir moters polių ribų ir jūs pradėsite suvokti priešybių žaidimus tarp dangaus ir žemės.

Taoistai žinojo, kad šioje žemėje įmanoma patirti aukščiausią harmoniją, kurią jie vadina Nemirtingumu. Tausodami savo seksualinę energiją ir harmonizuodami savo dvasią su mylimąja jie ruošiasi, vakariečių terminais, Dievybei. Taip gali rasti, garbinant dievybę jūsų kūno ir dvasios šventovėje.

GEROSIOS IN ESYBĖS PARUOŠIMAS

Vyras yra atsakingas už mylimosios organų sušildymą. Taoistų In esybės harmonizavimo metodo esmė yra paruošti moterį meilei. Jo gyvybiniai organai: inkstai, plaučiai, širdis, kepenys, kasa, tulžis gamina ir valo Chi energiją, kuri yra reikalinga meilei. Jeigu jos vidiniai organai yra silpni arba nesveiki, jūsų meilės muzika nesuskambės arba atsiras sunkumų, nors jūsų jausmai ir bus stiprūs. Norėdami išgirsti dangiškąją muziką, jūs turite savarankiškai išmokyti orkestruoti jos jausmais ir pojūčiais. Moters organų sušildymui ir jų paruošimui reikia daugiau laiko negu vyro.

Prisimenant paprastą kiniečių metaforą, galvokite apie moterį kaip apie vandenį, o apie vyrą kaip apie ugnį. Vyras gali greitai uždegti savo ugnį, bet jeigu jis staigiai sudegins savo kūrą, tai

puodas su vandeniu nespės užkaisti. Vanduo kais lėčiau, negu ugnis. Todėl vyras privalo išsaugoti savo degalus, lėtai kaitindamas moters vandenį. Laikykites maisto gamavimo pagrindinių taisyklių: nedėkite morkų ir žirnių (jūsų varpa ir kiaušinėliai) į puodą kol vanduo nebus arti užvirimo. Daug vyrų šito nežino, nes yra nepatyrę maisto gamintojai. Jeigu jūs sudėsite morkas ir žirnius į šaltą vandenį, morkos sugers dalį šilumos ir puodas su vandeniu kais žymiai ilgiau. Morka taip pat nebus gerai paruošta - ji bus vandeninga ir neskani.

Todėl, prieš pradėdami lytinį aktą, geriau palaukite kol vanduo moters išsijose priartės prie užvirimo. Tradiciniai taoistų tekstai nurodo devynis požymius, pagal kuriuos galima nustatyti ar moteris yra paruošta meilei: moters energija, kol jos organai pradės šilti ir išskirti savo hormoninę Chi, praeina devynias stadijas. Beveik prieš du tūkstančius metų jas aprašė Paslaptingoji Mergelė, Geltonojo Imperatoriaus sekso reikalų patarėja:

1. Kai ji pradeda tankiai kvėpuoti, jos Chi yra plaučiuose.
2. Kai ji bučiuoja vyrą, energija pasikėlė į širdį.
3. Kai ji stipriai apkabina vyrą, Chi yra kasoje.
4. Jos makštis sudrėksta, Chi yra inkstuose ir lytiniuose organuose.
5. Ji judina savo strėnas ir švelniai kandžiojasi, Chi prasismelkė į kaulus.
6. Jos kojos apkabina vyrą, Chi yra raumenyse.
7. Ji glosto varpą, Chi yra kraujyje.
8. Ji aistringai bučiuoja, Chi prasismelkė į odą.
9. Ji atsiduoda ir dejuoja ekstazėje, Chi įėjo į kepenis ir išlaisvino jos sielą. Ji yra pilnai pasirėngusi priimti vyrą ir pasikeisti savo In energija su jo Jan energija.

Moters paruošimo tikslas jums bus aiškesnis, kai pradėsite praktikuoti sėklos išsaugojimo techniką, kuri bus išdėstyta kitame skyriuje. Vyras ir moteris "išgarina" seksualinę esybę Ching-Chi, bet, jeigu puodas bus paruoštas neteisingai ir temperatūra bus nepakankama, tai jums bus sunku transformuoti seksualinę energiją į dvasią. Jeigu vyras leis užgęsti savo ugniai (išliedamas sėklinį skystį) ir moteris nebus pasirėngusi išgarinimo procesui,

nebus įmanoma apvalyti vyriškąją ir moteriškąją esybes ir jas paversti nektaru.

AISTROS MENAS: LAIKO INTERVALAI IR DAŽNUMAS

Dažnumas ir trukmė neturi nieko bendro su malonumu ir besimylinčių laime. Moterį gali patenkinti vienas ciklas ir ji gali būti nepatenkinta penkiolikos ciklų. Moterį reikia mylėti nepaprastai švelniai.

Stenkitės į ją įeiti nei per anksti ir nei per vėlai. Jeigu jūs įeisite per anksti, jūs pavargsite ir nepatenkinsite jos troškimo. Jeigu jūs pavėluosite, jūs praleisite jos malonumo viršūnę. Įeikite tinkamu momentu ir patenkinkite ją pirmąjį kartą.

Kaip ir valgant nedera prikimšti skrandį, taip ir mylėtis nereikia tiek, kad pasijustumėt visai išsekęs. Po valgio vis dar turėtumėte jausti nedidelį alkį, o po meilės akto jums dar reikėtų trokšti mylimosios. Taoistas, meilės meistras, siekia harmonijos, sutramdydamas per didelį godumą. Kartais mažiau yra geriau. Nepersisotinkite seksualiniais malonumais, nes jie pasidarys atgrasūs. Iš didelio Jan (padidėjimo, išsiplėtimo) gimsta In (atsitraukimas). Jei jūs esate sėklinio Kung Fu vyras, mylėjimasis kartą per dieną, septynias dienas per savaitę bus jūsų mylimajai per dažnas, nebent ji būtų superseksuali moteris. Jei ji sąmoningai nesulaikys orgazmo, tai jos apetitas kasdieniniam seksui mažes. Vyriškumo įvaldymo mitas, esą ją reikia patenkinti be skaičiaus, yra tik bandymas pridengti tuštumą, pučiant išpūdingų skaičių miglą. Labai nedaug yra partnerių, kurių nepatenkintų vienas nuostabus lytinis aktas. Daugelis moterų patirs keletą orgazmų tokio vieno ilgo akto metu.

SEKSO POZOS ĮTAKA ENERGIJOS TĖKMEI

Aš mažai kalbu apie sekso pozas, kadangi šia tema yra parašyta daug darbų. Šia tema yra išleista dviejų autorių - Nik Douglas ir Penny Slinger knyga "Tradicijų paslaptys", kurioje išsamiai aprašyti ir iliustruoti tie dalykai. Toje knygoje pateikta daugiau kaip trisdešimt klasikinių taoistų meilės pozų; joje taip pat

parodytos ir specialios gydomosios pozos. Pozos pasirinkimo raktas paklusti energijos srauto tėkmės įstatymui. Įsiminkite du pagrindinius momentus ir jūs galėsite sukurti tokią energiją, kokią panorėsite.

1. Atsipalaidavimui ir harmonizacijai suglauskite pilvus, rankas, burnas, atmerktas akis ir t. t.

2. Stimuliavimui ir sužaditimui priglauskite lūpas prie lytinių organų, lytinius organus prie išangės, atmerktas akis prie užmerktų akių ir t. t. Meilės menas slypi stimuliuojančių ir harmonizuojančių pozų didingame šokyje.

VARPOS PANARDINIMAS Į ŠALTĄ VANDENĮ SUSTABDO PRIEŠLAIKINĘ KJAKULIACIJĄ

Jeigu sujaudinote moterį, jūs galite būti pasirengęs įeiti į ją. Jūsų varpa bus kieta ir paruošta nerti į vidų. Ar jūs privalote įeiti į ją, kai jūsų varpa yra didžiausia? Galbūt? Jeigu esate tikras taoistiškos meilės meistras, jūs galite įeiti kada panorėsite. Jūs pasieksite tokį savo tobulumo laipsnį, kuris suteiks jums absoliučią laisvę meilėje. Bet, jeigu jūs tik pradate kontroliuoti savo aistras, galbūt jūs norėsite atvėsti.

Šios technikos esmė yra panardinti savo varpą į šaltą vandenį, erekcijos sumažinimui iki 50%. Tai trunka keletą akimirkų. Po to lėtai suskaičiuokite iki trisdešimties ir negalvokite apie nieką. Tuo metu glamonėkite savo moterį.

Po trumpo varpos panardinimo į vandenį jūs galite partneriui suteikti didžiulį malonumą, jaudrindami savo varpą jos makšties išorę. Darydamas šiuos judesius, jūs vėl galite suskaičiuoti iki trisdešimties. Išorinio stimuliavimo metu giliai ir lėtai kvėpuokite. Jūsų partnerė visu savo kūnu aistringai trokš jūsų. Kai jūs, pagaliau, įeisite į ją, ji pajus, kaip visas pasaulis įsiliejo į ją.

Priešingai mechaniškam brutalumui, jūs neišliesite savo gyvybinės energijos tik pradėjęs savo lytinį aktą. Kai kitkas jau yra miręs, jūs tikėtai gimstate jos viduje. Jūsų partnerė jau įkoppė į kalną, o jūs pradate kopti. Tikslas yra ne bendras pakilimas į vieną viršūkalnę, o pakilimas į visą virtinę viršūkalnių, kurios viena už kitą aukštesnės ir nuo kurių atsiveria vis nuostabesni ir nuostabesni

vaizdai. Pretenzinga kelionė reikalauja treniruotės, bet čia jūs patirsite visą eilę puikių nuotykių su savo mylimąja.

SKAIČIAVIMAS IKI ŠIMTO: ENERGIJOS VALDYMAS

Proto kontroliavimo technika yra kvėpavimo pratimai. Lėtai skaičiuokite iki šimto. Neįsileiskite pašalinių minčių. Skaičiavimą koordinuokite su giliu harmoningu kvėpavimu pilvo apačia. Vieną įkvėpimą ir iškvėpimą laikykite kaip vienetą.

Tai nėra taip paprasta, kaip jums gali atrodyti. Daugelis žmonių nesuklydę sunkiai suskaičiuoja iki dešimties. Kai skaičiuodami suklysite, tęskite skaičiavimą iki šimto, stengdamiesi neturėti pašalinių minčių.

Tas metodas, raminantis jūsų sujaudintą dvasią, padės jums išsiugdyti savikontrolę, kuri atitolins ejakuliaciją. Jeigu jūs nedarytumėte atsipalaidavimo pratimų, jums būtų sunku susilaikyti nuo aistringų noro išlieti savo sėklą.

Per dieną padarykite du kartus po šimtą kvėpavimo pratimų. Po ilgesnės praktikos, kelių kvėpavimo pratimų, atliekamų dubens diafragma, jūs sugebėsite atsikratyti pašalinių minčių ir sutramdyti stiprų susijaudinimą.

Varpos panardinimo į šaltą vandenį būdas gali būti priimtinas tiems, kurie sunkiai kontroliuoja savo veiksmus. Ši paprasta mechaninė technika išmokys jus santūrumo.

Skaičiavimas iki šimto jus išmokys nurodyti varpai ataušti, kai ji įkaitusi. Sėklos išsaugojimui, jūs turite būti pasirengęs pašalinti šilumos perteklių lytiniuose organuose. Reguliariai praktikuojantis, jūs žymiai lengviau užkirsite kelią ejakuliacijai, negu jums tai atrodė anksčiau. Tai yra svarbus žingsnis pereinant į aukštesnes ezoterines meilės formas. Ezoterinės žinios nėra bevertės arba nenaudingos, nes jos gali sukelti jūsų vidinį pasitenkinimą, užkirsti kelią jūsų abejonėms arba eksperimentavimui su realiais žmonėmis arba įvykiais. Šio darbo tikslas yra pateikti žinias su gyvais pavyzdžiais praktikoje. Taoistų požiūris iš esmės yra praktinis.

Daug knygų skelbiasi ugdančios meilės meną, užversdamos skaitytojus antrarūšiais metodais ir juos klaidindamos. Geriau detalčiai išstudijuoti kelis puikius metodus. Aš gerai pažįstu daug

kitų technikų, bet mano patirtis rodo, kad studijuojantys yra perkrauti informacija ir dėl to patiria nesėkmę. Boksinkas, kuris žino dvidešimt smūgių, paprastai pralaimi prieš tą, kuris žino tik du tris, tačiau tobulai nušlifuosius. Pradžioje įsisavinkite pagrindinius energijos "manipuliavimo" savo kūne principus, naudodami šias technikas, o paskui juos improvizuokite lovoje.

Pirštas, liežuvis, varpa - kiekvienas turi savo unikalų poveikį. Varpa gali suteikti galimybę įvykti aukščiausiam susiliejimui, tačiau pradedančiajam yra pavojingas jos bcsaikis naudojimas. Kol jūs nepasieksite pakankamo savikontrolės lygio, tausokite ją strateginiams tikslams. Kai moteris yra tinkamai paruošta, vien tik varpos prisilietimas suteiks daugiau malonumo, negu daug aistringų glamonių be teisingo pradinio pasiruošimo.

Branda - tai viskas. Vienas prinokęs obuolys skanesnis ir maistingesnis, negu dešimt neprinokusių. Tik pribrendusi moteris yra pasiruošusi priimti jūsų varpą ir tik tuomet nusilenkti jūsų vyriškai Jan visa savo esybę.

KETURI NEFRITINĖS KOLONOS PASIEKIMAI

Vyras, prieš įeidamas į moterį, kuri praėjo devynis susijaudinimo etapus, taip pat turi įveikti kelias sujaudinimo stadijas. Sako, kad Geltonasis Imperatorius paklausė: "Jeigu aš noriu mylėtis, bet nėra erekcijos, ar išmintinga bus forsuoti lytinį aktą?"

Paslaptingoji ponija atsakė: "Ne, tai neišmintinga. Nefritinė kolona (varpa), prieš pradėdama lytinį aktą, turi įveikti keturis etapus". Be abejo, Imperatorius paklausė: "Kokie yra tie keturi etapai?"

"Jeigu nefritinė kolona nepasirengusi erekcijai, - atsakė ji, - energija In ir Jan nėra harmoningos. Tvirtas yra pirmasis pasiekimas. Jeigu nefritinė kolona turi erekciją, tačiau nepadidėjusi, tai kraujyje nėra pakankamai Chi energijos. Paburkusi varpa yra antras pasiekimas. Jeigu vyro nefritinė kolona paburkusi, bet nėra tvirta, jo Chi energija dar nepateko į kaulus. Tvirtumas yra trečiasis pasiekimas. Ir pagaliau, jeigu nefritinė

kolona yra tvirta, bet nekaršta, jo gyvybinė energija dar nepasiekė vyro dvasios. Šiluma yra ketvirtasis pasiekimas”.

Svarbiau yra turėti mažą, tačiau tvirtą varpą, negu didelę ir pusminkštę. Štai, kodėl bet kuris vyras nėra pranašesnis sekse prieš kitą vyrą. Bet kuris vyras gali lavinti savo vidinę energiją iki intensyviausios energijos, nepriklausomai nuo kūno sudėjimo. Kitos praktikos, tokios kaip Chi Kung geležiniai marškiniai, Tai Chi Kung ir meditacija - taip pat gali padėti išvystyti aukštą Chi energiją, kai ji yra perduodama moteriai arba ja pasikeičiama be varpos pagalbos, o perdavimo kanalu. Energijai pasiūsti gali pakakti vien tik jūsų švelnaus rankų prisilietimo, žvilgsnio arba minties. Tačiau tai nereiškia, kad varpa yra nereikalinga, nes visuomet meilės žaidime yra subtilesnių dalykų, kuriais galima mėgautis.

Jūs visuomet galite stebėti savo varpos sujaudinimo etapus. Kas, jeigu jūsų varpa nėra tvirta kaip akmuo, skleidžianti milžinišką kiekį šilumos, o moteris jau yra pasirengusi priimti jus? Ar jums siūlau įeiti į moterį ir praeiti kitas nefritinės kolonos pakopas meilės procese. Būdami moteryje ir panaudodami jėginį blokavimą bei didįjį energijos perkėlimą, galėsite tai atlikti saugiai be ejakuliacijos. Tačiau, kai varpa yra pasiekusi tokia jaudrumo stadiją, kai prieš ketvirtą nefritinės kolonos pasiekimo pradžią jūs turite užblokuoti savo spermą, yra didelė pagunda išlieti sėklą.

DEVYNIŲ NEGILIŲ IR VIENOS GILIOS FRIKCIJŲ METODAS

Yra daug varpos frikcijų makštyje metodų. Vien tik Kama Sutra siūlo daugybę tokių metodų. Mes jums siūlome vieną galingą metodą, kuris, kaip mums atrodo yra geriausias. Mūsų metodas yra pagrįstas skaičiumi “devyni”, kuris yra labai reikšmingas taoistų intensyviosios Jan energijos praktikoje.

Šios technikos esmę sudaro devynios negilios ir viena gili frikcijos. Viena gili frikcija ne tik pakeičia pojūčius stimuliavimo metu, bet ir išsiurbia orą iš makšties. Po devynių negilių frikcijų makštyje atsiranda vakuumas. Jūs neturite pilnai ištraukti varpos iš makšties, nes neužfiksuosite vakuumo. Verčiau būkite arčiau makšties prieangio, kuris išraižytas daugybe nervinių receptorių.

Atliekant devynias negilias ir vieną gilią varpos frikciją makštyje, atsiranda ritmas, kuris jūsų partneriui suteikia didžiulį pasitenkinimą. Vakuumas jai daro didžiulį poveikį: ji jaučia tuštumą, paskui pilnumą, tuštumą ir vėl pilnumą. Ši pauzė suteikia jai malonumą, nes ši permaina atgaivina jos pojūčius. Kai mes prisivalgome iki soties, daugiau valgyti nebenorime. Mes patenkiname moterį, o po to skatiname jos geidulį. Mes sukuriame troškimą, o po to atnaujiname pasitenkinimą.

Kita, moterį patenkinančių negilių frikcijų priežastis yra ta, kad jautriausia moters kūno vieta yra per vieną colį jos makštyje ant viršutinės sienelės. Šis taškas jungia didelį nervinių galūnių, išsidėsčiusių lytiniuose organuose ir besijungiančių su kitomis kūno dalimis, tinklą. Ta vieta žinoma kaip G-taškas, pavadintas atradusio jį mokslininko Graffebergo garbei, didžiausio moters susijaudinimo metu išskiria skystį. Taoistai mano, kad šis skystis yra prisotintas moteriškos esybės, kuris įsigeria į varpos galvutę.

Tęskite devynių negilių ir vienos gilios frikcijos ciklus devynis kartus. Tuo būdu 81 negilios frikcijos suma yra kitos potencijos numeris. Pradžioje atlikite tris, paskui šešis, kol atliksite devynis ciklus. Ta potencija didės, jeigu, stabtelėdami vienos gilios frikcijos metu, kiekvieną kartą sugersite moters išskyras. Tas skystis turi ypatingai daug In, kuris palaikys jūsų Jan energijos pusiausvyrą. Pasiekę šį tikslą, atsikvėpkite arba panaudokite sofistines technikas, kurios aprašytos 8 skyriuje.

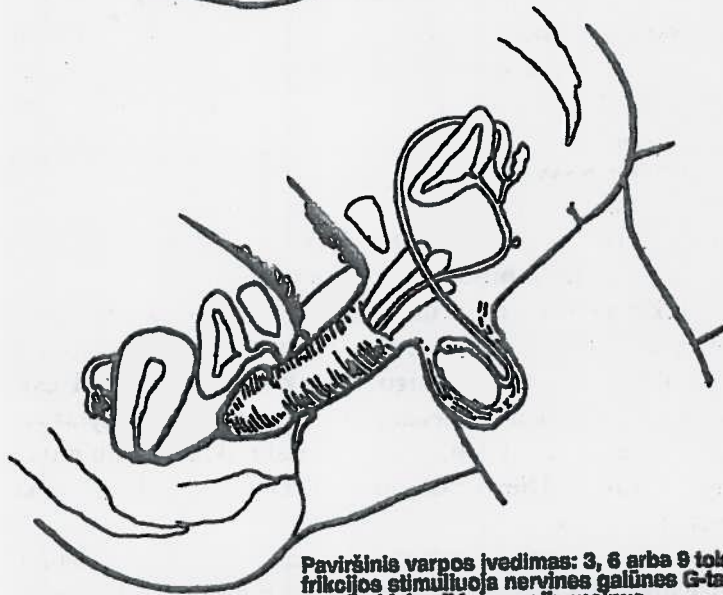
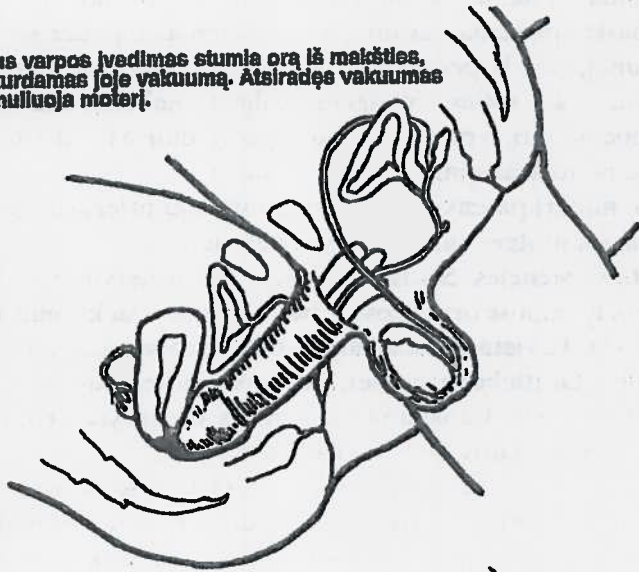
Po to, kai jūs atsipalaiduosite ir pašalinsite iš kiaušinėlių “elektros” perteklių, vėl imkitės aktyvių frikcijų. Jūs esate nepaprastoje palaimos būsenoje, ramus ir pajėgus išlaikyti sėklinį skystį ir erekciją per kitų frikcijų seriją. Po to vėl atsikvėpkite.

Varpą galite įvesti lėtai, o ištraukti greičiau. Tas metodas labiau tinka paslaptingo charakterio moteriai. Įveskite lėtai, nes moteris susijaudina lėčiau, negu vyras. Neapmokytas vyras greitai pradeda ir greitai užbaigia. Moteriai reikia mažiau mokytis negu jums: vyras yra Dievo paslaptis, jėga yra vyro paslaptis, seksas yra moters paslaptis.

Kadangi moteris gali sukurti gyvybę, jos pradžios ir pabaigos intervalai užtrunka ilgiau. Vyras turi sąmoningai prisitaikyti prie moters ritmo. Pagarba turi įkurti jos klubuose šventą ugnį.

PIEŠINYS 22

Gilus varpos įvedimas stumia orą iš makšties, sukurdamas joje vakuumą. Atsiradęs vakuumas stimuluoja moterį.



Paviršinis varpos įvedimas: 3, 6 arba 9 tokių frikcijos stimuluoja nervines galūnes G-taške ir palankiai veikia energijų mainus.

Jeigu jūs užkariavote moterį skubotai, malonumo srautas nespės pasklisti po nervinę sistemą. Pojūčiai užsifiksuoja tik lytiniuose organuose. Įsivaizduokite, jeigu jūs įsiginysite kartą arba du, tai pojūtis išliks tik toje vietoje. Tačiau, jeigu jūs gnaibysite ilgai, tai pojūtis pasklis didesniame plote, ir galiausiai jį pradėssite jausti visame kūne. Tas pats vyksta ir su sekso malonumais.

Taigi, varpą įveskite lėtai: kiekvienas įvedimas yra meilės aktas. Moteris prabunda kartu su savo paslaptiniais ciklais. Mesti iššūkį Kūrėjo įstatymams -reiškia patirti nusivylimą.

Jums gali patikti šiek tiek greitesnės frikcijos. Jūs jau sužadinate ją: jai reikia aštresnių pojūčių, kad galėtų kilti į didesnes aukštumas. Greitas ištraukimas ir lėtas įvedimas gali stipriau ją sujaudinti. Neištraukite visos varpos: palikite ją 1" arba 2" gilyje. Tas judesys moters išorėje padės prilaikyti aukštyrą pakeltą jūsų varpą, kuri tvirtai priglūs prie moters klitoriaus. Ši vieta erotiškai labai jautri. Užliekite ją malonumo banga, o paskui sužadinkite ją karšta ugnimi.

8 SKYRIUS

SĖKLOS SULAIKymo PASLAPTYS

“Atmesk visas abejones apie seksą; praktikuok specialius pratimus. Mylėtis ir neišlieti sėklos - tai sėklos išsaugojimo paslaptis. Sėklos pagausinimas ir pagalba jai - gyvybingumo kelias”
- *Paprastosios Mergelės patarimas Geltonajam Imperatoriui, II a.pr.m.e.*

Senovėje Kinijos imperatorius į savo rūmus kviesdavosi išminčius, dažniausiai taoistus, kurie duodavo jam patarimų, kaip pagerinti jo seksualinį gyvenimą. Kaip rašo istorija, prieš priimdamas išminčių patarimus, imperatorius iš rekomenduojamo jam į patarėjus mokytojo, reikalaudavo įrodyti savo seksualinius sugebėjimus. Būsimam savo patarėjui pasiūlydavo stiklinę vyno ir įsakydavo išminčiui į ją panardinti savo varpą. Jeigu jis būtų buvęs tikras sekso meistras, jis galėtų savo lytiniu organu susiurbti vyną, o po to jį atgal išpilti į stiklinę. Tai būtų absoliutus įrodymas, kad išminčius taipogi sugeba susiurbti moters seksualinius skysčius, jos In ir, kad jis žino Nemirtingumo paslaptis.

Skysčių sugėrimo lytiniu organu praktika yra visiškai reali: šiandien šį vaizdą galima pamatyti Indijos gatvėse. Vienas apsukrus jogas iš Bombėjaus slapčia į varpą prileisdavo aliejaus, o po to jis

kėlimo metodo ir ilgalaikio orgazmo, apima seksualinės energijos, esančios kiaušinėliuose, vedimą aukštyn per stuburą į smegenis. Ši energija, pripildžiusi smegenis, leis iš žemyn priekine kūno puse į gerkles, širdį ir bambą. Smegenys ir hipofizis paskirstys šią galingą energiją ten, kur ji bus reikalinga ir patenkins tokius poreikius, kaip

PIEŠINYS 23

Hipofizė (tarp antakių)

Liežuvis liečia gomurį, sudarydamas valdymo ir suvokimo kanalų grandinę

Hsuan-Chi (gerdžios energijos centras)

Shan Chuang (atjeunėjimo centras)

Chung Wan (sausulės rezglinys, tuštinė)

Chi-Chung (bamba, blužnis)

Papiloma prolaktinė 31

Pal-Hui, momenėliai

Yui-Gon (izoliuotos elurbiys)

To-Chui

Valdymo kanalai

Gja-Pa (prieš širdies centras)

Chi-Chung (antinksulų centras T-1) mini elurbiys

Ming-Men (inkstų tabakos gyvybės vartai), Užsugežgęs energijos sąaugys

Chang-Chiang, uodeglaulis (lyzmaso elurbiys)

Wei-Chung BL-40, Kauplama papiloma elolos energija

Hui-In (tergovietė), Mirdas ir gyvybės vartai

Yung-Chuan K-1

Mokykitės varinėti savo Chi mikrokosminėje orbitoje, kad galėtumėte įvaldyti seklos sulaukymo ir seksualinės energijos transformavimo meną

Visi Chi energijos lavinimo metodai detaliai paaiškinti šioje knygoje, - nuo testikuliarino kvėpavimo iki didžiojo energijos

poreikius, kaip kova su ligomis, atsakymai į vaiko klausimus, piešimas arba seksas. Tai nuostabios Chi energijos savybės, kurių neturi kitų tipų Chi energijos, atliekančios specialias funkcijas, kaip pavyzdžiui kepenų Chi. Seksualinė energija yra labai įvairiapusiška ir gali būti pritaikyta įvairioms funkcijoms. Tai yra viena iš priežasčių, dėl kurios ji maitina jūsų sielą. Ji įsisavinama lengvai, tarsi maistas vaikui.

Jums lengviau bus lavinti savo energiją, jeigu pradžioje suvoksite pagrindinius energijos cirkuliavimo kelius kūne. Žmogaus nervinė sistema yra labai sudėtinga ir gali energiją pasiųsti ten, kur ji yra reikalinga. Senovės Tao mokytojai aptiko du energetinius kanalus, kuriais teka stiprios srovės.

Vienas šių kanalų vadinamas "Funkciniu" arba "In" Kanalu. Jis prasideda liemens pagrindu tarp kiaušinėlių ir išangės iš taško, vadinamo tarpvieta. Priekine kūno dalimi jis kyla aukštyn, pereidamas per varpą, skrandį, širdį, gerklę ir baigiasi liežuvio gale. Antrasis kanalas, vadinamas "Valdytoju" arba "Jan" Kanalu, prasideda toje pačioje vietoje. Jis nuo tarpvietės teka į uodegikaulį, o paskui stuburu kyla aukštyn į smegenis ir atgal iki gomurio.

Liežuvis yra tarsi grandis, sujungianti dvi sroves, kai jos susieina gomuryje. Energija, darydama ratą, kyla stuburu aukštyn ir leidžiasi priekine kūno puse. Šie du kanalai sudaro vieningą grandinę, kuria cirkuliuoja energija. Ta gyvybinė srovė teka per pagrindinius organus ir nervinę sistemą, maitindama ląsteles syvais, kurie skatina jų augimą, atsinaujinimą ir funkcionavimą. Ši energijų cirkuliacija yra vadinama Mikrokosmine Orbita ir yra akupunktūros pagrindas. Vakarų medicinos mokslas pripažino akupunktūros klinikinį efektyvumą, nors kai kurie mokslininkai teigia, kad jie negali pilnai paaiškinti šios sistemos veikimo priežasties. Antra vertus, taoistai tūkstantmečiais studijavę subtiliosios energijos susikirtimo taškus tvirtai įsitikino kiekvieno kanalo svarbumu.

Būtent tas energetinis kūno kontūras perkelia seksualinę srovę iš kiaušinėlių ir paskleidžia ją po visą kūną. Ši srovė turi didžiulės reikšmės jūsų sveikatai, nes ji skatina liaukas gaminti stimuliuojančius lytinius hormonus, reguliuojančius cheminius procesus kūne ir, galiausiai nulemia jūsų sugebėjimus. Ji ypatingai

stipriai veikia meilės kokybę, nes biologiniame lygmenyje seksas yra pagrindinis hormoninės pusiausvyros faktorius.

Seksualinė energija, cirkuliuojanti mikrokosminėje orbitoje, yra pradinė energija. Žmogiškoji gyvybė prasideda spermatozoido įsiveržimu į kiaušialąstę. Tai pradinis Kung Fu aktas In ir Jan kovoje. Sekso Kung Fu yra šio akto skatintojas vyro organizme. Tik, užuot suformavusi apvaisintą kiaušialąstę moters iščiose, sperminė energija pereina į aukščiausius vyro energetinius centrus ir atgimsta jo dvasiniame lygmenyje. Kosminės orbitos kanalu ji pakyla aukštyn ir vyras atgimsta, įgauna "naują gyvenimą" - pasitikėjimą valdyti, galingą kūrybinės energijos potencialą ir pasitenkinimą, atsiradusį dėl gilių harmonijos. Kokiose aplinkybėse jūs bebūtumėte - meilėje su moterimi ar laisvame gyvenime, energija teka jūsų mikrokosmine orbita. Tai intensyvaus ryšio su aplinka ir susikoncentravimo šilume gyvybės sraute jausmas.

MIKROKOSMINĖS ORBITOS REIKŠMĖ

Atvėrus mikrokosminę orbitą ir ją apvalius nuo fizinių ir mentalinių darinių, galima pakelti stuburu aukštyn didesnę kiekį seksualinės energijos. Jeigu tas kanalas dėl įtampos užblokuojamas, tai lytinio akto metu karštoji spermos energija bandys ieškoti kito, lengvesnio kelio per varpą. Kol kūnas vėl pagamins reikiamą kiekį spermos, jūs jausite energijos stokos pasekmes. Vyras, netekęs spermos, praranda savo vyrišką magnetinę trauką. Yra daugybė kundalini ir tantra jogos metodų, kurie, giedant mantras, praktikuojant kvėpavimo technikas, jogos pozas ir energetinį blokavimą, sukuria labai galingą spermos energijos tekėjimą stuburu aukštyn į galvą. Energijos cirkuliavimo mikrokosmine orbita skatinimas yra svarbus žingsnis, sulaikant energiją kūne, nes ji stiprina bei gaivina protą. Priešingu atveju, kai galvoje atsiranda intensyvus spaudimas, didelis jos kiekis išteka pro akis, ausis, nosį ir burną. Tai yra, tarsi, pastangos įšildyti savo kūno šilumą patalpas, atidarius langus, - jums bus pateikta didelė "sąskaita" už šilumą. Jūs išeikvosite daug spermos energijos, kurios neužteks pasidalinti su savo mylimąja.

Lengviausias mikrokosminio kanalo atverimo būdas yra paprasčiausia kelių minučių rytinė meditacija ir atsipalaidavimas. Leiskite savo energijai automatiškai užbaigti šį ratą, nekliudydami savo protui sekti juo. Pradėkite nuo akių ir mintimis keliaukite kartu su energija liczuvio paviršiumi, gerkle, krūtine ir bamba žemyn, o paskui per uodegikaulį stuburu aukštyn į galvą.

Pradžioje jums atrodo, kad nieko nevyksta, bet pagaliau, kai kuriose vietose jūs pajusite šilumą. Atsipalaidavimas ir proto perkėlimas į tą grandį, į kurią telkiate dėmesį ir yra raktas į tai. Tai kas kita nei įsivaizdavimas, kaip atrodo ta kūno dalis ar ką ji jaučia. Jūsų mintys ne televizoriuje matomi vaizdai. Pajuskite tikrą chi tėkmę. Atsipalaiduokite ir leiskite mintims tekėti natūraliai kartu su chi į bet kurį fizinio kūno tašką, pvz. į bambą, į tarpvietę ir t.t.

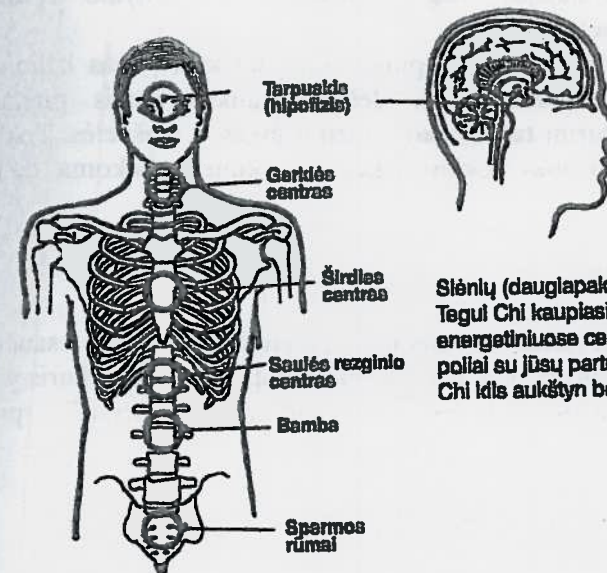
Tie, kas susidomėjo pilnu atsipalaidavimo ir mikrokosminės orbitos metodu ir jį nori gerai įvaldyti, skaitykite mano pirmąją knygą "Gydomosios energijos pažadinimas per TAO". Geriausias besimylintis yra tas, kuris visiškai atsipalaiduoja ir suvokia, kas vyksta jo viduje. Vyras, kuris moka lengvai vedžioti energiją po mikrokosminę orbitą, nesunkiai paskirstys savo seksualinę energiją.

Praktika rodo, kad Seksualinės Kung Fu technikas, pateiktas šioje knygoje greičiau ir efektyviau įsisavino tie mokiniai, kurie pirmiausiai įsisavino mikrokosminę orbitą ir atvėrė du jos energetinius kanalus. Todėl rekomenduoju visiems studijuojantiems seksualinį Kung Fu ir norintiems įsisavinti čia išdėstytas technikas gerai pažinti mikrokosminę orbitą. Neturint žinių apie mikrokosminę orbitą, jūsų kelias į aukštus seksualinės energijos transformavimo lygius bus sunkus. Gal daugelis žmonių jau atvėrė kanalus ir jiems tereikia paaiškinti, kaip teka energija, kad jie galėtų ją geriau panaudoti. Kiti tą pasiekia atsipalaidavimo būdu arba gyvendami arti gamtos. Mikrokosminės orbitos nauda yra ta, kad išplečia seksualinės energijos galimybes ir padeda ilgiau išlikti jaunam, išgydo daug ligų: padidintą kraujo spaudimą, nemigą, galvos skausmus, artritą ir t.t.

Mikrokosminio srauto įvaldymas paruošia mokinius naudotis ir kitomis, padedančiomis tausoti energiją ir papildančiomis seksualinį Kung Fu, technikomis, kaip "Chi Kung geležiniai marškiniai I, II, III", o taip pat Chi energijos įsiskverbimo į

gyvybiškai svarbius organus ir jos saugojimo metodais. Kita galinga technika yra Tai Chi Chi Kung, kondensuojanti Tai Chi Chuan formas, kuriose vyksta energijos cirkuliacija tarp kūno, proto ir dvasios, ir stiprina raumenis, sausgysles ir kaulus.

PIEŠINYS 24



Slėnių (daugiapakopis) orgazmas. Tegul Chi kaupiasi pagrindiniuose energetiniuose centruose. Jeigu poliai su jūsų partnere suderinti, Chi kils aukštyn be jokių pastangų.

Pradėsime nuo pirmosios sėklinio skysčio sulaikymo lytinio akto metu technikos. Net, jei jūs ir nesėdite kiekvieną dieną ir nevarinėjate energijos mikrokosminėje orbitoje, tačiau, vien tik jos suvokimas, kad ji yra jūsų kūne ir, kad ji automatiškai funkcionuoja, praktinių užsiėmimų metu jums padės greičiau įsisavinti taoistų meilės metodus. Jūs ją galite įsisavinti ir mylėdamiesi, tik jums reikės būti dėmesingesniems. Kuo mažiau bus "automatiškumo", o daugiau sąmoningumo funkcionuojant subtilioms energijoms jūsų kūne, prote ir sieloje metu, tuo daugiau jūs turėsite laisvės sau ir kūrybiškai meilei.

IŠORINIS BLOKAVIMAS: TRIJŲ PIRŠTŲ METODAS

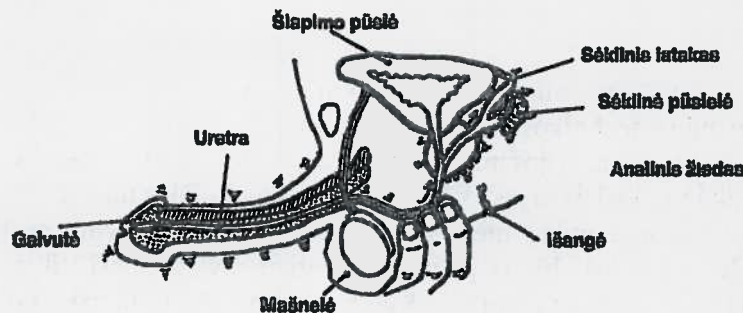
Trijų pirštų metodas sėkliniam skysčiui sulaikyti Kinijoje buvo praktikuojamas daugiau kaip penkis tūkstančius metų. Jis yra toks lengvas ir paprastas, jog kiekvienas jį gali greitai įsisavinti ir efektyviai pritaikyti. Šis trijų pirštų spaudimo metodas neleidžia gyvybingam skysčiui išsiveržti į išorę. Šiuo atveju reikia šiek tiek daugiau koordinacijos, negu užmynus ant laistymo žarnos sustabdyti vandens srovę.

Trijų pirštų metodas apima šiuos dalykus: likus kelioms sekundėms iki ejakuliacijos, dešinės rankos trimis pirštais suspauskite vidurinį tašką, esantį tarp išangės ir mašnelės. Tokiu būdu yra uždaromas sėklinis skystis ir kūne sulaikoma daug energijos.

PRAKTIKA:

1. **Taškų vietos nustatymas:** panaudokite taško, esančio viduryje tarp išangės ir mašnelės spaudimą. Šis taškas, kuris yra pačioje žemiausioje liemens dalyje vadinamas "vartais", pro kuriuos energija patenka į kūną ir iš jo nuteka.

PIEŠINYS 25



Išorinio blokavimo metodas:
Likus kelioms sekundėms iki ejakuliacijos, dešinės rankos trimis pirštais užspauskite vidurinį tašką tarp išangės ir mašnelės.

2. **Spaudimo panaudojimas:** spauskite nei per stipriai, nei per silpnai. Teisingas spaudimo stiprumas gali būti nustatytas eksperimento būdu. Aplamai kalbant, kuo stipresni pirštai, tuo mažiau reikės pastangų skysčiui sulaikyti.

3. **Nandojimas trimis pirštais:** srautas, kuriuo prateka sėklinis skystis, stengiasi pasprukti nuo pirštų. Du pirštai vienu metu negali sulaikyti kanalo ir jį kuriam laikui uždaryti. Uretros suspaudimui iš abiejų pusių ir jos sulaikymui mes naudojame antrą ir ketvirtą pirštus. Tuomet vidurinis pirštas spaudžia pačią uretrą, kuri nebeslysta, nes yra kitų dviejų pirštų "prisegta" iš abiejų pusių. Pirštai turi būti lengvai išlenkti. Vidurinis pirštas sulenktas šiek tiek daugiau, negu kiti du, kad sudarytų tvirtą barjerą, per kurį negalėtų ištekti skystis.

4. **Laikas:** kai tik jūs pajusite artėjančią ejakuliaciją, pasinaudokite pirštais išoriniam blokavimui. Jeigu jūs praleisite šį momentą, jokia jėga negalės sustabdyti tėkmės. Pajutę artėjančią ejakuliaciją, panaudokite pirštus. Blokavimą reikia pradėti iki susitraukimų, būdingų prasidedant sėklos išsiveržimui ir jam baigiantis. Blokuokite tėkmę tol, kol įsitikinsite, kad pulsacija baigėsi.

Sėklinio skysčio blokavimo rezultato esmė yra ta, kad didelis kiekis skysčio teka atgal į tą rezervuarą, iš kurio ji ištekojo. Be to, organai nepatiria jokio nuostolio, kadangi šios kūno dalies audiniai yra pakankamai elastingi ir lengvai priima grįžtantį skystį.

Gali atrodyti, kad rezervuaras negali sutalpinti skysčio daugiau maksimalaus lygio. Taip būtų iš tikrųjų, jeigu vyro reprodukcinė sistema būtų tik paprasta žarna ir talpa. Bet taip nėra. Kai skystis pasiekia aukštą lygį, įvyksta keletas dalykų.

Pirma, spermų gamyba automatiškai sumažėja. Tai tausoja energiją ir medžiagas, kurios reikalingos spermų gamybai. Antra, egzistuoja natūrali organizmo savybė susiurbti skysčius atgal į save. Trečia, taoistai išstobulino sėklinio skysčio energijos "išgarinimą" į aukščiausius gyvybinius centrus, tuo sumažindami spaudimą žemutiniuose sėkliniuose kanaluose ir prostatoje. Tai yra sėklinio skysčio transformacija į aukščiausius energetinius būvius. Panašiai

kaip verdantis vanduo virsta garais, kurių savybė padeda drėgmei pakilti aukšty, tuo pačiu išsaugojant vandens esmę. Skysta ching analogišku būdu transformuojasi į kitą, mobilesnę energetinę formą, kuri išsaugoja kuriančiąją ching esmę.

Neužmirškite, kad sėklos galia yra daugiau, negu gali paaiškinti cheminė analizė. Bet kuris mokslininkas gali sudėlioti visus spermos ingredientus. Tačiau jos gyvybę įkvėpanti jėga yra sunkesnis uždavinys. Tai yra gyvybės sėkla, kurią mes norime išsaugoti ir transformuoti.

Tas metodas skirtas pradedantiesiems ir prabėgomis praktikuojantiems seksualinį Kung-Fu, tiems, kurie dar neįsisavino didžiojo energijos kėlimo, skirto sėklos sulaikymui, metodo, bet vis dėlto nori tęsti meilės žaidimus, neprarandant sėklinio skysčio. Trumpai kalbant, šis metodas yra išorinė atspara, kurios jūs galėsite atsisakyti, kai tik kruopščiai išstudijuosite vidines praktikas. Kelis kartus pasinaudoję šiuo metodu jūs galite pajusti diskomfortą. Tai normalu ir neturi sukelti jums daugiau nerimo nei pavargę raumenys po sunkaus darbo.

LAIKAS IR ATSARGUMAS

1. Pradžioje nepersistenkite. Pirmiausiai kelias savaites šią galingą praktiką kultivuokite vieną kartą per dvi-tris dienas. Vyresni ir silpnesni vyrai savo praktikos pradžioje šį metodą gali praktikuoti nedaugiau kaip du kartus per savaitę.

2. Po šio metodo gali stipriai padaugėti gyvybinės šilumos ir jūs pajusite didelį troškulį. Gerkite daugiau vandens.

3. Praktikuojant išorinį blokavimą vieną-tris mėnesius, kai kada ir anksčiau, seksualinis jaudrumas žymiai padidės. Erekcija bus dažnesnė. Didinkite savo seksualinį aktyvumą tolygiai. Nepiktnaudžiaukite naujai įgyta galia.

4. Atlikdami šį pratimą, darykite tikslūs spaudimus pirštų galiukais. Jeigu jūs per silpnas suspausti, treniruokite kiekvieną dieną pirštų galiukus. Pradžioje naudokitės penkiaais pirštais, paskui

keturiais, trimis ir savo pirštus stiprinkite, didindami paspaudimų skaičių.

5. Nuo nedidelio spermos likučio šlapimkanale, susilpnėjus varpos erekcijai, dalis sėklos gali ištekti. Todėl, naudodami šį metodą gimstamumo kontrolei, jūs savo varpą turite ištraukti iš makšties iki erekcijos sumažėjimo. Jeigu jūs po to dar kartą mylėsitės, prieš tai nusišlapinkite, kad būtumėte šimtaprocentiniai garantuotas, jog neliko gyvybingos spermos.

6. Pradžioje, po lytinio akto jūs galite jausti lengvą nuovargį. Tačiau, nepaisant nedidelio energijos praradimo, gyvybiniai organizmo resursai didės ir nuovargis dings.

7. Naudojant šį metodą, netenkamas tam tikras kiekis energijos. Nuostolių galima išvengti, naudojant tobulesnį vidinio blokavimo metodą, kuris aprašytas šioje dalyje. Paprastai energijos netenkama nuo 40% iki 60%. Tačiau, tai labiau priimtina, negu netvarkinga sėklinio skysčio ejakuliacija. Išorinis blokavimas žymiai padidina jėgą ir lytinę brandą. Tai puikus metodas pradedantiesiems ir gera įžanga vidinio blokavimo metodui.

TARPVIETĖS MASAŽAS

Po išorinio blokavimo jūs turite pamasažuoti du pagrindinius akupunktūrinius kūno taškus. Pirmas taškas yra vadinamas Hui-In, arba tarpvietė. Jis yra išangės ir mažosios viduryje. Jūs spaudėte šį tašką, kad sulaikytumėte sėklos ištekimą. Antras taškas Chan-Chiang, kuris yra viduryje tarp uodegikaulio ir išangės.

Hui-In: tai pradinis taškas, nuo kurio prasideda energijos kelias aukšty priekine liemens puse. Jis yra pačiame žemiausiame liemens taške. Taškas Hui-In jungia kūno aukščiausią tašką Pai-Hui su žemiausiu tašku Yung-Chuan, esančiu kojų pėdose.

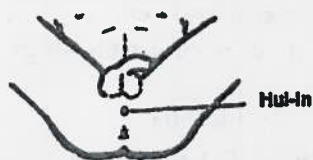
Per tašką Pai-Hui (viršugalvyje) kūnas įsisavina dangaus energiją. Per tašką Yung-Chuan (pėdose) kūno ertinės energijos tinklas įsisavina žemės energiją. Tokiu būdu, taškas Hui-In

(tarpvietė) yra centrinis taškas, esantis tarp galvos ir kojų pėdų. Jis yra energijos perdavimo lemiamas susijungimo tarpukelė.

PIEŠINYS 26



Taškas Chang-Chiang yra tarp uodegikaulio ir išangės.



Tarpvietė yra tarp išangės ir mašnelės.

Švelniai masažuokite tarpvietės sritį ir uodegikaulį, kad palengvintumėte atgal grįžtančio skysčio įsiurbimą ir užkirstumėte kelią energijos pertekliaus susidarymui prostatoje.

Per tašką Hui-In (tarpvietė) žemės energija In patenka į liemenį. Per šias duris taip pat patenka į kūną ir per jas išeina kiaušinėlių energija. Tokiu būdu, kai Hui-In durys uždarytos, gyvybinė energija lieka viduje. Tačiau, kai ejakuliacija atveria tašką Hui-In, gyvybinė energija gali išsiveržti, sukeldama neigiamas pasekmes. Tarpvietėje kaupiasi ir užsistovi lėtai tekantis kraujas. Dėl silpno energijos tekėjimo ir gravitacijos kraujas užsilaiko ir sukelia įvairias ligas. Dėl tos priežasties gali atsirasti hemorojus. Kai per apatines energetines kūno duris nuolat išteka Chi, išpampa venos nuo jose susikaupusio kraujo.

Chang-Chiang: taškas, kuris yra tarp uodegikaulio ir išangės. Per tą tašką energija kyla aukštyn į galvą. Iš galvos energija pasklinda po visą kūną.

Chang-Chiang srityje yra daug išsiraizgiusių svarbių nervinių galūnių. Jame niekada neprasideda antras pagrindinis "elektros"

energijos kūne kelias, žinomas "Meridiano Valdytojo" vardu. Jis eina iš Chang-Chiang į Pai-Hui, į gomurį.

Darydami judesius laikrodžio rodyklės kryptimi, energingai masažuokite Hui-In ir Chang-Chiang taškų sritis per dvigubai sulenktą šilkinį audinį nuo 27 iki 81 karto. Masažuokite trimis viduriniais pirštais. Šilkinis audinys padės išvengti tų jautrių taškų sudirginimo. Naudojant šilkinį audinį, elektrizacijos poveikyje, padidėja energijos srautas.

Masažas atpalaiduoja raumenis, palengvina sėklinio skysčio atgalinį susiurbimą. Jis turi svarbią reikšmę užkertant kelią prostatos ligoms ir svarbiausia, stimuliuoja energijos kilimą į tašką Pai-Hui, esantį pakaušyje.

ŽINOKITE GENERUOJAMOS ENERGIJOS GALINGUMĄ

Jėga, kurią jūs imate kaupti sulaikydami sėklą, yra didžiulė. Ji gali sutriuškinti didžiulį kaulą. Dėl to kaukolės sujungimai dažnai prasiskiria. Ši jėga gali pralaužti kaukolės plokšteles, padidindama pralaidumą ir atidarydama tiesioginį išėjimą į aukštas energijas.

Mūsų propaguojama praktika gali suteikti žmogui galimybę atgauti vieną iš sugebėjimų mokytis ir atstatyti vaikiškas galias. Tik tokie žmonės, su pravertomis kaukolės plokštelėmis tuo pat metu yra ir adeptai ir vaikai. Meditavimo praktikos, kurios yra išdėstytos knygose ir taoistų ezoterinės jėgos kursuose, suteikia žmogui galimybę nukopijuoti ir kitą vaikų gyvybės procesų ypatybę. Ji leidžia siųsti energiją kanalais, kuriais naudojasi vaisius gimdoje elektriškai kvėpuodamas. Vaisius energiją naudoja efektyviau negu suaugęs žmogus bet kurioje savo egzistavimo stadijoje.

Prieš tobulumą to, kas vyksta motinos iščiose, visa žmogaus kūrybinė veikla atrodo menkavertė. Meditacijos proceso aktas atstato kuriančios energijos, kuri cirkuliuoja, esant metamorfozės būsenai nuo vienos mikrokosminės dalelės iki kvadrilijono ląstelių, sudarančių žmogaus būtybę, šaltinį.

Po dviejų-trijų mėnesių sėklinio skysčio sulaikymo praktikos, pradedantysis gali pajusti spaudimą galvoje. Kai kuriems šis pojūtis bus nemalonus, o kitiems jis gali būti malonus. Tas spaudimo pojūtis atsiranda dėl gyvybinės energijos pakėlimo į viršutinę galvos

dalį. Tai yra progreso požymis; kūnas viršijo savo įprastą gyvybinės jėgos poreikio galimybę.

Tie, kas gimė praktikuoti ezoterinę meilę, mėgausis intensyviu gyvenimu. Tas pojūtis yra ankstyvo, sudėtingų chemijos procesų vyksmo organizme požymis. Šį reiškinį indų jogai populiarino Vakaruose kaip Kundalini jėgą. Esant tokiai kūno cheminei sudėčiai, energija, kurios paprastai netenkama, yra išsaugoma ir ji transformuojama į sveikatą, ir sąmonę. Laipsniškas šios energijos didinimas nedaro neigiamo poveikio jūsų sveikatai. Tačiau, jeigu energija kaupiasi labai greitai ir jos didėjimas suteikia nepatogumų, ji gali būti išlaisvinta ir pasiųsta į kitas kūno dalis. Fizinis darbas, pėdų masažas ir griežta kruopų ar mėsos dieta gali padėti "nuleisti" tą energiją.

Jeigu jūs nenorite daryti aukšto spaudimo sumažinimo pratimų, (žiūr. 6 skyrių), arba, jei nenorite lavintis šiuo būdu, jūs galite ejakuliuoti du arba tris kartus, kad sumažintumėte energijos perteklių. Po to, dar kartą kruopščiai kaupkite sėklą savo sveikatos gerovei ir malonumui, kol vėl pakils aukštas spaudimas. Ir vėl, jei jūs norėsite ejakuliuoti, galite tai padaryti. Netgi tokia praktika su periodiškais ejakuliacijomis per tris mėnesius duos teigiamų rezultatų ir padės sumažinti energijos sąnaudas kasdieniame jūsų gyvenime. Jeigu jūs reguliariai taip elgsitės su savo sėkla, nepereidami į aukščiausius praktikos lygius, jūs mėgausitės savo didžiuliu pranašumu prieš ankstesnį gyvenimo būdą.

PERIODIŠKAS SEKSUALINĖS ENERGIJOS VARYMAS Į GALVĄ

Periodiškas seksualinės energijos pakėlimas aukštyn yra labai svarbi praktika po išorinio blokavimo. Trijų pirštų metodas neleidžia nutekėti dideliame energijos kiekiui, tačiau jis nekelia energijos aukštyn. Todėl energijos pakėlimui aukštyn reikalinga speciali technika.

Šis metodas padeda perkelti seksualinę energiją iš apatinių centrų į energijos rezervuarus galvoje. Kai galva yra pripildyta energijos, aukštos kokybės energija liejasi per kraštus ir išsisklaido po visą kūną. Šis metodas yra analogiškas testikuliarinio kvėpavimo

metodui (5 skyr.) tik su tuo skirtumu, kad šiuo atveju apatinėje kūno dalyje išsidėstę rezervuarai meilės metu sukaupia Ching-Chi. Kadangi energija iš kiaušinėlių meilės akto metu jau yra išvesta ir sušildyta (nors proceso metu atšaldoma), šis energijos perkėlimas į galvą yra intensyvesnis negu testikuliarinio kvėpavimo metu.

Pagrindinė technika: po lytinio akto, naudojant išorinį blokavimą, nuplaukite ir, uždėję šilkinį audeklą, pamasažuokite Hui-In ir Chang-Chiang taškus. Jeigu neturite šilkinio audeklo, galite masažuoti ir be jo. Vėliau atsigulkite ant dešinio šono. Veskite energiją iš varpos, kiaušinėlių ir taško Hui-In į galvą. Liežuvis turi būti prispaustas prie gomurio, kaip ir atliekant kitus energijos perkėlimo pratimus.

Veskite energiją iš lytinių organų, kaip ir testikuliarinio kvėpavimo metu. Įkvėpkite nelabai stipriai. Iškvėpdami, energiją fiksokite aukščiausiam jos pakėlimo taške. Iškvėpimo metu neleiskite energijai nusileisti žemiau pasiekto aukščiausio taško. Po to vėl tęskite energijos kėlimą iš šių trijų apatinių centrų aukštyn iki kito iškvėpimo.

Norėdami suprasti šį procesą, jūs turite įsivaizduoti labai ilgą šiaudą, pripildytą vandens. Apatinė šiaudo dalis yra varpos ir kiaušinėlių lygyje, o viršutinė dalis - viršugalvio lygyje. Šiaudas yra per daug ilgas, kad vienu įsiurbimu galėtumėte jį užpildyti, todėl jūs turite įkvėpti ir tuomet užspaudus jo galą, iškvėpti. Priešingu atveju, skystis išbėgs ir jūs turėsite pradėti viską iš pradžių. Užfiksokite energiją tame lygyje, iki kurio ji buvo pakelta, o po to iškvėpkite; tuomet įkvėpdami traukite skystį iki viršaus. Jūs pajusite kaip šalta energija (arba šilta, jei jūs būsite susijaudinęs) palieka jūsų kirkšnių sritį ir srūva stuburu aukštyn.

Veskite energiją stuburu vis aukščiau ir aukščiau iki galvos ir Pai-Hui taško. Vien tik tam, kad energiją pakeltumėte iki uodegikaulio, jūs turėsite sugaišti vieną arba du mėnesius, tačiau įveikus šį barjerą, ji šoktelės iki nugaros vidurio. Po to ji šoktelės iki kaklo, o nuo šios vietos - iki Pai-Hui taško.

Po kelių savaičių arba mėnesių praktikos (tai priklauso nuo individo kūno savybių ir praktinių užsiėmimų dažnumo) galvos rezervuaras prisipildys ir energija lengvai nutekės priekine kūno dalimi. Ji pratekės per tašką, esantį tarp antakių, po to žemyn per

gomurį į liežuvio galiuką. Toliau ji tekės per gerklę, krūtinę ir bambą. Energiją sukaupkite bamboje, o kai Chi užpildys bambos sritį (katilą), ji persikels į seksualinį centrą, atjaunins lytinius organus ir užbaigs ratą Hui-In taške.

Ši technika negali būti pritaikyta per vieną naktį. Nors jūs ir pajusite šilumą (išsaugotą spermą) apatinėje kūno dalyje po kelių dienų ar savaitės, tačiau ją pakelti per visą nugarą iki galvos gali prireikti kelių mėnesių praktikos. Tačiau nenusivilkite, jeigu jūs būsite atkaklus, energija tikrai tekės. Jūs atversite ypatingai svarbų gyvybinės jėgos tekėjimo kelią į visus kūno organus.

Kai užbaigsite šį ratą, jūs pajusite šaltos In energijos srautą, cirkuliuojantį visu keliu. Tai bus didelis jūsų pasiekimas, pažymintis esminį žingsnį tobulinant jūsų energiją ir sveikatą.

ĮŠORINIO BLOKAVIMO METODO SANTRAUKA

A. Mylėdamiesi

1. Pajutę ejakuliacijos pradžia, panaudokite tris pirštus sėkliniam skysčiui sulaikyti.

B. Pasimylėję

1. Nuplaukite Hui-In (tarpvietę) ir Chang-Chiang (uodegikaulis) taškus ir švelniai pamasažuokite juos šilkinu audeklu.

2. Gulėdami ant dešinio šono, kelkite energiją iš varpos, kiaušinėlių ir Hui-In taško į galvą. Kai galva bus pripildyta energijos, leiskite energijai tekėti į gomurį, gerklę, širdies centrą ir saulės rezginį, ir kaupkite ją bamboje. Gražindami ją atgal į sritį, iš kurios ji išėjo, užbaikite seksualinės energijos ratą, tuo sustiprindami savo lytinius organus.

VIDINIS BLOKAVIMAS: NEKTARO PAKĖLIMAS IKI AUKSO ŽIEDO

Tas metodas, aprašytas daugiau negu keliuose knygos skyriuose, reikalauja ypatingo dėmesio. Jis detalai apibūdina sėklos sulaikymo, energijos transformavimo bei vyro ir moters

pasikeitimo energijomis, praktiką. Puiku, jeigu jūs pradinėte šios technikos mokymosi stadijoje laikysitės mano patarimų. Kai įgysite šios technikos pagrindus, galėsite eksperimentuoti ir juos interpretuoti. Jūs atrasite, jog kai kurios technikos yra efektyvesnės. Žmonės yra skirtingi ir aš jums siūlau praktikuoti tai, kas jums yra naudinga. Neužmirškite, kad sėklos sulaikymas nėra galutinis tikslas, o tik priemonė tikslui pasiekti. Mes saugome sėklą energijai sukaupiti dėl meilės ir gyvenimo malonumų.

Teisingai atliekami ezoteriniai metodai nėra sudėtingi. Jeigu jais būtų galėję pasinaudoti tik genijai, tai tikriausiai neturėtų didelės patirties. Ezoterinės meilės paprastumas yra tikroji paslaptis. Aš viską aiškinu labai elementariai, kad nereikėtų gaišti laiko klausimams ir, kad būčiau teisingai supastas. Bet, jeigu jūs įsisavinote šį metodą, reiškia jis nėra sudėtingas. Dėl paprastumo šią praktiką vadinamą "Nektaro pakėlimu iki Aukso Žiedo" aš vadinsiu "Didžiuoju Energijos Kėlimu"*. Mano klausytojai, kalbantys angliškai šį sutrumpintą terminą vartoja senoviniam kiniečių pavadinimui pakeisti. Jis trumpiau apibūdina šį procesą.

Aiškumo dėlei, DEK metodą aš suskirsčiau į atskiras dalis. Teisingas jo atlikimas tai vienintelis būdas jūsų kūnui, protui ir sielai pertvarkyti. Jei jūs jaučiate, kad šie trys jūsų asmenybės aspektai nėra gerai integruoti, stenkitės įvaldyti DEK fiziniame lygmenyje ir kiekvieną dieną medituokite mikrokosminei orbitai atverti, tolygiai paskirstydami savo energiją. Jūs, tikriausiai, turėsite įveikti nemalonų savo praktikos periodą, jeigu buvote užblokuotas ir užterštas, kol vėl kylanti Chi nepradės apsivalyti. Toliau praktikuodamiesi, jūs pajusite, kaip jūsų fizinio kūno Chi vis labiau integruosis su subtiliąja seksualine esybe ir jūsų asmenybės dvasia. Jus tai pažinsite iš to, kaip jūsų gyvenimas pradės tekėti lygia, pilna meilės tėkme.

PASLAPTINGI EJAKULIACIJOS SULAIKymo ŽINGSNIAI DIDŽIAJAME ENERGIJOS KĖLIME

* Santrumpa DEK

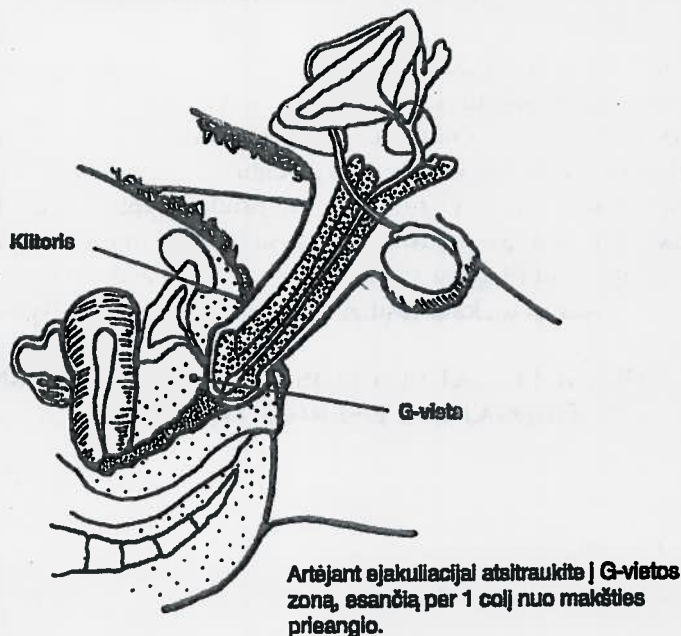
Ejakuliacijos geismo pasipriešinimui jūs turite blokuoti nervinį impulsą, kuris išprovokuoja ejakuliaciją. Pagrindinė technika, kuri užkerta kelią šiam impulsui yra staigus ir stiprus apatinės liemens dalies raumenų sutraukimas, dantų ir kumščių suspaudimas. Jūs tai atlikite po pirmos frikčių serijos.

1 žingsnis: nutraukite frikčijas, standžiai prigluskite.

Kaip frikcinę techniką, pradžiai aš siūlau tris negilias frikčijas, po kurių seka vienas gilus įvedimas iki makšties dugno. Jautriausia sritis yra makšties prieangyje (maždaug 2-jų colių gylyje). Ši vieta yra tankiai išraizgyta nervinių galūnių ir prilygsta vyro varpos pirmų 2-jų colių dalies jautrumui. Giliau nervinių galūnių yra daug mažiau. Skverbiantis į makštį, jos standumas didėja. Reiškia sėklos užlaikymas tampa sunkesnis. Kalbant "lyčių kovos" metafora, dažnas gilus įsiskverbimas į makštį prilygsta prasiveržimui į priešininko teritoriją. Ten jus apgulęs priešininkas. Atsitraukimas

PIEŠINYS 27

DIDYSIS ENERGIJOS KĖLIMAS



po gilaus įsiveržimo yra klatingas. Sėkmingam atsitraukimui reikia griežtai laikytis drausmės ir mažai judėti.

Ilgiau praktikuojantis jūs pereisite nuo vieno iki šešių, o vėliau ir iki devynių negilių varpos frikčių, pakaitom su viena gilia. Jeigu jūs esate sėklos sulaikymo naujokas arba, jeigu jūs sutikote naują ar jaudinančią partnerę, jums gali atrodyti sunku atlikti be atokvėpio 81 negilias (ir 9 gilas) frikčijas.

Kai jūs pirmą kartą pajusite besiantinančią ejakuliaciją, tai nepriklausomai nuo to, kiek kartų įvedėte varpą, nutraukite frikčijas, tvirtai užspauskite urogenitalinę diafragmą. Užbaigę frikčijas, varpos visai neištraukite. Ją sulaikykite makšties prieangyje 1 colio gylyje. Išlikite toje vietoje, kol pajėgsite kontroliuoti savo veiksmus. Skubotas varpos įvedimas gamina daug "elektros". Dar daugiau "elektromagnetinės" energijos pasigamina lytinio akto metu, nes vyksta intensyvesnis, nei paprastai, milijoninių spermatozoidų judėjimas. Kai energija kaupiasi lytinių organų srityje, nervų galūnės siunčia jaudrumo signalus stuburu aukštyrį į galvą ir duoda įsakymą "liepsnoti". Jausminių požiūriu, net genitalinis orgazmas vyksta jūsų galvoje. Jūs paprasčiausiai treniruojate savo protą priimti aukštesnį, labiau mentalinį ir dvasinį papildomą orgazmą.

Jeigu jūsų partnerė apsiveja jus savo kūnu ir stengiasi giliau įtraukti, atsitraukite į tašką, kuriame ji nebepajėgs sekti paskui jus. Kai ji ištiesins savo išlenktą nugarą, sekite paskui ją, pasilikdami ties makšties prieangiu. Išmokykite moterį pailsėti kai jums reikia susivaldyti: neužmirškite, kad ji bus geriausias jūsų sąjungininkas, jeigu jūs pasieksite jos bendradarbiavimo meilėje.

2 žingsnis: sulaikydami kvėpavimą, padarykite devynis stiprius raumenų įtempimus.

Įkvėpus orą pro nosį, greitai labai stipriai įtempkite apatinės kūno dalies raumenis, taip pat sukąskite dantis ir sugniaužkite kumščius. Tai yra trisdešimt šešių jėgos blokavimo pratimų variacija. Darydami šį pratimą, jūs atlikote vieną, ilgai trunkantį raumenų įtempimą gilaus įkvėpimo metu. DEK metu jūs, kiekvieno įkvėpimo momentu, darote devynis greitus raumenų įtempimus. Šie įtempimai yra labai sunkūs ir jiems atlikti reikia daug pastangų ir

mažai belieka nervinės energijos ejakuliacijai. Padarykite šešias devynių įtempimų serijas, kol pajėgsite suvaldyti ejakuliaciją.

Atliekant šį metodą, jūsų sužadinta seksualinė energija stengsis ištrukti iš nervų įtakos ir pasklisti po trukčiojančius raumenis. Įkvėpimas po devynių įtempimų, turi būti staigus, kad nerviniai impulsai, kaip galima, dažniau būtų sumažinti. Devynių pastangų pakartojimas šešis kartus turi, iš esmės, sumažinti norą ejakuliuoti. Jeigu jūs kontroliuojate save, galite atlikti mažiau, negu šešias tokių pastangų (įtempimų) serijas. Kadangi jūs esate moters glėbyje ir jūsų varpa yra jos makštyje, sėkla bus daug gyvesnė, lyg pirmą kartą pažabotas ristūnas. Papildomi DEK devyni įtempimai reikalingi tik pradžioje, kad jūs galėtumėte save kontroliuoti. Palaipsniui jūs sutramdysite apynasrio sukeltą niršulį, ir mėgausitės sklandžiu, energingu jojimu.

Jūsų lytinės liaukos paburksta besiruošdamos sėklos išsiveržimui. DEK įtempimas sumažina jas, išstumdamas iš jų dalį seksualinės energijos. Kuo mažesnis intervalas tarp įtempimo, tuo didesnė raumenų jėga panaudojama sėklos sulaikymui. Ilgesnė trukmė tarp raumenų įtempimo sukelia mažesnę užspaudimą. Įkvėpimas taip pat turi būti pakankamai greitas, kad energija nenutekėtų atgal į lytinių organų sritį. Kvėpavimo sulaikymas per devynias pastangas susilpnina nervinį impulsą, sukeliantį ejakuliaciją.

Jūsų tikslas yra sėklinio skysčio tekėjimo krypties pakeitimas. Fizikos terminais kalbant, turi būti padidintas jūsų sperminės energijos perkėlimo į stuburą greitis. Greitis yra svarbus tik įtempimo procesui, o ne įtemptų raumenų stadijoje. Norint nukreipti sėklinį skystį giliau į kūną ir pažaboti jo išsiveržimą, reikia padaryti daug papildomų įtempimų.

3 žingsnis: stipriai įtempkite sėdmenis.

Stipriai įtempkite savo sėdmenis. Šių veiksmų svarbumo negalima pervertinti. Didžiausio kūno raumens varomoji jėga turi būti nukreipta jūsų naudai. Suglauskite stipriai dvi sėdmenų puses, kad jomis galėtume pakelti visą savo kūną.

Geras sėdmenų tonuso palaikymas yra naudingas jūsų sveikatai. Kai šis raumuo yra sudribęs, energija nuolat išteka iš

kūno. Kai jis tvirtas, yra užkertamas kelias energijos ištekėjimui iš dviejų pagrindinių taškų, esančių apatinėje kūno dalyje. Kitas energijos nutekėjimas vyksta per varpą ejakuliacijos metu.

Žmogus lengviau gali iškentėti skausmą stipriai įtempdamas raumenis. Lygiai taip, kaip stiprus raumenų įtempimas susilpnina nervinį impulsą, vadinamą "skausmu", jis taip pat susilpnina ir nervinį impulsą, sukeliantį ejakuliaciją. Tokiais atvejais raumenys sugeria energiją: tas sukelia nervinį signalą. Kai kurių pagrindinių raumenų grupių įtempimas energiją išveda iš lytinių organų srities. Sėdmenų įtempimas yra ypatingai naudingas nutraukiant nervinę grandinę tarp smegenų ir genitalijų nugaros pagrindo srityje. Įtempkite sėdmenis, kol jie pasidarys kieti kaip akmenys; ejakuliacijos signalas bus nutrauktas ir nepasieks savo tikslo.

4 žingsnis: stipriai sukąskite dantis.

Sukąskite dantis ir stipriai prispauskite liežuvį prie gomurio. Stiprus dantų sukandimas sustabdo energijos tekėjimą galvos ir kaklo srityje. Tai padeda taip pat stipriai įtempti sėdmenis. Šių raumenų įtempimai turi vykti vienu metu, kad galėtų vieni kitus sustiprinti ir blokuoti. Sukandę dantis, kelkite sėklinį skystį vis aukštyr ir aukštyr. Daugiausiai skysčio išgaunama įtempimo pabaigoje: septinto, aštunto ir devinto įtempimo metu skystį smarkiai keliant aukštyr. Būkite tvirtas ir atkaklus stabdydamas skystį nuo sugrįžimo atgal. Įtempimai, pradedant pirmu ir baigiant devintu, turi būti vis stipresni.

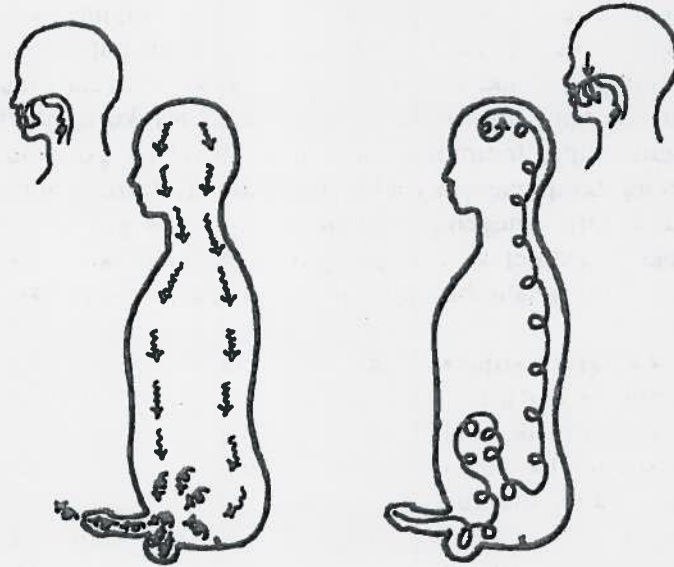
Tęsdami lytinį bendravimą, pajusite vis labiau augantį pasitenkinimą. Pasiekę aukščiausią malonumo laipsnį, jūs turite laikyti urogenitalinę diafragmą įtemptą. Ji padės sulaikyti spermos tekėjimą pusiauakelyje. Sustabdykite spermą prieš užtvanką. Jeigu ji persilies, bandymai sustabdyti ją ir panaudoti jos energiją bus bergždi. Jūs turite sustabdyti ejakuliaciją prieš pradedant judėti spermai kūne.

5 žingsnis: kelkite energijos bangą iš genitalijų į galvą.

DEK suvokiamas kaip vidinė banga, prasidedanti nuo varpos galvos susitraukimo ir persikelianti per tarpvietę, ir sėdmenis

PIEŠINYS 28

DIDYSIS ENERGIJOS KĖLIMAS



Ikvėpkite ir pakelkite orgazmo energiją į galvą. Jei jums sunku vienu įpu vesti energiją į galvą, pradžioje ją pakelkite iki bambos, ten ją kaupkite ir pasiųskite į tašką Hui-In, o po to stuburą aukštyt.

Iškvėpkite ir pašalinkite Jan energiją, atpalaiduodami galvą, gerklą, krūtinę, pilvą ir dubenį. Atsipalaidavimas tarsi banga pereina per visą kūną - nuo viršaus iki apačios. Leiskite energijai tekėti į partnerę.

stuburą aukštyt į galvą. Šiuo keliu energija, valingomis raumenų pastangomis, persikėlusi ant bangos keteros, bus atvesta į galvą.

Jei jums sunku pakelti energiją į galvą iš karto, tai jūs pradžioje ją kelkite iki bambos. Po to, kai ji kurį laiką kaupsis bambos srityje, vėl nukreipkite energiją žemyn į tašką Hui-In, o vėliau stuburą aukštyt į galvą. Tai padės jai lengviau tekėti, ypatingai, jeigu jūs kruopščiai saugosite sėklą.

Atsipalaidavimas po DEK praplečia varpos kraujagysles. Būtent šiuo momentu, kai nededate jokių pastangų, jūs įsisavinate daugiausiai In energijos. DEK metu moters energija patenka į vyro

apatinę kūno dalį. Atsipalaidavimo metu energija pakyla į aukščiausius centrus. Šis reiškinys ypač pastebimas, kai jūs praktikuojate jėginį blokavimo pratimą.

Pradžioje, pakartotinis DEK panaudojimas gali atrodyti labai sudėtingas ir pražūtingas meilės santykiavimui, bet gerai pasipraktikavus, jį atlikti nebus sunku. Sulaikykite maištingą sėklą, kuri veržiasi pro apatinius kūno vartus ir iššvaisto jūsų jėgas. Sugebėjimas savo valios pastangomis kontroliuoti sėklos eikvojimą, kiekvieną kartą bus didesnis. Kuo labiau stiprės jūsų valia išsaugojant seksualinę esybę, tuo ji stipriau reikšis ir jūsų gyvenime. Darbe, pomėgiuose, šeimyniniuose santykiuose jūsų valia meilei ir dvasingumo ugdymui kiekvieną dieną prasiverš su nauja jėga, nustebindama jus.

6 žingsnis: jeigu erekcija nutrūko, panaudokite švelnias stūmokliškas frikcijas

Po pirmų frikcijų ir stipraus įtempimo etapo, būdami makštyje jūs galite retkarčiais įtempti varpos galvą, nepaisant frikcijų. Varpos galva yra panaši į mažą vaiką, čiulpiantį pieną iš motinos krūties. Jūs imate pamažu traukti In energiją iš moters. DEK tampa efektyvesnis kai varpa, švelniomis stūmokliškomis frikcijomis prisipildo In energijos.

Aiškiai suvokite skirtumą tarp švelnaus frikcinio siurbimo ir didžiojo energijos kėlimo. Švelnus siurbimas yra gaunamas reguliariomis varpos frikcijomis makštyje. Įsitempia tik varpos galva, kiaušinėliai ir urogenitalinė diafragma: kiti raumenys yra atsipalaidavę ir nekelia energijos. Šioje technikoje energija nekeliamą aukštyt. Mes tik apsaugojame nuo savo energijos tekėjimo pirmyn ir šuolio į moterį. Mes taip pat pripildome savo varpą energija, kurią su DEK nukreipsime į galvą.

DIDYSIS ENERGIJOS KĖLIMAS MOTERIMS

Moterys makštimi taip pat gali praktikuoti DEK, kuriuo susiurbia Jan energiją iš vyro varpos. Detalus šio metodo aprašymas moterims bus pateiktas kitoje autoriaus knygoje "Kiaušidžių Kung Fu". Kol nėra detalaus paaiškinimo, moterys gali pritaikyti sau

sėklinį Kung metodą ir atlikti DEK kiaušidėmis. Dažnai moterys gerai jaučia procesą; čia ir pasireiškia jų pranašumas sekse. Tačiau visuomet yra aukštesni meilės lygiai. Aš primygtinai rekomenduoju moterims slopinti savo genitalinį orgazmą. Tai iš esmės sumažina jų energijos praradimą lytinio akto metu. Jos taip pat gali laipsniškai pasiekti aukščiausio orgazmo, kaip "Paslaptieji Vartai", kurie veda į Tao. Šiuo, "porinio lavinimosi" būdu vyras ir moteris gali drauge pasiekti Tao.

DIDYSIS ENERGIJOS KĖLIMAS IR MASTURBACIJA

Didysis energijos kėlimo metodas labai tinka nevedusiam vyrui, kuris negali rasti moters arba nenori vesti. Vyrui, kurie turi moteris, pradžioje taip pat gali treniruotis individualiai. Aš, iš tiesų tai rekomenduoju daugeliui vyrų, kadangi taip yra lengviau blokuoti ejakuliaciją, nes jūsų nejaudina moters prisilietimai ir jos šiluma. Viengungiai vyrai DEK turi atlikti taip pat tiksliai, kaip tai yra aprašyta poroms, tik varpos įvedimą į makštį pakeis jos galvos stimuliavimas ją glostant ir masažuojant.

Tai skiriasi nuo masturbacijos, kuri užsibaigia ejakuliacija. Panaudodami greitą stiprų įtempimą ir DEK užgniaužimą, jūs nugalėsite norą ejakuliuoti. Tai galima atlikti bet kokioje pozoje - stovint, gulint arba sėdint, bet pradžioje poza stovint gali būti tinkamiausia, nes jūs stovite ant pagrindo ir susiliečiate su vėsinančia In energija.

DEK praktikavimo ne poroje privalumas suteikia galimybę stebėti, kaip jūs įvaldote pirmąją metodo pakopą - fizinę ejakuliacijos kontrolę.

Kai jūs sužadinsite varpą, masažuokite ją, kol pajusite pirmus ejakuliacijos prasidėjimo požymius, o po to, prieš pradėdant spermai judėti, atlikite DEK. Jūs, turite atlikti paeiliui įtempimą ir energijos kėlimą aukštyne, kol jūsų varpa suglebs. Jūsų varpos kietumas bus jūsų sugebėjimo kelti energiją aukštyne rodiklis. Kuo greičiau jūs įstengsite sušvelninti erekciją, tuo būsite arčiau metodo įvaldymo tikslo. Galiausiai, išsiurbdami energiją iš varpos ir ją perkėlę į varpos galvą neįtemptiant raumenų, jūs galėsite savo minties galia kontroliuoti varpos suminkštėjimą.

Tas metodas bus ypač naudingas bet kuriam vyrui, kuris jaučia seksualinį nepasitenkinimą. Meilės žaidimas vyks jūsų viduje tarp dviejų In ir Jan polių. Jūs turite įsivaizduoti, kad keliate Ching Chi į aukščiausią centrą. Tačiau, jeigu jūs masturbuodamiesi išliesite sėklą, tai jūs iš to neturėsite jokios naudos ir tai bus dar blogiau, negu prarandant ją mylintis su moterimi, kuri iš to gaudama naudos atiduoda jums savo saldžiąją In esybę. Ir net jei jūs ir sulaikėte sėklą, masturbacija jums gali duoti tik labai sausą, bet labai karštą ir intensyvią Jan energiją, tačiau nesubalansuotą, jei jūs nepažinote aukščiausios meditacijos, skirtos vyriškai Jan energijai tobulinti. Štai, kodėl masturbaciją galima naudoti tik treniravimosi tikslams; nereikėtų prie jos stipriai prisirišti, nes ji trukdys jūsų brandai. Treniravimasis gali tęstis metus arba du. Tai priklausys nuo to, kaip dažnai jūs praktikuosite DEK ir kitus pratimus dubens raumenims stiprinti, ir nuo partnerės savybių.

RYTINĖ EREKCIJA TURI POTENCINĘ CHI

Kitos aplinkybės, kuriomis visi vyrai gali panaudoti DEK, yra tiktai naktis, arba ankstyvas rytas lovoje, kai prabundate su galinga erekcija. Tuomet būna labai galinga ir gryna Ching Chi, kuri pasigamina tuo metu, kai jūsų kūnas ir protas miega. Kai kurie taoistai galvoja, kad tai yra galingiausia Chi, kurią vyrai gali gauti. Ji neturi jokių fizinių toksinų, o jūsų protas yra atpalaiduotas ir laisvas nuo išorinės įtampos ir lengviau įsisavina energiją negu bet kuriuo kitu metu.

Gulėdami lovoje ant dešinio šono jūs galite atlikti DEK kol numalšinsite erekciją. Šiuo atveju raumenys dažniau susitraukinės, nes spermą talpykloje susikaupė didesnis kiekis seksualinės energijos. Jeigu ši procedūra sukuria per daug energijos galvoje, neužmirškite, koncentruodami savo protą į ją ir sukdami energiją 3" dydžio ratukų pavidalu, nuleisti į bambos sritį. Pradžioje tai darykite laikrodžio rodyklės kryptimi (įsivaizduokite bambą kaip laikrodžio ciferblatą), o vėliau - prieš laikrodžio rodyklę. Tai padeda palaikyti energijos pertekliaus pusiausvyrą. Jeigu to nepakanka, atlikite aukšto kraujospūdžio sumažinimo pratimą.

ENERGIJOS PERTEKLIUS GALVOJE TURI BŪTI SUMAŽINTAS

Stiprios įtampos metu energija yra priversta iš apatinės liemens dalies kilti aukštyn. Tuo pačiu metu energija iš galvos išsiurbama žemyn. Todėl vidurinėje liemens dalyje susidaro didžiulis spaudimas. Esant dideliame spaudime energija turi būti išmesta: ji negali būti pašalinta per išangę arba varpą, nes jūs jas užblokavote.

Ji kyla iki ausų ir akių, ir dalis jos išteka per šias angas. Kai energija prateka per tuos organus, ji juos sustiprina ir suteikia naujos jėgos. Jeigu tuo metu akys yra atmerktos ir tarsi sukasi akiduobėse, tai reiškia, kad į jas priteka daugiau energijos.

Energija, atsiradusi sulaikius sėklą, kurią jūs generuojate, yra milžiniška. Ji gali sutrupinti kaulų masyvus. Dėl to praktikuojantiems ir pasiekusiems tam tikrą tobulumo laipsnį, viršutinės kaukolės dalys yra palaidos. Energija gali prasiveržti pro kaukolę, atverdama tiesioginį išėjimą į aukštesias energijas.

Praktikos, kurios yra propaguojamos šioje knygoje, gali padėti vyrui atgauti dalį vaikiškų sugebėjimų mokytis ir regeneruoti. Tik žmonės su palaidomis kaukolės dalių siūlėmis yra kaip išsivystę adeptai ir kūdikiai.

Pasipraktikavęs 1-3 mėnesius kaip sulaikyti sėklos išsiliejimą pradedantysis gali pajusti tam tikrą spaudimą galvoje. Kai kuriems šis pavojus bus labai nemalonus: kiti ne tik jį toleruos, bet ir mėgausis juo. Šis spaudimo pojūtis yra gyvybinė jėga, kylanti į viršugalvį su neįprastu intensyvumu. Tai pažangos ženklas: kūnas jau yra gerokai peržengęs įprastą gyvenimo galios ribą.

Tie, kurie yra gimę praktikuoti ypatingą mylėjimąsi, džiaugsis šiuo gyvenimo intensyvumu. Toks pojūtis yra pirmasis kūno super-chemijos vystymosi ženklas. Šiuo būdu cheminė energija, kurios paprastai netenkama, yra išlaikoma ir transformuojama į aukštesnes sveikatos ir sąmonės būsenas. Toks gyvybinės galios sustiprėjimas nekenkia jūsų sveikatai. Tačiau, jei ta jėga sudaro nepatogumų, ją galima išleisti, perduoti į kitas kūno dalis, panaudoti meditacijos sustiprinimui arba kūrybingai išreikšti kitose jūsų gyvenimo ir darbo srityse.

AUTOMATIŠKAS EJAKULIACIJOS KONTROLIAVIMAS MINTIMIS

Taoistai galvoja, kad mūsų protėviai žmonijos vystymosi aušroje sugebėdavo instiktyviai kontroliuoti seksualinius santykius. Jie galėjo kontroliuoti emocijas, ejakuliaciją, seksualinius santykius. Tačiau, palaipsniui mūsų protėviai neteko šių savybių. Dėl pernelyg dažno sekso, malonumų, girtuokliavimo ir tuščių minčių jie prarado šiuos sugebėjimus. Tą sugebėjimą automatiškai sustabdyti seksualinės energijos nutekėjimą galima sugrąžinti protui treniruočių būdu. Kelias į jį yra ilgalaikė DEK praktika. Didysis energijos kėlimas turi vykti automatiškai, tik tuomet jūsų seksualinės esybės nektaras lygia srove tekės į viršugalvį - aukso žiedą. Pagrindinis automatinės kontrolės mintimis elementas yra kankorėžinė liauka, kuri jungia lytinius organus su smegenimis.

Didysis šio blokavimo tikslas, kurį pasieksite po 6 ar 21 mėnesio, arba po 10000 DEK, yra pasiekti tokią būseną, kurioje mintimis galėsite pakelti energiją aukštyn bet kurioje situacijoje - stovėdami, sėdėdami, kalbėdami ir pan. Jeigu jūs galite pakelti energiją aukštyn ir neleisti jai nutekėti ištisą savaitę, tai reiškia, kad jūs pradėsite save kontroliuoti. Nuo tada koncentruokite savo dėmesį į viršugalvį (kankorėžinė liauka) ir pasistenkite galvoti kaip energija, be didelių pastangų, juda aukštyn; galiausiai vartai užsidarys automatiškai ir išliks uždaryti tiek, kiek jūs panorėsite. Minties koncentravimas viršugalvyje padės energijai kilti į galvą.

Kai kurie žmonės sugeba kelti energiją labai dažnai arba tai daro neteisingai ir dėl to gali jausti energijos susikaupimą širdyje. Norėdami nuo to atsikratyti, gerkite arbatą su medumi arba rankos mostu nubraukite energiją žemyn į bambos sritį, kur jos saugojimas nėra pavojingas. Jeigu energija užsilaiko širdyje, normaliai kvėpuokite ir pajunkite protą energijos pertekliui pašalinti iš širdies ploto. Pradėkite cirkuliaciją nuo tarpvietės. Įkvėpkite ir mintimis persikelkite nuo taško Hui-In (mirties ir gyvenimo vartai) į viršugalvį (kankorėžinė liauka) ir žemyn iki trečiosios akies (taškas In-Tang) tarp antakių. Stabtelkite. Po to veskite žemyn ir kai praeisite per širdį, pasistenkite galvoti apie tai, kaip energija, tarsi krioklys, krinta į bambą. Kartodami tuos pratimus nuo devynių iki

trisdešimt šešių kartų palaipsniui pašalinsite susikaupusią energiją širdyje.

Galiausiai pasieksite būseną, kai sugebėsite kontroliuoti savo seksualinį susijaudinimą bet kuriuo metu. Netgi naktinės erekcijos metu jūs galite pakelti energiją aukštin - erekcija nuslops, o protas ir lytiniai organai funkcionuos kaip visuma. Jūs galite kontroliuoti seksą lygiai taip, kaip nevalingai valdote rankų raumenis. Supratimo laipsnis priklauso nuo žmogaus. Kai kurie tai pasiekia greitai, o kai kurie lėčiau. Esmė slypi praktikoje. Kurį laiką pasitreniravus, jūs galiausiai įgysite pasitikėjimą ir galėsite valdyti savo lytinius organus arba amžinybės duris (Mirties ir Gyvenimo vartai).

VERTA PRISIMINTI:

1. Kai jūs pajungsite protą ejakuliacijai kontroliuoti, po antros arba trečios dienos pajusite kažkokį skausmą taške Hui-In arba varpoje. Taip ir turi būti. Protas įsako raumenims susitraukti ir stumti skystį į nugarą, be to šios srovės palaikymui reikalingos didesnės raumenų pastangos. Tai tik raumenų skausmas šioje vietoje. Patrinkite tašką Hui-In toje vietoje ir pasistenkite atpalaiduoti raumenis. Po kiek laiko jūs daugiau nebejausite jokių nepatogumų.

2. Kai kurie žmonės, tokiu būdu sukaupę daug energijos jaučia karštį, o kai kuriuos pykina arba kankina galvos skausmai, nes seksualinė energija kaupiasi krūtinės ląstos viršutinėje dalyje. Tai atitinka "Kundalini sindromą". Šią problemą gali išspręsti aukščiau paminėti metodai: arbata su medumi arba krūtinės patrynimasis ranka. Energijos sudegimui, jūs, tikriausiai, imsite bėgioti arba daryti kitus aktyvius pratimus. Energija neturi pasklisti po kūną nenatūraliai. Mikrokosminės orbitos panaudojimas yra pagrindinė priemonė tolygiam seksualinės energijos paskirstymui kūne.

3. Paskutinėje seksualinės energijos valdymo mintimis stadijoje nėra jokios būtinybės sukąsti dantis, įtempti išangės arba sėdmenų raumenis, o tik priekinės urogenitalinės diafragmos ir tarpvietės raumenis.

4. Kad lengviau galėtumėtume pasiekti automatiško vidinio blokavimo galutinį tikslą, - nepamirškite, kad galite atlikti vidinį blokavimą bet kuriuo metu, vairuodami, sėdėdami, gerdami kavą arba dirbdami. Praktikuokite urogenitalinės diafragmos įtempimą priekyje, o ne sėdmenų srityje. Šiuos pratimus darykite tol, kol pilnai galėsite valdyti ejakuliaciją ir troškimą vien minties švystelėjimu.

III DALIS



**SEKSUALINĖS ENERGIJOS
TRANSFORMAVIMAS Į DVASINĘ MEILĘ**

9 SKYRIUS

IN IR JAN ENERGIJŲ KAITA: ILGALAIKIO ORGAZMO KULTIVAVIMAS

“Jan gali funkcionuoti tik su In, - In gali didėti tik dalyvaujant Jan”.

-Geltonojo Imperatoriaus meilės reikalų patarėja.

Amžinoje In ir Jan energijų tekėjimo sąveikoje, mūsų planeta nuolat keičiasi. In-Jan kaitos esmę sudaro cikliška dienos ir nakties kaita. Šių energijų srovių kaitos ir dangaus kvėpavimo dėka egzistuoja gyvybė. Jei būtų tik diena ir nebūtų nakties, viskas sudegtų; arba, jeigu būtų tik naktis ir nebūtų dienos, nebūtų progreso. Žmogus, kaip gyva būtybė paklūsta šiam įstatymui, - In-Jan kaitos įstatymui.

Žmogus būtų laimingas, jeigu jis laikytųsi gyvenimo įstatymų. Jei žmogus pažeidžia In ir Jan pusiausvyrą ir daro kliūtis In ir Jan energijų seksualinei sąveikai, tai energija necirkuliuos jo kūne. Gyvybinė energija priges. Gyvenimas pereis į depresinę būseną.

Jeigu jūs išmoksite blokuoti ejakuliaciją arba, jeigu jūs nusprendėte suvokti Tao meilės paslaptis, tai jūs būsite naujų

išgyvenimų priešaušryje. Tie išgyvenimai pakeis jūsų kūno ir proto suvokimą. Jūs kitaip suvoksite seksą ir meilę, naują prasmę įgis jūsų santykiai su mylimu žmogumi.

Nektaro pakėlimas iki Aukso Žiedo yra nepilnas be energijų In ir Jan mainų. Aukso Žiedas - tai šviesa galvos kronoje. DEK išsaugoja jūsų nektarą, seksualinę esybę. Vyksta In ir mylimosios Jan energijų mainai, kurie pakeičia jas ir leidžia pajusti tokį sekso jausmą, kuris yra suvokiamas kaip nepaprasta meilė. Jūsų orgasmas bus visiškai nepanašus į tą, kuris būna įprastos ejakuliacijos metu. Jeigu jūs ilgai mylitės, malonumas pasklinda po visą kūną. Šio viso kūno orgasmo nepažįsta tie vyrai, kurie greitai ejakuliuoja. Svarbiausia yra tai, kad jūs užplūs visiškai nauji pojūčiai, atsiradus vidinei pusiausvyrai, kuriuos dar ilgai jausite savo kūne.

Tas metodas padeda pratęsti jūsų pasinėrimo į moterį laiką nuo pusvalandžio iki valandos, dviejų ir daugiau. Jūs galėsite mėgautis šia seksualinės meilės forma ilgai, necekvodamas savo gyvybinės energijos. Skirtumo esmė slypi orgasmo tipe. Įprastas orgasmas gali būti pavadintas "orgazminiu pikų": viena akimirka intensyvaus, kankinančio malonumo, o po to tuštuma.

Taoistai propaguoja "Slėnių Orgazmą" (daugiapakopis): nuolatos sklindantį orgazmą po visą kūną. Slėnių orgasmas yra laipsniškas, tačiau galutinis rezultatas - aukštesnis ekstazės laipsnis. Carlos Suares pateikia taoistų slėnių orgasmo analogiją, kaip atskirti tikrąją seksualinę meilę nuo ejakuliacijos: "Žmogus erotiniuose santykiuose yra labiau panašus į slėnį, kurį drėkina upeliai, negu į gilų ir siaurą tarpekį, kuriuo veržiasi šėlstanti versmė."

Slėnių orgasmo metu besimylintieji gali atsipalaiduoti ir atsiduoti vienas kitam švelniose glamonėse. Čia nėra jokio pašėlusio protrūkio, tik aukštesnių subtilių energijų bangos, skalaujančios susipynusius vyrą ir moterį. Slėnių orgasmas - tai ne technika, o tam tikros rūšies išgyvenimai, paskatinti besimylinčiųjų. Tai gali paskatinti laiko išbandytas procesas:

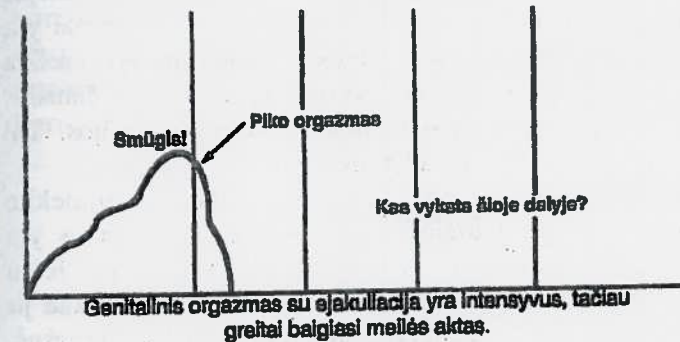
1. **Laiko paskirstymas:** po frikcijų atsipalaiduokite ir pasikeiskite energijomis.

Pakėlę energiją, ją stipriai suslėkite ir po to vėl grįžkite prie frikcijų. Atlikę dar vieną aštuoniasdešimt vieno negilios ir devynių

gilių frikcijų ciklą, jūs turėtumėte priartėti prie ejakuliacijos. Tuo metu jūsų aistra stimuliuos moterį. Ji, gal būt, taip pat artėja prie orgasmo.

PIEŠINYS 29

ĮPRASTINIS ORGAZMAS



SLĖNIŲ ORGAZMAS



Slėnių orgasmas yra spontaniškas partnerių atsivėrimas į aukštesnius taoistų Chi lygmenis.

Kai ji bus labai susijaudinusi, makštyje išsiskirs daug sekrecijos. Ši sekrecija turi daug In energijos. Po antros frikcijų serijos jūs turite atlikti DEK, kad sustabdytumėte ejakuliaciją. Jeigu

moteris yra priartėjusi prie orgazmo, nedarykite varpos judesių tol, kol ji neatliks DEK. Bet kuriuo atveju jūsų seksualinė energija bus pastovi ir ji judės link aukščiausių centrų.

Tuo momentu sustabdykite frikcijas ir pradėkite tonizuojančių energijų mainus. Pirmiausia švelniai išlaisvinkite joje savo karštąją vyriškąją energiją Jan, tuomet ji išlaisvins jumyse šaltąją moteriškąją energiją In. Prisiminkite, kad jūs negalite gauti jos energijos, neatiduodami jai savo energijos. Energijų mainai yra naudingi abiems. Norint pasiekti tobulos pusiausvyros, vyrui reikia švelnios ir jautrios moters energijos. Moteriai pasiekti aukščiausios harmonijos taip pat reikia gaivinančios vyriškos energijos. Tai esminė priežastis dėl kurios kyla lytinis potraukis.

2. Padėtis: po to, kai jūs nutraukėte frikcijas pradėkite glamones su mylimąja patogioje jums pozijoje. Jeigu vyras yra sunkiasvoris, moteris turėtų būti viršutinėje pozicijoje. Jeigu moteris yra stipresnė, negu vyras, ji turėtų būti apačioje, kad jis galėtų lengviau įsisavinti jos energiją. Jeigu moteris yra silpnesnė, ji turėtų būti viršuje, kad lengviau galėtų išvesti energiją. Bet kuriuo atveju pasistenkite būti tokioje padėtyje, kurioje galėtumėt, nejausdami diskomforto, išlikti ilgesnį laiką. Šiam reikalui jūs turite papildomai turėti porą patogių pagalvėlių.

3. Koordinuokite kvėpavimą su savo partnere.

“Chi” kiniečių kalboje reiškia “kvėpavimas”. Gyvenimas yra kvėpavimas. Visas gyvenimo aktyvumas susijęs su įkvėpimo, iškvėpimo arba šių dviejų veiksmų kokybe. Čia yra tai, kad kiniečių filosofija viską klasifikuoja į In (iškvėpimas) arba Jan (įkvėpimas). Meilės aktas, iš esmės, yra kvėpavimo aktas. Jūs įpučiate savo Ching į savo mylimosios kūną ir sielą. Jūs pats įkvėpiate šią gyvybinę energiją ją vesdamas į galvą ir iškvėpiate ją į savo partnerę.

Taigi, sulaukę frikcijas ir apkabinę savo mylimąją, koordinuokite kvėpavimą. Susiglaudę krūtinėmis, kiekvienas partneris savo ausį laiko prie kito partnerio nosies. Tokioje padėtyje jūs lengvai jausite kito kvėpavimą. Meilės akte kvėpavimo ciklai stimuliuoja ir harmonizuoja visus gyvybinius procesus. Fizinis kvėpavimas vienija partnerius ir sutelkia visų jų energijų ritmą; taip partneriai gali susiliesti vienas su kito gyvybinės energijos šaltiniais.

Kvėpuojant mylimajai, jūs turite būti labai jautrus, kad pajustumėte jos gilų alsavimą, tarsi jūsų varpa būtų pasiekusi makšties gelmes.

4. Įkvėpdami, veskite energiją stuburn aukštyn iki galvos, o iškvėpdami per varpą.

Po to, kai kurį laiką jūs kvėpavote kartu, palaipsniui veskite energiją į viršugalvį. Įkvėpdamas vyras mąsto apie energijos In perėjimą iš makšties į varpą, o moteris galvoja apie energijos Jan perėjimą iš varpos į makštį. Abu veda energiją atgal į Hui-In sritį (tarpvietę), į Chang-Chiang (uodcgikaulį) ir palaipsniui kelia nugara aukštyn į Pai-Hui (viršugalvį). Iš čia energija teka liežuviu, kuris visą laiką yra prispaustas prie gomurio.

PIEŠINYS 30



In ir Jan mainai. Vykstant energijų mainams abu partneriai kelia energiją aukštyn į Pai-Hui, esantį momenėlyje.

Svarbu nesinaudoti raumenų jėga (kaip DEK), bet, paprasčiausiai, seksualinę energiją valdyti minties galia. Kelkite ją aukštyn. Iš pirmo žvilgsnio ši instrukcija jus gali priblokšti, bet tas, kuris pradėjo praktikuoti seksualinį Kung Fu, jaus energiją ir intuityviai supras, ką aš turiu galvoje. Kai jūs mintimis išmoksėte valdyti savo energiją, suvienydami protą ir kūną, energija kils aukštyn, kol pasieks galvą.

Pradžioje jūs galite pagreitinti In ir Jan energijų mainus, panaudodami ilgai trunkančius stiprius raumenų įtempimus. Kai makšties skysčiai ims kunkuliuoti moteryje, lėtai ir giliai kvėpuokite pro šnerves. Įkvėpdami įtempkite varpos, tarpvietės, išangės,

sėdmenų, žandikaulių raumenis ir sugniaužkite kumščius. Įtempdami raumenis, veskite energiją į varpą, pereikite per Hui-In, įeikite į Chang-Chiang, ir kelkite stuburą aukštyn į viršugalvį. Užbaigę įkvėpimus, sulaikykite kvėpavimą ir laikykite įtemptus raumenis kol ištersite. Kiek galėdami ilgiau nekvėpuodami kelkite energiją į galvą.

Iškvėpdami orą, sąmoningai atiduokite savo Jan energijos perteklių ir šilumą moteriai. Sėkmingam savo energijos pasiuntimui, jūs turite giliai iškvėpti. Atpalaiduodami galvą, gerklę, krūtinę, pilvą ir dubenį atsikratykite įtampos. Tegul atsipalaidavimas iš viršutinės kūno dalies laisvai persikelia į apatinę kūno dalį. Kai švelni banga pasieks dubens sritį, pasiųskite moteriai per varpą šiltą Jan energiją, bet ne sėklą! Įsitempimas ir atsipalaidavimas turi būti atliekami švelniai, sukuriant pulsaciją, perduodamą iš savo kūno į jos kūną.

Su meile perduokite jai savo esybės energiją. Šis atsidavimas sužadins jumoje meilę ir prisirišimą. Tai nėra sentimentalumo išraiškos priemonė. Tas veiksmas paskatins atiduoti ją maitinančią In ir uždaryti jūsų Jan jos In viduje. Tai yra jos prigimties esmė. Jeigu jūs bandysite sulaikyti savo energiją, tai ji sąmoningai arba nesąmoningai pajus jūsų jausmų šaltumą, jūsų ego, kuris tam tikra prasme yra ne kas kita, kaip kažkurioje vietoje įstrigusi energija (paprastai vyro galvoje). Leiskite jai siurbti Jan energiją, kurios ji trokšta tuo metu, kai jūs savo energijos perteklių eikvojate ejakuliacijai. Kai jūs atsipalaiduosite, sumažės noras ejakuliuoti, In energija šildys jūsų kūną, o Jan energija užlies jos kūną.

Pradėdamas šią praktiką, jūs galite būti labai įaudrintas seksualinių meilės pojūčių, jog atrodys neįmanoma atskirti In energijos nuo Jan energijos. Viskas gali atrodyti kaip vientisa karšta energija, kuri gali greitai sprogti. Kai jūs ištreniruosite savo nervinę sistemą, kuri galės valdyti aukščiausiąsias energijos įkrovas neejakuliuojant, jūs palaipsniui suvoksime šią In ir Jan energijų kaitą. Jei jūs kaupsite energiją logiškai pagrįstuose kūno taškuose, tai jūs ir jūsų mylimoji patirs didelį energijos kaitos intensyvumą.

Jeigu vyras turi daugiau energijos negu moteris, jis gali padėti moteriai atverti savo centrą, siųsdamas jai energiją į neatvertus jos centrus: abu koncentruoja savo dėmesį į tuos taškus. Chi tekės į tą

vietą, į kur bus nukreiptos jūsų mintys. Po to, kai energija nutekės į Hui-In (tarpvietę), gražinkite ją atgal į Chang-Chiang (uodegikaulis). Kol jūs medituosite, atsivėrus centrui jūs pajusite nedidelį skausmą ir peršėjimą mašnelėje. Po to pereikite prie antinksčių taško T-11, Ming-Men, gyvybės vartų nugaroje, ties bamba. Kai jūs pajusite šilumą šioje vietoje, pasiųskite ją į Chia-Pe tašką, esantį tarp menčių.

Kai energija pritekės į tą vietą, atrodys labai šilta ir skleidžianti šilumą į plaučius. Po to pasiųskite ją į "Nefritinę pagalvėlę", Yuig-Gen, esantį galvos viršutiniame slankstelyje. Atsivėrus tam centrui, jūs pajusite sunkumą. Iš čia energiją pakelkite į viršugalvį ant linijos išvestos per ausis ir nosį tarytum Jūs galite pajusti galvos sunkumą arba gręžimą iš vidaus. Po to perveskite energiją į tašką, esantį tarpaukyje.

Atminkite, kad jūs neatversite visų taškų per vieną seksualų apsikabinimą. Vienam taškui atverti gali prireikti daugelio In ir Jan energijų pasikeitimų. Ejakuliuojant, energijų mainai vyksta vangiai, nes per ją vyras netenka daug energijos ir nedaug jos belieka moteriai. Jeigu energija perpildė viršutinę sritį, tai ji liežuviu nutekės žemyn. Tegul energija teka žemyn į bambą ir kaupiasi šioje vietoje.

5. Plato fazė: varinėkite savo mikrokosmosą meilės orbitoje

Nuo gyvybinės energijos lygio ir nuo dvasingumo tobulumo priklauso partnerių pojūčių nauji išgyvenimai, kurie daro poveikį lytinio akto kokybei. Tai reiškia, kad jūs netikėtai atlikote kvantinį šuolį savo pojūčiuose ir sąmonėje. Tai įvyksta dažniausiai plato fazėje, vykstant In ir Jan energijų mainams. Meilės aktas be aistringų judesių yra vadinamas plato faze. "Pikai" yra neišvengiami momentai prieš orgazmą, kurių galima išvengti, atliekant DEK. "Plato" - tai fizinis pasyvus pasikeitimas energijomis, vykstantis tarp pikų.

Subtiliosios energijos, snaudžiančios jūsų kūnuose, nėra pasyvios, o dinamiškai cirkuliuojančios tarp partnerių ir kylančios iki naujo lygio, vadinamo "seksualine-elektromagnetine" įtampa. Ši energijos banga, kylanti iš vidaus, tarsi okeanas, kaupia kinetinę energiją ir griūva, vėl ją pakeisdamas nauja banga. Po to, kai seksualinė energija pasiekia aukščiausią intensyvumo laipsnį,

atliekant frikcijas ir keliant energiją stuburu aukštyn, In ir Jan energijų mainai pradeda vykti įvairiausiais būdais.

PIEŠINYS 31



Besiliečiantys liežuviai uždaro abiejų partnerių energijų mikrokosminę orbitą.

Pradžioje energijų mainai gali atrodyti chaotiškai ir vykstantys tik per kelis kontaktinius kūno taškus. Tačiau, daugiau sužinoję apie energijos kaupimą, kuris prasideda sustabdžius ejakuliaciją, jūs imsite išskirti aiškiai apibrėžtus mikrokosminės orbitos kanalus, kylančius nugara aukštyn ir besileidžiančius priekine kūno dalimi žemyn. Plato fazės metu jūs pajusite šiltą tėkmę, srūvančią tarp jos makšties ir jūsų varpos, ir tarp jūsų lūpų, ir jos krūtų.

Tai dvi atskiros mikrokosminės orbitos, sujungtos į vieną didelį srautą, pratekančią per du kūnus. Tai iš esmės padidina abiejų besimylinčiųjų energijų pusiausvyrą ir stiprina meilės ryšius. Chi tėkmė didėja amplitudės principu: jums gali atrodyti, kad per jus

teka šilta elektros srovė. Tas reiškinys dažnai įvyksta tiems besimylintiems, kurie yra sveiki ir praktikuoja DEK vos kelias meilės pamokų sesijas - porą savaitių arba mėnesių.

Dvi mikrokosminės grandinės, viena vyriška, o kita moteriška, gali būti sujungtos įvairiausiais būdais. Dažniausias abiejų partnerių orbitų persikirtimas yra burnos ir lytinių organų srityse, kai tarp besimylinčiųjų susidaro aštuoniukė. Aštuoniukė gali susidaryti, kai mikrokosminė energija vyro stuburu kyla aukštyn, pereina į moterį per jos liežuvį, kuris veikia kaip elektros laidininkas. Po to vyriška energija patenka į mikrokosminę orbitą ir teka žemyn priekiniu (funkciniu) kanalu, ir toliau per makštį į varpą ir nugara kyla aukštyn. Moteris savo orbitą organizuoja lygiagrečiai: užpakaliniu jos kanalu energija kyla aukštyn ir priekiniu kanalu leidžiasi žemyn, po to energija vėl patenka į jos kūną per makštį, vėl kyla per tarpvietę ir toliau keliauja stuburu aukštyn. Tai paprasčiausias sąmoningo In ir Jan energijų valdymo būdas.

Kiekviena pora gali žaismingai keisti aštuoniukę įvairiausiomis formomis. Pirmiausia, jūs galite savo mylimajai žodžiu išreikšti konfigūracijos ketinimą. Vėliau, kai jautriau reaguosite į savo ir jos energijas, Chi energijos mainai vyks tydomis, patiriant malonumus nuo šilumos, siunčiamos savo mylimajai. Aštuoniukė gali susikirsti vien tik burnoje arba tik lytinių organų srityje jei jūs nesibučiuojate, o tik esate su ja. Ji gali apsivytį apie jūsų valdymo kanalus - stuburu aukštyn ir žemyn, arba atvirkščiai.

Pasiekę šią pakopą daugelis partnerių patiria spontaniškus kai kurių, aštuonių, tam tikrų psichinių kanalų atsivėrimus. Taosų jogos sistemoje jie vadinami "Penkių Elementų Sulydymo Meditavimu" (žr. 18 skyrių). Jie apima teigiamus ir neigiamus rankų, kojų takus, spirališkai juosiančius kūną ir takus, prasiskverbiančius į kūno centrą. Nesibaiminkite, jeigu jūsų energija juda kur pakliuvo, tarsi "laukinė" ir sruva tais kanalais, kurie jums neįprasti. Daugelis porų jaučia energiją, tarsi stulpą, atsiradusį tarp jų kūnų; jeigu taip atsitiktų su jumis, atsipalaiduokite ir mėgaukitės subtilių energijų žaismu. Kai kurios poros pasakoja, kaip energija Chi šauna jiems į viršugalvį, o paskui krenta žemyn, išsiliedama nektaro šaltiniu. Kiti jaučia, tarsi jie būtų įvynioti į meilės kokoną, kuris suvytas iš nematomų energetinių siūlų.

Kai jūs atversite visus savo psichinius kanalus ir suvoksite energijų mainų esmę, tuomet jūs galėsite laisvai pasirinkti savo meilės išraiškos formą. Įdomu tai, kad besimylintieji, nieko nežinodami apie ezoterinius metodus, kai kada sekso metu patiria analogiškus išgyvenimus. Jie negali jų patirti sąmoningai, bet jaučia tai, pirmiausiai dėl savaime atsivėrusių subtilių energetinių kanalų. Suvokimo koncentravimas žmogui suteikia galimybę patirti spontaniškus praregėjimus, panašius į išgyvenimus vykstant dieviškųjų energijų mainams. Šia prasme meilė yra universalus kelias į didžiąją laisvę - kuo daugiau ja dalinsitės su savo mylimąja, tuo didesnės galimybės atsiveria jums.

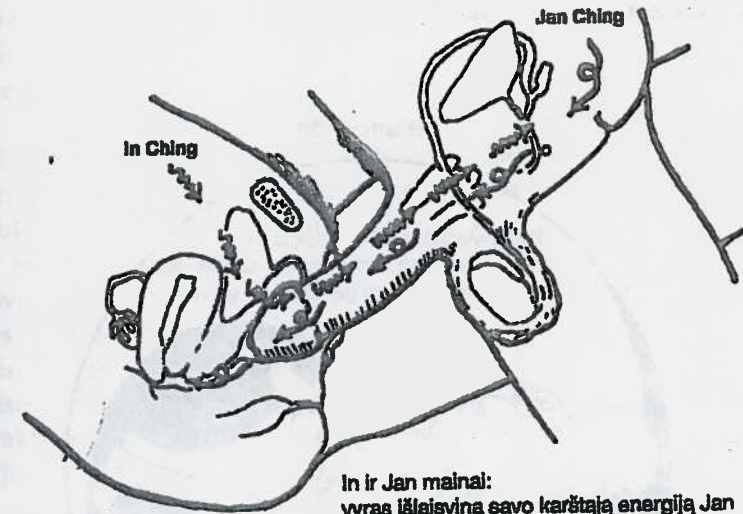
6. Kultivuokite "slėnių orgazmą" trijuose Tan-Tien.

Kai abu besimylintieji paskirsto savo Chi energijas mikrokosminėse orbitose arba kituose psichiniuose kanaluose, jų energijos sustiprėja ir susibalansuoja. Tai jų esmės susiliejimo slėnių orgazme pagrindas.

In ir Jan energijų mainų išgyvenimas slėnių "orgazmo metu" yra stipresnis, negu vykstant jų mainams mikrokosminėse orbitose. Kiekviena pora, kuri yra pasišventusi meilei ir dvasingumo ugdymui, ji gali išgyventi spontaniškai. Jokia technika negali garantuoti, kada tai įvyks, tačiau šie metodai iš esmės padidina tikimybę porai patirti slėnių orgazmą. Ši daugiapakopio orgazmo būseną yra reikšminga "plato" fazėje tuomet, kai vykstant In ir Jan energijų mainams, jos įgauna nepaprastai subtilią pusiausvyrą. Įvyksta priešybių susiliejimas ir ištirpstama vienas kitame. Nenusivilkite, jeigu jūs išmokę blokuoti ejakuliaciją ir įvaldę DEK nepatiriate slėnių orgazmo. Tai atsitinka dažnai ir šito reikia tikėtis, ypačiai didmiesčiuose, kur tiek daug stresų ir negeros energijos, neigiamai veikiančios subtilių energetinių kanalų pusiausvyrą.

Slėnių orgazmo metu meilužiai vienu sykiu išgyvena energetinių centrų "atsivėrimą". Tai padeda išlaisvinti didžiulį kiekį energijos, kuri spinduliudama sukelia džiaugsmo virpulių, pripildantį kiekvieną kūno ląstelę ir prisijungia prie jūsų mylimosios. Indai šiuos centrus vadina čakromis. Taosai juos vadina žemutiniais, viduriniais ir viršutiniais Tan Tien; jie yra žarnyne, širdyje ir galvoje.

PIEŠINYS 32



In ir Jan mainai:
vyras išlaisvina savo karštąją energiją Jan
jos makštyje ir per varpą absorbuoja
atvėsusią In energiją.

Visas kūnas, iš tiesų, yra vientisas Tan Tien arba energijos laukas, bet iš esmės yra lengviau mokytis su mažesniais energijos sukūriais, kol jūs išmoksite valdyti dideles jėgas. Jos paprastai atsiveria palaipsniui, nuo apačios iki viršaus. Jei aukštieji centrai atsiveria anksčiau meilės, energija gali būti nestabili ir trumpalaikė. Šiuo atveju meilužiai turi nukreipti savo aukščiausią energiją į žemutinius centrus, stipresniam poliariškumui sukurti. Apatinės kūno dalies užpildymas aukštesiomis energijomis suteiks visapusišką intymumo pajautimą ir sukurs sąlygas abiem besimylintiems gilintis į dvasinį pasaulį.

Šių energetinių centrų atvėrimas yra jūsų seksualinės esybės transformavimo į sielą procesas. Slėnių orgazmo metu partneriuose susilieja Chi, Ching ir Shien. Visos šios trys substancijos yra kiekviename žmoguje, tačiau jos yra atsiskyrusios ir nusilpusios. Du besimylintieji gali duoti vienas kitam jam stigančios energijos ir papildyti savo senkančios energijos atsargas, veikiant priešingo poliaus subtiliajai energijai. Kai jūs atveriate naują energetinį centrą, jūsų sąmonė daro naują šuolį, suliedama šias tris

substancijas natūraliame alchemijos procese. Jūsų dvasia apsivalo ir žengia žingsnį į susikaupimą savyje.

PIEŠINYS 33



Svarbu žinoti, kad šie centrai negali būti atverti "prievara" - taip kaip vaiko negalima priversti būti suaugusiu. Egzistuoja natūralios pakopos. Štai kodėl jūs turite atsipalaiduoti, kad "įviliotumėt" Tan Tien; tuomet jūs patirsite slėnių orgazmą kaip gamtos dovaną, kaip spinduliuojantį brangakmenį, dovanotą Tao. Jis aprašomas kaip ilgai trunkanti skaidri ramybės būseną, tačiau sunku išreikšti žodžiais šios būsenos tikrąjį grožį ir tiesą.

Kuo geriau jūs išmoksate atsipalaiduoti In ir Jan energijų pasikeitimo metu, kuo giliau jūs galėsite atsiduoti savo mylimajai, tuo didesnė bus galimybė pasiekti poliarinių jėgų pusiausvyrą, kuri yra būtina sąlyga centrų atvėrimui. Tai vyksta vieną akimirka, bet reikia mėnesių ir metų abiejų mylinčiųjų energijoms subalansuoti.

Štai, kodėl, aukščiausiam porų išugdymo lygiui pasiekti, reikia priimti vienas kito atžvilgiu išipareigojimus, nes subtiliųjų jėgų žaidimo taisyklių suvokimui ir savo grubios fizinės ir emocinės energijų apvalymui reikia daug laiko.

Be to, jūsų nervų sistema turi būti pakankamai stipri, kad jūs galėtumėte valdyti didėjančius Chi energijos srautus, pratekančius slėnių orgazmo metu. Tai yra viena iš priežasčių, dėl kurios aš mokau jūsų kūną stiprinančių pratimų, tokių, kaip jėgos blokavimas (6 skyrius). Šiek tiek Tai-Chi, jogos, Chi Kung arba kitokių, apvalančių meditacijų, kurios praktiniu požiūriu yra labai vertingos, nes jos pagreitina šį procesą. Jautrios poros, kurios trokšta patirti slėnių orgazmą nestudijuodamos formalių fizinių disciplinų, gali pasinaudoti šioje knygoje pateiktomis seksualinio lavinimo praktikomis, žinoma, jeigu jie yra sveiki ir daro mikrokosmoso ir sujungimo meditaciją.

Slėnių orgazmas gali įvykti tuo atveju, jeigu abu partneriai suderina savo valios jėgas ir kvėpavimo ritmą In ir Jan energijų mainų metu. Energija teka tarp vyro ir moters, ir jie kartu fokusuoja savo dėmesį į kiekvieną centrą. Tai padeda minties galia susukti energiją į trijų colių skersmens spirales (vyrams - laikrodžio rodyklės kryptimi, moterims prieš laikrodžio rodyklę) prie taško, kuris yra trijų colių gylyje šalia jų centro. Jūs turite eksperimentuoti dėl savo taškų išdėstymo, fokusuodami į tai dėmesį, nes kai kurie žmonės pastebi, kad jų energijos yra intensyvesnės taške, esančiame šiek tiek arčiau stuburo.

Chi energija dažniausiai juda spiralės pavidalu, todėl mintyse sukdami spirales pagrindiniuose taškuose jūs galėsite įtraukti galingesnę išlaisvintą energijos sukūrį ir inspiuoti slėnių orgazmą. Chi judėjimas spiralės pavidalu sukelia vyro ir moters energijų sąveiką. Tai galite pastebėti geometriškame moters simboliuje - apskritime ir vyro simboliuje - tiesėje, užsibaigiančioje strėlės antgaliu. Šių dviejų simbolių suvienijimas yra spiralė, kuri sukuria ciklišką energiją, sudarytą iš tiesinės energijos, judančios į apskritimo centrą. Kai vyras mylisi su moterimi, vyksta analogiškas procesas - Jan Chi įeina į In Chi ratą. Chi tirpsta, energijos ratas plečiasi spirale, apgaubdamas kūnus iš išorės.

Energija spiralės pavidalu persikelia tokia seka:

1. Bambos centras, arba apatinis Tan Tien yra daugelio kanalų, einančių per kūną, susijungimo vieta. Kai bamba atverta visi kanalai kūne yra sujungti. Jūs įgausite nepaprastą naujagimio gyvybiškumą, nes jam energija buvo tiekiama per motinos bambą.

2. Kelkite energiją link saulės rezginio, kuris kontroliuoja virškinimo sistemą, skrandį, kasą ir kepenis. Tai pagerins jūsų sveikatą ir sustiprins jūsų valią. Saulės rezginyje energija yra stipresnė ir grynesnė, ir labiau koncentruota. Tačiau, kad ta energija galėtų tekėti aukštyn, jūs turite atverti bambą.

3. Kelkite energiją į širdies centrą, ji sustiprins širdį, plaučius ir padidins jūsų meilės, ir simpatijos energiją. Tai vidurinis Tan Tien centras ir sritys, esančios žemiau, ir aukščiau jo.

4. Energiją kelkite į gerklę. Gerklės energetinis centras - tai skydliaukė - durys, kurios padeda energijai cirkuliuoti tarp žmogaus ir dangaus. Kadangi jis kontroliuoja kalbą, jis dar yra vadinamas kūrybos centru.

5. Energiją iš gerklės pasiųskite į tašką In-Tang (trečioji akis) tarp akių, kuris kontroliuoja nervų sistemą ir sielą. Šio centro lavinimas ramina žmogų ir mažina stresą, ir baimės įtaką jam. Galva yra viršutinis "energijos laukas" arba Tan Tian.

6. Pagaliau, energiją nukreipkite į tašką Pai-Hui, į viršugalvį, į dvasingumo centrą ir į aukščiausio dvasingumo evoliucijos duris.

TRUMPAS SLĖNIŲ ORGAZMO APRAŠYMAS

1. Pradžioje mylėkitės aktyviai, darydami tris arba šešias negilias ir vieną gilią frikijas.

2. Kai tik pajusite besiantinantį orgazmą, nutraukite frikijas. Energijos pakėlimui į tašką Pai-Hui panaudokite DEK.

3. Apsikabinkite ir sinchronizuokite kvėpavimą. Įsitaisykite patogioje pozijoje, kuri nevaržytų jūsų kūno.

4. Pasitelkę minties galią, atverkite mikrokosminę orbitą ir pasiųskite Chi.

5. Medituodamas pasikeiskite energija, cirkuliuojančia jos viduje ir gaubiančia jūsų kūną. Fokusuokite savo dėmesį į poliarinių energijų derinimą žemutiniame Tan Tien. Kai sukaupsite energiją

šioje vietoje, kelkite ją banga po bangos į viršų - vidurinį ir viršutinį Tan Tien.

6. Kai jūsų energija bus pakelta aukštyn, arba ir kai pajusite, kad erekcija sumažėjo iki 50%, įveskite varpą į makštį. Jeigu jūs norite sukaupti daugiau energijos, sulaikykite uždarytą urogenitalinę diafragmą ir sustabdykite ejakuliaciją.

7. Pasikeiskite energija keletą kartų. Kiekvieną kartą stenkitės energiją pakelti į aukštesnį centrą medituodami kiekviename Tan Tien, kol pajusite komfortą.

8. Meilės akto metu moteris taip pat turi praktikuoti DEK. Šis pratimas jai padės įtempti makšties raumenis, stimuliuoti hormonų gamybą, o taip pat jai suteiks tas pačias galimybes, kaip ir vyrui, siekti ilgaamžiškumo ir dvasingumo. Atminkite, kad DEK yra raumenų ir proto praktika, tuo metu, kai energijų mainai yra proto ir dvasios operacija. Aukščiausia moters energija skiriasi nuo vyro energijos. Tokiai studijai reikia atskiros išsamios knygos, kuri yra planuojama išleisti vėliau.

Šioje Taoistų lavinimosi poroje praktikoje vyras ir moteris dvasiškai atgimsta ir nė vienas iš jų nepatiria nuostolių. Labai svarbu, kad ši praktika nebūtų panaudojama egoistiniams tikslams. Aš nerekomenduočiau nė vienam partneriui nesiekti genitalinio orgazmo aukščiausiuose šios praktikos stadijose, nors moteris nepajaus didelių energijos nuostolių ir netgi kai kada tai gali stimuliuoti jos tobulėjimą. Kai vienas iš partnerių artėja prie orgazmo, tuomet jis turi duoti signalą kitam sustabdyti judesius. Arba, skubiai atlikus didįjį energijos kėlimą ir energiją iš genitalijų perkėlus į kitą vietą, sumažinti orgazmo impulsą.

Taoistų "individualaus lavinimosi" praktikoje vyras, išmokęs valdyti energijų In ir Jan mainus tarp skirtingų Tan Tien, gali patirti panašų slėnių orgazmą. Yra nepaprastai puikus "santykiavimo su savimi" metodas, kurio esmę sudaro poliariškumo pakeitimas kai kuriuose organuose. Šią meditaciją, išgyventą kaip meilės aktas ir aukščiausia praktika, privalo įvaldyti kiekvienas partneris. Tai yra "Mažesniojo Kan ir Li praregėjimo" sudėtinė dalis.

DIDYSIS ENERGIJOS KĖLIMAS KAIP KONTRACEPTINĖ PRIEMONĖ

Taoistų seksualinės energijos lavinimas gali jums padėti pagerinti sveikatą laikantis paprastų apsaugos priemonių. Kultivuodamas šį metodą aš neejakuliavau dešimt metų ir niekuomet neturėjome nepageidaujamo nėštumo. Kai mano žmona ir aš nusprendėme turėti vaiką, aš ejakuliavau du kartus. Pirmąją ejakuliaciją aš patyriau vienas, kurios metu pasišalino nusilpę spermatozoidai, nes medituodamas Chi energiją nukreipiau į aukštesnius centrus. Po to mano kūnas į tai atsiliėpė audringa naujų spermatozoidų gamyba ir tuomet aš sutelkiau savo mintis, ir energiją maksimaliam spermatozoidų gyvybingumui ir stiprumui palaikyti.

Per visą savo gyvenimą aš ejakuliavau du kartus, siekdamas apvaisinti savo žmoną. Žinoma, mes stropiai sekėme jos evoliuciją nuo pradžios, nes mano spermatozoidai porą dienų plaukiojo ir medžiojo jos kiaušialąstes. Taip atsirado mūsų vaikas Maksas, kuris, kaip įsitikino mano studentai, yra tarytum gyvasis sidabras. Aš tikiu, kad mes, tausodamiesi subrandinome aukščiausios kokybės sėklą ir jis gavo tvirtus pagrindus.

Tačiau nereikėtų užmiršti grėšiančių pavojų. Treniruojantis, sėkla pasidaro labai gyvybinga ir jai išsiliejus moteris gali lengvai pastoti. Netgi, jei jūs ir esate įsitikinę šimtu procentų, kad valdote sėklą, aš jums rekomenduočiau naudoti atsargines apsaugos priemones. Nesikiškite į organizme vykstančius procesus: venkite vazektomijos ar sterilizacijos. Prezervatyvas neleidžia sugerti moters In skysčio ir gali sulėtinti arba susilpninti jūsų Chi energijos patekimą per varpą.

Norėdami jaustis saugiai, naudokite rezervines apsaugos priemones netgi tuo atveju, jeigu ir mokate sustabdyti orgazminį sėklos išsiliejimą. Jūs vis dar galite išlieti nedidelį kiekį "vandens" arba sėklos, kurie suvilgo sėklai kelią plato fazės metu, vykstant energijų mainams. Šis vandeningas sėklinis skystis gali savyje turėti daug nematomų spermatozoidų, labai norinčių susitikti su kokia nors klajojančia vieniša kiaušialąste. Tenka priminti jums, jei jūs miegate su nemylima moterimi - nepageidaujamas vaikas jums

suteiks daugiau vargo, negu viena žavinga akimirka. Neužmirškite, kad jūs ugdote ne tik savo seksualinę energiją, bet ir Tao plačiąją prasmę. Būkite išmintingi - naudodami mažas atsargumo priemones, išvengsite didelių problemų.



MOTERS POŽIŪRIS Į LAVINIMASI POROJE

Michael Winn kalbėjosi su savo pratybų studentėmis, su trisdešimt penkių metų šokėja, mokytoja, psichoterapute, namų šeimininke ir motina, auginančia vieną vaiką.

M.W: Ar jums nebuvo sunku išstudijuoti lavinimosi poroje skyrių, skirtą moterims ir kiaušidžių Kung Fu?

Studentė: Aš praktikavau dvejus metus. Idėja buvo paprasta, fizinė dalis taip pat buvo pakankamai paprasta, nereikėjo daug pastangų įvertinti mano poreikius seksui ir sekso pusiausvyrai. Sunkiau buvo mano partneriui, kuriam reikėjo padėti sustabdyti orgazmą. Klausimas, leisti ar neleisti įvykti orgazmui, ar tai duoda man energijos ar ją atima. Tai priklauso nuo daugelio dalykų: nuo orgazmo pobūdžio, nuo energijos, tekančios tarp mudviejų, tipo, kurioje vietoje kaupiasi mano energija lytinio akto metu, būten tą dieną, esant tokiai nuotakai.

M.W: Taigi, jei jūsų energija yra žemutiniam lygmeny ar orgazmas pakelia jus į kitą lygmenį? Arba, jei jūs esate pakilime, ar orgazmas alina jus?

Studentė: Manau, jei aš esu suglebusi, tai energijos pakilimas padidins mano energiją. Bet įprastas orgazmas mane alina. Jei mano energija yra pakili, seksualinės energijos sužadinimas dar labiau kels ją ir ji bus grynesnė, ir orgazmas manęs nenuvargins. Kai kada tas gali suteikti daug energijos. Kai mano partneris iš mano orgazmo gauna daugiau energijos, jis gali ją transformuoti ir gražinti man. Todėl patirdama orgazmą aš neprarandu energijos, žinoma, jeigu nebūnu pavargusi lytinio akto pradžioje. Tuomet aš siekiu tausoti ją ir atlieku DEK.

M.W: Ar jūs manote, kad tai radikaliai pakeitė jūsų seksualinius santykius?

Studentė: Žinoma. Be abejonės. Tai kažkas nepaprasto. Aš sakyčiau, kad galimybė susiderinti su partneriu iš tikrųjų padidėjo. Ši harmonija yra aukštesnė nei ta, kurią pasiekdavau ankstesnio sekso metu. Lytinis aktas virto dideliu bendravimo menu. Anksčiau seksas man turėjo didelę reikšmę, bet šis gilesnė. Tai turi reikšmės fiziniam ir psichiniam bendravimui; anksčiau mane taip pat domino, bet dabar tas kelias yra pagrįstas logika ir todėl jis yra nepakartojamas.

M.W: Apžvelkime atskiras jo dalis. Ar jis fiziškai intensyvesnis?

Studentė: Taip, jis yra intensyvesnis, šiltesnis, ilgiau trunkantis. Aš galiu patirti viso kūno orgazmą ir seksualumo prabudimą visame mano kūne. Anksčiau aš tai patyriau kelis kartus, bet dabar tai įvyksta dažniau. Aš galiu jausti orgazmą ilgą laiką. Jis

tęsiasi ilgiau, kai kada keletą minučių. Anksčiau jis tęsdavosi tik keletą sekundžių. Aš, iš tikrųjų, galiu dabar patirti įvairių tipų orgazmą, ko anksčiau nepatirdavau.

M.W: Kokie yra orgazmo tipai?

Studentė: Visi jie yra skirtingi. Orgazmai yra švelnūs, intensyvūs. Juos galima patirti įvairiose kūno vietose ir galvoje. Jie gali įvykti lytiniuose organuose. Aš jį panaudoju gydymo tikslams. Kelis kartus aš patyriau orgazmą, kurį pasiunčiau į nesveiką organą. Pasirodo, naudingiau yra susilaikyti nuo orgazmo ir į nesveikuojantį organą pasiusti energiją. Aš atradau vieną triuką, kuris, kaip man atrodo, intensyvina ir pratęsia orgazmą, o jo esmė yra sustabdyti įpusėjusį orgazmą.

M.W: Kai jūs esate orgazmo būsenoje, ar galite atlikti kiausidžių Kung Fu.

Studentė: Taip. Jūs tarsi išeinate iš tos būsenos. Jeigu aš esu orgazmo būsenoje, tai jis neišjungia jo, o priverčia jį tęstis žymiai ilgiau. Aš pasiunčiu energiją stuburu aukštyn. DEK aš atlieku neįtemptiant raumenų. Aš tik įtemptiu makšties raumenis ir atlošiu dubenį atgal. Tai yra lengvas stuburo išlenkimas į išorę, suapvalinant nugarą.

M.W: Ir tai pratęsia jūsų orgazmą?

Studentė: Taip, nepaprastai.

M.W: Ar tai įvyksta todėl, kad nugara yra tiesi ir energija gali lengvai kilti aukštyn?

Studentė: Tikriausiai. Aš nelabai suprantu kaip energija pakeliama aukštyn. Tą aš pastebėjau, bandydama sulaikyti savo partnerį nuo orgazmo. Mano besiantinantis orgazmas provokuoja ir mano partnerį orgazmui, o aš nenoriu, kad tai įvyktų. Todėl, kai pajuntu artėjantį orgazmą, aš atsitraukiu. Aš išstumių jo varpą iš savo makšties ir keliu savo energiją aukštyn. Ir aš supratau, jog šis metodas dažnai padeda pratęsti orgazmą.

M.W: Reiškia jūs orgazmą patiriate be jo: jūsų orgazmas intymesnis?

Studentė: Taip, aš stengiuosi neįvilioti jo į šį reikalą. Kartais, jeigu jis jaučia, kad kontroliuoja situaciją, tai mes liekame kartu ir tai būna nuostabu.

M.W: Kokia kitų moterų, praktikuojančių kiaušidžių Kung Fu reakcija?

Studentė: Palanki, joms patinka tai daryti. Dauguma moterų, su kuriomis aš kalbėjau, įsitikinusios, kad jos tai buvo patyrusios anksčiau.

M.W: Aš taip pat daug esu girdėjęs apie tai. Tai visuotinė reakcija?

Studentė: Atvirai kalbant yra tik kelios moterys, kurios, kaip man atrodo, praktikavo su partneriu. Kai kurios moterys atlieka pratimus, tačiau aš pažįstu vieną moterį, kuri tai darė su partneriu. Tai, kad labai mažai moterų praktikuoja šį metodą, yra mano asmeninė nuomonė.

M.W: Kalbant apie jūsų sekso ir energijos kokybę, ar patyrėte aukšto lygmens virpesius?

Studentė: Taip, kartais pasibaigus orgazmui aš jaučiuosi tarsi esu po vandeniu. Aš kitaip matau daiktus ir mano ausyse girdisi kažkoks zvimbimas. Taip su manim buvo atsitikę po intensyvios meditacijos.

M.W: Kaip kiaušidžių Kung Fu praktika įtakoja jūsų kasdieninį gyvenimą?

Studentė: Aš esu jautresnė savo partneriui ir jautriau reaguojau į savo energiją. Mes tapome švelnesni ir aš galvoju, kad dėl to kyla noras tausoti mudviejų energijas. Tausoti ir lavinti ją - tai šaunu. Aš galvoju, kad jums tai darant, jūs kuriate kitą žmogaus tipą pasaulyje ir kiti žmonės reaguoja į jus tokiu pačiu būdu.

M.W: Kalbant apie jūsų energiją ir jos pasidalinimą su jūsų mylimuoju, ką jūs galėtumėte pasakyti apie skirtumus tarp energijos ir meilės?

Studentė: Tai ne tik fizinis, bet ir psichinis jausmas. Jūs sukuriate meilės santykius. Seksas yra priemonė harmonijai kurti. Taoistų metodai teikia daug jėgų visoms jūsų emocijoms visame kame. Kažkada, besimylint buvo tokių momentų, kai mes verkėme; tai labai stiprus jausmas. Tai švelnumo kokybės įrodymas, tai susiliejimas. Tai yra daugiau negu fizinis jausmas.

M.W: Ar jūs jaučiate, kad bet kuriame lygyje galite atskirti In ir Jan energijas?

Studentė: Aš negalvoju, kad tai yra In ir Jan, bet aš jaučiu, kaip jų šiluma teka per stuburą ir keičia mane. Tuo metu aš jaučiuosi tikra moterimi. Tačiau aš negaliu apibūdinti to jausmo. Aš tai apibūdinau kaip ypatingos energijos rūšį. Tai yra tas pats, kaip savyje uždegti ugnį, o paskui išsilydyti joje.

M.W: Tai koks gi yra skirtumas tarp Chi energijos mainų ir meilės?

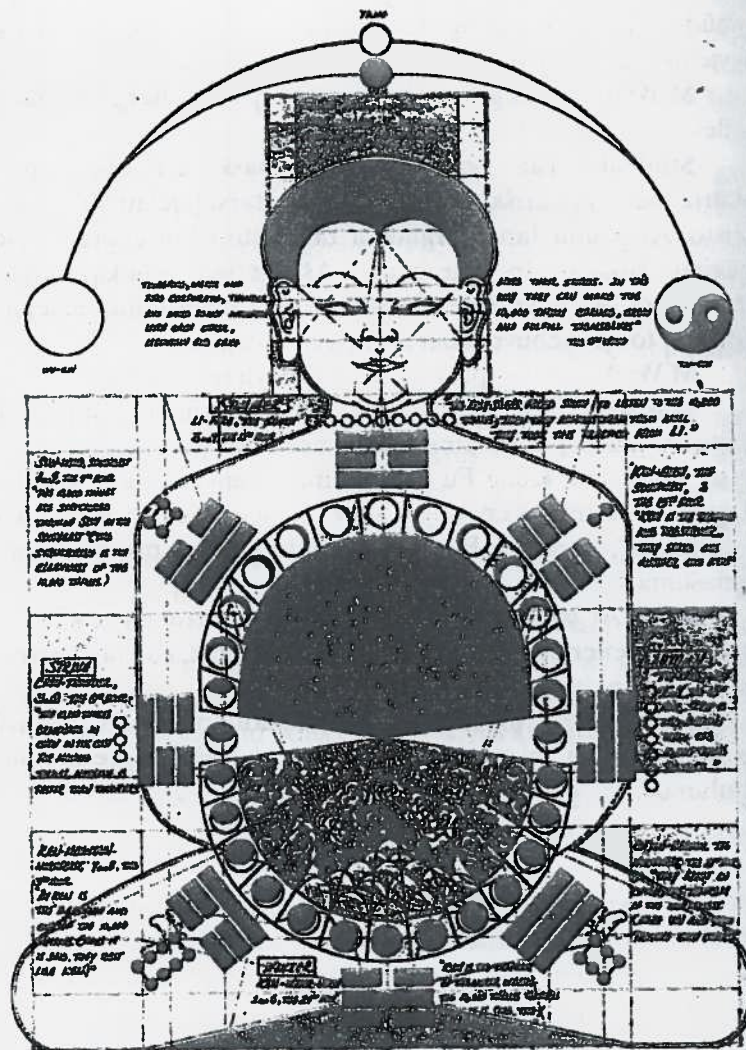
Studentė: Tai - vienas iš būdų paskirstyti energijas. Tai sukuria didelį poliariškumą. Aš jaučiuosi tarsi būčiau prisisotinusi maisto. Aš gaunu Jan energijos ir ta karštoji Jan energija leidžia daugiau sukurti In energijos. Aš geriau išlaikau dvasinę pusiausvyrą. Aš tą jaučiau ir anksčiau, bet nevisuomet galėjau tai gauti. Be to, tai nebuvo labai intensyvus jausmas.

M.W: Ar tai sustiprino jūsų norą mylėtis?

Studentė: Taip. Tai sužadino mano apetitą, bet man gerai ir be šito. Aš jaučiu pasitenkinimą ir tai nėra absoliutus mano poreikis. Be to, kiaušidžių Kung Fu padeda man transformuoti seksualinę energiją į aukštesnes energijas, todėl aš nesikraustau iš proto, kad aš "raguota", o jis ne. Bet, kai yra galimybė, aš pasinaudoju tais pranašumais.

M.W: Ar jautėte kada nors, kad jūsų partneris linkęs labiau tausoti savo energiją, o ne mylėtis? Ar jūs jautėte, kad tai pasireškia, jam myluojant jus?

Studentė: Ne, niekuomet. Tai tik padidina meilės galimybes. Kai kada nusivili, jei to nesurveikia. Bet aš žvelgiu į ateitį ir siekiu tobulumo.



The Harmony of Yin & Yang
as taught by
Master Hsueh Chie

Healing The Center
of
Taoist Hsueh Chie

3 Crested Pine, Hsueh Chie
New York 10013 212-645-1113
Phone and telex to New York
Hsueh Chie & Hsueh Chie

10 SKYRIUS

SEKSUALINĖS ENERGIJOS SEPTYNIOS DVASINGUMO PAKOPOS

Seksualinės energijos pasikeitimo su partneriu ir savo sėklinio skysčio energijos absorbavimo praktikoje yra daug lavinimo kelių. Kiekvienas žmogus gali išsilavinti, panaudodamas savo evoliuciją, kaip pradinį išeities tašką. Egzistuoja aukštesni, grynesni žmogaus sąmonės dvasingumo transformavimo lygiai nei, kad pradinės seksualinio lavinimo technikos, išdėstytos šioje knygoje. Bet, kol žmogus bus nepajėgus kontroliuoti savo seksualinį pajėgumą, jis negalės jo aprėpti ir išnaudoti jo galimybes.

Daug jogų, guru ir mokytojų iš Rytų atvyko į Ameriką. Jie save laikė mokytesniais, bet netrukus patyrė, kad nekontroliuoja savo seksualumo. Ugdydami aukščiausius savo dvasingumo centrus, jie tik nuslopindavo seksualinius troškimus. Kai kurie galėjo pasiekti tobulumo, tačiau patekdavo į savo religijos ir kultūros tabu spąstus, kurie buvo priešingi seksui.

Vakarų kultūra yra dar didesnėje religijos ir šeimos įtakoje, kuri iš esmės mažina pagundą turėti nesantuokinius santykius. Bausmė už tokius santykius gali būti labai didelė ir sugadinti ieškančio jogos arba kitų dvasinių mokytojų, kurie, kaip manoma, įveikė sekso pagundą, karjerą. Nesuvaldomo laisvo sekso,

vyraujančio Amerikos atmosferoje, seksualiniai troškimai vėl su nauja jėga atsigauna ir tampa kliūtimi, dėl kurios stringa jų dvasingumo ugdymas. Daugelis miegojo su savo pasekėjais ir vėliau sužinojo tiesą apie savo guru, su visomis jų žmogiškosiomis silpnybėmis, ir prierašumu prie sekso, vardan malonumų.

Kai kurie dvasiniai lyderiai gana kritiškai vertina "žemiškus" bandymus transformuoti seksualinę energiją, panaudojant fizinės technikos pratimus, kurie yra panašūs į čia aprašomą taoistų Chi energijos lavinimo dviese metodiką. Jie ignoruoja tą faktą, kad vyras yra žmogus ir gali daryti klaidas, netgi eidamas dvasingumo keliu. Kadangi valgyti ir sekso įpročiai yra stipriai įsišaknyję žmogaus prigimtyje, jūs negalėsite jų pakeisti per vieną dieną. Bet, jeigu žmogus palaipsniui keičiasi savo viduje, tai jo įpročiai ir elgesys taip pat keisis, prisitaikydami prie jo vidinės dvasinės prigimtės. Šio proceso esmė yra Chi energijos ugdymas. Tai panašu į jauną medį, stovintį šalia seno medžio: jauną lengvai galima palenkti, o seną - sunkiai. Seksualinė esybė arba Ching Chi, yra mūsų jaunystės šaltinis, tai gyvybės syvai, tekantys jauname medyje. Kai jūs jį saugojate ir priverčiate cirkuliuoti kūne, tas veikia atjauninančiai. Jūsų protas, kūnas ir dvasia tampa lankstesni ir paklusnesni, ir tuomet dvasingumo ugdymas gali vykti palankiau, be didesnės kovos. Kai gyvybės syvai išsenka ir jus paveikia podagra, kelias jums darosi skausmingas ir sunkus.

AR TOBULINIMASIS DVIESE YRA KAIRĖS RANKOS KELIAS?

Kai kurie žmonės, besipraktikuojantys dvasine, pasibaisėję taoistų seksualinės energijos lavinimo metodika nusigręš nuo jos ir pateiks kaltinimus jos pasekėjams dėl "kairės rankos kelio" kultivavimo. Kalbant apie kairės rankos kelią, jie turi omenyje bendrą vyro ir moters meditaciją lytinio akto metu. Dėl tos priežasties ši praktika jiems atrodo įtartina, neteisinga ir ne visai tikra, kaip meditacinė praktika arba malda, kurių metu sąmoningai panaudojama seksualinė energija. Dešinės rankos kelyje žmogus priima celibato įžadus.

Seksmas dvasingumo požiūriu nėra nepageidaujamas. Be jo nėra vienas šventasis nebūtų galėjęs gimti. Kaip ir kiekvienoje dvasinėje praktikoje, žmogaus, praktikuojančio poroje, ketinimų skaistumas turi lemiamą reikšmę. Jeigu jūsų ketinimo tikslas yra užvaldyti kitą žmogų, tai šią praktiką galima pavadinti "juodąja". Esminis skirtumas yra tai, ar jūs bandote daryti spaudimą kito žmogaus valiai, netgi ir dėl jo "naudos" arba dėl jo "ligos" priežasčių. Bet kokios manipuliacijos arba įsikišimai į subtiliąsias energijas jau yra juodoji magija, jeigu kitas žmogus neprašė jūsų pagalbos arba meilės ir nepareikšė noro jos gauti.

Priešingu atveju nėra jokio pagrindo bijoti sekso - tai dalis jūsų, jūs gimstate ir mirstate su juo, jis suteikia žmogaus meilei šilumą ir jėgą ir jis yra pakrautas tų pačių polių, kaip ir visa visata. Kai kurie taoistai šį lavinimo kelią vadina "Baltąja magija", nes jie moko žmones savo In ir Jan energijos lavinimo keliu pasiekti gryno poliariškumo. Netgi mano mokytojo vardas "Baltasis debesys", kurio vardu yra vadinamas šventasis kalnas Kinijoje, atspindi jo mokymą. Egzistuoja ir kiti galingi keliai, kurie padeda sutelkti savo dėmesį į In ir Jan energijas, bet aš manau, kad juose yra daugiau rizikos. Kai kurie žmonės kritikuoja sekso panaudojimą, vadindami šį kelią "raudonąja joga", tačiau jie supainiojo šią spalvą su aistros energijos ugnine spalva. Tobulindamiesi poroje jūs lygiomis dalimis sumaišote baltą ir raudoną, jo sėklą ir jos kraują, protą ir aistrą, moters ir vyro pirmą pradžią In ir Jan. Iš šio mišinio alchemiškai jūs išgaunate jo esybę, neutraliąją esmę, bespalvį vertingą elektryką, turintį ypatybę transformuoti jūsų sielą į nemirtingą dvasią ir kūną. Šis elektrykas sudaro apvalytos Chi, Ching ir dvasia, ir jį paruošti reikia kelių metų.

Nė vienas šventasis arba guru, arba karalius negimė be reprodukuojančių organų. Todėl kiekvienas vyras pagimdintas moters turi praeiti vyro seksualumo ugdymo stadijas. Kaip greitai jis tai įvaldys ir kokiais metodais, kurie yra skirtingi, jis vis tiek turės išgyventi seksualinio sužadavimo, erekcijos ir ejakuliacijos etapus. Jei jis greitai praeis šias žemiškas stacijas, galbūt taps vienuoliu, pamokslautoju, šventuoju, Mokytoju arba guru. Arba, galbūt, jis panorės likti "paprastu" žemišku žmogumi.

Daugelis geriausių taoistų Mokytojų tyliai dirbo savo darbą. Jeigu jūs kada nors juos sutikote, jūs negalėjote ir pagalvoti apie jų nepaprastumą, kol nepajutote šalia jų vyrančios nepaprastos ramybės. Jų energija panaši į lengvą, dvelkiantį vėjelį, kuris ypatingu būdu paliečia jus ir visa kas aplinkui. Taoistų dvasinėje lavinimo praktikoje vyras ir moteris medituoja kartu. Jie panaudoja natūralų seksualumo pažadinimą, kuris yra tiltas į aukštesnę sąmonę. Taoizmas pateikia technikas, kurios padeda vyrams suvaldyti seksualinį susijaudinimą ir tuomet jis atranda pasirinkimo laisvę. Būti kitokiu - reiškia būti savo gyvuliškų instinktų arba seksualinių nusivylimų vergu. Kaip giliai bebūtų užslėpti seksualiniai troškimai, jei juos paliksite likimo valiai, jie vis vien išsivers į išorę.

KAIRĖS RANKOS KELIAS

Net ir tie taoistai, kurie neigiamai žiūrėjo į lavinimosi dviese praktiką ir laikėsi griežto celibato, nemanė, kad moterys arba seksualinė energija yra blogis, arba kažkas nešvaraus ir negero. Moters In esmė Kinijoje visada buvo vertinama už jos jėgą ir teigiamą poveikį siekiant harmonijos. Abejonės dėl energijų pasikeitimo sekso metu koncentruojasi daugiausiai į tai, ar praktikuojantis techniką ir siekiantis tobulumo už emocinių sekso malonumo ribų adeptas bus vyras ar moteris.

Egzistuoja realus pavojus supainioti jūsų emocinio prisirišimo prie mylimosios ir nusiteikimo į aukščiausiąjį subtiliųjų In ir Jan energijų susijungimo jausmą. Aš sakyčiau, kad ši fazė yra neišvengiama daugumai vyrų, tačiau nuolat lavinant savo energijas, medituojant, Tai Chi ir kitaip praktikuojant, jūs natūraliai įveiksite šias kliūtis. Tai nereiškia, kad gyvenimas bus be jokių emocijų; tai reiškia jų pusiausvyros palaikymą ir tų emocijų panaudojimą, kurios teikia teigiamos jėgos jūsų Chi lavinimo procesui. Didesnis pavojus yra prievartauti save viengungystei, iš anksto tam nepasiruošus, nes jūs niekuomet nepažinsite savęs ar iš tikrųjų pažabojote savo seksualinius troškimus ir emocijas, ar tik paprasčiausiai jų išvengėte ir jas užslopinote.

Viengungystė gali būti stiprus atstumiantis faktorius jeigu jūs jai nebuvote pasirengę. Jūs lengvai galite sukaupti daugiau

seksualinės energijos negu tai galima padaryti medituojant. Jūs galite turėti pakankamai vidinės valios pasipriešinti moters seksualiniams gundymams, bet jei jūsų siela sapnuose arba mintyse vėl sugriš prie jų, tai eikvosite energiją ir blaškysite savo dėmesį. Dėl šios priežasties vyras siekia moters; kokios bebūtų kliūtys, siekiant išlaikyti pusiausvyrą, pats moters buvimas teikia pradinę proto ramybę.

Šiuo atžvilgiu lavinimasis dviese yra mažiausiai pavojingas kelias, kadangi jis nesukelia jokių uždary problemų. Jūs turite palydovą savo ilgo gyvenimo kelyje ir tas jums teikia džiaugsmo, o jei jūs dar patirsite ir malonumą šiame kelyje, jūs juo eisite sąmoningiau, negu tuo, kuris buvo primestas, peršant asketišką savęs atsižadėjimo programą. Moters širdis, pripildyta In yra nuostabi; priimkite ją. Jūs savo santykius galite panaudoti kaip visatos mikrokosmosą. Jis gali atlikti veidrodžio, kuris atspindi dvasinę tiesą, vaidmenį. Tas grįžtamasis partnerio ryšys yra labai vertinamas ir buvo viena iš priežasčių, dėl kurios taoistai dažnai dirbdavo poromis ir nebūtinai jie turėjo būti mylimaisiais. Dviejų žmonių santykiuose visuomet yra palaikomasis ir grįžtamasis ryšys.

Dešinės rankos kelyje jūs panaudojate savo protą ir kūną kaip visatos mikrokosmosą. Viengungiškas gyvenimas yra daug paprastesnis, tvarkingesnis, kuriame kiekvienos asmenybės sąmoningumo ribos yra labiau apibrėžtos. Tai taupo energiją ir pagreitina meditacijos progresą. Tačiau, jei jūs nepakankamai pastabus, tai gali sukelti sterilumą, vidinio lavinimo iliuziją, neigiančią materialaus gyvenimo realijas.

Tai, tarsi, žiūrėjimas į pasaulį pro stiklinį gaubtą, nedalyvaujant jame ir nejaučiant jo harmonijos. Jūs pastebėsite, kad vengėte gyvenimiškų įsipareigojimų arba melagingai tikėjote, kad, įgiję dvasinės energijos, buvote atskirti nuo pasaulio. Kai į galvą patenka per daug energijos, jūs prarandate tikrąjį kontaktą su savo kūnu ir penkiaais pirminiais elementais, ir tuomet jūs galite pakliūti į spąstus. Jeigu jūs išsaugosite savo vientisumą, kūno, proto ir dvasios pusiausvyrą, šiame pasaulyje jums nebus ko bijoti. Lavindamiesi poroje jūs neturite bijoti moters. Jos energija gali pasirodyti kitokia ir nepatogi, tačiau iššūkio, kurį priima vyras, esmė yra įsisavinti ir panaudoti energiją savo augimui ir jai atiduodant

Jan, suteikti moteriai galimybę palaikyti pusiausvyrą. Dvasingas vyras, bijodamas moters, vengia jos, dėl galimo prisirišimo ir jo įskaudino. Dauguma bijo, kad jie nesugebės suvaldyti stipresnės už juos moteriškos jėgos. Tai yra Tao tėkmės blokavimas. Tai taip pat neprotinga, kaip ir bijoti vandens. Jūs galite nuskęsti, jeigu iškrisite iš valties viduryje vandenyno. Tačiau, juk jūs dėl to nepulsite gerti vandens. Tai yra penkių subtilių elementų pusiausvyros, harmonijos klausimas. Jūs galite daug lengviau kontroliuoti šią pusiausvyrą, jei išmoksite kontroliuoti savo sėklos judėjimą. Jeigu jūs kiekvieną dieną įterpsite į jos vandeningą substancijos dirvą sėklą ir savo sėklos energiją, tuomet sužydės puikus sodas, kurio vaisiais galėsite mėgautis.

DEŠINĖS RANKOS KELIAS

Vienas iš dešinės rankos kelio metodų, kurį studijuojantys Tao norėtų išbandyti yra toks. Po ankstauso pogulio, prabuskite anksti, tarp pusiaunakčio ir pusės septynių ryto. Tuo laiku dažnai įvyksta nevalinga erekcija; jeigu jos nėra, ją lengvai galite sukelti. Kai įvyks erekcija, pasirinkite teisingą gulimą pozą.

Atlikite DEK 9, 18 arba 36 kartus, atsižvelgiant į tai, kaip greitai atsiras erekcija. Kiekvieną kartą energiją pakelkite į galvą. Kai galva prisipildys energijos, leiskite palaipsniui energijai nutekėti į širdį, saulės rezginį ir bambą. Po to ją nuleiskite iki taško Hui-In, o vėliau pakelkite į galvą, tuo užbaigdami pilną ratą. Ši meditacijos forma turi stiprinantį poveikį ir, jeigu vyrui patinka, jis gali tai daryti kiekvieną naktį, patirdamas vis didesnį efektą.

Aš įsitikinau kaip šis pratimas sumažina vyrų prostatos problemas. Jis pašalina bet kokią nereikalingą įtampą, kuri sukelia liaukos patinimą ir susierzinimą. Jis padeda atverti energetinius kanalus ir tai padidina jūsų sugebėjimą priimti energiją iš partnerio, o taip pat ir iš kitų šaltinių.

Kai kurie Mokytojai į energiją, susijusią su lytiniu aktu, žiūri kaip į nešvarią arba negerą energiją. Jeigu jūs dėl to susirūpinę, tai žinokite, kad laikas pusiaunaktyje yra pats švariausias, nes tuo metu Jan pereina į In. Tačiau atminkite, energija kaupiasi taip pat, kaip ir jūsų uždirbami pinigai. Kai kurie žmonės juos uždirba lengvai ir

be rūpesčių, kai kurie sunkiu fiziniu darbu, kaip pavyzdžiui: šiukšlininkai, sunkvežimių vairuotojai, langų valytojai. Pinigai, kuriuos jie uždirba, nesiskiria nuo lengvai uždirbamų pinigų. Ar galėtumėte pasakyti, kuris iš jų yra teisingesnis? Svarbu ne tai, kaip jie uždirbami, o kaip jie yra panaudojami. Taoistai savo energiją eikvoja, tobulindamiesi patys ir tobulindami kitus iki aukščiausio laipsnio, naudodamiesi kairės rankos kopimu, dešinės rankos kopimu, arba visai be jų.

TAO KOPIMAS BE RANKŲ

Savo meditacijos klasėse aš peržengiu tas ribas, kurios negali būti pateiktos šioje knygoje. Aš išplečiu taoistų požiūrį į absoliutų vyro laisvės augimą. Tai yra trijų taoistų švietimo lygmenų mokymas ir aukščiausio iš jų - Nemirtingumo. Mes, taoistai, turime daug paslaptinių būdų grynajai egzistencijai pasiekti. Per Geležinių marškinių Chi Kung metodiką aš mokau vyriškųjų reproduktivinių organų sunkumų kilnojimo technikos, kuri tiesiogine prasme padeda perpumpuoti didžiulius kiekius spermos energijos į galvą ir po visą kūną. Kinijoje arba Indijoje jūs prie Mokytojo kojų galite pralaukti visą gyvenimą kol jis atskleis šias paslaptis. Aš nelaikau savyje paslapčių, tik norą išmokyti kitus to, ką aš žinau. Problema yra surasti klausytojus, kurie būtų pakankamai kantrūs ir paklusnūs.

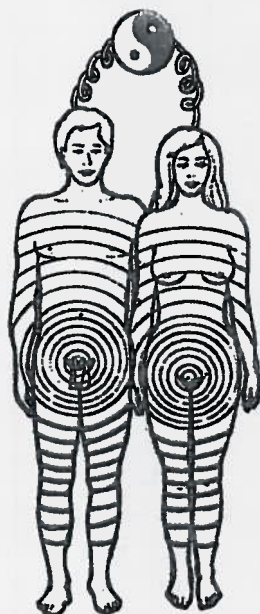
Nepamirškite, kad sėklos energija, kurią mes naudojame seksualiniame Kung Fu, turi didesnę vertę, negu maistinės medžiagos, kokios jos vertingos bebūtų. Čia mes turime beveik neišsenkantį spermos energijos šaltinį. Jis nuolatos juda, sukurdamas pagal elementarius elektromagnetizmo principus "žmogaus elektrą" (gyvastį). Mes sustabdėme katastrofišką energijos švaistymą dažnų ejakuliacijų metu ir pradėjome šią energiją kaupti širdyje ir galvoje.

Chi Kung Geležinių Marškinių praktikoje mes siekiame mūsų gyvybinės energijos stabilumo, ją tvirtiau įtvirtindami žemėje ir supakuodami Chi energiją raiščiuose, kauluose ir kai kuriose kūno ertmėse. Taoistų ezoterinės jėgos "Mažasis praregėjimas" arba Kan ir Li technikoje aš mokau ezoterinių receptų, kurie padeda sukaupti In ir Jan energiją kūne ir apvalytą Chi, ir Ching

energijos "išgarinimą" į širdį ir galvą. Per "Didįjį praregėjimą" jūs mokotės kaip įsisavinti In ir Jan energiją iš šaltinių, nesančių mūsų kūne - iš žemės, saulės, mėnulio - ir alchemiškai apvalyti ją "išgarinant". Bet, kol pradžioje jūs neįvaldėte savo kūrybinės seksualinės energijos, jūs negalite netgi ir svajoti apie subtilių dieviškųjų visatos sferų įsisavinimą. Jūs išseikvosite savo gyvenimą vaikydami iliuzinių energijų arba apgaulingo savo išskirtinės asmenybės įsivaizdavimo, kuri senatvėje arba mirties patale išblės, kai jūs suvoksite, kad negalite pasiimti su savim į aną pasaulį svajonių ir sapnų.

Pagal taoistų tradiciją pagrindinis kūno energijos transformacijos procesas vyksta keliomis pakopomis: spermos energija percina į šiltą srovę mikrokosminėje orbitoje. Ta šilta srovė transmutuojasi į mentalinę energiją, o toji energija arba "siela" transmutuojasi į grynąją dvasią. Kai ši dvasia įsikūnija nemirtingame kūne, jis suteikia laisvę veikti įvairiose dvasingumo

PIEŠINYS 34



Tao kelias "be rankų".
In ir Jan energijos subalansuotos

pakopose pagal savo norus. Tai žingsnis į kosmoso visumos suvokimą.

Žmogus, kuris praktikuoja taoistų energijos lavinimo metodus, neišvengiamai pradeda įsisąmoninti, kad visa kas gyva yra vientisa. Jis žino, kad energija teka į jį iš kitų ir vėl sugrįžta į kitus. Visur, kur yra gyvybė, teka energija. Jis supranta tą tiesą per savo kūną. Po šių pergyvenimų egoistiniai motyvai palaipsniui išnyksta. Paimti iš kito - reiškia paimti iš savęs, kadangi kiekvienas tuo pat metu yra kitas. Išpurvinti kito srovę - reiškia išpurvinti savo asmeninę srovę: visame kame yra vieninga srovė ir tai yra gyvybės srovė.

Todėl aš siūlau jums pasirinkti metodų eiliškumą, kad galėtumėte laisvai, be jokios ypatingos įtampos ir neprievartaudami savęs, tobulėti. Aš rekomenduoju pradėti nuo paprasčiausių dalykų: patys dvasingiausi žmonės pradėjo nuo žemiausių formų ir palaipsniui žingsniavo pirmyn.

Neteisinga galvoti, kad žmogaus seksualinės energijos fizinis panaudojimas yra kažkoks tai nešvarus "kairės rankos kelias", vien dėl to, kad tą kelią turi praeiti kiekvienas. Jeigu jūs pradėsite kopti kairę ranką, jūs laikui bėgant imsite progresuoti ir dešinę ranką, ir galiausiai galėsite kopti be rankų. Bet jūs negalite be šito pakilti iki aukštumų, nes, pradžioje jūs turite kilti kopėčiomis žingsnis po žingsnio, abiem rankomis tvirtai įsikibę į skersinius. Kai jūs keliatės kopėčiomis, dešinė ranka ir kairė ranka palaiko jūsų pusiausvyrą. Jūs negalėsite kilti toliau, kol nepasieksite viršaus, į kurį yra atremtos kopėčios. Tuomet jūs galėsite atsistoti ant tvirto pagrindo, nustumti kopėčias ir stovėti neįsikibę - laisvos rankos gali daryti viską, ką nori, ar tai būtų naujas kopimas kopėčiomis ar stovėjimas toje vietoje, kur esate.

Tie, kurie kasdieną rimtai nepraktikuoja taoistų kaip seksualinio Kung Fu, gali kritikuoti seksualinės energijos pritaikymą. Bet, jeigu jie išstudijuotų ir išmokytų visą šią sistemą, jie suprastų, kad nėra nei "dešinės rankos kelio" nei "kairės rankos kelio", yra tik In ir Jan, harmoningai susijungusios begalinėje formų įvairovėje.

Viskam yra prieštaravimai: seksui - neseksas; vientisumui - dvilypumas (In ir Jan), dvilypumui - trejybė, viskas veda į nieką

(Wu-Chi). Tai tikrasis Tao tobulumas - kelias, neprisilaikanti rankomis.

Tai Chi Chuan yra pakopa, kuri kartais vadinama "stebuklingomis rankomis". Pradedantysis mokytis Tai Chi, gavo kūnui perkelti panaudoja 90% Jan energijos. Mokiny, ipusėjęs, gali panaudoti 60% Jan ir 40% In. Stebuklingų Tai Chi rankų meistrai panaudoja 50% Jan ir 50% In. Taosai vienodai stengiasi išlaikyti pusiausvyrą visose gyvenimo situacijose. Tai ir yra Tao kelias "be rankų". Jis nuostabus, todėl, kad jis malonus ir neprievartinis, - tai kelias, kuriuo turėtų eiti kiekviena žmogiška būtybė.

SEPTYNIOS DVASINGUMO PAKOPOS TAOISTŲ SEKSUALINEI ENERGIJAI LAVINTI

Pirmoji pakopa: SĖKLOS IŠSAUGOJIMO FIZINĖ KONTROLĖ. Ši kontrolė vykdoma "žmogiškojo plano" sąmoningumo ribose, kaip pirmose penkiose taoistų energijos lavinimo pakopose. Sėkliniam skysčiui sustabdyti masturbuojantis arba mylintis yra panaudojamas pirštas. Tai sumažina gyvybės skysčio nuostolius ir padeda jį paskirstyti po kitas kūno dalis, kurioms jis yra labiausiai reikalingas. Pirštas gali užblokuoti sėklinio skysčio išsiveržimą, tačiau jis negali nukreipti Ching Chi aukštyn. Jūs patirsite normalų orgazmą ir neteksite nuo 60% iki 70% sėklos energijos ("elektromagnetinė energija" pasigaminusi 200-500 milijonų spermatozoidų judėjimo procese), tačiau išsaugosite didesnę dalį sėklos kūne. Sėkla palaipsniui suirs, o jos hormonus įsisavins kūnas.

Kūnas išsaugoja daugiau energijos kai mažiau gaminasi sėklos. Jis automatiškai sumažina jos gamybą, kai jaučia, kad ji yra kūne. Po šio "išorinio blokavimo" metodo panaudojimo varpa nusileis ir jūs pasijusite gana pavargęs. Praėjus kiek laiko, jūsų savijauta pagerės ir atgausite jėgas, kurios pagerins seksualinį gyvenimą. Tai padės sukaupti energiją, nors čia prireiks daugiau laiko, nes dalis Jan energijos yra prarandama ejakuliacijos metu.

Antroji pakopa: FIZINĖ IR MENTALINĖ SEKSUALINIO ORGAZMO KONTROLĖ. Šioje pakopoje naudojamosi metodų

kombinacija: išorinis užspaudimas pirštu ir vidinis "Nektaro pakėlimo į Aukso Žiedą" blokavimas, arba DEK.

Prieš ejakuliaciją jūs pirštu spaudžiate taško Hui In sritį ir tuo pačiu metu, dalies energijos perdavimui aukštyn, kai ji jau pasiruošusi ištekti iš varpos, panaudojate DEK. Šiuo atveju jūs mažiau prarandate negu pirmoje pakopoje, nors varpa nusileidžia, bet jūs vis dar jaučiate įprastą orgazmą, sukoncentruotą lytiniuose organuose.

Mikrokosminės orbitos atvėrimas yra raktas, leidžiantis energijos srautui kilti aukštyn, o ne išeiti per varpą į išorę. Jeigu pavyksta energiją nuvesti į uodegikaulį, tai ji lengvai kils stuburu aukštyn. Kai jūs pajusite Chi energijos spaudimą galvoje, turite nuleisti ją iki bambos.

Trečioji pakopa. SEKSUALINIO GEIDULIO IR ORGAZMO KONTROLIAVIMAS MINTIMIS. Ilgesnį laiką praktikuodami DEK metodą, jūs galiausiai imsite kontroliuoti ejakuliaciją mintimis. Jūs būsite pajėgus atlikti DEK be fizinės įtampos ir įgykite sugebėjimą valdyti orgazmą. Kai kada gali išsiskirti sperma, bet palaipsniui jūs įgysite galios sustabdyti fizinę ejakuliaciją ir mėgausitės kitokio orgazmo išgyvenimais, teikiančiais didesnius malonumus, - "slėnių orgazmą".

Jeigu sustosite dar neįvykus ejakuliacijai, tai jūs galėsite įsisavinti moters energiją ir jai pasiūsti savo energiją. Tuo atveju jūs kažkiek prarandate, bet tuo pačiu ir įgyjate. Jūs netenkate daugiau Jan, o gaunate tai, kas jums reikalinga, - In energiją. Tai tarsi sandėris; jūs turite per daug energijos Jan, o moteris turi per daug energijos In, todėl pasikeisdami energijomis, kiekvienas iš jūsų jos gauna reikiamą kiekį. Šis metodas aprėpia aukščiausią sąmonę, aukščiausią savikontrolę ir išsilaisvinimą nuo erotinių minčių ir meilės akto vaizdinių. Galvokite apie energiją, kurią atidavėte savo mylimajai, kaip sąmoningai aukai, iškeltai ant aukščiausio sąmoningumo altoriaus.

Ši trečioji pakopa yra aukštesnė, negu antroji pakopa, kadangi jūsų protas įėjo į naujus santykius su Ching Chi. Jūsų protas pradėjo integruoti seksualinę esybę su jūsų Chi energija į vieningą esmę. Žmonių, praktikavusių, pasitelkiant protą ir tų, kurie naudojos piršto ir didžiojo energijos kėlimo metodo kombinaciją

išgyvenimai buvo skirtingi. Tai yra aukštesni išgyvenimai, negu paprastai nutraukiant lytinį aktą. Didysis energijos kėlimo metodas padeda perkelti susidariusį energijos perteklių iš lytinių organų į aukščiausius kūno centrus, kuriuose energija kaupiama aukštesniems tikslams. Jūsų seksualinė esybė tampa maistu aukštesnei dvasiai.

Jei šioje pakopoje žmonės panaudos DEK, jie galės padidinti turimą jėgą. Kai meilės metu jie naudoja šį metodą, nejaučia nuovargio. Jie gali mylėtis kiek nori, nors paprastai jie mylisi ne taip dažnai, kadangi sekso kokybė juos pilnai patenkina ir jie jaučiasi stipresni, galėdami kontroliuoti save ir nugalėti žemiškus norus, ir tai daro teigiamą įtaką jų gyvenimui.

Šioje pakopoje, vis dėlto, jūs turite suvokti, kad jūs paimate energiją iš kito, netobulo žmogaus. Dėl šios priežasties jūs turite būti pasirengęs įveikti tas nesėkmes, kurias jūsų partneris turi savyje. Toje trečiojoje pakopoje abu partneriai gali būti labai supratingi ir aktyviai dalyvauti šioje praktikoje. Bet, jeigu vienas iš partnerių nedalyvauja tuose veiksmuose, tai labai sunku pasikeisti energijomis. Jeigu jūsų partneris turi kokių nors nesėkmių arba yra suirzęs, tai jūs galite sugerti jo fizinį negerumą. Jeigu šis metodas nepadeda, tai tik dėl to, kad vienas iš partnerių turi asmeninių nemalonumų. Pirmiausiai reikia įsitikinti ar partneris neturi kokių nors vidinių pergyvenimų, o jeigu jie yra, medituojant arba kitaip gydant, juos pašalinti. Priešingu atveju, šiuos nemalonumus jūs įsileisite į savo sistemą ir jie veiks kaip psichiniai toksinai.

Metodas gali atrodyti nesąžiningas, jeigu jūsų partnerė yra liūdna, o jūs linksmas ir energingas. Ji gaus iš jūsų džiaugsmą ir energiją, tačiau jūs sugersite jos liūdesį ir vidinį nerimą. Tik tuo atveju, jei būsite pasiryžęs padėti jai, jūs galite apvalyti ją ir iš esmės pakelti į aukštumas, kuriose ji bus laisva nuo vidinio nerimo. Dėl šios priežasties jūs turite gerai apgalvoti savo partnerės pasirinkimą, nes tiesiogine to žodžio prasme jūs gersite šito žmogaus gyvybės esmę. Jeigu jūsų partnerė yra vulgari, garbėtroška arba pavydi, tai ir jūs įgysite tuos bruožus, arba jūs turėsite atiduoti visą savo meilę ir pasišventimą, kad susiurbtumėt ir sunaikintumėt tuos neigiamus bruožus.

Ketvirtoji pakopa: ENERGIJOS PASIKEITIMAS LYTISKAI NESANTYKIAUJANT. Ši praktika bus lengvesnė vyriškiui su jauna moterimi, kuri nebuvo gimdžiusi ir yra labai gyvybinga, arba su bet kuria kita moterimi, kuri medituodama lavina savo Chi. Tai savęs gydymo metodas, kurį gali naudoti jauni žmonės, bet mažai tikėtina, kad jį naudos pagyvenę žmonės, kurie mažiau suinteresuoti seksualiniu gyvenimu, bet vis dar trokšta gaivinančios jų jėgas, energijos. Įžymiausias žmogus, praktikavęs šią pakopą, buvo Mahatma Gandi, kuris reikalavo, kad jo aštuoniolikmetė dukterėčia miegotų šalia jo. Ryškiai dvasingumo liepsnai Gandžio viduje reikėjo moteriškos Chi, maitinančios ir palaikančios jo pusiausvyrą, tačiau kultūriniai ir religiniai standartai draudė tam šventam žmogui lytiškai santykiuoti.

Viduramžių riteriai, prisiekę riterystės kodeksui, buvo tokioje pačioje situacijoje, jie buvo priversti sublimuoti savo seksualinius protrūkius į savotišką sudvasintą meilinimąsi. Nekaltas merginos pabučiavimas arba apkabinimas, pasiunčiant meilų žvilgsnį, buvo idealizuojami legendose, tokiose, kaip Šventasis Gralis (grynos moteriškosios energijos aiškaus simbolio ieškojimas kiekviename vyriškame riteryje) ir trubadūrų dainose.

Šiandieną ši praktika yra naudinga tokiose situacijose kai du draugai nori pagilinti savo dvasinius ryšius arba vienas kitą pagydyti, bet, esant vedybiniam saitams arba kitiems konkuruojantiems santykiams, nenori sukelti disharmonijos, kuri gali įvelti į lytinius santykius. Taoistų filosofija giliai gerbia harmoningų santykių stabilumą, bet tuo pačiu pripažįsta dvasinės laisvės poreikį, kuri palaiko žmogaus pusiausvyrą. Tas metodas suteikia platesnę laisvę žmonių santykiams meilės ribose ir skatina dvasinės draugystės stiprėjimą, kurioje pasikeitimas seksualinėmis poliarizuotomis energijomis yra priimamas su dėkingumu ir be jokio gėdinimosi. Tai subtilus ir stebuklingas būdas, kurio pagalba du žmonės gali drauge lavinti savo energijas. Vedusios poros gali atrasti dar vieną būdą sustiprinti savo meilę.

Šį lygmenį gali praktikuoti tik tas vyras, kuris įvaldė tris pakopas ir pasiekė tam tikrą dvasinio suvokimo lygį. Jis jau žino, jog tai, ko ieško, nebūtinai turi būti moters išorėje, jos jausmingume.

Jis ieško moters savyje ir supranta, kad lengviau semia savo In energiją, kurią stimuliuoja stipri moteriška energija.

Metodas: Jūs turite gulėti arba sėdėti veidu į savo partnerį. Turėti fizinį sąlytį, kaip laikymasis už rankos arba apsikabinimas - nebūtina, bet jūs turite būti sujaudintas savo partnerio buvimu. Telkite savo dėmesį į partnerio subtiliosios energijos lauką; jūs turite jausti jo arba jos aurą. Pradžioje sugerkite jo arba jos energiją į savo apatinį Tan Tien. Pakelkite energiją į savo galvą, palaipsniui atidarydami visas angas, leisdami energijai tekėti didele srove. Aukščiausiuose šios praktikos lygiuose energija gali betarpiškai susigerti į širdį arba galvą, tačiau ji turi tolygiai išsisklaidyti, kad nepažeistų pusiausvyros. Jeigu jūs tai darysite kiekvieną dieną, jūs įgysite didžiulį energijos potencialą; didelė jos dalis ateina iš jūsų kūno, nors jūsų sėklinio skysčio In energija yra daug švaresnė, nei ta, kurią gaunate pirmoje ir antroje pakopose. Ugdydami tą naują jautrumą savyje, jūs galite žymiai pagreitinoti savo ir partnerio progresą.

Penktoji pakopa: ANAPUS SEKSO. Tai - pakopa, į kurią veržiasi gerai pasirengę taoistų jogai. Jūs vis dar esate žmogiškajame lygmenyje (plane), tačiau jūsų energija yra aukštesnio lygio, negu tas lygis, kurį ji pasiekia, kai miegate, - ji yra visiškai apsivaliusi. Šioje pakopoje nėra jokio seksualinio stimuliavimo. Taosams tas metodas yra žinomas kaip "Gyvenimo Valandos" meditavimas arba "tsu valanda", nes jis vyksta tarp vienuoliktos ir pirmos valandos nakties. Taoistų mokytojai žinojo, kad energija, kurią įsisavinote iš savo kūno, gali visam laikui likti jame. Energija, kurią jūs perėmėte iš kito žmogaus, negali likti jumyse taip ilgai ir negali taip lengvai tapti jūsų dalimi. Tai vyksta panašiai kaip darant kraujo perpylimą - svetimi kraujo kūneliai gali pasilikti kūne 24 dienas, o paskui jie žūsta. Ezoterinio sekso tikslas yra išmokti slaptų būdų, kaip palaikyti subtilių In ir Jan energijų pusiausvyrą. Tačiau seksas yra žmogaus įprotis. Jūs privalote kilti aukštin ir palaipsniui keisti savo nuostatas. Jūs negalite tikėtis, kad per vieną dieną išmokysite liūtą būti žolę. Kai jūs praktikuodamiesi darote pažangą ir kylate vis aukštin, jūs lengvai pakeičiate savo įpročius be įkalbinėjimo ir prievartos.

Prabudę, jūs patiriate erekciją. Tai atsitinka todėl, kad miego metu jūsų kūnas prisipildė seksualinės esybės ir gyvybinės energijos Chi. Jūsų varpa yra stangri ir turi jėgos. Tuo metu labai svarbu vesti energiją aukštin, kad galėtumėte mėgautis jos intensyvumu ir švaria energija. Jeigu jūs nenuvesite jos aukštin, ji prapuls. Daug žmonių bando turėti seksą arba masturbotis ir dėl to netenka daug energijos. Ši pakopa yra daug aukštesnė, negu pirmosios keturios, kadangi nesant partnerio, nekamuoja crotinės mintys ir taip priartėjama prie autentiškos Tao tuštumos. Varpos erekcija įvyksta tos jėgos poveikyje. Taoistai šią techniką laiko gilioje paslapyje.

Šeštoji pakopa: DVASINIŲ ENERGIJŲ TRANSFORMAVIMAS UŽ PROTO IR FIZINIO KŪNO RIBŲ. Ši pakopa skirta dvasingiems žmonėms, pasickusiems jogoje, meditavime arba taoistų Chi energijos ugdyme aukštą lygį. Daugelis pasiekusių šį lygį tiki, kad jie, atsiskyrę nuo šio pasaulio eina šventojo arba dieviškumo keliu. Dažnai atsitinka taip, kad jogai, siekiantys aukštumų, bando užgniaužti savo seksualinius geisumus. Bet iš tikrųjų, prieš įveikiant šią pakopą, kiekvienas turi patirti seksualinį geismą.

Ši aukšto dvasingumo pakopa padeda rasti išeitį iš žmogaus seksualinių poreikių ir pradinės kūrybinės energijos ieškojimų, mokydama žmogų įsisavinti energiją iš visatos, iš visur esančios gyvybės. Pradžioje jūs turėsite sugaišti ne vienus metus laipsniškam energijos absorbavimui žmogiškajame lygmenyje, kol jūsų kūno, proto ir dvasios energija - Chi, Ching ir Shien - neužpildys iki persiliejimo (1-5 pakopos). Tuomet jūs sugebėsite dirbti žymiai aukštesniuose In ir Jan energijos laukuose už savo fizinio kūno ribų ir projektuoti savo Chi ten, kur ji duos didesnę naudą.

Daugelis žmonių nekantriai bando peršokti į dieviškuosius savo prigimties aspektus, neįsigilinus į žmogiškuosius ir gyvuliškuosius komponentus. Kaip pasakė vienas išminčius: "Nesunku pažinti Dievą, bet sunku būti žmogumi". Štai, kodėl taoistai lavinimo kelią pradeda nuo žemiausio lygmens ir visuomet pabrėžia prisirišimą prie žemės, kaip būtiną sąlygą įsisavinti dangiškąją energiją.

Seksualinės energijos galia, lyginant su kosmine energija, Tao, yra nežymi. Bet žmogui seksas yra nepaprastai stipri priemonė

ir tiltas į visatą aprėpiančias jėgas ir aukštosios sąmonės karalystę. Pagrindinė teisingo seksualinės energijos lavinimo nesėkmės priežastis yra sąmonės palaikymas šeštoje pakopoje. Dauguma žmonių medituodami arba praregėdami pasiekia laikiną šviesą, bet nedaugelis gali ilgiau išsilaikyti šioje būsenoje.

Gyvybinė energija Chi, kuri anksčiau buvo naudojama sukurti kuriančiąjį jėgą (spermai), dabar perkeliama į kūną ir pakeičiama į aukščiausių centrų energiją. Taoistai kalba apie šio proceso pakopas kaip apie Mažąjį Praregėjimą. Kai kūnas yra tobulas, jis tampa pralaidus dangiškosioms energijoms be jokių tarpinių pakopų - ir nustoja gaminti spermatozoidus.

Taškai Pai-Hui (viršugalvis) ir In-Tang (trečioji akis) yra du taškai, kurie gali siurbti visatos energiją, o taškas Yung-Ch'uen (pėdos keltis) gali siurbti žemės energiją. Žinodami tuos dalykus jūs galite panaudoti rytinę ir dienovidžio saulės, bei mėnulio energiją. Jūs paimate per Yung-Ch'uen tašką žemės energiją ir gaunate dangiškąją energiją, o saulės energiją paimate per tašką Pai-Hui. Tai duoda gryną visatos aukščiausios sąmonės energiją, kurią subalansuoja mėnulio energija, gauta per tašką In-Tang, arba per trečiąją akį.

Naudojant Didžiojo Praregėjimo formulę visatos energija transformuojasi ir susimaišo su jūsų energija, kuri gali būti naudinga žmogui jo fiziniame lygmenyje. Ši visatos energija yra tokia "žalja", kad jūsų kūnas siekia ją transformuoti ir pritaikyti savo poreikiams. Kai pasiekiate šią pakopą, jūs paprastai atsikratote žmogiškųjų energijos resursų. Tai pakopa, kurioje taoistai nebevalgo ir maitinasi tik oru; jie pasitraukia į kalnus ir maitinasi subtiliosiomis gamtos energijomis. Mano Mokytojas pasiekė šią pakopą, bet buvo priverstas palikti savo būstą kalnuose dėl vykusių japonų bombardavimų Antrojo Pasaulinio karo metais.

Septintoji pakopa: ŽMOGAUS IR TAO VIENTISUMAS. Ši pakopa yra tai, ką taoistai vadina Nemirtingumu. Aš negaliu jos aprašyti remdamasis savo asmeniniais išgyvenimais, tačiau ji yra tiksliai aprašyta tūkstančiatomyje taoistų kanone, kuriame išvardinti žmonių, pasiekusių šią būseną, vardai. Jūs galite tikėti arba netikėti, arba nesutikti su terminu "Nemirtingumas", laikydami jį kosminės sąmonės metafora. Tačiau taoistų mokslas

aiškiai nurodo, kad šis žodis turi ne simbolinę, o tiesioginę reikšmę. Aukščiausia žmogaus kūrybos tikslas yra sukurti aukščiausia savo sąmonę. Vienijimasis su Tao siūlo totalinį savęs sukūrimo aktą iš pirm pradės Chi, arba Wu Chi. Aštuonioliktame skyriuje jūs rasite pilną septynių aukščiausių Tao meditavimo formulių aprašymą, kurios veda į dieviškumą.

Visi šie septyni žingsniai palaipsniui atves jus į aukščiausią dvasingumą, tačiau jūs turite pasirinkti savo evoliucijos pasiekimo laipsnį. Aš negaliu rekomenduoti jums kokį nors konkretų žingsnį, kuris būtų geriausias. Niekas negali pasakyti, kaip jums gyventi. Yra žinomos daugelio žmonių istorijos, kurie įveikė pirmą ir antrą žingsnius, kad gyventų daugiau kaip šimtą metų. Istorijos atmintyje paliko žymes ir kiti žmonės, kurie įveikė trečią ir ketvirtą žingsnius, ir gyveno laimingai, pilni energijos kelis šimtus metų.

Antras, trečias ir ketvirtas žingsniai gali būti priimtinesni, kai jūs esate jaunas ir trokštate turėti kelias partneres. Po to, kai jūs būsite labiau subrendęs, jums pakaks ir vienos žmonos. Jaunas vyras dažnai trokšta turėti labai gražią žmoną, bet pragyvenę santuokoje daug metų, jūs suprasite, kad grožis nėra esminis žmonos bruožas. Paprasta mylinti mergina gali būti geresnė jums siekiant dvasinės ramybės. Tai priklauso nuo jūsų valios ir jos išsilavinimo lygio bei brandos.

Tas taip pat būdinga ir kitiems septyniems žingsniams. Aš nežinau kokios pakopos jūs sieksite. Aš pateikiu tik kai kurias savo mintis. Daugelis žmonių gali būti nepasiruošę didesnę savo gyvenimo dalį paaukoti pakopos pakeitimui. Perskaite šią knygą, jūs galite visiškai nebepraktikuoti seksualinio Kung-Fu ir toliau laimingai ejakuliuoti, kaip Niagaros krioklys.

Tačiau, jeigu norite lavinti savo energiją, jūs tikrai evoliucionuosite ir kilsite į aukštesnius dvasinius lygius. Jūsų tikslas realizuosis greičiau jeigu sąmoningai pasišvęsitate dvasinei evoliucijai. Pagaliau, tai nepareikalaus iš jūsų didesnių pastangų, nes liausitės kovoję su savo prigimtimi, kuri yra tas pats, kas ir Tao. Subtilių visatos energijų suvokimas natūraliai didės ir jūs tobulėsitės, nepriklausomai nuo religinių ar filosofinių normų, o tik nuo savo vidinio vadovo.

Didysis kiniečių gydytojas Sun S'su-mo (581-682), atradęs skiepus prieš sifilį ir gyvenęs 101 metus, aiškiai aprašė žmogaus asmenybės vystymąsi savo "Neįkainojamuose aukso sukūrimo receptuose":

"Jaunas žmogus nesupranta Tao".

Vidutinio amžiaus žmogus daug žino apie Tao, tačiau jis jo netaiko praktikoje.

Kai pasensta, jis mato Tao teisingumą, bet yra per silpnas, kad galėtų gyventi pagal Tao".

11 SKYRIUS

ORGAZMAS IR WU-WEI

Michael Winn

"Vyra pažadina moters Chi energija ir jo Nefritinė Kolona ima veikti. Moterį pažadina vyro Chi energija, priversdama srūventi vandenims jos Paslaptinguose Vartuose. Šie judėjimai yra natūralus visatos In ir Jan veiksmas. Jie negali būti sudvejinti, kai žmogus yra vienas"

-Taoistų Kanonas

Istorijos eigoje buvo daug ginčijamasi ar moters Chi esybė neišsenkanti, ar ji dėl šios priežasties gali patirti begalę orgazmų. Taoistų medicininiuose tekstuose, pradedant aštuntuoju amžiumi, buvo tvirtinama, kad vyras privalo stimuliuoti moterį iki tokio laipsnio, kol ji patirs maksimalų skaičių orgazmų, tuo pačiu gaudama pakankamą kiekį In esybės.

Moteriškoji energija priklauso nuo mėnulio ir vyksta mėnesių ciklu. Kiekvieną mėnesį moteris netenka savo energijos menstruacijų metu. Tačiau kiekvieną mėnesį ji atsinaujina nuo žemės energijos ir įgydama didžiulį orgazminį potencialą. Tačiau

daugkartiniai orgazmai, priklausomai nuo orgazmo tipo ir moters energetinio lygio, gali ją pakankamai išsekinti. Dėl to, kad moters lytiniai organai yra viduje, jai yra lengviau, negu vyrui, transmutuoti savo orgazmo energiją aukštyn, į aukštuosius centrus. Štai kodėl daugelis "neapmokyti" moterų, būdamos tame pačiame sąmoningumo lygyje, yra dvasingesnės negu vyrai. Tokie vyrai instinktyviai išlieja sėklą į išorę, prarasdami savo dvasingumo pranašumą.

Bet kai vyras pradeda gerinti savo sėklos kokybę ir, jeigu yra pakankamai drausmingas, gali tai daryti dieną ir naktį. Jo organizmas pagreitins spermos gamybą. Tai leis vyrui pagerinti jo Chi žymiai greičiau negu moteriai, kuriai įtaką daro jos lėtas mėnesinių ciklas. Dėl šios priežasties didesnė dalis guru ir mokytojų yra vyrai. Kita priežastis - moteris pagal savo prigimtį yra In ir todėl jos yra arčiau Tuštumos. Jos paprasčiausiai neįsijaučia stipraus impulso siekti ekspansyvaus tikslo. Moters kelionė skirtinga.

Tačiau tai yra taip pat ir vyro suviliojimo ir jos orgazmo esmė, kuri tam tikra prasme pasireiškia subtiliu vyro apmokymu. Moters orgazmas yra jos vidinės In esybės sprogimas. Slėnių orgazmo metu ji gali jausti šią sprogstančią energiją skirtinguose Tan Tien kaip susiliejimą, išlydymo rūši. In atstovauja žemės energiją, arba fizinę materiją. Orgazmo metu vibruoja ir sprogsta jos kūno struktūros: per jūsų ir jos energijų harmoniją jūs atsiveriate naujiems ir priešiškiems jūsų kūno polių pergyvenimams. Moters išmintis yra ta - jog jei jūs pasikrausite žemės energija, tai pakilsite į dangų. Šis atsiskleidimas būties paslapčiai, kurį moteris suteikia vyrui yra neįmanomas be vyriškos energijos katalizatoriaus.

Besimylintieji, kurie neturi jokio ezoterinio modelio, nurodančio jiems teisingą kelią, kai kada patiria susilieimo būsenos blykstelėjimus po sekso nusilpę saldžiame transe ir susiliejęs jų energijoms į daugiapakopį orgazmą. Jų kūnai jiems atrodo skaidrūs arba plaukiantys, aiškiai girdėdami garsus, skambančius tarsi kristolo varpeliai, o daiktų spalvos kambaryje - ryškios. Šiame sąmonės būsenos pasikeitime jie įsisamonina pirmąją pasaulio vienybę ir jos grynumą.

Taoistų lavinimo tikslas yra šios būsenos, kurioje paprastai mūsų jaučiamas išsiskaidymas išsilygina ir integruojasi į realybę, išsaugojimas ir intensyvinimas. Aukščiausias proto ir kūno orgazmas stebuklingai pastūmėja mus į autentišką Chi, kuris egzistuoja visur. Subtilių In ir Jan energijų grynas susijungimas mūsų kūno mikrokosmose primena tą patį vyksmą makrokosmose - saulė ir mėnulis, ir žemė, ir Paukščių Takas, tiesiogine žodžio prasme, mylisi. Planetos, veikiant elektromagnetiniams ir gravitaciniams laukams traukia viena kitą. Žvaigždės ir kvazarai išmeta įkaitusius Jan šviesos srautus, kuriuos priima kosmoso šaltas Jan vakuumas. Mes stebime iš tolo šią kosminę meilės akinančią šviesą, kuri, atsispindėjusi nuo Mėnulio arba krintančių žvaigždžių, pasiekia mus. Gal būt, visa ši šviesos energija, galiausiai, vėl pateks į visatos gelmes ir ją susiurbs juodosios skylės, už kurių yra tikroji tuštuma, taoistų vadinama "Wu Chi".

Tam tikra prasme vyro sėkla yra saulės branduolinė energija. Ji ją pagerina arba kaupia jos atsargas, kuri gali pratrūkti valdymo forma jo Tan Tien'e. Tuomet ji išeina į jo erdvę šilumos pavidalu. Moteris gali sugerti šią energiją ir materializuota forma gražinti šaldančios mistinės šilumos pavidalu. Šią subalansuotą proto būseną, kurioje be jokių pastangų vyksta alchemiškas transformacijos procesas, taoistai vadina Wu Wei. Šis terminas yra vėrčiamas į žodį "neveiklumas" ir kai kada neteisingai traktuojamas, tarytum taoistai yra pasyvūs mistiški gamtos stebėtojai, niekuomet nesikišantys į jos procesus, bijodami pažeisti subtilią In ir Jan pusiausvyrą. Iš tiesų tai reiškia neutralumą, arba imlumo būseną, kuri gali atsirasti laisva valia. Ši būseną yra pasyvi ta prasme, kad visa visata yra grynai potenciali galimybė, tačiau aktyvi ta prasme, kad ji yra visiškoje harmonijoje su visata, kuri kiekvienu momentu dinamiškai pasireiškia. Jūs turite veikimo arba neveikimo laisvę, priklausomai nuo situacijos.

Praktiniame lygmenyje moteris gali atrodyti esanti arčiau "Wu Wei" būsenos negu vyras, kadangi jos In prigimtis yra ištuštinti save ir priimti į save visatą pilnam savęs realizavimui. Ši In prigimtis ir yra tai, kas moterišką energiją daro tokia natūralia ir patrauklia vyrams. Kuo mažiau ji deda pastangų, tuo yra natūralesnė ir lengviau pasiekiamą vyrams. Moteris gali paprasčiausiai gulėti ir

pastoti; ji patį tvėrimo aktą laiko labai paprastu. Kitu požiūriu, vyras turi Jan prigimtį, kuri turėdama savyje energijos siekiančios skleistis, reikalauja didelių pastangų. Kokiu būdu vyras, be pastangų, gali būti stipresnis arba kažką sukurti be darbo?

Vyrai, atrodo, gali rasti atsakymą savo slėnių (daugiapakopio) orgazmo išgyvenimuose. Ši visapusišką proto, kūno, dvasios orgazmą vyras pasiekia be jokių pastangų. Kai jūs būdamas slėnyje keliaujate per meilės vaizdus ir matote tik save, mylimą ir subtilų kosmosą, prisimenate, kokia paprasta ir natūrali ši harmonija ir, kad jūs čia buvote anksčiau, tačiau užmiršote tai, nes nuolat kovojate dėl savo egzistencijos šioje žemėje, rūpindamiesi darbu, šeima ir pan. Jūs neturite dirbti, kad sukurtumėte šį mylinčio ramybės būsenos pojūtį. Priešingai, "Wu Wei" būseną yra pasiekama ne įtemptu darbu, o paprasčiausiai gulint su savo mylimą ir būnant su ja. Wu Wei būseną - tai tik subtilių energijų pusiausvyros būseną, generuojama jūsų kūnų ir amžinai esančių visatos In ir Jan energijų lauke. Jūsų meilės žaidimai yra praktika, nukreipta nuolatinei atsipalaidavimo būsenai, kad ir sugrįžus į žemišką gyvenimą jūs sugėbėtumėte išlaikyti vidinę ramybę.

Aš aptikau, kad natūralus slėnių orgazmas, nededant pastangų, atitinka taoistų mokymo pačią esmę. Kai kurie vyrai gali pakliūti į savo pačių susižavėjimo Chi energijos lavinimo technikos - DEK metodo mechanikos, - pinkles. Jie gali gauti daug Chi, tačiau, jeigu tuo piktnaudžiaus, jie niekuomet nepatirs slėnių orgazmo arba Wu Wei proceso, kuris yra trapi, bejėgės In energijos ir tiksliai nukreiptos į Jan energiją, pusiausvyra. Kai šios dvi energijos slėnių orgazme subalansuojamos, jūs patiriate paradoksalų ramybės (In) ir veiksmo (Jan) vienu metu pojūtį.

Štai kodėl didieji taoistų poetai kalba apie Tao prigimtį parodoksalumą. Wu Wei yra neveikimas, viskas vyksta savaime. Mano pirmasis slėnių orgazmo išgyvenimas mane ir mano mylimą užklupo netikėtai - tikriausiai todėl, jog mes tikėjomės, kad taoistų meilės ezoteriniai metodai bus panašūs į tuos gilius meditacinius išgyvenimus, kuriuos patyrėme prieš daug metų, kai dar nebuvo įsimylėję. Slėnių orgazmo metu jaučiau, kad aš esu dviejose vietose vienu metu. Mano kūnas dalinosi ir lydėsi viduje tuo metu kai mano

suvokimas skleidėsi į plačius energetinius laukus, subtiliąją viešpatiją, kurių neįmanoma aprašyti.

Aš atradau tą nuostabų būdą, kuriuo mano kūnas, kaip man atrodo, priima signalus, sklindančius iš mano mylimosios kūno. Visas mano kūnas pradėjo vibruoti tokiu pačiu ritmu kaip ir jos kūnas, ir liko toje būsenoje keletą minučių. Nepaisant orgazmo intensyvumo, mano kūno temperatūra buvo nei aukšta, nei žema, bet vienoda ir maloni. Tai labai skyrėsi nuo mano ankstesnės meditavimo praktikos, kurios metu stimuliuota kundalini energija "karštos elektros" Jan energijos stulpu kyla aukštyn ir sprogdama atveria viršugalvio ir trečiosios akies centrus. Kartais aš būdavau tokiam transe, kurio metu užmiršdavau, kad turiu kūną. Mano sąmonė atsijungdavo tuo metu, kai mano kūnas labai greitai siurbė į save dideles subtilios Jan energijos dozes.

Mano bandymų prasmė yra aprašyti mano asmeninius subtilius ir subjektyvius pergyvenimus, ir pasakyti, kad taoistų energijos lavinimo metodas moko ramios meditacijos visuose kūno tan-tienuose (arba čakrose). Jis išvelgia žymiai tvirtesnę In ir Jan derinį - žymiai šaltesni žeminti žemutiniai centrai, gaunantys šilumą iš išsiplėtusių aukštųjų centrų - yra klasikinis ugnies ir vandens mišinys. Tai vidurinysis Tao kelias - pagrįstai pasiliekančias jūsų kūne vykdyti šią gyvybišką kelionę per subtilių energijų viešpatiją.

Taoistų porinio tobulinimosi dvasinė kryptis yra ne Netikėtas Praregėjimas arba keliavimas astrale, arba ištirpimas palaimos būsenoje, arba fantastiški regėjimai. Visa tai gali atsitikti kaip laikinas šalutinis praktikos efektas. Tačiau pagrindinis taoistų Nemirtingumo siekimo tikslas buvo tiesiog, energijos dinamiškos pusiausvyros laike 10000 įprastinių atvejų per dieną, išlaikymas. Taoistai įtariai žiūrėjo į bet kokią transcendentinį kelią, apie kurį buvo skelbiama, kad jis yra labai geras ir greitas, arba, kad šiuo keliu einant žmogaus kūnas pasilieka dieviškumo ieškojime. Jų išminties esmė yra ta, kad jie mano, jog evoliucija tęsiasi ir šis augimas vyksta lėtai ir tolygiai. 10000 kasdieninių momentų, išsidėsčiusių per dvidešimt penkerius metus sudaro 125 milijonus akimirų, todėl jūs turite puikią galimybę lavinti savo Chi per visą gyvenimą. Laimei, šie milijonai akimirų seka viena po kitos ir palengvina užduotį.

Daugelis žmonių vakaruose trokšta 60-ties sekundžių Praregėjimo ir, jie tai gali gauti, ką suplanavo - Praregėjimas trunka 60 sek. Taoistų procesas, su jų poreikiu aukštesnės energijos apykaitai žemuosiuose centruose, kai kam gali atrodyti lėtas. Atrodo, kad patogiau būtų atverti trečiąją akį ir tiesiogiai išeiti į dvasines sferas, nesivarginant dėl nerangaus ir sunkaus fizinio kūno. Čia ir slypi taoistų seksualinės energijos lavinimo praktikos vertingumas. Tai padeda suvokti žmogiškų troškimų ir niekuomet nenutrūkstančios seksualinės aistros, vykstančių procesų žmogaus kūne, paprastas akimirkas per neįkainojamo Tao suvokimo kelią.

Kasdieninis gyvenimas yra Tao vientisumo dalis ir todėl taoistų išminčiai negyveno tik dėl kulminacinių dvasinių patyrimų ir neieškojo sprogstančio kulminacinio seksualinio orgazmo. Tie ieškojimai po palaimos yra panašiai sunkūs kaip, kad visiems tapti Jan. Tai yra krašutinė būseną. Slėnių orgazmas - tai nėra tik sąlyginis palaimos pavadinimas. Ji suvienodina mūsų žemiško kūno In energiją (ir Karma, arba mūsų kūno pagimdytas kančias) ir palaimos pranašumus kartu su dangiškąja Jan energija. Kai šios kūniškos kančios ir dangiškoji palaima suvienodinti, jie vienas kitą anuliuoja. To rezultatas yra Tuštuma. Tai tikroji ramybė, pasilieanti tuščia netgi ir tuo atveju, kai jūs suvokiate abiejų polių galimybes savo išgyvenimuose. Nė vienas iš polių nevaldo jūsų ir turite pasirinkimo laisvę. Kūniškų malonumų ir dvasinės transcendencijos troškimas gimsta ir griūva kiekvieną momentą. Jūs vienu metu esate ir tuščias ir pilnas, ir gyvenimas tampa Tai Chi šoku. Kai jūs visa tai pergyvenate, jūs pajuntate nuskaidrėjimo skonį. Jeigu galite visą laiką likti šiame kelyje, jūs tampate nemirtingas.

POLIARIŠKUMO IŠSAUGOJIMAS: KĄ REIŠKIA BŪTI JAN?

Michael Winn

“Išminčius praktikuoja Tao. Kvailys tik mėgaujasi”.
- *Kiniečių taoistų patarlė.*

Šios knygos rašymo procese su Mokytoju Chia, aš apklausinėčiau kelias dešimtis jo studentų ir mane giliai sukrėtė vyrų ir moterų seksualinio lavinimosi skirtumai. Porų, kurios praktikuoja tuos metodus, vyrai labiau domisi energijos kaupimu arba proto būseną, kurią jie gali pasiekti. Moterys daugiau norėtų žinoti ar vyrai myli jas; klausimas apie tai, ar jie daro dvasinę pažangą buvo antraeilis dalykas.

Daugelį moterų pradžioje neramino tai, kad vyrai eikvoja daug laiko taoistų pratimams ir meditacijai ir mažai bendrauja su jomis. Dauguma skundėsi, kad šios technikos trukdo jų meilei. Daugelis sutiko, kad šie neigiami aspektai išnyks, kai tik taoistų sėklos tausojimo metodai pradės veikti. Meilės žaismas taps ilgesnis ir atsiras daugiau laiko švelnumui jų santykiuose pasireikšti.

Kiti vyrai, pradėję taoistų praktiką, susiduria su savo mylimųjų pasipriešinimu dėl ejakuliacijos sulaukymo. Jų moterims atrodo, jog kai vyras išlieja savo spermą, jis visapusiškiau atsiduoda jai ir, tokiu būdu, labiau ją myli. Šios moterys taip pat susirūpinusios, kad dėl ejakuliacijos nebuvimo jos yra šiek tiek kaltos, negalėdamos suteikti jiems pilno orgazmo džiaugsmo. Iš dalies tas pasipriešinimas yra dėl dvasingumo nebuvimo arba, galbūt, dėl nesąmoningo ketinimo išsaugoti seksualinę valdžią prieš vyrus. Kaip viena moteris man aiškino, “daug moterų jaučia, kad jos gali užvaldyti vyrą tik tuo atveju, jei jis atsiduos jai ejakuliuodamas. Jos nelabai suvokia energijos santykius, bet tai gali būti būdas padidinti jų saugumą meilės santykiuose”.

Panašiuose santykiuose vyrų ejakuliacija pasidaro tarsi futbolo kamuolys sekso žaidimų lauke. Situacija yra tokia: po to, kai vyras atiduos savo sėklą, jis nesąmoningai atsiribos nuo jos kitoku būdu, stengdamasis išsaugoti savo energiją ir individualumą. Ji nesąmoningai tai jaučia ir manydama, kad tai sustiprina jų santykius, pažadina jį ejakuliacijai. Kai jis įvaldo taoistų sėklos išsaugojimo metodus, ji toliau siekia jo ejakuliacijos, nes praranda jo priklausomybės materialųjį simbolį, jo sėklą. Tam tikrame lygmenyje jos motyvai yra mylinčio žmogaus motyvai, tačiau, deja, jie yra savanaudiški.

Vienintelis būdas rasti išeitį iš šios situacijos yra vyro pareiga pasidalinti su ja savo meile ir patyrimais nuo padidėjusios energijos.

Taoistiškos meilės neįmanoma užvaldyti, jeigu pasikeitimas žemosiomis seksualinėmis energijomis yra užnuodytas pavydo ir savanaudiškumo nuodais. Ezoterinės meilės proceso esmė yra energijos perdirbimas širdyje ir kituose dvasiniuose centruose iki tol, kol vyks pasikeitimas su mylimąja. Tai pabrėžia svarbumą to, kad vyras privalo grąžinti moteriai energiją, gautą lytinio akto metu. Jeigu jis stengsis išsaugoti ją savo asmeniniams tikslams arba ją išskirs iš savo trečiosios akies dėl fantastinių reginių, tai jis išsklaidys savo Chi ir sugriaus pasikeitimo su ja ciklą. Štai kodėl taoistai mano, kad geriau nedelsiant atiduoti skolą jūsų energijos šaltiniui - mylimajai, - kadangi ji gali panaudoti perdirbtą jai duodamą jūsų energiją savo ir jos harmonijai.

Dviejų partnerių santykiuose energija pradeda judėti spirale aukštyn ir su kiekvienu pakilimu tampa vis švaresnė. Galiausiai, ji taip išsiplėčia, jog dinamiškai aprėpia draugus ir šeimos narius. Tie spirališki santykiai išreikšti ratu besisukančių energijos In ir Jan taoistų simbolių aibe. Vyriška energija yra tarsi strėlė, judanti tiese. Moteriška energija yra apskrita ir sudaro tuščią apskritimą. Kai jie susitinka, apskritimas į save įsileidžia tiesę ir ją nukreipia spirale. Taoistų meilės praktika yra dvasinė ekologijos sistema žemųjų energijų cikliškam perdirbimui į aukštesnes energijas, kadangi Praregėjimas ir Nemirtingumas yra spiralinio proceso fazės, kuriose energija tampa gryna.

Vis dėlto daugelis iš mūsų, įskaitant ir mane, yra mirtingi ir nuolat kovoja su savo ego. Jei kartą aš palikau savo mažą ir privatų seksualinį intymumą ir meditacijos pasaulį, mano viešasis ego atkakliai atsisako priimti natūralaus neveikimo būseną Wu-Wei ir toliau siekia, kad aš iš anksto planuočiau savo egoistinius interesus. Egoistinės tendencijos susilpninimui aš stengiuosi susikoncentruoti į visą laiką bekeičiančių subtilių energijų pusiausvyrą aplink save, o ne į savąjį ego. Manajam ego yra labai gera būti su pačiu savimi ir jis visuomet mane įvilioja į nemalonumus savo projekcijomis, svarstymais ir slaptais ritualais. Vertinti visus daiktus jų energetiniais terminais reiškia palaikyti tam tikrą neutralumą - aš lioviausiu kovojęs dėl pinigų ir padėties, ir stebiu, kokios rūšies energija, tikrovėje, atsiranda tas daiktas, kurio aš noriu.

Nors labai lengva neteisingai interpretuoti Chi kokybę, kurią aš jaučiu savyje ir kituose žmonėse, ir situacijose, man atrodo, kad galiausiai energija neapgauna, nes tai yra ta jungianti grandis, kuri suvienija mane su kitomis būtybėmis - žmogiškosiomis ir dvasinėmis. Ta prasme taoistų Chi energijos tobulinimas yra metodas, apvalantis žmogaus intuicijos ir jo suvokimo už racionalaus proto ribų galias. Vakaruose daug žmonių nesunkiai priima šią teoriją. Tačiau energijų In ir Jan suvienodinimas gali atrodyti labai abstraktus ir nepraktiškas. Aš skaitau taoistų poeziją ir "I Ching" (Permainų knyga) daug metų, ir jos man patinka, tačiau negalėjau suvokti In ir Jan esmės, kas su jomis vyksta.

Tik po to, kai aš pradėjau užsiiminėti taoistų joga ir praktikuoti testikuliarinį kvėpavimą, DEK ir meditacijas su mikrokosmine orbita, ir lydima, pajutau savo kūne skirtingas karštas ir šaltas energijas, penkių pagrindinių organų energijas - širdies, inkstų ir taip toliau. Aš privalėjau pasimokyti pas Mokymoją Chia, kad suprasčiau, ko turiu ieškoti savyje. Kai aš betarpiškai visa tai patyriau savo kūnu, buvau apimtas tokios ekstazės, kokią, tikriausiai, patyrė tik Kristupas Kolumbas, patvirtinęs, kad Žemė ne plokščia. Manyje buvo šalta In energija - nauja savęs tyrinėjimo kryptis. Aš pradėjau kelionę šiuo taoistų keliu, tikėdamas, kad pasaulis apskritas ir, jeigu aš grįšiu į pradinį tašką, tapsiu šiek tiek išmintingesnis. Aš aptikau, kad mano dvasia atgaivino ir mano meilės žaidimus. Tobulumo siekimas dviese tapo patraukli kelionė man ir mano mylimajai.

In ir Jan - tai ne tik koncepcija. Jos atstovauja realias Chi energijos savybes, kuri gali būti sukaupta jūsų kūne ir panaudota kasdieniniame gyvenime. Tikras intelektualinis požiūris į taoizmą yra viena iš pagrindinių kliūčių, kurias reikia nugalėti išsilavinusiam vakariečiui. Vakaruose žmonės mano, kad intelektas - tai protas, kai tuo tarpu taoistai intelektą vertina, kaip proto - kūno - dvasios vieningą instrumentą. Kai taoistai ugdo savo Chi, apvalydami kūno, proto ir dvasios sąjungą dvasinių pratimų ir alcheminės meditacijos pagalba, jie ruošia savo protą gyvenimui pasaulyje, kuris yra pripildytas dinamiškos energijos.

Būti taoistu - reiškia liautis gyventi bekūniame žodžių ir sąvokų pasaulyje, kurį sukūrė jūsų intelektas. Jūs nenustojate

mąstyti, bet, galbūt, trokštate išmokti "mąstyti ir jausti" visa savo esybę. Norėdami to pasiekti, jūs turite lavinti savo sugebėjimus, kuriuos jūs pamiršote ir jie šiuo metu snaudžia tose smegenų ir kūno vietose, kurios 90% neišnaudojamos. Štai kodėl seksas yra naudingas vakariečio sveikatai; tik dabar daugelis pradeda ištrūkti iš jų konceptualinio intelekto ir ego kalėjimo ir patiria vientisumo jausmą savo kūne.

Jei jūs tik pradėsite lavinti savo Chi, nesibaiminkite jei jums nepavyks atskirti In ir Jan energijas. Kantriai, kiekvieną dieną darykite pratimus ir medituokite. Kai jūs pradėsite jausti kažkokius virpesius, šilumą, badymą arba suvokimo jutimo organais pasikeitimą, tai bus jūsų kūno jautrumo subtiliosioms energijoms atsiradimo požymis. Palaipsniui jūs suvoksate, kad šis In ir Jan energijų žaidimas yra ne abstraktus metafizinis žaidimas, o jūsų asmeninių įvykių neišvengiama eiga. Tai žinodami, jūs palaipsniui išmoksate suvokti subtilių jėgų šaltiniuose, kurie veikia jūsų sielos gelmėse. Tai poliariškos energijos, kurios yra jūsų hormonuose, jūsų sveikatoje, jūsų elgesyje, jūsų vyriškame individualume, jūsų pasaulio ir jus supančios aplinkos suvokime.

Kai kuriuos vyrus glumina ta mintis, kad būti dvasingu reiškia atmesti visas teigiamas vyriškas savybes ir būti pasyviu, meditatyviu, dėvinčiu švelniais, kritančiais rūbais ir motiniškai rūpestingu pagal moterišką In modelį. Pagal taoistų mokymą, jeigu vyras turi daug In, yra pavojus, kad jis praras savo patrauklumą ir visas tas savybes, kurios patenkina moterį tiek seksualiai tiek dvasiškai.

Šiuo atveju jūs galite tapti mamytės sūneliu - švelniu ir nuolankiu. In ir Jan polių subalansavimas jūsų sieloje nereiškia, kad jūs privalote susilpninti savo Jan energiją ir atmesti savo vyriškąsias savybes. Taoistų lavinimo tikslas yra ne bespalvis, belytis hermofroditas. Jis neturi tikslo įrodyti, kad nėra skirtumų tarp vyro ir moters, nes jie yra "viena" švelnioje apsuptyje, vadinamoje Tao.

Vyro ir moters pradų skirtumus sukuria energijos. Dinaminė In ir Jan įtampa suteikia gyvybiškumo vyro ir moters santykiams. Kiekviename vyre ir kiekvienoje moteryje yra In ir Jan teigiami poliai; jie pasireiškia vyriškomis ir moteriškomis asmenybės savybėmis. Tačiau vyro subtiliosios energijos įkrova bus Jan ir tik sąveikoje su ja jis gali lavinti savo Jan energijos In polių. Išoriškai

tai gali pakeisti jo vyriškos energijos savybes, sušvelninant ją ir nukreipiant energiją meilės linkme. Bet jo orientacija į išorinį pasaulį privalės išlikti vyriška, nes tai yra jo tikroji prigimtis. Motcris myli stiprius vyrus; pagrindinė jūsų Chi lavinimo prasmė yra ta, kad jūs būdamas stiprus būtumėte jautresnis. Analogišku būdu jūs galite padėti savo mylimajai išsiugdyti tokią pat jėgą.

Aš rizikuočiau sakydamas, kad psichiniame lygmenyje didžiausi sunkumai, su kuriais susiduria vyrai praktikuodamiesi poroje, yra jo ir moters emocijų suderinamumas. Verta taip pat prisiminti, kad ego ir emocijos yra subtilių energijų pasireiškimas žmoguje. Daugelis porų, turinčių problemų, eikvoja daug pinigų, laiko ir energijos, pašėlusiai šalindami išblukusius lapus iš savo bendros gyvenimo knygos ir šaukdamiesi advokatų, ir psichiatrų pagalbos. Šie veiksmai, nukreipti iš išorės į vidų. Tam tikrame lygmenyje tai yra naudinga, nes pokalbiai apie kažką gali praverti duris į tobulėjimą.

Tačiau taoistinio požiūrio esmė yra pamaitinti medžio šaknis, kad jos syvai galėtų stipriau tekėti ir pamaitinti visą kamieną, šakas ir lapus. Tas veikimas pasireiškia iš vidaus į išorę. Procesas yra mažiau matomas, tačiau ilgesnis. Syvai žmogaus medyje yra energija Chi ir jeigu jūs norite ja pamaitinti savo moterį, tai jūs neturite leisti savo ego blokuoti energijos pasiskirstymo ir jos panaudojimo procese. Moteris yra vyro veidrodis. Universaliosios energijos subtilus įstatymas yra gauti tai, ką jūs projektavote į išorę. Jeigu jūs pasiunčiate jai meilės ir energijos perteklių, tai ji atsakys tuo pačiu. Tai patvirtina porų, praktikuojančių Tao metodus dviese, ego ir nesuderintų emocijų transformacija, ir savęs pajautimas, atsiliepiantis švelnumu ir harmonija jų gyvenimo kasdienybėje.

Naudingas patarimas tiems, kas seka taoistų lavinimosi dviese metodais yra meilės ugdymas, o ne egoizmo su Jūsų Chi energija. Seksualinė energija sukels poros išsigimimą, jeigu ji bus naudojama vyro egoizmui ir moters emocijų viešpatavimui palaikyti. Čia slypi pavojus dvasingumui, kai jūsų asmeninis gyvenimas dar nėra iš tikrųjų bendras gyvenimas. Vienintelis būdas to išvengti yra meilė ir pagarba savo mylimajai arba mylimajam. Kol moteris bus pajėgi suderinti savo subtiliasias energijas, jai reikalingas emocinis stabilumas. Analogiškai, vyro ego trukdys jam

pasiekti aukštas energijas ir patirti slėnių orgazmą. Jeigu jūs galite negailėdamas savęs pasiusti moteriai savo vyrišką meilę, energija teiks jai jėgų gražinti ją jums dešimteriojai. Čia yra In ir Jan dinamika. Tai vienintelė energija, kuri tekės ten, kur ją pasiūsite. Vėliau ji grįžta į savo versmę, lygiai taip pat, kaip jūs sugrįžtate į savo versmę dvasinėje plotmėje.

Aš pradėjau pastebėti subtilų domino efektą tarp seksualinės meilės ir mano paskirties šiame pasaulyje. Kai aš pasiekiu spontaniško pasyvumo tašką Wu Wei sekso metu, manyje atsiranda tokia ramybė, kuri sušvelnina mano žemiškus ego poreikius. Kažkokiu būdu gyvenimo kova tampa paprastesnė ir pastebiu, kad daug lengviau sprendžiu savo problemas.

Gyvenimas yra panašus į žaislinį kiaušinį, kurį atidarius jame randate dar vieną kiaušinį, o jo viduje dar vieną ir taip toliau. Seksualinė meilė yra tarsi vienas iš kiaušinių pusiaukelėje į tuščią kiaušinį, esantį žaislo viduje. Kada jūs mylitės ir transformuojate savo ego, grubi gyvybinė Chi energija ir fizinis seksas išsigrynina ir spinduliuoja. Šis vidurinis kiaušinis peršviečia kitus kiaušinius, skleidamas šviesą tiek vidinio dvasinio kiaušinio, tiek išorinio pasaulio kryptimis.

Wu Wei ir įsipareigojimų mylimajai suderinamumo idėja yra iš tiesų gluminanti. Natūralaus neutralumo praktika, atrodytų, veda į ilgalaikių įsipareigojimų kitam žmogui prieštaravimus. Iš tiesų, rinkoje egzistuoja taoistų nurodymai sekso klausimais, kurie skatina skaitytoją tenkinti savo natūralius impulsus mylėti kiek galima daugiau žmonių. Man atrodo, kad tai yra neatsakingas ir neteisingas taoistų ezoterinio mokslo apie seksą supaprastinimas. Lavinimasis dviese yra nukreiptas į laipsniškus pojūčius ir jūsų vidinių subtilių energijų laukų harmoniją, o ne į veiksmus kūniškame lygmenyje, tenkinančius vieną po kito tuos pačius seksualinius poreikius. Įvairumas nėra pasyvi Tao malonė (subtilumas), bet paviršutiniškos dvasinės filosofijos taikymas, siekiant pateisinti diletantiškas tendencijas ir erotines fantazijas. Būtinybės turėti daug partnerių pateisinimas dažnai slepia vyro baimę prisirišti prie savo partnerės. Dvasiniame lygmenyje tai gali blokuoti alcheminį Ching, Chi ir Shien susijungimą. Transformacijos procesui yra reikalingas tam tikras žemutinių

fizinių jėgų stabilumas, kurį pažeidžia audringas, netvarkingas arba besaikis seksas.

Nors taoistų sekso filosofija ir reikalauja visiškai atsisakyti savanaudiškų jausmų energijų pasikeitimo metu, tačiau nenumato neatsakingų veiksmų kitų žmonių atžvilgiu. Neutralus Wu Wei protas numato santūrią išmintį, kuri natūraliai pasirenkama kiekvienu momentu viduriniame kelyje. Tą patį galima pasakyti ir apie įsipareigojimus vienas kito atžvilgiu. Tobulas pasirinkimo vidurys padės natūraliai suderinti dorybingumą tarpusavio santykiuose su laisvės poreikiu pasotinti savo subtilias energijas. Tai sudėtingi klausimai ir nėra nė vieno senovės taoistų išminčiaus, kuris galėtų jums atsakyti į juos. Jūs ir jūsų mylimoji turi lavinti savo energijas ir tapti dvasingomis būtybėmis; pakanka būti išmintingu, kad pažintumėte savo dabartinės situacijos realybę. Trumpai kalbant, savo gyvenimo kelyje, kiekvienu momentu jūs privalote tapti išmintingesnis.

12 SKYRIUS

DAŽNI KLAUSIMAI APIE SĖKLOS SULAIKYMĄ

1. Man pašalino sėklinį lataką. Ar aš galėsiu kultivuoti DEK?

Chia: Sėklinio latakų pašalinimo poveikį jūsų seksualiniam gyvenimui ir sveikatai galima įvertinti jus apžiūrėjus. Gerai žinoma, kad su pašalintu latakų vyrai pranašesni už turinčius normalią fizinę ir mentalinę sveikatą. Tyrimai rodo, kad daugelis vyrų yra sveiki ir puikios formos. Žmonos mano, kad jų vyrai tapo labiau subrendę ir vyriškesni.

Seksualinių galimybių padidėjimą galima nesunkiai paaiškinti: sperma nėra išmetama ir jos energija daugiau nceikvojama. Kūnas įsisavina pagrindines spermatozoidų medžiagas, kurias išnešioja kraujas. Vis dėlto, tos sekrecijos, kurios nesusiformuoja kiaušinėliuose, išsiskiria ejakuliacijos metu.

Šias ir kitas, dar didesnes galimybes naudoja taoistiniai įsimylėjęliai. Jie išsaugoja ne tik spermą, bet ir visą sėklinio skysčio turinį, prisotintą fermentais, vitaminais, baltymais, retais žemės elementais ir įvairiausiomis energijomis. Bet tai nėra svarbiausias dalykas.

Po kiek laiko operuoto vyro kiaušinėlių sekrecija sumažėja. Hormonų kiekis, kurį reikia sugrąžinti, natūraliai sumažėja. Vyrai,

patyrę sėklinio latako pašalinimo operaciją, niekuomet daugiau nepraranda sėklos, nes daugiau neskatina hormoninės gamybos.

DEK metodas padidina hormonų išsiskyrimą. Pirmą, vyras telkia energiją lytiniuose organuose tiesiogiai juos stimuliuodamas. Antra, seksualinės energijos transformavimas į aukštesnį lygį gamina aukštos kokybės hormonus.

Operuotas vyras gali panaudoti DEK sėklinio skysčio energijos "išgarinimui" į galvą ir į gyvybiškai svarbius organus. Be to, naudojant šį metodą, kiekvienas vyras, ar jis operuotas, ar ne, gali keistis sustiprėjusiomis energijomis su savo partnere.

2. Aš manau, kad In energija turi būti šalta, o Jan - šilta. Kodėl moteris, su kuria myliuosi, atrodo tokia šilta?

Chia: Todėl, kad moters pagrindinis polius yra In. Lavindami savyje moteriškas savybes kai kurie vyrai gali turėti labai daug In, o kai kurios, labai agresyvios iš prigimties moterys turi daug Jan. Tokia pora, siekdama pusiausvyros, keisis savo pertekline energija. Bet tai nekeičia jų poliariškumo jos pirmąkart, grynajame lygyje.

Savo praktikoje jūs, pagaliau, pasieksite tašką, kuriame pajausite šaltą moterišką energiją. Dažniausiai tai atsitinka ramybės būsenoje kai vyksta In ir Jan mainai. Jūs pajausite vėsus srautą, kylantį stuburu aukštyn į viršutinę galvos sritį. Jis kils stuburu laipsniškai taip, tarytum jūs liptumėte kopėčiomis. Kai jūs išmoksite atiduoti savo ugninę vyrišką Jan energiją, jūs pajusite savyje šią vėsią, raminančią moterišką In energiją. Aukštesniuose praktikos lygiuose jūs galėsite gauti tą patį, medituodamas vienas į savo Jan energijos In polių.

3. Kiek trunka taoistų meilės žaidimai? Tai atrodo pakankamai ilgas procesas.

Chia: Lytiniai santykiai gali tęstis tiek, kiek to pageidauja abu meilužiai ir, be to, tai priklauso nuo energijos kokybės, kuria jie pasikeičia. Neverskite savęs turėti orgazmų arba - jei dar neįsisavinote metodo - ejakuliacijos pertekliaus. Jeigu jūs pradėjote patirti malonumą, jūs nejausite poreikio dažnam seksui nes, kai jūs tai darote, per daug nereikia skubėti. Kai kada tobulas poliariškumas gali būti pasiekiamas greitai, bet jeigu jūs mylitės pagal taoistų taisyklės, tai nėra atsitiktinis dalykas. Nuo meilės

žaismo įžangos iki paskutinio ramaus apsikabinimo gali praeiti dvi valandos arba visa diena. Jūs galite keletą kartų pailsėti ir vėl atnaujinti aktyvesnius veiksmus. Darykite taip, kad tuo metu niekas jums netrukdytų. Išjunkite telefoną ir išsivaduokite nuo vaikų!

4. Aš manau, jeigu jūs ejakuliuojate, tai moteris gali gauti daug Jan energijos tiesiogiai iš spermos. Koks yra skirtumas tarp šio energijos atidavimo būdo, Jan energijos atidavimo ir vykstant In ir Jan mainams?

Chia: Kai sulaikote savo sėklinį skystį, jūs galite jai duoti energiją ir vėl greitai save pakrauti. Jeigu atiduodate jai sėklinį skystį, jūs ilgam laikui netenkate priemonės save pakrauti. Duokite jai daug energijos, bet neišmeskite savo baterijos. Jeigu tik ji nėra jėgė, daug pasiekusi ir išvysčiusi meditacinius sugebėjimus išgauti iš spermos energiją, ji negalės pasinaudoti tuo ir jūs prarasite energiją, kuri galėjo būti žymiai naudingesnė. Netgi patyrusi jėgė bus apribota tuo energijos kiekiu, kurį ji gali sugerti iš fizinės spermos. Jai bus daug geriau, jeigu jos joga išsaugos ir transmutuos jo sėkla. Dovanokite jai pintines su persikais: neraukite medžio su šaknimis ir nemaitinkite jos šiurkščiomis šaknimis.

5. Vykstant In ir Jan mainams, kai kada jaučiu genitalijose miniorgazmą. Kaip man suprasti, ar aš neprarandu skysčio?

Chia: Iškvėpimo ir atsipalaidavimo metu varpa dažnai "trukteli", tarsi ejakuliuotų. Iš tikrųjų iš kūno neišteka joks skystis. Prostata ir sėklinės pūslelės taip pat periodiškai gali "pokšėti", suteikdamos didelį malonumą.

Tapistų metodas teigia, kad šių orgazmų malonumų metu skystis yra išsaugomas kūne.

Pradžioje įsitikinkite, kad esant tokiems "pokšėjimams" nėra joks skystis nutekėjimo. Metodas atliekamas teisingai, jeigu jūs išsaugojate kiekvieną lašą. Jei nevalingai netenkate skysčio, nedelsiant panaudokite jėginį blokavimą ir išorinį blokavimą trimis pirštais, kad sustabdytumėte tolimesnį sėklos išsiveržimą. Jūs taip pat turite jausti "pieno" ir "vandens" nutekėjimo skirtumus. "Pienas" - tai tirštas balzganas sėklinis skystis, kuriame yra tas sekrecinis eleksyras, kurį taoistai siekia išsaugoti. "Vanduo" yra skaidrus vandeningas sėklinis skystis, kurį gamina prostata spermotakumui pagerinti. Yra tikimybė nutekėti šiek tiek "vandens" be

“pieno” išsiveržimo. Jeigu jūs esate tame lygyje, jūs neturite pasikliauti tik tuo metodu kaip priemone, padedančia išvengti nėštumo, nes moteriai pastoti užtenka tik vieno spermatozoido, esančio vandeningame skystyje.

6. Aš tik pradėdau įsisavinti DEK. Ar nėra žalingi mano bandymai, jei jie man nepavyksta ir aš ejakuluoju?

Chia: Nekreipkite į tai dėmesio ar jums jie pavyksta ar ne. Nickas iš jūsų nelaukia, kad jūs iš karto pataikytumėte į reikiamą tašką, pirmą kartą užsimoję lazda. Jūs suduosite vieną kartą, antrą, trečią ir galiausiai, pataikysite į reikiamą tikslą. Kai jūs galėsite save pilnai kontroliuoti, jūs į tikslą pataikysite iš pirmo karto. Svarbiausias dalykas, kurio reikia laikytis bet ką įsisavinant yra teigiama nuostata.

Kai jūs pradėdate praktikuoti sėklinio skysčio sulaikymą, pasistenkite ejakuliuoti ne daugiau kaip vieną kartą per savaitę. Kai jums pradės sektis, pasistenkite sumažinti sėklinio skysčio nutekėjimą iki vieno-dviejų kartų per mėnesį. Toliau progresuodami, jūs vis rečiau ir rečiau neteksite skysčio. Nesijaudinkite dėl skysčio praradimo, paprasčiausiai mokykitės jį išsaugoti ilgesnį laiką. Taoistai priima viską, kas yra tikra, jie niekuomet neforsuoja kokius tai netikėtus pasikeitimus savo kūne. Jeigu jūs netenkate savo sėklos, mėgaukitės tuo ir su meile perduokite ją savo parnerei, kuri pamaitins savo kūną jūsų Jan esybe. Panašiu būdu niekuomet neverskite savęs ejakuliuoti dėl savo ir mylimosios malonumo. Tai laipsniškas procesas: jūs paaugosite likusią savo gyvenimo dalį Tao mėlės pažinimui ir jos tobulėjimui.

7. Koks ryšys tarp sėdmenų, dubens srities raumenų pajėgumo ir sekso? Aš galvoju, kad seksas stiprina juos, nes jūs atliekate daug judesių apatinę kūno dalimi.

Chia: Saikingas seksas yra naudingas sveikatai daugeliu aspektų; treniruojasi jūsų liaukos, ypatingai prostata, ir jūsų meridianais teka daugiau Chi energijos. Tačiau didesnė dalis šios gerovės išteka per išangę ir sėdmenis, nes dauguma vyrų, sėdintys savo įstaigose, užsiaugino storus užpakalius. Jūs nepatikėsite, kiek daug Chi nuteka iš kūno per sėdmenis. Ejakuliacija - tai atviri vartai

energijos nutekėjimui, o tos pasekmės atsiliepia jūsų sėdmenų raumenų stangrumui.

Dažnas ejakuliacinis seksas pakerta jūsų sveikatą dėl spazminio gyvybės “išmetimo” iš kūno. Piktnaudžiaujant seksu susilpnėja raumenys ir jie nebepajėgia įkvėpti gyvybės. Dažna ejakuliacija pažeidžia apatinės kūno dalies tonusą, sukeldama raumenų dreblumą ir nuolatinę energijos nutekėjimą. Aš mokau pratimų, kurie kelia apatinės kūno dalies raumenų tonusą ir sustiprina juosmens raumenis. Palaikydami šių raumenų tonusą, jūs išsaugojate tą energiją, kuri yra prarandama dažnų ejakuliacijų metu.

8. Kasdieną kultivuodamas DEK metodą kelias savaites, aš jaučiu sumažėjusį seksualinį potraukį. Kas vyksta su mano seksualine energija?

Chia: Praktikuojant DEK metodą pirmomis savaitėmis jūs galite jausti sumažėjusį poreikį seksui. Sumažėjusio poreikio seksui tikimybė didesnė, kai jūs esate nusilpęs. Tai yra todėl, kad energija perduodama iš genitalijų į aukštesnius centrus. Nesijaudinkite. Tai yra jūsų teisingo progreso požymis. Jūs išsaugojate energiją ir ją perdirbate į kokybiškesnę energiją.

Ne anksčiau, kaip po kelių savaitių energija užbaigs mikrokosminį ratą ir jos didesni kiekiai sugrįš į seksualinius centrus. Energija vėl ir vėl plūs į lytinių organų sritį, stiprindama juos. Jeigu jūs užbaigėte ratą, tai energija tekės jūsų kūne nuolatos ir besimylėdamas jūs gausite daugiau gyvybinės jėgos. Tada poreikis seksui gali žymiai padidėti. Kiekvienam vyrui ir moteriai tai atsitinka įvairiais būdais.

9. Ar jūs nesate šiek tiek fanatikas, bandantis išsaugoti kiekvieną spermą lašą? Jos tiek daug. Aš galvojau, kad taoizmas yra “vidurinis kelias”, nepropaguojantis kraštutinybės.

Chia: Jeigu jūs atpratote nuo senų įpročių, tai sėklos sulaikymas yra paprastas ir natūralus dalykas. Taoistai tvirtina, kad vidurinis kelias yra tas kelias, kai žmonės natūraliai atlieka savo gamtines funkcijas ir, kad mūsų šiuolaikiniai seksualiniai įpročiai yra žmogaus išsigimimo pasekmės. Štai kodėl planetoje yra keturi milijardai žmonių ir nuo jų pertekliaus atsiradusios ekologijos problemos. Jeigu žmonės atras daugiau pasitenkinimo savyje, tai

sumažės jų poreikiai išoriniams dalykams. Nesijaudinkite. Gamta - Tao - visada parodys žmogui teisingą tobulėjimo kelią.

Įprastinis vyro orgazmo, apibūdinamo, kaip kelių akimirų svaiginančio malonumo supratimas yra ekstremalus. Jeigu vyras neatras energijos, kuri paskatintų jį vėl pakilti į mūšį, patyręs ejakuliaciją yra nugalėtas. Beprasmiškai eikvoti gyvybinę sėklą - reiškia atimti iš savęs gyvybę. Dažna ejakuliacija yra infantilis bandymas atsisakyti palaimos. Tai yra įgimtos laimės, kurią mes turime, galimybės pažinti atsisakymas.

Žinoma, žmonės gali stipriai mylėti ir mylisi, leisdami sėklai ištekti sekso metu. Bet šie žmonės visą likusį laiką nesąmoningai transmutuoja savo sėklos energiją į meilę - būtent tokiu būdu meilė įgauna tikrąją jėgą. Tačiau jie gali prarasti tikresnį džiaugsmą. Kol jūs neišmoksate patirti šios gilesnės laimės aš primygtinai jums rekomenduočiau nebūti fanatiku dėl kelių spermų lašų - gamta turtinga ir viską atleidžia, todėl geriau viską keisti palaipsniui. Tuomet pasikeitimai bus stabilūs.

Tačiau tuo metu jūs neturėsite noro keisti savo seksualinių įpročių, kol jūs nesuprasite, kad ejakuliacija skaido žmogų. Ji pavergia mus, mažais žingsniais priartindama prie žemųjų energijų. Ejakuliacija yra subtili savižudybės forma, taip, kaip narkotikai, arba persivalgymas bei kiti pertekliai, kurie naikina žmogų. Realus mūsų uždavinys yra užkirsti kelią ejakuliacijai: nustatyti tiesioginį mūsų fizinės nervinės sistemos kontaktą su subtiliais gyvybės šaltiniais. Kad tai pasiektume, mes privalome išsaugoti tas priemones, kurių dėka sklinda gyvybinė Chi energija.

10. Daug šiuolaikinių vadovėlių sekso klausimais tvirtina, kad sveikatos labui yra naudingos erotinės fantazijos. Ką apie tai sako taoistai?

Chia: Dauguma seksologų nepripažįsta aukščiausių proto galimybių ir nesupranta energijos transformacijos į dvasią, Chin į Shien proceso. Taoistai, be viso šito, lavina ir savo protą. Labai svarbu, kad protas būtų laisvas nuo jį žadinančių vaizdinių. Fantazijos sekso temomis veikia protą. Jos ardo gyvenimo tėkmę ir provokuoja orgazmą.

Atverkite protą gyvenimui: tai sutirpdys jūsų fantazijas. Kai jūs išlaisvinsite savo protą nuo minčių, į tuštumą įsiverš kosminė

energija. Tai pagrindinis meditavimo principas. Meilės aktas taps meditavimu, prasiveržiančiu visa gyvybine jėga. Žinoma, pasiekti gyno proto būseną reikės laiko, tačiau atsisakykite įpročio fantazuoti.

Jūs turėtų jaudinti mylimosios buvimas. Jeigu jos dalyvavimas stimuliuoja jus ir, jeigu jūs grįžtate į erotines fantazijas, palaukite kito momento arba kitos partnerės. Erotinės mintys neišvengiamai veda į gyvybinių jėgų praradimą. Fantazijos sukelia energijos nutekėjimą, netgi, kai ejakuliacija neįvyksta, o taip pat gyvybė negali ateiti į jus. Tą patį galima pasakyti ir apie elektrinius bei kitus dirbtinius stimulatorius. Jie suteikia malonumą, tačiau jie mechanizuoja mūsų seksualinę reakciją. Jūs turite būti nepriklausomi nuo savo mašinos. Jeigu jūs norite būti žmogiškas ir patirti gilesnius malonumus, pasikliaukite savo natūraliais seksualiniais impulsais, o ne šiuolaikinės kultūros sukurtais stimulatoriais.

11. Ar ši spermų sulaikymo organizme praktika sumažins mano aistrą seksui?

Chia: Kai ilgesnį laiką pasitreniruosite ir daugiau pasieksite, jūsų poreikis mechaninam seksui sumažės savaime. Fizinis veiksmas yra tik energijos judėjimo šešėlis. Kontaktas su jūsų mylimosios subtiliaja Chi yra nepalyginamai patrauklesnis negu pakliuvusios ant kabliuko žuvies konvulsijos, kurios dažnai sutapatina su aukščiausią meilę. Įvaldžius šias praktikas, jūsų sekso suvokimas radikaliai pasikeis. Seksą vertinsite kokybiniu, o ne kiekybiniu požiūriu, kaip pasikeitimą su jūsų mylimos moters subtiliosiomis energijomis.

12. Koks yra skirtumas tarp fizinio malonumo ir meilės pojūčio?

Chia: Jūsų malonumas yra sąlygojamas sąmonės lygio. Skirtumas tarp viso kūno orgazmo ir ejakuliacinio orgazmo - tai skirtumas tarp žmogiškosios ir gyvuliškosios meilės. Gyvulys beprotiškai švaisto savo energiją. Žmogaus uždavinys yra išsaugoti savo gyvybinę energiją ir ją transformuoti į meilę. Tik laisvas ir išmintingas vyras visuomet stengsis tausoti save ir savo partnerę. Tas didis menas yra jo pareiga, privilegija ir džiaugsmas. Šie tyriausi malonumai yra aukščiau bet kokių jausmų, patirtų emociškai ir

intelektualiai. Lavinant savo grynąją dvasią, jūsų rafinuoti subtiliosios energijos srautai ir fiziniai pojūčiai reiškia kvantinį šuolį už įprastinių malonumų ribų. Pojūčių kokybę apsprendžia energijos kokybė, kurią jūs generuojate ir išsaviniate. Jeigu jūsų troškimai yra erotiškai ir egoistiniai, energija laikinai padidins jūsų gyvulišką gyvybingumą, tačiau neišaukštins ir neatvers jūsų širdies, proto ir dvasios aukščiausio genijaus. Šie principai yra universalūs, tačiau meilės faktas yra ypatingai svarbus žmogui. Jis lemia žmogaus likimą. Kiekvieno veiksmo ir kiekvienos minties energija išlieka: kas paskendęs savo mintyse, kitame žmoguje atras tik savimeilę. Kitas visame kame ras meilę, nes jis nesąmoningai ja dalijasi su visais. Kai jūs išaukštinate savo sėklos esybę iki aukščiausių dvasinių impulsų, ji taps šviesos esybe, arba šviesos sėkla, kuri apšvies jūsų gyvenimo kelią. Tai yra tai, ką taoistai vadina praregėjimu (šviesa), pasiektu aukščiausiam meditavimo laipsnyje.

13. Jeigu tikslas yra seksualinės energijos kaupimas, tai kokią žalą patiria vyrai, kai jie miega su daugybe moterų, norėdami padidinti savo Ching Chi energijos kiekį?

Chia: Seksualinės energijos kaupimas nėra tikslas - tikslas yra išgryninti "žalią" seksualinę energiją ir ją paversti subtilia energija. Seksas yra tik viena iš priemonių pasiekti šį tikslą. Seksualinė įvairovė gali pabloginti energijos kokybę, jeigu jūsų partneriai bus amoralūs arba fiziškai nesveiki. Jeigu jūs gulite su degeneratais, tai gali pakenkti jums, nes jūs tuo metu perimsite jo neigiamas savybes. Apsikeisdami subtiliosiomis energijomis jūs sugeriate kito žmogaus esmę. Jūs tampate kitu žmogumi ir nešate jo karmą. Štai kodėl seni santuokiniai supanašėja, nes jie keisdavosi tokiais dideliais energijos kiekiais, jog tapo tos pačios gyvybės materija. Ši praktika pagreitina panašų susijungimą, bet tuo pačiu pakelia iki aukštesnių dvasinių išgyvenimų.

Geriausias mano patarimas jums - nerizikuokite vardan savo kūno, proto ir dvasios sveikatos. Pasirinkdami mylimąją, galvokite, kad jūs išeikvosite Chi energijos dvigubai daugiau ją transformuodami ir derindami. Aš abejoju, kad tie vyrai, kurie nekreipdavo dėmesio į moters pasirinkimą, galėjo pajusti ramybę. Kad būtų paprasčiau, pradžioje turėkite tik vieną moterį. Išlavinti subtiliasias energijas iki aukščiausio lygio reikia laiko ir energijos.

Neįmanoma tiksliai apibrėžti meilės sąvokos. Lavindami savo Chi energiją, išgirskite savo vidinį balsą ir tuomet jūs tapsite jautresnis. Tai, kas anksčiau buvo tik šnabždesys tolumoje, gali prabilti stipriu balsu. Savo labui neiškeiskite savo pilnatvės į fizinius malonumus arba į dvasinės treniruotės pretenzijas. Jeigu jūs miegate su žmogumi, kurio nemylite, jūsų subtiliosios energijos bus nesuderintos ir tarp jūsų prasidės psichinė kova. Už tai jūs mokėsite duoklę, nors ir fiziškai būsite tolimi vienas kitam, ir kol nenutrauksite psichinio ryšio jūs jausite neigiamas jo pasekmes. Būkite sąžiningi.

Dėl šios priežasties mylėkitės tik tuomet, kai jaučiate tikrą švelnumą vienas kitam. Tada meilė bus stipresnė. Egoistinis ir nenuoširdus seksas, netgi su mylimu žmogumi, ardo harmoniją. Jeigu jūs jaučiate, kad negalite mylėtis su meile, tai atsisakykite sekso. Seksas yra tviskantis aštrus kalavijas, kuris gali padėti jums, arba nužudyti. Naudojamas žemiems tikslams jis negailestingai suraižys jus. Jeigu jūs neatradote partnerio kuriam galite būti švelnus, geriau iš vis neprisilieskite prie jo. Kaupkite savo vidinę energiją ir, kai jos sukaupsite daug, patrauksite gerą mylimąjį arba giliau pažinsite save.

14. Ar DEK nėra seksualinis vampyriзмas, kuris moko vyrą siurbti iš moters syvus?

Chia: Tas požiūris yra neteisingas dėl šių priežasčių. Pirma, vyksta energijų mainai tarp partnerių - kiekvienas gauna energijos; DEK padidina šios energijos kiekį. Jūs negalite įkvėpti In iš savo partnerės, neduodamas tokio paties kiekio Jan energijos. Toks yra eterinės energijos dėsnis.

Dosnumas turi savo pranašumą: kuo daugiau jūs duodate tuo daugiau gaunate. Jeigu jūs egoistiškai atsisakote duoti partnerei savo Jan, jūs taip pat gausite mažai jos energijos. Tokiu būdu, bandymai egoistiškai panaudoti DEK bus nesėkmingi. Vienintelis rezultatas, kurį pasieksite, bus mentalinis ir dvasinis disbalansas. Kitu atveju, dosnus ir geranoriškas metodo panaudojimas jums garantuoja stiprinančių energijų srautų tekėjimą iš jūsų partnerės.

Šis "netekimo - išsaugojimo" metodo aspektas ne tik užkerta kelią piktnaudžiavimui savo partnere, bet ir sudaro palankias sąlygas Tao natūraliai atseikėti vienodą bausmę tiems, kas

išnaudoja savo partnerę. Šiuo atveju taoistai sutinka su Biblijos pamokymu: "Kuo seikėsite, tuo jums bus atseikėta".

Antra, kai energiją pakeliate aukštin, jūs įkvėpiate energiją iš savo seksualinių centrų. Lytinio akto metu šimtai milijonų spermatozoidų juda, siekdami išstrūkti iš jūsų ir susiliesti su kokia nors kiaušialąste. Jų judėjimas sukuria sėkloje aukštą energijos įtampą. Tokiu būdu jūsų mylimoji stimuliuoja jus gaminti ir kaupti energiją, kurią perkeliate į aukščiausius centrus DEK metodo pagalba.

Galiausiai, didžioji energijos dalis, kurią jūs paėmėte iš partnerės, bet kuriuo atveju, ją seksualiai jaudinant, išeitų iš jos kūno. Jeigu nesusiurbsite jos, ji ištirps atmosferoje. Tramdydami ejakuliaciją ir partnerės orgazmą, abu meilūžiai netenka mažiau energijos, negu, kad jos netektų įprastinio sekso metu. Laikantis DEK metodo reikalavimų abu partneriai efektyviai įsisavina šią energiją, kurią kiti išmeta lauk.

15. Kaip po ilgesnės lavinimosi poroje praktikos pajauti, kada jūs vėl ejakuliuojate?

Chia: Pradėdami medituoti lavinkite savo seksualinę energiją ir darykite įvairius taoistų rekomenduojamus pratimus, ir jūs greitai pastebėsite kas vyksta ejakuliacijos metu. Egzistuoja tiesioginis grįžtamasis ryšys, kuris parodo, kas vyksta su jūsų energija. Jūs jausite savyje tuštumą, silpnumą, kai kada taip stipriai, jog atrods, kad jūs palūžęs. Tokį patį pojūtį, prieš pradėdami kultivuoti taoistų praktiką, jūs tikriausiai vadinote "malonių nuovargiu"; dabar praradimas skausmingai jaučiamas fiziniame lygmenyje, nes jūs buvote pripratę prie aukštesnių Chi energijos standartų. Realiam seksu energijos netekimas ejakuliacijos metu yra akivaizdus.

16. Kokį vaidmenį atlieka akys seksualinio Kung-Fu praktikoje?

Chia: Akys atlieka svarbų vaidmenį. Vėliau jūs galėsite atlikti pilną DEK akimis ir lėtai kvėpuodami. Sekso metu akys turi būti užmerktos, kad galėtumėte maksimaliai pakelti savo vidinę energiją; jeigu žvalgysitės į šalis, blaškysite dėmesį ir Chi išeis iš jūsų kūno, nes akyse yra daugiausiai Jan. Išmokite žiūrėti į savo ir mylimosios vidų. Akyse atsispindi jūsų ketinimai, todėl jūs pilnai galite viską valdyti akimis. Teisinga taoistų energijos kultivavimo

praktika jums padės išugdyti akių galią, o neteisingas sekso kultivavimas sunaikins jūsų akių gyvybę. Jeigu jūs pastabus, tai, net nieko nenučiuokdamas apie Rytų mediciną, jūs "regėsite" tuos žmones, kurie yra seksualiai išsieikvoję. Tai atsispindi jų veiduose, ligotose akys, nesveikoje odoje, išblukusiuose plaukuose.

17. Kokią įtaką taoistų seksui turi bloga sveikata, įtampa, stresas ir kita nepalanki psichologinė situacija.

Chia: Sveikas seksualinis gyvenimas yra tamptai susijęs su fizine sveikata ir protine būseną. Jeigu jūs esate įsitempęs, sunku protu kontroliuoti veiksmus ir DEK kėlimo metodą. Jūsų sugebėjimas panaudoti šiuos metodus realiam seksu yra ribotas, nes jūs esate įsitempęs ir bet kuriuo atveju tai nėra didelis malonumas mylėtis didelėje įtampoje. Mikrokosminė orbita ir Tai Chi Chi Kung padės jums nusiraminti. Jeigu jūs blogai jaučiatės arba, jeigu bendras Chi lygis yra žemas, seksas turi būti pasyvus ir jūsų partnerė turi būti viršutinėje pozicijoje. Tai, kas vyksta jūsų seksualiniame gyvenime yra panašu į mikrokosmosą, tik didesniu mastu.

Labai svarbi yra jūsų psichinė būseną. Meilės, atsipalaidavimo, ramybės pajautimas ir neigiamų emocijų nebuvimas yra esminiai dalykai. Jeigu jūs labai įpykęs, prislėgtas arba išsigandęs, tai maloniai mylėtis ir pritaikyti šią praktiką bus labai sunku. Tai gali išvesti iš rikiuotės jus arba jūsų partnerę, kadangi sekso metu aura yra atvira ir iš aplinkos labai lengvai į jus patenka neigiama energija. Sėdėkite šalia vienas kito ir medituokite penkių elementų sujungimui. Netgi po kelių metų DEK praktikos, jūs nepasieksite psichinės pusiausvyros, jums teks padėti daug pastangų, kol išmoksėte sulaikyti sėklą. Kitu atveju, jausdami ramybę ir psichinę pusiausvyrą, jūs tai pasieksite be didesnių pastangų.

18. Koks yra skirtumas tarp mechaniško ejakuliacijos blokavimo per celibatą ir taoistų lavinimo metodo?

Chia: Jūs galite mechanškai blokuoti ejakuliaciją proto pagalba, atsisakydami sekso ir masturbacijos. Tačiau toks valios panaudojimas yra nukreiptas prieš kūno pažadinimo impulsus; taoistai lavina kūno impulsus, jie visur priverčia dirbti Chi energiją. Jeigu jūs nevedęs ir galite natūraliu būdu perdirbti savo seksualinę

energiją, ir palaikyti kūno, ir proto integraciją, tai jūs turite švytėti ir spinduliuoti. Tačiau labai nedaug yra tokių vyrų, pasiekusių praregėjimo būseną.

Daug neigiamų faktų, kuriuos pateikia dvasininkai, liudija apie nevedusių vyrų sveikatą, kurie valios pastangomis bandė slopinti savo aistrą seksui. Tokie bandymai sukelia ilgalaikius prostatos liaukos negalavimus, kurie pasireiškia jos blogu funkcionavimu ir šio organo skausmingais uždegiminiais procesais. Vieno tyrimo metu buvo atidengta daugiau kaip tūkstantis katalikų dvasininkų palaikų ir buvo nustatyta, kad trečdalis jų mirė nuo prostatos komplikacijų arba šios liaukos vėžio. Galima padaryti išvadą, kad vienuolystė buvo žalinga jų sveikatai. Jų atveju buvo būtent taip, tačiau aš girdėjau ir apie nevedusius jogus, kurie turėjo panašius prostatos negalavimus.

Aš manau, kad problema atsiranda dėl nežinojimo kaip teisingai lavinti seksualinę energiją. Jų energetiniai kanalai tarp apatinės ir viršutinės kūno dalių neatverti, nes jų seksualinė energija užblokuota ir tokiu būdu susikaupia kraujas, ir hormonai lytinių organų ir prostatos srityje. Norėdami užkirsti kelią prostatos ligoms, nevedusieji privalo kiekvieną dieną po keletą kartų stipriai įtempti tarpvietę ir atsipalaiduoti. Taip yra treniruojama prostata, nors ir ne taip gerai, kaip DEK būdu, kuris padeda Chi energijai cirkuliuoti prostatoje. Jeigu jūs bandysite išgydyti nusilpusią prostatą intensyviai mylėdamiesi, tačiau nežinodami taoistų metodo, jūs rizikuosite netekti daug sėklinio skysčio. Kiti vyrai nualina savo prostatą begalinėmis ejakuliacijomis ir eikvodami seksualinės energijos atsargas. Šiuo atveju prostatos negalią gali išgydyti celibato prisilaikymas.

Ejakuliacijos nutraukimas, panaudojant DEK yra panašus į mechaniską sekso nutraukimą gyvenant celibate, tačiau skirtumas tarp jų yra labai didelis. Sąmoningai praktikuojant DEK, energija jūsų vidinio lavinimo dėka yra transformuojama, o gyvenant celibate tai vyksta atsitiktinumo arba valios pastangų dėka. Aš praktikavau tai daugelį metų ir neturėjau jokių problemų. Kai kada, atsiradus sąstingui, pakakdavo nedidelio masažo. Štai kodėl iš bendro higienos suvokimo jūs negalite atskirti šios praktikos nuo meditavimo konteksto ir energijos veikimo principų taoistų

sistemoje, nekalbant apie kitus dalykus, kurie turi ryšį su etiniais, psichologiniais ir dvasiniais aspektais.

19. Ar jūs negalėtumėte apibendrinti taoistų, visą kūną apimančio, orgazmo pranašumą prieš įprastinį ejakuliacinį orgazmą?

Chia: Viso kūno ir proto orgazmas aprašytas kaip nektaro išsiliejimas iš galvos ir srūvantis žemyn, kaip veržli pavasario liūtis. Čia apsirikti negalima. Tai subtilios Chi energijos banga, kuri sutriuškina raumenų šarvus, nuima nervinę ir limfinę įtampą ir atskleidžia jausmų galią. Jūs jaučiatės tarsi antrą kartą užgimęs, nevalingoje palaimoje, tik šiuo atveju esate suaugęs ir sąmoningas. Jūs supantis pasaulis išlieka toks pat, bet netikėtai tampa lengvas kaip plunksnelė.

Šis lengvumo jausmas atsirado todėl, kad jūsų sunkus sėklinis skystis buvo sėkmingai perdirbtas į lengvą sėklą, kuri maitina jūsų aukščiausią sąmonę. Jūs jaučiatės laimingas giliai savyje, nes atradote kelią į namus. Jūsų neslegia nei savi, nei mylimosios rūpesčiai. Tai skiriasi nuo genitalinio orgazmo, kurį dažnai lydi slogus sapnas, nes kūnas stengiasi atstatyti prarastą energiją, arba nerimą keliantis klausimas: "O kas toliau?". Pasiekus genitalinį orgazmą kūnas atsipalaiduoja, bet protas ir dvasia - ne: jie vis dar trokšta pasipildyti subtiliaja energija, nes nėra pilno poliariškumo tarp mylimųjų.

20. Ar galėtumėte smulkiau paaiškinti kas vyksta, kai orgazmo metu pasiekiate aukščiausią tašką?

Chia: Lytinio susijaudinimo kreivė tiek vyrams, tiek ir moterims, bet ypač vyrams (kadangi moterys turi geresnę sugebėjimą išlaikyti plato), yra tokia: laipsniškas (arba greitas) susijaudinimas, trumpas plato, o po to staigus kritimas ir tai yra ... Didžiojo Sprogimo teorija. Taoistinis tobulėjimas moko jus pritaikyti stabilaus būvio teoriją, kuri yra nuolatinis In ir Jan išplėtimas ir kompresija "slėnių orgazmo" metu. Didžiojo Sprogimo teorijos, kuri pastaruoju metu madinga kaip kosmologinė Visatos teorija, šaknys glūdi vakarų mokslininkų seksualiniuose troškimuose.

Plato gali būti sutapatinama su "primityvia zona", kuri atitinka pirmųjų laikų ir erdvės išgyvenimus. Minutė gali atrodyti

kaip valanda, tačiau jūs taip ir suvokiate juos. Tai yra tai, ką psichologai vadina sąmonės būvio pasikeitimu. Moterys yra pajėgesnės pratęsti plato fazę, negu vyrai. Po jos seka "kritinis taškas" iš kurio nėra sugrįžimo, o po to "kritimas". Plato fazė gali trukti nuo kelių sekundžių iki pusvalandžio ir ilgiau. Ji charakterizuojama kaip nusiramimas, atsipalaidavimas ir reakcijos nusilpimas. Po šio ramybės periodo pora atnaujiną tarpusavio stimuliaciją, varpos įvedimu į makštį pakeldama energiją aukštyr ir sukurdamą Chi energiją, arba kitais lytinio impulso metodais. Ir vėl gali būti pasiekta plato fazė, kuri tęsiasi neapibrėžtą laiką.

Tokiu būdu jūs priartėjate prie susilaikymo praktikos, vadinamos "ribos peržengimu". Tai prilygsta kopimui į piramidę, kurios viršutinės dalies laiptai yra lygūs ir saugūs, bet pereinant ant kito laiptelio apsisuka galva. Toje, žingsnis po žingsnio, procedūroje jūs, norėdamas susiderinti su mylimąja, kaupiate didžiulį potencialą ir kontrolės praradimo tikimybė didėja su kiekvienu pakilimu aukštyr. Panašu į tai, tarytum jūs kiekvieną kartą keliatę kompresiją, kuri suteikia jums malonumo, nes kiekvienoje plato fazėje energijos daugėja. Plato fazės ilgėja nuo susikaupusios energijos kiekio. Kai pasigamina pakankamas kiekis energijos ir jūs būnatę plato fazėje, Chi energija pradeda judėti Chi kanalais ir tai, kas vyko kaip genitalinė reakcija, tampa viso kūno reakcija. Jeigu viso kūno energija subalansuota su moters kūno energija, tai energija prasismelkia ir į subtiliuosius kūnus mentaliniame ir dvasiniame lygiuose, suderindama jūsų bendrus polius ir atverdama sąmonę į pažinimą, o taip pat ir palaimą. Tao prigimtis atveria savo baisiąsias ir gerąsias puses.

"Primytivioji zona" plato fazėje yra nepatikima ir rizikinga, ir čia realiai gali atsiskleisti taoistinio lavinimosi poroje meno galimybės. Jūsų jautrumas ir sugebėjimas susivaldyti nuo "kritinio taško" peržengimo priklauso nuo jūsų patirties ir ketinimų, bendros atsipalaidavimo ir sveikatos būsenos, o taip pat ir nuo tarpusavio santykių su mylimąja. Šiuo momentu moteris labai lengvai gali sužadinti vyrui ejakuliaciją savo orgazmu arba stimuliuodama savo makšties raumenų susitraukimais. Todėl ši technika nereikalauja abipusio orgazmo; ypač besimokant vyras turi turėti laiko, kad

galėtų pasiekti stabilumo plato fazėje. Įdomu tai, kad dauguma moterų jaučia vyrų, kurie nepatiria ejakuliacijos, nepasitenkinimą. Būtent čia teisinga seksualinė politika prieštarauja įprastiniams seksualiniams santykiams ir lūkesčiams. Tiek vyrai, tiek moterys privalo laipsniškai atsikratyti įsisenėjusių įpročių. Tai įvyks savaime, kai pora kartu lavins savo energiją.

21. Ar homoseksualumas trukdo dvasiniam tobulėjimui?

Chia: Taoistai yra per daug išmintingi, kad ką nors atvirai smerktų, nes visi keliai veda į Tao. Čia iškyla klausimas ar tai neprieštarauja gamtai, arba Tao. Homoseksualumas nėra prieš Tao, bet jis taip pat nesuteikia aukščiausių išgyvenimų, kurie įmanomi Tao. Homoseksualioje meilėje neįmanoma patirti pilnos vyro ir moters polių pusiausvyros. Subtiliosios energijos nedalyvauja šiame procese ir jūs negalite kažko sukurti, jeigu nėra tam žaliavos. Aukščiausia In ir Jan harmonija negali būti pasiekta. Tai priklauso nuo to, kokį dvasingumo laipsnį jūs ketinate pasiekti. Giliai medituojant, energijų polius galite išlavinti savo viduje. Tačiau jūsų seksualinis gyvenimas gali pažeisti šią pusiausvyrą ir jūs turėsite nuolat atstatyti ją.

Dviems vyrams yra sudėtingiau negu dviems moterims spręsti šią problemą, nes padvigubėjusi Jan energija yra ekspansyvesnė ir lengvai sukelia konfliktą. Padvigubėjusi In energija gali būti harmoninga, nes In yra lankstesnė, sukalbamesnė, tačiau nė viena moteris nepatiria giliausio malonumo. Šie atvejai destabilizuoja subtiliųjų organų pusiausvyrą, kuri yra geros sveikatos būtinos sąlyga.

Vyrų homoseksualų situacija gali būti pagerinta, jeigu vyrai ieškos alternatyvių In energijos šaltinių. Jie gali daugiau valgyti maisto, turinčio In energijos, daugiau laiko praleisti su draugėmis - moterimis ir dirbti sode, kultivuodami žemiškąją Chi. Jūs taip pat galite sugerti energiją tiesiogiai iš žemės, gulėdami veidu į ją, medituodami ir traukdami energiją per varpą ir rankas. Tai padeda, kai jūs tai darote prieš seksą arba po jo. Jeigu jūs pageidaujate praktikuoti sėklinio skysčio sulaikymo metodus ir atrasti save greitai besikeičiančiuose vyrų homoseksualų tarpusavio santykiuose, aš jums patariu kurį laiką pagyventi vieniems ir

pabandyti pasiekti stabilumą intensyviai treniruojantis, panaudojant DEK ir medituojant.

Grupiniame sekse yra daug sunkiau harmonizuoti subtiliasias energijas. Aš rekomenduoju jums vengti tokio sekso, nes šių santykių motyvas retai būna meilė. Vienintelė išimtis gali būti, kai yra dvi moterys ir vienas vyras, nes dviguba energija In gali harmonizuoti jo Jan, jeigu moterys yra susiderinusios. Daugumai žmonių yra netikėtas tokios sąjungos stabilumas, kuris yra būtinas žmogaus tobulėjimui. Jeigu jūs jaučiate potraukį keliems žmonėms, tai geriau paskatinkite juos tobulėti, panaudojant Tai Chi, meditavimą, jogą arba metodus, aprašytus šioje knygoje. Jūs neprivalote mylėti fiziškai kiekvieno, kuriam jaučiate simpatiją. Jūs niekuomet neįsigilinsite į save, jeigu švaistysite savo energiją.

22. Dėl kokios priežasties varpa subliūkšta, jeigu erekcija yra tvirta, bet ncejakuliuojate?

Chia: Turbūt, dėl to, kad jūsų protas liovėsi žaidęs meilę ir savo dėmesį nukreipė į kitus dalykus. Chi juda kartu su mintimi, nes jis jo valdomas. Jeigu protas sukoncentruotas į aukščiausią energijos pasikeitimą su jūsų mylimąja ir jums nutrūko erekcija, tai gali būti požymis to, kad fizinė meilė daugiau nereikalinga, ir jūs turite atsipalaiduoti ir mėgautis bendravimu. Jūs turite sulaikyti savo minkštą varpą jos makštyje arba liesti ją, nes Chi dar gali tekėti per varpą. Norėdami išsaugoti normalią būseną, neprovokuokite naujos erekcijos.

23. Ką man daryti, jeigu aš įvaldžiau DEK ir laikau celibato, o mane vis dar kankina naktinės poliucijos?

Chia: Jeigu jūs iš tikrųjų įvaldėte DEK, tai šito neturėtų būti, bet taip gali atsitikti tiems, kurie sukaupia seksualinę energiją, bet jos nepakelia į aukščiausius centrus. Seksualinė energija, pasilikusi apatinėje kūno dalyje, gali sukelti nemalonumų. Taosistinis meditavimas su mikrokosmine orbita, penkių elementų susijungimas ir Kan, ir Li metodai pateikia rekomendacijas kaip pakelti energiją aukštyn. Jeigu tai nepadeda ir poliucijos kartojasi, tai įsiklausykite į savo kūno pojūčius ir susiraskite sau partnerę.

24. Ar gerai, kai kuri savo norus ar planus orgazmo metu?

Chia: Aš primygtinai rekomenduoju jums vengti kurti savo ego orgazmo metu arba bet kuriuo kitu meilės momentu. Tai yra

magiška praktika, kuri gali turėti netikėtų pasekmių, o kai kada ir pavojingų jūsų dvasingumui. Jeigu jūs nesate pakankamai subalansuotas, piktos astralinės būtybės gali prisirišti prie jūsų. Kai kurie vyrai sapne mylisi su meiluže - fantome, kuri yra reali būtybė. Jūs galite gauti tai, ko nesitikėjote savo svajonėse. Jūs neteksite energijos. Aš pažįstu moterį, kuri kurdavo šį "magišką kūdikį" dešimt metų. Nuo to ji išbalo ir apsirgo. Geriau atiduokite energiją savo partnerei, nes tai yra ta vieta, iš kur ji atėjo. Tokiu būdu jūs nedelsiant atsilyginat kosmosui už jums suteiktą džiaugsmą. Jeigu jūs padidinate savo mylimosios energiją, o ne atiduodate ją savo nerealiems troškimams, tai ji galės ją pakelti į aukštesnius lygius ir gražins palaimintą jums arba kitiems, esantiems visatoje. Dvasinis progresas prasideda nuo In ir Jan pusiausvyros pasiekimo, jų natūralaus būvio ir neutralumo, o ne nuo kai kurių mentalinių projekcijų. Taoistai Chi išgrynina savo kūne. Mes atiduodame nešvarius skalbinius į skalbyklą, tikėdamiesi, kad jie bus švarūs. Kaupkite savo dėmesį į Chi energijos kokybės gerinimą ten, kur esate. Tai ir yra jūsų priedermė kosmosui.

13 SKYRIUS

BESIMOKANČIŲJŲ ĮSPŪDŽIAI APIE TAOISTŲ SEKSUALINĮ LAVINIMĄ

Interviu, kurį Michael Winn turėjo su 46 metų psichologu, išauginusiu keletą vaikų. Jis mokėsi pas Mokytoją Chia.

M.W.: Ar nesunku buvo įsisavinti seksualinį Kung Fu?

Studentas: Aš praktikuojau sėklinį Kung Fu jau pusę metų. Pradžioje, kai mokiausi vienas, man buvo lengva, tačiau taikyti jį sekse buvo sunku, nes jčiau kažkokį nesąmoningą pasipriešinimą, susijusį su ankstesniais meilės žaidimo būdais, kuriuos naudoju prieš daugelį metų.

Tapo lengviau, kai suvokiau, kad įprastinis seksas alina mane. Tačiau neįmanoma atskirti šią praktiką nuo kitų praktikų, tokių, kaip Mikrokosmosas ir elementų sujungimo meditavimo formulės, Geležinių Marškinių Chi Kung ir Tai-Chi, kuriuos kultivavau anksčiau. Jos išlavino mano jautrumą energijai, ypatingai Geležinių Marškinių Chi Kung.

M.W.: Kokį poveikį turi jūsų kasdieniams santykiams?

Studentas: Sukuria kažkokių keistų ryšių. Dažnai tai pasireiškia energijos, tekančios tarp mūsų, pavidalu. Kai kada tai

išsilieja į telepatinius išgyvenimus arba aiškieriagystę. Tai atsitinka daugeliui porų, kai jos ilgesnį laiką būna drauge. Mano taoistinė praktika pagreitino šį procesą.

M.W.: Ar tai retesnių lytinių santykių priežastis?

Studentas: Ne. Priešingai. Aš norėjau turėti lytinius santykius dažniau, tris arba keturis kartus per savaitę, priklausomai nuo situacijos. Kai kada kelis kartus per dieną. Ir pakankamai dažnai per savaitę.

Seksas iš tiesų vargino, kai mano praktika buvo nesėkminga ir aš netekdavau energijos ejakuliuodamas. Ir netgi dabar, praėjus pusantrų metų ar net dviems, periodiškai aš prarandu valią treniruotis, nes kaip psichologui man yra labai įdomu stebėti, kaip manyje vis gyvuoja seni įpročiai, kuriuos sunku visiškai įveikti. Kai kada noriu paprasčiausio orgazmo. O kai kada vis dar kovoju su juo. Dabar valdau šį procesą, bet aš turiu būti visada pastabus.

M.W.: Kaip jūs vertinate kai kuriuos savo pradinio "aš" aspektus?

Studentas: Aš labai priklausau nuo socialinių ir kultūrinių sąlygiškumų. Šis seksualinės veiklos tipas yra visiškai priešingas vakarietišškai seksualumo sąvokai.

M.W.: Ar jūs galėtumėte apibūdinti kokius nors nepaprastus išgyvenimus?

Studentas: Kai kuriuos. Jie charakterizuojami kaip intensyvūs energijos srautai, atsiradę tarp mūsų po sekso ir pakartotinos ejakuliacijos kontrolės. Buvo daug atvejų kai energijai kaupiantis atsirasdavo kažkas panašaus į lanką tarp mūsų burnų ir genitalijų, tarsi elektros iškrova tarp jų. Arba stačiai per mūsų mikrokosmines orbitas, pirmyn, atgal. Kartais būdavo panašu į energijos kokonus, į kuriuos mes pakliūdavome ir spinduliai kiaurai persmelkdavo mūsų kūnus.

M.W.: Kaip šis kokonas veikia jūsų santykiams, ar jis tik teikia jums kažkokį malonumą?

Studentas: Tai teikia didžiulį malonumą, nes jis stipriai veikia emocijas. Tai ekstraordinarinis ryšys tarp partnerių, kuris pranoksta seksualinius išgyvenimus ir paliečia pačius giliausius partnerių santykius. Mes jaučiame energijos srautą, dažnai ne sekso metu. Kai mes medituojame kartu, virš galvų susikuria lankas, ypatingai

tuomet, kai mes kultivuojame Susiliejo formulę. Kitas išgyvenimas, kurį patyriau sekso metu - tai energijų srautų susijungimas. Jaučiau, kaip tarsi tarp mūsų kūnų būtų pristatomos kopėčios. Viršuje susidarydavo energijos fontanas, kuris tekėdavo žemyn mūsų kūno viduje ir išorėje, energijos kanalai susikirsdavo centriniame taške, sudarydami magnetinį lauką. Tai buvo labai stipru.

M.W.: Ar jūs jautėte kokius nors skirtumus tarp In ir Jan energijų?

Studentas: Taip, tai natūralus dalykas, tuo momentu, kai kontroliuojama ejakuliacija. Tuo metu susikaupia daug šiltos energijos, kuri prateka per varpą ir aš, kaip tik tuo momentu jaučiu šaltį, kylantį nugarą aukštyn. Kartą aš pažiūrėjau pro langą - man pasirodė, kad atsirado trauka man iš užpakalio, tai buvo taip neįprasta. Aš dažnai jausdavau savo partnerės šilumą kaip šaltį ir drėgnumą, tuokart, kai mano energija buvo karšta ir sausa.

M.W.: Ar ši praktika yra panaši į tą, kurią jūs, kaip psichologas, rekomenduotumėte savo pacientui, kuris emociškai nestabilus arba bando pagerinti tarpusavio santykius?

Studentas: Ne. Energijos svyravimai yra destabilizuojanti jėga.

M.W.: Jūs tai rekomenduotumėte tiems žmonėms, kurių santykiai stabilūs?

Studentas: Aš taip galvoju. Labai svarbu, kad žmonės medituotų kartu į mikrokosminę orbitą. Ši meditacija negali būti atskirta nuo visos sistemos.

M.W.: Jūs sakote, kad tai pagerino jūsų santykius, bet juk daugelis patiria sunkumų derindami seksualumą. Ar tai gali pagydyti, ar tai turi reikšmės terapijai?

Studentas: Tai gali padėti išgydyti priešlaikinę ejakuliaciją. Aš galvoju, kad realu dvasiniame kontekste, bet jo panaudojimas terapijai būtų labai įdomus.

M.W.: Ar jūs manote, kad vakarų seksologai kaip Kinsey ir Masters susidomėtų šiais dalykais?

Studentas: Jie gal ir susidomėtų, jei tai būtų tokia kontekste, kurį jie suvoktų. Masters ir Johnson bei kiti seksologai gilinasi į ejakuliacijos kontroliavimo dalykus ir šia prasme tie

metodai nėra visiškai skirtingi. Sėklinio latako užspaudimas pirštais yra labai panašus į Masters ir Johnson metodą. Tačiau kituose dalykuose jų suvokimas tarsi darželinukų, kai kalbama apie sekso vaidmenį žmogaus energetinėje sistemoje arba proto galios panaudojimą energijos pusiausvyrai sureguliuoti.

M.W.: Dauguma mūsų amžiaus vyrų išgyvena "vidutinio amžiaus krizę", kuri daro poveikį ir seksualiniam gyvenimui. Koks tos krizės santykis su šia praktika?

Studentas: Pastaraisiais metais aš pergyvenau "vidutinio amžiaus krizę". Ši krizė labiau buvo susijusi su mano karjera. Taoistų praktiniai patarimai man padėjo suprasti ko aš siekiu gyvenime, ar seksas yra mano gyvenimo tikslas. Taoistų sėklinio ir kiaušidžių Kung Fu praktika iš tiesų man padėjo suvokti gyvenimo krizės vaizdą, nes krizė daugeliu požiūriu yra susijusi su dvasinio gyvenimo krypties pasirinkimu.

Mokytojo Chia pokalbio su jo mokiniais apie seksualinį Kung Fu po seminario Denveryje magnetofoninis įrašas.

Studentas: Ezoterikos pasaulyje aš jau sukinėjusi apie 12 metų ir esu girdėjęs apie čakras, ir apie energijos srautus, bei jų savybes, ir apie tai, kaip juos suprasti. Aš manau, jog seksualinė energija yra galinga jėga, kuri valdo daugelio žmonių protus. Visa tai susisteminti ir pamatyti juos perspektyvoje yra labai svarbu, todėl aš esu labai laimingas, kad atradau žmogų, kuris išmokė mane šių dalykų.

Chia: Mokykloje egzistuoja aiški mokymo sistema. Jūs neprivalote kreiptis į Mokytoją, kol nebaigsite pradinės mokyklos. Tą patį galima pasakyti ir apie bandymą praktikuoti Tai Chi Chuan. Kol jūs nepadėjote savo ezoterinei praktikai tvirtų pamatų - neišvaldėte Mikrokosminės Orbitos, negalėsite praktikuoti Tai Chi Chuan. Tai Chi Chuan stilius nėra labai svarbus kaip vidinių energijų srautų išvystymas.

Antrasis studentas: Aš supratau, kad testikuliarinis kvėpavimas iš tikrųjų palaiko mūsų žvalumą ir atgaivina mus. Anksčiau, kai mašina vykdavau į ilgą kelionę, aš naudodavau vaistus, kad neužmigčiau. Dabar mano žvalumą palaiko testikuliarinis kvėpavimas.

Trečiasis studentas: Aš kruopščiai išanalizavau tas detales, kurias jūs pateikiate dėstydamas taoistų seksualinį Kung Fu. Aš praktikavau budistų tantras metodą, kuriame panaudojama Mikrokosminė Orbita, liežuviu ir išangės raumenys, tarpvietės sritis. Mano pojūčiai, praktikuoju taoistų metodą labai skiriasi nuo ankstesnių pojūčių. Iš karto, kaip jūs siūlote, po varpos ir kiaušinėlių įtraukimo į vidų, aš pakėliau energiją per tarpvietę ir ji "šovė" iki pat viršugalvio.

Chia: Ar galėtumėte apibūdinti šį budistų tantras metodą?

Trečiasis studentas: Taip. Aš sulaikiau kvėpavimą, pakėliau liežuvį aukštyn ir žiūrėjau į galvos vidų. Taigi, jūs prispaudžiate liežuvį prie gomurio, įkvėpiate, akis nukreipiate aukštyn, o po to įtempiate tarpvietę, tačiau, kaip sakiau, nedetalizuojant, kai tik aš sutraukiau savo varpą ir kiaušinėlius, viskas vyko labai skirtingai. Aš galvoju, kad energija, kurią gavau, buvo dvidešimt kartų galingesnė, negu treniruojantis pagal tibetietišką būdą. Paskutiniojo seminario metu aš pajutau saugysles aplink savo varpą ir raiščius, kurie prilaiko kiaušinėlius. Kai tarpvietė buvo užblokuota, energijos srautas pasidarė nepaprastai galingas.

Praktikuojant Kundalini oras spontaniškai įtraukiamas per šlapimtakio kanalus į šlapimo pūslę. Tai gali būti skausminga, o vėliau net ir įsiskaudėti, kai šlapimo pūslėje nuo aukšto slėgimo atsiranda oro burbulas. Oro energijos kėlimo į šlapimo pūslę praktikos metu yra panaudojami tie patys žiediniai raumenys ir tas oro burbulas įsiterpdamas gali sukelti skausmą.

Chia: Aš norėčiau jums paaiškinti vieną svarbią šių metodų ypatybę, apie kurią jūs pasakojote ir apie tuos, kuriuos jūs dabar išmokote. Šiuo atveju DEK metu tarpvietė yra užblokuota. Kai pradžioje jūs užblokuojate, o paskui keliate energiją, oras nepatenka į šlapimo pūslę. Keliant vandenį į šlapimo pūslę praktikos metu, pradžioje jūs turite pasirūpinti, kad ji būtų tuščia. Priešingu atveju ši procedūra bus skausminga. Jūs užblokuojate iki "energijos kėlimo" ir tokiu būdu neleidžiate orui arba vandeniui patekti į vidų. Kai jūs pasieksite Mažąjį Praregėjimą, paskui Didįjį Praregėjimą, jūs pamatysite, kad maišydami aukštasias kosmines energijas jūs turite ją taip užblokuoti, kad joks oras nepatektų į jus DEK metu. Tuo metu jau vyksta nevalingas energijos kėlimas ir tai

reiškia, jog jūs vėl turite užblokuoti, kad išvengtumėte nemalonumų, susijusių su oro įsiurbimu.

Studentas: Mokant tibetietiškos tantrės, mums kalbėjo apie Budos sugebėjimus įtraukti varpą, tačiau tai niekuomet nebuvo traktuojama kaip technika. Jūsų metodikoje tarsi viskas yra vienoje vietoje, tiek fiziniame, tiek ir dvasiniame lygiuose. Tarp kitko, Chi supakavimas kūne, atliekamas Geležinių Marškinių pratime, primena Tumo jogą, arba vidinę ugnį, nes jos svarbiausia dalis yra "supakavimas". Ir šiuo atveju aš labai vertinu tą būdą, kurį jūs labai tiksliai aprašote ką reikia daryti savo kūno viduje. Tibeto mokytojai sugebėjo demonstruoti, bet tai, kaip dauguma mūsų juos imitavo, buvo panašu į komišką šokį.

Ketvirtasis studentas: Esant normaliems ejakuliaciniams lytiniais santykiams kiekvieno vyro tarpvietėje atsiranda galinga įtampa, kuri parasimpatinį stimuliavimą pakeičia į simpatinį ir tai išsekina žmogų. Moteris gi, priešingai, lieka parasimpatinėje būsenoje. Po to, kai suveikia ejakuliacijos refleksas, vyrams prasideda simpatinės nervų sistemos stimuliavimas. Tai galima pastebėti iš paraudusio veido, į kurį pritekėjo kraujas ir išdžiūvusios burnos. Kiekviena ejakuliacija sukelia liekamąjį katabolizmą. Užuoat statytų, jis griaua.

Chia: Ir dėl to atsiranda pyktis, o kraštutiniais atvejais jis veda į nusikaltimą.

Penktasis studentas: Šis taoistų metodas yra nuostabus. Aš antrą kartą baigiu tą kursą. Pirmą kartą aš treniravausi nereguliariai. Prieš trejus metus aš atradau DEK metodą, nors jo ir neieškojau specialiai. Aš aptikau energiją, kuri tekėjo nuo tarpvietės. Tuomet aš koncentravau dėmesį į tai, kad lytinių santykių metu galėčiau pakelti energiją iki uodegikaulio ir tuomet visas mano kūnas prisipildė galingos energijos. Kitą dieną aš sėkmingai pakartojau DEK. Aš noriu visus perspėti - neužmirškite nuleisti energiją žemyn. Po savaitės arba daugiau aš buvau labai piktas ir labai greitai "užkibau ant kabliuko", o per šios dienos užsiėmimus aš supratau, kad man reikėjo koncentruotis į energijos nuleidimą žemyn. Paprasčiausiai aš leidau energijai smarkiai kauptis. Aš užmiršau praktikos nuoseklumą ir nenuleidau energijos

žemyn. Tai nepaprasta praktika ir iš tikrųjų jums duoda daug energijos, ir gyvybingumo. Tai neįtikėtina.

Žemiau esantis tekstas yra interviu su studentais, kurie studijavo taoistų ezoterinę jogą, aprašytą šioje knygoje.

29 METŲ TEISININKO ĮSPŪDŽIAI

Aš teisininkas, man 29 metai, gyvenu Niujorke. Taoistų seksualinės energijos lavinimas staiga pakeitė mano gyvenimą iš esmės. Ir ne todėl, kad aš buvau nevykėlis meilėje. Jaunystėje, žinoma, buvo momentų, kai aš nepasitikėdavau savimi ir tai buvo susiję su mano lytine nebranda, ir kartais pasireiškiančia impotencija, kurią sukeldavo baimė prieš konkrečią moterį. Tačiau vėliau pasitikėjimas savimi augo ir metai po metų aš vis dažniau ir dažniau suteikdavau moteriai malonumo.

Pradėjus domėtis meilės menu aš suvokiau, kad malonumai negali tęstis ilgai, kol neišmoksiu išsaugoti sėklinio skysčio ir neprarasti jėgų įprastinės meilės finale. Šis momentas buvo didžiausias trūkumas tokiuose nuostabiuose žmonių santykiuose. Aš galėjau dažnai lytiškai santykiauti neejakuliuodamas, tačiau sėkmė ir nesėkmė keitė viena kitą. Aš nežinojau nei kaip valios pastangomis energiją perkelti iš genitalijų srities kitur, nei kaip stipriai susijaudinus greitai nusiraminti. Aš jutau, kad seksualiniai santykiai yra nepatvarūs todėl, kad vyras ir moteris nežino, kaip palaikyti savo gyvybės ugnį. Aš suvokiau, kad net tais atvejais, kai turėjau nuostabią mylimąją, po sekso visuomet jausdavau nepasitenkinimą. Nepaisant mano norų, ejakuliacija priversdavo nutraukti meilės žaidimus.

Kai aš pradėjau mokytis pas Mokytoją Chia, iš karto suvokiau jo mokymo didžiulę reikšmę. Tai tikriausiai ir yra svarbiausias dalykas, kurį sužinojau per visą savo gyvenimą. Pradžioje nelabai malonu buvo treniruoti raumenis ir tas mane varžė. Tačiau, po santykių su partnere, kuri manimi labai rūpinosi, nejaukumas greitai išnyko. Ji iš tiesų labai norėjo padėti man pasiekti tikslą. Tai yra labai svarbu.

Aš nenorėčiau įpiršti kitiems žmonėms taoistinį tobulėjimo kelią tik su viena partnere. Tačiau ir vieno žmogaus širdyje galima

atrasti daugiau, negu penkiasdešimtyje gražių kūnų. Nuotykių ir įvairių jausmų išgyvenimai, kurie patiriami pasinėrus į kito žmogaus sielą, pranoksta viską. Be to, kūnas, kaip ir visi materialūs daiktai egzistuoja vienoje plotmėje. Žmogaus sielos gelmės teikia galimybę pažinti daug vieną už kitą nuostabesnių pasaulių. Pagal analogiją iš fizinio pasaulio, vėjavaisis niekuomet neapleis provincijos miestelio, vadinamo kūnu, tuo metu, kai tikrasis mylintysis gali klajoti savo kūno platybėse.

Kai aš pradėjau praktikuoti seksualinį Kung Fu, pradžioje viskas atrodė grioždiška. Aš privalėjau koncentruotis, kaip man atrodė, į nenatūralius judesius, varžančius mano laisvę, kurią buvau įgijęs mano paprastoje, žemiškoje meilėje. Tačiau aš buvau atkaklus ir viskas greitai tapo lengvai pasiekiamu. Netrukus aš galėjau atsakyti stiprių įtempimų, kurie, kaip man atrodė, trikėdė akto harmoniją. Aš įveikiau tai, kai išmokau save nuraminti. Po to, per kelis mėnesius aš buvau priverstas panaudoti DEK, kad galėčiau pasiekti tokį ramybės būsenos lygį, kuriame būtų įmanoma sulaikyti sėklą. Tačiau DEK jau nebedrumstė mano malonumų. Po kelių mėnesių aš pasiekiau tokį lygį, kai, faktiškai, be jokių pastangų galėjau valdyti sėklinio skysčio tekėjimą.

Pačioje pradžioje aš privalėjau kai kada sutramdyti savo susijaudinimą, sukeltą pradinės stimuliacijos. Po to aš neturėjau jokių sunkumų suvaldant sėklą mintimis. Aš ritmiškai įkvėpdavau energiją ir iškvėpdavau ją savo partnerei. Aš visuomet stengiuosi duoti jai daugiau, negu imti iš jos. Būna momentų, kai norisi maksimalaus pasikeitimo energijomis, o kai kada aš siekiu sumažinti šį pasikeitimą. Tuos dalykus kiekvienas turi suvokti individualiai.

Ribos, nuo aukščiausio susijaudinimo iki ejakuliacijos, trukmė nuolatos didėja. Anksčiau, kai aš labai susijaudindavau, tolimesnė situacija būdavo neprognozuojama. Kai kada aš galėdavau intervalą ilginti, o kai kada prarasdavau kontrolę kaip tik tuo momentu, kai pasiekdavau aukščiausią susijaudinimo laipsnį. Dabar mano laiko intervalai nuo susijaudinimo iki ejakuliacijos yra žymiai ilgesni. Plato tapo žymiai ilgesnis ir dabar aš galiu mėgaudamasis klajoti jame, nesibaimindamas įkristi į duobę.

Po pusantų metų aš supratau, kad ši praktika neturi ribų. Ji man suteikia vis daugiau ir daugiau malonumų, visiškai pakeitė mano požiūrį į moteris.

Žinomas represines vyrų elgesio istorijas su moterimis aš vertinu kaip vyrų baimę prieš moterų seksualines galimybes. Nėra jokių būdų ją patenkinti, kol jūs nepajėgsite kontroliuoti savo sėklinio skysčio tekėjimo. Mano seksualinis potraukis visuomet buvo didžiulis ir moterys ateidavo pas mane, bet ejakuliacija visuomet fatališkai kenkdavo meilei. Netgi, kai moteris ir nesuprasdavo šių dalykų ir manė, kad ji maksimaliai pasitenkino, aš žinojau, jog trūksta kažko labai svarbaus. Teisingas sėklinio skysčio sulaikymo metodas yra vienintelis būdas nugalėti šią užslėptą baimę prieš moterį. Ir kol vyras bijo savo partnerės, nieko gražaus ir patvaraus negali įvykti. Baimės atsikratymas prieš moterį yra nuostabi naujoji laisvė. Net tuomet, kai aš myliuosi, sėklos jėga apgaubia mane ir mano gyvenimas tampa pilnesnis.

45 METŲ VERSLININKO ĮSPŪDŽIAI

Man 45 metai, aš esu verslininkas iš Konektikuto. Prieš metus aš turėjau galimybę mokytis sėklinį Kung Fu pas Mokytoją Chia. Pradžioje aš studijavau smalsumo skatinamas. Mano nuostabai sėklinis Kung Fu atrodė vertingiausia technika, kurią teko man studijuoti. Metodas yra paprastas, bet tuo pačiu ir labai efektyvus.

Per dešimt mūsų vedybinio gyvenimo metų aš niekuomet nepasiekdavau orgazmo reikiamu momentu. Aš baigdavau per anksti ir labai greitai. Ši problema nesuardė mūsų santuokos, tačiau aš ir mano žmona dėl to labai nerimavome.

Sėklinis Kung Fu iš esmės pakeitė mano išgyvenimus sekso metu. Kontroliuojant orgazmą, seksas suteikia daugiau džiaugsmo. Metodas pasirodė efektyvus iš pirmo karto. Po metų praktikos aš tapau išradingesnis sekse. Aš ir mano laiminga žmona su dviem vaikais, mėgaujamės laimingu gyvenimu ir gera sveikata.

Mes gyvename pilnoje stresų visuomenėje. Mes sunkiai dirbame, mus kankina nerimas ir begaliniai norai, žalingi įpročiai, kaip rūkymas, alkoholizmas bei santykių netvarkingumas. Vidutiniam vyrui sunku nugyventi savo lytinį

gyvenimą be kokių nors nemalonumų. Štai kodėl impotencija šiandien yra įprastas reiškinys.

Aš nuoširdžiai linkiu kiekvienam vyrui šioje žemėje patirti tokį seksą, koks jis turi būti iš tikrųjų.

37 METŲ MOKYTOJO IŠPŪDŽIAI

Man 37 metai, aš Mokytojas iš San Francisko. Aš kinitis, tačiau gyvenu Amerikoje dešimt metų. Būdamas penkiolikos metų aš patyriau pirmą ejakuliaciją. Aš buvau labai susidomėjęs šiais dalykais ir skaičiau daug knygų ta tema, tarp jų ir ezoterines knygas, kurias turėjo mano draugai. Vėliau aš bendravau su jogais ir vienuoliais, gyvenusiais kaimynystėje, kurie apie seksą žinojo daugiau, negu kaip atliekantį reproduktivinę funkciją. Aš suvokiau sėklos vertingumą ir jos išsaugojimo svarbą. Tačiau aš negalėjau suvaldyti dažnos ejakuliacijos ir masturbavausi kartą arba du kartus per savaitę.

Kai man buvo aštuoniolika metų, aš buvau pas kiniečių gydytoją, kuris man pasakė, kad yra nesveiki mano inkstai. Jis pasakė, kad šito priežastis yra dažnos ejakuliacijos. Jis paskyrė brangius medikamentus ir pasakė, jeigu aš nesilaikysiu jo nurodymų, tai sulaukęs vidutinio amžiaus tapsiu impotentu. Tuo metu negalėdamas sumokėti ketvirtadalį sumos už gydymo kursą, aš puoliau į neviltį.

Per ilgą laiką aš išbandžiau daug metodų. Tačiau nė vienas iš jų nebuvo efektyvus. Kai kada aš atsisakydavau bandymų kontroliuoti sėklinio skysčio išsiliejimą.

Po to aš pradėjau studijuoti išorinio blokavimo metodą. Kai aš jį išbandžiau pirmą kartą, pajutau nedidelį skausmą tarpvietėje. Mano Mokytojas pasakė, kad tai yra todėl, kad anksčiau nebuvo treniruoti raumenys ir organai šiuo būdu. Jis įtikino mane, kad sveikata negrėsia joks pavojus. Po pirmo karto aš dariau išorinio blokavimo pratimus nuo trijų iki keturių šimtų kartų, nejausdamas jokie diskomforto arba kokių kitų blogų pasekmių.

Kai išstudijavau taoistų vidinius metodus, aš suvokiau, kad juose slypi gilus žmogaus seksualinės energijos suvokimas. Energetinių kanalų, esančių užpakalinėje kūno dalyje, atvėrimo

energijai pakelti į galvą reikšmingumo neįmanoma įvertinti. Kai atvėriau šį kanalą, aš galėjau sukaupti energijos atsargas, nes galvoje jos telpa daugiau, negu apatinėje nugaros dalyje. Palaipsniui sukauptavau vis daugiau ir daugiau energijos sau ir savo žmonos gerovei.

Pirmuosius tris mūsų vedybinių gyvenimo metus aš kultivavau seksualinį Kung Fu kaip efektyvią priemonę gimstamumui kontroliuoti. Kai mes sumanėme turėti vaiką, man pakako ejakuliuoti tik tris kartus, kol mano žmona suvokė turinti puikų mūsų sūnų.

Aš žinau, kad niekuomet nebūčiau galėjęs pasiekti savo laimės ir sėkmės be seksualinio Kung Fu. Mano sveikata yra puiki ir pagal savo amžių atrodau jaunesnis. Aš pastebėjau, jog po geros meilės nakties mano žmona ir aš jaučiamės pajaunėję keliais metais. Mano žmona tvirtina, kad ši energija, kurią aš atiduodu jai yra nuostabiliausia dovana pasaulyje.

27 METŲ ELEKTRIKO IŠPŪDŽIAI

Man 27 metai, aš dirbu elektriku Long Ailende, elektronikos firmoje.

Kai man buvo dvidešimt metų, aš buvau priverstas mokslą derinti su darbu, kad galėčiau padėti šeimai. Dėl to aš labai pavargau ir, būtent, tuo metu atsirado poliucijos, kai kada po tris-keturis kartus per dieną. Nusilpau, man buvo gėda ir kankino kaltės jausmas. Laikui bėgant, mano sveikata vis blogėjo.

Kai pamatydavau apnuogintą moterį nuotraukoje arba eidavau į pornografinį šou, aš labai susijaudindavau ir tik prisilietus prie varpos iš karto ejakuliuodavau. Jeigu pasimatyme su savo mergina šiek tiek glamonėdavau, užtekdamas tik prisiliesti ir įvykdavo ejakuliaciją. Atsidurdavau kvailioje situacijoje ir po to pradėjau bijoti eiti į pasimatymus.

Prieš dvejus metus, kai sutikau Mokytoją Chia, mano fizinė ir dvasinė sveikata buvo gerokai pašlijusi. Kai aš jam paaiškinau savo situaciją, jis man patarė atverti Valdymo Kanalą, kad galėčiau praktikuoti sėklinį Kung Fu, kuris tiesiogiai susijęs su mano problema. Jis man patarė atlikti trisdešimt šešis pratimus ryte ir tiek

pat kartų vakare. O aš dariau šimtą pratimų ryte ir tiek pat vakare. Per savaitę poliucijos baigėsi, o po dviejų savaičių nepatyrčiau nė vienos poliucijos.

Aš treniravausi, pasinaudodamas bet kokia galimybe. Kai kuriomis dienomis aš padarydavau keturis šimtus pratimų. Jie padėjo man sustiprėti. Jeigu pavargdavau ir norėdavau miegoti po ilgos kelionės automobiliu, aš pasukdavau iš kelio ir darydavau pratimus, ir beveik iš karto pasijusdavau žvalus ir energingas. Aš treniravausi visuomet, kai tik turėdavau laisvo laiko. Stovėdamas eilėje supermarkete arba neturėdamas ką veikti aš praktikuodavau DEK ir mašnelės kompresiją.

Rytais aš masažuodavau savo varpą ir kai įvykdavo erekcija, panaudodamas DEK, pakeldavau energiją aukštin. Po to, kai energija pasiekdavo galvą, erekcija nusilpdavo. Per šešis mėnesius aš atsikračiau poliucijos. Kai aš susapnuodavau savo merginą, o tai atsitikdavo dažnai, įvykdavo erekcija, bet energiją, kurią anksčiau išėikvodavau ejakuliacijai, pakeldavau į galvą ir tuo momentu prabusdavau jausdamas savyje vėsų gardų nektarą, kurio neįmanoma aprašyti. Tas, su niekuo nesulyginamas dangiškas nektaras, kurį girdėjau taip vadinant, buvo tai, ką aš patirdavau ir anksčiau.

Vienerius metus pasinaudojus DEK, pagerėjo atmintis, nustoju sapnuoti sapnus, kurių metu išsiliesdavo sperma, sveikata pasitaisė ir aš jau nebebijau eiti į pasimatymus. Tai nebuvo lengva. Ne iš karto pasisekdavo, bet tobulumo gali pasiekti tik vėl ir vėl bandydamas. Atlikus DEK pratimą daug tūkstančių kartų, išsivystė toks malonus pojūtis, kad nėra su kuo jo ir palyginti. Tas seksualinis malonumas, kurį aš jausdavau anksčiau prieš ejakuliaciją ir jos metu, negali net būti lyginamas su anuo. Tai, ką aš dabar jaučiu, gali būti tik dvasinis malonumas. Aš jaučiu lyg jis persmelktų visą mano sielą. Sėklinio Kung Fu malonumas pralengkia visa, ką mes žinome kasdieniniame mūsų pasaulyje.

67 METŲ CHEMIJOS VALYKLOS DARBUOTOJO ĮSPŪDŽIAI

Man 67 metai. Aš vis dar dirbu chemijos valykloje šiaurinėje valstijoje. Būdamas 39 metų pirmą kartą pajutau, kad nesu labai

pajėgus sekse. Sunku man buvo susijaudinti, o jeigu tai pavykdavo, sunku buvo išlaikyti erekciją. Pradėjau domėtis šia problema, perskaičiau daug literatūros. Tai, ką aš perskaičiau manęs niekas netenkino tose knygose, todėl aš sugalvojau savo būdą. Pasiėkęs ejakuliacijos ribą, aš susilaikydavau nuo jos. Tai nebuvo gerai atidirbta sistema, nes po kiek laiko aš pradėjau patirti dažnas poliucijas. Tačiau aš tęsiau savo praktiką, tikėdamas, kad ji turi man padėti. Sulaukus penkiasdešimt metų, mano seksualinis aktyvumas stipriai sumažėjo. Šešiasdešimties metų būdamas lytiškai santykiavau keturis-penkis kartus per metus.

Aš sutikau Mokytoją Chia, kai man buvo 64 metai. Aš klausiausi, kai jis pasakojo apie "Sėklinį Kung- Fu", tačiau negalėjau patikėti. Juk aš jį praktikavau 30 metų. Tačiau jis pasakė tai, kas patraukė mano dėmesį. Jis pasakė, kad vyras turi atverti savo mikrokosminį kanalą, ir jį atvėrus Chi energija bus efektyviai panaudojama. Aš prisimenu, kaip jis mikrokosminę orbitą palygino su prekybos keliu ir paaiškino, jog kol aš neturėsiu šito prekybos kelio, bus labai sunku transportuoti prekes iš vienos vietos į kitą. Per keturis mėnesius aš atvėriau šį kanalą, po to Mokytojas Chia išmokė mane "Sėklinio Kung Fu" ir DEK.

Pradžioje aš praktikavau po 36 kartus per dieną kai tik galėdavau, arba tik kelis kartus, jeigu būdavau labai pavargęs. Per šį laiką jis mane išmokė naujos technikos. Jis mokė, kaip sužadinti varpos erekciją, po to išeiti į lauką ir saulėje palaikyti varpą, kad ji įsisavintų žemės energiją. Praėjus septyneriems mėnesiams pastebėjau, kad aš dažnai ryte prabundu su stipria erekcija - tai geriausias įrodymas mano pasiektų rezultatų.

Kai pirmą kartą per dešimt metų patyriau poliuciją aš paskambinau Mokytojui Chia, norėdamas jam padėkoti. Praėjo šeši mėnesiai be pagrėjimo. Aš pasakiau jam, ką jaučiu, - kad aš netikiu jo metodu. Jis mane supažindino su kitais mokiniiais, kurie praktikavo sėklinį Kung Fu.

Pakalbėjęs su jais apie jų pasiekimus, pradžioje patikėjau, kad galiu pasiekti kai ko taip pat. Nors aš praktikavau dvejus metus, man buvo sunku pasiekti gerų rezultatų dėl mano amžiaus. Iš tikrųjų man pavyko tik tris kartus, nors aš ir daug lavinau kontrolę. Mokytojas Chia pasakė, kad mano efektyvumas yra 40 procentų,

nes man jau yra 67 metai. Jis mane patikino, jog jei aš tęsiu treniruotes, tai sulaukęs aštuoniasdešimt metų galėsiu lytiškai santykiuoti ir būsiu pajėgus gaminti spermą, ir ją išsaugoti savo sveikatos labui.

Po trijų metų praktikos aš staiga suvokiau, kad padariau pažangą ir neturiu jokių problemų su prostata, - negalia, kuri dažnai neramina vyrus, sulaukus 60 ar 70 metų. Aš manau, kad man padėjo Mokytojo Chia patarimai masažuoti prostatos sritį ir tašką Hui In. Kol nepradėjau praktikuoti šių metodų, naktį šlapindavausi tris-keturis kartus, o dabar poreikis šlapintis sumažėjo dvigubai.

30 METŲ VIRĖJO ĮSPŪDŽIAI

Aš virėjas, man 30 metų. Mano pagrindinės problemos susijusios su labai greitomis ejakuliacijomis ir periodiškais poliucijomis. Aš daug skaičiau apie tai, kalbėjau su žmonėmis, meditavau, tačiau viskas veltui. Po to, draugas supažindino su Mokytoju Chia, sakydamas, kad jis gali man padėti. Tačiau po šešių mėnesių sėklinio Kung Fu praktikos, aš patirdavau nesėkmes, todėl, kaip sakė Mokytojas Chia, kad buvau nevedęs. Bendraudamas su prostitutėmis, kaip tai įprasta, aš neturėjau galimybės praktikuotis. Jos reikalavo ejakuliuoti kaip galima greičiau, kad galėtų tęsti savo darbą su kitais klientais. Mokytojas Chia patarė man susirasti draugę, kuri galėtų kartu su manimi dirbti pagal jo metodą ir mane įtikino, kad praktikuodamasis aš įveiksiu savo negalią. Jis įtikino mane praktikuoti DEK, o taip pat daugiau stimuliuoti varpą, manydamas, kad tai gali man padėti. Aš vis dar turiu problemų, todėl, kad dar nevedžiau. Ir, vis dėlto, kai ko pasiečiau. Aš nesu toks blogas, koks buvau anksčiau. Anksčiau aš ejakuliuodavau vos praėjus dviem sekundėm po varpos įvedimo į makštį. Dabar aš galiu ištvirti pusantros minutės.

38 METŲ SIUVIMO FABRIKO SAVININKO ĮSPŪDŽIAI

Man 38 metai ir esu viršutinių rūbų siuvimo fabriko savininkas. Aš jaunas ir pajėgus sekse. Aš niekuomet neturėjau

jokių problemų su merginomis kai buvau nevedęs ir dabar, kai gyvenu su žmona.

Keletą metų aš praktikavau visas įmanomas sekso rūšis, kurios gali suteikti malonumą vyrui ir moteriai. Paskui aš išgirdau apie Mokytoją Chia, kuris moko Sėklinio Kung Fu ir taoistų jogos, ir buvau tiek suintriguotas, kad atėjau pas jį.

Su juo bendrauju tris su puse metų. Aš įsitikinau, kad Sėklinis Kung Fu yra taoistų jogos širdis. Dabar, kai praktikuoju tuos metodus, aš galiu pilniau patenkinti savo žmoną, negu tada, kai buvau jaunesnis. Be to, mano patiriami malonumai tapo stipresni.

Negalima palyginti tų jausmų su jokiais žemiškais malonumais. Kasdieninio sekso su ejakuliacija malonumus greitai pamiršdavau. Visai kitaip yra su sėkliniu Kung-Fu. Patirti malonumai kultivuojant sėklinį Kung Fu išlieka visą dieną. Šiam malonumui nėra jokio finalinio piko. Kiekvieną kartą, man taip atrodo, aš ir žmona kylame į naują, nuostabesnę meilės lygį, kurio neįmanoma aprašyti. Ši praktika teikia papildomą naudą kaupiant energijos atsargas ir dėlto aš niekuomet nepavargstu. Dabar aš galiu mylėtis ir valdyti savo veiksmus tiek, kiek noriu. Ko dar gali trokšti vyras?

38 METŲ ADMINISTRATORIAUS ĮSPŪDŽIAI

Man 38 metai, aš esu žinomos firmos Niudžersyje administracijos darbuotojas. Kai man buvo 25 metai, Mokytojas mane mokė seksualinės kontrolės dalykų. Tas Mokytojas draudė studijuoti kitus metodus. Po metų aš galėjau turėti lytinius santykius, trunkančius valandą, nepatirdamas ejakuliacijos. Aš gyvenu šioje šalyje daugiau kaip dešimt metų ir esu vis dar nevedęs. Aš dėkingas tam, kuris mane išmokė savikontrolės, nes jis suteikė galimybę patirti ilgalaikius lytinius santykius su moterimis, kurios gauna malonumą, bendraudamos su manimi.

Prieš tris metus aš išgirdau apie mokytoją Chia ir man buvo įdomu sužinoti, ko jis gali mane išmokyti. Per tris mėnesius aš atvėriau savo Mikrokosminę Orbitą. Po to jis mane išmokė Sėklinio Kung Fu. Aš tik norėjau sužinoti ar yra kokie nors skirtumai ir buvau pasiruošęs mokėti už jo mokslą, kad galėčiau išsiaiškinti tuos

dalykus. Aš supratau, kad Mokytojas Chia moko nuoseklesnės, detalesnės ir aukštesnio lygio praktikos, ir duoda sudėtingesnę programą bendram lavinimuisi.

Mano ankstesnis Mokytojas niekuomet nieko nekalbėjo apie Mikrokosminės Orbitos atvėrimą ir apie tai, ką daryti, atsiradus energijos pertekliui. Mokytojas Chia mokė mane kaip transformuoti savo Ching Chi į energiją, kuri gali būti perkeliama į galvą lytinio akto metu. Dabar aš esu įsitikinęs, kad studijuoju tobulesnę sistemą. Be to, aš jaučiuosi geriau ir stipriau, ir patiriu didesnį malonumą sekso metu, negu anksčiau. Labai svarbu transformuoti spermos energiją į tą energijos rūšį, kurią gali įsisavinti visa sistema. Energijos kaupimas vardan kaupimo yra beprasmiškas, nepavyks sulaikyti netgi sėklinio skysčio.



Tai panašu į užtvankos statymą. Po kiek laiko vanduo prasiverš pro viršų. Tačiau, kai aš transmutuoju energiją ir ją siunčiu į galvą, jaučiu, kaip mano energetiniai kanalai susijungia ir išsivalo. Priešingu atveju energija tik kaupsis skirtingose kūno vietose. Nesant galimybės tekėti kundalini, ji gali padaryti žalos. Šiuo metu

aš bandau atverti trisdešimt du kanalus. Tai man turėtų padėti įsisavinti daugiau energijos, nes joms bus daugiau vietos. Kas gi toliau? Nemirtingumas atrodo labai tolima vizija, bet ji teikia mano darbui prasmę. Aš manau, kad verta jo siekti.

14 SKYRIUS

PRAKTIŠKI SPINDULIUOJANČIO IR SVEIKO SEKSUALINIO GYVENIMO PATARIMAI

“Tao kelias yra skirtas dvasios susivienijimui. Jo siekite, kaupdami gyvybinę energiją, nuramindami protą, harmonizuodami savo norus. Kūnas turi būti suderintas taip, kad jis nebūtų nei per karštas, nei per šaltas, nei alkanas, nei persotintas. Tuomet seksas visuomet bus ramus ir atpalaiduotas”.

-Paprastos mergelės patarimas Geltonajam imperatoriui

Per daugelį šimtmečių taoistai pastebėjo, kad egzistuoja daug įvairių būdų sutiprinti meilės veiksmo galią ir sumažinti seksualinės energijos, skirtos mainams ir jos transformavimui, žalą. Tarkime, jog jūs įvaldėte DEK iki tokio laipsnio, kad tobulai galite kontroliuoti savo orgazmą. Pavyzdžiui, prieš pradėdant aistringai mylėtis su savo partnere kelias valandas, jūs stipriai pavalgėte. Po to jūs iš karto nuėjote į dušą ir atsigulėte nuogas prie atviro lango, mėgaudamasis lengvu vasaros vėjeliu.

Didelė tikimybė, kad jūs neutralizuosite pasiektus energetinius rezultatus, o jeigu ignoruosite tai, kad energijos srautai po sekso yra taip pat labai svarbūs, kaip ir Chi srautai sekso metu, pakenksite savo sveikatai.

Sėklinio skysčio išsaugojimo būdų įsisavinimas yra svarbus žingsnis kelyje į seksualinės energijos transformavimą, tačiau jis bus menkavertis, jeigu sukaupta energija nebus suderinta su jūsų kasdienybe. Energija, kurią sukaupėte sekso metu išeikvojama sotaus maisto virškinimui, o dušas ir vėjelis ją išsklaido. Taoistai rūpinasi gyvybinės energijos srauto pusiausvyros stabilizavimu, o tai reikalauja visų trijų veiksmų, įtakojančių jūsų gyvenimą, aukštesnio įsisąmoninimo. Žemiau pateikiame kai kurias mintis iš taoistų mokymo apie sveikata trykštantį seksualinį gyvenimą.

1. PASIRUOŠKITE PRIIMTI SAVO PARTNERIO ENERGIJĄ PRIEŠ 48 VALANDAS IKI SEKSO PRADŽIOS

Seksas, iš tikrųjų, prasideda 48 valandas prieš aktą, kadangi jame pasireiškia tos energijos, kurias buvote sukaupę iki jo pradžios. Todėl prieš dieną iki sekso, sekso metu ir po sekso, jūs turite stengtis nuraminti savo neigiamas emocijas ir susijaudinimą, nes jie trukdo palaikyti energijų srautų, tekančių jūmyse ir kuriais keičiatės su partneriu, pusiausvyrą. Dėl moteriškos In prigimties, moteris jautriau reaguoja į užslėptus subtiliųjų energijų srautus. Jeigu jūs esate skaisčius, tai ir jai lengviau bus tapti skaisčiai ir atsipalaidavusiai meilėje. Jeigu jūs pradėsite, būdamas ramybės ir skaisnumo būsenoje, tai seksas padės jums pakilti į aukštesnę ekstazę. Būkite jautrus, likite su partneriu; stenkitės kartu įeiti į gilesnę būseną, o neišskirti trumpalaikius kulminacinius pojūčius. Tegul seksas, kuris yra jūsų gyvenimas, būna plačios meditacijos dalimi.

2. MEILĖS AKTAS PRASIDEDA NUO ATSIPALAIIDAVIMO

Atminkite, kad erogeninės moters zonos skiriasi nuo vyro erogeninių zonų ir dažnai apima platesnes sritis. Glamonėkite ją, sukurdami joje intymumo pojūtį, skatinantį meilės žaidimą. Žaidimo preliudija prasideda anksčiau, negu jūs prisiliečiate prie moters kūno; pritemdyta šviesa arba žvakės, minkštos pagalvėlės ir palaidi plaukai, laisvi ir gražūs rūbai, malonūs kvapai, muzika ir

malonus pokalbis, - visi šie dalykai privilioja seksualinę energiją ir ji labiau atsivers jums.

3. NESIMYLĖKITE SOČIAI PRISIVALGĘ

Ši klaida gali atsiliiepti jūsų virškinimo sistemai arba trukdyti mylėtis. Seksas ir valgymas yra dvi skirtingos funkcijos, kurios atliekamos geriau, kai nėra jokios konkurencijos tarp energijų, dalyvaujančių šiuose procesuose. Kai jūs mylitės prisivalgę, sumažėja sėklinio skysčio gamyba, sutrinka virškinimas ir žalojama blužnis. Palaukite kol bus suvirškintas maistas ir tuomet jūsų sekso kokybė bus geresnė. Po sekso naudinga suvalgyti šilto saldaus maisto. Ypatingai naudinga išgerti vaistažolių arbatos, kuri tonizuoja vyrą ir padeda jam atgauti jėgas. Venkite po sekso šaltų gėrimų, ledų, nes jūsų kūnas turės juos sušildyti ir eikvos subtilią seksualinę energiją.

4. VENKITE SEKSUALINIŲ SANTYKIŲ EKSTREMALIOSE SITUACIJOSE

Venkite lytinių santykių, jeigu jūs esate labai pavargęs, išalkęs ir nusilpęs, jeigu jūs esate liūdnas, piktas arba kažko bijote. Energija, kuri reikalinga meilei, gali sutrikdyti jūsų sveikatą ir sukelti negalavimus, kurie peraugs į rimtas ligas. Jeigu jūs nusiviliate seksu ir tiesiogine prasme "sprogstate" nuo Jan energijos pertekliaus, tai jūs galite sueiti į lytinius santykius, tačiau tam tikrose ribose. Neišeikvokite savo Jan energijos iki tokio laipsnio, kad paskui dėl negalios nepatektumėte į In būseną. Tai panašu į ilgai badavusį ir mirštantį nuo persivalgymo.

Jūs galite patirti aistrą ir pilną pasitenkinimą kūno pojūčiais ir jausmais, kuriuos sukelia seksas, tačiau stenkitės nepasimesti ekstremalioje situacijoje, nes malonumas gali peraugti į skausmą. Kai sukurama gera atmosfera, abu meilužiai yra labiau atviri aukštomis energijoms. Jeigu vienas meilužis artėja prie susijaudinimo būsenos, kitas gali jaustis apleistas arba nesubalansuotas.

5. NESIMYLĖKITE IŠGĖRĘS

Kai jūs išgėręs, sunku kontroliuoti sėklos tekėjimą ir tai sumažina jūsų Chi srautą. Kūno jautimas apsvaigimo metu yra laikinas ir sukeltas kapiliarų išsiplėtimo, ir išlaisvintos jūsų vidinės energijos. Stipri fizinė įtampa girtumo būsenoje gali pakenkti plaučiams, nes pažeidžiama kvėpavimo kontrolė. Viena ar dvi taurelės gali kai kuriems žmonėms padėti atsipalaiduoti ir neprarasti kontrolės; jeigu jums reikia alkoholio, tai žinokite saiką. Kai jūsų energija ims jus intensyviau tenkinti negu alkoholio energija, poreikis jam dings be jokių pastangų.

6. NUSIŠLAPINKITE 20 MINUČIŲ PRIEŠ LYTINIUS SANTYKIUS

Mylintis, kai šlapimo pūslė yra pilna, atsiranda spaudimas, kuris veikia inkstus ir trukdo atsipalaiduoti sekso metu. Vienintelė priežastis, dėl kurios vyrui rekomenduojama nusišlapinti po lytinių santykių, yra moters menstruacijos. Šlapimas neleidžia patekti nešvarumams į kraują ir šlapimo kanalą, ir blokuoja jį, kai kada sukeldamas skausmą.

Po nusišlapinimo, prieš pradėdami mylėtis jūs turite šiek tiek palaukti, kol šlapimo pūslė (arba žarnynas, jeigu jūs išsituštinate) ir kiti gyvybiškai svarbūs organai sugrįš į pusiausvyros būseną. Trumpas poilsis gulint labai greitai padeda jiems atsistatyti.

Priešingu atveju meilės žaidimai gali nukentėti nuo nereguliaraus ritmo ir sukelti skausmingų opų atsiradimą.

7. MYLĖTIS EKSTREMALIOSE ORŲ SĄLYGOSE YRA NESVEIKA

Stiprus šaltis arba karštis, lietus ir didelė drėgmė, rūkas ir stiprus vėjas, perkūnija ir žaibai - visi šie veiksniai turi įtakos jūsų gyvybiškai svarbių organų funkcionavimui ir veikia į elektromagnetinių laukų pusiausvyrą. Šios sąlygos gali pažeisti pusiausvyrą tarp partnerių ir sukelti ligas, jeigu vienas iš jų yra nusilpęs. Oras yra stiprus faktorius ir į tai reikia atsižvelgti. Orų

sąlygos ypatingai svarbios, bandant pradėti kūdikį, nes svarbu sukurti gerus "namus" (tėvų energijų laukai) jo dvasiai.

8. VENKITE SUNKAUS FIZINIO DARBO PRIEŠ SEKSĄ IR PO JO

Jeigu jūs ėmėtės energingos veiklos likus dviem valandom iki sekso arba iš karto po jo, tas laikinai gali išsekinti organus ir raumenis, kurie dalyvauja šioje veikloje. Tai gali būti kliūtis perkelti energiją į aukštesnius centrus, nes energija bus reikalinga fizinių jėgų atgavimui. Kai jūs prakaituojate arba jaučiate fizinį išsekimą, jūsų gyvybinė galia gali lengvai išeiti iš kūno. Seksas gali pakeisti šią būseną tik tuo atveju, jeigu jis yra visiškai pasyvus ir atsipalaidavęs.

9. NEPASIKLIAUKITE DIRBTINĖMIS PAGALBINĖMIS SEKSO PRIEMONĖMIS

Vibratoriai ir kitos panašios priemonės gali pasitarnauti tiems, kas kenčia nuo seksualinių sutrikimų (negali turėti erekcijos arba orgazmo). Tačiau daugumai vyrų geriau "galausti savo kalaviją" ir stiprinti lytinius organus treniruojantis, laikantis dietos ir kultivuojant seksualinį Kung Fu, negu pasikliauti dirbtinėmis pagalbinėmis priemonėmis. Galutinis tikslas yra sukurti seksualinius santykius vidiniame procese tarp vyro ir moters energetinių polių ir kuo greičiau jūs pajėgsite atsisakyti išorinių pagalbinių priemonių, tuo bus geriau.

10. TUOJAU PO SEKSO NEPULKITE Į VONIĄ ARBA PO DUŠU

Vanduo yra geras elektros laidininkas; tai galioja ir žmogaus "elektrai". Jeigu maudysitės iš karto po sekso, vanduo ištrauks iš jūsų tam tikrą kiekį sukauptos energijos. Prieš einant į dušą, palaukite kol jūsų kūnas ir protas atsipalaiduos ir įsisavins jūsų partnerės seksualinę energiją. Joga vertina vandens savybes kūno švarinimo nuo negatyvios energijos požiūriu, bet tai turi būti daroma kiekvieną dieną ir numatytu laiku arba, bet kuriuo atveju,

prieš seksą. Oda natūraliai kvepės, jeigu ji nebus plaunama muilu, kuris pašalina natūralius riebalus ir tepalus. Pabandykite muilu prausti tik pažastis ir kirkšnis, o kitas vietas ištrinkite kempine. Oda taps švelni ir natūrali.

11. NEDARYKITE INTENSYVIŲ FRIKCIJŲ MAKŠTYJE

Jeigu jūs nuolatos atakuosite moters makštį stipriais savo dubens ir varpos smūgiais, tai makštis apmirs ir moterį užvaldys neigiamos asociacijos, susijusios su skausmingais seksualiniais santykiais. Pasitikintis, bet švelnus varpos įvedimas suteiks daugiau malonumo. Pradžioje jums tai padės lengviau sulaikyti savo sėklą; kai jūs įvaldysite seksualinės energijos transformavimo procesą, galėsite bandyti aistringesnius variantus.

12. PAVASARĮ JŪSŲ SEKSUALINĖ ENERGIJA YRA MAKSIMALI

Taip kaip ir gamta, jūsų kūnas turi keturis laikus. Neprievartaukite savęs intensyviems seksualiniams santykiams visą laiką. Tai nenatūralu. Geriausi mėnesiai seksui yra balandis ir gegužė, nes tuo metu jūsų sperma stengiasi išsisėti visur. Žiemą sperma yra snūduriuojančioje būsenoje - jūsų energija natūraliai susispaudžia ir laukia, kada baigsis šaltasis periodas. Jeigu jūs norėsite ejakuliuoti, tai geriausias laikas yra pavasaris. Kitas laikas pagal tinkamumo laipsnį yra vasara ir ruduo, nes artėjant žiemai jūsų energijos atsargos mažėja.

13. JEIGU JŪS SERGATE, MYLĖKITĖS PASYVIAI

Seksas vyrui, kuris yra nusilpęs gali padėti pasveikti, tačiau tuo atveju, jeigu vyras bus pasyvioje pozicijoje (apačioje), o moteris aktyvioje (viršuje). Jis galės įsisavinti jos vertingą In energiją, necikvodamas savo išsekusių Jan energijos atsargų. Jeigu jūs stiprus, o mylimoji nusilpusi, jūs jai galite padėti, aktyviai dalyvaudamas meilės žaidime. Jeigu jūs negalaujate nuo

intensyvaus sekso, tai pasyvūs meilės užsiėmimai nejudant pasitarnaus kaip gydomoji priemonė. Šios ligos simptomai pasireikš skausmu varpoje, mašnelės drėgnumu ir žemu energijos lygiu.

14. NUTRAUKITE LYTINIUS SANTYKIUS, JEIGU JIE JUMS TAPO RUTINA

Seksas vyrui tampa mechanišku, kai jis užmiršta apie moters paruošimą meilei, arba vengia tai daryti. Sušildykite moterį savo jausmais ir teisinga meilės žaidimo preliudija. Jeigu jūs į jos kūną arba į lytinį aktą žiūrite kaip į kasdienišką dalyką, moteris nebus pasiruošusi perduoti savo meilės energijos per krūtis ir lūpas. Jeigu vienintelis kontaktas bus tik genitalinis - tarp varpos ir makšties, tai energija netekės į širdies centrą ir į vyro kitus centrus. Jeigu vyras moterį naudos kaip priemonę masturbacijai, jis visiškai neteks galimybės atrasti tai ko ieškojo. Mechaniškai mylėdamasis vyras užkerta kelią savo seksualinės energijos sugrįžimui. Geriau liautis miegoti su savo mylimąja, negu turėti "mirusį" seksą, - galbūt taip galima atgaivinti jūsų polius, o vėliau vėl sužadinti potraukį vienas kitam, jeigu tai dar įmanoma.

Jeigu jūs jaučiate, kad seksas jums atsibodo, rečiau mylėkitės. Meilei ruoškitės tarsi puotai ir eikite į ją, kai jausite didelę aistrą ir būsite sveikas. Nenaudokite sekso, kaip bėgimo nuo nuobodulio arba blogos nuotaikos, arba kaip priemonės, galinčios paslėpti tą faktą, kad meilė tarp jūsų mirė. Svarbu meilės kokybė, o ne kiekybė.

15. NENAUDOKITE FANTAZIJOS SAVO SEKSUALUMUI SUŽADINTI

Seksualinės fantazijos pavojingai gresia sekso suvaržymui mintimis. In ir Jan energijos, pratekančios per vyrą ir moterį, nėra fantazijos. Jeigu jūs seksą įspaudžiate į idealizuotus vaizdinius iš Pleibojaus arba į savo sukurtus vaizdus, jums bus sunku pajusti savo kūno gelmėse energijos srautus. Jeigu seksas tampa išprotautu žaidimu, blokuoja procesus jūsų esybėje, nes jūs tuo momentu dėmesį centravote ne į kūno gilumą, o į kažkokias ateities

projekcijas. Kaip jūs galite mylėti moterį, kuri yra jūsų glėbyje, kai esate paskendęs savo svajonėse? Taip darydami jūs apgaunate save ir kitą.

Bendras vyrų įprotis yra projektuoti savo veiksmų planą į priekį. Vaizdiniai tuomet įgauna jėgą, kai atveda į teigiamą užbaigimą. Bendras dvasinės valios projektavimas sąlyginai gali suteikti gilesnį pasitenkinimą.

Tačiau seksualinės fantazijos tampa neigiamomis projekcijomis, bėgimu nuo tikrovės ir jos negali patenkinti realios moters. Dar blogiau, jos nužemina moterį iki fantazijos objekto. Jos gali pasitarnauti realios moters išbraukimui iš jūsų gyvenimo ir savo svajonėse sukurtos moters siekimui. Klasikiniuose taoistų tekstuose kalbama apie šmėklas, kurios aplanko vyrus sapnuose ir su jais aistringai mylisi. Tokie vyrai niekuomet nebūna laimingi, nes nuolat ieško stiprių išgyvenimų sapnuose ir niekuomet neieško meilės su realia moterimi, turinčia sielą ir materialų kūną, ir kraują.

Bet kaip išvengti tų stiprių seksualinių fantazijų vilionių? Sportuojant, atliekant jogos pratimus, kultivuojant kovos meną ir medituojant į mikrokosminę orbitą, tobulinkite savus energijos srautus. Jeigu pajusite, kad patekote į fantazijų pinkles, pradėkite DEK. Įvykus erekcijai arba pajutus seksualinių fantazijų antplūdį, kelkite energiją į viršugalvį ir galiausiai įveiksite šį įprotį.

Kitas būdas seksualinėms fantazijoms įveikti yra, jeigu tai įmanoma, laukinio erotinio poelgio susikurimas arba ne savo moters persekiojimas mintyse. Įdėmiai stebėkite save ir išsiaiškinkite, kas jums teikia malonumą. Dažnai užtenka šito, kad išblaškytumėte fantazijas, nes jų išgyvenimai realiame gyvenime retai sutampa su tomis fantazijomis, kurias išgyvenote sapnuose. Taoistai pasakytų, kad jūs nesugebate turėti tobulesnio "šio pasaulio". Tik natūralus suvokimas jėgų, veikiančių jūsų gyvenime, padės suprasti jog pasaulis yra tobulas.

16. TURĖKITE PO RANKA KELETĄ PAGALVĖLIŲ

Kadangi taoistų meilės metodai trunka ilgai, labai svarbu turėti pagalvėles, kad išvengtumėte partnerio svorio slėgio

ilsėdamiesi ir keisdami energijomis. Ant moters gulinti vyro koja ją vargina ir apsunkina jos kraujotaką. Jeigu gulite ant šono, jums būtinos dvi pagalvėlės.

15 SKYRIUS

PRATIMAI VYRO POTENCIJAI STIPRINTI

Šiame skyriuje jūs rasite daug pratimų vyrų potencialui sustiprinti. Kiekvienas pratimas veikia atskirą energijos funkcionavimo aspektą arba vyro lytinius organus. Pasirinkite pratimą, kuris jums patinka arba kuris reikalingas jūsų sveikatai pataisyti. Jeigu sukaupėte gyvybinę energiją, tai pagrindiniai pratimai, kuriuos turėtumėte daryti, būtų pratimai, aprašyti šeštame skyriuje - testikuliarinis kvėpavimas, energijos blokavimas, tuo pačiu metu įsisavinant saulės energiją ir masažuojant varpą, prostatą bei išangę.

KAIP IŠGYDYTI IMPOTENCIJĄ

Žmonėms, besikankinantiems dėl impotencijos, pagrindinė gydymo priemonė yra trumpalaikis sekso nutraukimas. Tai panašu į situaciją, kai žmogus turėdamas mažai pinigų juos pradeda taupyti. Sutaupęs šiek tiek dolerių jis gali juos išleisti. Kai jūs norite susigrąžinti potenciją, svarbiausia yra susilaikyti nuo lytinių santykių kol sustiprės organizmas. Šiuo atveju nepadės jokie hormonai, jokie vaistai ir jokie narkotikai. Taip pat būna ir bankroto

atveju: jūs skolinatės tol, kol paskui niekas nebeskolina jums pinigų. Jūs imate energiją iš gyvybinės energijos atsargų.

Tausokite savo sėklą, darykite pratimus, stenkitės teisingai maitintis, atsikratykite žalingų įpročių - rūkymo, alkoholio ir erotinių judesių - netgi mintys apie tai provokuoja didžiulį energijos nutekėjimą. Eidami mylėtis, paruoškite save pagal "kalavijo galandymo" techniką. Ši technika padės jums palaikyti potenciją, o taip pat išsiugdyti sugebėjimą sustabdyti priešlaikinę ejakuliaciją.

Pirmasis metodas praktikuojamas tuo metu, kai vyras priima karštą vonią. Kol jūs esate vonioje ir vanduo dar yra karštas, trinkite savo varpą, kaip per masturbaciją. Kai įvyks pilna erekcija, suimkite rankomis mažnelę ir stipriai ją spaudykite, tempdami ir prilaikydami kiaušinėlius. Šią procedūrą pakartokite 100-200 kartų. Pradžioje varpą trinkite lėtai, tačiau atkakliai. Šis metodas laipsniškai atstato vyro seksualines jėgas.

Atliekant šį pratimą vandenyje, vandens slėgis teigiamai veikia manipuliacijas su kiaušinėliais. Stimuliuoja hormonų išsiskyrimą ir spermos gamybą. Po kurio laiko jūsų seksualinė potencija sustiprės. Atliekant šį pratimą vyras turi stengtis iš visų jėgų susilaikyti nuo ejakuliacijos, priešingu atveju nepasieks savo tikslo.

KAIP IŠVENGTI POLIUCIJOS

Poliucijas (nevalingas sėklos išsiliejimas) gali sukelti įvairios priežastys: kasdieninė seksualinė stimuliacija, sotus maistas ir valgymas prieš miegą. Dar viena priežastimi yra šiltas apklotas arba labai ankšti rūbai. Poliucijos gali atsirasti ir tuomet, kai daug geriate skysčių, nes pilna šlapimo pūslė spaudžia prostatą.

Normalus žmogus gali turėti poliuciją vieną kartą per mėnesį. Tačiau kai kurie netenka sėklos nuo keturių iki aštuonių kartų per mėnesį, todėl, kad jie yra nusilpę, arba dažnai lytiškai santykiauja. Jeigu jūs esate sukaupęs daug spermos ir dar stimuliuojate save, jūs ejakuliuosite. Tokie susirgimai kaip šlapimtakio arba prostatos infekcijos, arba venerinės ligos, žaloja lytinius organus ir gali sukelti lengvas ejakuliacijas.

Dar blogiau kai poliucijos kartojasi vis dažniau ir dažniau, - kiekvieną naktį. Kai kurie vyrai jas patiria net ir dienos miego metu. Jie būna išbale, akys apsiblaususios, kūnai nerangūs, bloga atmintis ir jie visuomet jaučiasi fiziškai išsekę. Po šio metodo praktikos per kelias savaites jūs pradėsite atgauti jėgas.

Pradžioje pasistenkite suvaldyti spermos nutekėjimą. Kuo kūnas labiau nusilpęs, tuo daugiau išteks spermos. Svarbiausia yra uždaryti arba "užsandarinti" varpos kanalą per kurį prateka sperma. Ta praktika vadinama "Praleidimo durų užsandarinimas". Jeigu jūs deramai praktikuosite šį metodą, jūs per savaitę sustabdysite nutekėjimą. Mūsų metodas buvo naudingas tiems žmonėms, kurie turėjo problemų su poliucijomis.

Ši praktika atliekama dvejopose pozose. Viena poza kai gulite ant nugaros ir koncentruojate dėmesį į šilumos perdavimą taškui Hui-In ir į kiaušinėlius. Pratimą darykite 10 minučių. Po to, sukandę dantis ir suspaudę kumščius, prispaudę liežuvį prie gomurio ir įtempę sėdmenų raumenis, atlikite DEK. Energijos ištraukimą pradėkite nuo taško Hui-In, kiaušinėlių ir varpos, laikinai sulaikę kvėpavimą. Šioje būsenoje išbūkite 2 minutes ir palaipsniui ilginkite laiką iki 5 minučių.

Darykite 36 pratimus penkis kartus per dieną - iš viso 180 kartų. Jeigu naudojate sėdimą pozą, nugara turi būti tiesi. Palaipsniui sukauskite dantis ir sugniaužkite kumščius, įtempdami kojas per sėdmenis. Darykite DEK 36 pratimus 5 kartus per dieną nuo dviejų savaitių iki mėnesio.

Atliekant antrą pratimą gulėkite ant nugaros ir trinkite rankas, kol jos įkais. Dešinę ranką padėkite po galva, o kairę pakiškite po kiaušinėliais. Įtraukę varpą, suspauskite kiaušinėlius ir pradėkite ištraukimą, galvodami apie tai, kaip energija iš nugaros perduodama į galvą ir iš dešinės rankos į kairę. Įtempkite kojas, sukauskite dantis ir DEK 24 pratimus penkis kartus per dieną.

Trečias metodas sėdint ant grindų, nugara tiesi, kairė pėda uždėta ant dešinės. Ištrinkite visą pėdą, ypatingai Yung-Ch'uen tašką 36 kartus. Sukeiskite kojas ir pakartokite viską iš pradžių, nuleisdami energiją į kojas, o po to vėl ją grąžindami į galvą.

Efektyviausias yra pirmasis metodas, ypatingai tiems žmonėms, kurie medituodami laipsniškai gali pakelti energiją į

galvą. Ši technika stipriai veikia patyrusius medituotojus. Šiuo atveju reikia daugiau laiko, bet rezultatai yra geri. Antroji technika skirta tiems, kurie nėra patyrę medituotojai ir nėra pajėgūs gerai kontroliuoti protu. Trečiasis metodas tinkamas bet kokiomis sąlygomis, nes pėdų trynimasis apskritai yra naudingas žmogaus sveikatai.

Ir vėl aš pabrėžiu, kad šie metodai buvo saugomi gilioje paslapyje. Daug parašyta knygų apie juos, tačiau nė vienoje iš jų neatskleidžiamos svarbiausios paslaptys. Nors ir metodas labai paprastas, tačiau labai efektyvus, nes jis padėjo daugeliui žmonių.

SUŠILDYKITE KEPENIS

PIEŠINYS 35



Prilaikykite mašnelę ir masažuokite "katilą". Tas stimuliuoja hormonų ir spermos gamybą, gydantis nuo impotencijos.

Kitas metodas vyro seksualinei potencijai padidinti yra Elnio pratimas, vadinamas "ugnies kurstymas aukso kepenyse". Tas pratimas atliekamas raitelio pozijoje arba sėdint ant kėdės krašto

taip, kad mašnelė laisvai kybotų. Tas pratimas gali būti atliekamas ir gulint ant dešinio šono. Šioje pozijoje dešinė koja ištiesta, o kairė sulenkta, kad mašnelė galėtų laisvai kyboti. Kairė ranka guli ant pagalvėlės, dešinė ranka palaiko galvą didžiuoju pirštu, o kiti pirštai - ausį.

Prieš darydami tą pratimą įtrinkite rankas, kol jos įkais. Viena ranka paimkite mašnelę, tarsi puodelį, o kita ranka trinkite apatinę pilvo dalį (apatinis Tan Tien) pirmyn - atgal, mažiausiai 100-300 kartų. Trinant apatinę pilvo dalį, įkvėpkite ir įtempkite išangės, tarpvietės ir sėdmenų raumenis. Sulaikykite kvėpavimą ir įtemptus raumenis laikykite kiek galima ilgiau. Stenkitės apdorotą energiją pakelti stuburu į galvos smegenis, o po to nuleisti iki bambos. Po kiek laiko jūs galite sukeisti rankas. Jeigu pratimą atliekate gulėdamas, apsisverskite ant kito šono.

PILLS LAUKO (ŽEMUTINIO TAN TIEN) MASAŽAS

Tas pratimas yra "kepenų sušildymo" variantas ir vadinamas Pills lauko masažu. Vyras labai smarkiai ir greitai trina delnus kol įkais, po to viena ranka stipriai suspaudžia šlaunies pagrindą kirkšnių lygyje, o kita ranka stipriai spaudžia apatinį Tan Tien. Pirmiausia pradeda trinti dešinę šlaunį, vėliau pereina prie kairės šlaunies ir tik po to masažuoja apatinį Tan Tien. Rankos neturi spausti lytinių organų ir net jų liesti. Trinkite kiekvieną lopinėlį po 36 kartus nustatyta tvarka. Kai jūs trinate apatinio Tan Tien sritį, masažas verčia varpą pakilti ir judėti. Tai rodo, kad energija pasiekė varpą ir mašnelės sritį. Ši technika padeda išgydyti impotenciją ir padidina vyro energiją. Šiuo būdu stimuliuojama prostata ir suaktyvėja sėklinio skysčio gamyba.

SAUSGYSLIŲ, KAULŲ ČIULPŲ IR KAULŲ HARMONIZAVIMAS

Darydami šį pratimą sėdėkite ant lovos arba ant demblio, ištiesę kojas į priekį ir atpalaiduotas rankas padėję ant kelių. Įkvėpdami, sulenkite per alkūnes rankas, prispauskite alkūnes prie šonų, o rankas sugniaužkite delnais į viršų. Pakelkite lytinius

organus ir išangę aukštyn ir stipriai įtempkite sėdmenis. Įtempę ištieskite kojas, o jų pirštus atlenkite atgal, į save. Toliau su jėga lenkite rankas. Pasukite riešus taip, kad delnai būtų atgręžti aukštyn, o akys galėtų pažiūrėti į delnų viršų. Šią poziciją išlaikykite tol, kol jausitės patogiai ir fokusuokite energiją per vieną - du cėlius žemiau bambos.

Iškvėpkite ir iškvėpimo metu pasilenkite į priekį taip, kai licstumėte kojų pirštus arba kelius, jei negalite pasiekti pirštų. Įkvėpkite sėdėdami, grįžkite į pradinę padėtį ir atsipalaiduokite. Atsikvėpkite ir vėl kartokite viską nuo pradžios. Pradėkite nuo dešimties ir didinkite iki trisdešimt šešių arba šimto kartų. Tuos pratimus jūs galite daryti ryte tik pakilus iš lovos arba vakare prieš miegą.

PASLAPTINGAS TAOISTŲ ŠLAPINIMOSI METODAS

Kita technika, kuri sustiprina inkstus, yra šlapinimasis stovint ant kojų pirštų galų (pasistiepus). Vyro seksualinį pajėgumą galima padidinti stiprinant inkstus. Reguliarus šių pratimų atlikimas padeda išgydyti impotenciją ir užkirsti kelią priešlaikinei ejakuliacijai - tai yra susiję su inkstais. Tas pratimas labai paprastas ir jo esmė yra šlapinimasis pasistiepus ant kojų pirštų, tiesiai laikant nugarą ir taliją. Sukąskite dantis, įtempkite sėdmenis, pilvo raumenis ir su jėga nusišlapinkite. Tas procesas sustiprina ir tonizuoja inkstų energiją.

Impotencija yra susijusi ir su kitais inkstų energijos nusilpimo simptomais, tokiais, kaip lengvas nuovargis, tingėjimas, valios stoka siekiant tikslo. Jūs lengvai galite nustatyti savo seksualinį pajėgumą, stebėdami šlapinimąsi. Kokiu energingumu jis išteka? Jeigu šlapimo srovė stipri, tai seksualinė jėga yra normos ribose. Jeigu šlapimo srovė silpna ir pabaigoje nulaša, tai seksualinis pajėgumas yra nusilpęs.

Kitas labai paprastas inkstų grūdinimo metodas ir tuo pačiu stiprinantis seksualinį pajėgumą yra toks. Atsisėskite ant taburetės, suolelio arba grindų. Sulenkite kojas per kelius, o rankas padėkite ant jų. Atsilenkite atgal 45 laipsnių kampą, po to grįžkite į pradinę padėtį. Atsilenkimus darykite kol pajėgsite. Šį pratimą kartokite

mažiausiai 9 kartus per dieną. Tuo pratimu galima sustiprinti pilvo raumenis. Raumeningas, stiprus pilvas yra dar vienas seksualinio pajėgumo požymis.

ŠEŠI PRATIMAI INKSTAMS IR NUGARAI STIPRINTI

Toliau pateikti pratimai yra pilvo raumėnims, liemeniui, apatinei nugaros sričiai stiprinti. Stipri nugarą ir apatinę pilvo dalis yra seksualinės potencijos požymis, o taip pat padeda išvengti priešlaikinės ejakuliacijos, liumbago, skausmų apatinėje nugaros dalyje ir šlapimtakio sistemos sutrikimų. Tie pratimai ir judesiai sustiprina inkstų energijos tekėjimą.

Pirmas pratimas

Atsigulkite ant nugaros ant grindų arba demblio, kojas pakelkite aukštyn 80-90 laipsnių kampą. Lėtai nuleiskite kojas į kairę pusę 45 laipsnių kampą. Grįžkite į pradinę padėtį. Vienu sykiu jūs galite atlikti 10-12 pratimų.

Antras pratimas

Atsigulkite ant nugaros. Abi kojas pakelkite taip, kad jos sudarytų 45 laipsnių kampą. Po to kojas sukryžiuokite 3-4 kartus. Šį pratimą kartokite 10-20 kartų.

Trečias pratimas

Atsigulkite ant nugaros. Laikydami rankas ant liemens, pakelkite viršutinę kūno dalį 45 laipsnių kampą. Šioje padėtyje išbūkite tiek, kiek ištersite, o paskui grįžkite į pradinę padėtį. Šį pratimą darykite 10-12 kartų, arba jei norite ir daugiau.

Ketvirtas pratimas

Gulėkite ant pilvo ir rankas laikykite ant galvos prie ausų. Lėtai pakelkite viršutinę kūno dalį nuo grindų. Pasilikite šioje padėtyje, kiek galite, o paskui lėtai nusileiskite ant grindų. Pratimą kartokite dešimt kartų.

Penktas pratimas

Gulėdami ant pilvo, sukabinkite abi rankas iš užpakalio juosmens lygyje. Vienu metu pakelkite nuo grindų viršutinę ir apatinę kūno dalis, kad tik pilvas liestų grindis. Likite šioje padėtyje kiek ištersite. Pratimą kartokite dešimt kartų.

Šeštas pratimas

Gulėdami ant nugaros, pakaitomis kelkite kojas ir laikykite jas pakėlę kiek galite ilgiau. Pratimą kartokite dešimt kartų.

Aukščiau pateikti pratimai turi būti atliekami kiekvieną dieną, geriausiai ryte.

Sekantis pratimas yra paimtas iš Pa Tuan Chin - kiniečių sveikatingumo pratimų. Jis labai naudingas inkstams. Stovėkite tiesiai, kojos pečių plotyje, rankos prie šonų, liežuvis prispaustas prie gomurio. Įkvėpkite. Susilenkite per juosmenį. Lenkiantis iškvėpkite. Jeigu galite, delnais palieskite grindis. Išsitiesę, įkvėpkite. Išsitiesdami rankas laikykite pakeltas virš galvos, o visai išsitiesę, pasistiepkite. Nusileisdami ant pilnų pėdų, įkvėpkite ir vienu metu kumščius padėkite už nugaros, inkstų srityje. Minutėlę atsikvėpkite. Įkvėpkite, stipriai prispausdami kumščius prie inkstų ir kiek galite daugiau atsilenkite atgal. Iškvėpkite tuo metu, kai grįžtate į pradinę poziciją. Kartokite dešimt kartų.

KAIP PADIDINTI IR PAILGINTI VARPĄ

Įkvėpkite orą pro nosį į gerklę ir nurykite į pilvą. Nelaikykite jo krūtinėje. Tuomet oras, kurį jūs pajusite kaip energiją, sudarys kamuolio įspūdį ir risis žemyn priekine kūno dalimi po pilvo raumenimis. Kai oras pasieks žemiausią pilvo vietą, stumkite jį į pačią varpą. Šis pratimas, padeda padidinti varpą ir skiriasi nuo mašnelės kompresijos pratimo, nes tuomet oras stumiamas į mašnelę.

Kai jūs orą nukreipsite į varpą, prispauskite kairės rankos tris vidurinius pirštus prie taško Hui-In, kuris yra tarp išangės ir mašnelės. Šis paspaudimas neleidžia energijai sugrįžti atgal į kūną. Energiją lieka varpoje.

Vis dar laikydami pirštus ant Hui-In taško, imkite normaliai kvėpuoti. Tuo pačiu metu pradėkite pratimus su varpa. Tampykite ją ritmiškais judesiais ištempdami ir grąžindami atgal. Tai darykite 36 kartus. Po to didžiuoju pirštu patrinkite varpos galą. Šie pratimai turi sukelti erekciją. Jeigu erekcijos nėra, tęskite varpos galvos masažą, kol ji pakils.

Po to dešine ranka glotniai apkabinkite varpą ties jos pagrindu ir trumpam suspauskite ją, ranka slinkdamas per vieną colį

į priekį. Tokiu būdu oro energija yra užblokuojama varpoje ir prastumiama į jos galvą. Jausdami spaudimą, prastumkite jį į varpos galvą ir palaikykite, bet nespaukite varpos per daug stipriai.

Po to, ištempę varpą, pasukite į dešinę ir sukite varpą laikrodžio rodyklės kryptimi, o vėliau priešingai trisdešimt šešis kartus. Tuo pačiu metu palaikykite išorinį oro spaudimą.

Tas pratimas užbaigia visos urogenitalinės sistemos, į kurią įeina varpa, prostatos venos, arterijos ir aplinkiniai nervai, masažą. Taip pat teigiamai stimuliuoja šlapimo pūslę ir inkstus. Į varpą teka daugelio organų energijos. Visų organų tonusas ir funkcionavimas pagerėja.

Manipuliacijų pabaigoje trisdešimt šešis kartus su standžia varpa švelniai patuksenkite į dešinės šlaunies vidinę pusę, vis dar palaikydami oro blokavimą. Po to trisdešimt šešis kartus į kairės šlaunies vidinę pusę.

Po šio treningo panardinkite varpą į šiltą vandenį vienai minutei. Tai jai padės įsisavinti šiltą Jan energiją ir išsiplėsti. Tai pilnas organo masažas. Varpa turi padidėti vienu colių per vieną ar du mėnesius. Priklausomai nuo individo kūno struktūros galima pasiekti ir didesnio varpos padidėjimo.

KAIP SUMAŽINTI VARPOS JAUDRUMĄ

Šimtmečiais buvo kuriamos įvairios technikos varpos jaudrumui sumažinti, siekiant išvengti priešlaikinės ejakuliacijos. Aš teikiu pirmenybę Sėklinio Kung Fu metodui, kuris aprašomas šioje knygoje, tačiau neįkalbinėju jūsų atsisakyti kitų metodų.

Kai kurie vyrai nešioja šiurkščius apatinius baltinius. Audinys trina varpą ir jaudrumas palaipsniui mažėja. Daug kas pataria kiekvieną dieną varpą įkišti į smėlį arba į maišelį su ryžiais. Bet smėlis patekęs po oda gali suerzinti ir įnešti infekciją. Ryžiai gali įdrėksti arba nutrinti varpą.

Šie metodai gali susilpninti stimuliaciją, tačiau jie yra labai primityvūs, skausmingi ir pavojingi. Jie užmiršta svarbiausią dalyką: apnuoginta varpa yra tobula kai ji naudojama, suprantant jos paskirtį, kai ji gerai ištreniruota ir kai viskas vyksta veikiant nenugalimai meilės jėgai.

EREKCIJOS SUSTIPRINIMAS

Tas metodas padeda vyrui turėti stipresnę ir energingesnę erekciją. Didįjį pirštą pridėkite ant varpos viršaus ties kamieniu, o smilių ant apatinės kamieno dalies. Įkvėpkite, sulaikykite kvėpavimą ir apkabinę, maigykite varpos kamieną galvutės kryptimi. Didysis pirštas, smilius ir mažasis pirštelis sukuria tokią spaudimą, jog kraujas suplūsta į varpos galvą. Sulaikykite tą suėmimą kol išbūsime nekvėpavę. Pakartokite devynis kartus. Tai padeda kraujui suplūsti į varpą iš kurios jis gali grįžti atgal. Sulaikydami kvėpavimą skaičiuokite iki devynių ir su kiekvienu skaičiumi suspauskite varpos dalį ties galva. Ši technika treniruoja varpą ir tuo pačiu visą kūną.

REFLEKŠINIS VARPOS MASAŽAS

Varpai ir apskritai sveikatai yra labai naudingas refleksinis masažas, kurį galima daryti rankom, kojom, ausim. Kai kuriose kūno dalyse yra refleksinės zonos, kurios yra susietos su įvairiomis kūno dalimis ir vidaus organais. Vidaus organų struktūra atsispindi kūne ir varpos galvoje kaip ir kojų pėdose.

Tas masažas yra malonus ir labai naudingas sveikatai. Tą galima pajauti greitai sklindant maloniems impulsams į kitas kūno vietas, kai jūs pamažu patrinatė savo varpą. Tas masažas susideda iš dviejų dalių.

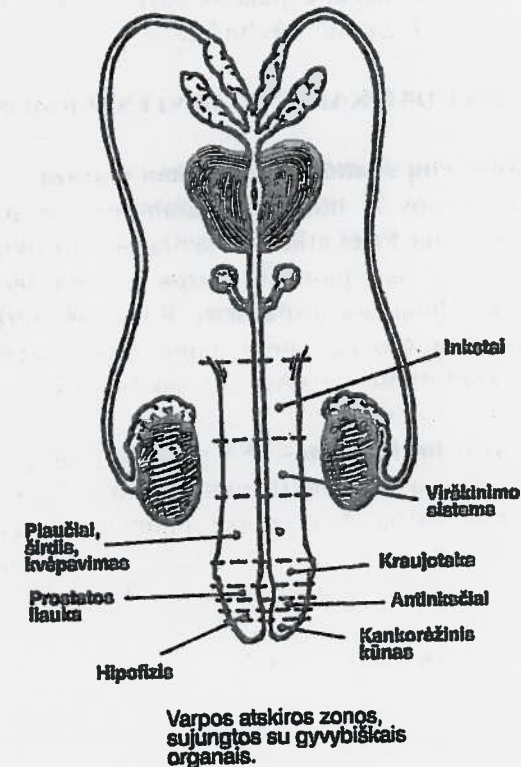
(a) Pirmos zonos masažas atliekamas didžiuoju pirštu ir smiliumi, pradedant nuo varpos šaknies ir pereinant per visą varpos kamieną iki galvos ir grįžtant atgal. Masažuojam iš abiejų jos pusių.

(b) Varpos galvos trynimasis. Masažuojant varpos galvą, paimkite ją smiliumi ir viduriniu pirštu, ir suspauskite. Masažuokite varpos galą didžiuoju pirštu, darydami apskritimus ir švelniai paspausdami galvą. Ši sritis yra susieta su prostata, jos masažavimas teigiamai veikia prostatą. Masažą darykite 100-300 kartų abiem kryptimis. Tai padeda aprūpinti prostatą energija.

Pastabos: Neleiskite įvykti ejakuliacijai. Jeigu pajusite, jog esate labai susijaudinęs, atlikite DEK arba sulėtinkite masažą.

PIEŠINYS 36

REFLEKSOGENINĖS VARPOS ZONOS



Tas masažas sukuria seksualinį potencialą, stiprindamas prostatą. Pratimas apsaugo nuo prostatos vėžio. Masažuoti galima kiekvieną dieną šimtą kartų.

MASAŽAS "INDIŠKOS VIRVUTĖS DEGINIMAS"

Patrinkite delnus kol jie įkais. Viena ranka palaikykite varpą, o didžiuoju ir rodomuoju pirštais stipriai suspauskite jos šaknį. Darykite judesius pirmyn - atgal nuo devynių iki trisdešimt šešių kartų. Ši technika vadinama "indiškos virvutės deginimas". Ji stimuliuoja inkstus. Šios technikos pakartojimas varpos vidurio

zonoje stimuliuoja virškinimo traktą. Varpos srities prie galvos masažavimas stimuliuoja širdį, plaučius ir kvėpavimo sistemą.

Viena ranka laikykite pakeltą varpą, o kita ranka atlikite "indiškos virvutės deginimo" techniką.

KETURI BŪDAI, KAIP PADIDINTI SPERMOS KIEKĮ

1. **Kiaušinėlių spaudimo ir slėgimo masažas.** Tas pratimas stimuliuoja spermos ir hormonų gaminimą ir padidina vyro seksualinę potenciją. Prieš atliekant tą pratimą, įtrinkite delnus, kol jie įkais. Viena ranka paimkite varpą, o kita ranka suimkite kiaušinėlius ir švelniai juos suspauskite. Iš lėto vis stipriau ir stipriau juos spauskite, ir tuo pat metu tempkite juos žemyn. Atlikite mažiausiai 100 pratimų, o paskui pakeiskite rankas ir pakartokite pratimus iš kitos pusės.

2. **Kiaušinėlių kratymas.** Šis pratimas taip pat stimuliuoja spermos ir hormonų gamybą. Įtrinkite delnus kol jie įkais ir viena ranka pakelkite varpą. Kita ranka paimkite kiaušinėlius tarsi puodelį ir pradėkite juos kratyti, intesyvinant veiksmus. Kratykite kiaušinėlius nuo trijų iki penkių minučių. Pakeiskite ranką ir vėl kartokite pratimą.

3. **Kiaušinėlių tuksenimas.** Vėl įtrinkite delnus, kol jie įkais. Viena ranka pakelkite varpą, o kita - švelniai tuksenkite kiaušinėlius, laipsniškai didindami tempą ir stiprindami tuksenimus. Nedarykite per daug stiprių judesių. Pratimo trukmė trys - penkios minutės. Po to pakeiskite ranką ir pakartokite iš kitos pusės. Taip pat papliaušinkite varpos šaknį prie pat kiaušinėlių ir tarpvietę.

4. **Vietinio spaudimo masažas kiaušinėliams.** Įtrinkite delnus kol jie įkais. Viena ranka prilaikykite varpą, o rankos didžiuoju pirštu masažuokite kiaušinėlius, darydami ratukus abiem kryptimis tris-penbias minutes (100-300 kartų). Pakeiskite rankas ir pakartokite masažą 100-300 kartų.

Visi tie pratimai padidina seksualinę potenciją ir hormonų gamybą, stimuliuoja Ching energiją ir prostatą, padeda susikaupti energijai varpoje ir apatiniuose energetiniuose centruose. Pabaigę šiuos pratimus, jūs galite pradėti Sėklinį Kung Fu, kuris padės

transformuoti seksualinę energiją į aukštesnius centrus. Jeigu neteksite energijos per ejakuliaciją, jūs nepasieksite savo tikslo.

PROSTATOS MASAŽAS

Jūs taip pat tiesiogiai galite masažuoti prostatą. Atliekant šį masažą, jūs turite įkišti smilių į išangę. Mūvėkite guminėmis pirštinėmis, suteptomis seilėmis, vazelinu arba aliejumi. Atsargiai įkiškite pirštą ir masažuokite prostatą. Jūs galite įkišti pirštą į išangės sfinkterį ir varijuodami greitį, jį ištraukinėti, kol pasieksite maksimalų stimuliacijos laipsnį. Taip pat galite sukurti sfinkterio vibraciją, kuri stimuliuoja lokalines nervines galūnes ir prostatą. Jūs taip pat galite paspausti Hui-In tašką, esantį tarpvietėje. Trinkite tą tašką abiem kryptim šimtą kartų. Tas trynimasis stimuliuoja prostatą.

Prostatą stimuliuoja ir taškų, esančių aplink išangę, maigymas. Pirmiausiai kruopščiai apiplaukite išangę vandeniu ir minkštu muilu. Spauskite ir trinkite aplink sfinkterį. Šis pratimas stimuliuoja prostatą ir endokrinines liaukas - kankorėžinę liauką ir hipofizį. Tai geriausias būdas pagerinti kraujotaką.

IŠANGĖS SIURBLIO SUSPAUDIMAS

Įkvėpkite pro nosį, įtempkite išangės sfinkterį ir raumenis aplink išangę, ir sulaikykite kvėpavimą, kol "įjungtas siurblys". Jūs užspaudžiate išangę taip, lyg norėtume sustabdyti žarnyno veiklą. Šis pratimas aktyvina prostatą. Metodas yra paprastas, bet efektyvus. Jį galima atlikti visur ir bet kada. Kad šis pratimas turėtų poveikį labai svarbu kiek galima stipriau įtempti sfinkterį. Lėtai įkvėpkite ir atsipalaiduokite. Tai labai paprastas būdas atsikratyti streso ir įtampos, ir tuo pačiu metu padidinti seksualinį potencialą ir kūną pripildyti nauja energija.

Galiausiai kirkšnyse ir išangės srityje jūs pajausite šilumą. Šis pojūtis gali išplisti nugaroje ir kilti aukštin iki galvos, o paskui grįžti į saulės rezginį ir bambos sritį. Nuolat įtempiant išangės raumenis į prostatą, kuperio liauką priteka energijos, kuri pagerina kraujotaką, sustiprina varpą ir palengvina ejakuliacijos kontrolę. Po

ilgesnės praktikos jūs pajusite tiesiosios žarnos jėgą, kai bandysite įsiurbti į išangę iš vonelės vandenį. Vanduo turi būti švarus.

Sako, kad prieš mirtį, paskutinis žmogaus veiksmas yra išsistuštinimas. Silpna tiesioji žarna yra silpnos sveikatos požymis. Kultivuojant šią techniką, sfinkteris niekuomet nebus silpnas. Stipri ir sveika prostata yra ilgo gyvenimo paslaptis.

Įtempkite raumenis ir masažuokite save į sveikatą!

LIEŽUVIO KUNG FU

Pagrindinis strateginis įrankis sekse yra liežuvis. Išmokite tobulai manipuluoti liežuvio, kaip erotiniu ginklu. Liežuvis turi nuostabią ypatybę stimuliuoti jausmus ir pats organizuoti puikią meilės kampaniją. Praktikuojant liežuvio Kung Fu, galima tobulai įvaldyti šį ginklą.

Liežuvis yra pranašesnis už kitus organus. Jis šiltas ir drėgnas. Jo šiurkštoka, kaip galastuvo paviršius, jam slystant sudaro pasipriešinimo jėgą. Be šių tobulų savybių, tinkančių erotiniams žaidimams, jis gali keisti savo dydį ir formą. Juo galima suduoti greitus ir stiprius smūgius, jo judesių įvairovė begalinė.

Liežuvis yra nepaprastai jautrus. Pastebėta, kad į smeigtuko galvutės dydžio įdubimus liežuvis reaguoja, kaip į degtuko galvutės dydžio įdubimus. Ši unikali liežuvio savybė sustiprina lytėjimo pojūčius. Svarbiausia, kad liežuvis yra pagrindinė Chi energijos perdavimo jūsų mylimajai, prieš pradedant lytinius santykius, priemonė. Jis yra svarbiausias Chi energijos srauto perdavėjas mikrokosminei orbitai. Kai jūs stipriai bučiuojatės arba laižote moterį, jūsų gyvybinė energija teka į ją, o jos į jus. Stiprus liežuvis prilįgsta stebuklingai lazdelei, kuri jums teikia palaimą, kai tik ji ką nors paliečia.

Žemiau pateikiami pagrindiniai liežuvio Kung-Fu pratimai:

A. Liežuvis-gyvatė. Perverkite siūlą pro apelsiną ir jo galą, esantį prie apelsino, sutvirtinkite. Pakabinkite apelsiną prieš burną taip, kad jis būtų per 1" nuo dantų lygio. Po to, liežuvio staigiai suduokite per apelsiną, kaip tai daro gyvatė. "Iššaukite" liežuvį iš burnos. Liežuvis turi būti kietas ir smailas. Praktikos eigoje didinkite "iššovimo" greitį. Šie gyvatiški judesiai stimuliuoja

krūtinę, lytinius organus ir ausis. Ausys yra ypatingai jautrios, nes jose yra daug akupunktūrinių taškų, kurie, pratekęs daugiau Chi energijos per liežuvį, suaktyvėja ir susijungia su visais organais.

B. Liežuvis-kablys. Naudodami kabantį apelsiną, iškiškite liežuvį ir nuleiskite jį kiek galima žemiau prie smakro. Užlenkite liežuvio galiuką. Lyžtelėkite apelsiną, tarsi norėtume jį užkabinti ant kabliuko. Šis judesys labiausiai jaudina lytinius organus. Jeigu jūs prisiliesite prie moters G-taško, tai jis gali sužadinti "mėnulio elektryro" išsiskyrimą, kuris, kaip taoistai mano, savyje turi galingą In užtaisą.

C. Pliaukšintis liežuvis. Pratimą darykite su tuo pačiu apelsinu. Iškiškite liežuvį kiek galima toliau į priekį ir maksimaliai jį pasukite į kairę. Po to liežuvį staigiai pasukite į dešinę, stipriai pliaukštelėdami per apelsiną. Vėl pasukite liežuvį į dešinę ir pliaukštelėkite staigiu judesiu į kairę apelsino pusę. Pliaukškinkite į apelsiną iš visų pusių, suduodami vis stipresnius ir dažnesnius smūgius. Išmokykite tų pratimų savo meilužę. Šią praktiką ji galės pritaikyti jūsų "nefritinės kolonos" (senovės kiniečiai varpą vadino nefritine kolona) sužadinimui. Tas pratimas padidins burnos meistriškumą ir paslankumą, kuris pasitarnaus jūsų mylimosios džiaugsmui.

Po ilgesnės treniruotės jūs privalėsite išmokti daryti apelsino "driblingą". Gaudykite jį liežuvio galiuku, šonais ir paviršiumi balansuodami staigiais judesiais. Su apelsinu treniruokitės viena mėnesį. Antrą mėnesį naudokite greipfrutą. Trečią mėnesį laipsniškai pereikite prie stiklainio, pripildyto mažais plieniniais šratais arba vinimis, kurį taip pat pakabinkite ant siūlo. Pradžioje stiklainio svoris tegul būna pusės svaro, o po to jį didinkite iki vieno svaro. Atsižvelgiant į jūsų progreso rezultatus galite naudoti didesnę stiklainį.

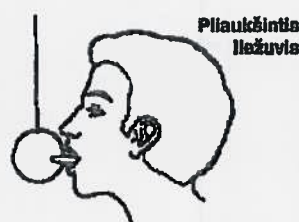
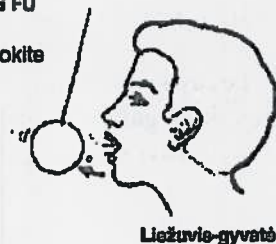
Plaukite vaisius, kuriuos naudojate, po kiekvienos treniruotės ir laikykite polietileniniame maišelyje šaldytuve. Tuomet jūs galėsite tuos vaisius naudoti keletą savaičių. Ypatingai svarbu prižiūrėti burnos ertmę, kad joje nebūtų nemalonaus kvapo. Dar Kazanova kalbėjo apie jausmus šaldantį burnos kvapą. Liežuvio Kung Fu stimuliuos gaivinančios, švarios seilės, kurias jūs privalote nuryti iki bambos vienu ypu. Taosai seiles laiko stipriai veikiančiu elektryro,

kurį galima panaudoti savo Chi energijos intensyvinimui. Jeigu jūs visą laiką susiduriate su liežuvio apnašų problema, valgykite mažiau mėsos, o daugiau vaisių ir naudokite dantų krapštukus.

PIEŠINYS 37

LIEŽUVIO KUNG FU

Pradžioje naudokite apelsiną.

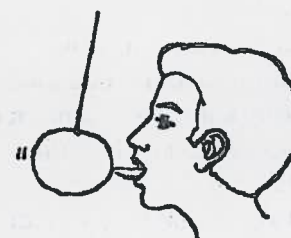


Liežuvis kabiys



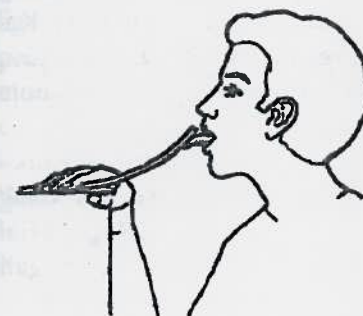
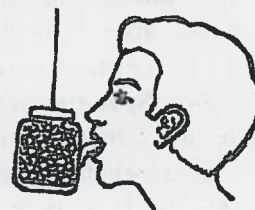
Iškiškite žemyn

Liežuvio Kung Fu pratimai sustiprina liežuvio galimybes nukreipti Chi iš jūsų mikrokosminės orbitos į mylimosios erogenines zonas.



Kito mėnesio pratimams panaudokite greipfrutą.

Žymiai pasitūmėjus pratybose, naudokite pasitūmimą atkylančią.



Svorio pakėlimo pratimubee naudokite lankščią liniuotę.



Paskutinė liežuvio pratimų mokymosi stadija yra plastmasinės liniuotės panaudojimas, kurią jūs liežuvio atlenkiate aukštyn - žemyn. Šis sunkumų kilnojimas stiprina liežuvio raumenis ir papildo "geluonies" praktiką. Jūs galite panaudoti liniuotę iš bet kokios lankščios medžiagos: medžio, metalo ar bambuko. Naudokite tik lygias liniuotes, kad nesužeistumėte liežuvio, nes žaizdos ant liežuvio labai sunkiai gyja. Liežuvis yra pilnoje mikrobu terpeje. Jeigu liežuvis dėl kokių nors priežasčių buvo sužeistas, skalaukite burną pasūdytu vandeniu tris kartus per dieną.

Jei kartą atlikote liežuvio gimnastiką, jūs galite priartėti prie bet kokios partnerės, kurią pasirinkote. Atraskite jautriausią vietą ir parodykite savo sugebėjimus. Jūs dažnai galite aptikti tuos taškus,

sekdami moters rodomais ženklais, kuriuos ji daro rankomis arba akimis.

Kai jūs atrasite tas vietas, kurių ji troško, kad jūs jas paliestumėte, mėgaukitės žaisdamas su jomis, naudodamas liežuvio techniką. Jei jai suteikia didžiausią malonumą viena vieta, nebūtina ieškoti kitos vietos. Stebėkite jos reakcijas. Jeigu jūs pataikysite į tikslą, ji į jus prabils gražia kalba.

D. Krūtų speneliams dirginti galite panaudoti gręžiantį liežuvį. Šioje ezoterinėje praktikoje liežuvio galiukas išpaudžia spenelius į krūtis. Speneliai yra glostomi nedideliais apskritimais liežuvio judesiais, kurie sukuria nuostabią energijos spiralę.

Jeigu jūs atliekate liežuvio Kung Fu makštyje, sudrėkinkite dešinės rankos didįjį pirštą ir smilių. Didįjį pirštą įkiškite į makštį, o drėgną smilių uždėkite ant išangės, kad nutekėtų energija. Kai jūsų partnerė bučiuoja jūsų lytinius organus, tegul uždengia jūsų išangę savo viduriniu pirštu, o kitais pirštais tegul stimuliuoja mašnelės sritį.

Aš norėčiau pabrėžti vieną dalyką, kuris yra labai svarbus - tai jūsų partnerio higiena. Lytiniai organai, kuriose yra daug drėgmės ir šilumos, yra palanki vieta veistis bakterijoms. Reguliariai plaukite juos ir ypatingai prieš lytinius santykius. Kvapas gali sugadinti arba sumažinti sekso malonumą.

Panašiai kaip ir liežuvis, smilius yra stiprus stimulatorius. Su juo jūs galite ištyrinėti makštį ir švelniai masažuoti klitorį. Prižiūrėkite rankų nagus, ypač smiliaus. Nagus kirpkite trumpai ir dilde juos nušlifaukite, kad jie būtų lygūs. Lytėti jūs turite ypatingai švelniai. Skausmas gali sutrikdyti jūsų mylimąją.

Smilio piršto švelnūs judesiai stimuliuoja klitorį ir G-tašką, kuris yra po gakta, per 1" nuo klitorio.

KARŠTOS IR ŠALTOS VONIOS SEKSUALINEI SVEIKATAI PAGERINTI

Tie metodai, praėję laiko išbandymus ir pasiekę mūsų laikus didina kūno atsparumą prieš įvairias ligas.

a) Šalto vandens sėdima vonia.

Ši technika ypatingai naudinga kraujo apytakai pagerinti genitalijų ir kirkšnių srityje. Ji padidina kraujo pritekėjimą į genitalijas, stimuliuoja prostatą ir spermą gamybą (moterims stimuliuoja hormonų gamybą), tokiu būdu padidindama seksualinį potencialą. Ši procedūra yra labai paprasta. Pritūpkite arba atsisėskite į šalto vandens vonią taip, kad jūsų genitalijos būtų apsemtos. Minimali procedūros trukmė - dešimt - dvidešimt minučių. Pradėkite nuo vėsaus vandens ir iš lėto pratinkitės prie žemesnės vandens temperatūros.

b) Karšto ir šalto vandens vonių kaitaliojimas, dušas ar sėdima vonia. Ši technika yra viena iš senesnių technikų. Principo esmė - karšto ir šalto vandens kaitaliojimas. Tas metodas sustiprina kraujo cirkuliaciją kūne, tonizuoja organizmą, didina atsparumą ligoms, stimuliuoja hormonų gamybą, taip padidindamas seksualinį potencialą. Pereinant iš vienos temperatūros į kitą, reikia išbūti ne mažiau kaip 3 minutes karštame arba šaltame vandenyje. Technikos efektyvumui reikia atlikti šešis tokius perėjimus iš vienos temperatūros į kitą. Geriausias efektas kai padaroma 12 perėjimų, išbūnant vienoje temperatūroje po 3 minutes. Jeigu jūs neturite laiko, rytinį dušą pradėkite nuo karšto vandens, o išsimuilingus nusiplaukite šaltu vandeniu.

Galima palaipsniui prisipratinti prie vandens. Pradžioje suvilgykite kojų pirštus, paskui kojas, nugarą, pečius, pilvą ir pagaliau galvą. Kūnas palaipsniui aklimatizuojasi. Žmonės, kurie kenčia nuo aukšto kraujospūdžio, širdies nepakankamumo, inkstų ligų, taip pat gali mėgautis karštomis ir šaltomis voniomis. Tačiau šias procedūras turi daryti atsargiai ir neskubėdami.

c) Odos vėdinimas oru (oro vonios)

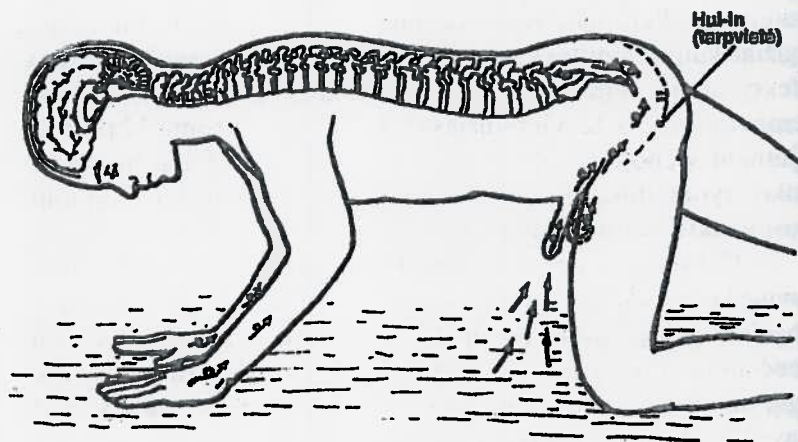
Odos vėdinimas yra labai naudingas kūnui. Tai padeda panaikinti kūno nemalonius kvapus, padidina jo atsparumą ligoms ir pagerina kraujo cirkuliaciją. Jas palaiko vyro genitalijas vėsesnės negu viso kūno temperatūra ir tai padidina seksualinį potencialą. Mintys apie tai, kaip jūs nuogas bėgiojate paplūdimyje arba kalnuose yra labai patrauklios. Šitai kūnas įsisavina neigiamus jonus, kurie yra labai reikalingi organizmui. Oras turi būti šiltas, kaip vėlyvą pavasarį arba ankstyvą rudenį. Galima sėdėti prieš atvirą langą apsinuoginus. Nenaudokite šios praktikos savo

seksualinėms fantazijoms sužadinti, nes veltui bus eikvojama Chi energija. Galvokite tik apie gerą savijautą.

ENERGIJOS HARMONIZAVIMAS HOMOSEKSUALAMS

Kiniečių praktikoje Jan yra dangus, arba vyras, o žemė yra In, arba moteris. Kai abu besimylintieji yra vienos lyties, jie turi du vienodus polius Jan (homoseksualai) arba du polius In (leisbijietės). Šių tipų santykiuose yra disbalansas, kuris palaiko nestabilumą ir prievartą, ir neleidžia pasiekti aukščiausios seksualinės energijos pusiausvyros.

PIEŠINYS 38



Pozoje delnais atsisėmus į žemę, galima surinkti In energiją. Koncentruokite dėmesį į energiją, kuri iš žemės teka į varpą, kyla per tašką Hui-In į stuburą ir pasiekia galvą.

Harmonijai pasiekti, jie turi atrasti priešingo tipo energijos šaltinį. Priešingu atveju jie gaus per daug nesubalansuotos energijos.

Yra daug moteriškos energijos šaltinių iš kurių vyras gali imti ją ir turėti sau naudos. Yra būdų, kaip leisbietėms gauti Jan energiją.

Juk vyras ir moteris yra vieninteliai In ir Jan šaltiniai, o tik nedideli šios energijos rezervuarai yra plačioje visatoje.

Esmė slypi pirmose šio skyriaus eilutėse: dangus yra vyras, žemė yra moteris. Tokiu būdu, vyras, kuriam reikia In energijos, bet nenori jos gauti iš "žmogaus" šaltinio, ją gaus iš žemės, o moteris vyrišką energiją gaus iš dangaus.

Kad vyras galėtų įsisavinti In energiją, turi būti pilvu žemyn, apkabinęs žemę. Viena koja ištiesta, kita - sulenkta. Jis siurbis energiją iš žemės. Jis turi stengtis neturėti jokių seksualinių minčių. Genitalijos neturi liesti žemės, o tik kyboti virš jos. Atsipalaiduokite ir koncentruokites į gilius įkvėpimus ir iškvėpimus pro nosį. Įsivaizduokite, kaip energija lėtai teka iš žemės į jūsų varpą. Šios praktikos esmė yra galvoti, kaip energija kyla kartu su kvėpavimu.

Įkvėpę, kelkite energiją aukštyn, tarsi siurbtumėte skystį per šiaudą: energija - tai skystis, o varpa - šiaudas. Per varpą ją traukite į tašką Hui In, Chang Chiang stuburu aukštyn į galvą. Po kiek laiko energija pritekės į galvą. Kai jos bus labai daug, ji leisis žemyn priekine kūno puse iki taško Hui In. Kai energija pasieks šį tašką, jūs galėsite vėl energiją pakelti iki bambos ir įjungti bambos centrą, saulės rezginio ir širdies centrus, kaip tai yra daroma naudojant pasikeitimo In ir Jan techniką. Vykite šalin visas erotines mintis, priešingu atveju neteksite energijos.

KAIP ĮSISAVINTI SEKSUALINĘ ENERGIJĄ IŠ SAULĖS

Visame civilizuotame pasaulyje yra jaučiamas susidomėjimas nudizmu. Mūsų kūnas gali sugerti gamtos energiją. Kai kurios kūno vietos gali daugiau sugerti gyvybinės energijos, negu kitos. Gerai įsisavina energiją apatinė kūno dalis. Varpa ir kiaušinėliai įsisavina energiją geriau, negu kitos kūno dalys - tarpvietė ir Hui-In.

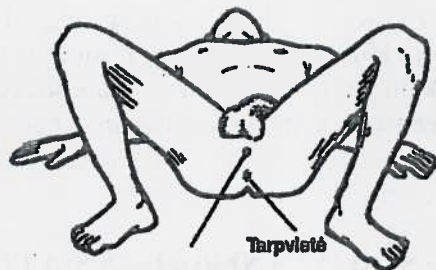
Šių laikų žmogus slepia savo reprodukuojančius organus, kaip kažką paslaptinę. Todėl mes sugalvojome apatinius rūbus arba kelnaites, kad paslėptume juos nuo šio pasaulio. Mes slepiame, būtent tą dalį, kuri gali daugiausiai įsisavinti gamtos energijos, galinčios sustiprinti kūną ir prailginti seksualinį gyvenimą. Kuo labiau mes slepiame kai kurias kūno vietas, tuo mes esame silpnesni. Tai kenkia mūsų kūnui.

Šis saulės energijos įsisavinimo per varpą metodas yra didžiausia paslaptis ir retai kas ją atskleidžia.

Praktika. Geriausia yra rytmečio saulė nuo septynių iki vienuoliktos valandos arba dienos saulė nuo trečios iki šeštos valandos. Jeigu saulė nėra labai kaitri, mes lengviau galime susiurbti jos energiją į varpos galvą.

Norėdami varpą nukreipti į saulę, laikykite jos kamieną viena ranka ir trinkite ją tol, kol atsiras erekcija. Nuleiskite varpą, atgręždami ją į saulės pusę ir įsivaizduokite, kaip energija teka per varpos galvą ir varpa prisipildo šilta energija. Jeigu mintys yra teisingai koncentruojamos, tai visa varpa bus pripildyta energijos. Kai varpos erekcija susilpnės, pakartokite šią procedūrą. Tą pratimą darykite tris - keturis kartus.

PIEŠINYS 39



Masažuokite kiaušinėlius, keletą minučių atgręžę tašką Hui-In (tarpvietę) prieš saulę.

Hui-In. Gyvybės ir mirties vartai

Pakelkite kiaušinėlius aukščiau ir atgręžkite juos į saulę. Dešine ranka patrinkite tašką Hui-In ir įsivaizduokite, kaip energija susigeria per šį tašką ir užpildo visą genitalijų sritį, ypač kiaušinėlius. Keletą minučių abiem rankom švelniai pamasažuokite kiaušinėlius. Patrinkite varpos kamieną ir prostatą. Tai darykite viena ranka, o kita prilaikykite kiaušinėlius. Pradžioje nuo penkių iki dešimties minučių. Palaipsniui ilginkite laiką. Ši procedūra gali trukti kelis mėnesius.

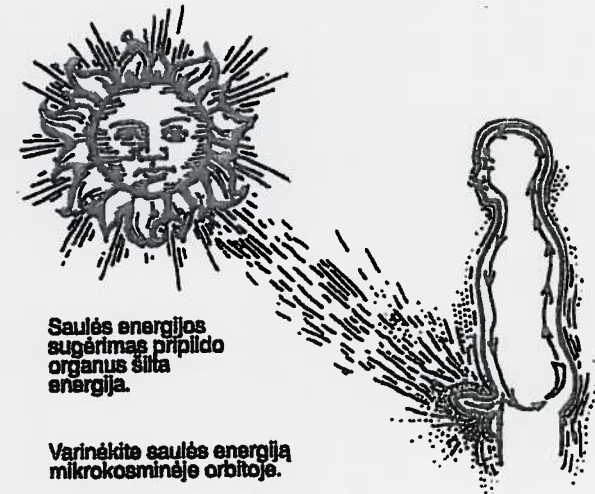
Apatinė kūno dalis retai yra atvira saulei. Saikingos saulės vonios apsaugo odą nuo susirgimų ir stiprina atitinkamus organus.

Šios jautrios kūno vietos sustiprės ir nebus tokios jautrios, ir iš esmės sumažins sėklinio skysčio sulaikymo problemas.

Masažuoti liaukas pradėkite lengvai, per daug jų neįkaitinkite. Hui-In sritį trinkite palengva ir švelniai: saugokitės ir nepakenkite sau. Reproduktojančių organų pažeidimai sunkiai gydomi.

Pasistenkite būti nuošalioje vietoje, kad niekas jūsų nepastebėtų ir išvengtumėte nemalonumų. Kai kas gali šią meditavimo ir higienos praktiką ne taip suprasti. Pratimai gali padėti visiškai išvengti nemalonumų, susijusių su priešlaikine ejakuliacija, impotencija ir naktinėmis poliucijomis.

PIEŠINYS 40



Aš jums rekomenduoju dar vieną pozą - "stovėjimas ant galvos", "stovėjimas ant pečių" arba pozą, gulint ant nugaros, rankomis už nugaros taip, kad išangė, taškas Hui-In, mažnelė ir varpa būtų atgręžti į saulę. Žmonės retai į saulę atgręžia šias kūno dalis, kurios yra pralaidžios energijai ir lengvai ją įsisavina.

Vyro ir moters reprodukuojantys organai niekuomet neatgręžiami į saulę. Ir vis dėlto šie organai yra pakankamai stiprūs. Jie tiesiogiai įsisavina Visatos energiją, bet, kadangi jie yra pridengti rūbais ir žmogus vengia šių metodų, todėl užkerta kelią Visatos energijai. Geriausia poza yra stovėjimas ant galvos. Mintimis gerkite saulės energiją per išangę ir varpą dviem kryptimis į prostatą ir į mažnelę. Palaikykite šilumą mažnelėje ir pradžioje pasistenkite labai neapnuoginti jos prieš saulę. Pradėkite nuo vienos - dviejų minučių. Nesugerkite per daug šilumos, nes mažnelė gali perkaisti ir dėl to gali žūti spermatozoidai, ir mes nepasieksime savo tikslo.

16 SKYRIUS

AKUPUNKTŪRA, PRIDEGINIMAS IR ŽOLĖS GALI SUSTIPRINTI NUSILPUSIĄ SEKSUALINĘ ENERGIJĄ

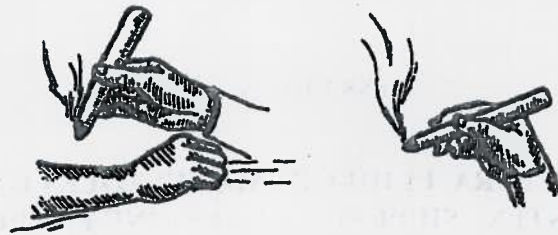
AKUPUNKTŪROS PRIDEGINIMU METODAS IMPOTENCIJOS IŠGYDYMUI

Prideginimo metodas yra labai senas kiniečių medicinos tradicijoje, jam daugiau kaip penki tūkstančiai metų. Šio būdo panaudojimo principas yra akupunktūrinių taškų masažavimas šiluma, kuris pakelia organizme Chi energiją. Šiuo būdu yra stimuliuojama kraujotaka ir liaukų veikla, nervų sistema ir kiti organai. Smilkalus arba smilkalų ritinėlius prideginimui galima nusipirkti kiniečių parduotuvėje, prekiaujančioje akupunktūros prietaisais. Jūs taip pat galite panaudoti cigarus arba cigaretes, smilkalų ritinėlius, bet iš kinietiško pelyno yra geriau, nors nuo vieno ir kitų bus daug dūmų jūsų bute. Jūs taip pat galite panaudoti akvariumo šildytuvą, pritvirtintą ant ilgo stiklinio vamzdelio.

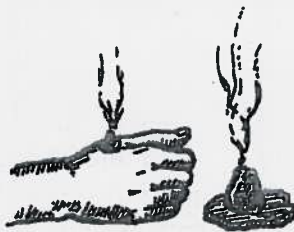
Geriausias būdas kovai prieš impotenciją yra gera sveikatos būklė ir intensyvi seksualinės stimuliacijos vengimas, nes jis tik įžiebia impotencijos ugnį. Kurį laiką jūs turite susilaikyti nuo lytinių santykių, gerai miegoti, maitintis, kol pagerės sveikata ir sustiprės

potencija. Jeigu jūs pakeisite savo gyvenimo stilių ir sudarysite palankias sąlygas atgauti savo gyvybinę energiją, potenciją galima bus sugrąžinti naudojant prideginimą ir akupunktūrą. Šie metodai Chi energijos srautus pasiųs į jūsų hormoninę sistemą ir juos gaminančius organus.

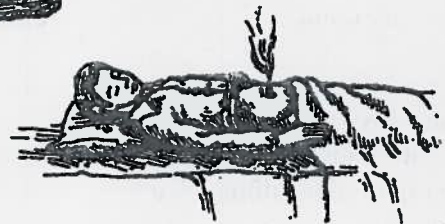
PIEŠINYS 41



Smilkalą įvyniokite į rankovę popieriu ir uždekite. Smilkalus laikyti per pusantro collo nuo akupunktūrinio taško.



Uždekite mažą gniužulėlį smilkalų ant riekelės imbiero. Imbiero riekelę su smilkalais uždekite ant akupunktūrinio taško.



Prideginimą galite atlikti daugelyje taškų, bet pradžioje įsigykite gerą knygą apie akupunktūrą arba prideginimą, kurioje jūs

rasite taškų išdėstymo schemą. Nedarykite akupunktūros taškų prideginimo atsitiktinai, nes kai kuriems toks prideginimas gali labai pakenkti. Neturėdami instrukcijos, jūs galite prideginti tik tuos taškus, kuriuos aprašiau čia.

Prideginimui su smilkalais labai tinka česnakas arba svogūnas. Geriau vartokite česnaką, kurį galite supjaustyti skiltelėmis arba susmulkinti ir įvynioti į gabalėlį drobinio audklo. Po to šį gumulėlį uždėkite ant akupunktūrinio taško, o ant jo viršaus smilkalą arba cigarą. Česnako nereikia ilgai laikyti, nes jis gali nudeginti. Česnakas yra labai stiprus stimulatorius. Jeigu jūs esate alergiškas česnaku, vartokite svogūną. Jeigu jūs alergiškas svogūnui, akupunktūrinį tašką pašildykite. Šiluma taip pat yra efektyvi priemonė.

Kiekvieno taško prideginimo trukmė - trys - keturios minutės. Smilkalus ant taško laikykite tik kelias sekundes, o paskui juos atitraukite ir vėl pridėkite, kol pajausite diskomfortą. Nelaikykite ilgiau keturių minučių. Prideginimą atlikite šiltame kambaryje. Saugokitės šalčio, ypačiai būdami apsinozoginc, nes galite netekti daug Chi energijos. Jeigu jūs naudosite cigarą, smilkalų ritinėlį arba cigaretę, tai kambaryje prisirinks daug dūmų. Todėl reikia pasirūpinti gera ventiliacija dūmams ištraukti.

Prideginimą darykite kiekvieną dieną. Gydomo kursas dešimt dienų. Po dešimties dienų padarykite trijų dienų pertrauką. Negerkite vyno ir nesimaudykite dvi valandas po prideginimo. Prideginimo metu atsisakykite lytinių santykių kol pasveiksate. Jeigu situacija rimta, nutraukite lytinius santykius dviem - trim mėnesiams. Gerai pailsėję jūs atgausite savo jėgas ir potenciją. Jeigu jūs laikysitės prideginimo ciklo su trijų - keturių dienų pertrauka, kaip ir daugelis vyrų, jūs susigrąžinsite potenciją, jei impotencijos priežastis nėra patologiška (tai būna išskirtiniai atvejai).

1. ŠLAPIMO PŪSLĖS MERIDIANO TAŠKAS KAN-SHU BL-18 - PAGRINDINIS KEPENŲ TAŠKAS

Pradėkite nuo nugaros, šlapimo pūslės meridiano, vadinamo "Tai-Jan pėdomis". Pirmasis taškas yra Kan-Shu BL-18. Taškas

Kan-Shu yra per pusantro cunio (pusantro cunio priliegsta didžiojo piršto pločiui) nuo apatinio stuburo slankstelio T9 ataugos. Tas taškas yra pagrindinis kepenų taškas. Kepenyse kaupiasi kūno energija. Dažnai lytiškai santykiaujant arba patiriant daug stresų, kūnas yra priverstas išseikvoti energijos atsargų, esančių kepenyse. Slankstelio keterinė atauga yra stuburo gale.

2. PI-SHU BL-20 - PAGRINDINIS BLUŽNIES TAŠKAS

Antras taškas yra Pi-Shu taškas BL-20, kuris yra pusantro cunio nuo apatinės slankstelio ataugos T-11. Jis yra pagrindinis blužnies taškas. Veiksmingas, esant stuburo skausmams ir sutrikus virškinimo traktui.

3. SHEN-SHU BL-23 SPERMOS SAUGYKLA/TZU- LIAO (BL-32)

Trečias taškas yra Shen-Shu BL-23 taškas (Spermų Saugykla). Jis yra pusantro cunio nuo apatinio slankstelio ataugos L12. Jis naudojamas inkstų gydymui, prieš infekcinius susirgimus, apatinės nugaros dalies skausmus ir esant seksualiniams sutrikimams. Shen-Shu reiškia "spermų saugyklą". Masažuokite šiuos taškus abiejose nugaros pusėse.

Galiausiai nusileidžiame į tašką Tzu-Liao BL-32, esantį antroje užpakalinėje kryžmens angoje. Jis nesunkiai randamas. Pradėkite nuo kryžmens didžiojo kaulo, esančio virš uodegikaulio. Pridėkite didįjį pirštą prie taško BL-27, kuris yra paskutinis taškas tarp stuburo slankstelių kryžmenyje. Pridėkite mažąjį pirštą ant uodegikaulio ir likusius kitus pirštus - jūsų smilius pataikys į tašką Tzu - Liao. Didysis jūsų pirštas turi būti tiksliai prie viršutinio kryžmens krašto, o pirštai išsidėstę tolygiai.

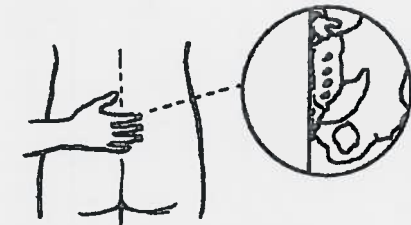
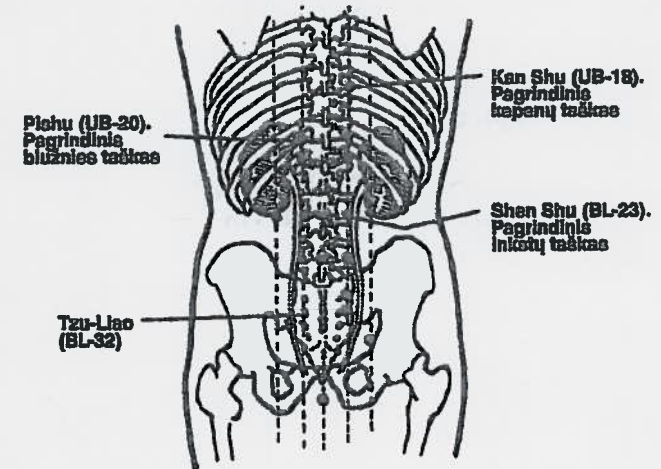
Kitas taško ieškojimo būdas susietas su taško, kuriame kryžmuo susikerta su stuburu, radimu. Pridėkite didįjį pirštą prie to taško, o paskui padėkite likusius pirštus. Tas būdas yra paprastesnis. Rankos plaštaką gaubia aštuonios kryžmens angos. Prie viršutinės angos yra taškas Shang-Liao BL-31. Prie antros angos yra

svarbiausias taškas Tzu-Liao BL-32, po to Chung-Liao BL 33 ant vidurinės angos, ir taškas Hsia-Liao BL-34 ant apatinės angos.

Yra ir kiti taškai, kurie čia nepaminėti. Ne visus taškus reikia prideginti kasdieną. Dirbkite su savo nugara, jei turite pagalbininką. Taškus ant nugaros jūs galite prideginti kartą kas dvi-tris dienas, kombinuodami su prideginimais priekinėje kūno dalyje.

PIEŠINYS 42

PAGRINDINIAI PRIDEGINIMO TAŠKAI VYRO POTENCIJAI ATSTATYTI



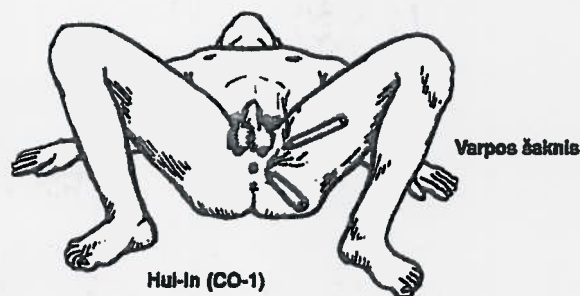
Pridėję didįjį pirštą kryžmens-stuburo srityje iš kairės pusės, tolygiai išdėstykite tris pirštus iš dešinės. Jie palies taškus S1, S2, S3.

4. TAŠKAS CHANG-CHIANG GO-1 ANT VALDYMO MERIDIANO IR TAŠKAS CHI-HAI CO-6 ANT FUNKCINIO MERIDIANO - ENERGIJOS OKEANAS

Dar vienu tašku yra taškas Chang-Chiang GO-1, esantis ant valdymo meridiano ties uodegikaulio galu, tarp uodegikaulio viršūnės ir išangės. Tas taškas naudojamas esant skausmams apatinėje nugaros srityje. Kitas taškas yra ant funkcinio meridiano. Šis taškas, Chi-Hai CO-6 yra per pusantro cunio žemiau bambos ir vadinamas "Chi energijos okeanu". Jis padeda sureguliuoti žarnyno sutrikimus. Toliau išsidėstęs taškas Kuan-Yuan CO-4 per tris cunius žemiau bambos. Visi taškai ant funkcinio (konceptijos) meridiano padeda pakelti energijos kiekį pilvo organuose, storojoje žarnoje, šlapimo pūslėje ir prostatoje. Stimuliuojant šiuos organus yra gydoma impotencija.

SPECIALŪS TAŠKAI IMPOTENCIJAI GYDYTI: 1. VARPOS GALVA, VARPOS ŠAKNIS, HUI-IN

PIEŠINYS 43



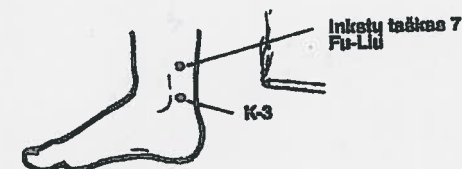
Visi taškai, esantys ant valdymo ir funkcinio meridianų stimuliuoja įvairius kūno organus. Taškai, išvardyti šiame skyriuje yra specialūs taškai skirti impotencijai gydyti. Pirmasis taškas yra varpos galva. Geriausia naudoti česnako skiltelę (nepjaustykite jo

ir nenaudokite, jei jūs alergiškas česnakui), kuriame pradurkite su adata skylutę. Pirmiausia, kuriam laikui po česnaku padėkite šilkinį audinį, kad nenudegtų varpos galvos ir pridėkite šildyklę. Antrasis taškas yra 2 taškai po varpos šaknimi. Trečiasis taškas yra Hui-In, tarpvietė, esantis tarp išangės ir varpos, kuris yra ypatingas taškas.

2. FU-LIU KI-1 (TIKTAI MASAŽUI)

Taškas Fu-Liu KI-1 yra vidinėje kojų pusėje per du cunius virš taško, esančio ant kulkšnies vidurio.

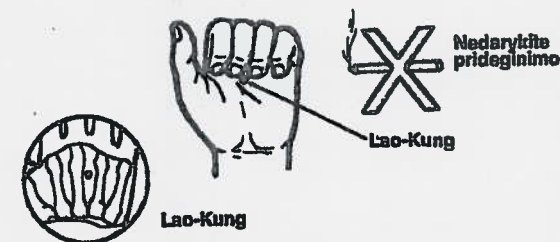
PIEŠINYS 44



44

3. LAO-KUNG (TIKTAI MASAŽUI)

PIEŠINYS 45

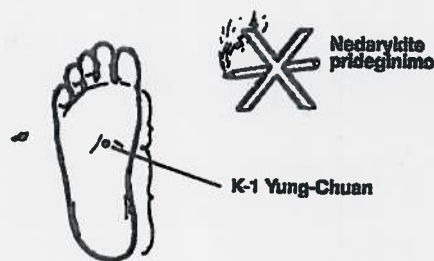


Šio taško negalima prideginti, tik masažuoti ir įtrinti. Tašką Lao-Kung galima rasti ant rankos tarp vidurinio ir ketvirto pirštų, kai ji sugniaužta (visi pirštai yra vienoje linijoje). Šį tašką trinkite kiekvieną dieną.

4. INKSTŲ TAŠKAS YUNG-CHUAN (TIKTAI MASAŽUOTI)

Kitas taškas yra ant inkstų meridiano, vadinamo Shao-In Pėdos. Tas taškas yra Yung-Chuan. KI-1 taškas yra vidinėje pėdų dalyje sulenkime (kur yra jūsų svorio atrama) ant antrojo piršto linijos skaičiuojant nuo didžiojo piršto. Niekomet nedarykite šio taško prideginimo. Trinkite jį kiekvieną dieną pirštu arba trinkite pėdas vieną į kitą. Tai stimuliuoja inkstų energiją, kuri yra labai svarbi, reguliuojant seksualinį aktyvumą.

PIEŠINYS 46



Prideginimo būdą gydymui aš taikau daug metų ir padėjau daugeliui žmonių atsikratyti impotencijos problemų. Daugeliui mano pacientų pavyko pasveikti per labai trumpą laiką. Kai kurie turėjo labai dažnas naktines poliucijas, o kai kurie kas antrą - trečią naktį, kartais net dieną. Jie netekdavo daug sėklinės esybės, arba Czin ir, tokiu būdu, negalėjo turėti normalių lytinių santykių. Dažniausiai jie jausdavo silpnumą, o jų veidai buvo išblyškę. Gydymas, naudojant prideginimą ir jį derinant su jėginio blokavimo pratimais, aprašytais 6 skyriuje, buvo labai efektyvus. Studentai, kurie naudojo abu variantus greitai atgavo savo potenciją. Jūs privalote padaryti 108 surakinimus (įtempimus) kiekvieną rytą ir kiekvieną vakarą, kol atsiras erekcija.

Daug žmonių nusivilia ir bando gydyti impotenciją kitais metodais. Jie stengiasi stimuliuoti save dažnesniais lytiniais

santykiais, hormoniniais preparatais, ispaniška musele ir kitais būdais, bet visa tai dar labiau išsemia jų energiją. Mano manymu, geriausias būdas išgydyti impotenciją yra taoistų energijos lavinimo metodas. Aš nesakau jums, kad reikia lytiškai santykiauti be saiko, bet kviečiu jus seksą vertinti, kaip labai reikšmingą ir nuostabų gyvenimo aktą.

Kiekvienas priverstinis lytinis aktas nėra prasmingas ir yra pavojingas jūsų sveikatai. Geriau atlikti vieną sėkmingą lytinį aktą, negu dešimt arba šimtą, nepasiruošus ir nemokėsiškai. Jeigu jūs kiekvieną meilės aktą laikote šventu, prieš tai išsimaudykite, išsivalykite dantis, apsiplaukite lytinius organus ir išangę, išsiplaukite plaukus, ausis, pakeiskite patalynę, susitvarkykite kambarį, pamerkite gėlių ir t.t. Tuomet jūs būsite nepriekaištingas, be įtampos.

Jeigu jūs turite ginklą, negalite išėjęs į gatvę šaudyti į atsitiktinius praėivius. Sekse galioja tas pats principas. Šis galingas ginklas tampa pavojingu, jeigu su juo elgsitės neatsargiai. Jeigu jūs praktikuojate taoistų metodą, jūsų lytinis organas tampa pavojingas, bet jūs neturite jo nukreipti prieš pirmą sutiktą moterį. Naudokite jį sąmoningai. Ginklas gali jums padėti apsiginti, bet jis gali ir prazudyti jus ir kitus. Naudojant tokius daiktus reikia būti labai atsargiam. Jeigu jūs žinosite, kad nesaikingas ejakuliacinis seksas gali jums pakenkti ir kad seksualinės energijos harmonizavimas su meile daro jūsų gyvenimą prasmingu, jūs galėsite išsigydyti nuo impotencijos ir patirti pilnatvišką seksualinį malonumą.

SEKSUALINIO GYVYBINGUMO ATSTATYMAS DIETA

Maistas yra gyvastis ir kiekviena maisto rūšis turi savyje energetinius virpesius, kurie pavalgūs, formuoja bendrą mūsų organizmo vibraciją. Todėl, pasirenkant maistą, jūs prisiimate tuos virpesius, kurie yra harmonijoje ne tik su Visata, bet ir nustato harmoniją tarp jūsų ir mylimosios.

Faktoriai, pagal kuriuos klasifikuojamas maistas yra gausumas, išvaizda, spalva, skonis, maistingosios savybės bei gyvulinė ar augalinė jų kilmė. Kiekviename žmoguje Chi energijos

balansas ir sveikata yra skirtinga, todėl kiekvienas privalo pasirinkti maistą, atsižvelgdamas į savo sveikatą. Todėl taoistai vengia rekomenduoti kokią nors konkrečią dietą: makrobiotinę, vegetarinę, vaisių ar kitokią, nors šios dietos būtų ir naudingos konkrečiam individui ir konkrečiam sezonui. Diktos tema yra labai plati, jog aš ruošiuosi parengti knygą šia tema. Čia aš tik pateikiu paviršutinišką supratimą apie dietą, kuri jums padės suprasti In ir Jan energijų suderinamumą jūsų kūne, pasirenkant tinkamą maistą.

Daug In: (narkotikai), cukrus, alkoholis, vaisiai. In: ankštiniai, daržovės, grūdiniai, žuvis. Jan: paukštiena, kiaušiniai, mėsa, druska. Daug Jan: česnakas, imbieras, raudonieji pipirai.

NESAIKINGAS MAISTO VARTOJIMAS

Jeigu vyras daug valgo maisto, turinčio "daug In", tai po kurio laiko jo seksualumas sumažėja. Kai išsiccikvoja Jan energija, tai ir jis išsiccikvoja. Prie In maisto priskiriami ir po žeme augantys augalai: šakniniai, svogūniniai.

Vyrai nesaikingai vartojantys maistą, turintį "daug Jan", gali išsiugdyti stiprų, netgi tūžmingą seksualinį apetitą, charakterizuojantį jo egoizmą, nejausmingumą. Valgykite įvairų maistą ir seksualinis aktyvumas bei norai bus svyruojantys, kai kada užplūstantys, o kai kada atslūgstantys.

SEKSAS IR DIETOS SEZONIŠKUMAS

Pagal taoso Lui Ching mokymą pavasarį vyras gali sau leisti išlieti sėklą vieną kartą per tris dienas, vasarą ir rudenį - du kartus per mėnesį, o žiemą jis turi saugoti savo sėklą ir neejakuliuoti. Netekti Jan energijos, išliejant sėklinį skystį žiemą - tai yra šimta kartų blogiau, negu jo netekti pavasarį.

Buvo manoma, kad pagal gamtos ciklą, žiema yra tas metų laikas, kai reikia saugoti ir kaupti savo sėklos energiją ir kelti savo karštąją energiją, valgant karštą, šiltą, teikiantį jėgų maistą, o vasarą - vėsesnį maistą.

MAISTO IŠRŪŠIAVIMAS MOTERIMS IR VYRAMS, SIEKIANTIEMS IN IR JAN PUSIAUSVYROS

Moterims:

Mažiau druskos
Daugiau daržovių
Trumpiau virti maistą
Daugiau žalių lapinių daržovių
Mažai arba visai be žuvies
Mažai arba visai be gyvulinio maisto

Vyrams:

Šiek tiek daugiau druskos
Daugiau grūdinių
Ilgiau virti maistą
Daugiau šakninių daržovių
Labai saikingai arba mažai žuvies
Labai saikingai arba mažai gyvulinio maisto

Nuo daug Jan turinčio maisto moteris tampa atšiauri ir nejausminga (mėsa, kiaušiniai, pieno produktai).

Nuo In turinčio maisto vyras tampa minkštas ir nepajėgus turėti erekcijos.

MAISTAS, TINKANTIS SEKSUALINEI VEIKLAI

Lytinių santykių metu susidaro daug karštos Chi, todėl manoma, kad viskas, kas papildoma karštos Chi energijos atsargas, teikia didelę naudą. Tai reiškia, kad reikia vengti per daug šalto maisto, nes jis sumažina Chi energijos kiekį organizme. Tačiau, šaltas, bet stimuliuojantis inkstus maistas gali būti vartojamas, nes inkstai atsakingi už lytinius organus ir jie turi būti stimuliuojami. Štai pavyzdys labai šalto maisto, kurio reikėtų vengti: kokoso pienas, vynas su mentolu, chrizantemų arbata ir ledinis vanduo.

Po lytinių santykių rekomenduojamas maistas yra tas, kuris maitina visą organizmą, pavyzdžiui, raumenų ir organų mėsa, imbieras, raudonosios datulės, ryklių pelekai, kregždžių lizdai ir

jūros agurkai. Tai tonizuojančio maisto pavyzdžiai, nes jie kaupia energiją kūne.

17 SKYRIUS

BIOLOGINIAI FAKTORIAI, KURIUOS TURI ŽINOTI KIEKVIENAS VYRAS APIE MOTERS SEKSUALUMĄ

Mažai kas taip glumina vyrą, kaip moters kūnas ir jos menstruacijos. Moters kūnas skiriasi nuo vyro ir jis yra moteriško psichinio ir dvasinio požiūrio priežastis. Dauguma dvasinių grupuočių negvildena moters kūno ypatybių, nes jis turi stiprų seksualinės energijos užtaisą, su kuriuo labai sunku susidoroti. Bet, jeigu vyras nori pakilti aukščiau savo emocinės kovos ir pasiekti pilną harmoniją su moters In, tai jis privalo suprasti jos biologiją. Nes taosiškas seksas vyrą įveda į intymesnį kontaktą su moters kūnu, negu, kad jis buvo ankstesniuose kontaktuose su ja, todėl šioje knygoje rasite žinių apie jos lytinius organus ir reproduktivinį ciklą. Plačiau apie tai bus išdėstyta kitoje knygoje "Taoistų paslaptys: moters seksualinio pajėgumo lavinimas", kuri bus skirta Kiaušidžių Kung Fu.

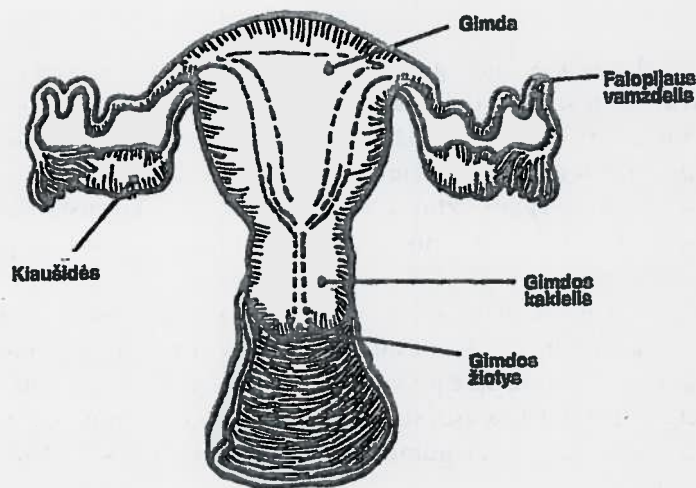
Geriausią išsilavinimą galite įgyti mylėdamas moterį ir stebėdamas, kaip kinta konkrečios jos subtiliosios energijos pagal mėnulio fazes arba metų laikus. Jeigu vyras tobulina savo Jan energiją, tai jis iš esmės gali paveikti savo mylimosios kūną ir stabilizuoti jos energetinius ciklus. Kai subtiliosios In ir Jan

energijos gerai sąveikauja, hormonai ir gyvybiškai svarbūs organai tiksliau funkcionuoja, ir jūsų abiejų sveikata bus nepaprastai gera.

GIMDA

Gimda, raumeningas, moters kumščio dydžio organas, kabantis ant raiščių dubens srityje ir pritvirtintas prie dubens kaulų. Ji panaši į apverstą kriaušę. Apatinė dalis kaklelis, yra vienintelė dalis, kuri matoma makštyje, nes ji yra makšties gale. Ji yra rožinės spalvos ir apvali, turinti viduryje angą (vadinamą kaklelio žiotimis), kuri eina per visą kaklį (kanalo ilgis apytiksliai pusantro colio) iki gimdos. Iš dešinės ir kairės gimdos pusių yra falopijaus vamzdeliai, kurie, tarsi skėtis, gaubia kiaušides. Kiaušidės yra baltos spalvos ir primena migdolo formą.

PIEŠINYS 47



OVULIACIJA

Maždaug viduryje moters ciklo (ciklo laikas yra labai įvairus) iš vienos kiaušidės išmetama kiaušialąstė. Kai kurios moterys

menstruacijų metu kenčia didelius skausmus, kai kada ypatingai stiprius, kurie trunka dieną arba dvi. Daugelis moterų jų metu nejaučia jokių pakitimų.

Nors kiaušialąstė gyvena tik nuo dvylikos iki dvidešimt keturių valandų, galimybė apvaisinti kiaušialąstę gali tęstis iki penkių dienų. Kaip tai gali atsitikti?

VAISINGUMO IŠSKYROS

Prieš ovuliaciją liaukos, atsiveriančios į gimdos kanalą, pradeda gaminti slidžias, tirštas, pusiau skaidrias gleives, kurios teka kaklelio kanalu į makštį. To pakanka, kad moteris tai suvoktų; ji gali pastebėti skystį makšties prieangyje. Šių gleivių molekulinė struktūra primena tunelius ir kopėčias, ir nukreipia spermatozoidus gimdos kaklelio kanalu.

Sėklai išsilies į gimdą po dešimties minučių, šiek tiek spermatozoidų aptinkama falopijaus vamzdeliuose. Tokiu būdu spermatozoidai randa kelią ir sekrecinę ertmę, kuri užpildo kaklelio kanalą iš vidaus. Čia jie maitinasi tuo skysčiu ir gali jame išlikti nuo trijų iki penkių dienų. Todėl, jeigu moteris ir vyras lytiškai santykiavo šeštadienį vakare ir pas ją dar nebuvo išskyrių, kurios sudaro sąlygas apvaisinimui, o kiaušialąstė išejo tik antradienį, tai moteris gali pastoti netgi trečiadienį.

NEVAISINGOS IŠSKYROS

Likusio ciklo metu moteris gali pastebėti šlapius ir sausus periodus. Tuo metu kaklelyje besigaminančių išskyrių, kai apvaisinimas neįmanomas, gali būti daugiau ar mažiau, paprastai jos būna baltos ir lipnios. Šio skysčio molekulinė struktūra primena tinkelį akutes. Tokios struktūros skystis neleidžia spermatozoidams patekti į kaklį. Moterys, stebėdamos ciklą gali nustatyti vaistingumo periodus.

MENSTRUACIJOS

Jeigu moteris nepastoj, tai praėjus savaitei po ovuliacijos gleivės, kurios susikaupė gimdoje naujos gyvybės užuomazgai, atsiskiria ir prasideda naujas ciklas.

Menstruacinis ciklas pradedamas skaičiuoti nuo pirmos menstruacijų dienos. Dauguma moterų menstruacijas turi kartą per mėnesį, nors kai kurių moterų 28 dienų ciklo periodas taip pat laikomas normaliu arba idealiu. Reguliarių ciklų trukmė yra nuo 3 iki 7 dienų. Yra moterų, kurioms menstruacijos būna du arba tris kartus per metus ir jos nepripažįsta jokio cikliškumo.

PERIODAI

Daugeliui moterų tie periodai yra jų kūno gero funkcionavimo požymis, vykstantis maždaug tuo pačiu laiku, trunkantis tris-penkis dienas ir reikalaujantis sekimo ir dėmesio higienai. Heteroseksualioms moterims, gyvenančioms aktyvų lytinį gyvenimą mėnesinės yra požymis, kad jos nepastoj. Taoistų požiūriu, kraujo netekimas yra vertingos energijos praradimas, kurio kiekį reikia sumažinti iki minimumo arba visiškai sulaukyti, jeigu moteris daugiau nesiruošia gimdyti vaikų. Jeigu moteris pakeis savo mąstymą, taoistų metodas joms bus priimtinas.

Tipiškos menstruacijos prasideda kai pasirodo šviesus, šiek tiek rožinės spalvos skystis arba keletas kraujo lašelių, kuris antrą dieną virsta krauju nudažytu skysčiu. Toks skystis išsilaiko dvi dienas, o paskui jis mažėja, virsdamas rudomis išskyromis. Kai kurioms moterims išsiskiria daug kraujo. Menstruacijos prasideda ir baigiasi dramatiškai. Kai kurios kraujuoja nežymiai. Pas kai kurias moteris kraujas yra tamsus ir jame galima aptikti krešulius dešimtinės monetos dydžio. Išskyrose būna daug gleivių. Kraujas, pratekantis per gimdos kaklelio kanalą yra bekvapis ir beskonis. Po kiek laiko, kai kraujas išteka į išorę, jo savybės pasikeičia, nes kraujo kūneliai suskyla.

Daug moterų menstruacijų metu jaučia diskomfortą: pabrinksta ir skauda krūtis, susikaupia skysčiai, atsiranda spuogai, galvos ir apatinės nugaros dalies skausmai, viduriavimas, vidurių užkietėjimas. Kai kurioms moterims, kurios linkusios į herpinius išbėrimus, menstruacijų metu jie suaktyvėja. Gimda, raumeningas

organas, gali susitraukti, tuo metu jaučiami traukuliai. Kai kurios moterys menstruacijų metu ypatingai blogai jaučiasi; jas kankina stiprūs skausmai, jos vemia. Faktiškai nėra atliktų jokių šio, kai kurias moteris kankinančio, ciklo tyrimų. Vakarų gydytojai šioms moterims siūlo stiprius ir galbūt sveikatai kenksmingus medikamentus.

Moterys labai gerai žino savo menstruacijų ciklus, tačiau jos retai apie tai kalbasi su draugais ar giminaičiais. Daugelis amerikiečių moterų varžosi menstruacinio kraujo, jaučiasi pažemintos ir pasimetusios, jeigu ištepa rūbą. Jos labai varžosi pastebimų higieninių paketų, kvapo ir būtinybės pasikeisti paketus arba tamponus.

EMOCINIAI PASIKEITIMAI

Kai kurios moterys menstruacijų metu būna blogos nuotaikos. Tačiau tyrimų metu nepavyko aptikti stabilių būsenos struktūros pokyčių. Daugelis moterų gali nustatyti ciklo subrendimo dalį ir, žinoma, kiekvieną menstruacijų periodą, apimančią savo pačios periodus seksualiniams santykiams, kada jaučia didelį seksualinį potraukį.

MOTERS SEKSUALINĖ ANATOMIJA

Pažvelkime į moters lytinius organus. Iš priekio matosi Veneros kauburys (mon veneris). Gaktos plaukų kiekis, sandara, pasiskirstymas yra įvairus. Plaukai gali būti reti ir labai tankūs, siekiantys pilvą ir nusidriekiantys iki klubų. Veneros kauburys yra sudarytas iš riebalinio audinio, apsaugančio gaktikaulį, sujungto kremzlėmis su kitais dubens kaulais, kurie gimdymo metu suminkštėja ir leidžia jiems prasiskirti, kūdikiui išeinant iš gimdos. Veneros kauburys perskirtas į dvi dalis, sudarančias didžiąsias lytines lūpas.

MAŽOSIOS LYTINĖS LŪPOS

Didžiosios lytinės lūpos beveik uždengia mažasias lytines lūpas (labia minora), - kurių spalva ir faktūra skiriasi nuo didžiųjų lytinių lūpų. Jų paviršius yra padengtas gleivėmis, panašiai, kaip burnos ertmė. Ramybės būsenoje jų spalvos paletė yra nuo rožinės iki bordo ir tamsiai purpurinės. Kai kada mažosios lytinės lūpos yra ilgesnės ir išlenda virš didžiųjų lytinių lūpų. Seksualiai susijaudinus, mažosios lytinės lūpos, kurios yra išraizgytos tankiu kraujagyslių tinklu, į jas priplūdus kraujui, padidėja du - tris kartus! Artinantis orgazmui, jų spalva gali pasikeisti nuo avietinės iki tamsios, raudono vyno spalvos.

Viršutinėje dalyje mažosios lytinės lūpos susikerta ir sudaro uždangalą, kuris dengia klitorį. Ramybės būsenoje klitoris lindi po šiuo uždangalu. Jūs galite įsitikinti, pakėlę jį. Klitoryje yra daug nervinių receptorių. Daugeliui moterų ši vieta yra jautriausia. Stimuliuojant klitorį, jis pasidaro labai jautrus ir stipriai jaudina moterį.

VARPUTĖS GALVA (KLITORIS)

Klitoj galima užčiuopti pirštais kaip nedidelį stangrų kūnelį tarp klitorio galvos ir Veneros kauburio. Stipriai lytiškai susijaudinus, klitoris pastorėja ir sutrumpėja, o jo galva išsitiesia (panašiai kaip varpos erekcija). Taip, kaip ir vyrų varpa, jis būna įvairaus dydžio ir formos.

G VIETA

Leidžiantis žemyn nuo klitorio galvutės, mes patenkame į šlapimtakio kanalo (uretros) angą. Žemiau jos yra makšties anga. Moters šlapimtakio ilgis apytiksliai yra pusantro colio. Šlapimtakio kanalą gaubia tankus kraujagyslių tinklas. Kadangi šie kraujo indai medicininėje literatūroje neturi pavadinimo, kai kurios moterys juos vadina uretros kempinkūniu (Naujas požiūris į moters kūną). Lytinio potraukio metu indai prisipildo kraujo ir per makšties sienelės galima pajauti pabrinkimą. Šį pabrinkimą pavadino G vieta (seksologo Grafenberg vardu). Jį galima apčiuopti pirštais makšties priekio viršutinėje dalyje. (Dar yra sakoma, kad G vieta

yra pusantro colio giliau, negu gali jį pasiekti ilgiausias moters rankos pirštas).

G VIETOS PADĖTIS

Jeigu mylitės padėtyje "veidas prie veido", tai pasiekti G vietą gali būti sunku (išimtis tiems vyrams, kurių varpą erekcijos metu siekia pilvą). Negiliai įvesta į makštį varpa gali pasiekti tik G vietos kraštą. Šiuo atveju sujaudinimo procesas bus lėtas, primenantis tantalo kančias.

Jeigu moteris nori, kad G vieta stimuliuotų tiesiogiai, gali tekti keisti pozą. Stimuliavimas pirštais dažnai yra efektyvesnis ir tiesioginis. Kad jūs lengviau pasiektumėte šią vietą, moteris stimuliuodama save, gali pritūpti arba gulėti, kojas pakėlus į viršų. Jos partneris lengviau pasieks šią vietą, jeigu moteris gulės ant pilvo; jeigu lytinio akto metu moteris yra viršuje, ji gali atrasti tikslesnę padėtį.

Kai kurios moterys, stipriai apkabindamos partnerį, mėgaujasi varpos trynimosi į pilvą pojūčiais; tokioje pozicijoje G vieta stimuliuojama iš išorės.

Masažuojant G vietą kai kurios moterys jaučia norą šlapintis. Tačiau seksologai tikina moteris, kad ilgiau spaudžiant šią vietą noras šlapintis peraugs į seksualinį impulsą. Kad jūs priprastumėte prie šio stimuliavimo ir pajustumėte malonius pojūčius, reikės ilgiau treniruotis. (Perry ir Whipple).

Kai kurioms moterims G vietos stimuliavimas užveda jų orgazmo mechanizmą, kai kitoms moterims tai yra tik dalis seksualinio stimuliavimo procedūros.

Kai kurios moterys orgazmo metu patiria ejakuliaciją ir nestimuliuojant G vietos. Ejakuliacijos metu gausiai išsiskiria skysčio, kuris primena sėklinį skystį. Tai ne šlapimas. Vis dėlto daugelis moterų, kurioms atsitinka panašios ejakuliacijos, teigia, kad jas apima siaubas, nes joms atrodo jog jos apsišlapino; jos norėtų susilaikyti nuo tokio pobūdžio ejakuliacijos. Dabar, kai apie tai yra žinoma, moterys, kurios yra linkusios į tokį orgazmą jaučia palengvėjimą; jos gali atsipalaiduoti ir patirti malonumą. Kol kas

jokie moksliniai tyrinėjimai neatsakė į klausimą, kur gaminasi šis skystis ir kur jis saugomas.

MAKŠTIES SIENELĖS

Makšties sienelės viduje yra susiglaudusios ir turi potencialią galimybę pakankamai padidinti erdvę. Makšties sienelės yra rožinės spalvos, raukšlėtos, todėl ji yra pakankamai elastinga. Lytinio akto metu iš makšties sienelių sunkiasi drėkinantis skystis, tarsi jos prakaituotų.

Šalia uretros kempinkūnio yra kraujagyslėmis gausiai išraizgyta vieta, sauganti išangę ir vadinama tarpvietės kempinkūniu. Jį apčiuopti galima per apatinę makšties dalį. Plato fazės metu tarpvietės kempinkūnis pastorėja, susiaurindamas įėjimą į makštį.

GYMDOŠ KAKLELIS

Makšties kanalo gale yra gimdos kaklelis. Daugelis seksologų sutaria, kad moters makštis už terčdalio nuo įėjimo yra mažai jautri. Tačiau daugelis moterų griežtai nesutinka su šia nuomone, tvirtindamos, kad jos jaučia didžiulį malonumą kai varpa siekia užpakalines makšties sieneles ir gimdos kaklelį, jausdamos malonius gimdos susitraukinėjimus orgazmo metu.

Tarpvietė yra odos lopinėlis, skiriantis makštį nuo išangės. Išangė kai kurias moteris seksualiai vilioja, o kitoms moterims tai yra absoliutus tabu. Moterys, kurios patiria išangės sekso malonumus, naudoja daug minkštinančio tepalo, pavyzdžiui K-Y arba spermatazoidus naikinančią želė - tai sumažina gleivinės dirginimą ir diskomfortą. Vyrams taip pat nerekomenduojama kišti piršto arba varpos tiesiai į makštį nuo išangės.

MEILĖS RAUMUO (ORGASTINIS LANKAS)

Žemiau tos vietos, kur išorėje matyti lytiniai organai yra išsidėstęs aštuoniukės formos "meilės raumuo" (orgastinis lankas). Jis supa šlapimtakio kanalą, makštį ir išangę. Kai kurie seksologai

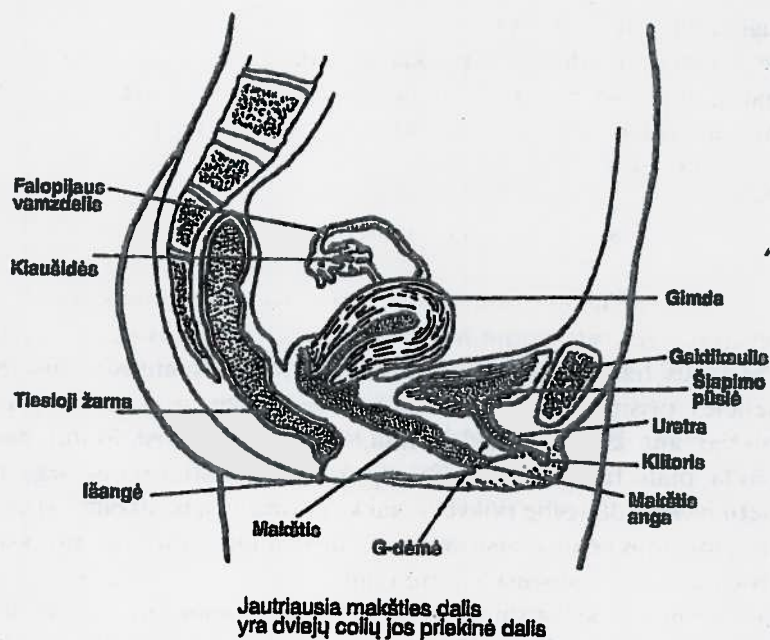
mano, kad gerai ištreniruoti šie raumenys yra puiki priemonė palaikyti normalų seksualinį funkcionavimą tiek moterims tiek vyrams. Susilpnėjęs šių raumenų tonusas sukelia sunkumų sekse, o taip pat ir kitas fiziologines problemas, kaip sunkus gimdymas, šlapimo nelaikymas. Pirmas žmogus, kuris suprato orgastinio lanko tonuso svarbą, pradėjo taikyti moterims, besiruošiančioms gimdyti šių raumenų treniruotę. Tai Kegel, kuris sugalvojo šias raumenų treniruotes.

Vyras ir moteris gali pajusti savo orgastinio lanko jėgą pradėdami šlapintis ir jį sustabdydami pusiaukelėje. Tas sugebėjimas įgyjamas keliant šių raumenų tonusą. Daugelis moterų savo malonumo dėlei aptiko, kad spaudžiant šį raumenį jos patiria malonumą, tuo pačiu suteikdamos malonumą ir partneriui. Šis raumuo yra makštyje ir daugelis moterų sugeba panaudoti tuos raumenis sekse.

SEKSUALINĖS REAKCIJOS CIKLAS

Master ir Johnson aprašė moterų seksualinės reakcijos keturias fazes: susijaudinimas, plato, orgazmas ir atsipalaidavimas. Tos fazės fiziologiškai atsispindi lytiniuose organuose: makšties sienelės prisipildo kraujo ir šioje fazėje išsiskiria daug išskyrų; raiščiai ant kurių laikosi gimda, susitraukia, kilsteldami pačią gimdą, plato fazėje praplatėja užpakalinė makšties dalis; orgazmo metu įvyksta daugybė pokyčių: kai kurių moterų pasikeičia krūtų ir nugaros odos spalva, atsiranda niežulys, įtampa rankose ir kojose; atsipalaidavus, laipsniškai pereinama į ramybės būseną. Keista tai, kad moterys šį susijaudinimo periodą apibūdina kaip ilgai trunkantį. Tačiau Shere Hite tyrinėdamas tą procesą nustatė, kad daugelis moterų masturbuodamos labai greitai pasiekia orgazmą. Ar tai yra susiję su moters sugebėjimu pratęsti seksualinius malonumus arba tai yra dėl jų partnerių nemokšiško ir moterų kuklumo (Shere Hite pranešimas apie vyro seksualumą) - neaišku. Tačiau, bet kuriuo atveju tai labai svarbi problema.

PIEŠINYS 48



18 SKYRIUS

TAO SEPTYNIŲ EZOTERINĖS JOGOS PAKOPŲ TRUMPAS APRAŠYMAS

MAŽASIS DANGAUS CIKLAS (MIKROKOSMINĖ ORBITA)

Išvadas į septynias aukštesnes taoistų praktikos formules yra mikrokosminės orbitos atvėrimas arba atgimimo procesas per grįžimą motinos iščiose. Šis kelias susideda iš Funkcinio ir Valdymo kanalų, kurie privalo būti išvalyti ir sujungti kontūru, kuriuo laisvai teka energija.

Žmogiškosios būtybės gyvybė prasideda spermatozoidui prasiskverbui į kiaušialąstę. Nuo šio Kung-Fu pradinio akto pradeda vystytis nepaprastai sudėtinga žmogiška būtybė, atskleidžianti tikrojo genijaus galimybes. Vaisius gimdoje pradeda vystytis aplink vieną tašką, kuris vadinasi bamba. Būtent per šį tašką jis yra maitinamas ir įsisavina maisto medžiagas, o taip pat jas pašalina iš besivystančio organizmo. Todėl Šilto Tekėjimo Praktikoje bamba turi ypatingą reikšmę. Žmogus, būdamas moters iščiose nekvėpuoja oru (plaučiai dar nefunkcionuoja). Energija ir deguonis patenka į iščias per bambagyslę. Kai energija patenka į

vaisiaus kūną, ji patenka per tą tašką, kuriame vėliau, perpjovus bambagyslę, atsiras bamba. Paskui ji pereina į apatinę liemens dalį, kyla stuburu aukštyn iki viršugalvio, o iš ten iki veido vidurio ir toliau iki bambos, - taip užbaigiamas ratas.

Sako, kad vaisius automatiškai prispaudžia savo liežuvį prie gomurio. Tas sujungia du kanalus ir energija gali laisvai tekėti jais. Vaiko pakaušis yra atviras ir juda aukštyn - žemyn. Tai vyksta dėl energijos srautų įėjimo ir išėjimo per tą vietą.

Todėl liežuvis yra galutinė Funkcinio Kanalo stotis. Tas energetinis kelias prasideda apatinėje liemens dalyje, taške "Hui-In", esančiame tarp išangės ir mašnelės. Iš čia jis priekine kūno puse kyla per taškus Kuan-Yuan ir Chi-Hai, o po to per tašką Chi-Chung (bamba). Vėliau jis eina per tašką Chung-Wan (saulės rezginys) ir toliau - iki taško Shan-Chung (širdies centras). Tuomet tas kelias kerta centrą Hsuan-Chi (gerklė) ir kyla į liežuvio galą. Kai tas kelias susijungia su Valdymo kanalu, tekanti energija keičia savo kryptį ir teka žemyn nuo liežuvio per bambą į tašką Hui-In.

PIEŠINYS 49



Atverkite mikrokosminę orbitą-tas jums padės praktikuoti vidinį blokavimą.

Valdymo kanalas (arba kontrolės) taip pat prasideda iš taško Hui-In. Iš to taško jis kyla užpakaline nugaros dalimi aukštyn. Jis kerta tašką Chang-Chiang (nugaros pagrindas) ir kyla iki taško Ming-Men (L2 ir L3) arba Gyvybės vartų, iš kurio tęsia savo kelią

aukštyn į tašką Chi-Chung (T-11), kuris yra tarp antinksčių ir kyla aukštyn į tašką Yu-Chen arba į Nefritinę Pagalvėlę pailgosiose galvos smegenyse. Iš čia jis kyla į pakaušį, arba tašką Pai-hui, o paskui į tašką Shen-Ting ir žemyn į tašką In-Tang, tarp antakių. Toliau jis pereina į San Ken (nosies galiukas), ir pagaliau, nusileidžia iki gomurio, kuris yra Valdymo Kanalo pabaiga.

LIEŽUVIS YRA GRANDINĖS JUNGIKLIS

Grandinė yra uždaryta, jeigu liežuvis, esantis, kaip veiksmo kanalo pabaiga, pasikelia ir liečiasi su gomuriu, kuris yra Funkcinio kanalo pabaiga. Tokiu būdu, praktikuodami mes turime laikyti liežuvį prispaustą prie gomurio. Liežuvio prispaudimas prie gomurio raminančiai veikia tuos, kurie praktikuoja Šilto Srauto Metodą. Jis padeda išsiskirti seilėms, kurios taoistų praktikoje vertinamos kaip gyvybės vanduo. Sako, kad seilės yra svarbiausios gleivės viso kūno funkcionavimui palaikyti. Taoistų manymu švelnus gomuris tiesiogiai susisieja su hipofiziu.

Vyresnio amžiaus žmogus nuolatos kenčia nuo In (moteriškasis pradas) ir Jan (vyriškasis pradas) energijų savo kūne disbalanso. Dėl šios disharmonijos kūno organai, gaudami mažai arba labai daug energijos kenčia nuo netolygaus energijos paskirstymo. Tačiau, kokia skirtinga yra kūdikio gyvybinė energija. Jo svoris kiekvieną dieną priauga beveik viena uncija (28 gramus). Tai yra nepaprastos energijos asimiliacijos materialiam kūne pavyzdys. Kūdikio kūnas atlieka didvyrišką ląstelių statybos darbą todėl, kad energijos keliai jame yra pilnai atviri ir energijos srautai jame labai intensyvūs.

Valdymo kanalas kontroliuoja kūno Jan organus. Tai plaučiai, blužnis, širdis, inkstai, kraujotaka ir kepenys. Funkcinis kanalas kontroliuoja In organus, kuriais yra storoji žarna, skrandis, plonosios žarnos, šlapimo pūslė ir tulžis. Kūno audiniai yra artimesni Jan, o kraujas - In.

SEPTYNIOS SEPTYNIŲ TAOISTŲ KNYGŲ FORMULĖS PIRMOJI FORMULĖ: PENKIŲ ELEMENTŲ SUSILIEJIMAS

Ši formulė tiesiogine prasme sujungia penkis pradinius elementus į harmoningą visumą. Meditacija turi galingą poveikį žmogaus nervinei sistemai.

Žemė yra visų elementų motina. Visa gyvybė išeina iš jos iščių. Formulė sujungia kitus kiniečių kosmogonijos keturis elementus su motina Žeme. Tuo būdu žemė pritraukia metalą, medį, vandenį ir ugnį, ir lengvai juos šildo. Kiekvienas elementas apsivalo, iš lėto lydos, prarasdamas savo vientisumą ir ištirpdamas.

Ši formulė yra labai slaptas taoistų meditacijos metodas. Kiniečių filosofijoje kiekvienas elementas atitinka konkretų organą. Žemė yra blužnis, metalas - plaučiai, vanduo - inkstai, medis - kepenys, ugnis - širdis. Penki elementai sąveikauja vieni su kitais trim būdais: gaminimo, įveikimo ir pavojaus. Gaminimo arba kūrybos ciklas vyksta tokiu būdu: medis dega ir sukuria ugnį, plėnys ir pelenai išsisklaido ir susigeria į žemę, kurioje gimsta metalai. Lydydamiesi metalai sukuria vandenį (skysčius), kuris maitina medžius ir kitus augalus. Įveikimo arba griovimo ciklas vyksta tokiu būdu: medį pjauna metalas, ugnį užgesina vanduo, medis sminga į žemę, ugnis lydo metalą ir žemė sulaiko vandenį.

Gyvybinis ciklas taip pat turi atitinkamus elementus: gimimas prilygsta medžiui, augimas - ugniai, motinystė - žemei, derliaus nuėmimas - metalui ir kaupimas - vandeniui. Gamtos reiškiniuose: vėjas atitinka medį, šiluma - ugnį, drėgmė - žemę, sausra - metalą ir šaltis - vandenį. Emocijos (simpatija, liūdesys, džiaugsmas, pyktis, baimė) susijungia į vieną harmoningą visumą, apibūdindama moralės principus ir drąsinantį geranoriškumą, švelnumą, tiesmukiškumą, pagarbą ir humorą. Penkių elementų, sujungtų į vieną visumą, formulė savyje turi In ir Jan, kurie padeda siekti aukščiausios kūniškos harmonijos ir grožio būvio. Senovinė alchemijos formulė SOLVE ET COAGULA atitinka antrą meditacijos formos pakopą.

ANTROJI FORMULĖ: KAN IR LI ŽEMASIS PRAREGĖJIMAS (IN IR JAN SUMAIŠYMAS)

Ši formulė kinietiškai vadinasi Siaow K'an Li ir tiesiogine prasme apima spermą (Ching) išgarinimą į gyvybinę energiją (Chi). Kitaip tariant, pagal šią formulę vyksta seksualinių hormonų energijos transformavimas visame kūne ir smegenyse. Šios formulės paslapties esmė yra ta, kad In ir Jan energijos keičiasi vietomis, išlaisvindamos spermą energiją.

Pirmoji ir antroji knygos nurodo pasiruošimo kelius galingesniai spermą energijos srautui, kad kūnas pajėgtų suvaldyti didžiulius, į jį patenkančius, energijos srautus (energijos, kuri prilygsta prabudusiai Kundalini). Ši formulė apima pagrindinės (Hui-In) ir širdies čakros lavinimą, ir spermą energijos transformavimą į spermą energetinę bambą. Ši intervencija materialios ugnies šilumą pastato žemiau materialaus vandens vėsumos. Vanduo (sperma ir sėklinis skystis) turi tendenciją tekėti žemyn ir į išorę. Kai jis išdžiūsta - tai pabaiga. Ta formulė pakeičia įprastinius energijos naudojimo santykius, vandens patalpinimo kūno uždaramame inde (katilas) metodu. Ugnis yra po katilu, kuriame verda sperma. Jeigu vanduo (spermą energija) neužblokuota, tai ji tekės tiesiai į ugnį ir, arba užgesins ją arba pati išgaruos. Ši formulė išsaugo abiejų elementų vientisumą, leisdama ilgai garuoti. Formulės esmė ta, kad niekuomet negalima leisti ugniai kilti aukštyn, jei virš jos nėra vandens ir niekuomet negalima leisti vandeniui užlieti ugnies. Tokiu būdu susikuria šiltas, drėgnas garas, turintis savyje didžiulį kiekį energijos, kuri stiprina sveikatą.

Antroji formulė susideda iš:

- a) vandens (In) ir ugnies (Jan) (vyriško ir moteriško prado) mišinio, skirto pradėjimui;
- b) spermą energijos transformacijos (kuriančioji jėga) į moterišką Chi energiją, renkančios ir gryninančios išorinius mikrokosminius alcheminius produktus;
- c) dvylikos pagrindinių kanalų atvėrimų;
- d) kūno ir sielos susijungimo, ir sublimacijos (nemirtingumo prasidėjimas);
- e) energijos cirkuliacijos saulės orbitoje (kosminė orbita);

f) kuriančiosios jėgos srauto sugrįžimo kūno ir smegenų stiprybei palaikyti, ir atsargoms sukaupti pradiniam pavidale, kuriame ji dar buvo nesubrendusi;

g) maisto, būtino egzistavimui, kiekio laipsniško mažinimo. Perėjimas prie saulės, mėnulio, vandens, kosminės energijos įsisavinimo (įpusėjus Nemirtingumui).

TREČIOJI FORMULĖ: KAN IR LI AUKŠTESNIS PRAREGĖJIMAS (AUKŠTESNIS IN IR JAN SUMAIŠYMAS I)

Ši formulė pristato taoistų Dah Kan Li praktiką. Ji naudoja tą pačią In ir Jan energijų inversiją, tačiau labai padidina energijos kiekį, kuris gali būti priartintas prie kūno. Šioje stadijoje yra maišomos, transformuojamos ir harmonizuojamos energijos saulės rezginyje (ta vieta atitinka Manipuros Čakrą). Energijos kiekio padidėjimas vyksta dėl to, kad antroji formulė išskiria In ir Jan energijas tuo metu, kai trečioji formulė išskiria energiją iš dangaus (iš viršaus) ir žemės (Jan ir In įžeminimas), ir prideda jų elementų energiją prie kūno elementų energijos. Energiją galima gauti iš bet kurio energijos šaltinio, kaip mėnulio, medžio, žemės, šviesos ir pan.

Trečioji formulė susideda iš:

- a) vryklės perstatymo ir puodo pakeitimo;
- b) gausaus vandens ir ugnies sumaišymo (vyriško ir moteriško prado sąveika);
- c) spermos energijos transformavimo į aukštesnę formą;
- d) išorinių ir vidinių alcheminių produktų, skirtų kuriančiosioms jėgoms ir stiprinančioms smegenis, surinkimo;
- e) kūno ir sielos tobulinimo;
- f) spermos energijos apvalymo pradžios (kuriančioji ir gyvybinė jėga, katilas);
- g) žemės motinos (In) ir tėvo dangaus (Jan) energijos įsisavinimo. Sumaišymo su spermos energija ir siela;
- h) sielos išaukštinimo;
- I) pozityvios kuriančios jėgos (sėklos) atstatymo ir jos apsaugojimo nuo nutėkėjimo;

j) fizinio maisto laipsniško atsisakymo ir maitinimosi kosmine energija.

KETVIRTOJI FORMULĖ: KAN IR LI AUKŠČIAUSIAS PRAREGĖJIMAS (AUKŠČIAUSIAS IN IR JAN ENERGIJŲ SUMAIŠYMAS II)

Pagal šią formulę vyksta In ir Jan energijų maišymas aukščiausiuose kūno centruose. Jis pakicičia senėjimo procesą, atstato natūralų imunitetą. Tai reiškia, kad gydančioji energija spinduliuoja iš tų kūno taškų, kur daugiausiai yra susikaupę energijos. Ji yra naudinga tiek fiziniam, tiek eteriniam kūnui.

Ketvirtoji formulė susideda iš:

- a) vryklės perstatymo ir puodo pakeitimo į aukštesnius centrus;
- b) saulės ir mėnulio energijos įsisavinimo;
- c) spermos energijos aukščiausio sumaišymo, transformacijos, išgarinimo, (Generuojančios jėgos) apvalymo, sielos, Žemės Motinos, Tėvo Dangaus, Saulės ir Mėnulio energijos panaudojimo mikrokosmoso vidiniams alcheminiams produktams;
- d) Regėjimo jėgos sumaišymo su Gyvybine jėga;
- e) kūno, sielos ir dvasios sublimacijos. Tai atitinka širdies Čakrą (Anahata).

PENKTOJI FORMULĖ: PENKIŲ JUTIMO ORGANŲ UŽBLOKAVIMAS

Tai ypatingai aukšto lygio formulė, kuri transmutuoja šilumos tėkmę, arba Chi į mentalinę energiją, arba į sielos energiją. Kad vyktų ši transmutacija reikia užblokuoti penkis pojūčių organus. Kiekvienas organas yra energijos išėjimo iš kūno vartai. Kitaip tariant, energija išeina į išorę pro bet kurį pojūčio organą, jeigu jie nėra sandariai uždaryti ezoterine prasme. Jie turi išskirti energiją tik tuo atveju, kai vyksta konkretus informacijos perdavimas. Tai prilygsta kaktos (Ajna) ir Gerklės čakrai (Vissuddha).

Neteisingai elgiantis su pojūčių organais galite netekti labai daug energijos ir degraduoti. Štai neteisingo elgesio su šiais

organais pavyzdžiai: ilgas žiūrėjimas kenkia sėkliniam skysčiui, ilgas klausymas kenkia protui, ilgas kalbėjimas kenkia seilių liaukoms, ilgas verkimas kenkia kraujui, besaikis seksas kenkia kaulų čiulpams, ir t.t.

Kiekvienas elementas atitinka jutimo organą, pro kurį gali susikaupti arba išsieikovoti to elemento energija. Akys yra ugnis, liežuvis - vanduo, kairė ausis - metalas, dešinė ausis - medis, nosis - žemė.

Penktoji formulė susideda iš:

- a) penkių jutimų užblokavimo: ausų, akių, nosies, liežuvio ir kūno;
- b) širdies ir septynių emocijų (malonumo, pykčio, liūdesio, džiaugsmo, neapykantos ir troškimo) kontrolės;
- c) vidinių alcheminių medžiagų sujungimas ir transmutavimas tikrai gyvybingumo tarnybai;
- d) dvasios apvalymo;
- e) dvasinio pakilimo ir jos ugdymo, suviliotos penkių jausmų ir pasiklydusios dvasios, sugrįžimo;
- f) gendančio maisto atsisakymo. Maitinimasis negendančiu maistu ir kosmine energija.

ŠEŠTOJI FORMULĖ: DANGIŠKO IR ŽEMIŠKO NEMIRTINGUMO SUSIJUNGIMAS

Šeštąją formulę sunku išreikšti žodžiais. Šia formule yra išreiškiama moteriškos ir vyriškos esmės kūne adepto inkarnacija (jis atitinka Viršugalvio Čakrą, Sahasrara). Šios dvi esybės seksualiai sąveikauja kūne. Pagal šią formulę vyksta In ir Jan energijų maišymasis viršugalvyje ir virš jo, ir padidėja kankorežinė liauka. Kai kankorežinė liauka maksimaliai padidėja, ji tampa komposu, rodančiu mūsų siekių ir troškimų kryptį. Kaip rašoma taoistų jogoje, taoistų ezoterika pateikia dvasios sandaros struktūrą. Neturint kūno negalima pasiekti Tao, tačiau labai įsijaučiant į fizinį kūną negalima pažinti Tiesos. Žmogus, praktikuojantis Tao, savo fizinį kūną puoselėja tarsi briliantą, nes tai priemonė siekti nemirtingumo. Jeigu jūs atsisakysite kūno, neįprasminsite savęs ir niekuomet nepažinsite Tiesos.

Šeštoji formulė susideda iš:

- a) kūno, sielos, dvasios ir visatos (kosminė orbita) susijungimo;
- b) pilno pozityvaus iškėlimo ir galutinio negatyvaus panaikinimo;
- c) dvasios sugrįžimo į nieką.

SEPTINTOJI FORMULĖ: ŽMOGAUS SUSIJUNGIMAS SU DANGUMI. TIKRASIS NEMIRTINGAS ŽMOGUS

Mes žmogaus kūną palyginame su laivu, o sielą su laivo mašina ir sraigtu. Tas laivas plukdo labai didelį ir vertingą deimantą, kuris turi būti atplukdytas į saugyklą. Jeigu jūsų laivas pažeistas (kūnas yra silpnas ir ligotas), tai nepriklausomai nuo to, ar variklis yra geras, jūs toli nenuplauksite ir netgi galite nuskęsti. Todėl mes jums patariame susilaikyti nuo dvasinės treniruotės, kol nebus atverti ir paruošti jūsų kūno kanalai, priimti 10000 arba 100 000 voltų superenergijos, kuri įsilies į jūsų kūną. Taoistų metodas, kuris per tūkstančius metų pasiekė mus, susideda iš daugelio tūkstančių metodų. Formulės ir praktikos, kurias mes aprašome šioje knygoje, pagrįstos tomis slaptomis žiniomis ir autoriaus dvylikos metų patirtimi, kuria jis dalijosi su tūkstančiais mokinių.

Pagrindiniai Tao tikslai:

1. Dabarties lygis - Antrasis įsikūnijimas, arba Praregėjimas.
2. Aukštesnis lygis - Nemirtinga dvasia.
3. Aukščiausias lygis - Nemirtinga dvasia nemirtingame kūne. Tas kūnas atlieka sielos ir dvasios būsto funkciją, jiems judant subtiliaisiais kanalais ir įgalina susikurti aukštesnėms energijoms.