

ROZVÍJENÍ MUŽSKÉ  
SEXUÁLNÍ ENERGIE

MANTAK CHIA  
MICHAEL WINN

NAKLADATELSTVÍ

## PODĚKOVÁNÍ

Tato kniha vznikala v průběhu desetiletí. Chtěl bych na prvním místě poděkovat všem taoistickým mistrům, kteří byli tak laskaví a sdíleli se mnou své znalosti, aniž by kdy tušili, že tyto vědomosti budou vyučovány i na Západě. Takové je Tao.

Zvláštní dík bych chtěl vyjádřit panu H. Reid Shawovi za jeho povzbuzení, kterého se mi dostalo po příjezdu do Ameriky, a za jeho usilovnou práci na původním rukopise.

Děkuji všem těm, kteří zásadním způsobem přispěli ke konečné podobě knihy, umělcům, Susan MacKayové, Gunther Weilovi, Rylin Maloneovi, a všem svým studentům za jejich připomínky, Mistru T. K. Shihovi, Kim Wangovi, a Juan Li za jejich jemnou uměleckou práci, Jeffrey Antinovi a Marcia Kerwi-tovi za jejich dodatky, svému asistentu Jo Ann Cutreriovi za přepsání rukopisu do počítače a za nekonečnou pomoc, Danielu Bobekovi za dlouhé hodiny strávené u počítače a Barbaře Somerfieldové za její trpělivost, kterou projevila coby má vydavatelka.

Zvláště srdečný dík bych rád vyjádřil Michaelu Winnovi za jeho obětavou práci a za to, s jakou výmluvností a vnitřním pochopením přeložil do angličtiny to, co moje čínština nedovolovala.

Bez mé ženy Maneewan by kniha byla akademická. Za její dary jí patří má vděčnost a láska.

## VAROVÁNÍ

Lidé trpící pohlavními chorobami nebo nějakým místním onemocněním pohlavního orgánu by měli konzultovat lékaře a kvalifikovaného instruktora Taoistické esoterické jógy předtím, než začnou praktikovat metody zde popisované.

# OBSAH

O autorovi .....	12
ÚVOD: Taoistická „dualistická kultivace" a hledání sexuální lásky	
- Michael Winn .....	15
Čínské sexuální kung-fu: bude fungovat i na západě?	
- Gunther Weil .....	21
Souhrn principů taoistické kultivace sexuální energie.....	27

## ČÁST I

### ZÁKLADNÍ PŘEDPOKLAD: SEXUÁLNÍ ENERGIE MŮŽE BÝT TRANSFORMOVÁNA NA DUCHOVNÍ

<b>KAPITOLA 1: MUŽSKÁ SEXUÁLNÍ ENERGIE JE</b>	
USKLADNĚNA V SEMENI .....	34
Neobyčejná moc sexuálního elixíru .....	35
Proč byla duchovní síla sexu udržována v tajnosti? .....	37
Proč odhalovat tajemství nyní?.....	39
<b>KAPITOLA 2: CO JE ENERGIE ČCHI?</b> .....	41
Čchi-elektrina lidského těla .....	42
Jak „t'ing" neboli „sexuální esence" funguje v člověku? .....	44
Hlavní fáze energie čchi .....	44
Rozdíl mezi hladem a sexuální touhou .....	46
<b>KAPITOLA 3: BIOLOGIE ESOTERICKÉHO SEXU</b> .....	50
Objem spermatu promarněného během života .....	50
Naše tělo má v sobě ukrytou atomovou energii .....	51
Biologická důležitost sexuálních hormonů pro zdraví .....	53
Smrt a sex v přirozeném světě .....	59
<b>KAPITOLA 4: EKONOMIE SEXUALITY</b> .....	62
Šílenství mladých ze sexuální frustrace .....	64
Sex a špičkové výkony v atletice .....	66
Sex, závazky a sňatek .....	67
Morální důsledky ztráty semene .....	72
Kontroverzní otázka: Je sex prospěšný pro vaše zdraví?.....	73
<b>KAPITOLA 5: POJETÍ SEXU V TRADIČNÍCH ESOTERICKÝCH SVĚTOVÝCH UČENÍCH</b> .....	75
Rozdíl mezi taoismem a tantrou .....	81
Karezza a koitus reservatus .....	83

## ČÁST II

### TAOISTICKÉ PRAKTIKY PRO MISTRNÉ ZVLÁDnutí MILOVÁNÍ

KAPITOLA 6: TANEC VARLAT: Cvičení pro posílení pánve.....	88
Pánevní dno a urogenitální přepážka .....	89
Šourkem je chladná energie čerpána nahoru .....	91
Sakrální pumpa a lebeční pumpa .....	93
Tři pozice pro varlatové dýchání .....	94
Varlatové dýchání: jednotlivé kroky .....	96
Zlatý nektar.....	100
Stlačování vzduchu do šourku zvyšuje sexuální sílu .....	100
Cvičení šourkové komprese: jednotlivé kroky .....	101
Ventilační cvičení pro uvolnění energie při vysokém krevním tlaku .....	103
Cvičení uzamčení síly pro zabránění unikání semenné tekutiny .....	104
Čtyři úrovně cvičení uzamknutí síly .....	
105	
Cvičení uzamknutí síly: jednotlivé kroky .....	107
Čeho je třeba dbát při varlatovém dýchání, šourkové kompresi a uzamknutí síly .....	111
Pročišťující vedlejší účinky .....	113
Shrnutí varlatového dýchání .....	113
Shrnutí šourkové komprese .....	114
Uzamknutí síly je základem pro alchymický sex .....	
114	
KAPITOLA 7: POLARITA JE KLÍČEM K PŘEMĚNĚ SEXUÁLNÍ ENERGIE .....	116
Jin a jang - souboj pohlaví .....	117
Vyšší orgasmus je lahodná rovnováha opačných energií .....	119
Jinovou esenci připravujte něžně .....	122
Umění vášně: kdy a jak často .....	123
Poloha při sexu ovlivňuje tok energie .....	123
Studená koupel bez plavek pro zbavení se předčasné ejakulace .....	124
Budujte svou trvalou sílu počítáním do sta .....	125
Čtyři stupně, jichž musí nefritový bodec dosáhnout .....	126
Metoda devět mělkých a jedno hluboké proniknutí .....	127
KAPITOLA 8: TAJEMSTVÍ ZADRŽENÍ SEMENE .....	130
Naučte se nechat obíhat svou čchi na mikrokosmické dráze .....	131
Důležitost mikrokosmické dráhy .....	133
Vnější uzamknutí - metoda tří prstů .....	135
Kdy a jak mnoho cvičit a na co dbát .....	138
Jako další masírujte hráz .....	139

Buďte si vědomi velikosti generované síly .....	140
Rotace sexuální energie k hlavě .....	141
Shrnutí metody vnějšího uzamknutí .....	142
Vnější uzamknutí: vytahování nektaru do zlaté květiny .....	143
Tajný postup pro zablokování ejakulace při velkém tahu .....	144
Velký tah pro ženy .....	149
Velký tah a masturbace .....	149
Erekce ráno má mocnou čchi .....	150
Je nutné uvolnit intenzivní energii v hlavě .....	151
Automatická kontrola ejakulace myslí.....	151

### ČÁST III

#### TRANSFORMACE SEXUÁLNÍ ENERGIE DO DUCHOVNÍ LÁSKY

<b>KAPITOLA 9: VÝMĚNA JIN A JANG: ROZVÍJENÍ ÚDOLÍ</b>	
ORGASMU .....	156
Shrnutí údolí orgasmu .....	167
Velký tah jako antikoncepční prostředek.....	168
Ženin pohled na kultivaci sexuální energie ve dvojici .....	169
<b>KAPITOLA 10: SEDM DUCHOVNÍCH STUPŇŮ KULTIVACE</b>	
SEXUÁLNÍ ENERGIE .....	173
Kultivace ve dvojici, levá cesta .....	175
Levá cesta .....	176
Kultivace pravé cesty .....	178
Taoistická cesta beze směru .....	178
Sedm duchovních stupňů taoistického rozvíjení sexuální energie .....	181
<b>KAPITOLA 11: ORGASMUS A WU WEI - Michael Winn</b> .....	188
Zachování polarity: Co to znamená být jang? - Michael Winn .....	192
<b>KAPITOLA 12: OBVYKLE KLADENÉ OTÁZKY</b>	
K ZADRŽOVÁNÍ SEMENE .....	198
<b>KAPITOLA 13: ZKUŠENOSTI STUDENTŮ S TAOISTICKOU</b>	
KULTIVACÍ SEXUÁLNÍ ENERGIE .....	211
Zkušenost právníka, věk 29 let .....	215
Zkušenost obchodníka, věk 45 let .....	217
Zkušenost učitele, věk 37 let .....	217
Zkušenosti elektrikáře, věk 27 let .....	218
Zážitky zaměstnance chemické čistírny, věk 67 let .....	219
Zkušenosti kuchaře, věk 30 .....	220
Zkušenosti vlastníka továrny na oděvy, věk 38.....	221
Zkušenosti řídicího pracovníka, věk 38 let.....	222

## KAPITOLA 14: PRAKTICKÉ POKYNY PRO UDRŽENÍ

ZÁŘÍCIHO A ZDRAVÉHO SEXU .....	224
1. Naladte se již 48 hodin před milováním na energii vašeho partnera .....	224
2. Předehra začíná v uvolněné atmosféře .....	225
3. Nemilujte se po velkém jídle .....	225
4. Vyhněte se pohlavnímu styku, nacházíte-li se v jakémkoli extrémním stavu .....	225
5. Nemilujte se, pokud jste pod značným vlivem alkoholu ..	226
6. Vyprázdněte močový měchýř 20 minut před tím, než se chystáte k pohlavnímu styku.....	226
7. Milování se za extrémního počasí může být nezdravé ..	227
8. Vyhněte se namáhavé fyzické práci před a po sexu .....	227
9. Nespolehejte se na umělé sexuální pomůcky .....	227
10. Nekoupejte se a nespřchujte se ihned po sexu .....	227
11.....	Nev
cházejte do ženy s příliš velkou silou .....	228
12.....	Vaš
e sexuální síla je největší v období jara .....	228
13.....	Při
nemoci provádějte pasivní milován.....	228
14. Přestaňte se milovat, jestliže se to stalo všední domácí povinností .....	229
15. Nespolehejte na sexuální fantazii, abyste se vzrušili .....	229
16. Mějte u sebe po ruce několik polštářů .....	230
KAPITOLA 15: CVIČENÍ KE ZVÝŠENÍ MUŽSKÉ POTENCE .....	231
Jak léčit impotenci .....	231
Jak se vyhnout vlhkým snům .....	232
Ohřívání kamen.....	233
Masáž pole pilulek (nižší tchan tien).....	234
Harmonizace šlach, kostní dřeně a kostí.....	234
Tajná taoistická metoda močení .....	235
Šest cvičení pro ledviny a záda .....	235
Jak zvětšit a prodloužit váš penis.....	237
Jak snížit citlivost penisu .....	238
Posilte svou erekci .....	238
Reflexní masáže penisu .....	238
Indiánská ohnivá masáž provazem .....	240
Čtyři cesty ke zvýšení množství spermií .....	240
Masáž prostaty.....	241
Cvičení mačkání anální pumpy .....	241
Kung-fu jazyka .....	242

Použití horkých a chladných koupelí pro zdravý sexuální život .....	245
Harmonická energie pro homosexuály .....	246
Jak vstřebávat sexuální energii ze slunce .....	248
KAPITOLA 16: AKUPUNKTURA, POŽEHOVÁNÍ A BYLINY MOHOU VYLÉČIT OSLABENOU SEXUÁLNÍ ENERGII .....	251
KAPITOLA 17: FAKTA Z BIOLOGIE, KTERÉ BY MĚL KAŽDÝ MUŽ O ŽENĚ ZNÁT .....	260
Děloha .....	260
Ovulace .....	260
Plodný hlen .....	261
Neplodný hlen .....	262
Menstruace .....	262
Periody .....	262
Změny v emocích .....	263
Sexuální anatomie žen .....	263
Malé stydké pysky .....	264
Tělo klitorisu .....	264
Žalud .....	264
Umístění bodu g .....	265
Stěny pochvy .....	265
Hrdlo děložní .....	266
Sval lásky .....	266
Sexuální cyklus .....	266
KAPITOLA 18: SHRNUTÍ SEDMI STÁDIÍ TAOISTICKÉ ESOTERICKÉ JÓGY Malý nebeský okruh (mikrokosmická dráha) .....	268
Jazyk je spínačem okruhu.....	269
Sedm předpisů sedmi knih tao První předpis: Splynutí pěti prvků.....	270
Druhý předpis: Nižší osvětlení kchan a li (směšení jin a jang) .....	270
Třetí předpis: Vyšší osvětlení kchan a li (vyšší jin a jang smíšený i) .....	271
Čtvrtý předpis : Nejvyšší osvětlení kchan a li (tchaj kchan li) (nejvyšší jin a jang smíšený i) ii .....	272
Pátý předpis: Utěsnění pěti smyslových orgánů .....	273
Šestý předpis: Setkání nebeské a zemské nesmrtelnosti .....	273
Sedmý předpis: Opětovné spojení člověka a nebepravy nesmrtelný člověk .....	274

## O AUTOROVI

### Mantak Chia

Autor této knihy, Mantak Chia, se narodil v Thajsku 4. dubna roku 1944. Když mu bylo šest nebo sedm let, naučil se během prázdnin od buddhistických mnichů „sedět a zklidnit mysl“. Tím není řečeno, že jako dítě byl pasivní a klidný. Ve skutečnosti naopak během svých studií na střední škole v HongKongu vynikal v lehkotletických disciplínách. V té době se naučil tradiční thajský box a setkal se s mistrem Lu, který ho naučil tchaj-t'i-čchuan. Krátce poté ho mistr Lu seznámil s aikido, jógou a dalšími druhy tchaj-t'i. Ke znalosti esoterických praktik se však dostal teprve, když mu bylo osmnáct let a vrátil se do Thajska. V té době ho jeho starší spolužák Čeng Siie-sue, student u I Enga, naučil taoistické esoterické praktiky až ke stupni spojení Člověka a Nebe.

Když mu bylo dvacet let, studoval mistr Chia u mistra Meugi v Singapuru, a ten ho naučil kundalíní jógu a buddhistickou dlaň. Pomocí buddhistické dlaň byl brzy schopen odstranit blokády, které bránily proudu životní síly ve vnitřních orgánech, a byl schopen vytahovat studenou, vlhkou či nemocnou energii z pacientů, kteří přišli navštívit jeho mistra, čímž jim navracel zdraví. Mladý Mantak Chia však pociťoval, že kundalíní jóga vytváří příliš mnoho tepla a mohla by být nebezpečná, a proto ji později kombinoval s prvky taoistických praktik, které měly ochlazující účinky.

Později, když mu bylo dvacet, se setkal s mistrem Pan Ju, který vytvořil syntézu z taoistického, buddhistického a čchanského učení, a studoval u něj. Rovněž studoval u mistra Čeng Jao-lunga, který vytvořil nový systém kombinací thajského boxu a kung-fu. Od mistra Čeng Jao-lunga se naučil šaolinskou tajnou metodu vnitřní síly, stejně jako metodu železné košile, nazývanou „čištění kostní dřevě a obnova šlach“. Od mistra Pan Ju se naučil obměnu kundalíní a „ocelové tělo“, techniku, o níž se říká, že chrání tělo před rozkladem. Mistr Pan Jú stále žije a provozuje praxi v Hongkongu, kde léčí pacienty tím, že jim předává svou životní sílu. Aby lépe pochopil mechanismus, který se skrývá za touto léčivou energií, studoval Chia po dva roky západní medicínu a anatomii.

Ačkoli mistr Chia dosáhl v této oblasti mnohých úspěchů, pracoval jako manažer společnosti Gestetner v Thajsku, kde měl na starosti prodej ofsetových strojů. Byl velmi dobře obeznámen s kopírovacími stroji a tiskárenským zařízením. Je možná jediným taoistickým mistrem na světě, který má v obyčejných pokojích počítač. Je také ženat a má syna. Jeho žena Maneewan pracuje jako zdra-volní technička. Stručně řečeno, je živoucím důkazem toho, že jeho cvičení je velmi těsně spjato s každodenním životem a usiluje o jeho obohacení, aniž by bylo nutné odejít ze společnosti a volit život poustevníka.



Hlavní hnací silou Chiova záměru bylo odejmout učení tajemnost mysticis-mu, zbavit ho řady nesmyslných rituálů, sil, jimiž bývá obdařen guru, a spoléhání se na věci z jiného světa či magické záležitosti. Místo toho nám chce představit zcela jasný, plně předvídatelný fungující model, který by mohl být považován za vědecký nástroj pro práci s energetickými systémy. Doufá, že časem povede k technickému rozvoji, který by mohl sloužit k urychlení či zjednodušení prostředků, s jejichž pomocí k tomuto pokroku dochází. S těmito nadějemi vyzývá členy lékařské komunity, aby zkoumali to, co jim nabízí. Dnes již existují lékaři, právníci a programátoři, kteří si sami na sobě ověřili blahodárné účinky, které metody mistra Chia mohou poskytnout. Je na nich a na vědeckých společnostech, aby se k němu připojili a spolupodíleli se na jeho celoživotním poslání, kterým je překlenout propast mezi rozumem a duchem, myslí a tělem, vědou a náboženstvím.



## ÚVOD

# TAOISTICKÁ „DUALISTICKÁ KULTIVACE" A HLEDÁNÍ SEXUÁLNÍ LÁSKY

*Michael Winn*

„Jaká škoda! Vrcholek hory tak malý jako čtvereční palec byl zdrojem velké inspirace i utrpení po celá dlouhá staletí."

*Neznámý čínský básník o mužské posedlosti ženským pohlavím*

Bylo napsáno tisíce knih, které se pokoušely pomocí mužům a ženám vyřešit problémy vznikající z nekonečného hledání sexuálně uspokojující lásky. Co by mohlo být ještě napsáno, aby to bylo nové?

Taoistické tajné učení o lásce není pouze dalším výkvětem filozofických spisů o extázích orientální lásky. Spíše je to praktický návod, který jako destilátor překapává tajná učení o sexu čtyř žijících mistrů taoismu, které Mantak Chia objevil v průběhu patnácti let cestování a studií na Dálném východě. Jak sám říká: „Přečetl jsem tony knih, které mi říkaly, jak skvělé bylo esoterické milování, ale žádná z nich přesně nevysvětlovala, jak se to dělá. A tak jsem se rozhodl napsat ji sám."

Většina knih o taoistickém sexu nepodává návod k tomu, jak přeměnit energii spermií, které jsou zadrženy, kde v těle uskladňovat sexuální energii a jak ji co nejlépe vzájemně vyměnit se ženou, ani nedává návod k tomu, jak zacházet se zadrženým semenem. Chia spojil staré taoistické praktiky do jednoduchých, ale působivých metod, které se může západní člověk snadno naučit. Tento první svazek je určen především mužům, jednoduše proto, že většina mužů je sexuálně slabší než ženy a sexem ztrácejí více energie. Následující svazek se bude věnovat esoterickým taoistickým sexuálním praktikám pro ženy, které budou zahrnovat i vědomé zastavení menstruace.

Sexuální nerovnováha mezi mužem a ženou je navenek zřejmá. Žena může sexuálně přijímat svého muže tak dlouho, dokud není uspokojena, a tak taoisté říkají, že její jinová esence je téměř nevyčerpatelná. Mužovo milování je omezeno na objem energie, kterou má, aby udržel svou erekci. Jeho jangová esence se snadněji vyčerpá. Žena je sexuálně silnější než muž, protože je toho biologicky zapotřebí. Její reprodukční orgány musí snášet napětí porodu dětí a jejich výživy. Dopad této primární biologické nerovnosti na muže je dalekosáhlý. Vytváří se řetěz reakcí, které mohou prostoupit do všech úrovní myšlení a citění muže, počínaje rodinným životem, přes práci a společenskou roli, které si volíme, abychom je hráli, až k duchovním modelům, které si vybíráme pro náš duchovní růst.

Hluboko v srdci jsou muži stejně tak vyděšeni jako fascinováni nekonečnou

sexuální kapacitou žen. Obecně to na muže účinkuje tak, že se cítí sexuálně nejistí, což je nutí ke snaze kompenzovat to nějakou jinou silou. Sexuální nejistota může být primárním důvodem, proč muži usilují a usilovali o fyzickou, politickou, finanční, intelektuální a náboženskou nadvládu nad ženami. Vyrovnání této sexuální nerovnováhy může významně přispět k vytváření harmoničtější společnosti, ačkoli primárním cílem taoistického učení o pěstování sexuální energie je získání osobního zdraví a duchovního naplnění.

Hledání sexuálně uspokojivé lásky se téměř změnilo v náboženství u těch, kteří jsou příliš liberální či příliš vědeckí na to, aby věřili v tradiční pojetí Boha. Síla ukrytá za vírou v romantickou lásku, v oddání se jedné osobě, to je síla sexuálního prožitku. Nabízí něco hmatatelného, co lze sdílet, svátost, která je osobní a přítomná.

Odklon od náboženství na západě mohl začít tehdy, kdy se sexuální zkušenost stala mocnější než zkušenost duchovní, nabízená náboženstvím prostřednictvím modliteb či společenství. Oživení náboženství, které sledujeme v současné době na západě, může ironicky částečně vycházet ze sexuálního vyčerpání, které následuje v patách za sexuální revolucí. Sex se stal drogou, opiem pro nespokojené. Naprostá sexuální svoboda neposkytuje stabilitu, kterou lidé nejvíce potřebují. Dnes se lidé vrací zpět buď k manželství nebo k náboženství, aby našli absolutní smysl.

Taoisté nenabízejí jako řešení k nalezení stability ani náboženství, ani sňatek, pokud to není sňatek jemných energií, které identifikují jako jin a jang. Jednoduše povzbuzují každého jednotlivce, aby pěstoval a rozvíjel svou přirozenou vnitřní životní sílu, neboli čchi. V této souvislosti Číňané vyvinuli značně rafinované metody ke zvyšování sexuální vitality u muže, který žije sám, i pro toho, který je ženatý. Jsou dva hlavní způsoby, jak tyto metody pěstování energie mohou být použity, a tato kniha podle toho odpovídá dvěma typům žáků.

První typ žáků hledá štěstí tohoto světa ve formě fyzického, citového a duševního uspokojení. Sem patří všichni ti, kteří se zajímají o posílení svého milostného vztahu lásky, o zmírnění sexuální frustrace, o to, jak zbavit sex nudy, o léčení impotence, polučních snů, předčasné ejakulace a o celkové prodloužení života a zlepšení zdravotního stavu. Je-li takový člověk disciplinovaný a provádí cvičení popisovaná v této knize, může všech těchto výsledků dosáhnout.

Druhý typ žáka je ten, který chce jít duchovní cestou a chce nějakým způsobem integrovat své sexuální touhy s meditativními praktikami a duchovní vírou. Žáci, kteří již začali studia taoistických tajných nauk pěstování sexuální energie s mistrem Chia, vycházejí ze širokého okruhu duchovních disciplín včetně všech typů jógy: kundalíní, hatha, krija, tantra, siddha a bojové umění stejně jako trans-cendentální meditace, zen, buddhismus, sufí, hinduismus a křesťanství. Mnoho Američanů, ačkoli jsou v základu spokojeni se svou duchovní vírou, cítí potřebu lepším způsobem propojit svou sexualitu se svým duchovním růstem.

Taoistické praktiky pěstování čchi se soustřeďují na spojení božských či jemných energií s lidským tělem, s cílem dosáhnout dynamickou rovnováhu proti-kladných energií nazývaných jin a jang. Tao je nepopsatelný celek a absolutní zdroj těchto energií, které se projevují v každé měnící se formě. Taoisté jsou praktičtí, a proto navrhli, že člověk může začít s energií, která je mu nejpřístupnější, se sexuální přitažlivostí muže a ženy, a používat ji jako odrazový můstek k dosažení jemnějších království.

Taoistická esoterická jóga není ani náboženství, ani cesta ke spasení. Její konečný cíl je velmi daleko, učí, že osvícení a fyzická nesmrtelnost jsou pouze stadia na cestě člověka k celistvosti. Zůstává to blízké a praktické. To, co je potřeba pro tento vývoj, se nachází v každém okamžiku života obyčejné lidské bytosti.

Taoistické učení o fyzické nesmrtelnosti netvrdí, že lidé již nebudou umírat. Znamená to, že předtím, než zemřou, mají možnost vypěstovat si „pevné“, skutečné duchovní tělo, též nazývané Nesmrtelné tělo, Sluneční tělo či Krystalové tělo. Na západě je nejbližší taoistickému Nesmrtelnému tělu pravděpodobně pojem anděl. Je to odlišné od škol, které učí, jak se stát svatým člověkem rozpuštěním individuálního ega do blaženosti vesmírné jednoty. Taoismus trvá na tom, aby si každý adept uchoval svou individuální přirozenost v rámci těla (fyzického nebo duchovního), takže je pak schopen pohlédnout na růst své duše až do konečného spojení s „wu čchi“, nicotou, z které se vynořuje jednota tao. Toto „zůstávání ve vlastním těle“ vylučuje, aby se adept plně odevzdal nějakému gu-ruovi, božské bytosti nebo náboženské autoritě. Nikdo za vás nemůže dělat vaši duchovní práci.

Chia se považuje jednoduše za učitele, který pomáhá svým studentům zplnomocnit sama sebe skrze pěstování své energie čchi. Předává svou čchi (nebo šakti) svým studentům pouze proto, aby lépe pochopili, co mají pěstovat a odmítli jakýkoli závislý emocionální vztah. Popisuje se sám jako vůdčí auto v karavaně aut. „Mohu každému studentovi dát mapu, soubor instrukcí a potřebných nástrojů, jak by měli spravit své auto. Začínáme společně a pomáháme jeden druhému, jak je to jen možné. Ale v konečném důsledku musí každý ujet svou cestu sám. Někteří budou mít poruchu, někteří se ztratí, nebo si vyberou odlišnou trasu. Někteří mohou najít lepší cestu než tu, co jsem namaloval já. Jako učitel nemohu nabídnout žádnou jinou pomoc kromě mapy, pomůcek a přesných instrukcí pro bezpečnou jízdu.“

Taoisté předpokládají, že je pouze několik málo lidí, kteří kdy pronikli do tajemství plného napumpování síly, spící hluboko v jejich vlastním těle. Pro průměrného člověka je revoluční myšlenkou, že se může radovat z hlubokého a zářícího potěšení, které je v sexu a které permanentně proniká až k jádru jeho vlastní bytosti. Zážitek je mnohem úžasnější než běžný genitální orgasmus. Pro

dloužený „totální a duševní orgasmus“, pěstovaný taoisty, je normálně považován za výjimečný dar vášnivých a citlivých žen. Žena jako vášnivý předmět romantické lásky se dokonce stala jedním z největších mýtů západní kultury, žena, která přivádí lásku k opravdové něžnosti. Taoisté učili, že muži se mohou spolupodílet na lásce stejným dílem skrze opravdu neobyčejnou metodu vyrovnávání sexuálních energií, což je právě tak hmatatelné jako jakékoli jiné fyzické vnímání genitálního orgasmu.

Co muži umožňuje, aby tak radikálním způsobem přeměnil svou sexuální zkušenost a prostřednictvím toho svou celkovou životní zkušenost? Paradoxně tento „vyšší orgasmus“ může být odhalen pouze tehdy, když „normální orgasmus“, který tolik zaměstnává americké sexuology, je zbaven své důležitosti. Začátek tří hlavních stupňů taoistické „dualistické kultivace“, která je určena pářům, je následující:

1. Muž se naučí udržet svůj penis vzpřímený po tak dlouhou dobu, jak je to požadováno, a nevystříkne žádné semeno.
2. Muž a žena přeměrují svou sexuální energii zvláštními energetickými kanály do oblastí srdce, mozku a žláz.
3. Muž vymění svou nabitou energii za doplňkovou energii ženy.

Pro muže to znamená otevírání svých pocitů a otevírání svých jemnějších energetických kanálů do ženiny esence a vstřebávání této jemné esence během sexu.

Jste-li bez milenky, taoisté nabízejí modifikaci této praxe, která je známa pod názvem „kultivace jednotlivce“. Zde je řečeno, jak samotný muž může v každodenním životě uvést do tvůrčí činnosti svou sexuální energii anebo jak se může radovat ze života při dobrém zdraví, aniž by zažíval sexuální frustraci a trápení. Cílem taoistických mistrů nebylo vytvořit nový mýtus nějakého úžasného silného orgasmu, který by se stal cílem snažení každého jednotlivce a vytvářel by tak soutěživost. Spíše bylo cílem naučit muže a ženu praktickému způsobu využívání přirozených energií, aby mohli hlouběji prožívat největší dar života, svobodnou lásku.

Takže co má společného toto rozvíjení sexuální energie s láskou, ať už se jedná o osobní romantickou lásku, nebo vášnivou formu náboženské lásky? Taoisté učí, že je odpovědností muže a ženy, aby harmonickým způsobem vyrovnali síly Nebe a Země v sobě samých, a důsledkem toho dosáhli harmonie v ostatních sférách života. Na esoterické úrovni jsou všechny skutky lidské lásky spontánní transformací naší semenné esence. Naše semenná esence, semeno naší vlastní duše, je fyzicky uskladněna v těle jako spermie nebo jako energie vaječníků. Když někoho milujeme, nejenže pomáháme těmto energiím, ale také transformujeme některé z našich esencí do vyšší úrovně energie. Tímto způsobem taoisté vidí sexualitu jako primární zdroj síly, který je skrytý za láskou na úrovni člověka. Každý, kdo jde „cestou srdce“, tj. spontánním a neustálým mi

lováním všech, se kterými se setká, shledá, že jeho cesta bude posílena taoistickým proniknutím do používání síly sexuality.

Zároveň je to neviditelná kosmická harmonie cesty tao, která je vždy přítomná a která dovoluje, aby nastal zážitek osobní lásky. V tomto smyslu taoistický pojem „harmonie“ nejvíce odpovídá západnímu chápání pojmu „láska“ nebo „soucit“, a to na úrovni osobní i na úrovni vesmírné. Taoistickým cílem není uspokojit lidské ego v jeho nenasytných tužbách, ale ztišit ego a zklidnit mysl tak, aby jemná energie těla mohla být nejprve pozorována a potom rozvíjena k vyššímu vědomí. Pak je mysl schopna vidět svou pravou úlohu ve vyšším řádu věcí a může harmonicky pracovat, aby udržela síly v rovnováze. Vztah osobní lásky může být jedním cenným stupněm v tomto procesu, může být mikro-kosmem rozlehlejšího jemnějšího energetického pole vesmíru.

Západní sexuologové nepochybně odmítnou tyto metody, protože nemají statistickou nebo jinak ověřitelnou vědeckou základnu, a obviní je z toho, že používají termíny tak všeobecné, jako je „energie“. Západní náboženství, která jsou proti sexuálnímu radostem, se tomu rovněž raději vyhnu, stejně jako východní asketické školy, které věří, že duchovní osvícení může být dosaženo pouze skrze přísné odříkání, které v sobě zahrnuje i sexuální zdrženlivost. Skutečností však je, že raní taoisté byli vědci, kteří založili své učení na přesném pozorování lidské biologie a psychologie. Nebyli ani hedonisté, ani asketové, ale hledali střední cestu, aby vytvořili nejvyšší možnou duchovní harmonii mezi mužem a ženou v souladu se zákony vesmíru. Hluboce filozofická poezie taoistů od I Ťinga k Lao-c' a jeho Tao-te-ťing a „Tajemství zlaté květiny“ svědčí o úžasných výšinách jejich vizí.

Skutečnost, že tyto taoistické praktiky přežily prostřednictvím tajného ústního předávání několik tisíciletí, je nejhlubším důkazem toho, že skutečně fungují. Rozhovory, které jsem vedl s desítkami západních dvojic, které používají taoistické sexuální praktiky, mi potvrdily, že tyto praktiky stále fungují i pro běžný typ městských lidí, mladých, starých, bílých, černých, Číňanů, ženatých i neženatých. Studenti jógy, studenti bojového umění a meditace objevili techniky zadržování semene jako zvlášť snadné. Mnoho lidí si již bylo vědomo důležitosti sexuální energie na jejich duchovní cestě, ale jednoduše jim scházela metoda, jak to přímo vyjádřit v aktu milování.

Může se zdát, že taoistické metody jsou podobné tantrickým sexuálními technikám, které se stávají na západě populárními. Princip vyrovnávání energie muže a ženy a používání těla jako zkušebního kamene pro transformaci jsou v podstatě shodné. Jak říkají Nik Douglas a Penny Slinger v knize „Sexuální tajemství“ (Inner Traditions N. Y. 1980), indická tantra mohla mít svůj původ ve starých čínských taoistických učeních a pak mohla znovu být donesena do Číny o stovku let později s účinkem znovuoživení taoistických sexuálních praktik.

Pro západní lidi dneška je nejdůležitější praktický rozdíl ten, že esoterický taoismus na sebe nikdy nevzal plášť tajných rituálů a nevzýval žádná náboženská božstva, zatímco tantra se může zdát cizím elementem, který špatně zapadá do této kultury. Sex byl používán v Číně otevřeněji, jako medicínská forma léčení a jako přirozená cesta k duchovní rovnováze, bez nějakých vedlejších náboženských účinků. Velice vřele doporučuji, abyste si poříдили Sexuální tajemství jako doprovodný svazek k této knize, neboť obsahuje nové překlady starých taoistických spisů a má desítky skvělých ilustrací taoistických pozic milování, které nejsou uvedeny v této knize.

Je třeba důrazně připomenout, že mistr Chia neučí své taoistické metody přeměny sexuální energie jako oddělené od praxe meditace, tchaj-ti-čchuan, Železná košile čchi kung a jiných taoistických umění. Sexuální rovnováha je sice velmi důležitým základem pro vytvoření zdravého, fyzického a emocionálního života, ale cílem taoistů je v konečné fázi shromáždit původní energie, které jsou příčinou našich tužeb, emocí a myšlenek, a přivést je zpět do jejich původního stavu čistého ducha. Taoističtí mistři staré Číny nebyli hlupáci. Věděli, že láska mezi mužem a ženou je tajemství, které nemůže být naučeno. Sex může být pouze pomocnou rukou k vyšší lásce, ale naše sexuální omezení nás konfrontují s našimi pocity, že náš vztah s milencem, či život jako celek, je neúplný. Techniky vyučované v této knize nejsou mechanickou náhražkou lásky. Taoistická tajemství lásky jsou určena k tomu, aby byla zvládnuta a odhozena v době, kdy je prožita transformace sexuální energie jako přirozené tvůrčí síly člověka. Je to prožito stejně lehce a snadně jako chůze, mluvení či myšlení. Poté potěšení z orgasmu může dojít daleko za hranice toho, co známe jako extázi, a něžnost lásky bude mimo naše představy.

Michael Winn  
Červen 1984

**Michael Winn** je šéfredaktorem Encyklopedie Taoistické esoterické jógy a instruktorem Léčebného centra Tao v New Yorku. Narodil se v San Francisku v roce 1951 a vystudoval Dartmouth College, procestoval více než šedesát zemí jako novinář, fotograf, průvodce expedicí a pozorovatel světových kultur. Praktikoval různé druhy meditace, kundalíní jógy, čchi kung a tchaj-ti, po dobu delší než patnáct let. Vyzkoušel metody, které jsou vyučovány v této knize, jak v době svého celibátu, tak později se svou partnerkou. Když shledal efektivnost obou metod, souhlasil Winn se spoluprací. Základní myšlenky patří výhradně Mantak Chiovi tak, jak mu byly předány taoistickými učiteli.

## ČÍNSKÉ SEXUÁLNÍ KUNG-FU: BUDE FUNGOVAT I NA ZÁPADĚ?

*Gunther Weil, Ph. D.*

To, jak byla Amerika fascinována sexem v 80. letech, odpovídá velikým zmatkům v postojích k této otázce. Potřebujeme potěšení sexu, ale neumíme se rozhodnout, jak naložit s emocionální bolestí a složitostí, která je často doprovází. Všichni se cítíme vinnými a cítíme konflikt či nepřátelství vzhledem ke svým sexuálním závazkům a vztahům. Odkud sex získává tak obrovskou moc, aby ovlivňoval naše životy?

Bezpochyby zde pracuje biologický imperativ: druh musí být reprodukován a musí pokračovat. Méně jasný, ale stejně mocný je způsob, kterým jsou sexuální pocity vtahovány do složité pavučiny naší kultury. Kulturní zvyky, které se týkají sexu, získávají mocný vliv v našem podvědomí. Většina z nás v sobě nosí nadměrnou zátěž sexuálních pravidel a závazků po tak dlouhou dobu, že jsme již téměř zapoměli, jak těžká tato zátěž je.

Kulturní dědictví židovsko-křesťanské etiky bylo osou, od níž se odvíjí sexuální experimenty 60. let. Neurotický životní styl této etiky, který se projevoval u většiny lidí předchozí generace, způsobil sexuální revoluci 60. let. Odcizením sexuálním pokrytectvím a zjevnými destruktivními účinky sexuálního potlačování, začali lidé hledat nové a poctivější způsoby vyjádření svých tužeb. Během posledních dvaceti let jsme viděli dojít sexuální revoluci do jejího plného rozkvětu. Co bylo dříve zakázáno, se dnes stalo běžným a banálním. Někteří hledají řešení tohoto současného dilematu v tom, že se obracejí ke staré morálce, jiní hledají únik v celibátu a někteří z nás stále ještě hledají.

Dalekosáhlé důsledky sexuální revoluce 60. let včetně různých hnutí za osvobození, která ji doprovázela, to vše je dnes znovu prověřováno jako následek všeobecného konfliktu a neštěstí mezi mužem a ženou. Nedávné hledání nových hranic pro sexualitu 80. let a trend, který se začíná objevovat v médiích, je v podstatě reakcí na nešťastné výsledky experimentů nové morálky posledních dvou dekad. Domnívali jsme se, že víme, co chceme, ale když jsme to získali, poznali jsme, že nám schází něco jiného. Jako jedinci i jako kultura znovu hledáme význam sexuality a hledáme hlubší účel, kterému slouží naše vztahy lásky.

Mnoho nových myšlenek dnes povstává z hnutí New Age, které je hnutím za uvědomění a které oslovuje tuto potřebu. Všimněte si například pojmu „vysoká monogamie“, který zdůrazňuje výzvu a vzrušení vědomých dlouhotrvajících vztahů, které překračují rámeček romantického egotismu. Oživený zájem o indickou a tibetskou sexuální tantru je dalším příkladem. Jiní znovu zkouší účinky celibátu. Paradigma sexuality zaujímá opět novou pozici. Úlohu v tom hraje také americká morálka. Jsme nadále mystifikováni morální většinou, která hledá oživení starých



zvyků potlačování a neurotizace, což nás dovedlo pouze k tomu, že na prvním místě hledáme úlevu a únik.

Mnozí z nás se snaží pochopit význam konfliktů mezi starou a novou morálkou sexuality. Jsme schopni se vyhnout extrémům potlačování i „osvobozené“ sexuální morálky, které jsou nyní tolik obvyklé? Kde hledáme odpovědi na naše opravdu individuální otázky?

Naše názory na lidskou sexualitu jsou neustále formovány výstřelky a módou vědy a „lidové“ kultury. Jsme těmi trendy ovlivňováni přespříliš, počínaje Doktorem Spokem až k „Oparovým jizvám“, tak, jako jsme ovlivňováni biochemickými procesy našeho těla a myslí. Často „víme“ více o tom, kdo jsme a co jsme z toho, co si přečteme a vidíme v televizi, nežli z toho, co sami hluboko v sobě prožijeme. Je zřejmé, že postrádáme jasný pohled na to, co nás sociálně podmiňuje. Znalost nás samých je obvykle odvozena spíše ze světa dobře známých odborníků, knih, televize, časopisů nežli z trpělivé snahy porozumět našim nejhlubším vnitřním pocitům či intuici.

Síla těchto kulturních vlivů může být pochopena tehdy, když budeme pečlivě sledovat cyklické a často protichůdné vědecké teorie o sexualitě, které můžeme sledovat v populárních médiích. Snadno můžeme dojít k poznání, že nějaké platné a praktické pokyny pro fyzické, psychologické a duchovní zdraví muže a ženy tam málokdy najdeme. Tento závěr lze aplikovat na většinu složitých sociálních a mezilidských problémů, ale zvláště je pravdivý v oblasti sexu. Pravda je taková, že z vědeckých či populárních zdrojů se příliš mnoho nedovíme o funkci sexu, kromě zcela zjevných argumentů o funkci reprodukce a principu potěšení, které ovlivnily všechny známé psychology od Freuda počínaje až k dnešním sociobiologům.

Bohužel jsou naše životy mocně ovlivněny absencí osobní sexuální znalosti. Jako společnost jsme si zvolili ignorovat to, co velké duchovní tradice chápaly jako sexuální energii a její roli v osobní přeměně a v duchovním vývoji. Znalosti, které jsme kdysi měli, byly fragmentovány a roztrženy institucionalizací židovsko-křesťanských náboženství a začaly sloužit nižším bohům sociálního a politického vedení. Naše institucionalizované náboženské tradice na západě v zásadě potlačily a narušily sexuální instinkt a vytvořily různé osobní a sociální nemoci. S tím byl také odstraněn duchovní základ sexuality.

V tomto ohledu západní psychoanalytikové správně zachytili úlohu potlačené sexuality v neuróze jednotlivce. Ačkoli je chápání psychoanalytiků značně omezeno, co se týče plných možností člověka a lidského potenciálu, lze výše uvedené považovat za významný Freudův přínos. Wilhelm Reich a Carl Jung rozuměli dobře obrovské moci osvobozené sexuální energie a její spojitosti s vyšším vesmírným a duchovním významem. Jung správně protestoval proti Freudovu důrazu na nemoc jako na model pro zdraví, stejně dobře jako na omezenost jeho chápání roz

sahu a okruhu nevědomí. Místo toho zdůrazňoval tvůrčí a transcendentální funkci sexuální energie v rámci duchovně naladěného a vyvíjejícího se jedince.

Ale žádnému z těchto psychologů se nepodařilo nějakým způsobem zachytit jádro věci. Je pravda, že sexuální instinkt může jak osvobodovat, tak zotročovat. Ale aby byl opravdu osvobozující, musí být směřován k odlišnému účelu. Pouze ve spojení s touhou po duchovní transformaci se může sex stát skutečně osvobozujícím.

Kvůli tomuto nedostatku znalosti velké duchovní tradice byl Freud zcela neschopen vidět tento pohled na věc. Wilhelm Reich, jehož práce tolik ovlivnila Hnutí za naplnění lidských možností a tělesné terapie s tím spojené, byl dostatečně odvážný na to, aby dovedl Freudův pohled do logického závěru. Reich jasně rozpoznal, že konečným výsledkem potlačování je individuální ne-moc a politický fašismus. Ale ve své snaze zdůraznit destruktivní účinek sexuálního potlačování také ignoroval funkce duchovní transformace, kterou má sexuální energie. Carl Jung měl právě opačný problém. Jasně zdůraznil duchovní a transcendentální vyhlídky sexuálního instinktu, ale vynechal úlohu fyzického těla v tomto vývoji. Toto opomenutí způsobilo, že Jungův intelektuální model nemůže být aplikován na každodenní problémy sexuality.

Takže marně hledáme v rámci západních psychologů praktické disciplíny a principy, které potřebujeme, abychom urovnali konflikty, se kterými se setkáváme v království sexuality. Je to jednoduché a běžné dilema. Ale když chceme harmonizovat naše sexuální a milostné vztahy s našimi duchovními cíli, naše situace se zdá být zvláště nelehká. Sexuální funkce znovu a znovu dokazují, že mají rušivý vliv, že vytváří konflikty a rozpolcenost v našich životech. Nemělo by proto být velkým překvapením, že celibát se stal přitažlivou alternativou pro mnoho těch, kteří si přejí jít po duchovní cestě a přitom zůstat světskými muži a ženami.

Tyto skutečnosti se stanou ještě zřejmějšími tehdy, když pozorujeme chování guruů, swamijů a duchovních učitelů v kruzích „New Age“. Četné příklady zjevného celibátu duchovních učitelů, kteří se narodili a byli vychováni v puri-tánském kontextu tradičních východních kultur a náhle se ztratili v americké morálce, jsou smutné i směšné zároveň. Často slyšíme o těchto guruech nebo mistrech, kteří upadli do pokušení sexu se svými žáky. Skandály jsou dnes v ášrámech a dodžo na denním pořádku. Není třeba stát se cynickými proto, abychom rozpoznali, že sexuální instinkt musí nalézt svůj výraz spíše prozaickým a předvídatelným způsobem a nezávisle na tom, co schvaluje či zakazuje oficiální duchovní dogma. Tak to bylo pravdou v celé historii institucionalizovaných židovsko-křesťanských církví, stejně jako na duchovní scéně New Age a rovněž tak to pokrývá i buddhistický a hinduistický životní styl. Co se týče sexu u institucionalizovaných náboženství, ať starých či nových, není mnoho toho, co nám může být nabídnuto. Když se podíváme na příklady učitelů se

xuální tantry, vidíme zcela evidentní propast mezi teorií a praktickou znalostí. Dozvídáme se o skvělých odměnách a extázích, které jsou darovány tantrickým vztahům. Literatura i periodika New Age věnují zvýšený zájem esoterickým sexuálním praktikám a jsou jimi nadšeny.

Ale jaký je opravdový účel esoterické sexuality a kde může jedinec nalézt opravdovou znalost, praktické instrukce? Jak může někdo aplikovat tyto rituály v podobě, která je skutečně použitelná pro běžný normální život a vztahy, a nakolik skutečně rozumíme esoterickým učením, která stojí stranou větších náboženství a stranou rituálního kontextu hindských či buddhistických tradic?

Abychom mohli zodpovědět tyto otázky, musíme přesně rozumět esoterické sexualitě jako předmětu studia a řízení sexuální energie v nás samých a mít při tom pouze něco málo nebo žádné spojení s vnějšími rituály kultury. Vedle toho potřebujeme praktické metody, které mohou být pochopeny západní myslí a aplikovány v současném životě. Jeden ze způsobů, jak odhalit tyto metody, je rozeznat základní nosné aspekty sexuality, které lze nalézt v kulturních a duchovních tradicích lidstva, a rozhodnout, které z nich jsou ještě dnes platné. Musíme pečlivě oddělit to, co dnes potřebujeme k tomu, aby nás staré techniky dovedly do království sexuality, aniž bychom upadli do způsobu myšlení a života, který již není v dnešní době použitelný.

Tradice taoismu, jádra čínské kultury, představuje v této oblasti zajímavou a praktickou perspektivu. Staří čínští mistři si všimli, že sexuální energie má úzkou spojitost s fyzickým a duševním zdravím a je také základem pro pěstování vyšších duševních schopností. Účinné uchování životní energie a její postupná transformace do určitého druhu duchovní a materiální substance je naším právem, které jsme získali při příchodu na svět, stejně jako odpovědností lidstva. Když bylo zachovávaní sexuální energie a její rozvíjení praktikováno v rámci klášterních tradic náboženského taoismu, bylo to povětšinou záležitostí celibátu.

Ale ve své moudrosti taoistická tradice poskytuje také další praktickou cestu, a tou je cesta sexuálního kung-fu, někdy nazývaná také „kung-fu semene a va-ječníku“. Tyto praktiky ukázaly cestu, kterou může ženatý mnich či obyčejný muž či žena použít pro rozvíjení Tao, zatímco zůstane žít normální světský život. Díky této nesmírně praktické orientaci, co se týče zdraví a žití, oslovuje taoistická tradice sexuální vztahy přímým a realistickým způsobem.

Taoistické sexuální kung-fu bylo a je metodou vedoucí ke zvýšení dlouhověkosti, zlepšení zdraví, harmonizaci vztahů mezi pohlavími a prostředkem k duchovní transformaci.

V průběhu historie došlo k některým zkusením významu, v nichž rovnoprávná podstata praktik byla císaři a aristokraty pokřivena směrem k vykořisťování ženy mužem. Základním rysem metody sexuálního kung-fu je duchovní rozvoj a harmonie mužské a ženské energie.

Tradice nás naučily posuzovat oblast sexuologie podle toho, jak jsme podmíněni náboženstvím, vědou a kulturou. Je tedy pro nás obtížné pochopit podstatu významu metafory sexuálního kung-fu, mlhavým způsobem chápeme určité vztahy, které se týkají bojového umění, ale veškeré ostatní pojmy sexuálního kung-fu se nám zdají komické, ne-li přímo směšné.

Ve skutečnosti doslovný význam kung-fu je metoda, praktika, disciplína. Chápání sexuálního kung-fu v sobě zahrnuje specifickou metodu praktické disciplíny provozování sexu bez ejakulace. Současně s tím taoistická tradice rozpoznává určitou formu konfliktu mezi pohlavími, formu, která je obecně prezentována zákonitým protikladem a dynamickou souhrou mezi silami jin a jang. Tento zákonitý protiklad se odvíjí z „válečného pole“ sexuálních vztahů a je vyjádřen jako konflikt mezi pohlavími. Konflikt, ve kterém mimochodem je muž slabší než jeho „silný protějšek“ a kde kung-fu řízení ejakulace je vyvíjeno jako způsob léčení nerovnováhy sexuálních sil,

V západním světě je rozšířen podobný pojem o boji mezi pohlavími. My však jednoduše děláme chybu tím, že předpokládáme, že tento pojem s sebou nese stejný význam jako taoistická metafora v povrchním chápání konfliktu. Naše západní chápání boje mezi pohlavími s sebou nese frustraci vážného sexuálního dramatu, které tolik ovládá naše běžné myšlení a naše představy o vztazích. Má pouze nepatrně co dělat s hravým a transformujícím aspektem sexu tak, jak je chápán v taoistické tradici.

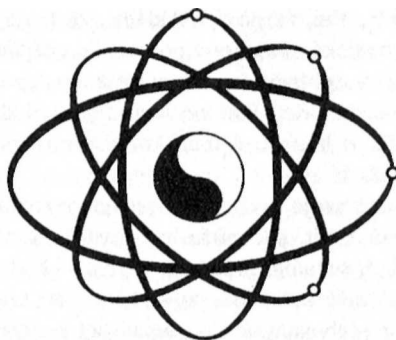
Pouze když posuneme svoje myšlení na úroveň sexuální energie, je pro nás možné, abychom začali vidět, jak může být sexuální funkce správně chápána a využívána ve službách sexuální harmonie a zdraví. Podle taoistického pohledu je muž konstitučně níže než žena, co se týče jeho sexuální kapacity. Jeho energie jsou snadno spotřebovány a s postupem let se jeho energetická kapacita stává značně sniženu. Tento faktor hlavní mírou způsobuje konflikt mezi mužem a ženou, a tento faktor je základní otázkou, která je podtextem většiny případů běžných sexuálních poradenství a sexuálních terapií.

Z naší současné perspektivy se myšlenka sexuálního kung-fu zdá být podivnou a možná i trochu revoluční. Ale s rostoucím vzájemným prolínáním orientální západní kultury a medicíny a s dopadem tohoto prolínání na západní sexualitu by se mohly postupně principy a metody kung-fu semene a vaječníků stávat přijatelnými.

Vezmeme-li v úvahu fakt, že západní sexuologický výzkum je vcelku mladý, pak můžeme předvídat určitý zmatek, který nalézáme u mladých lidí, zkoumajících svou sexualitu. Naproti tomu taoistická tradice je stará přes osm tisíc let a dosáhla své zralosti jak v teorii, tak v metodě. Ve skutečnosti se obě tradice zabývají řízením stejného mocného impulsu. Zda taoistické sexuální kung-fu může či nemůže fungovat v západní společnosti, bude rozhodnuto částečně tím,

že bude převedeno do západních způsobů chápání a psychologie. Jeho přijetí bude zároveň záviset na ochotě západních lidí adaptovat se na moudrost taoistických mistrů.

Staří taoističtí mistři by se radovali z této hry protikladných sil jako z nevyhnutelného projevu Tao. Mladý taoistický mistr podnikl odvážný krok při odhalování tajemství metodologie západu a je na čtenáři, aby vyzkoušel její pravdivost.



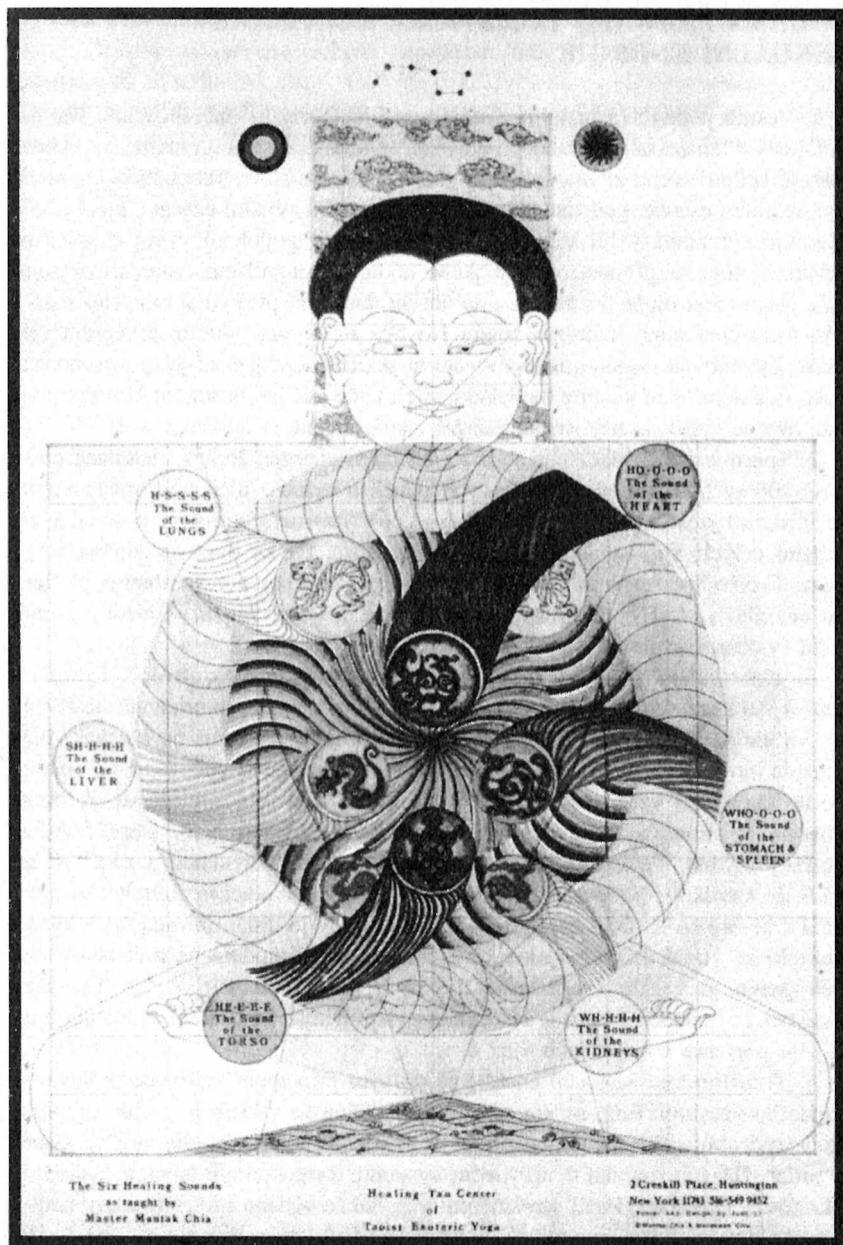
## SOUHRN PRINCIPŮ TAOISTICKÉ KULTIVACE SEXUÁLNÍ ENERGIE

1. Vesmír je naplněn různými druhy dynamické energie neboli „čchi“. Tao neboli „cesta“ znamená pro každého člověka tvůrčím způsobem transformovat svou energii během svého života zpět do jejího původního stavu harmonické rovnováhy. Sexuální esence, podstata neboli „ťing“ je mocná, vitální energie, která je nepřetržitě vytvářena v lidském těle. Sexuální žádost popohání vývoj člověka na úrovni biologické přenosem genetického kódu. Na úrovni emocionální harmonizuje lásku mezi mužem a ženou a na úrovni duchovní poskytuje hmatatelné spojení mezi „běžnými“ tvůrčími silami člověka a věčným tvůrčím procesem vesmíru. Zjemňování našeho uvědomování si sexuální energie, ať je to s partnerem nebo bez něho - je jeden z. nejjednodušších způsobů, jak posunout člověka k tomu, aby se vrátil do nejmocnějšího zážitku rytmu života. (Kapitola 1 a 2)

2. Spermie jsou skladem mužské sexuální energie. Jediná ejakulace obsahuje 200 až 500 milionů spermiových buněk a každá z nich nese možnost stát se lidskou bytostí. V jediném orgasmu je dost spermatu, který by postačil k zalidnění celých Spojených států, pokud by každá buňka byla oplodněna vajíčkem. Tvorba spermatu schopného takové psychické potence spotřebuje až třetinu denního výdaje mužovy energie a výrazně zatěžuje mužský žlázo a imunitní systém. (Kapitoly 3 a 4)

3. Uchování sexuální energie je prvním principem kultivace. Ejakulace mužského semene za účelem jiným nežli plození dětí je promrhávání neobyčejně vzácného pokladu. Ztráty energie po delší době oslabují psychické zdraví muže a mohou vést k nevědomému emocionálnímu hněvu vůči ženám a postupně ho okrádat o vyšší mysl ducha, o schopnost sám sebe omlazovat. Z tohoto důvodu existuje ve světě mnoho tradičních duchovních řádů, které vyžadují mužský celibát. Taoisté přijímají lidskou lásku jako přirozenou a zdravou, ale vědí, že chvilkové potěšení genitálního orgasmu s ejakulací je povrchní ve srovnání s hlubokou extází, která je možná tehdy, kdy je láska užívána, aniž by docházelo ke ztrátě mocného mužského semene. S příchodem na svět získal člověk právo plně řídit své tělesné funkce a zabraňovat této ztrátě. Tajemství taoistických metod - metody těsného uzavření penisu za účelem zadržení „ťing“ - jsou popsány v kapitolách 5 až 8.

4. Transformace sexuální energie je druhým principem kultivace. Během sexuálního vzestupu ťing, neboli esence uskladněné ve varlatech, rychle expanduje a způsobuje, že některá energie je přirozeně vybuzena do vyšších center v srdci, žlázách, mozku a nervovém systému. Tento pohyb směrem nahoru je zkratován ejakulací, která jde směrem ven, takže většina mužů si nikdy neuvědomí plnou moc své sexuality. Taoistická metoda zdokonaluje tuto transforma-



ci sexuální energie směrem nahoru tím, že otevírá jemné kanály začínající v genitáliích a pokračující směrem nahoru páteří až k hlavě a poté postupující dolů páteří k pupku. Expandující sexuální energie je kanály vedena do této „mikro-kosmické oběžné dráhy“, takže protéká všemi podstatnými životními orgány a harmonizuje všechny éterické energetické soustavy v těle nazývané „Tan Tiens“ taoisty nebo čakry Hindy. (Kapitoly 7 a 8)

5. Vyrovnávání polaritý sil ženy-muže (jin-jang) je třetím principem taoistické kultivace. Poté, co sexuální energie byla uchována a přeměněna nahoru, může samotný muž používat meditaci k vyrovnání mužských a ženských pólů, které existují v každém těle muže. V praxi „kultivace ve dvojici“ vyrovnává toto energetické pole mezi mužem a ženou tím, že umožňuje sdílení a proudění energií mezi mužem a ženou navzájem. Vztah se stává odrazovým můstkem pro přeměnu sexuální přitažlivosti do osobní lásky a poté do duchovního probuzení a služby. Mocný boj mezi pohlavími postupně mizí a vyrovnávají se rozdíly v práci, v rodině a lásce, a samotný účel bytí vede oba partnery k hlubší harmonii. Vyrovnávání tohoto jádra sexuální polaritý v dvojici je skutečnou, pravdivou a hlubokou psychologií, neboť vyživuje muže a ženu a jejich nejnvtířnější kořeny. Kapitola 9 se v detailu zabývá „údolím orgasmu“, metodou výměny energie jin a jang během pohlavního styku. K vyšším úrovním těchto praktik patří výměna energie bez sexu anebo provádění orgasmu v sobě samém. Tyto vyšší praktiky musí být vyučovány mistrem. (Kapitola 18)

6. Nepřeceňujte fyzický sex ve svém každodenním cvičení, neboť se snadno stane, že uplíte na potěšení a radostech, aniž byste zažili vyšší jemné energie. Správné sexuální zušlechťování je pouze malou částí rozsáhlého a vše zahrnujícího Tao. Jestliže je směs vašeho čchi (obecné životní energie) a ťing (sexuální esence) a šien (ducha) v nerovnováze, bude obtížné sjednotit sebe samého a pocítit celek a mír. Pěstování sexuální energie je důležité pro výživu vašeho ducha, ale bez správné diety, cvičení, meditace, čestného morálního chování a lásky je opravdová kultivace nemožná. Zároveň však neignorujte sex a nesoustředte se výhradně na vyšší duchovní centra, neboť střecha snadno spadne, když pod sebou nemá pevné základy. Tao je celek Nebe a Země. Opravdová harmonie u člověka znamená být někde uprostřed cesty mezi Nebem a Zemí, nalézt vyrovnané spojení jemných energií Nebe a Země.

7. Vyhněte se sexu bez lásky, vytváří to nerovnováhu ve vašem fyzickém, mentálním a duchovním těle a zpomaluje to váš opravdový růst. Taoistické techniky jsou zamýšleny tak, aby byly praktické, ne mechanické. Žena hledá něžnost citu u svého milence a bude nelibě snášet muže, který se příliš zabývá svým mechanickým mistrovstvím metod esoterické lásky či ji k něčemu nadmíru nutí. Rozvíjení sexuální energie ve dvojici je nemožné bez spoluúčasti ženy, která musí přeměnit svou jinovou podstatu uloženou ve vaječnicích. Nedívejte



se na ženu, kterou milujete, jenom jako na mocný generátor jinové energie. Ona je především lidskou bytostí, hodnou vaší úcty a lásky.

8. Nepotřebujete ženu nebo přítelkyni k tomu, abyste pěstovali svou sexuální energii. Zpočátku je lepší cvičit kontrolu ejakulace samostatně, aniž byste byli rušeni vzrušením a teplem ženy. V jakémkoli stadiu je základem říci své milence přesně to, co děláte, a požádat ji o spolupráci. Stejný princip taoistické kultivace platí i pro ženy s tím, že sexuální esence je vytahována z vaječníků a je na cestě vzhůru přeměňována do vyšší mysli a srdce. Mnoho žen již zažívá intuitivní procitování tohoto děje. Ve své přirozenosti je žena přijímající a to jí dovoluje rychle se naučit lásku Tao zvláště tehdy, když muž zvládl tento proces ve vlastním těle.

9. Každý muž, který se těší dobrému zdraví, může zvládnout taoistické metody pěstování sexuální energie, které jsou vyučovány v této knize. Jste-li im-potentní nebo máte-li předčasnou ejakulaci, měli byste studovat omlazovací cvičení uvedené v kapitole 15 předtím, než budete zkoušet metodu „velkého tahu“, která je vyučována v kapitole 7. Principy kultivace jsou jednoduché, ale vyžadují trvalou pozornost. Je to jako pěstování zahrady; každý den trochu okopávejte a příroda udělá ten zbytek. Jednoho dne pak budete mít nádherné květy a plody. Netrpělivá mysl zabíjí pokrok. Necítíte vinu ani hněv, když ulijete svého semene. Může to trvat léta, než plně zvládnete mistrovství lásky Tao. Klíčem je uvolnění, radost ze sebe samého a vytrvalost ve cvičení.



## ČÁST I

# **ZÁKLADNÍ PŘEDPOKLAD:** *SEXUÁLNÍ ENERGIE MŮŽE BÝT TRANSFORMOVÁNA NA DUCHOVNÍ*

## KAPITOLA 1

### MUŽSKÁ SEXUÁLNÍ ENERGIE JE USKLAĐNĚNA V SEMENI

„Není medicíny ani potravy, ani duchovního spasení, které by umělo prodloužit život muže, pokud se mu nepodaří porozumět či praktikovat harmonii sexuální energie.“

*P'eng Tsu — osobní lékař císaře*

Po více než 8000 let čínské historie zůstávala „metoda sexuálního kung-fu“ zadržování spermatu během aktu milování v hlubokém tajemství. Nejprve byla praktikována výhradně císařem a jeho nejužším kruhem, kteří se tomu naučili od taoistických mudrců u dvora. Tito moudří muži tvrdili, že v dřívějších dobách toto umění bylo přirozeným darem celého lidstva. Císař potřeboval metodu, která by zabránila impotenci a nemozem. Nesprávným způsobem vzdělání monarchové byli v raném věku vyčerpáni sexuálními požadavky svých manželek a konkubín. V aristokratických rodinách tyto vědomosti přecházely z otce na syna a nebyly do nich zasvěcovány ženy, dcery a ostatní členové rodiny.

Sexuální kung-fu je vnitřní praktika, která dovoluje mužům zadržovat určité tělesné sekrece, které jsou zdrojem s ničím nesrovnatelné energie v případě, že jsou uskladněny a znovu uvedeny do oběhu do vyšších životních center. Ztrátě této biochemické energie lze zabránit tím, že neprobíhá ejakulace. Zastavení eja-kulace nesmí být zaměňováno se zastavením orgasmu. Sexuální kung-fu metoda poskytuje jedinečný nejvyšší typ orgasmu, který se opakuje po dlouhých periodách milování. Jeho tajemství je jednoduché - prostě neprobíhá ztráta semen-né tekutiny během orgasmu.

Praktikováním řízení a kontroly určitých svalů, šlach a fascií ve spodní části trupu je umožněno rozprostření genitálního tlaku po celém těle a zadržování semen-né tekutiny. Zároveň je člověk rozechvěn nekonečnou řadou rozkoší. Skutečné radosti tohoto druhu lásky musí být posuzovány zcela odlišně od běžného druhu milování. Intenzita je tak vysoká, že často vede k duchovnímu probuzení.

Člověk, který zvládl tuto metodu, zjistí, že jeho sexualita je natolik rozšířena, že bude mít pocit, že v jeho životě se udála velká změna. Dvojice milenců se stává dynamem, které generuje velké množství elektromagnetické energie. S touto metodou může jedinec milovat mnohem častěji než dříve a bude to mít blahodárné účinky pro jeho zdraví. Sexuální kung-fu stimuluje produkci zvláštních sexuálních výměšků místo toho, aby vyčerpávala tělo ejakulací.

Každá životní funkce je tím posilněna, neboť genitáliemi již nedochází k uvolňování životní energie. Opravdové sexuální naplnění neleží v pocitu, že

život z vás vychází, ale v tom, že dochází ke zvýšenému uvědomování si vitálního proudu, který protéká ledvinami. Při aplikaci metody „vypařování se životní energie“ ze sexuálních center směrem nahoru k mozku a vyšším orgánům, jako je srdce a temeno hlavy, se tělo stává znovu naplněným. Život objímající energetický proces je završen výměnou energie s energií milenky během uvolněné meditace, která nastává po vytvoření této nadstavbové sexuální energie.

Toto mocné vytváření a sdílení vitální síly života je zásadním poutem lidské lásky. Probudit tuto dynamickou energii zároveň znamená prožít sílu, která se skrývá za biologickým a duchovním vývojem člověka, rovněž známou jako „stoupající kundalíní“.

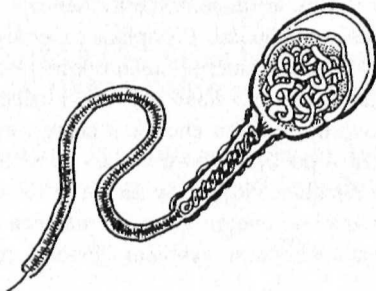
## NEOBYČEJNÁ MOC SEXUÁLNÍHO ELIXÍRU

Moudří muži Orientu už od nepaměti hledali prostředky k zabránění vypuštění semenné tekutiny. Bez výjimky v sobě realizovali úžasný dopad sexuálního aktu: je-li prováděn s láskou a disciplínou, může probudit spící síly v mysli a těle. Nervový a endokrinní systém jsou zvláště otevřeny ke zdokonalování a zlepšování. Akt milování byl dlouho chápán jako léčivý proces, ale taoističtí mistři se pokoušeli jít až za tuto hranici a najít principy fyzické nesmrtelnosti v rámci této techniky. Existovalo mnoho škol, které navrhovaly různé způsoby, jak se spojit s tajemstvím elixíru sexuality.

Ti, kdo plně porozuměli běžnému sexu s ejakulací, vědí, že velmi mocně vyčerpává každou žlázu a orgán. S ejakulací je z těla vypuzen vnitřní tlak života, a u některých sexem posedlých mužů poté u nich nezůstává více životní síly, než kolik je třeba k tomu, aby udrželi v ruce noviny, protlačili střevy potravu a položili se na lehátko u psychiatra.

Mudrci považovali jednu kapku spermatu, co se její síly týče, rovnocennou jedné stovce kapek krve. Hindští svatí mužové se opakovaně odvolávají na Amritum, elixír života, omlazovací substanci, která může být vyrobena během prodloužené sexuální aktivity bez ejakulace. Produkce tohoto elixíru, kterou západní lidé mohou nazývat vyšší hormonální sekrecí, vyžaduje sexuální techniky, které zabraňují ejakulaci a tím dovolují tělu vstoupit do vyšších a vyšších stavů energie.

Zvláštní výjimečné síly, které zahrnují schopnost léčení a jasnovideckého pronikání, se mohou rozvíjet, pokud jedinec umí zadržet semeno a vtáhnout jeho sílu zpět do těla. Mnoho obdařených myslí zastávalo názor, že pokud jedinec umí zadržet tyto tekutiny během celého svého života, tělo se po smrti nerozloží. Svatí - ať křesťané, buddhisté, muslimové či taoisté - používali sílu sídlící ve vitálním semeni k tomu, aby prováděli „zázraky“.



**Obr. 1**  
**TAJEMSTVÍ VŠECH TAJEMSTVÍ**

Mnoho esoterických sekt obhajovalo myšlenku požívání semenné tekutiny ke zvýšení sexuální schopnosti a tělesné zdatnosti. Tyto praktiky jsou přinejmenším tak racionální jako kupování vitamínů. Vědecké analýzy shledaly, že semenitá tekutina obsahuje pokladnici vitamínů, minerálů, stopových prvků, hormonů, proteinů, iontů, enzymů a dalších životně důležitých substancí.

Ale vedle toho je ve spermatu ještě další bohatství, které současná věda neumí analyzovat a které je daleko důležitější než jakýkoli vitamín. Mohlo by být nazýváno Životní síla. Ačkoli nemůže být zachyceno žádnými vědeckými nástroji, je vzdáleno od nějaké pouhé představy, neboť odděluje žijící od mrtvého. Kofen ženšenu je příkladem další přírodní substance, která po chemické analýze nenaznačuje žádné zvláštní vlastnosti, a přesto její síly, umožňující životní obnovu, jsou dnes velmi dobře známy. Milování je mocným léčivým a posilujícím procesem, neboť v sobě zahrnuje možnost podílet se na lidské životní síle, která je mnohem mocnější než jakákoli léčivá rostlina nebo medicína.

Čínští aristokraté a adepti, hledající nejvyšší úroveň naplnění vlastnili po dlouhou dobu schopnost vrátit energii spermatu mozku a vitálními životními tělesnými centry těla. Ale obyčejní lidé v dnešní společnosti nemají až do dnešní doby techniku, jak obnovit tuto velkou životní sílu v těle. Většina mužů shledala v nadílo sexu neodolatelně přitažlivým a bezstarostně promarnila své semeno tím, že lákadlu podlehl. Nebyli si nijak vědomi důsledku tohoto podlehnutí na jejich zdraví nebo toho, že měli možnost i jiné alternativy.

S častou ejakulací prudce klesá vitalita. S velkými výdaji se ztrácí odolnost, oslabuje se schopnost vidění, z hlavy opadávají vlasy a člověk předčasně stárne. Zpočátku se nebude cítit vyčerpán, ale po letech zneužívání svých schopností začne najednou poplašeně upadat do vyčerpání. Když jsou hormonální sekrece sexuálních žláz pravidelně vyluhovány, tělo je od základu podkopáváno. Během nějaké doby, která může znamenat měsíce, roky či desítky let, závisle

na jednotlivci, jsou rozměňňovány tvůrčí a sexuální schopnosti a mizí odolnost vůči nemocem a vůči slabosti ve stáří.

Aby člověk znovu získal ztracené síly, snaží se zastavit zoufalé promarnění semene tak, že zkouší vypůjčit si pocit dobré pohody používáním hormonálních injekcí, „povzbuzujících a tlumících“ prostředků, intoxikantů, megadávek vitamínů, halucinogenů a afrodisiak. Může se zdát, že tyto substance, které jsou bláznivě nácipávány do těla, mohou dočasné pomoci. Člověk může hledat znovunabytí své ubývající sexuální síly prostřednictvím osobní moci, zakoupené za peníze nebo politickým vlivem. Jestliže je na duchovní cestě nebo je obklopen milujícím kruhem rodiny a přátel, jeho pocit zmenšující se životní síly bude zpomalen. Ale pokud pokračuje mrhání této úžasné energie, pak je úpadek nevyhnutelný. Zaživací orgány budou neschopny vstřebávat dostatek výživné energie k tomu, aby byly nahrazeny tyto nenahraditelné životní energie ztracené ejakulací.

Taoistická metoda pěstování sexuální energie vrací do oběhu těla hormony, proteiny, enzymy, vitamíny, minerály a elektrickou energii semene. Pokud jsou uskladněny a transformovány, může si muž užívat nádherného sexuálního života, zlepšeného zdraví, hlubší vnitřní rovnováhy a stoupajícího duchovního uvědomění.

Taoistická metoda milování stimuluje produkci hormonálních substancí neobvykle vysoké kvality. Člověk se může naučit soustředit svou energii během milování na endokrinní žlázy. Pokud jsou žlázy omyty energií, stoupá množství jejich sekrece, a co je ještě důležitější, zlepšuje se jejich kvalita. Na vyšších stupních praxe se rozvinou neobvyklé vlastnosti hormonů.

Sexuální kung-fu dovoluje vyrobit a uchovat více nervové a hormonální energie, než je nutno pro běžnou činnost těla. Tento nadbytek vitality může být veden kanály k posílení těla a zvýšení duševních a duchovních schopností. Pokud jsou milenci v těsném objetí, pak jemné energie jin a jang jsou v mocném víru soustředěny v sexuálních orgánech a odtud stoupají do hlavy, eventuálně mohou v hlavě zůstat po celý čas.

## **PROČ BYLA DUCHOVNÍ SÍLA SEXU UDRŽOVÁNA V TAJNOSTI ?**

Naše rasa konečně dospěla k uvědomění si potřeby uchovávat přírodní zdroje, jinak bychom se dopracovali k totálnímu sebezničení. Čerstvá voda, půda, lesy a paliva musí být hospodárně využívány. Potraviny musí být produkovány efektivnějšími metodami. Budovy a doprava musí fungovat s menší spotřebou. Již jsme vyčerpali větší část obnovitelného bohatství planety. Náklady na produkci

základního zboží se šplhají do rekordních výšek, neboť s malým objemem zdrojů, které nám byly ponechány, pokračujeme v nadprodukcí neúčinných strojů, jako jsou auta, neproduktivní vojenské výzbroje, tanky, střely apod.

Každý chce dychtivě uchovat přírodní zdroje, ale jenom málokterým přišlo na mysli zachování nejkritičtějšího zdroje všeho - vlastní vitální energie. Pečlivá ochrana energie uskladněná v mužském semeni je skutečně racionální energetický program, a přesto je tento aspekt ochrany a uchovávání zcela přehlížen politiky a odborníky ve zdravotnictví.

Jedním z důvodů pro toto zanedbávání je obecná neznalost starých a vysoce tajných metod užívaných v minulosti. Taoističtí mistři získali znalost těchto metod během tisíciletí neúspěšného hledání tajných principů ožívání hmoty. Tyto metody jsou plodem mnoha generací inspirovaných meditacemi mudrců a násobených mými pozorováními moderního života. Tato kniha zpracovává do jednotného celku mou osobní zkušenost a stará učení.

Taoističtí mistři se cítili zavázáni odhalit svá mocná tajemství pouze nejvybranějším žákům, těm, kteří prokázali svou oddanost ideálům mistra během svízelných let sebeobětování a služby. Proč se mistři cítili tak silně nuceni skrývat své úžasné vědění před veřejností?

Důvod tohoto utajování není západní veřejnost dnes schopna snadno pochopit. Veřejná média vypěstovala stav mysli, ve kterém život každého jednotlivce je záležitostí všech. Nejintimnější detaily soukromého sexuálního života jsou veřejností lačně vstřebávány. Ti, kdo dnes produkují reklamy, ujišťují své klienty, že: „Nic se neprodá, pokud to v sobě nemá sex.“ Tato mentalita udělala v Americe ze sexu zboží a v našich soukromých životech znesnadnila prožití sexu jako intimního potěšení, které může být časem rozvíjeno do hlubších úrovní. Dnes je sex často spotřebován a odhozen, jakmile milenka zestárne nebo jakmile se stane nevýhodným či nepohodlným. I ženám v harémech čínských císařů a aristokratů se žilo lépe, když byly ujištěny o materiálním pohodlí výměnou za jejich přízeň v sexu. Společnost u dvora upřednostňovala postavení muže, ale ženská sexuální energie byla přinejmenším respektována pro své léčivé možnosti a byla ctěna a vážena jako nezbytná k duchovnímu rozvoji muže.

Klasická taoistická povídka vypráví o ženě, která se naučila umění sexuální transformace a výměnu své energie jin s energií jang svého milence a dosáhla tím nesmrtelnosti. Stala se pak učitelem starých císařů, co se týče předmětu lásky. V historii je zaznamenán případ dívky z paláce, která se v roce 690 před Kristem stala císařovnou po smrti císaře. Císařovna Wu, vážená pro své mistrovství v umění milování, vládla moudře po několik desetiletí až do své smrti.

Starí taoističtí mistři nebyli pověřiví. Byli přírodními vědci, kteří položili základ úžasnému pokroku ve znalostech medicíny, chemie, biologie, mořeplavectví a navigace a v mnoha dalších oblastech. Tyto znalosti byly západními



vědci objeveny až o 2000 let později. Taoističtí mistři nedychtili po výlučném vlastnictví svých mocných vědomostí. Měli svůj důvod pro utajování a jejich důvody byly v daném čase oprávněné. Opatrovali doktrínu, které se naučili od svých mistrů, a obávali se zneužití obrovské síly uzamčené v těchto tajných principech. Možná se cítili zavázáni uchránit veřejnost před její náklonností pokroutit nejčistší učení tak, aby vyhovovalo vlastním základním instinktům. Ve venkovské zemědělské Číně, která byla tehdy mnohem méně zalidněna, by se někdo s takovou esoterickou znalostí mohl snadno stát náčelníkem nebo králem. Bojovník by mohl používat svou sílu k porážce svých odpůrců.

Taoističtí mistři považovali za nebezpečné rozšířit své učení a předávali ho pouze několika vybraným žákům předtím, než opustili tento pozemský život. Aby bylo zaručeno, že pravidla nebudou používána k sobeckým účelům, často tito mistři předávali žákům pouze část učení, a tak mohla být úžasná potence uvolněna pouze tehdy, když se žáci shromáždili všichni dohromady a sdíleli své vědomosti, jestliže někdo ze sobeckých důvodů pozdržel své znalosti pouze pro sebe, žáci pak nikdy nemohli získat celé učení. Během mnoha generací se zlomky nejvnitřnějších tajemství začaly považovat za celek. Mým pokusem je znovu sjednotil mnoho nestejnorodých částí do jednoho organického celku, o kterém věřím, že bude podobný nejstaršímu a úplnému učení.

## **PROČ ODHALOVAT TAJEMSTVÍ NYNÍ?**

Proč v dnešní době porušovat tradici čínského učení a vystavovat je veřejnosti spolu s mocnými principy? Jednoduchým důvodem je skutečnost, že z historického hlediska je nyní již pozdě. Podmínky, ve kterých se lidstvo nachází, jsou příliš zoufalé a zbavují lidstvo potenciálně obrovského přílivu vitální energie. Pokud lidské rase nebude rychle dodána nová životní energie, kterou by lidstvo umělo uvést v harmonii dokonaleji, než jak tomu bylo během posledních 2000 let, budeme my všichni pozemští mistři a smrtelníci vystaveni hrozbě neobhajtelně drsné existence, ne-li vymření.

V oblasti počítačů, burz, v diváckém sportu existuje spousta kouzelníků, ale je velmi málo těch, kteří znají umění života. Naše rasa tráví svůj krátký pozemský okamžik hraním si se statistikou, černými skříňkami, škodlivými chemikáliemi a nade vším tím - bezvýznamnými slovy. Většina Američanů denně stráví více než šest hodin denně v zhyponotizovaném stavu, vyvolaném barevnými stíny, tancujícími ve skleněné krabici. Tyto stroje se nevědomky staly nástroji našeho vlastního sebezničení. Mysl ovládaná televizí není svobodná mysl. Příliš málo je těch, kteří by věnovali byť jen jedinou sekundu tomu, aby vstoupili hluboko do obrovského proudu života, který se skrývá v nás samých. A přitom

veškerá technická energie, která je tak dychtivě vyhledávána, je jen opičím napodobováním extázi plyných elektrizace, které lze objevit skryté v našem těle a mysli.

Toto vše má však i pozitivní znaky: podle taoistického myšlení vše, čeho je nadměru, vede ke svému opaku. I přes současnou průměrnost většiny „lidové“ kultury existují obrovské síly, které popohánějí rasu do rozšířeného vědomí. Je jasné, že důvodem pro chaotický stav planetárních záležitostí je revoluční pokrok v lidském vědomí. Velmi jednoduše řečeno: vodíkové bomby nad námi hrozivě visí pouze proto, že jsme dost chytří na to, abychom je zkonstruovali. Nenávist obsahuje i semeno lásky. Vytvořili jsme krizi proto, abychom vynutili hledat řešení, požadující znovunastolení naší rovnováhy se sebou samým a přírodou.

Mezi nejdůležitější důsledky toho, že se pozvedává naše uvědomění, patří to, že obyčejnému člověku bude dovoleno přistoupit k tajemstvím života a mysli, která byla dříve určena pouze pro několik málo vybraných. Francouzský vědec Schwaller de Lubicz objasnil tuto myšlenku slovy: „Je jisté, že taková revoluce v myšlení není výsledkem nějakého žertu či rozmaru. Ve skutečnosti je to otázka kosmického vlivu, kterému je Země spolu se vším, co na ní je, vystavena. Období evoluce planetárních součástí našeho slunečního systému je dokončeno. Musí začít nová perioda a ta je již ohlašována seizmickými pohyby, změnami klimatu a naposled a nade vším duchem, který oživuje člověka.“ Nejenomže problémy nutí vědomí k tomu, aby se vyvíjelo, ale měnící se vědomí bourá stísněné hranice současného řádu.

Doufám, že taoistické praktiky pěstování mužské energie, které jsou zde prezentovány, dosáhnou zdokonalování, stanou-li se předmětem střetu protikladných názorů, vědeckých studií a osobních experimentů, a stanou-li se objektem zájmu objevujícího génia lidské rasy. Dnes je v Číně formálně zakázáno udržovat v tajemnosti prospěšné praktiky. Jedinec musí odhalit všechny vědomosti, které mohou vést ke zlepšení obecného blahobytu. Nadále budou dosud hlídané přípravy léčivých rostlin, kořenů, minerálních vod, kůry stromů, květín, drahokamů, bahna, jedů, stejně jako jógové a meditační praktiky dosahovat zdokonalení rychleji proto, že budou sloužit všem.

Odhalení taoistických tajemství sexu je tedy příspěvkem k lidské kultuře. Může to trvat nějakou dobu, než se projeví jeho opravdový vliv. V oblasti, kde dřív pracovalo několik málo myslí, musí nyní bojovat celá rasa lidského génia, aby zachránila náš svět od nebezpečí, které pochází z nadbytku a nadměrnosti.

## KAPITOLA 2 CO JE ENERGIE

### ČCHI ?

„Esence, čchi a duch jsou tri poklady života.“

*Kniha proměn neměnné pravdy Mistr  
Ni Hua-Ching*

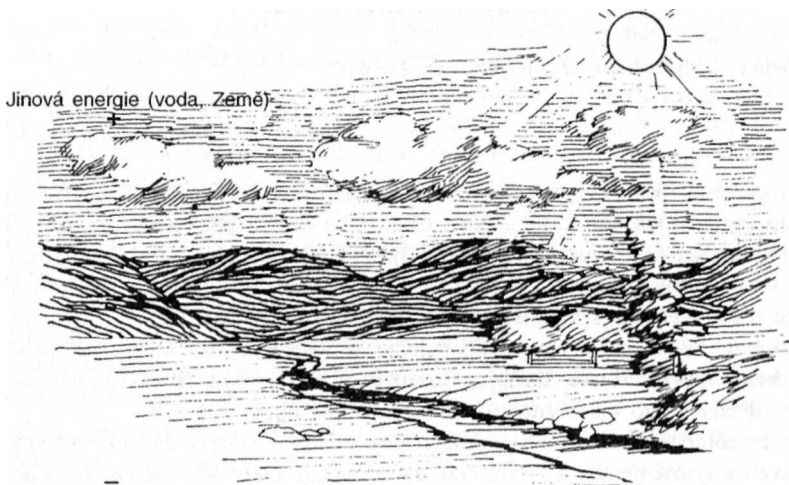
Taoistickému pěstování sexuální energie nelze porozumět, dokud nám nebude zcela jasný pojem čínského „čchi“. Čchi, také známá jako teplý proud, prána, síla kundalíní nebo elektromagnetická životní síla, se velmi těžko popisuje, neboť tato životní energie je neviditelná a ani nemůže být viděna, a přesto ji můžeme cítit. Čchi je jednoduše čínské slovo pro dech. Na fyzické úrovni je to hrubohmotný vzduch, který vdechujeme a vydechujeme, který nás oživuje a udržuje nás při životě. Každým okamžikem je náš život závislý na této tenké nitce dechu a tato nit je zdánlivě prázdným vzduchem.

Přeměňujeme hrubohmotný vzduch tím, že ho mísíme s dalšími výživnými látkami a zjemňujeme ho do dalších druhů energií, takových energií, které představují pevnou podobu. Stávají se naší krví, masem, kostmi. Ale nikdy neztrácejí vnitřní rytmus pulzace, která protéká každou buňkou. Naše životní orgány, srdce, játra, ledviny a žlázy, zjemňují tuto energii, posílají sílu čchi do vyšších funkcí našeho mozku a tak vytvářejí naše myšlenky, sny a emoce. Z toho pak povstává lidská vůle žít a zemřít, schopnost mocné lásky a schopnost přemýšlet o této planetě, zavěšené v prázdnotě prostoru. S tím, jak čchi sleduje stále se opakující cyklus, její rytmus se stává tak přirozeným, že jsme sotva schopni ho postřehnout. Kdy to bylo naposledy, co jste užasli nad jednoduchou skutečností dýchání a toho, že vám bije srdce?

Staří taoističtí mistři strávili mnoho času pozorováním toku čchi, který rozeznali jako dech vesmíru, dech, který je příčinou pohybu všeho. Čchi je po-jidlem mezi naším tělem, myslí a duchem, spojením mezi naším vnímáním vnitřních a vnějších světů. Tím, že taoističtí mistři žili blízko přírodě a byli nepatrně rušeni moderní civilizací, byli schopni zachytit jemný detail fungování energie čchi jak v lidském těle, tak mimo ně ve světě jako celku. Pozdější taoisté provedli četná rozlišení mezi různými druhy fungujících čchi, takže dnes výzkumy v Číně využívají dědictví jejich vědomostí. Akupunkturisté a bylinkáři se odvolávají na více než 32 různých funkcí čchi v lidském těle.

Čínané se nikdy neobtěžují přesně analyzovat to, co toto čchi je. Zdali je to hmota či energie, nebo proces změny mezi těmito dvěma, je nepodstatné. To, na čem záleží, je, jak čchi funguje, v krátkosti, co dělá. Když chcete světlo ve svém pokoji, rozsvítíte lampu. Proudí tam elektřina a rozzáří světlo. Nepotřebujete to rozebí-

rat. Jednoduše stisknete spínač. Když akupunkturista vloží jehlu do bodu na meridiánu jater, zapne jaterní čchi, takže energie bude dráhou protékat s větší silou.



Jangová  
energie (Nebe)

Obr. 2

## ČCHI - ELEKTRINA LIDSKÉHO TĚLA

Současní vědci začínají popisovat svět podobným způsobem jako staří taoisté: jako vzájemnou hru pozitivní (jang) a negativní (jin) energie čchi. Následující stat' je popisem elektrické energie ve vědeckém časopise Time Life.:

„Elektrina je téměř bezpochyby ze všech každodenních věcí kolem nás tou, která nejvíce uniká naší pozornosti: žije ve stěnách našich domů a reguluje život našich buněk. Z nebe práskne do země jako blesk a zajiskří z vašeho prstu, dotknete-li se kovového knoflíku na dveřích poté, co jste šoupali nohama o rohožku. Vytváří strukturu hmoty, dělá plast poddajným, olej hladkým a pojídlo lepicím. Protéká elektrickými vlaky a lidskými mozky. Světlo je elektromagnetické záření a zahrnuje vše od viditelného světla až k rentgenovým paprskům, mikrovlnám a rádiovým vlnám. Magnetismus v železném magnetu je způsoben jednotným otáčením bezpočetných elektronů kroužících dokola, stejně jako magnetické pole země je s největší pravděpodobností způsobeno vířením elektrických proudů v roztaveném kovovém jádru země.“

„Vaše celé tělo je obrovský elektrický přístroj, velká chemická továrna. Je založeno na elektrických vazbách. Bez elektrické energie by nefungovalo. I energie, kterou potřebujete, abyste viděli tato slova, pochází z vajíčka, které jste snědli k snídani. Vejce získalo tu energii z obilí konzumovaného slepíci, obilí tu energii vytáhlo přímo z elektromagnetického světla slunce prostřednictvím fotosyntézy.“

„Když o tom přemýšlíte, zjistíte, že vesmír je pozitivně nebo negativně nabit: elektrickou energií. Ale protože obvykle existuje dokonalá rovnováha mezi pozitivní a negativní silou, je většina elektrické energie kolem nás neutralizována a zeslabena až k neviditelnosti, přinejmenším neviditelnosti normálnímu zraku... V podstatě vše kolem nás je elektricky nabitý prázdný prostor.“

K. C. Cole, *Discover Magazine*, únor 1984

Zajímavá je skutečnost, že i v dnešní Číně považují obyčejní lidé za dané, že vesmír je vytvořen těmito opačně nabitými energiemi. Řeknou vám, že česnek má velmi horkou energii čchi, otepluje tělo, a proto je podstata energie čchi česneku horká, neboli jang. V prvních stoletích historie Číny bylo čchi zobrazeno v čínských znacích jako prázdná mezera ve vrchní části čínského piktogramu a jako oheň v dolní části piktogramu. Bylo to takto uděláno proto, aby žádný „oheň“ ani jediná tvůrčí energie nemohla být chápána jako něco, co definuje čchi.

Čchi existovalo ještě před tím, nežli existovalo cokoli v hmotném světě. Existovalo jako původní čchi, neboli čistá energie. Tím se obratně obešly neshody o metafyzické podstatě původního čchi (např. je Bůh dobrý, či zlý?) a pozornost byla soustředěna na funkční projev energie v běžném světě, jako že jang čchi je v čerstvém česneku nebo slabé jin čchi je v nemocných játrech. Výsledkem toho je, že taoistická filozofie se velmi přiklání k pragmatismu a je založena na pozorování přírodního organického světa. Taoistické pěstování energie čchi může být rozšířeno do něčeho, co se na první pohled může jevit jako nepředstavitelné jemné duchovní království, ale vždy začíná s praktikami, které stojí pevnými nohama na zemi a uvnitř těla.



Obr. 3 STARÝ ČÍNSKÝ ZNAK PRO ENERGIE ČCHI

Odvozen od kořene ohně nahoře a prázdnosti dole, aby se vyjádřila jeho původní čistota

## JAK „ŤING" NEBOLI „SEXUÁLNÍ ESENCE" FUNGUJE V ČLOVĚKU?

Taoisté nazývají sexuální energii „ťing" neboli „esence". Lze to chápat také jako určitý druh elektrické energie, neboť stejně jako čchi je ťing neviditelná energie, která protéká tělem. Ve své surové, nezpracované podobě je uskladněna u muže ve spermích a u žen ve vaječnicích. Je to druh energie čchi, který byl přetvořen tělesným procesem do mocnější podoby. Je to surový materiál, destilovaný do mocné esence, která má schopnost znovu vytvořit celý lidský organismus. Pro muže je jejich síla spermií podstatou jejich jangové neboli mužské energie.

Pokud v sobě cítíte povstávat sexuální žádost, znamená to, že vaše esence ťing v těle expanduje mocnějším tempem. Celá vaše bytost je náhle nabitá novou energií, vaše tělo je rozehráno vášní a vaše srdce ohromeno touhou. Je to, jako když zapnete světlo. Celý váš svět doteků a pocitů se dramaticky změní během sekundy z noci na den. To se stává u mužů, když pocítují, že jsou přitahováni k ženě, neboť stovky milionů spermiových buněk začnou vibrovat a vytvářet větší pole sexuální elektromagnetické energie. Rovněž se to takto spontánně děje v jarním období, kdy stromy překypují mizou. Mužovo ťing je naladěno na cykly přírody a také expanduje. Jaký je vzájemný vztah této sexuální esence ťing a ostatních typů energie čchi, které tvoří vaši životní sílu?

### HLAVNÍ FÁZE ENERGIE ČCHI

V následujícím textu jsou ve zjednodušené formě popsány některé hlavní fáze čchi nacházející se v člověku a jejich vztah k esenci ťing stejně jako k šien neboli duchu, nejvyššímu stupni zjemnění. Jsou tři: čchi, ťing a šien, známé také jako tři poklady, neboť jejich správné pěstování vede jedince k osvícení.

**1. Prenatální energie:** kombinuje čchi a ťing, zděděnou po vaší matce a otci, vyjádřenou v genetickém kódu a zvnějšku viditelnou jako vnitřní vitalitu, kterou mají lidé.

**2. Energie dechu:** tělo vstřebává kosmickou energii prostřednictvím vdechu a výdechu. Ti, kteří dýchají správně - uvolněně, hlubokým břišním dechem -, přijmou více energie.

**3. Energie potravy:** čistota čchi přijímané z potravy bude záviset na kvalitě diety a schopnosti těla trávit a asimilovat výživné látky.

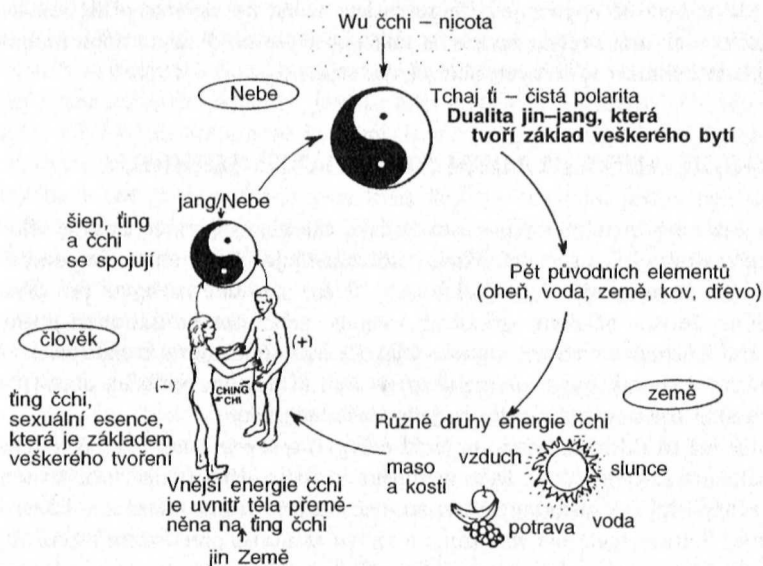
**4. Energie meridiánů:** přichází z různých druhů tělesných buněk, které produkují tuto energii, probíhá akupunktumími drahami a spojuje všechny vitální orgány a žlázy.

5. **Pulzační energie:** hluboký rytmus vašeho těla, pociťovaný zvláště v žilách a tepnách a také pozorovaný v toku biorytmické energie, která harmonizuje naše emocionální, mentální a fyzické tělo.

6. **Energie spermie (vaječniku) ťing:** je sexuální esence, která existuje už od narození, ale mocněji se rozrůstá, je-li živena dalšími druhy čchi (potravou, dechem apod.). Sexuální esence je jediným zdrojem veškeré energie, která je k dispozici pro tvůrčí a myšlenkové pochody (šien).

7. **Duchovní energie :** „šien" je světlo skryté za naší osobností, schopnost rozlišovat vědomí sebe sama. Na své nejčistší úrovni je to naše vlastní bytost.

8. **Wu čchi:** prázdnota, neboli prostor, ze kterého povstala veškerá energie čchi a do něhož se musí vrátit (původní čchi).



Obr. 4 CYKLUS JEMNÉ ENERGIE

Cílem taoistů je pěstovat životní energii směrem k nejvyšší možné úrovni, čímž se docíluje dobrého zdraví a hlubokého naplnění lidské snahy o celistvost. Mudrci v dávných dobách pozorovali, jak se v přirozeném procesu surová, nezpracovaná čchi vesmírných prvků - slunce, země, potravy a vzduchu - přeměňuje do ťing neboli sexuální energie a je v mužích uskladněna ve spermii. Další krok je mnohem jemnější a je mnohem obtížnější ho pozorovat. Energie

spermatu je smíšená s čchi životních orgánů těla a je zjemněna do šien neboli ducha. V krátkosti: sexuální energie nabízí spojení mezi naší biologickou a metafyzickou osobou, mezi živočišným a božským. Sexuální schopnosti dávají člověku božskou sílu ke znovuvytvoření sebe sama, ale také ho svazují k jeho živočišnému tělu a tělu jeho milenky či milence."<sup>1</sup>

Taoisté věří, že můžete použít jakoukoli substanci či sílu, která ve vesmíru existuje, k tomu, abyste živili proces rozvíjení vašeho ducha a tím se osvobodili od omezení vašeho živočišného těla. Vše v sobě zahrnuje energii a lidské vědomí je schopno tuto energii vstřebat, je-li to žádáno. Lidské tělo však umí některé substance proměnit do použitelné formy jednodušeji nežli jiné. Například dokážete vstřebávat energii z potravy a dobrého horkého jídla spíše, než když sedíte na pláži a svítí slunce. Sluneční energie je velmi surová, nezpracovaná a velmi mocná a neumí být jednoduše „strávena“ vašim tělem. Sluneční světlo vás vážně popálí, jestliže se budete snažit ho vstřebat příliš mnoho. Vaše tělo však umí snadno zpracovat talíř potravy a po dlouhou dobu fungovat na základě kalorií a výživných látek, které strávilo.

## ROZDÍL MEZI HLADEM A SEXUÁLNÍ TOUHOU

Jaký je rozdíl mezi potravou a sexem jako energiemi, po kterých naše tělo dychtí, aby jimi bylo nasyceno? Mnoho lidí zaměňuje hlad a touhu po potravě a sexu jako stejný projev biologické touhy, které jsou obě nezbytné pro přežití. Je zjevné, že jsou nějakým způsobem spojeny, neboť mnoho lidí, kteří pociťují sexuální frustraci, se obrací k potravě jako k zadostičinění a kompenzaci. Nerovnováha v energii t'ing (energie sexu) se řadí k hlavním příčinám obezity. Jste-li sexuálně frustrováni, je jídlo nejjednodušší náhradou.

Hlavní rozdíl mezi potravou (čchi energie) a sexem (t'ing esencí) je tento: sexuální energie, která již byla zjemněna a zpracována uvnitř těla, se mnohem snadněji stráví a absorbuje nežli surová, nezpracovaná substance, jakou je potrava. Potrava musí být rozložena a znovu sloučena předtím, než může být dodávána jako použitelná energie. Sexuální esence již je ve stavu připravenosti a je milisekundově spojena s naším hormonálním a nervovým systémem. Před-

<sup>1</sup> Jestliže máte zájem o hlubší objasnění fungování energie čchi v duchovním království, přečtěte si dvě knihy taoistického mistra Ni Hua-ching: „Tao: jenný univerzální zákon“ a „Taoistický vnitřní pohled na vesmír a nesmrtelné království“. (College of Tao, 117 Sto-nehaven Way, Los Angeles, CA 90049). O tomto předmětu existuje mnoho svazků v čínštině, ale domnívám se, že toto je nejlepší překlad a komentář taoistického kánonu, dostupný v angličtině a v češtině. Niho překlad je upřednostňován před překlady západních učenců, kteří plně nerozumí esoterickým aspektům těchto klasických textů. Jeho překlad je nazván „Kniha proměn a neměnná pravda“.



stava sexu nebo pouhá myšlenka na něj může okamžitě vstoupit do našeho mozku a změnit celý náš stav duše stejně jako tělesné pocity.

Takto má sexuální energie potenciálně vyšší hodnotu nežli potrava, neboť je druhem výživy potřebným pro lidské emocionální zrání a duchovní růst. To je důvod, proč sex byl také považován za součást čínské medicíny a bylo s ním nakládáno velmi praktickým způsobem. Taoistický lékař mohl pacientovi předepsat dva týdny milování v určitých pozicích, aby vyléčil nějakou nemoc. Lidská láska vyjádřená prostřednictvím sexuality byla považována za nejmocnější lék, který jste mohli užívat. Byla druhem „lidské léčivé byliny“, která byla schopna vyléčit většinu nemocí, neboť znovunastolovala správný tok čchi, který vládne vitalitě vašich orgánů a celému imunitnímu systému.

Lidé se stávají posedlými svými vztahy, neboť probíhající výměna sexuální energie je nejdůležitějším zdrojem výživy jejich života, hned po potravě. Milostné vztahy se nespočetným způsobem komplikují, neboť ačkoli vaši přátelé a milenci jsou viditelné a hmatatelné bytosti, sexuální energie, kterou neustále mezi sebou vyměňujete a transformujete do emocí a ducha, je neviditelná.

Lidský vztah ztroskotává tehdy, jestliže jeho duch není správným způsobem pěstován a když nutíte sami sebe jíst „negativní“ nebo jedovaté sexuální energie, aniž byste je transformovali do pozitivních nebo neutrálních energií. Když nerovnováha v energiích překročí svou mez, dojde k rozvodu, pokud nedojde k tomu, že dvojice najde jiný způsob k nápravě. Čtení pornografických časopisů nebo masturbace jsou dalším příkladem negativního pěstování vašeho t'ing, neboť stimulují jangovou podstatu vašich spermií, aniž by ji vyrovnávali se skutečnou jinovou sexuální energií.

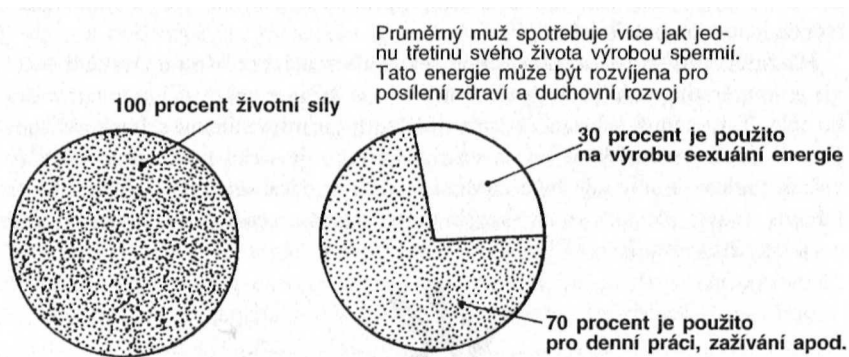
Hlavním rozdílem mezi t'ing neboli sexuální esencí, potravou a sluneční energií je ten, že t'ing čchi je na fyzické úrovni vyráběna a uchovávána uvnitř vašeho těla. Tato cenná substance - spermie, se svou mimořádnou schopností spojit se s ženským vajíčkem a vytvořit další život - je vyrobena a uskladněna ve vašich varlatech, aby zde byla chráněna. Vám je dána svoboda k tomu, abyste kdykoli mohli proniknout do svých zásob sexuální energie a abyste vytáhli z varlat sílu spermií.



**Obr. 5** Současný znak pro oheň může být interpretován následujícím způsobem: původní prvek ohně, fyzický oheň, nebo psychické horko planoucí pod taoistickým kotlem.

Jestliže spotřebujete všechny své spermie, vaše tělo vytvoří automaticky nové. To vám umožňuje, že jste fyzicky vždy připraveni pro svou milenku. I když jste sami bez milenky a nikdy nezamýšlíte zplodit potomka, vaše tělo vyrábí spermie a transformuje je do tvůrčí sexuální energie, a tak můžete vždy přetvářet tuto uloženou sexuální energii do ducha, do svého čistého vědomí a vyjadřovat jí prostřednictvím tvůrčí osobnosti. Tak je ve skutečnosti ťing vnitřní energie, která nás bez ustání dnem i nocí vyživuje. Proces zjemňování je částečně automatický a částečně řízený vůlí. Můžeme buď pomáhat, nebo zabraňovat procesu přeměny naší sexuální energie v tvůrčí energii, v závislosti na tom, nakolik jsme si vědomi svých vnitřních dějů. Přesto, stejně jako u dechu, čerpáme nepřetržitě z tohoto zdroje energie, aniž bychom si ho byli vědomi.

Freud částečně narazil na tuto pravdu o mnoho tisíciletí později poté, co taoističtí mistři jasně zmapovali roli pohlaví při utváření našeho osudu. Freud si neuvědomil, že duševní neurózy, které objevil, mohou být vyléčeny pěstováním sexuální a jiné energie čchi v našem těle. Jsou-li tyto energie uvedeny opět v rovnováhu prostřednictvím správného milování a meditace, je mysl znovu přeprogramována do nového vzorce a osvobozena od starých traumat a zvyků. Taoistické rozvíjení sexuální energie jedince je nesmírně mocný nástroj pro léčení sebe sama. Je tak mocný, že ve skutečnosti by měl být používán pouze těmi, kdo dosáhli určité integrity těla, mysli a ducha. Vážně nevyrovnaní jedinci mohou uvolnit více energie, než kolik jsou schopni bezpečně ovládat, a měli by proto vyhledat psychiatra předtím, než se pokusí učit se taoistické metody.



Obr. 6

Tato jedinečná lidská svoboda využívat naši sexuální energii natolik flexibilním způsobem musí být něčím zaplácena. Platíme tím, že strávíme odhadem asi 25 až 40 procent své energie čchi, kterou jsme získali potravou, vzduchem a slunečním světlem, pouze k tomu, abychom vyrobili tuto energii spermií

a udrželi si sexuální připravenost. Proč tělo spotřebovává tolik cenných zdrojů, aby vyrobilo miliony spermiových buněk, řízených ve spolupráci s hormonálním systémem? Je to snad jenom proto, abychom během života zplodili pár dětí? Příroda není tak marnotratná. Obrovský vklad, který naše tělo dává do výroby této energie spermií, je k tomu, aby byla urychlena naše celková evoluce. Čím je muž úspěšnější při přeměně své uložené energie ve vyšší tvůrčí a duchovní energii, tím rychlejší je jeho vývoj. Tato cesta taoistického rozvíjení energie čchi je jednoduše pokusem o účinnější využití přírodních darů, se kterými se člověk narodil a které má k tomu, aby během svého života dosáhl co možná nejvyššího stupně vývoje.

## KAPITOLA 3

### BIOLOGIE ESOTERICKÉHO SEXU

Obvykle se vypuštěním semene završuje akt milování. Jakmile je semeno spotřebováno, tělo usiluje o to, aby je nahradilo. Čím rychleji jsou spermie spotřebovány, tím více je tělo nuceno je vyrábět. Je zcela zřejmé, že produkce těchto na výživné látky tak bohatých a psychicky nadměru mocných a obdařených substancí vyžaduje obrovské množství surovin. Reprodukční rozmnožovací žlázy přijímají tyto suroviny z krve. Na oplátku krev do sebe vtahuje cenné částičky z každé části těla, jater, ledvin, sleziny atd. včetně mozku. Každý orgán musí žlázám odvádět těžkou daň za to, že produkuje sexuální semeno. Protože jediná kapka semene v sobě ukrývá tolik úžasné životní energie, a častá ztráta této tekutiny zbavuje tělo nejcennějších živin a urychluje nevyhnutelný fyzický úpadek a stárnutí. Zadržování semene v těle je prvním krokem k odvrácení tohoto děje, ve kterém muž platí zbytečně vysokou cenu za sexuální uspokojení.

### OBJEM SPERMATU PROMARNĚNÉHO BĚHEM ŽIVOTA

Zůstaneme-li velmi konzervativní, můžeme učinit odhad, že průměrný Američan ejakuluje 5000krát během svého života, což je přibližně rovno čtyřem galonům tekutiny (1 galon=4,54 litru). Kinsey Report poskytuje následující podrobnosti o průměrné frekvenci ejakulace u amerického muže

Věk	Průměrný počet ejakulací za týden
puberta - 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

Novější studie ukazují, že je pravděpodobné, že semeno je dnes promarněno častěji, nežli tomu bylo v době Kinseyho studie, neboť celková úroveň sexuál-

ní stimulace a aktivity je v současné době mnohem vyšší. Sexuální revoluce, dostupnost antikoncepčních prostředků, postoje vůči sexu v televizi, filmu, časopisech mají zvlášť silný dopad a podporují předmanželský sex mezi mládeží.

Ale abychom se vyhnuli jakékoli statistické inflaci, použijeme odhad 5000 ejakulací během jednoho života, který byl učiněn Kinseyem v 50 letech. Výpočet té záplavy ztracené tekutiny ilustruje následující vzorec:

$$5000 \text{ (ejakulací)} \times 3 \text{ cm}^3 = 15\,000 \text{ cm}^3$$

To znamená 15 litrů nebo přibližně 4 galony tekutiny. Semeno spotřebované při průměrné ejakulaci má objem 2-5 cm<sup>3</sup>. Tyto kapky obsahují 200 000 000 až 500 000 000 individuálních spermiových buněk.

## NAŠE TĚLO MÁ V SOBĚ UKRYTOU ATOMOVOU ENERGIÍ

Výše uvedená statistika nás naplňuje úžasem. Jediná mužská ejakulace marnotratně rozhází dvě stě až pět set milionů spermiových buněk. Kdyby tento objem byl vržen na 250 000 000 ženských vajíček, jedinou ejakulací by mohla vzniknout současná populace Spojených států. Pokud toto číslo budete násobit pěti tisíci ejakulacemi během života, dosáhnete numerický ukazatel síly a moci semene.

Normální muž ejakuluje dostatek semene k tomu, aby přivedl na svět jeden trilion lidských bytostí. Jediný muž by dokázal dvěstěkrát znásobit současnou populaci čtyř bilionů lidí na této planetě. V pravém slova smyslu může každý muž vytvořit železnou zásobu sexuální energie doslova mocnější, než je atomová bomba. Je-li tento nesmírný rezervoár psychické energie přeměřován k lásce a duchovní harmonii, pak se objeví neomezené možnosti mírumilovné existence.

Někteří západní vědci by se mohli posmívat myšlence, že semeno je nesmírně mocná substance. Ale nikdo nemůže popřít zázračnou moc semene dávat život, která je v každém jednotlivém muži. Sesbírá-li se uvnitř jedince tato život vytvářející síla, pak se shromáždí obrovská energie.

Důsledky udržení a uchování této energie se budou lišit v rámci každého jedince. Žádný muž nebo rasa neprodukuje stejný typ energie. Každý vytváří energie podle vlastního talentu, svého génia. Jedna skupina vytváří obrovskou fyzickou sílu, jiná obrovskou odolnost vůči nemocem, jiná zase jasnoviděcké schopnosti a další dlouhověkost. Ale všichni muži mají vrozenou schopnost podstatně zvyšovat svoje aktivní životní rozpětí tím, že se tvůrčím způsobem budou přizpůsobovat svému okolí.

Vědci usilovali o dosažení určitého zdokonalení na základě Darwinovy teze soustředěním se na specifické vrozené genetické pudy, skrývající se za chová-

ním, které vedou ke zvýšené schopnosti přežití genetického fondu jedince. Poskytuje to sice našim sexuálním pudům hodně síly, ale ignoruje to proces, kterým je tato sexuální energie transformována do vyšších tvůrčích hnutí mysli a ducha. Rozvinutý člověk směřuje své živočišné tělo a instinkty do mysli a těla. Vědci tvrdí, že opak je pravdou. Mají pravdu, ale pouze potud, je-li mužův evoluční návrat do jeho původní bytosti neúplný.

Muž je dosud stále terorizován svými biologickými potřebami. Je-li muž dokonalý a jestliže skutečně integroval celé své nemotorné tělo se svou myslí a duchem, je jeho celková svoboda duchovní bytosti mimo hranice řízení biologických pudů. To neporušuje fyzické zákony vesmíru, to jednoduše předpokládá, že jsme bytostí s dědičně vrozenou silou pěstovat a rozvíjet svoji energii až k úrovni takových schopností, které nám dovolují svobodně ovládat své tělo. Neznamená to, že mysl vládne nad hmotou tak, jak je to chápáno ve smyslu boje. Spíše to znamená, že mysl je uvnitř hmoty. Prostřednictvím objevů mysli nám bylo dovoleno vytvořit nukleární bomby a vyslat člověka na Měsíc. Proč tedy nepoužít mysl k tomu, aby řídila své vlastní tělo, které je hned po ruče?

Vědecky založení čtenáři mohou toto odmítnout. Není možný žádný důkaz kromě zkušenosti, kterou lze získat denním rozvíjením svého čchi. Mnoho vědců považuje za nemožné dosáhnout orgasmu bez ejakulace. Ale přesto já a stovky mých studentů víme, že je to otázka pouze vzdělání a výchovy, tréninku mysli tak, aby uměla kontrolovat čchi ve svém těle.

Zatímco věda může analyzovat chemické prvky semene, nemůže spočítat míru životního génia lidského semene. Je to mimo hranice měřitelnosti jakýmkoli přístroji. Jak lze změřit lidský život? Pouze nějaký vědecký maloměšťák by mohl zkoušet zredukovat člověka na mechanickou teorii.

Tyto a další vědecké výklady blednou před silou a mocí, schopností semene vytvořit čtyři biliony jedinečných lidských bytostí s tvůrčí inteligencí. Teoretická fyzika dnes připouští, že je nemožné vědeckým způsobem analyzovat úžasný fakt stvoření. Mnoho fyziků má za pravděpodobné, že neexistuje žádná nej-menší částice, žádný stavební blok, podle něhož je vesmír vytvořen. Je pouze velké množství vesmírů s prostorem a časem propojených dohromady nekonečnými poli energie. V současné době jsou popisovány jako gravitační, slabé nebo silné síly a elektromagnetismus. Taoisté se dívají na pokus popsat úplnost přírody, Tao, jako na marný pokus. Za mnohem užitečnější považují objevit způsoby, jak zažít uvnitř sebe sama hlubší harmonii.

Sexuální energie je pole, které je vytvářeno v těle a je spojeno s větším kosmickým polem způsobem, který žádní vědci v současné době nejsou schopni pochopit. Ale není důvodu, proč čekat ještě pět set let na to, až věda přijde s vysvětlením sexuality, když každý člověk může experimentovat ve svém vlastním sexuálním poli a vyvodit si své vlastní závěry již dnes. Taoističtí mistři byli

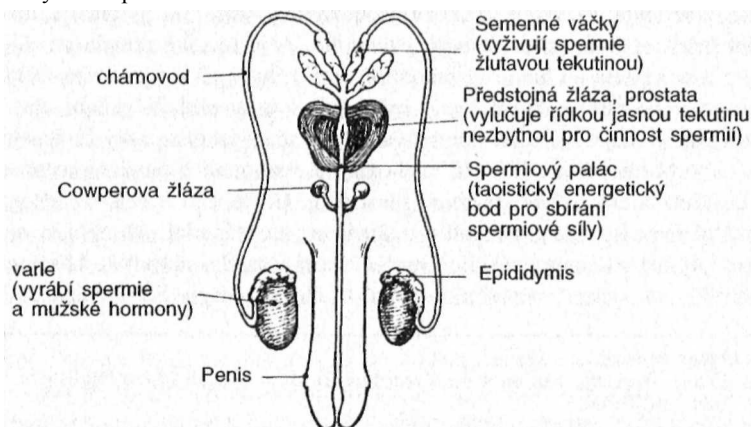
staří vědci s talentem sebezpozorování a byli zcela oddáni tomu, aby posunuli dopředu lidský vývoj. Každá generace testovala praktiky, které je naučili jejich mistři, a pokoušela se je zdokonalit. Metody rozvíjení čchi se vyvíjely po celá tisíciletí, ale princip zůstal stejný: ťing neboli síla spermie je nadmíru mocná síla, která je u muže okamžitě k dispozici. Čeká pouze na svou žeň. Sexuální esence je stavební blok k rozpinání našeho osobního vesmíru. Je to základ lidské lásky a lidského vývoje.

## BIOLOGICKÁ DŮLEŽITOST SEXUÁLNÍCH HORMONŮ PRO ZDRAVÍ

Moderní věda nám umožnila studovat do úžasných podrobností funkci spermií v lidském těle. Každá spermiová buňka obsahuje dvacet tři chromozomy, prostaglandinů, iontů, enzymů, stopových prvků a dalších základních součástí lidského života. K tomu, aby byla stvořena lidská bytost s nekonečnými možnostmi v sobě skrytými, je zapotřebí pouze vajíčka a vyživujícího prostředí matky.

Semenné váčky, dva malé váčky za močovým měchýřem, které shromažďují spermie, jsou spojeny chámovodem s varlaty a produkují žlutavou tekutinu, která se mísí se spermii a zahušťuje semennou tekutinu. Tato sekrece obsahuje cukr fruktózu, který vyživuje spermiové buňky.

Prostata, neboli předstojná žláza, také přispívá k reprodukční sekreci. Obklopuje močovod (hlavní trubici, probíhající po celé délce penisu) pod močovým měchýřem. Při ejakulaci prostata vylučuje řídkou tekutinu, která pomáhá popohánět spermie. Cowperovy žlázy podél močovodu dodávají něco málo alkalické sekrece, která slouží neutralizaci kyselosti po močení.



Obr. 7

Doktor Beyoihn, významný endokrinolog, zdůraznil důležitost hormonální funkce produkce hormonů slovy: „Sexuální hormony jsou důležité pro náš harmonický vývoj. Zneužívá-li člověk svých reprodukčních funkcí, sekrece sexuálních žláz jsou promarněny a výsledkem toho je duševní a fyzická slabost, neschopnost koncentrace a zhoršená paměť.“

Milování je vnitřní cvičení, které pomáhá znovunastolit rovnováhu v chemické laboratoři vašeho těla. Přiměřené množství sexu pomáhá napravit hormonální poruchy, snížit cholesterol v krvi a krevní tlak. Sexuální aktivita tělo chemicky mění. Důvod, proč se tak děje, je, že každá žláza v těle ovlivňuje všechny ostatní. Jsou-li tedy stimulovány sexuální hormony, jsou stimulovány i hormony vylučované dalšími hlavními žlázami - nadledvinkami, štítnou žlázou, brzlíkem, podvěskem mozkovým - hypofýzou a šišinkou mozkovou - epifýzou. Je rozšířena představa, že jste-li mladí, můžete své žlázy stimulovat donekonečna, aniž byste za to museli platit jakoukoli daň. Sex se v mládí zdá být bezednou studní blaha. Je tomu tak tehdy, pokud se zabýváte recirkulací sexuálních hormonů v rámci těla místo toho, abyste sexuální hormony opakovaně ejakulovali.

Tyto sexuální hormony dělají více nežli pouze to, že vám dávají pocit dobré pohody. Doslova proniknou do každé oblasti vaší činnosti a vytvářejí vaši identitu. Nedávné vědecké studie ukázaly, že sexuální hormony ovlivňují organizaci mozkových buněk. Jste-li mužem, pak každá buňka vašeho mozku je označena jako mužská a to také vytváří odlišné sklony u mužů a u žen.

Dr. Gunther, ředitel Institutu experimentální endokrinologie na Humboldtově univerzitě ve východním Německu, říká: „Není to tak, že by se sexuální hormony najednou někdy v pubertě odněkud vynořily. Také to není tak, že by se pouze točily někde v těle. ONY VĚDÍ, KAM JÍT. Buňky, které jsou jejich cílem, již byly připraveny k vypuštění v děloze, aby byly odpovědí na hormony, které se nyní vytvářejí. Takové jsou zákony těla. To je pravda těla, reprodukčních orgánů, srdce, ledvin, jater, plic. A je to také pravda mozku. Tkáně, nervový systém a chemická laboratoř mozku byly již ocejchovány během života plodu sexuálními hormony. A byly již položeny základy dalšího chování, které bude v dospělosti charakterizovat organismus jako mužský či ženský.“

Tyto hormonální odlišnosti zcela zřejmě rozhodují o mnoha vlastnostech mužů a žen, které Číňané nazývali jin a jang. Cíl taoistů - celkově integrovat sexuální impulsy spolu s myslí - začíná mít pro západní intelektuály smysl tehdy, když se zkoumá vzájemné spojení mezi sexuální aktivitou, hormonální rovnováhou, fyzickým zdravím a osobností člověka. Bylo již prokázáno, že zdraví



je mocně ovlivňováno hormonální rovnováhou, a dnes je toto téma hlavním předmětem výzkumu rakoviny, kdy je vynakládáno úsilí pro pochopení toho, jak mysl a emoce kontrolují imunitní systém. Taoisté by řekli, že je zbytečně komplikované sledovat pod mikroskopem hormony a enzymy v genetickém kódu každého jedince, aby se mohl bojovat se stovkami různých typů rakovin a nemocí, které jsou výsledkem selhání našeho imunitního systému.

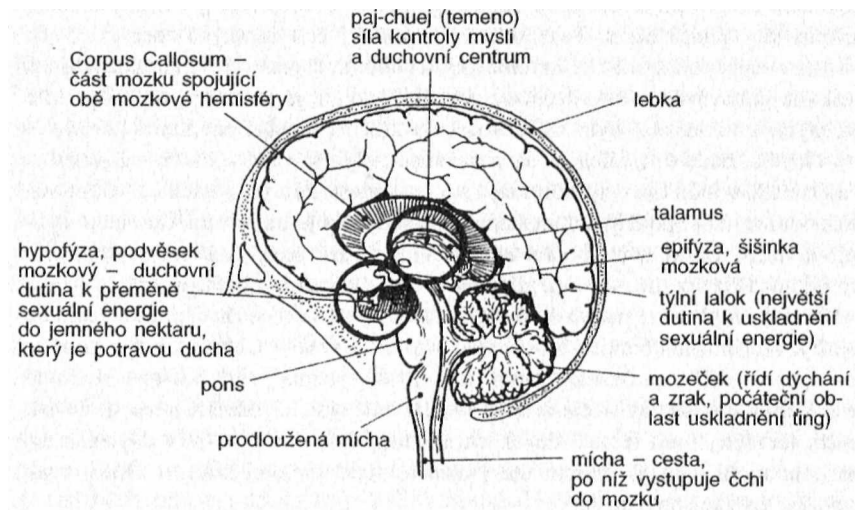
Taoisté tvrdí, že kritickým faktorem je jednoduše rovnováha - když energie čchi muže a ženy jsou v těle v rovnováze, pak má každá buňka energie pro své dokonalé fungování a hormony budou vykonávat svou práci, tj. to, aby mechanismus těla hladce běžel. Tato rovnováha mužských a ženských energií vytváří šťastnou osobnost, která žije harmonicky s okolním světem. Specifická taoistická praktika uchovávání a transformace sexuální energie je jednou z mnoha praktik určených k tomu, aby bylo zajištěno, že vnitřní rovnováha energetického systému člověka bude dost silná na to, aby žádná vnější síla nebyla schopna ji zničit. Taoisté takto vidí vše - tj. hormony, sex, osobnost, zdraví, a nade vším tím váš duchovní osud - spojený nerozlučně dohromady. To je fungování Tao, které spojuje konečný běžný svět sobotní noci s explozí supernovy vzdálené světelné roky odtud. Princip splynutí energií v obou dvou případech je stejný.

Ve starých časech patřila k taoistickým tajemstvím všech tajemství metoda, jak být zrozen prostřednictvím procesu zrození vašeho nového já. Když jsem se to poprvé učil, nerozuměl jsem tomu, ale později, když jsem studoval endokrinní systém, byl jsem schopen vidět analogie. Uvědomil jsem si, že jak muži, tak ženy mají funkci mužských a ženských hormonů a že v důsledku toho jsou muži i ženy schopni mít pohlavní styk v rámci sebe samého, a tak umožnit zrození nového já.

Nejdůležitějším spojením v hormonálním systému muže je spojení mezi varletem a hypofýzou, umístěnou mezi obočím za čelem. Tyto žlázy spolupracují při transformaci sexuální energie. Je to skutečnost, kterou zažijete, když začnete kultivovat svou sexuální energii. Vaše hormony a vaše hypofýza začnou společně pulzovat, bude-li správným způsobem rozvíjena t'ing. A to je znakem, že váš žlázový systém pracuje po celou dobu harmonicky a ne pouze během sexu. Hypofýza naopak řídí aktivitu ostatních žláz. Jsou-li v dokonalé harmonii, vyměšují zvláštní jemný nektar - velmi jemnou hormonální substanci, která dosud vědci nebyla odhalena a která zaplavuje nervová centra mozku a pomáhá vytvořit pocit blaženosti, popsáný mnoha mystiky. Toto je pouze fáze duchovního vývoje, ale je to něco, co je mocně ovlivněno rovnováhou sexuální energie v těle.

Sexuální aktivita je stejně tak mocná v dalších běžných oblastech našeho zdraví. Sex nabízí všechny blahodárné účinky, kterých dosáhnete fyzickým cvičením. Redukuje náklonnost k nadměrnému jídlu, spaluje kalorie a takto napo

máhá léčbě obezity. Přepíná naše srdce méně nežli jízda autem v městské špičce či sledování dobrého fotbalu. A co více, srdeční tep se rychle snižuje po sexuálním aktu. (Pro ty, kteří jsou velmi blízko srdečnímu záchvatu, však může vášnivý sex být postačující k tomu, aby ho rozpoutal. V tomto případě je doporučován pasivní sex.) Milování je takto velmi přirozenou protidávkou proti stresu. Zvláště emocionální stres způsobuje nevýslovné škody, neboť vytrvale poškozuje všechny buňky. Život naší městské společnosti nás vystavuje zvýšeným dávkám tohoto mocného jedu.



**Obr. 8** Sexuální energie, žlázy, hormony, osobnost a osud jsou všechny v mozku navzájem propojeny.

Stres přímo způsobuje kardiovaskulární degenerace, jako skleróza a hypertenze. Lásku obnovuje poškozenou chemickou rovnováhu těla tím, že aktivuje k obraně těla hormonální centra a harmonizuje naše duševní a duchovní schopnosti.

Při časté ejakulaci se začnou přínosy sexu ztrácet a nakonec neobnovitelně klesne vitalita. Velké výdaje v sexuální oblasti působí ztrátu životní pralátky. Začne se oslabovat zrak a padají vlasy. Člověk předčasně stárne. Fyzické škody způsobené vypuzováním sexuální esence z těla jsou podstatně sníženy pouze u dvojic či jednotlivců, kteří vytvářejí a udržují mocnou emocionální a duchovní lásku.

Po mnoha letech sňatku dvojice, která neustále nachází hlubší harmonii, je schopna přirozeným způsobem uchovat něco ze své sexuální esence. Studie po-

jišřoven ukazují, že lidé žijící v manželství žijí déle nežli lidé osamocení. Dva lidé často mohou sdílet stres života lépe nežli jednotlivec sám. Dosahuje se lepší rovnováhy jin a jang. Samotný akt lásky spontánně přeměňuje nižší vitální čchi a řing do vyšší mysli. Taoistické metody rozvíjení sexuální energie jsou mocnou pomůckou pro ty, kdo sledují tuto „cestu srdce“. Ale na této cestě udělají tito studenti další krok tím, že budou maximalizovat blahodárné účinky sexu pro zdraví a osobní růst.

V Chicagu je skupina starších lidí, kteří naléhají na dvojice, aby praktikovali sex rituálním způsobem zachování vitality. Skupina, nazývaná „Sex klub seniorů“, je nevědomým dědicem mnoha srovnatelných spolků, které kvetou na východě po celá tisíciletí, a učí taoistické metody rozvíjení čchi.

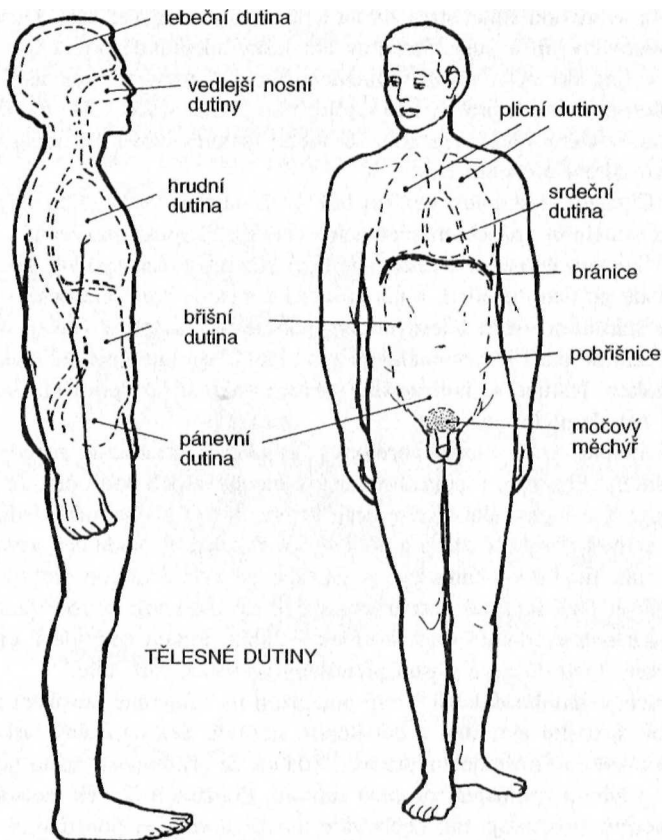
Se stárnutím všech tělesných systémů se tyto systémy stávají méně účinnými. Mezi ně patří i hormonální systém, který reguluje důležité elektromagnetické reakce. Jestliže se hormonální sekrece odkloní od optimální úrovně, tělo se musí nevyhnutelně oslabit.

Vzájemné vztahy mezi hormony, sexualitou a stárnutím nebyly dosud plně objasněny. Přesto je v oblasti medicíny mnoho vědců, kteří cítí, že hormony regulující růst a sexuální rozvoj hrají kritickou roli při stárnutí. Jsou produkovány v hypofýze, štítné žláze a pohlavních žlázách, tj. varletech a vaječnících.

Varlata mají dvojitou funkci - vedle toho, že jsou továrnou pro výrobu spermií, produkují také mužské hormony, mezi které patří testosteron. Sertoliho buňky ve varletech produkují další hormon, inhibin. Pokud nedojde k ejakulaci, tyto hormony jdou do krve a jsou přenášeny do všech částí těla.

Existuje mnoho důkazů, které poukazují na vzájemné působení mezi harmonickou sexuální aktivitou a oddálením stárnutí. Sex naplněný láskou stimuluje vysoce kvalitní hormonální sekreci. Zdá se, že přítomnost těchto hormonů v krvi je příčinou zpomalení procesu stárnutí. Používá-li člověk taoistické pěstování energie, produkuje tím neobvykle mocné hormony. Soustředí se totiž energii přímo k endokrinním žlázám a stimuluje je na mnohem vyšší úroveň aktivity. Protože hormonální energie neustále cirkuluje v těle namísto toho, aby byla ejakulací vypuzena ven, shledá z tohoto důvodu úspěšný student taoistického milování, že s tím, jak stárne, je naplňován neustále rostoucím objemem energie.

Tato zvýšená cirkulace sexuální energie také znovurozděluje čchi v rámci skladovacího systému těla. S tím, jak stárneme a jak je vyčerpávána naše životní síla, nabývají naše tělesné dutiny na velikosti a postupně jsou naplňovány tukem nebo různými druhy znečištění, které urychlují proces stárnutí a snižují kvalitu našich posledních let. Taoistická metoda vytahuje sexuální energii z varlat a naplňuje páteřní a lebeční dutiny řing. Jsou-li plné, přetékaají a začnou naplňovat hrud' a břišní dutiny omlazovací životní silou. Tyto tělesné rezervoáry čchi dodávají suroviny používané k tomu, aby tělo bylo skutečně účinně chrá



Obr. 9 Sexuální kung-fu naplňuje lebeční dutinu čchi. Ta přetéká a začíná naplňovat ostatní tělesné dutiny životní silou, oddaluje proces stárnutí a posiluje tělesnou imunitu vůči nemocem.

něno před nemocí a stalo se nemocí nepřístupným. Je k tomu používána metoda známá starými taoisty jako „vnitřní alchymie“. Tento proces zjemňování „elixíru nesmrtnosti“ neboli „pilulka nesmrtnosti“ může být popsán biologickými termíny jako uskladňování životní síly těla a navrácení této síly jejímu zdroji. Čchi je přesunuta z těchto rezervoárů v tělních dutinách do nejhlubších center mozku a kostí. Tajemství zabalení čchi do kostní dřeně je dobře známé mis

trům, kteří mnoho dosáhli v Tchaj-fí-čchuan, a ostatním mistrům vnitřního bojového umění. Vědí, že síla svalů nemůže přežít proces stárnutí, ale že kosti jsou schopny přežít tisíce let. Tato praktika, kterou popíší v knize „Železná košile čchi kung“, je závislá na zadržování spermiové síly.

Nedávné vědecké studie ukazují na důležitost kostní dřevě při výrobě bílých krvinek, jež bojují s nemocí. Tito vědci konečně dohonili staré taoistické mistry a naznačili plné spojení mezi zdravým sexem, hormony, kostní dřeví a prevencí stárnutí a nemocí.

## SMRT A SEX V PŘÍROZENÉM SVĚTĚ

„...Když žijící organismus, ať je to rostlina nebo živočich, dosáhne svého cíle, kterým je nové semínko, jeho organismus se začne rozpadat.“

— *Schwaller de Lubicz, Chrám člověka*

Koloběh jednotlivého druhu v přírodě je umožněn prostřednictvím sexu. V semenu samce jsou soustředěny prvky rodičovské podstaty. Téma rodičovské oběti ve prospěch potomka se opakuje ve všech životních formách - od améby až po mrože, od kudlanky nábožné až po orchidej.

Snadněji pochopíme smrt, která pochází z plazení, pokud se zamyslíme nad krátkým životem mola císařského. Tento velký mol cestuje mnoho mil po celé krajině a hledá svou samičku: „Známy princip boje o život je zde bojem o darování života. Bojem za smrt. Ačkoli mohou žít tři dny, hledají-li svou samičku, zajdou okamžitě, jakmile je dokončeno oplodnění.“

Rostliny také podléhají tomuto zákonu. Poté, co rostlina vzejde do semene či co nese ovoce, umírá nebo vstupuje do období spánku. Zahradníci vědí, že rostlina, které je zabráněno, aby se vysemenila, přežívá o mnohem delší dobu své bratry. Mnoho ovocných stromů začne dávat ovoce až po pěti či deseti letech. Během této periody věnují celou svou sílu růstu a sílení tkání.

V pozdějším období svého života rostliny rozdělí svou životní sílu mezi reprodukci a údržbu tkání. Když zestárnou, potřebují veškerou svou zbývající energii pro přežití: stáhnou sílu ze sexuální oblasti a již déle neplodí.

Někteří samci hmyzu mohou několikanásobně zvyšovat rozpětí svého života jednoduše tím, že nespotebovávají své semeno. Lze namítnout, že sexuální život hmyzu nemá žádnou spojitost se životem naším. Ale hmyz vyniká ve své sexuální vynalézavosti a výkonnosti. Dohromady hmyz tvoří více než polovinu celkové hmotnosti živočichů na zemi. Daleko předčí lidskou erotickou kurió-znost. Ve srovnání s hmyzem vypadají D. A. F. de Sade, Saint Anthony a David Bowie jako tlupa skautských kluků, kteří poprvé objevují sex.

Hmyz zpracovává se zvláštní intenzitou pavučinu materiálního života. Síla prosadit svou definici života je zřejmá z jejich počtu, ohromné délky života, širé lokalit jejich výskytu, chování a zvyků. Marxisticko-socialistické zbožštění státu je pouze slabou napodobeninou nelítostného talentu hmyzu pro kolektivní organizaci. Spíše nežli překvapením a ohromením by pro ně nukleární válka byla vzácnou příležitostí, jak vymyslet nové orgány k vytvoření nespočetného množství nových životních forem.

Ve všech formách života vyčerpává akt reprodukce všechny základní energie. Potomek spotřebovává zásoby výživy uskladněné v těle samice, aby se mohl po svém chopit nového života. Životní orgány trpí nejvyšší mírou vyčerpání, protože obsahují nejhustší koncentraci živin. U lidí je v průběhu porodu nevyhnutelné, aby žena obětovala svou životní energii. Muž se podobně musí vzdát síly svého semene alespoň jednou, aby oplodnil ženino vajíčko.

Příroda uznává tuto oběť za hodnou času i úsilí jí věnovaného, neboť se tím naplňuje její účel, tj. rozmnožování života. Záměrem přírody je, aby staří uvolňovali cestu mladým, ale mezi všemi materiálními stvořeními má pouze člověk sílu vůle, aby se postavil proti matce Přírodě. „Ani vzdálenost cesty, ani obtížnost, ani nebezpečí přístupu není schopno přemoci instinkt v živočišné říši. U člověka, který někdy má sílu uniknout sexuální příkazům, může neposlušnost mít šťastné výsledky.

Pohlavní zdrženlivost u lidské bytosti může fungovat jako transformátor, přeměňující nepoužitou sexuální energii v intelektuální či sociální energii. Mezi živočichy je tato transformace fyziologických hodnot nemožná.“<sup>11</sup>

Právě možnost přeměny našich instinktivních a ve své podstatě živočišných sexuálních energií do něčeho vyššího nás dělá lidmi a umožňuje nám stát se božskými. Neuspějeme-li v nasměrování své sexuální energie nahoru, znamená to neúspěch v naplnění našich nejhlubších možností, které nám byly poskytnuty jako lidem. To je důvod, proč nevědomý sex s ejakulací mužského semene je určitým druhem minismrti, kterou tak často pozorujeme v rostlinné a živočišné říši. Dvě stě až pět set milionů spermií umírá při jediné ejakulaci. Výdaje jemné energie při tom spotřebované jsou ještě mnohem větší, nežli ukazují tato vysoká čísla.

Jestliže toto spotřebované semeno vede nějakým způsobem ke znovuzrození člověka anebo k tomu, že žena v sobě přijme nový život, je tato ztráta neboli smrt v souladu s přírodou. Ale pokud nepřeměníme tuto minismrt ve vzájemné sdílení, lásku, dítě, či ve vyšší uvědomění, pak se stává tento akt sexu pouhým zabíjením možné životní energie uskladněné v semeni. Možná v této skutečnosti tkví kořeny vzájemného spojení sexu a násilí. Ti, kdo se radikálně staví pro-

<sup>11</sup> Suares, *op. cit.*

ti přerušení těhotenství a používání antikoncepčních prostředků, mohou zrovna tak začít svou kampaň proti mužům, kteří zabíjejí svou potenciální životní sílu zbytečnou ejakulací.

Ačkoli taoisté neznají pojem hříchu, mohli by říci, že člověk upadl do svého současného oslabeného fyzického stavu z velké míry proto, že během posledních několika tisíciletí promrhal svou sexuální energii. Čínské legendy mluví o zlatém věku, kdy všichni lidé žili v harmonii s přírodou a přeměňovali své semeno tak přirozeně, jako já či vy dýcháme. Je nepodstatné, zda je toto doslovná pravda, jádro pravdy tohoto vyprávění je v tom, že člověk je schopen mnohem vyšší úrovně existence, nežli jakou nyní přijímá. Vyprávění v sobě nese ohromující podobnost s biblickým vyprávěním o Adamovi a Evě a o tom, jak ztratili přízeň Boha poté, co ochutnali zakázané ovoce sexuální lásky. V tomto smyslu cílem taoistické kultivace je znovu získat ztracený ráj, který stále existuje v každém muži a ženě a který je jejich prapůvodní přirozeností.

Hlavní funkcí sexu v přírodě je vytvořit nový život a zachovat druh. A přesto v dnešní době je lidstvo plodné natolik, že se rozmnožilo až k přelidnění a k ekologické hrozbě, která toto přelidnění doprovází. Zneužívání sexuální síly prostřednictvím plození, při kterém není prováděno žádné rozlišování, přivedlo lidstvo ke globální krizi. Urychlilo se nebezpečí války, která může vyústit ve vymření druhu.

Kromě určitého druhu hmyzu a vyšších druhů opic používají živočichové sexuální styk pouze k účelu reprodukce. Samička přijímá samce pouze v určitém období páření, které dohromady zaujímá pouze malou část celkového života živočichů. Je jasné, že sexualita hraje u lidí odlišnou úlohu, než je tomu u zvířat. A je důležité, aby se muž a žena stali vzdělanými a využili možnosti, kterou sex může mít v jejich evoluci, a tím zároveň ovlivnili rovnováhu přírody.

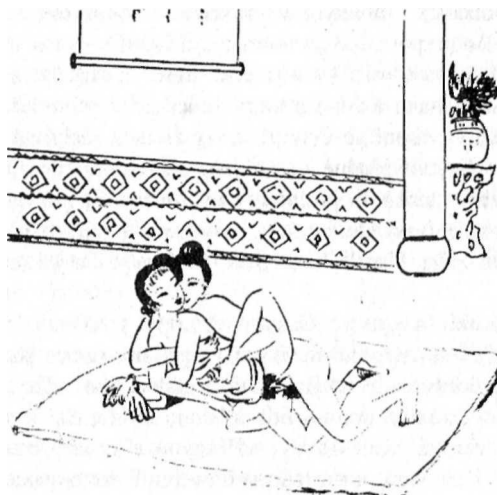
## KAPITOLA 4 EKONOMIE

### SEXUALITY

„Muž nemůže být bez ženy a žena nemůže být bez muže. Pokud se domníváte, že pohlavní styk je izolovaný akt, pak je ohrožena vaše dlouhověkost a může povstat jakákoli nemoc.“

*„Recepty na výrobu neocenitelného zlata“.*

*Sun S' su-Mo, lékař, který žil 101 let*



Každý člověk se narodí s určitým objemem neocenitelné životní energie čchi. Někteří začínají a mají této energie více nežli druzí. Kvůli jednoduchosti předpokládejme, že průměrný muž se narodí se sumou vitality, která se rovná 1 000 000 dolarů. Během jednoho života je tato cena životní síly, která se rovná jednomu milionu, spotřebována. Někteří ji upotřebí rozumným způsobem a žijí v plnosti až do svých 80 a 90 let. Jste-li mladí, spotřebováváte tuto sílu rychleji, neboť se vám zdá, že je jí takové množství, že nikdy nemůže vyprchat.

Většina lidí v naší konzumní společnosti utratí více peněz, nežli vydělá. Půjčují si mnohem více než vydělají a předpokládají, že vydělají v budoucnu dost, aby to splatili. Jestliže se jim to nepodaří, čeká je bankrot nebo nápravné období hubených let žití. Prostřednictvím vašich špatných zvyků se vám podobná věc může stát s životní energií. Pokutou je pak ztráta chuti k životu, nemoci a smrt.



Řekněme, že někdo vydělal navíc sto jednotek životní síly denně prostřednictvím dechu, jídla a odpočinku. A přesto může utratit 125 jednotek života skrze špatnou dietu, kouření, přepracování, úzkost, konstituční slabost, užívání drog a častou ztrátu vitální sexuální tekutiny. Abyste mohli utratit 25 jednotek navíc, musíte si neustále půjčovat vitalitu z mozku a orgánů. Tato krádež vitální energie z vlastních rezerv 1 000 000 dolarů postupně vyvolává duševní a fyzické nemoci a předčasné stárnutí.

Uchovávání sexuální energie je praktickým způsobem, jak vydělat 125 jednotek a spotřebovat pouze sto jednotek či méně. Je to investice do vlastního fyzického, mentálního a duchovního růstu. Nerovnováha osobní hospodárnosti může být napravena snížením velmi marnotratných výdajů způsobených ejakulací. „Zisk“ 25 jednotek vitality je potom vytvořen přeměnou uchované sexuální tekutiny do vyšší duševní nebo duchovní energie. Tím, že vyloučíme další špatné zvyky, snížíme ztrátu a zvýšíme zisk. Ale žádný jiný faktor v životě není tak mocný jako sexuální energie.

Jestliže tvrdě po celý den pracujete, již jste spotřebovali mnoho energie. Dá-te-li si potom ještě pár skleniček, k večeri sníte těžké jídlo a později si dopřejete sex, v němž ejakulací vypudíte vitální spermie z těla, potom předčasně vyčerpáváte své životní zásoby. Někteří takový den nazvou dobře stráveným dnem, neboť neumí vidět v životě nic lepšího nežli spotřebovávat svou energii. Jestliže budete i nadále přetěžovat své zdroje, můžete se jednoho rána probudit unavení životem, nemocní artritidou nebo rakovinou anebo se nemusíte probudit vůbec. Předčasně vyčerpáte svůj životní kapitál a můžete zemřít ve věku, kdy to budete pociťovat jako „nespravedlivé“, anebo může nastat i něco horšího, budete trpět během svých posledních let života a vaše tvůrčí síla a fyzické schopnosti budou značně zmenšeny.

Jsem taoista, který žije ve 20. století v New Yorku a který vede velmi zaměstnaný život. Mám manželku a velmi živé malé dítě. Vlastním počítač, řídím auto ve městě, učím stovky studentů a mám nabitý program, co se týče létání po celých Spojených státech. Víím, že je možné vést bohatý a plný život, aniž byste se vyčerpávali a vidím, že moji studenti dělají totéž. Čím více rozvíjíte svou energii čchi denním cvičením, tím snazší se pro vás stane nahradit energii, kterou vydáváte, a stále vám ještě bude zbývat.

Zajisté, zvolíte-li si jednodušší životní styl, můžete jít dopředu mnohem rychleji. To je důvod, proč mnozí taoisté si zvolili žít v mírumilovných a poklidných horách. Ale všude můžete žít za použití stejných taoistických principů. Vesmír je štedrý, víte-li, jak v něm žít. Sexuální energie je jeden z největších darů, který nám byl přírodou poskytnut. A přesto mnoho lidí ji nedbale odhodí, aniž by si uvědomili plnou hodnotu tohoto pokladu.

Jak si Američané začínají více uvědomovat důležitost osobního zdraví, hle-

dají i změnu svého životního stylu. Mnoho lidí dnes chápe, že žijí způsobem života, který je ničí. Naštěstí si uvědomili tento fakt dříve, nežli je příliš pozdě. Ať provozují jogging nebo navštěvují taneční hodiny, vždy to znamená, že si přejí začít s programem uchování životní energie. Nejprve musí věnovat pozornost celkovému objemu vitality, kterou nadměrně spotřebovali svou myslí a tělem. Po nějaké době budou za toto úsilí odměněni tím, že začnou vyrábět a uchovávat více energie. V tomto okamžiku mohou nastoupit cestu rozvíjení energie čchi do jejího původního ducha.

Vaše očekávání musí být realistická. Možná, že jste spotřebovali více energie, nežli jste měli, koncentrace a trpělivost jsou nezbytné k tomu, abyste ji opět nabyli zpět. Můžete utratit 100 000 dolarů, ale můžete potřebovat celý rok, abyste je znovu vydělali. Vážná duševní a fyzická traumata, užívání drog a častá ejakulace, to vše v sobě zahrnuje nadměrné spotřebovávání energie. U mnoha mladých lidí lze nabytí dojmu, že mají nevyčerpatelnou energii. Ale tito mladí lidé si zahrávají se zdroji života stejně jako při veselé marnotratné pitce.

Mnoho starších lidí se zdá být v dobrém zdraví, ale ve skutečnosti se potácí na pokraji vážného zhroucení. Pouze síla jejich navyklé vůle ovládat se jim dovoluje pokračovat v žití. Pokud jdou na lékařskou prohlídku - často vyvolanou nevědomým uvědoměním si svého stavu - lékař může přikázat okamžité zastavení práce vzhledem k přílišnému přepínání organismu. Často tito lidé kolabují během prvního dne svého nuceného odpočinku, protože chatrný provaz vůle, který je udržoval, byl přetržen. Přátelé řeknou: „Nemohu tomu věřit, včera se zdál silný jako buvol“. Jestliže se naučíte srovnat své účetnictví sexuální ekonomie, bude to znamenat velmi uvážlivé kroky, které vám pomohou vyhnout se podobnému průběhu událostí ve vašem životě.

## **ŠÍLENSTVÍ MLADÝCH ZE SEXUÁLNÍ FRUSTRACE**

Jedna z otázek, která mě ve velké míře trápí, je beznaděj mládeže v naší společnosti. Na kvalitě myšlenek a činů mladých lidí naše civilizace buď přetrvává, nebo ztroskotá. Mnoho mladých chlapců se zajímá o sex více nežli o jakýkoli jiný předmět. Je to přirozené, neboť jejich těla pracují přesčas, aby vyprodukovala miliony spermiových buněk. Ženy si neumí představit, jaký je to hluboký a intenzivní zážitek, neboť jejich cyklus energie je rovnoměrněji rozložen během měsíčního menstruačního cyklu.

Toto budování mužské energie je přirozeným projevem vesmírné energie jang. Přirozeným jevem v tomto období je rozvíjení tradiční romantické lásky. Jestliže expandující energie jang nalezne ženu-příjemce, která bude lásku živit, může láska mezi nimi dozrávat a může se postupně probudit duchovní vývoj.

Problém posedlosti sexem povstává z materiální společnosti, která zdůrazňuje hodnotu fyzického sexu v tak vysoké míře, že lidé zůstávají po celý život nevyzrálí a hledají něco, co by podpořilo jejich představu smyslné žádostivosti sexu, která je vyčerpává a v konečné fázi zabraňuje jejich vývoji tím, že je stimuluje k rychlé ztrátě jejich semene.

Čím usilovněji se mladí snaží o to, aby se zmocnili potěšení, tím jistěji jim unikne. Ve zklamání, která z toho pochází, mnozí hledají potěšení s ještě větší zuřivostí. Je to hledání identity, které vede k častým masturbacím a promiskuitě. Čím častěji mladí rozlévají své vitální semeno, tím prázdnější se postupně stávají, ačkoli mají pocit dočasného uspokojení tím, jak životní síla prochází a vychází z jejich beder. Neomezené sexuální šílení může zničit křehký pocit identity mladého muže a může mladého člověka rozmělnit do davové myslí, která je ovládána průmyslem, orientovaným na zisk ze sexu a na sexuálně vykořisťující televizní show. Vyšší vitální energie, která by mohla vyživovat pravdivá centra mladého člověka, místo toho slouží k podplácení prázdné fantazie o jeho posteli a rozkoši. Poté je ponechán sám sobě bez ničeho. Znamená to duchovní pohromu, nezačala-li být nadměrnost včas napravována. Tento typ mladých mužů může mít problémy se ženami a v konečném důsledku to zanechává prázdnotu v jeho chápání sebe sama a ženského pólu jeho vlastní mužské energie.

Ze stejného důvodu jsou mladiství náchylní k fanatismu, politickému, náboženskému nebo jinému. Rudé gardy Maa nejsou ničím jiným než skupinou mladistvých, která propagovala fašismus svého vládnoucího tyрана. To, jak rychlým tempem přibývá různých nových kultů ve Spojených státech, je silným důkazem toho, že mladí nejsou schopni naplnit prázdnotu svých životů prostřednictvím fyzického potěšení, které se stalo běžným. Jestliže křehké spojení s nově se formujícím pocitem identity u dospívajícího chlapce je zlomeno nedostatkem lásky nebo sociální péče, člověku zbude pouze skupinová duše, která oživí jeho život. Skupinová mysl poskytuje naplnění, po němž touží jeho prázdnota. Neboť příroda se hrozí prázdná, jejich prázdnota pohrdá sama sebou.

Tyto poznámky se týkají i dospělých v naší sexem posedlé společnosti. Mnozí zoufale hledají identitu, která je jejich přirozeným právem, ale nevědí, jak ji získat. Správné porozumění funkce sexuální lásky pro osobní vývoj člověka by v mnohém napravilo tyto krajnosti. Vzdělání týkající se metod kultivace všech typů čchi, ale zvláště sexuální energie, je velmi přímým řešením. Mladiství se nikdy nevzdají své sexuální touhy, ale není nepravděpodobné, že mnozí z nich by se zajímali o zlepšení, kdyby věděli jak.

## SEX A ŠPIČKOVÉ VÝKONY V ATLETICE

Mezi mnoha profesionálními trenéry existuje rozšířené přesvědčení, že atlet, který se miluje před svým závodem, ztrácí plamen soutěživosti. Je to otázka, plná kontroverzí a přehled současných názorů o tomto tématu je nepřesvědčivý. Clive Davis, redaktor časopisu „Journal of Sex Research“, pozoroval důsledky sexu před závodem a došel k závěru: „Můžete vždy objevit nějaké anekdotické zprávy, které podpoří jakýkoli postoj, který byste chtěli zaujmout. Ale v žádném případě nemůžete žádný z těch postojů lékařsky potvrdit.“

Vrcholoví sportovci velmi hlasitě tvrdí, že nemohou porušovat přírodní zákony, aniž by za to museli zaplatit tvrdou cenu. Gen Norton veřejně uvedl, že se vzdal sexu osm týdnů předtím, než poprvé bojoval s Alim, a že se zdržel sexu po stejnou dobu i před následujícími zápasy s Alim: „Několikrát během mých prvních deseti či jedenácti zápasů jsem si myslel, že pokud se nezdržím sexu, poškodí mne to.“ Norton uvedl, že věří, že 9 z 10 zápasníků se vzdalo sexu, zatímco se připravovali na zápas. Joe Frazier, který také bojoval s Alim, pocíťoval velmi silně škodlivé důsledky sexu s ejakulací: „Budete-li se věnovat sexu před zápasem, nezůstanou vám žádné rezervy energie.“

V zákulisí se šeptá, že velký Muhammad Ali po celou dobu jednoho roku dodržoval nejpřísnější sexuální zdrženlivost, než začal zápasit. Nepublikoval to, protože své tréninkové metody uchovával v tajnosti.

Taoistický přístup k sexualitě řeší dilema atleta-muže, který je nucen vybrat si mezi ztrátou soutěživosti nebo svou ženou. Atlet může užívat to nejlepší z obojího, pokud se naučí tajemství zachování a přeměny sexuální energie. Po taoistickém milování nastane značný nárůst dostupné energie, neboť muž nejenom zachoval svou vlastní skvělou sílu semene, ale také vstřebal vysokou dávku stejně mocné jinové síly Země od své milenky. Každý atlet, který zvládne ovládnutí potřeby ejakulovat svou životní sílu, učinil krok k celoživotnímu procesu zvládnutí sebe sama a svého vybraného sportu. Může se probudit z noci plné milování a extáze a cítit se s lehkým srdcem a plný energie, se svými bateriemi plně nabitými. Je to zcela odlišný pocit od příjemného vyčerpání, které často následuje po sexu s ejakulací.

Některí atleti tvrdí, že sex s ejakulací noc před zápasem je pro jejich sport přínosem. Důvod je obvykle jednoduchý - atlet má příliš mnoho nervové energie a milování ho uvolní. Jeho nadměrná energie překáží jeho výkonům a ejakulace uvolňuje toto napětí. Zlepší se tím koordinace, pozornost druhého dne je lepší a pomůže vyhrát. Je to plně v souladu s taoistickou myšlenkou funkce milování k harmonizaci mysli, těla a ducha. Velké množství surové energie čchi ve fyzickém těle je bez užitku, pokud není harmonicky integrováno s myslí a duchem. ' '

Profesor Mark Anshel z University of New Mexico provedl rozsáhlý výzkum týkající se sexu a atletů. Shledal, že mnoho trenérů záměrně vytvářelo u sportovců pocit marnosti s nadějí, že jejich atleti přeměrují své touhy proti soupeři. „Všichni lidé nereagují na frustraci stejným způsobem," vysvětluje Anehel. „Ale tím, že trenéři zabrání sexuální aktivitě (nebo atleti sami - Guillermo Villas, argentinský tenista, jednou připustil, že držel celibát po celý jeden rok, aby zlepšil svou hru), mohou ve skutečnosti přinést negativní projevy osobnosti, jako je hněv či pocit izolace."

Taoisté používali sex již od starých časů k léčbě fyzické, emocionální a duševní nerovnováhy - praktiky, které jsou v souladu se snahou pomoci atletům udržet je ve stavu maximální způsobilosti. Taoisté zároveň pěstovali bojové umění a věděli, že tajemství, jak porazit protihráče, spočívalo v kombinaci fyzické disciplíny a udržování vysokého stupně sebeuvědomění. Z tohoto důvodu kultivovali svou energii čchi a střežili ji proti ztrátě semene. Tato taoistická praktika „sexuálního kung-fu" je přísně střeženým tajemstvím mezi mistry bojového umění z toho důvodu, že pokud by se ji jejich soupeři naučili, mohli by se stát silnějšími. Moderní atlet se v dnešní době může těšit ze stejných skvělých účinků, jako taoističtí bojovníci, bojovníci s meči a tchaj-ťi-čchuan hráči, kteří po stovky let měli plnou svobodu milování, aniž by ztráceli svůj plamen soutěživosti.

## **SEX, ZÁVAZKY A SŇATEK**

Téma sňatku je příliš rozsáhlé, než aby mohlo být zobecněno nějakými pevnými pravidly. Sňatek některým mužům může vyhovovat a jiným ne. Některý muž se může oženit a může být po celý život šťasten, ale pro jeho bratra může sňatek znamenat utrpení. V Tao nemá být nikdo k ničemu nucen, hledá se soulad s přirozeností a z toho vychází trvalá rovnováha jin a jang.

Taoističtí mudrci by nikdy neřekli, že muž v celibátu je čistší či duchovně výše nežli ženatý muž. Oba dva mají stejnou příležitost, aby přizpůsobili své denní cvičení rozvíjení energie čchi podle jejich životního postavení a takto aby dosáhli spojení s Tao. Jestliže všichni duchovně naklonění muži by měli zůstat v celibátu, společnost by mohla trpět nižší kvalitou rodičovského vedení, které je poskytováno dětem, a výsledkem toho by byla disharmonie ve světě.

Prakticky řečeno, sňatek, zvláště pak rodina s dětmi, spotřebovává obrovské množství energie a času a nemělo by se do něj vstupovat lehkovážně nebo z mylných důvodů. Chybné důvody zahrnují sňatek kvůli vnějšímu kulturnímu tlaku nebo k uspokojení touhy někoho jiného, jako například rodičů.

Rozhodnutí by mělo vzejít svobodně z vás, nebo později budete mít problé-



my s přijímáním odpovědnosti, která povstává z vaší volby. Mnoho mužů se žení, protože cítí emocionální nejistotu a doufají, že žena jim poskytne bezpečí a jistotu. Tato emocionální nejistota může často vést k nejistotě v sexuální roli muže. A tak jestliže jste se dosud neoženili, doporučuji vám, abyste zvládli metody rozvíjení sexuální energie, uváděné v této knize předtím, než učiníte rozhodnutí o sňatku. A je-li to možné, naučte se meditaci Splynutí pěti elementů k vyrovnaní emocionální energie. (Popis viz kapitola 18)

Ale ani toto není žádný zázračný lék, který přes noc zabere a vyléčí emocionální nejistotu. Pokud trpíte celé desetiletí pocitem nejistoty a chováte se nejisté, bude to trvat ještě nějakou chvíli, než nastane změna. Neustále pěstujte a vyrovnávejte svou vnitřní energii a budete překvapeni, jak vaše emoce budou nad vámi ztrácet moc a místo toho přijde trvalý pocit vnitřní propojenosti všeho se vším. Nebudete muset hledat své emocionální pochopení u ženy, což je past, do níž mnozí muži upadnou. Pokud porozumíte zdroji svých emocí, který se skrývá v pohybu energie čchi ve vašem těle, budete v postavení, kdy budete schopni udržet vnitřní rovnováhu a pomoci své milence, aby dosáhla téhož.

Jste-li jednou osvobozeni od sexuálního a emocionálního nátlaku, shledáte, že jste se velmi změnili ve svých vztazích k ženám. V ideálním případě budete chtít znát ženu několik let předtím, než s ní budete mít děti. To vám oběma dovolí, abyste se naučili jemným rytmům energie vašich vzájemných vztahů předtím, než se vaše pozornost obrátí na výchovu dětí. Jestliže jste praktikovali rozvíjení sexuální energie ve dvojici a došli jste až k vyšším stupňům, hluboké pouto, které se vytvořilo, vám pomůže projít nevyhnutelnými těžkostmi, které před vámi budou stát.

U mnoha amerických mužů sexualita ve skutečnosti zůstává na úrovni dítěte. Není to častokrát nic jiného nežli rozšíření aktu krmení. Je to pokus dostat se do lásky zvenčí a dětinsky požadovat jistotu a neustálé uspokojení. To nezbytně vede k žárlivé závislosti, která pustoší takové množství mileneckých vztahů. Lidé tráví celá léta pozorováním, jsou-li milováni. Tímto způsobem ničí i samotnou možnost toho, co hledají. Tento typ destruktivní sexuality je neustálým díváním se směrem ven a hledáním jistoty. Nejistota může vyvolat negativní emoce, jako je žárlivost a vina, kterých si často nejsme vědomi, stejně jako chování, které vědomě porušuje naši integritu a které je představováno např. cizoložstvím. Jedinec přestává žít v současném okamžiku, zastavuje se tvořivost a život se stává otrockým opakovaním rozkoše, která přerušuje dlouhé periody nudy.

Není nesnadné postřehnout, že po čase se život mnoha dvojic stane obnošeným, zvětralým, nevýrazným a nepřináší žádný prospěch. Jednou z příčin tohoto stavu je skutečnost, že když se dvojice objímá v předstírání vzájemné lásky, muž ejakuluje, vypudí tím svou nehlubší vitalitu a vyčerpá svůj jangový náboj.

Příroda je štědrá a odpouštějící, ale po letech ejakulací se ukazuje rozdíl v zeslabení sexuální touhy. Pokud dvojice spontánně nenalezla vůli k přeměně své životní energie do vyšší lásky - proces duchovního naladění, který vyrovnává denní ztráty životní energie - vztah je ohrožen a stává se příznakem své předešlé vášnivosti.

Energie, která by se ve své pravé podstatě mohla stát radostnou, je z těla křečovitě vypuzena ejakulací. Tato ztráta nastává pokaždé, kdy ejakulujete. V konečné fázi se může u muže objevit pocit lhostejnosti či nenávisť k sexuální partnerce, protože podvědomě si uvědomuje, že když se jí dotkne, ztrácí tyto vyšší energie, které by ho mohly udělat skutečně šťastným mužem. To působí hlubokou krizi, protože během let milování a vzájemného sdílení svých životů se vyvine mocné emocionální pouto. Mnoho této sexuální energie bylo spotřebováno na vytvoření tohoto pouta a muž není schopen porozumět, jak toto pouto mohlo vzniknout, a cítí se znuděný, plný odporu a unavený.

Toto zploštění sexuální touhy mezi stálými partnery je způsobeno z velké části vyprázdněním polaritu neboli sexuálního elektrického napětí. Můžete zvyšovat přitažlivost tím, že nabijíte pozitivní a negativní póly mužské a ženské baterie. Některé dvojice toho dočasně dosahují tím, že jedou na oddělenou dovolenou, spí v oddělených místnostech nebo nacházejí jiné způsoby, jak přirozeně udržovat rovnováhu energie prostřednictvím vnějších přátelství a činností. Je-li znovu nastolena polarita, proud života teče mezi milenci rychleji a mocněji než dříve. Rozvíjení sexuální energie ve dvojici jí dovoluje, aby zůstala spolu a udržovala tuto polaritu svého vztahu plně nabitou.

Je rozvrženo tak, aby prohloubilo štěstí dvojice a aby naučilo oba partnery objevovat vzájemně jeden v druhém nevyčerpatelná potěšení. Není žádný důvod, proč by láska musela zestárnout. Praktiky udržování a výměny sexuální energie bez ztráty semene pomohou odstranit největší příčinu nevěry: neúplné uspokojení se svou milenkou.

Tyto praktiky také zmírňují běžný problém v manželství: není dost energie k tomu, aby věci dobře vycházely. Stres vznikající z toho, že oba rodiče pracují a že moderní otcové se snaží podílet na úkolech vyplývajících z výchovy dítěte, vede k tomu, že mnoho dvojic jednoduše ztroskotá. Nikdy nemají dost času na milování, je-li jeden připraven, je druhý vyčerpaný nebo spí. Používání taoistických technik lásky má za výsledek, že muž i žena objeví v sexu omlazující prostředek a nekonečně fascinující cestu do jemných království výměny energie čchi. Mohou se vrátit k rutině denní driny s obnovenou silou a lehkým srdcem. Když je vaše čchi plná a obíhá po všech vašich meridiánech, stanou se i nejběžnější věci opět zajímavými. Vaše čchi je pojídlem mezi vašim tělem, myslí a duchem. Dokud není plně integrovaná, budete se cítit neúplnými.

Tao učí, že existují nekonečná potěšení a možnosti, které nemají hranic a kte



ré se skrývají v každé lidské bytosti. Připoutanost k sexu jako k emocionální potravě může být postupně v mužském těle vyměněna prostřednictvím rozvíjení čchi. Muž se naučí oceňovat zadržování spermatu a jeho transformaci do vyšších center srdce. Zažije plnost života dlouho poté, co přestalo milování, a prožije lahodné rozkoše, které snadněji překročí hranice dočasné smyslové stimulace a přejdou k trvalému napojení se na pocity milenky.

Muž, který pilně studuje tao, se naučí, že zdroj veškerých emocí stejně jako pramen ženské svůdnosti, je v něm samém. Ale jakmile se objeví těžkosti, první otázka, která vždy vyvstane, je: „Co můj závazek vůči ní znamená?“ Toto sebedotazování se může vynořit při dosažení jakéhokoli duchovního stupně či emocionální zralosti vašeho manželství.

Nejvyšším závazkem, který taoista může udělat, je sňatek jin a jang ve vesmíru. Ve skutečnosti jsou jin a jang vždy spojeny, neboť jsou prostě dvěma póly stejného jemného energetického pole. Tudíž opravdovým závazkem taoisty je vědomá realizace tohoto spojení ve svém životě a obohacení sebe sama (rozvíjení sexuální energie bez partnera) a svého milence (rozvíjení sexuální energie ve dvojici) prostřednictvím tohoto vědomí. Když čchi a t'ing čchi dosáhne vysokého stupně a je integrováno s šien neboli duchem, vědomí se rozšíří ještě do širšího pole a může být připodobněno ke křesťanské univerzální lásce nebo buddhistickému pojetí soucitu ke všem cítícím bytostem.

Rozdíl je v tom, že taoista rozvíjí tuto vesmírnou inteligenci ve svém těle, takže to zůstává hmatatelným zážitkem jeho jemnomotného energetického pole čchi. Tím je zajištěno, že se nic nestane myšlenkovou nebo náboženskou ideou lásky, které se člověk snaží přizpůsobit své chování. Je to nemožné, neboť žádná celistvá lidská bytost, jejíž tělo, mysl a duch jsou integrovány, se nemůže vejít do pojmu abstraktní idey, i když by se jednalo o pojmy tak vznešené jako je například láska.

Taoisté v Číně tradičně rozvíjeli sami sebe ve dvojicích nebo malých skupinkách, ať to byli dva přátelé, mistr a student, muž a žena nebo malá komunita adeptů. Existovalo mnoho různých přístupů, které tyto odlišné skupiny používaly. Někteří přísně zachovávali celibát, jiní byli plně otevření kultivaci sexuální energie ve dvojici mezi mužem a ženou. Kvůli silnému důrazu na sexualitu v Americe a díky neexistenci sociálního nátlaku jsem si jist, že metody kultivace sexuální energie ve dvojici se stanou hlavní cestou pro růst dvojic. Američané jsou vychováni v myšlence, že mohou dělat vše, co chtějí dělat, a nemají rádi, když jim kněží či guruové říkají, že jejich sexuální láska je špinavá a hříšná a že zabraňuje jejich cestě k osvícení. A tak jim dovolme, aby si užívali sexu a brali si z něho vše nejlepší. Je to vše součástí tao a jejich manželství budou stále lepší, pokud budou správně užívat svou sexuální energii.

Někteří muži a ženy si zvolí milování beze sňatku. Budou-li pěstovat harmo

nickou rovnováhu jin a jang, bude jejich spojení tak svaté jako to, které je oficiálně státem uznáno. Na závěr ještě slovo o ctnosti a délce trvání závazku. Normálně trvá desetiletí, než plně vypěstujeme svou energii čchi k nejvyšším úrovním šien. A pravděpodobně to bude trvat léta, než oceníme jemné energie, které je vaše žena schopna vytvářet a zpřístupňovat pro váš vlastní rozvoj. Říká se, že to trvá sedm let, než poznáte rytmus ženina těla, sedm let, než poznáte její mysl, a sedm let, než poznáte jejího ducha. Nebud'te záletnický blázen, který nemá dost trpělivosti na to, aby se naučil pravou hloubku tao.

## MORÁLNÍ DŮSLEDKY ZTRÁTY SEMENE

Slabé a silné stránky mají sklon se prosazovat. Slabý se stává slabším, silnější usiluje o ještě větší sílu. Taoistická kultivace napomáhá kontrole sebe-destruktivních sklónů, které jsou slabostí zhoršovány. Taoisté si cení energie uskladněné v jejich životní tekutině. Životní síla v taoitech ukrytá postupně začíná odolávat jakémukoli zneužívání těla či charakteru.

Ztráty způsobené ejakulací nejsou omezeny na fyzickou oblast. Duševní a emocionální funkce jsou také hluboce ovlivněny. Správné fungování hormonální oblasti rovněž přímo ovlivňuje osobnost a schopnosti tvůrčí myšlenky. Mysl trpí ztrátou testosteronu, hormonu vylučovaného varlaty a spotřebovaného ejakulací.

Čínská medicína již v dávných dobách pozorovala, že zločiny jsou často páčány brzy poté, co došlo ke ztrátě semene. Odvaha je obvykle po ejakulaci na nízké úrovni. Jedinec se snadno vystraší a reaguje násilným způsobem. To je jeden z důvodů, proč znásilnění je často provázeno zabíjením a mrzačením.

A tak existuje něco, co by správně mělo být nazýváno morálním důsledkem rozvoje sexuální esence jedince neboli ťing čchi. Jangový oheň v semeni spaluje vnitřní jedy a zároveň vytváří základní, život podporující substanci. Ten, kdo zadržuje své semeno, ve zvýšené míře respektuje všechny formy života.

Každý se cítil nepříjemně, když se díval na to, jak někdo veřejně zneužívá své dítě, anebo když cítil upřený pohled hladovějícího tuláka. Hněv či zoufalství druhých se ve skutečnosti na nás přenáší a ovlivňuje nás, ať chceme, či nechceme. Podobným způsobem každá z našich myšlenek a činů dopadne jako paprsek na velmi vzdálené tvory.

Člověk, který pěstuje svou jemnou energii, nakonec prožije ve svém těle skutečnost, že všechny bytosti jsou součástí jednoho života. On a jeho milenka protékají jeden druhým. Napříč pavučinou vědomí je každá jednotlivá žijící bytost neustále vyživována druhou. Začne-li si člověk ve velmi vysoké míře uvědomovat vzájemné spojení mezi všemi tvory, posiluje tím svůj sklon k nesobeckosti.

Může najednou objevit, že se sám sebe ptá: „Proč vlévat negativní myšlenky do jednotného proudu, z něhož všichni musíme pít?“ V tomto smyslu patří všechna milující energie vesmíru - je to božská energie. Jestliže dva lidé milují vědomě jeden druhého, jejich energie jsou vzájemně zasvěceny dobru lidstva. Tento druh nabízející se lásky rozvíjí zvláštní nesobeckost u milenců a inspiruje druhé, se kterými se setkají.

Zatímco tento přístup k lásce není omezen na taoistické esoterické pěstování, užívání jeho metod přeměny sexuální energie ohromně zvětšuje bohatství milující síly, která je vyzařována. Z taoistického pohledu člověk nemůže řídit nebe, ale jedná-li v souladu se zákony nebe a země, může ovlivňovat zásadnějším způsobem události tím, že se stane harmonickým v rámci sebe. Proto taoistická filozofie nekáže žádné morální předpisy, ale jednoduše předpokládá, že morálka je vnitřní vlastností člověka. Pěstuje-li člověk svou jemnou energii a zažije své pravdivé já, bude jednat čestně a poctivě i mezi ostatními lidmi.

## **KONTROVERZNÍ OTÁZKA: JE SEX PROSPĚŠNÝ PRO VAŠE ZDRAVÍ?**

Zdá se, že člověk je jediným vyšším tvorem, který je přirozeně obdařen mocí a sklonem sexuálně žít bez ohledu na to, zdali rozmnožuje svůj druh či ne. U těhotné ženy se neprojevuje žádné ochabnutí zájmu o sex či ztráta zájmu u jejího partnera. Člověk začíná svou sexuální aktivitu brzy poté, co dosáhne puberty. Většina lidí tráví svůj život sněním o pohlavním styku a jeho provozováním. Provozují sex kvůli potěšení a citovému naplnění. Zdá se jasně, že sexualita slouží u člověka vyššímu cíli. Ale lékaři, vědci, psychologové, kněží a umělci nejsou schopni dohodnout se na tom, co tato vyšší funkce a cíl je a jak či zdali by tento cíl mohl být použit ke zlepšení lidské existence.

Západní vědecké texty si zajímavým způsobem protirečí v otázce sexuálního styku a jeho prospěšnosti pro zdraví. Mnoho příruček pro sex dnes vychvaluje nápravné schopnosti rozšířené sexuální aktivity. Jiní stejně odborně a s přihlédnutím k psychiatrickým studiím varují proti nadměrnému sexu. Která myšlenková škola je správná? Kdy se příliš mnoho sexu stává nezdravým?

Aby byl tento problém ještě komplikovanější, jsou podobné nesoulady i mezi orientálními mudrci. Jeden velice známý indický svatý muž radí mužům, aby se na každou ženu dívali jako na pytel fekálií, z toho důvodu, aby odolali pokušení ztráty vzácného mužského semene do takové ženy.

A přesto Buddha sám prý řekl: „Ženy jsou bohové. Ženy jsou život... Buďte v myšlenkách neustále mezi ženami.“

Taoistické učení sexuální jógy smiřuje tyto dva pohledy, protože přijímá

střední cestu. Nachází pravdu v obou extrémech. Taoistické řešení je velmi jednoduché: „Radostný pohlavní styk plný lásky bez ztráty mužského semene je pro zdraví velice prospěšný.“

Zajisté záleží na cestě, kterou životem jdete. V určitém životním období může být celibát to nejlepší pro znovunastolení vašeho zdraví nebo dosažení rychlého duchovního pokroku. Celibát může být extrémně mocným prostředkem k zachování vaší vitální energie a k vašemu osvobození pro intenzivnější práci na zdokonalení sebe samých. Ale většina západních lidí se soustřeďuje pouze na nalezení správného partnera a na to, aby to s partnerem vycházelo v oblasti sexuální i citové.

Taoistické principy pěstování sexuální energie fungují stejně dobře v obou případech. Ať jde o kultivaci sexuální energie bez partnera, či kultivaci sexuální energie ve dvojici. Pro taoistu musí všechny cesty v konečném cíli vést za hranice prostého soustředění se na sexuální energii a musí vést směrem k naladění se na všechny jemné energie tao.

Ale nikdo nemůže ve stejnou chvíli udělat více než jeden krok. Jestliže část vaší mysli je upnuta na sex, musíte prožít tento pud, studovat ho, poznat jeho zdroj předtím, než ho budete schopni překročit. Taoisté jsou vždy flexibilní. Vaše energie může být pěstována nezávisle na tom, jaké je vaše postavení v životě. Ale základní princip zůstává stejný: sexuální aktivita bez lásky a s častou ztrátou semene je fyzicky a duševně destruktivní na jakékoli cestě. Oddat se sexuální lásce s partnerem - ale bez jakékoli esoterické praktiky pěstování čchi - je neúplná cesta k vaší přeměně.

Láska spontánně přemění jakoukoli dvojici do vyššího stupně vědomí, ale v témže čase urychlí opakovaná ztráta semene jejich fyzický úpadek a zpomalí pokrok. Je to, jako když lezete po horském strmém svahu a pod nohama vám padají úlomky kamene - uděláte tři kroky nahoru a sklouznete opět dolů. Takovýto pohyb může vést k citovému a duševnímu štěstí, které najdete na vrcholku prvního hřebene. Ale také vás to může ochudit, neboť z nedostatku času už nevidíte hory, údolí, oceán pod vámi. Toto je plnost tao. Dosáhnout trvajících zážitků vašeho vyššího duchovního já.

## KAPITOLA 5

### POJETÍ SEXU V TRADIČNÍCH ESOTERICKÝCH SVĚTOVÝCH UČENÍCH

„...Je nemožné, abychom se naučili ve vnějším světě to, co nejsme schopni se naučit ve vlastním těle.“

*Schwaller de Lubicz, Chrám člověka*

Náboženství se téměř vždy snažila řídit sexuální zvyky svých stoupců. Zdá se, že úspěch náboženství se pohyboval v cyklech od veřejného přijímání ke vzdoru. Domnívám se však, že v konečném důsledku neuspěla, neboť pro většinu lidí je sexuální zážitek silnější než zážitek náboženský. Jako biologický pud proniká sexuální žádost tak dokonale našimi činy a touhami, že není plně ovládnutelná žádným systémem víry, ať je to víra jakkoli dogmatická. Odtud pak pochází rčení, že prostituce je nejstarším řemeslem na světě.

Během svých cest jsem si všiml, že prostituce nejvíce kvete ruku v ruce s nejfanatičtějšími náboženskými sektami. Sex je jako nafouknutý míč, který plave na povrchu bazénu - čím hlouběji ho strčíte do vody, tím mocněji vás vytlačí na povrch. Ztratíte-li kontrolu nad míčem jen na jediný zlomek vteřiny, míč se zcela vymkne z vaší moci a vyletí do vzduchu.

Pokus náboženství veřejně diktovat sexuální morálku je ve skutečnosti známkou dřívějšího, méně materialistického období, kdy duchovní zážitky byly intenzivnější nežli zážitky tělesných radovánek sexu. Zakladatelé raných náboženství - později známých jako tajemné školy nebo kultury plodnosti - chápali roli sexuality v duchovním vývoji, což je důvodem, proč jejich praktiky a rituály vyvolávaly tak mocné zážitky u těch, kdo vyznávali jejich víru. Mnoho duchovních vůdců, ať jsou to katolíci, židovští či hindští učitelé, zapomnělo na spojení náboženských rituálů, které podporovaly sexuální sílu a duchovno. Obřady obřízky, Slavnosti plodnosti jara (např. Velikonoce) a společné svátky představují pozůstatky z dob, kdy esoterický a skrytý význam sexuality byl chápán a začleněn do náboženského života.

Úkolem člověka 20. století je odhalit vrstvy své vnější „exoterické“ náboženské víry a osvobodit svou mysl, aby mohl prožívat extatickou podstatu svého bytí ve svém těle. Pak vnější obřady, rituály a víry starých náboženství buď odpadnou, nebo na sebe vezmou nový, hluboký význam. Přijmeme-li sex jako posvátný, znovu se ožíví úloha náboženství ve společnosti a zaujme významnější místo v běžných osobních vztazích.

Taoismus je odlišný od většiny náboženství v tom, že je to duchovní filozofie a ne organizovaná instituce věřících, poslušných svatých písem. Víra v Bo-

**Fusion of Five Elements 1**  
 Cleansing, Clearing and Harmonizing  
 of the Organs and the Emotions  
 as taught by Master Mantak Chia

**Healing Tao Center**  
 of  
 Taoist Esoteric Yoga

**2 Creshill Place, Huntington**  
 New York 11743 516-549-9432  
 Hours: 10:00 AM - 8:00 PM  
 English, Thai & Vietnamese

**THE FUSION OF FIVE ELEMENTS**  
 This diagram illustrates the fusion of the five elements (Wood, Fire, Earth, Metal, Water) and the five organs (Liver, Heart, Spleen, Lung, Kidney) through the practice of Taoist Esoteric Yoga. The central Taijitu represents the dynamic balance of Yin and Yang, which is essential for the harmonization of the body's energy. The circular symbols and hexagrams are connected to the human figure, showing the flow of energy from the top of the head down to the base of the spine. The text on the left and right provides detailed instructions and explanations for each part of the diagram.

**THE FUSION OF FIVE ELEMENTS**  
 This diagram illustrates the fusion of the five elements (Wood, Fire, Earth, Metal, Water) and the five organs (Liver, Heart, Spleen, Lung, Kidney) through the practice of Taoist Esoteric Yoga. The central Taijitu represents the dynamic balance of Yin and Yang, which is essential for the harmonization of the body's energy. The circular symbols and hexagrams are connected to the human figure, showing the flow of energy from the top of the head down to the base of the spine. The text on the left and right provides detailed instructions and explanations for each part of the diagram.

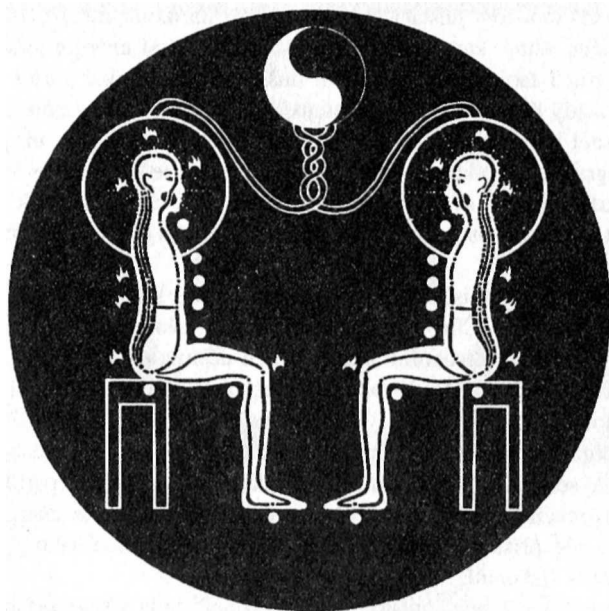
ha (nebo v tao) taoistovi nestačí, oddanost vyšší harmonii musí být doprovázena znalostí sebe sama, která vychází z pěstování vlastní energie jedince. V jistém smyslu musí taoista „růst“ ve své duši, aby mohl plně získat vědomosti a znalosti. Každý člověk má v sobě stejné semeno, ale pokud není řádně živeno, jeho nositel nikdy neuvidí jeho plody. Božský svět, který je ukryt v člověku, je naprogramován podle stejného vzorce, jako je to ve světě přírody: stejně jako dítě nikdy nepozná své plné já, pokud se nestane dospělým, tak musí i člověk pěstovat až ke zralosti svou jemnou duchovní energii, jestliže touží radovat se a účastnit plnosti tao.

Kdysi existovaly u taoistických kněží určité lidové kultury, které vznikly s příchodem buddhismu do Číny a měly buddhismu konkurovat. Já se však v této knize zabývám pouze původními esoterickými učenými taoistických mistrů. Tito taoisté jsou známí tím, že dovolovali používání sexu na duchovní cestě. Bylo mnoho taoistických sekt, které vyrostly na Pěti svatých horách Číny, a každá z nich zdůrazňovala odlišné aspekty pěstování čchi na cestě duchovního vývoje. Několik sekt učilo cestu „kultivace sexuální energie bez partnera“, která využívá taoistického principu spojení jemné mužské a ženské energie v rámci jednoho těla, ale přísně zakazuje fyzický sexuální styk buď jako nepodstatný, nebo jako příliš riskantní.

Praktika „kultivace sexuální energie ve dvojici“ byla široce přijata většinou taoistů pro její hygienické a duchovní přednosti. I v těchto školách bylo uznáno nebezpečí hluboké připoutanosti k milence jako možná překážka pro ty, kdo vážně usilují o dosažení nesmrtelnosti a užívání si plného spojení s tao. Tato sexuální připoutanost nikdy nebyla považována za hříšnou a člověk nikdy nebyl nabádán k žádnému pocitu viny, tak jako tomu bylo v křesťanské tradici. Pokud se člověk stal sexuálně připoután ke svému partnerovi, jednoduše to znamenalo, že usilující jogín bude schopen zažít pouze spojení muže a ženy v tomto úseku života místo spojení Nebe a Země. Neznamenovalo to žádné odsouzení páru, neboť takové spojení pro ně mohlo být vrcholným uskutečněním.

V křesťanském náboženství má posvátnost sňatku silnou tradici. Ale církevní politika - většinou jsou to kněží-muži, kteří se bojí nebo jsou žárliví na ženskou pozemskou, „tmavou“ jinovou sílu - vedla křesťanský svět do historických údobí honů na čarodějnice, které se střídaly s kultury uctívání ženy jako Panny Marie. Čína, jejíž kultura byla utvářena vzájemným míšením taoismu a konfucionismu, byla ušetřena tohoto bludného kruhu. Jinová energie vesmíru - představována ženou - byla vždy považována za nezbytnou pro fungování a dobrý stav muže.

I když původní taoistické učení o dokonalé vyváženosti jin a jang spadá do období ústupu po vládě Manchu v 8. století před Kristem, ženy se nestaly předmětem využívání, jaké vidíme v některých jiných kulturách. Čínská společnost



se stala ve větší míře společností mužů a ženy byly považovány za určitý druh mužského vlastnictví. Ale alespoň všeobecný kulturní postoj vedl k tomu, aby s tímto „majetkem“ bylo nakládáno s úctou. Mnoho taoistických sexuálních příruček, které se zachovaly dodneška, pochází z tohoto období a obsahuje rady aristokratům, jak získávat léčivou energii od žen.

Tyto příručky zcela přehlížejí to, jak by muži mohli pomoci léčit ženy svou mocnou jangovou energií. Správným způsobem radí, aby muži uchovávali své semeno, a navrhuje, aby muž miloval jedenáct milenek během noci. Příručky jsou opravdu lékařskými knihami s velice přísným klinickým přístupem k sexu, který je považován pouze za prostředek k harmonizaci zdraví jedince. Ačkoli tyto příručky nezdůrazňují vyšší cestu a neučí meditační praktiky k výměně energií se ženami, odráží se v nich základní taoistické učení, tj. že sex, je-li správně praktikován, může být začleněn do denního života a může mít obrovský přínos pro zdraví jedince. Taoisté mají možná jednu z nejstarších esoterických tradicí kultivace sexuální energie na světě, ale zajisté nebyli sami. Myšlenka přeměny sexuální energie k duchovním účelům je dobře známá ve všech světových esoterických tradicích, jak východních, tak západních, ačkoli obvykle byla střežena jako veliké tajemství, ať to bylo v Egyptě, Indii, Tibetu či Evro-



pě. Informace, které byly odhaleny veřejnosti, byly obvykle udržovány na velmi široké abstraktní teoretické a teologické úrovni. Praktickým metodám, jak udržet a transformovat sexuální energii těla, nebyla veřejnost nikdy naučena.

Krátký historický přehled je nejlépe začít u slavného lékaře 16. století, kterým byl Theophrastus Bombastus Paracelsus. Paracelsus byl zároveň výjimečným alchymistou. Tento muž má v lékařských kruzích vynikající pověst. Před více než 400 lety objevil možnost užívání rtuť pro léčbu syfilidy. A také došel ke stejnému závěru jako taoističtí mistři, co se týče sexuální alchymie - zdánlivě magické, ale ve skutečnosti zcela přirozené transformaci semene.

Paracelsus zažil semenný oheň tak bezprostředně, jako běžný člověk zažívá pocit popálení na ruce, dotkne-li se horkých kamen. Co se týče prvků, které se podílejí na výstavbě substance, píše: „Všechny orgány systému člověka a všechny jejich síly a činnosti přispívají stejnou mírou k vytváření semene. Semeno je, dalo by se říci, esencí lidského těla, která obsahuje všechny orgány v ideální podobě." Tento postoj je úžasné podobný taoistickému popisu f'ing čchi, neboli sexuální esence. Taoistická kultivace také zdůrazňuje vyrovnávání jemných energií každého orgánu, které se pak spojí do jediného vyššího ducha.

Paracelsus rozlišuje mezi spermatem a „semennou aurou", která je světelnou energií spermie. Vědci by ji dnes mohli nazývat „aurou" biofyzické energie spermatu. Paracelsus tvrdil, že energie může být destilována z fyzické tekutiny: „Tento výron či oddělení nastane jako určité trávení prostřednictvím vnitřního tepla. Produkce tohoto vnitřního tepla může být u muže způsobena blízkostí ženy, myšlenkou na ni nebo pouhým dotekem ženy. Stejně jako dřevo vystavené soustředěným paprskům slunce může začít hořet."

Tento výrok, nově přeložený do současného jazyka, znamená, že dotek přitažlivé ženy může znamenat produkci vysoce kvalitní biofyzické energie. Taoističtí alchymisté si uvědomili 1000 let před Paracelsem praktické způsoby, jak uchovat tyto hodnotné energie, aby z nich mohl být získán prospěch.

Obrátíme-li se od renesanční alchymie k velkému britskému odborníku na indickou tantru, siru Johnu Woodruffovi, najdeme tu stejné principy. V jeho klasickém díle *Hadí síla* sir John mluví k těm, kdo umí poslouchat: „...Síla výše uvedeného (tj. sexuálních center), je-li směřována nahoru, zvýší neobvyklým způsobem veškeré duševní a fyzické funkce." Poznámává, že mysl, dech a sexuální funkce jsou vzájemně propojeny. Duchovním cílem jogína je „přenést své semeno výše". Toto semeno uvolňuje pránické energie, také zvané kundalí-ní síla, které se zvedají a jdou nahoru páteří do vyšších čakr čili center duchovních funkcí.

Další významný moderní odborník na duchovno, který byl naladěný na sílu semene, byl Gurdjieff. Podle tohoto mistra určití lidé chápali, že: „...Prostřednictvím substance Exhioehary neboli spermie v nich formované bylo možné zdo

konalit sebe samého." Dodává, že:..... K tomuto sebezdokonalení by pravděpodobně mohlo dojít samo o sobě tím, že by bylo zadržováno vypuzení substance, ke kterému dochází obvyklým způsobem, tato substance je vytvářena v muži a je nazývána spermie."

Gurdjieff má za to, že tohoto sebezdokonalení nemůže být obvykle dosaženo jednoduše pouhým zadržením semene, ale vyžaduje techniky k uvolnění energie semene. Co se týče tohoto bodu, je v dokonalém souladu s Paracelsem a s taoisty.

Bez výjimky znají všichni odborníci na okultismus moc semene a vědí, že tato substance musí být uskladněna a transformována, aby mohlo být dosaženo vyššího vývoje. Významný kouzelník Kenneth Grant píše: „Tudíž funkcí semene - v tantrách - je vybudovat světelné tělo, astrální tělo, vnitřní tělo člověka. Shromažďováním životní tekutiny ve varlatech je tato tekutina spotřebována horkem Ohnivého Hada a jemné vůně tohoto roztaveného semene posilují vnitřní tělo."

Většina odborníků se shoduje na nezbytnosti soustředění spermatu a jeho přeměně s použitím vnitřního tepla. V čínských praktikách se na toto odvoláváme jako na „vaření semenné tekutiny" za účelem získání její „páry". Prvním krokem k uvolnění této obrovské vitality je uchování semene při aktu milování.

Moderní americký duchovní mistr Da Free John také zdůrazňuje nezbytnost zachování semenné síly: „Musíme nalézt způsob, jak se radovat ze sexuálních důvěrností, aniž bychom ztráceli život. Neodhazujeme život, abychom dosáhli potěšení, a milujeme jeden druhého, zcela šťastni a svobodni v našem společném životě."

Ztrátou „života", o které Da Free John hovoří, je ejakulace. Správné používání sexuální síly - bez ejakulace a s opravdovým citem lásky mezi partnery -považuje Da Free John za klíčové pro lidský vývoj. Zdůrazňuje důležitost lásky jako činitele, který pomáhá spontánní přeměně semene do vyšších center božství. V tomto ohledu je v plném souladu s ostatními duchovními autoritami. Alchymisté, jogíni, kouzelníci i mystici se jednomyslně shodují na tomto základním stanovisku.

Další zmínky o životním semeni nacházíme v pracích vynikajícího kabalisty a básníka Carlose Suarese. Esoterické kabalistické tradice mají svůj původ ve starém Egyptě. Suares zdůrazňuje, že rozvíjení vůle k zadržení semene je totožné s rozvojem vlastního bytostného já: „...Člověk obdařen svým já (které, ačkoli je svou přirozeností statické, skrývá v sobě živoucí semeno), musí bojovat s odstředivým sexuálním pohybem, který má sklony zavádět ho do ženských propastí, a musí ho překonat... Místo aby odvedl svou mysl pryč, jeho mysl mu vládne."

Suares objasňuje degenerativní úlohu, kterou žena hraje, když nevědomě vábí semeno ven z muže. Z jeho obrovské ztráty má velmi nepatrný užitek, neboť obvykle není obdařena jógickými dovednostmi, které umí tuto cennou substancí vstřebat. Žena je bezednou nádobou, do které muž bez ustání vlévá své semeno, i tehdy, když se pokouší nahradit tuto ztrátu svou téměř nevyčerpatelnou energií a láskou.

Tato kapitola by mohla být rozšířena, aby obsáhleji představila díla zasvěcených. Existuje mnoho prací mistrů, kteří pocítili, jak je síla semene přeměňována na životní žár. V souvislosti s Mojžíšem, který putoval čtyřicet let pouští, mluví se v bibli o zážitku „hadího ohně“. Protože bible také tvrdí, že Mojžíš byl „zasvěcen Egyptany do jejich tajemství“, zdá se pravděpodobné, že tento oheň se vztahuje na přeměnu psychických energií, která probíhá směrem vzhůru. Tělesné zážitky, které odrážejí jemnohmotná království, jsou konečným důkazem v těchto záležitostech.

## ROZDÍL MEZI TAOISMEM A TANTRU

Indická a tibetská tantra na sebe v posledních letech obrátila značnou pozornost západu a zvláště se k ní obracejí hledající, kteří mají zájem začlenit své sexuální pudy do duchovního růstu. Principy, které jsou obsaženy v tantře, jsou téměř totožné s taoistickými principy. V obou naukách se hledá soulad protiklad-ných dualit života, symbolizovaných mužem a ženou, a obě nauky přijímají jakýkoli okamžik či zážitek života za výchozí bod pro duchovní růst a za konečný bod pro nahlédnutí do pravdy.

Keith Dowman, západní učenec a praktik tibetského tantrického buddhismu, stručně vysvětluje: „Zbavte tantrickou jógu její tajemné terminologie a zbude tu jednoduchá meditační technika: stimulujte touhu a potom ji používejte jako předmět meditace a přijde uvědomění - prostor Prázdna a čistého Potěšení.“ Taoista by s tím souhlasil, pouze by to mohl říci odlišně: „V každém okamžiku existuje pouze Prázdnota jin, která přijímá Plnost jang.“ Je to věčný sňatek muže a ženy, ducha a hmoty, Nebe a Země.

Taoistická cesta a tantrická cesta se liší především ve svém jazyku a v praktických jógických metodách, které jsou vyučovány k dosažení stejné jednoty mysli, těla a ducha. Obě souhlasně přijímají mistrovství sexuality ne pouze jako skutečnost, ale jako prostředek nezbytný k dosažení nejvyššího osvícení, které je možné realizovat v těle. Dowman popisuje důležitost semene na vnitřní tantrické cestě:

„V srdečním centru zjemněné semeno proniká do těla jako vědomí. Ztráta semene, ať je jakkoli způsobená, je příčinou zkrácení délky života

a bledosti pokožky. V anujóze (jóga naplnění nebo kundalíní jóga) se ztráta semene rovná zabítí Buddhy. Poté, co proběhlo zasvěcení, je intenzita touhy zásadním faktorem pro to, aby bódhičitta (esence semene) byla donucena jít nahoru středním nervem páteře. Nejenže je orgasmem porušena touha, ale je také dočasně ztracena vůle k osvícení sebe sama."<sup>1</sup>

Toto stanovisko je v dokonalém souladu s taoistickým pohledem na zadržování semene a jeho přeměnu směrem vzhůru. Taoisté pouze nezotožňují jemné energie s vesmírem božských bytostí. Takže bych řekl, že tantra je pro ty, kdo jsou okouzleni anebo přitahováni k náboženským tantrickým archetypům - bohové a bohyně, bódhisattvové a démoni - a jejich propracovaným tajným rituálům, zasvěcením a vyvolávání, za používání manter. Máte-li trpělivost sledovat přísnou cestu, která je vám předepisována láskou či guruem znalým opravdových esoterických praktik, který není pouhým vyznavačem víry, pak můžete být eventuálně úspěšní.

Já sám jsem byl vychován blízko buddhistického chrámu v Thajsku a pobýval jsem s mnichy již od raného věku. Později jsem se rozhodl, že vnější rituály nejsou tolik účinné jako vnitřní metody kultivace, které jsem se naučil od svých taoistických učitelů. Tyto rituály jsou směsicí esoterické a místní kultury. Mnoho západních lidí nemusí být hluboce osloveno starými představami náboženských božstev, anebo může být zmateno různými stavy mysli, které mají být vyvolávány. Tyto tradiční popisy stavu mysli se obtížně překládají ze sanskrtu či tibetštiny do angličtiny.

Samozřejmě přijetí taoismu zde na západě bylo zpomaleno složitostí překladu taoistické filozofie z čínštiny do angličtiny. Ale archetypální obrazy taoistů - hlavně obrazy přírody, které ovšem zároveň zahrnují symboly jin a jang - se staly všeobecně přijímanými archetypy dávno předtím, než jsme já a ostatní začali vyučovat esoterické praktiky. Číňané tvoří čtvrtinu populace a naše civilizace je stará 5000 let, takže naše základní modely učení jsou již dobře známé po celém světě.

Možná nejdůležitější je skutečnost, že esoterické jógické praktiky taoistů nebyly pohřbeny do rituálů nebo ztraceny v proměňujících se náboženských doktrínách. Byly uchovávány v tajemství a byly předávány ústně po mnoho tisíc let. Když byly konečně sepsány na počátku 2. století před Kristem, byly opředeny tajemnou poezií, aby bylo zabráněno nezásvěceným či nečistým naučit se meditační praktiky. Ale mnoho z těchto esoterických znalostí bylo zachováno a později rozvíjeno taoistickými akupunkturisty a bylinkáři, kteří pomáhali udržovat mystická učení na praktické úrovni a při zemi, takže energie čchi mohla být používána k léčení tělesných funkcí. Dalším příkladem je

<sup>1</sup>" Sky Dancer: The Secret Life And Songs Of The Lady Yeshe Tsogyel (Routledgeand Kegan, Paul 1984)

taoistické umění tchaj-f'i-čchuan, nádherné umění faset, které jsou zároveň prostředkem sebeobrany, radostného tance, metafyzické meditace o jin a jang a fyzickým léčivým cvičením a rituálním vyvoláváním hlavních energií, které mohou být prožity kýmkoli, kdo se dívá na toto mistrovské dílo.

Taoistické praktiky samy o sobě jsou jednoduché k pochopení, asi jako slunce a měsíc, protože staří taoisté používali přírodní prvky vesmíru jako svého učitele. Pozorovali způsob, jakým živočichové žili a umírali, jak počasí ovlivňovalo jejich vlastní metabolismus a jak se jemné energie měnily s ročním obdobím, s nakláněním Země ke Slunci a hvězdám a s fázemi Měsíce. Předtím, než byl vynalezen jazyk, mudrci pozorovali rovnováhu sil v přírodě a shledali, že stejná harmonie je i v nich samých. Život je jednoduchý a přirozený, jestliže ho takovým ponecháte. Není třeba žádných cizích kulturních obrazů či náboženských pojmů k tomu, abyste vyzdobili původní a přírodní podobu taa a jeho harmonické povahy.

Kdokoli, kdo je obeznámen s vlastnostmi vody, ohně, kovu, země a dřeva - prapůvodními prvky - a prožil čtyři roční období - jaro, léto, podzim a zimu - je aspirantem, který může začít taoistické praktiky. Například k vyrovnání sexuálního vztahu potřebujete v zásadě vědět, že žena je voda a má sílu ovládat muže, který je oheň. Na hlubší úrovni byste odhalili, že muž má ve svém těle oheň i vodu a že může dosáhnout, dokonale vnitřní rovnováhy harmonizací svého ohně (přemýšlející mysl) se svou vlastní vodou (sperma neboli sexuální „voda“).

Tyto symboly vody a ohně, často vyjadřované jako jin a jang, jsou jednoduché na to, abyste se s nimi mohli ztotožnit pracovat s nimi, jakmile vám budou sděleny určité podrobnosti o tom, co dělat, jak zadržet semeno, jak přesunout energie do psychických kanálů a jak ji vyměňovat s ženou. Zážitek na jemnějších úrovních energie čchi již bezpochyby vyžaduje více času a důkladnějšího rozvíjení duševní a fyzické čistoty. To je důvod, proč praktika tchaj-f'i, čchi-kung, meditace a ctnostné žití urychlí rozvíjení čistoty, jasů a průzračnosti a takto složí poklonu sexuálním praktikám.

## **KAREZZA A KOITUS RESERVATUS**

Existuje několik dalších metod sexuálního pohlavního styku, které by neměly být zaměňovány s taoistickými praktikami. Nejznámější je jednoduchý koitus reservatus, což je milování bez orgasmu. Zatímco se tímto dosáhne zadržetí cenného mužského semene, nenaučí vás to, jak má sexuální energie obíhat směrem vzhůru či jak má být uchována v těle ve vyšších centrech tak, aby mohla být vyměněna s ženinou či použita jiným tvůrčím způsobem. Koitus reservatus může také působit nezanedbatelným napětím na prostatu a vést eventuálně

k chybným funkcím. Nikdy totiž nedojde k uvolnění orgasmického napětí v prostatě, ať vnitřním způsobem, jako je to v taoistickém sexu, nebo vnějším způsobem, tj. prostřednictvím ejakulace. Všele doporučuji, abyste se vyhnuli koitu reservatus z následujícího důvodu - koitus reservatus vytváří příliš mnoho tepla v genitální oblasti a neexistuje žádná možnost zchlazení.

Karezza je technika milování, o níž se tvrdí, že pochází z Persie. Představuje dlouhé periody pasivního pohlavního styku, kdy se leží půl hodiny či hodinu či více ve spojení a čeká se na to, až se vytvoří ženské a mužské energie. Taoistická metoda se liší v tom, že povzbuzuje právě tolik fyzického pohybu milenců, že dvojice je schopna obejít se bez genitálního orgasmu. Pro západní lidi je tento dynamický aspekt sexu normálně důležitým, neboť západní lidé jsou vychováni na romantickém modelu vášnivé lásky. Pro taoistu je pohyb životem, ať je to ve fyzickém těle, nebo na úrovni jemných energií, a měl by být plně a s radostí užíván pro dobré účinky pro zdraví, které s sebou nese. Karezza také neposkytuje metodu pro přeměnu sexuální energie směrem vzhůru do transcendentálního vnitřního orgasmu a spokojuje se s prostým zvyšováním a prodlužováním fyzického potěšení. Byla původně zamýšlena, aby pomáhala královským mužům přežít dlouhou noc milování v jeho harému. Později se stala populární v utopické kolonii Oneidově jako způsob k povinnému řízení porodnosti. Zajisté je zdokonalením ve srovnání s uspěchaným sexem s ejakulací, ale v konečném důsledku postrádá opravdovou hloubku.



## ČÁST II



## TAOISTICKÉ PRAKTIKY PRO MISTRNÉ ZVLÁDNUTÍ MILOVÁNÍ



## KAPITOLA 6

### TANEC VARLAT: CVIČENÍ PRO POSÍLENÍ PÁNVE

„Má-li muž jeden pohlavní styk, aniž by přišel o své semeno, jeho životní esence je posílena. Má-li ho dvakrát, jeho sluch a zrak jsou zjasněny. Jestliže třikrát, veškeré jeho tělesné nemoci zmizí. Počtvrté začne cítit vnitřní mír. Popáté bude jeho krev obíhat s větší silou a mocí. Pošesté jeho genitálie získají novou statečnost. Posedmé se jeho stehna a hýždě stanou pevnými. Poosmé bude celé jeho tělo vyzařovat dobré zdraví. Podeváté se prodlouží délka jeho života.“

*- Z Kánonu taoistické moudrosti, sebrané císařem Tang*

Všichni z nás znají scénu s přestřelkami, při které jeden z dvojice vytáhne pistoli a ta pistole nestřílí. Stane-li se to kladnému hrdinovi, obvykle najde nějakou hrdinskou cestu, jak se dostat z těchto nesnází. Ale je-li touto „zbraní“ mužský penis, pak „neschopnost střilet“ - neschopnost erekce - je fiaskem z jednoduchého důvodu - neexistuje totiž žádná heroická alternativa, která by mohla být snadno nalezena. Opakovaná a chronická neschopnost střelby znamená impotenci. Je to neštěstí muže a příčina ztroskotání mnoha vztahů. V této kapitole budeme studovat dvě výtečná cvičení na pánevní stěnu, která utvářejí vaše urogenitální svaly a svaly svěrače konečníku a takto značně posilují kontrolu vaší erekce a snižují pravděpodobnost neschopnosti. Pečlivé praktikování těchto cvičení vás také připraví pro další učení, jak zadržet vitální semeno během pohlavního styku.

Amerika je v současné době posedlá cvičením, a přesto kromě sexuální aktivity pouze několik málo cvičení posiluje důležité pánevní svaly. Existují pánevní cvičení, která značnou měrou posilují rozmnožovací orgány a celkovou síť šlach, které je obklopují. Síla v této oblasti má neocenitelnou důležitost - je to kořen zdraví člověka. Oblastí pánve vede rozsáhlý počet nervových zakončení a kanály vašich žil a tepen. Zde končí tkáň, které komunikují s každým čtverečním centimetrem vašeho těla, všechny větší akupunkturní meridiány, které přenáší čchi, prochází touto oblastí. Je-li tato oblast zablokovaná nebo slabá, energie se rozptýlí a orgány a mozek budou trpět. To je to, co nastává u většiny mužů ve starším věku - jejich konečnickové a pánevní svaly se stávají povolnými a jejich vitální energie čchi pomalu vytéká a zanechává je slabé a ochablé.

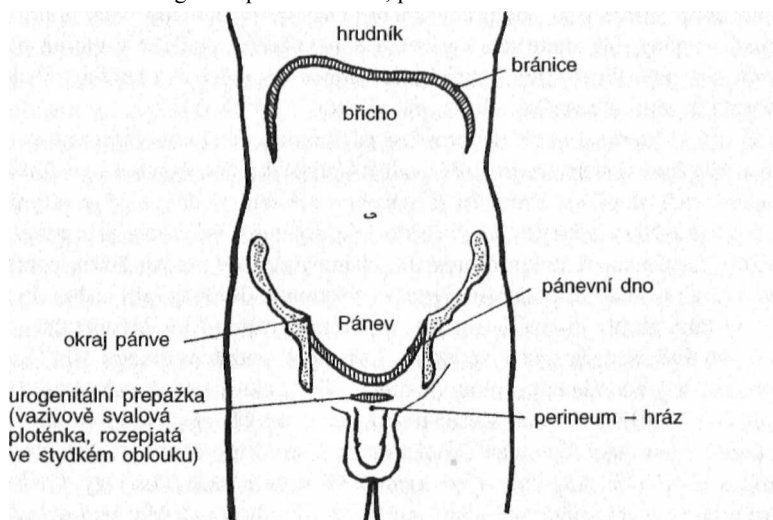
Je důležité si pamatovat, že základem síly penisu je zadržení semene. Bez něho nelze dosáhnout ničeho trvalého, ani když jsou prováděna cvičení. Tím, že je semeno spotřebováno, dochází k předčasné impotenci a úpadku. Nikdo, ať je jakkoli silný či živočišný, nemůže ejakulovat příliš často, aniž by v konečném důsledku nemusel zaplatit tvrdou cenu. Pánevní cvičení masírují a stimu

lují pánevní oblast. Životní energie je stahována do varlat a naplňuje je výjimečnou vitalitou. Tato cvičení, kombinovaná s metodami „velkého tahu“ a zadržení semene, které jsou popsány v kapitole 7, vám dovlí ve vašem těle vytvořit trvalé místo pro uskladnění sexuální esence. Jedině potom můžete začít zušlechťovat tuto esenci do vyššího stavu a kombinovat ji s vašim duchem, abyste získali integritu.

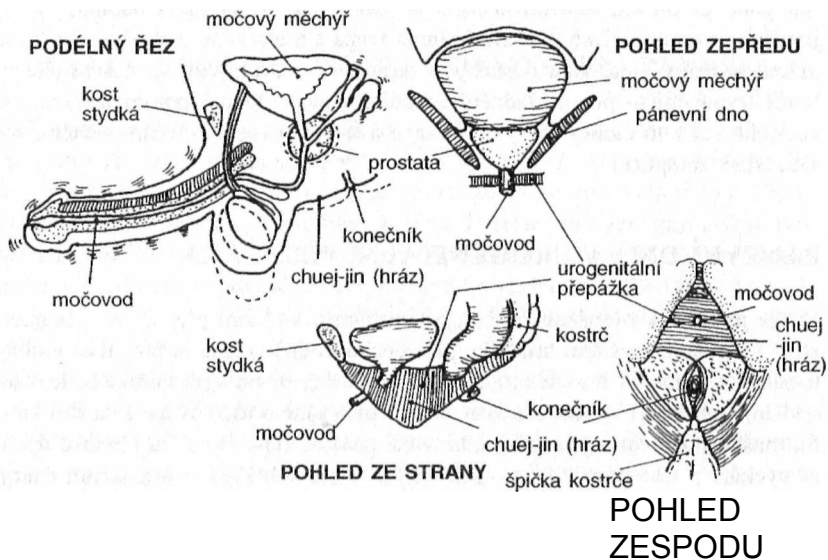
## PÁNEVNÍ DNO A UROGENITÁLNÍ PŘEPÁŽKA

V těle je několik přepážek. Každý je obeznámen s hrudní přepážkou - bránicí - která umožňuje rozšíření hrudníku při vdechu. Méně známá je přepážka v oblasti pánevní, pánevní dno, a urogenitální přepážka, diaphragma urogenitale, která odděluje pánev od konečníku. Aby mohlo být řádně praktikováno sexuální kung-fu, musíte používat nejen bránici, ale také pánevní dno. Opravdu hluboké dýchání vychází z této přepážky. V taoistických cvičeních kultivace sexuální energie ve dvojici je to nesmírně důležité pro přenos energie během milování.

Pánevní dno je svalnatá stěna, která se rozpíná přes spodní část trupu. Je konkávně zavěšena směrem dolů na úrovni spony stydké zepředu a na úrovni kosti křížové zezadu. Několik orgánů prochází touto svalnatou částí, ležící mezi pánevní dutinou a konečníkem. K těmto orgánům patří močovod, pochva



Obr. 10 Pánevní dno a urogenitální přepážka jsou hlavní těsnění v dolní části těla, která zabraňují vitální energii unikat dolními otvory v penisu a konečníku.



**Obr. 11** Pánevní dno a urogenitální přepážka.

a konečník, které jsou podírány dnem pánevním a dovolují větší kontrolu nad těmito orgány. Ve skutečnosti pánevní dno je jakási podlaha v dutině pánevní, která obsahuje tlusté střevo, tenké střevo, močový měchýř a ledviny. Nadzvedává tyto orgány a pomáhá udržet jejich tvar.

U hráze, která se nachází uprostřed na spojnici mezi konečníkem a genitáliemi pod pánevním dnem, je další svalnatá přepážka, nazývaná urogenitální (mo-čopohlavní) přepážka. Prochází jí močovod a k její spodní stěně je připojen kořen penisu. Nerv z krajiny stydké, který je v penisu, řídí svaly urogenitální přepážky, která naopak podírá prostatu, chámovod, Cowperovu žlázu, penis a konečník. Část této nejspodnější přepážky vystupuje dopředu, aby zahrnula šourek (který také obsahuje svaly) a penis, a potom se připojila k břišní stěně.

Tyto dvě přepážky jsou spodními uzávěry k zadržení životní síly - energie čchi - aby neunikala dolními otvory v těle. Jsou-li pevně utěsněny, zvýší se tlak čchi v břišní dutině. Zesílí-li tlak čchi, osvěží se životní orgány a čchi a krev budou moci lépe téci. Důležitost znalosti těchto anatomických struktur se ozřejmí ve chvíli, kdy budete studovat větší systém taoistické jógy. Cvičení Železné košile čchi kung také pomáhají k rozvoji síly a ovládnání této oblasti. Jsou dokonalým doplňkem pro ty, kdo hledají nějakou metodu pomáhající při cvičení sexuálního kung-fu (krátký popis viz kapitola 18).

## ŠOURKEM JE CHLADNÁ ENERGIE ČERPÁNA NAHORU

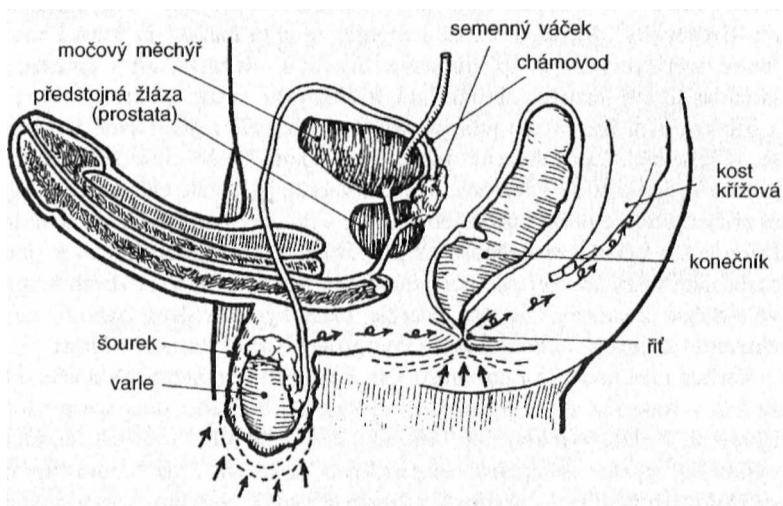
Taoisté považují šourek za nejspodnější přepážku, která funguje jako pumpa. Šourek je pevný v mládí a po osvěžujícím spánku. Je ochablý ve stáří a po zdlouhavé únavě. Silný tok životní energie zpevňuje pokožku. Šourkové dýchání zaplavuje oblast genitálií energií a šourek se začíná téměř okamžitě zpevňovat. Šourek je továrnou, která vyrábí sexuální energii, spermie a mužské hormony. Takže v této oblasti existuje obrovská zásobárna „jin“ čchi (chladné energie životní síly). Veškerá sexuální energie, ať je to mužská či ženská energie, je jin ve svém skrytém či spícím stavu. Sexuální tekutiny patří v čínském systému klasifikace různých druhů čchi k elementu vody. Voda, tj. řeky, jezera a oceány, jsou jin. Přesto jinová energie umí rychle změnit svou povahu a stát se, je-li sexuálně povzbuzena, jangovou, horkou. To se může stát pouze tehdy, jestliže spermie je již vyrobena, zatímco varlata jsou stále chladná. Západní vědci přišli na to, že počet mužských spermií výrazně roste, pokud je na varlata položen led, a několik společností již prodává speciální zařízení, jako je „mrazicí“ suspenzor, který by měl pomoci neplodným mužům. Chladná vlastnost spermiové energie znamená, že tato energie musí být dovedena nahoru, aby byla zharmonizována s horkou duševní energií v hlavě a v hrudní oblasti.

Varlata jsou neustále zaměstnána výrobou spermií a hormonů, a ačkoli to může být v současné době předmětem diskuse anebo vědci dokonce popřeno, zabývají se varlata výrobou ťing čchi, esenci životní síly. Staří taoisté, kteří měli výjimečně bystré schopnosti empirického pozorování, si všimli, že energie spermiových buněk má prvořadý význam v tom, že všechny životní orgány musí přispívat částí svých rezerv k udržování a potenci spermie. K těmto orgánům patří i mozek. Lidová věta, „umiloval jsem se včera v noci do zblbnutí“, ukazuje na lidovou moudrost, která v sobě nese postřeh vzájemné propojenosti mezi varlaty a mozkem.

Záznamy taoistů o sexu byly překvapivě shodné v různých historických obdobích, které v Číně neznamenalý stovky, ale tisíce let. To je významný fakt, protože mnoho skupin ani neznalo jedna druhou, neznaly své vzájemné schopnosti, nevěděly, kde se která nachází a zda vůbec existuje, protože tyto esoterické praktiky byly přísně utajovány. Jejich záznamy ukazují, že když je energie ve varlatech chladná a povětšinou jinová, je to znakem síly a spermiové energie plné mládí. Tento zážitek chladu připravuje cestu k prožití toho, co je popisováno jako středně teplá kvalita. Nastává to tehdy, když se spermie pohybuje do těla z vnějšího šourkového váčku a je uskladněna v epididymis (v nadvarletí) a chámovodu.

Chladná jinová spermiová ťing čchi je hustší nežli horká jangová ťing neboli sexuální energie. Většina lidí zažije svou sexuální energii pouze tehdy, když se

v nich tato energie probudí vzrušením a ťing čehi je horká. Tato energie je však přítomna stále. To znamená, že chladná energie, která je při pohybu pomalejší, potřebuje veškerou pomoc, kterou může dostat na své cestě do vyšších center. Jestliže umíte otevřít mikrokosmickou dráhu, velice tento proces usnadníte. Kanál, který se páteří protáčí k hlavě a zpět dolů přední částí k pupku, genitáliím a hrázi, je akupunkturisty znám jako hlavní energetický kanál v těle, spojující různé orgány, žlázy a mozek.



Obr. 12

Cvičení dýchání varlaty, které bude popsáno, vám pomůže otevřít zmíněné kanály a dokončit tak mikrokosmickou nebeskou dráhu, proces, který je hlouběji popsán v kapitole 7.

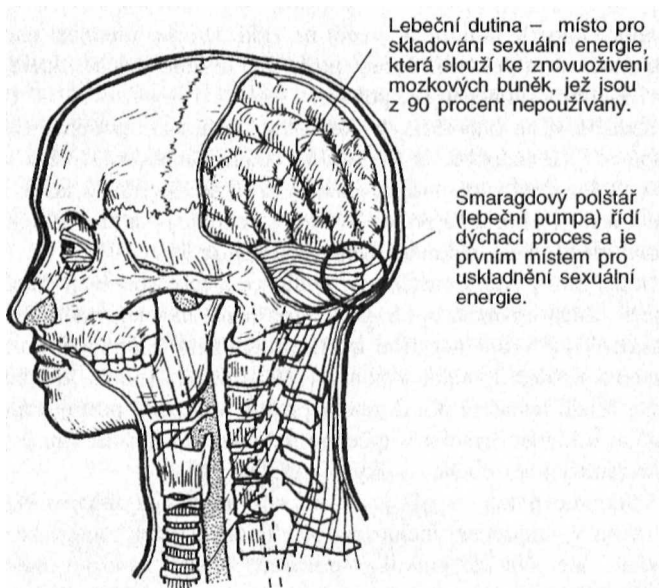
Při „varlatovém dýchání“ používáte svou mysl k vytažení „chladné“ jinové, mladistvé spermiové energie nahoru páteří k hlavě. Nevytahujete spermie samotné, ale energii, která je vyrobena těmito spermii. Je to zprvu pomalý proces, ale s energií se pracuje snadno, neboť je stále ještě chladná. Později pouhá představa zašle osvěžující, radostnou chladivou vlnu energie nahoru vaší páteří do hlavy.

Druhé cvičení, kterým je „šourková komprese“, vás naučí vytvořit „teplou“ ťing energii v šourkovém váčku a přesunout tuto energii bezpečně nahoru. Třetím cvičením je „uzamčení síly“ a ukáže vám, jak máte pracovat s ťing, když je sexuálně povzbuzena a velmi „horká“. ťing je v tu dobu jako divoká klisna a je nejobtížněji ovládnutelná. Doporučuje se, abyste toto cvičení prováděli sami

a používali sebevzrušení předtím, než se pokusíte ovládnout svou sexuální energii tehdy, kdy je nevyvíbušnější, tj. během milování s ženou.

## SAKRÁLNÍ PUMPA A LEBEČNÍ PUMPA

Ve vaší páteři a hlavě sídlí a je chráněno srdce vašeho nervového systému. Proti nárazům a otřesům ji chrání cerebrospinální (mozkomíšni) tekutina, cerebrální tekutina v hlavě a spinální v páteři. Tato tekutina je při oběhu poháněna dvěma pumpami. Jedna je v křížové oblasti a je známá jako sakrální, křížová pumpa, druhá je v horní oblasti vašeho krku a hlavy, je to lebeční pumpa. Mnoho lidí, kteří uvedli tyto pumpy do činnosti, mluvilo o pocitu „velkého bubláni“ energie cestující nahoru páteří během varlatového dýchání.



Obr.  
13

Taoisté považují oblast křížovou za pumpu, která napomáhá zadržet sexuální energii vycházející ze šourku a ve stejný okamžik ji přeměnit na jinou energii při tom, jak ji tlačí dopředu. Je to jako zastávka při oběhu ťing čchi tělem, na které je ťing čchi zjemňována. Jestliže je zablokován otvor křížové oblasti, hiatus, nemůže životní síla vstoupit a nemůže téci do vyšších center.

Lebka byla taoisty dlouho považována za hlavní pumpu pro cirkulaci energie z nižších do vyšších center. Lékařský výzkum nedávno potvrdil, že během dechu se na spojení osmi lebečních kostí objevují minutové pohyby. Lebeční pohyby jsou zodpovědné za produkci a funkci mozkomíšni tekutiny, která obklopuje mozek, páteř a míchu a je nezbytná pro normální chování nervů a energii v celém těle. Posílení lebečních spojení může zvýšit energie a zmírnit příznaky jako bolest hlavy, poruchy vidění a krční problémy. Při taoistické kultivaci jsou pánev, šourek, urogenitální přepážka a sakrální a lebeční pumpa velmi důležité k tomu, aby pomohly sexuální energii stoupat do vyšších center.

### **TŘI POZICE PRO VARLATOVÉ DÝCHÁNÍ: POLOHA VSEDĚ, VESTOJE, VLEŽE**

Vsedě: Obvykle doporučuji sedět na židli. Dávám přednost této pozici pro její jednoduchost a pohodlí. Sezení poskytuje tomuto cvičení, které vyžaduje uvolnění a dobrou koncentraci, pohodlí.

Sedněte si na kraj židle, hýždě a nohy pomáhají podírat vaši váhu. Šourek volně visí ve vzduchu. Je to důležitý detail, varlata musí viset volně, abyste do nich mohli vpustit maximum energie vzduchu. Zvedněte jazyk ke kořeni patra, neboť toto je podstatné pro oběh čchi a dokončuje se tím smyčka mezi předním a zadním kanálem mikrokosmické nebeské dráhy.

Nohy jsou pevně umístěny na podložce a ruce spočívají dlaněmi dolů na kolenech. Žáda by měla být v pase vzpřímená, ale nepatrně zakulacená u ramen a krku. Toto velmi nepatrné zakřivení směrem dopředu v horní části těla má tendenci uvolnit hrudník a pomoci síle protékat krkem, hrudníkem a břichem. Držte bradu nepatrně přitaženou k prsům. Vojenský postoj s rameny vypjatými dozadu a hlavou vysoko vztyčenou má tendenci umístit sílu do horní části těla a zabránit jejímu oběhu zpátky do nižších center.

VARIANTOU polohy vsedě je sezení se zkříženýma nohama buď v pozici lotosu, nebo v americkém indiánském stylu. Oceňujeme esoterické účinky lotosové pozice, ale čínské praktiky přiřazují lotosu závažné nevýhody. Někteří buddhističtí mnichové byli zmrzačeni dlouhou meditací v lotosové pozici. Rovněž odvrácení chodidel od země zabraňuje člověku přímo vtahovat chodidla ji-novou sílu země. Lidské tělo je navrženo tak, aby vstřebalo jinovou energii země skrze ledvinový (K-1) bod a skrze ostatní meridiány na chodidle, které ji profiltrují předtím, než ji pošlou ke kostrči a mozku. U některých lidí se mohou objevit problémy, vstřebají-li příliš mnoho „syrové“ zemské čchi přímo do své křížové oblasti tak, jak se to děje v lotosové oblasti. Tito lidé se nakonec mohou stát alergickými na tuto nestrávenou energii a zešít z toho.

Nicméně lotos může být používán těmi, kteří jsou na něj zvyklí a kteří se mu věnovali tak dlouho, že se v této pozici cítí pohodlně a mohou obrátit veškerou pozornost pouze na cvičení. Některé pozice se zkříženýma nohama poskytují takovou volnost pohybům šourku, jako dovoluje sezení na kraji židle. Sedíte-li se zkříženýma nohama, měli byste na sobě mít velmi volné spodky anebo odstranit svoje spodní prádlo tak, aby bylo zabráněno odporu při plném nafouknutí šourku.

Stoj: Další dobrou pozicí je stání. Výše uvedené návody týkající se zvednutí špičky jazyka k patře a udržení správného postoje se týkají i této pozice. Stání je zvláště vhodné pro šourkové dýchání, protože varlata visí zcela volně. Stůjte vzpřímeně a uvolněně. Ruce visí podél těla a chodidla jsou rozkročena v šíři ramen. Uvolňujte se, pokud byste se cítili příliš napjatí, neboť síla čchi by se mohla usadit v srdeční oblasti a činit vás podrážděnými.

Leh: Nikdy neležte rovně na zádech, když provádíte tato cvičení. V této pozici je hrud' výše nežli břišní oblast a přijímá mnohem více energie. Ani byste neměli ležet na levém boku. Obě nesprávné polohy nepatřičně stlačují srdce. Správná poloha při ležení je na pravé straně, polštář umístěný pod hlavou by měl hlavu zvedat asi o 3 až 4 palce, takže hlava je pak v přiměřené poloze vůči ramenům. Čtyři prsty pravé ruky jsou umístěny před pravým uchem, zatímco palec je těsně za uchem a lehce je stlačuje dopředu, aby ucho zůstalo otevřeno.

Ucho musí zůstat otevřeno, aby dovolilo vzduchu proudit Eustachovou trubicí. Levá ruka leží na vnějším levém stehně, pravá noha je natažená, levá noha, která spočívá na pravé noze, je nepatrně ohnutá. Tato pozice dovoluje šourku, aby volně visel ze stehen.



Obr. 14 Lehněte si na pravý bok, abyste netlačili na srdce, stočte nohy tak, aby

varlata volně visela.

Možná jste si všimil, že M často spí v podobné pozici. Zvířata jsou řízena moudrým instinktem. Tato pozice totiž zbavuje náteř tlaku způsobeného gravitací.



tací a dovoluje páteři, aby zaujala přirozenou křivku. Ležení na pravém boku uvolňuje páteř od napětí.

## **VARLATOVÉ DÝCHÁNÍ: JEDNOTLIVÉ KROKY**

1. Sedíte vzpřímeně na kraji židle, chodidla rovně na podlaze asi tak na šíři ramen od sebe. Noste volné spodní prádlo nebo na sobě nemějte nic od pasu dolů, takže vše může doslova viset."1" Necvičte naží v chladném pokoji, nebo ztratíte mnoho čchi. Když kolem dolní části vašeho těla obíhá vzduch, začnete si přirozeným způsobem více uvědomovat své „soukromí". Nechte svou pozornost soustředit se na šourek mezi dvěma varlaty a můžete být překvapeni, až objevíte, že dole je opravdu chladno, neboli jin. Přesvědčte se, že jste opravdu uvolněni. Jste-li napjatí, proveďte strečingová cvičení nebo jděte na procházku, aby jste rozptýlili napětí.

2. Pomalu se nadechněte a vtáhněte varlata nahoru, zadržte na chvíli dech, pak pomalu vydechněte a nechte poklesnout varlata. S tím, jak vdechujete, myslte na to, že dech jde do varlat a naplňuje je. Zároveň s dechem pozvedněte varlata. Jemně pokračujte ve vdechu a výdechu varlaty až do doby, kdy pocítíte chladnou energii v šourku. Můžete to provést v jednom kole devětkrát, potom si odpočiňte a procvičte opět tři až šest kol.

Stáhněte životodárný vzduch až k samému kořeni těla. S poklesem varlat vydechněte nahromaděné odpadní látky. Vytvořte silný proud energie, aby rychle oběhl krví pánve. K pohybu varlat nahoru a dolů používejte pouze mysl - nehýbejte penisem ani konečnickovými svaly.

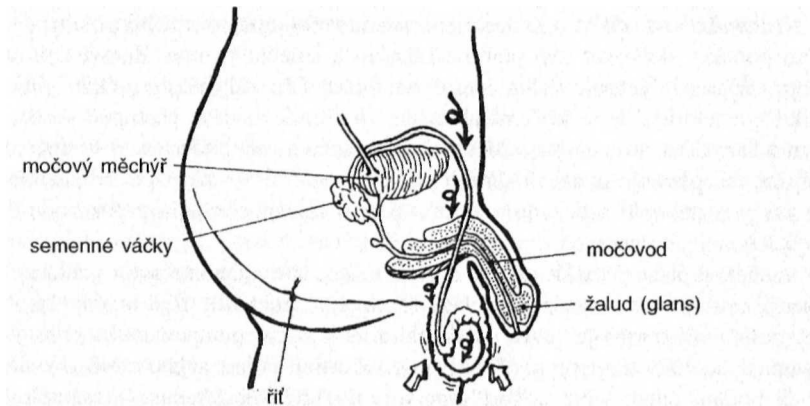
Budete-li takto cvičit týden či dva, můžete začít pozorovat skutečný vzestup či pokles varlat během cvičení. Tento pohyb potvrzuje, že dýcháte správně. Až budete obratnější, dolní část břicha se začne pohybovat méně. Bude to téměř neviditelný pohyb v samotném šourkovém váčku. Taneční pohyby varlat mohou být sledovány v zrcadle a mohou se zdát humornými.

Pokud není uvedeno jinak, veškeré dýchání má být prováděno nosem. Nosní dýchání vám umožňuje lepší kontrolu nad vdechovaným vzduchem. Nos filtruje a otepluje vzduch a dodává životní sílu dobře vyvážené kvality.

Celé tělo musí být uvolněno. Nechte ze svého těla odejít všechno napětí, jako kdybyste meditovali. K pohybu směrem vzhůru a dolů používejte pouze my-

"1" Jestliže žena provádí některá cvičení uvedená v této knize, jako zdroj energie používá vaječníky. Měla by si však ponechat spodní prádlo, aby se zabránilo vytahování energie čchi.

sl. S tím, jak budete cvičit, naučíte se odlišit chladnou řing čchi, uskladněnou v šourkové oblasti.



**Obr. 15** Varlatové dýchání: pomalu vdechněte. S tím, jak vdechujete, posilejte dech dolů do varlat a zvedejte varlata.

3. Veďte onen „chladný“ pocit ze svého šourku do oblasti hráže tak, že budete vdechovat a lehce vytlačovat nahoru varlata. Zároveň pociťujte chladný tok několik palců u hráže, jev, který je vyvolán tím, že přemístíte svou mysl k hrázi a budete ji tam držet. Vdechněte a vydechněte několikrát varlata, abyste vytvořili více energie. Zadržení řing čchi u hráže je velmi důležité, neboť jestliže uvolníte pozornost, chladná energie klesne dolů k šourku anebo vyteče. Je to stejné, jako když srkáte stéblem tekutinu. Dojde-li vám dech nebo když se na chvíli zastavíte, musíte být pozorní a držet prst na trubičce. Jestliže ho uvolníte, tekutina spadne dolů a vy budete muset začínat znovu. Provádějte cvičení po několik dní, dokud je nezvládnete.

4. Začněte vytahovat sexuální energii nahoru z varlat zadním kanálem, jako kdybyste srkali trubičkou. Vždy začínejte varlatovým dýcháním, vdechujte a vydechujte, dokud nepocítíte, že energie řing je připravena. Vdechněte, stáhněte „chlad“ k hrázi a potom ho táhněte do kostrče, nejspodnějšího konce své páteře. Je tam oblast, něco málo od samého konceku vaší páteře, která je nazývána hiatus - sakrální otvor. Jestliže táhnete chladné řing nahoru k hrázi a potom ke kříži, nepatrně ohněte dolní část zad směrem ven, jako kdybyste stáli zády proti stěně a chtěli se s ní srovnat. Nakloňte křížovou kost směrem dolů a držte ji

dole, abyste pomohli aktivovat činnost pumpy, která bude dále zesílena, jestliže jemně zpevníte zadní část krku a lebeční kosti. Pozdržte na okamžik energii v křížové oblasti, potom vydechněte, ale držte pozornost v křížové oblasti.

Nechte křížovou kost a krk znovu se uvolnit do jejich normální polohy - to vám pomůže aktivovat dvě pumpy: sakrální a lebeční pumpu. Zároveň provádějte varlatové dýchání. Veďte energii nahoru do křížové oblasti, podržte ji tam, dokud nepocítíte, že se křížová oblast otevřela a že energie postupně jde směrem nahoru. Ve skutečnosti můžete cítit chladnou energii, která se v tu dobu také trochu pohybuje nahoru. Máte-li problémy s tím, abyste ji pocítili, pokuste se zakývat dopředu a dozadu v kříži a potom zůstaňte v klidu a pozorujte důsledek tohoto pumpování.

V křížové kosti existují zářezy a to je místo, kam stáhnete svoji „chladnou“ energii varlat. S touto zvláštní oblastí se obvykle trochu obtížně pracuje, protože spermiová energie je hustší nežli čchi a musí být vypumpována. A proto zde vstupuje do činnosti pumpa. Někteří lidé zakoušejí bolest anebo chvění, zvonění či bodání jehel, když „chlad“ vstupuje do křížového kanálu - sakrálního otvoru. Takže nebuďte vylekáni, jestliže se vám to stane. Budete-li mít potíže, můžete si usnadnit průchod kostrčí tak, že budete čas od času jemně masírovat oblast hedvábnou tkaninou.

5. Jestliže se vám podařilo projít kostrčí, věnujte následující týden vytahování chladu k T-II ve středu vašich zad (jedenáctý hrudní obratel). Opět stejným způsobem vdechujte a vydechujte do varlat a provádějte srkání chladu „brčkem“ nahoru vaší páteří k hrázi, kosti křížové, T-II (naproti solar plexus, u posledního neupevněného žebra). Vytáhněte a zadržte chlad u T-II, dokud ho nebudete cítit tak plný a nepřerušovaný, aby se mohl pohybovat nahoru sám. Znovu platí, že spermiová energie je hustší nežli čchi a musíte se tomu přizpůsobit tím, že se v daném úseku páteře ohnete a zpět napřímíte. To umožní volnější průchod „chladné“ energie.

U T-II je energetické centrum nadledvinek, které jsou umístěny nad vašimi ledvinami. Při taoistickém cvičení to považujeme za minipumpu: vaše ohnutí vytvoří volný prostor k tomu, aby energie mohla být vytlačena výše.

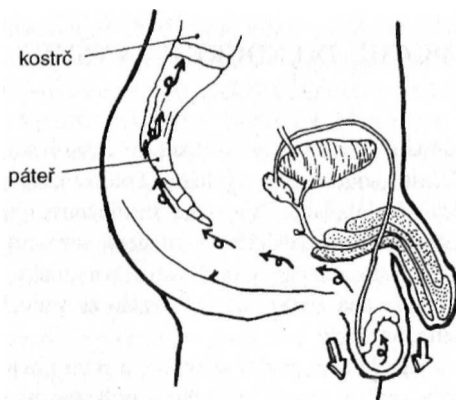
6. Vaší další zastávkou bude nefritový polštář. Je na zadní části vaší hlavy mezi C1 a patou lebky. Postupujte stejným způsobem, jako je popsáno u vdechu a výdechu varlaty a udržujte pumpování energie nahoru k hrázi, kříži, T-II a patě lebky. V této oblasti je místo k uskladnění energie pro další používání.

7. Vaší další zastávkou je paj-chuej na temeni vaší hlavy. Postupujte stejným způsobem, jenomže tentokrát budete srkat stéblem až k vrcholu. Nakloňte kříž

žovou kost dozadu, abyste trochu narovnali zakřivení páteře a pomohli aktivovat pumpy. To umožní, že dolní pumpa bude pracovat. Zároveň zastrčte bradu a stlačte zadní část lebky, bude tím aktivována horní lebeční pumpa. Stále pokračujte v protlačování proudu nahoru k bodu mrtvého středu na vrcholu hlavy.

8. Když energie konečně vstoupí do hlavy, muži budou mít velmi specifický pocit, že rotuje a že obvykle rotuje ve směru hodinových ručiček. Budete-li pozorní, můžete napočítat 36 otočení. Měl by to být příjemný a osvěžující pocit. Přebytečná energie by vám měla pomoci k tvůrčí síle a měla by zlepšit vaši paměť. Jste schopni jasněji myslet a nacházíte se na počátku fáze kontroly svých sexuálních tužeb či pocitů marnosti. Tato energie spermií je později při taoistické józe přeměněna do čchi, původní životní síly. Když lidé zestárnou, obvykle již použili tolik své čchi, že energie mozku a páteřní tekutina je postupně vytažena a vysušena a zbyly po ní pouze dutiny. Varlatové dýchání přenáší sexuální energii, která vyplňuje dutiny a oživuje mozek. Taoisté považují sexuální energii za velmi blízkou energii mozkové.

9. Konečně můžete dovést sexuální energii z varlat k hlavě pomocí jednoho sladkého srknutí stéblem, jediným čistým vdechem. Zpočátku můžete postupovat od zastávky k zastávce, pokud nebudete cítit, že zadní kanál (vládnoucí kanál) je otevřenější. Nakonec budete schopni umístit mysl do varlat a na vrcholek hlavy a pouze mentálně pohybovat sexuální energii z varlat a po celé cestě až k mozku.



Obr. 16 Chladna stoupající spermiova energie. vydechnete, tahnete tím nahoru páteř. Nechte během vydechu jemně poklesnout varlata. Procitujte vibraci životní síly u samého kořene svého těla

**10.** Udělejte si čas na to, abyste opravdu pocítli „chlad“, když cvičíte. Nespěchejte a vždy udržte tyto pumpy v chodu během vdechu a výdechu. Používejte spíše mysl nežli fyzický pohyb, když všechno toto provádíte. Nechte pocít „chladu“ stát se vašim vůdcem. Budete-li na tom pracovat příliš houževnatě, oteplíte „chladné“ řing. Nebudete schopni bezpečně uskladnit tuto horkou energii v mozku.

## **ZLATÝ NEKTAR**

Je-li vaše hlava naplněna spermiovou energií, nadbytečné řing může spontánně vzplanout s čchi do vašich vyšších center a rozlít se po mikrokosmické nebeské dráze a stéci dolů přes patro v ústech a jazyk. U různých lidí to představuje různou chuť. Obvykle je to nazýváno Zlatým nektarem, ale může to také chutnat jako šampaňské, med, šťáva z kokosu nebo vůně všech možných věcí. Nebo to jednoduše můžete cítit jako teplý brnící pocit na jazyku. Cvičení „tanec varlat“ může být prováděno kdekoli, v metru či v autě, u vašeho pracovního stolu či u televize, v posteli atd. Je třeba především vzít v úvahu, že záda musí být řádně napříměna, hrud' uvolněna, a šourek musí volně viset.

Je vysoce žádoucí, abyste používali varlatové dýchání ke zharmonizování pánevního dna. Celá spodní část břišní dutiny je do hloubky masírována s každým pohybem pánevního dna. Životní síla protéká do této oblasti spolu s periodickými vlnami dechu, které stimulují žlázy a vitální orgány.

## **STLAČOVÁNÍ VZDUCHU DO ŠOURKU ZVYŠUJE SEXUÁLNÍ SÍLU**

Mnoho blahodárných účinků varlatového dýchání je znásobeno, je-li dýchání prováděno spolu s cvičením šourkového dýchání. Toto cvičení snižuje výskyt nočních výronů a předčasně ejakulace. Zmenšuje se možnost objevení se kýly. Pomáhá vám to k uklidnění, jste-li sexuálně nadměrně vzrušeni, a učí vás to, abyste vědomě vedli energii do a z pánevní oblasti. Dynamicky to buduje vaši sexuální sílu tím, že je používána životní čchi převzatá ze vzduchu a její náboj je přesměrován do vašeho řing čchi.

Ze všech uvedených a navržených pozic je sezení a stání považováno za nej-lepší. Vdechněte do hrdla značný objem vzduchu a polkněte ho. Polykání tlačí vzduch dolů do solar plexu. Z tohoto centra bude tažen dolů k varlatům. Toho je dosaženo stažením břišních svalů směrem dolů v pomalé vlně.

Ze solar plexu je vzduch dopraven dolů do pánevní oblasti. Odtud je stlačen

do varlat. Když je vzduch stažen do varlat, zažijete náhlý nával horka. Máte pocit, že varlata se rozšiřují a po krátké chvíli síla do nich vtažená protéká páteří k hlavě, která se také stane velmi teplou.

## **CVIČENÍ ŠOURKOVÉ KOMPRESÉ: JEDNOTLIVÉ KROKY**

1. Sedněte si na kraj židle s chodidly rovně na podlaze asi tak na šíři ramene od sebe. Mějte na sobě volné spodní prádlo anebo nemějte nic od pasu dolů, takže vaše varlata budou doslova viset.

2. Vdechněte nosem do hrdla. Zde polkněte vzduch dolů do solar plexu, který je uprostřed mezi vašim srdcem a pupkem. Představte si vzduch jako míč.

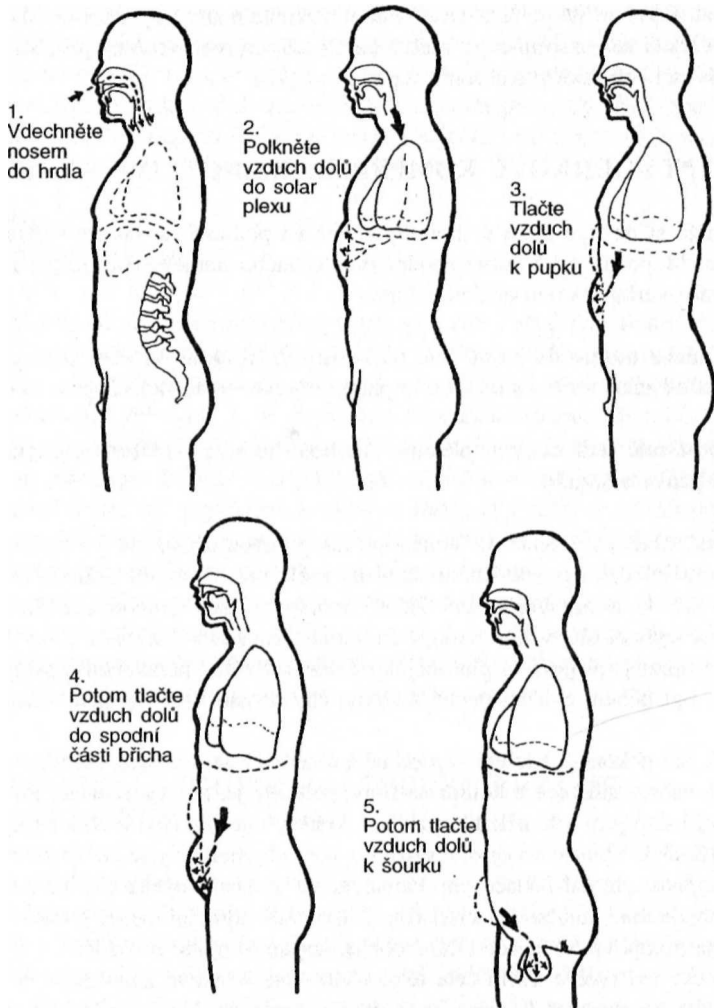
3. Nejprve míč sedí za solar plexem. Z tohoto bodu ho kutálejte k pupku, potom do pánve a šourku.

4. Mocně stlačujte vzduch do šourku po tak dlouhou dobu, jak jen budete moci. Minimální doba pro každé stlačení by měla být 30 až 40 sekund. Pomalou prodražujte k minimální délce jedné minuty. Každá jednoduchá šourková komprese vytlačí obrovskou energii do varlat. Provedete-li stlačení po dobu celé jedné minuty, projeví se plné účinky cvičení. Svěrač konečnicku a svaly hráze musí být během cvičení pevně staženy, aby se zabránilo vytékání energie.

5. Když jste dokončili stlačení, vydechněte a celkově se uvolněte. Jestliže se vám v ústech nahromadí během komprese sliny, polkněte je, než vydechnete. Po dokonalém výdechu proveďte několik rychlých, krátkých dechů, abyste obnovili rytmus svého dýchání. Vpusťte a vypusťte vzduch z nosních dírek, abyste rychle znovu získali schopnost pro další stlačování. Pamatuje si, že musíte dýchat nosem, a nevděchujte nepotřebně mnoho vzduchu. Toto je nazýváno dýchání měchy, protože rychle musíte pumpovat svou dolní částí břicha, abyste to mohli provádět.

Toto cvičení rychle nabíjí celé tělo. Cítíte-li se nemocní nebo ne ve své kůži, několik šourkových kompresí vás znovu uvede do dobré formy. Provádějte cvičení v následujícím pořadí: Nejprve proveďte jednu šourkovou kompresi, potom zakružte pasem s pažemi v úrovni ramen. Odpočiňte si na chvíli a opakujte cvičení. Pamatuje na to, abyste při stlačování vzduchu drželi jazyk u patra. Proveďte pět stlačení.

Poté co jste zesílili, můžete udělat pět stlačení za sebou a odpočinout si s kroužením v pase. Začněte potom další sérií pěti stlačení. Udržujte dech mezi kompresemi krátký a mělký, aby se síla zabydlila vysoko v těle.



Obr.  
17

Procvičujte varlatové dýchání a šourkovou kompresi dvakrát denně asi tak patnáct minut ráno a patnáct minut večer. Tato metoda sama o sobě přináší velký užitek. Spolu s přínosy již zmíněnými také pomáhá léčit impotenci a nedostatečnou mužnost. Nespavost a nervozita se často radikálně zlepši, jsou-li pro

vaděny dýchací techniky. Pravidelným cvičením lze také zlepšit obecný nedostatek energie a příznaky s tím spojené.

Jestliže jste zadržovali svou sexuální tekutinu po dobu čtyř týdnů či více, cvičení by mělo začít vykazovat účinky během tří dnů po začátku cvičení. Varlata budou cítit teplo, budou mít sklony „poskakovat“ a budou svědit. To poukazuje na to, že varlata přijímají neobvykle vysoký objem životní síly. Tkáně se již regenerují. Tyto příznaky nastanou pouze tehdy, jestliže cvičení je prováděno správně. Měsíční či dvouměsíční cvičení přinese podstatné zvýšení síly a dobré pohody.

## **VENTILAČNÍ CVIČENÍ PRO UVOLNĚNÍ ENERGIE PŘI VYSOKÉM KREVNÍM TLAKU**

Po dvou až šesti týdnech cvičení šourkové komprese mohou někteří studenti s vysokým krevním tlakem postřehnout mocný tok energie čchi do hlavy. Cítí napětí v hlavě, protože krev sledovala horní tok životní síly nahoru. Je to podobné jemnému příznaku „kundalíní syndromu“, při němž se osvobozená energie řítí tělem zbavená kontroly. Trpíte-li vysokým krevním tlakem a jestliže jste necvičili meditaci k otevření mikrokosmické nebeské dráhy (popsané v kapitole 8), která rozděluje energie stejnou měrou do různých drah v těle, můžete meditovat na dva body, abyste uvolnili nadbytečný tlak. Jsou to ming-men na páteři přímo proti pupku (mezi T-12 a T-13) a jung-čchuan KI bod na polštářcích vašich chodidel.

Abyste přesně určili umístění ming-men, dejte si provázek kolem pasu jako pásek. Musí být přesně v rovině a musí vést přes pupek. Ming-men leží tam, kde se provázek setká s páteří. Máte-li velké visící břicho, měřte z místa, kde váš pupek byl předtím, než vám břicho spadlo dolů. Když se zakloníte, bod je cítit jako díra v páteři.

Další bod jung-čchuan leží na chodidle. Když skřítíte a stisknete prsty u nohou, je to nejhlubší střední bod na polštářku chodidla.

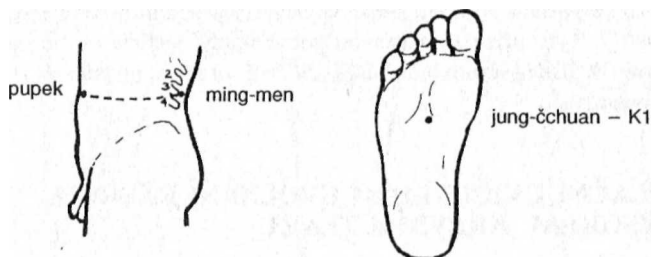
Když jste našli bod na obou chodidlech, přelepte přes něj páskou ostnaté malé balónky, jakými je například pichlavý kaštan. Položte obě ruce na záda a pevně tlačte na pichlavý balónek, zatímco se soustředíte na bod ming-men. To tam stáhne čchi a krev.

Až ucítíte protékat sílu k ming-men, směrujte ji dolů páteří a nohama k jung-čchuan. Tlačte na balónek, takže budete velmi zřetelně cítit bodlinky. Ve vážných případech to může trvat i měsíc či dva, než dovedete sílu do ming-menu a donesete ji do jung-čchuan.

Jestliže krev teče během šourkové komprese nebo po ní příliš prudce do hla



vy, umožníte síle průchod ven. Nevyvážená síla bude z těla vytékat těmito dvěma body. Po šourkových cvičeních mnoho studentů otevírá mikrokosmickou dráhu, takže jejich energie teče v nepřerušovaném oběhu. To samo často vyléčilo vysoký krevní tlak.



Obr. 18

### CVIČENÍ UZAMČENÍ SÍLY PRO ZABRÁNĚNÍ UNIKÁNÍ SEMENNÉ TEKUTINY

Jestliže dobře zvládáte toto cvičení, můžete během pohlavního styku použít jeho variantu, známou jako velký tah. Metoda zamykání síly je prováděna bez partnera jako denní cvičení. Metoda je nejvhodnější pro vytváření energie v hrázi, která má utěsnit semennou tekutinu, aby nevytékala z těla. Sexuální energie, se kterou zde pracujeme, je odlišná od té, kterou používáme při varlatovém dýchání a šourkovém stlačení, a je důležité naučit se poznat tento jemný rozdíl.

Při varlatovém dýchání posunujete chladnou sexuální energii, ťing čchi, která leží v šourku ve svém jinovém stavu poté, co byla vyrobena varlaty. Posunujete ji k hlavě a potom dolů tělem. Při cvičení šourkového stlačení nutíte energii čchi, která je vyrobena v orgánech - srdci, plicích, slezině apod. - aby sestoupila dolů a promísila se s chladnou ťing čchi odpočívající v sexuálních orgánech. Pak přesunete výslednou teplou energii směrem vzhůru a necháte ji obíhat.

Ve cvičení uzamknutí síly zvedáme sexuální orgány a obracíme chladnou energii, která leží v chámovodu, v horkou sexuální energii. Toto teplo se vytváří pohybem milionů spermiových buněk. Tato jangová energie je výbušnější a je obtížněji říditelná a vždy hledá nejpřímější cestu k chladnějšímu (jinové-mu) prostředí. U většiny mužů je cestou nejmenšího odporu cesta ven z penisu. U taoistického mistra je nejjednodušší cestou kanál vedoucí nahoru do vyšších center těla. Ale vyžaduje to hodně cvičení k ovládnutí svalů kolem svěra-če konečníku a okolo semenných cévních vývodů, aby byl tok směrem k peni

su obrácen zpět a aby bylo napomoženo vytlačení sexuální energie k páteři a k horní části těla.

## ČTYŘI ÚROVNĚ CVIČENÍ UZAMKNUTÍ SÍLY

**1. Začátečník:** používejte svaly zápěstí, čelistí, krku, chodidel, hráze, hýždí a břicha, abyste rozptýlili sexuální napětí a zastavili touhu po ejakulaci. Tlačte směrem nahoru horké řing čchi, které působilo tento stav vzrušení.

**2. Mírně pokročilí:** Používejte méně svalů zápěstí, čelistí, chodidel a více se spoléhejte na pánevní dno, svěrač konečnicku, křížovou a lebeční pumpu, abyste pomohli pohybu sexuální energie.

**3. Pokročilí:** Používejte méně svaly v oblasti pánve a více používejte křížovou a lebeční pumpu. Používejte více síly mysli k přesunu řing k centru na temeni hlavy. Soustředěním síly na horní část temene hlavy vytáhnete energii z nižších center do vyšších center.

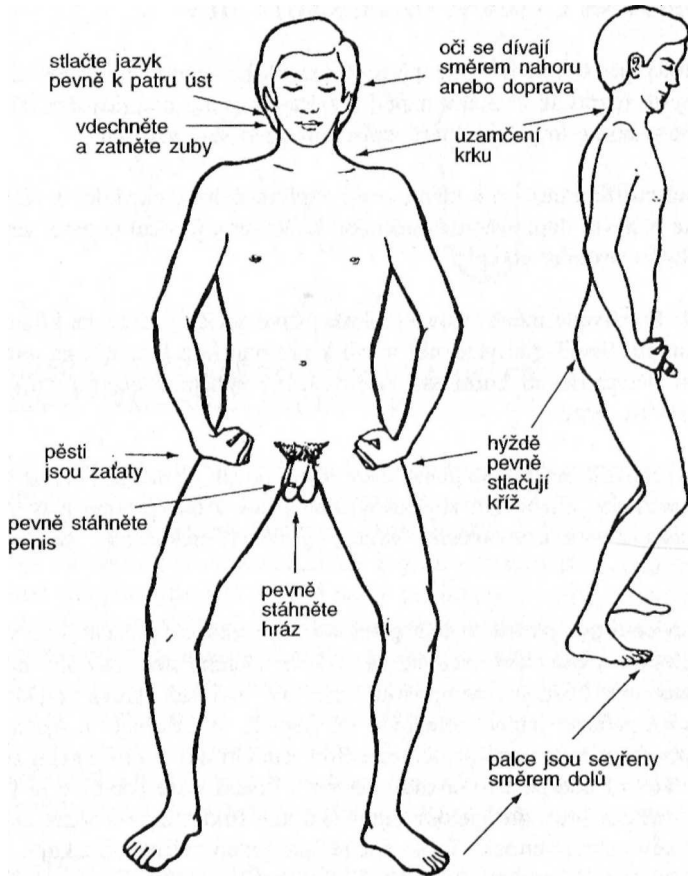
**4. Nejvíce pokročilí:** Používejte pouze čisté řízení mysli. Není třeba užívat svalů, pouze používejte sílu mysli, abyste ovládali penis a energii řing k pohybu směrem nahoru a dolů k vybuzení erekce či povolení erekce tak, jak budete chtít.

V tomto cvičení potřebujete zvětšit penis asi na devadesát procent jeho velikosti při orgasmu s ejakulací. Nejděte za bod, ze kterého není návratu, neboť pak nebudete mít žádnou spermiovou čchi pro cvičení. Když zvládnete uzamknutí síly, můžete jasně dolaďovat to, nakolik se přiblížíte k ejakulaci a zastavíte při devadesáti osmi procentech či devadesáti devíti procentech zvětšení penisu. Třete žalud penisu, dokud neztopoří. Pokud máte pocit, že se blíží orgasmus, ustaňte a proveďte metodu zamykání síly třikrát až devětkrát anebo až do doby, kdy ustoupí erekce. To se počítá jako jedno cvičení. Opakujte tuto proceduru - tj. stimulujte penis k erekci - a potom proveďte uzamčení až do chvíle, kdy erekce ustoupí - asi třikrát až devětkrát až osmnáctkrát až třicetšest-krát při jednom sezení.

Cvičení vede k dokonalosti. Když jste jednou při tomto cvičení získali plně kontrolu nad sexuálními orgány, budete mít přirozeně plnou kontrolu i při pohlavním styku. Doporučuji praktikovat cvičení až desettisíckrát, aby se získala plná kontrola. Někteří to přirozeně zvládnou rychleji, jestliže cvičili svou mysl prostřednictvím jógy, meditace či jiné disciplíny. Jestliže nemáte žádný pro-

je zastaveno ťing čchi, aby neunikalo z

temeno hlavy



penisu, a jeho energie je tlačena k temeni, dokud nezmizí erekce penisu.

**Obr. 19** Cvičení uzamknutí síly

gram denního fyzického tréninku, doporučuji vám, abyste prováděli alespoň nějaká cvičení pro zahřátí a strečing předtím, než začnete cvičit zamykání síly. To naladí energii ve vašich orgánech a usnadní vám procítění vašich vnitřních energií čchi a takto i urychlí zvládnutí vaší sexuální energie.

## **CVIČENÍ UZAMKNUTÍ SÍLY: JEDNOTLIVÉ KROKY**

1. Poloha vsedě je táž jako u varlatového dýchání, nohy rovně na podlaze. Jste oblečení do volného spodního prádla či jste nazí od pasu dolů. Stimulujte svůj penis k erekci. Soustřeďte pozornost na sexuální orgány a na expandující energie v penisu a šourku.

2. Blíží-li se orgasmus, hluboce vdechněte nosem. Zároveň zatněte obě pěsti, pevně zaklesněte chodidla a procitujte je jako sací pumpy přisáté na podlahu. Zároveň zatněte čelist, upevněte lebeční pumpu v zadní části krku a stlačte jazyk pevně ke kořeni úst. Vdechněte ještě jednou a stáhněte celou oblast pohlaví a konečnicku, soustřeďte se přitom na chuej-jin (hráz), urogenitální přepážku a zvláště na penis. Tlačte energii z penisu k hrázi působením co největšího stlačení. Zadržte dech, pomalu počítejte do devíti se všemi svaly plně napjatými. Jestliže vám dojde dech, vydechněte a uvolněte všechny svaly v těle. Můžete cítit, jak se vám energie řítí nahoru a dolů, zvláště v sexuální oblasti. Po týdenním či dvoutýdenním cvičení můžete začít pociťovat kontrakci svalů, která tlačí váš penis nahoru a dovnitř. Konečník budete cítit jako uzavřený a zvláště stažený. Pokud není uvedeno jinak, všechna cvičení musí být prováděna nosem. Nosní dýchání dovoluje lepší kontrolu vdechovaného vzduchu, filtruje a otepluje vzduch a dodává životní sílu velmi dobře vyvážené kvality. Celé tělo se musí při výdechu uvolnit. Dovolte, aby z vás veškeré napětí vyteklo, podobně jako při meditaci.

Vdechněte, zatněte se a opakovaně se zastavujte v sexuální oblasti. Zadržujte při tom energii u hráze. Zadržení energie u hráze je velmi důležité. Jestliže uvolníte pozornost, horká energie spadne dolů k sexuálním orgánům nebo vyteče penisem. Jestliže energii uvolníte, spadne vám dolů a vy budete muset začínat znovu. Cvičte toto cvičení alespoň po jeden týden.

3. Začněte pozvedat penis. Při vdechu zatněte pěsti, chodidla, krk a čelisti. Vytáhněte nahoru veškeré genitální orgány, přepážky, konečník a zvláště penis. Zatlačte horkou energii nahoru k hrázi a pokračujte v jejím vytahování nahoru ke kostrči, kousek nad nejspodnější koneček vaší páteře. Procitujte, jak energie vstupuje do sakrálního otvoru.

Aktivujte svou sakrální pumpu tím, že se ohnete v dolní části zad směrem dopředu, abyste napřímili páteř. To usnadní energii čchi stoupání. Zadržte energii v křížové oblasti a pokračujte ve vdechování a vytahování sexuální energie ze sexuálních orgánů, dokud nepocítíte, že erekce opadla. Někdy k tomu může být třeba 3 - 9 nádechů se zvyšující se mírou kontrakce. Pevnější stlačování hýždí může pomoci při vedení ťing do kříže. Jestliže se vám nedostává dechu, vydechněte. Potom relaxujte a uvolněte kříž a krk do jejich původní polohy, což vám pomůže aktivovat příslušné dvě pumpy.

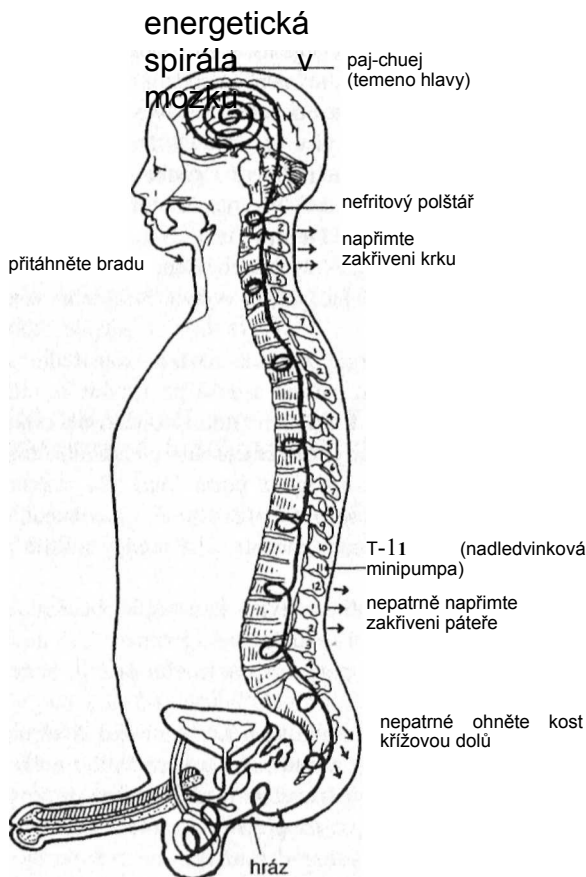
Jestliže jste praktikovali varlatové dýchání (anebo jste již otevřeli svou mikrokosmickou dráhu), bude pro vás pak mnohem jednodušší dostat při provádění uzamknutí síly horkou sexuální ťing ke vstupu do kříže. Jinak se s touto oblastí obvykle špatně pracuje, protože spermiová energie čchi je hustší než jiné typy čchi a musí být vypumpována nahoru. Proto se zde uplatňuje sakrální pumpa. Někteří lidé zakoušejí bolest, brnění či pocit „píchání špendlíkem a jehlou“. Až začne horká sexuální energie vstupovat do sakrálního otvoru, nebuďte vyplašení, pokud se u vás objeví podobné příznaky. Pokud budete mít problémy s průchodem ťing kostrčí, můžete pomoci postupu ťing tím, že budete čas od času jemně masírovat oblast hedvábnou tkaninou.

4. Půjdete-li směrem nahoru skrze svou křížovou kost, věnujte následující týden vytahování energie k T-11 na páteři naproti solar plexu. Opakujte stejnou proceduru - vybuzení, zatnutí a vdech. Vypumpujte energii nahoru ke hrázi a ke kříži, pak k T-11, kde byste ji měli zadržet, pokud ji nebudete cítit jako plnou energii. K opravdovému otvírání dochází tehdy, kdy cítíte ťing samu. Opět platí, že spermiová energie je hustší nežli čchi, a musíte se jí přizpůsobit tím, že ohnete páteř směrem ven, aby se napřímila a zvýšila se činnost pumpy a byl lak umožněn volnější průchod ťing čchi směrem nahoru.

5. Vaše další zastávka je u nefritového polštáře. Je v zadní části vaší hlavy mezi C1 a patou hlavy. Provádějte to stejným způsobem jako bylo dosud popsáno - vytahujte energii nahoru k hrázi, kříži, T-11 a k patě vaší lebky. Lebeční pumpa se může naplnit energií a se zběsilými nárazy pumpovat, až jí bude poprvé procházet energie.

6. Další zastávka energie je paj-chuej na vrcholku vaší hlavy. Opakujte stejný postup vzbuzování a ochabování své erekce tím, že vytahujete energii nahoru. Ujistěte se, že máte nepatrně přitáženou bradu k hrudi a že tlačíte svou lebku, abyste více aktivovali svou lebeční pumpu a udrželi páteř zpřímá. Stále tlačte energii k vrcholku hlavy, dokud nedosáhnete opadnutí erekce.

Když energie konečně vstoupí do vaší hlavy, bude vám působit zcela speci



Obr. 20 Cvičení uzamknutí síly postupně cvičí vaši mysl k vytahování sexuální energie do vyšších center, aniž by docházelo ke stažení svalů

fický pocit tepla a brnění. Okamžitou reakcí obvykle je, že se cítíte dobře a úžasně osvěženi. Někteří lidé tvrdí, že jsou schopni myslet jasněji a jsou více tvůrčí. Možná, že jsou ve stadiu, kdy umí automaticky přeměnit t'ing čchi do rozšířeného vědomí. Na úrovni taoistické jógy je tato spermiová energie později přeměněná do původního čchi, čisté životní síly. Když zestárneme, spotřebovali jsme již mnoho energie svého mozku a tekutiny postupně začínají vysychat a zanechávat po sobě v hlavě prázdné dutiny. Uzamknutí síly pomáhá přinést sexuální energii k vyplnění těchto dutin. Místo aby byla uskladněna v šourku, je uskladněna ve vyšších oblastech těla-mysli, kde může poskytovat okamžitý prospěch.

Taoisté považují sexuální energii za tvůrčí energii, která může být proměněna na jakoukoli část našich životních orgánů, žláz a mozku. Cvičte uzamknutí síly, dokud nebudete schopni vytlačit sexuální energii z penisu k hlavě v jednom zátahu. Zpočátku můžete jít pouze od jedné zastávky k druhé. Později zadní kanál (vládnoucí kanál) budete cítit více otevřenější. Nakonec budete schopni přemístit svou mysl do varlat a k temenu hlavy a pouze přenášet sexuální energii z varlat po celé cestě nahoru k mozku. Věnujte čas tomu, abyste během cvičení skutečně procítili sexuální energii. Neuspěchejte cvičení a vždy udržujte tyto pumpy v chodu i po cvičení spojeném s dýcháním. Budete-li pravidelně cvičit, budete postupně používat více mysl nežli fyzický pohyb. Nechte se vést svou energií.

**7.** Až budete cítit, že energie zaplnila mozek, soustředte se do středu obočí a vedte energii dolů nosem, patrem a dolů po jazyku ke středu hrdla, srdečnímu centru, k solar plexu a k pupku. Tomuto oběhu napomáhá vnitřní tlak vytvořený během uzamknutí síly. Stlačujete energii dolního trupu do páteře a páteř nahoru. Zároveň tlačíte energii v horní části těla směrem dolů a udržujete stažení tak dlouho, jak jen můžete. Když plně vydechnete, uvolněte celé tělo. Přirozený směr čchi pokračuje v oběhu nahoru zády a dolů přední částí vašeho těla k pupku.

Pokračujte v oběhu sexuální energie tímto způsobem, dokud neodejde erekce. Zpočátku, a zvláště jste-li sexuálně velmi vzrušiví, to může trvat 3 až 9 cyklů, než toho dosáhnete. Ale poté, co jste trochu cvičili, bude stačit jediné kolo.

**8.** Proveďte 36 kompletních stahů ráno a v noci. Když už tomu jednou přijdete na kloub, 36 opakování ráno a v noci by u normálního muže nemělo být nepatříčně mnoho. Jste-li velmi vzrušeni, provádějte méně opakování, neboť u každé erekce bude trvat déle, nežli ustoupí. S touto intenzitou cvičení snadno vyvine te během měsíce či dvou svalovou pružnost, nezbytnou pro efektivní zadržení semene. Jak rychle budete postupovat, není důležité. Základní je, abyste postupovali vytrvale. Denní minimum by mělo být jednou denně, alespoň proto, abyste si udrželi zvyk. Stane-li se vám, že během dne uvidíte velmi hezkou ženu nebo fotografii, která vás vzruší, můžete okamžitě provést uzamknutí síly a vytáhnout energii nahoru. Přesvědčte se, že vás nepozoruje váš šéf, nebo by si mohl myslet, že máte právě záchvat.

Nejlepší dobou pro toto cvičení je od 11 hodin večer do jedné hodiny ráno nebo od 11 hodin dopoledne do jedné hodiny odpoledne. Během této doby se příliv energie jin mění v jang a naopak. Slunce začíná vycházet okolo půlnoci a začíná se navracet zpět kolem poledne. V tuto dobu síly tečou velmi dobře. Nemůžete-li cvičit během těchto hodin, necht' vás to neodradí: určitě uděláte pokrok, pokud budete cvičit denně.

9. Poslední důležitý detail, na který je třeba pamatovat, je, že dolní stažení se nesoustředí do žaludku nebo oblasti břicha. Soustředíme se na přední nebo zadní trup - penis, hráz a urogenitální přepážku. Naším cílem je vycvičit tyto svaly tak, aby jako hráz zadržely řeku semene. Potom obrátíme tok řeky a zaplavíme tělo obnovu přinášející energií.

Směrování síly z horního a dolního trupu směrem ke středu těla vlévá energii i do pupeční oblasti. Neboť semenná tekutina (stejně jako krev) má sklony následovat energii čchi, pupek ve skutečnosti uchopí semennou tekutinu a tlačí ji nahoru do těla páteří. Takže stáhněte urogenitální přepážku, jako kdybyste zadržovali plný močový měchýř. Uzamkněte průchod tak pevně, že žádná vnitřní žádost nemůže prorazit utěšující kruh svalů.

## **ČEHO JE TŘEBA DBÁT PŘI VARLATOVÉM DÝCHÁNÍ, ŠOURKOVÉ KOMPRESI A UZAMKNUTÍ SÍLY**

1. Nikdy neležte během těchto cvičení rovně na zádech. Síla se může zachytit na hrudi a způsobit značnou podrážděnost a nepřiměřený tlak na srdci.

2. Nikdy při cvičení neležte na levém boku, to rovněž stlačuje srdce a přeplňuje je energií.

3. Neumísťujte nikdy pod svůj bok žádné předměty, pokud zaujímáte pozici vleže. Je tím rovněž zakřiven energetický kanál, což může zapříčinit bolest v zádech.

Jestliže nastane některý z problémů zmíněných v bodě jedna až tři, bezpečnějším způsobem uvolníte energii tak, že provedete „cvičení pro otevření průchodu (ventilační cvičení)“. Veškerá bolest nebo nepohodlí by měly zmizet během jednoho týdne od té doby, co jste začali s uvolňovacími ventilačními cvičeními.

4. Pokud je to možné, cvičte s prázdným žaludkem. Jinak vždy počkejte hodinu po jídle.

5. Buďte oblečení nebo se zabalte během cvičení do lehké přikrývky. Pokud budete provádět cvičení řádně, budete se potit a nepřikrytí byste mohli nastydnout. Po cvičení se převlečte, abyste se zbavili vlhkého oděvu. V pokoji by měl být jemný závan čerstvého vzduchu. Vyhněte se průvanu, neboť vítr má sklon odváť pryč energii čchi. To by mohlo způsobit, že vaše energie by lehko zchladla.

6. Pot by se měl shromažďovat po pěti šourkových stlačeních na čele a obočí.



S tím, jak budete stále pokročilejší, dojde k tomu, že již po třech stlačeních vám budou na obočí stát krůpěje potu. Zatřete tento pot do pokožky: má žádoucí vlastnosti, které by měly být navráceny tělu.

7. Během cvičení nedýchejte ústy. Je jednoduché kontrolovat proud dechu, dý- cháte-li nosem. Vdech nosem nabíjí vzduch energií a osvěžuje mozek.

8. Netrapte se, pokud cítíte pouze malé účinky během prvních dnů cvičení. Studenti potřebují různě dlouhý čas k tomu, než pocítí protékat z varlat horko.

9. Musíte rozvíjet intenzivní koncentraci. Nedovolte mysli, aby se toulala. Nechte myšlenky a představy odejít, aniž byste se jimi zabývali. Vyprázdněte člun mysli, který převáží vaše myšlenky: do prázdna, které vznikne, proudí mocná energie. Vaše síla koncentrace se značně rozvine, vytrváte-li v této disciplíně. Naučte se meditaci mikrokosmické nebeské dráhy a provádějte ji okamžitě po cvičení uzamknutí síly.

10. Během cvičení zavřete oči a sledujte cestu energie. Mysl by neměla odbíhat k představám a fantaziím, ale měla by přesně sledovat proudění síly. Může se zdát, že je to velmi obtížné. Budete překvapeni, jak rychle se stanete citliví ke své vlastní energii. Když zažijete tyto energie ve svém těle, přesně pochopíte, co je tím míněno. Protože energie protéká po své přirozené dráze, vede vaši mysl stejně tak jako vaše mysl vede sílu.

11. Ti, kdo trpí zácpou, by měli cvičit ráno, v pravidelném čase svého pohybu střev. Tato cvičení značně pomohou vyléčit tento problém.

12. Aby byla metoda efektivní, nesmíte ejakulovat po třicet dní. Po orgasmu s ejakulací tělo musí znovu začít shromažďovat dostatečný tlak čchi ve varlatech. Jestliže jste se nenaučili zadržovat semeno během pohlavního styku, zdržte se sexu během tohoto třicetidenního období. Tímto způsobem zažijete plnou sílu a moc metody.

Zajisté nejsem proti vaší touze mít sex, pouze vás informuji, že váš pokrok bude zpomalen, budete-li ejakulovat. Začněte nyní obětovat své potěšení z ejakulace pro větší potěšení, která přijdou. Jestliže jste úspěšně zvládli tato šourková cvičení, budete moci rychleji ovládnout zadržení životního semene během milování. To je hlavní učení sexuálního kung-fu.

## **PROČIŠŤUJÍCÍ VEDLEJŠÍ ÚČINKY**

1. Je mou zkušeností, že mnoho studentů této metody začne brzy s nezvyklou lehkostí pohybovat svými střevy.
2. Jste-li nakaženi pohlavní chorobou, nejprve se řádně vyléčte, než se začnete zabývat těmito cvičeními. Jinak bude bolest při stahování takového množství krve a síly do pánevní oblasti velmi prudká.
3. Někteří zažijí po určitou dobu neobvyklou plynatost a jejich střeva se budou vyprazdňovat dvakrát až třikrát za den. Tímto způsobem tělo užívá své nové zdroje k řádnému pročištění pomocí přirozených prostředků. Neobvyklý počet vyprázdnění a plynatost přestanou během jednoho či dvou měsíců.
4. Tato detoxikace prostřednictvím průjmů je doprovázena pravidelnými pohyby střev a hlubokým pocitem tělesné čistoty a síly. Sliny se stávají sladšími a projasněnějšími. Zdokonalení funkce střev je vyvoláno zvýšeným tokem životní energie do vnitřností. To dodává energii hladkým svalům a způsobuje jejich snadnou práci. Může být také pozorován značný nárůst říhání, což představuje zdravý výdech nečistot a jedovatých plynů z těla. Říhání se rovněž po čase omezí s tím, jak se stane tělo svěží.
5. Uzamknutí síly je výtečné pro léčení hemoroidů. Hemoroidy jsou způsobeny sedavým životním stylem, nahromaděním těžkých jedů, zpomalováním průtoku krve, pohybem střev způsobeným stresem a sníženým objemem energie čchi v chuej-jin. Jestliže již trpíte hemoroidy, uzamknutí síly může způsobit zvýšenou krvácivost během prvních dvou až čtyř týdnů. Není-li krvácení nadměrné, provádějte cvičení s poloviční silou. Postupně budete vyléčeni. Cvičení léčí specifické případy hemoroidů. Uvolňuje stagnující krev z krevních tepen konečníku. Pokud provádíte uzamknutí síly jako způsob léčby hemoroidů, můžete používat meditaci k urychlení léčby. Přeslička rolní, *equisetum arvensis*, je vynikajícím prostředkem používaným pro přípravu čaje a sedacích koupelí. Lidé s vážnými problémy s hemoroidy by se měli nejprve poradit se svým lékařem.

## **SHRNUTÍ VARLATOVÉHO DÝCHÁNÍ**

1. Vyberte si pozici, která vám nejlépe vyhovuje. Dobře se zde hodí stoj. Uvolněte celé tělo a soustřeďte se na varlata.

2. Myslete na to, že s vdechem se zvedají varlata v šourku. S výdechem je nechte klesnout. Cvičte to během třiceti šesti až sto osmi dechů.

3. Uvolněte se: nepoužívejte sílu svalů. Ponechte jazyk na patře a prociťujte, jak chladná jinová energie sexuální tekutiny stoupá vaší páteří.

## **SHRNUTÍ ŠOURKOVÉ KOMPRESÉ**

1. Vyberte si svou oblíbenou polohu.

2. Dýchejte velmi pomalu nosem a soustřeďte se na hrdlo. Stlačte vzduch v hrdle tak, že již nebudete moci více vdechnout.

3. Silně polkněte do solar plexu a zadržte tam vzduch jako by to byl balon.

4. Zatlačte balon vzduchu dolů k oblasti pupku.

5. Zatlačte balon vzduchu od pupku dolů k oblasti pánve.

6. Tlačte silně a nepřetržitě balon k šourku, tak dlouho, jak budete schopni zadržet dech. Až budete na konci s dechem, mocně spolkněte sliny.

7. Odpočiňte si prostřednictvím rychlých mělkých dechů nosem.

8. Uvolněte se několikerým zakroužením v pase.

9. Začněte s pěti opakováními a pomalu zvyšujte na třicet šest opakování při jednom sezení.

10. Držte jazyk proti patru.

## **UZAMKNUTÍ SÍLY JE ZÁKLADEM PRO ALCHYMICKÝ SEX**

Ačkoli se cvičení popsaná v této kapitole mohou zdát jako příliš základní, jsou vytříbenými technikami pro zvyšování životní síly. Představují základní taoistické dechové techniky. Jsou jako ostré meče, které musí být užívány s opatrností, aby provedly svou funkci, aniž by vás poranily. Budete-li postupovat přesně podle mých návodů, nebudete trpět žádnými bolestnými či vyčerpá-

vajícímí vedlejšími účinky. Pečlivě prostudujte tyto metody a vstřebejte každou řádku textu. Vytrvejte, dokud nebudete mít úspěch.

Tyto metody jsou přejaty od mnoha taoistických mistrů. Dechová cvičení této kapitoly např. shrnují učení čtyř mistrů. Každý věřil, že jeho metoda je nej-vyšším tajemstvím, a měl sám značné výsledky s technikami dýchání.

Nic nevzejde z ničeho. Musíte věnovat svůj čas cvičení, abyste sklízeli úspěchy. Unce cvičení má cenu tuny teorie. Moderní život věnuje jen málo času něčemu jinému než braní a užívání si. Musíte být ochotni obětovat část času, abyste byli schopni jít dopředu rychleji. Cvičení se musí stát částí vaší denní rutiny. Váš pokrok bude znatelnější, jestliže budete cvičit častěji. Ale budete-li cvičit tak pravidelně, jako ráno vstáváte z postele, pak bude pokrok rychlý a čchi začne pracovat ve vašem horním těle a vy ji budete soustřeďovat ve svém pupku.

Plné využití ťing soustředěné v pupku vyžaduje studium taoistických metod meditace. Nepatrně pod pupkem je vnější „tan tien“ centrum, nižší energetické pole těla, v němž taoisté uskládňují čchi předtím, než ji zušlechtí a pošlou opět zpět nahoru. Čchi se pohybuje v kruzích mezi dolním, středním a horním tan tien a pokaždé, kdy projde po spirále, je zušlechtěna do vyšší kvality čchi. Proces zjemnění, zušlechtění a vyrovnávání energie je vyučován v kursech Mikro-kosmické dráhy, splynutí pěti elementů a v menším osvětlení Kchan a Li.

Není nemožné vzít si surový med smíchaný s voskem, špínou a mrtvými včelami a cílevědomě a metodicky ho zjemňovat až do nejsladšího nektaru. Taoisté považují spermie za surový med. Uzamknutí síly je krokem k zabránění, aby surový med nevytíkal ze starého kyblíčku a byl uskládněn v nové a dobře utěsněné sklenici. Tato sklenice byla umístěna na úrovni pupku asi ve dvoutřetinové vzdálenosti na cestě zpět k páteři a starými mistry byla nazývána „kotel“. V tomto kotli se mísily a vařily různé energie čchi těla v procesu nazývaném „alchymie“ - předchůdce nové chemie.

Tajná alchymická činidla, která mistři používali, nebyla ničím jiným nežli obyčejnou sexuální „esencí“, vašim ťing. Ale bez něho by nefungovaly žádné vyšší úrovně a chemické meditace. Takže tato prostá cvičení sexuálního kung-fu - varlatové dýchání, šourková komprese a uzamknutí síly - se mohou zdát jednoduchými a příliš začátečnickými k tomu, aby mohly ovlivnit duchovní vývoj. Ale jejich správné zvládnutí je nezbytným krokem k tomu, abyste mohli postoupit k milování s ženou a plně ovládnout své sexuální a duchovní síly. Vaše sexuální esence je elixír života a pramen vašeho mládí a stojí za to, usilovně a vytrvale cvičit, abyste si ji zajistili.

## KAPITOLA 7

### **POLARITA JE KLÍČEM K PŘEMĚNĚ SEXUÁLNÍ ENERGIE**

„Pohlavní styk je srovnatelný s vodou a ohněm. Voda a oheň můžou člověka zabít, nebo mu můžou pomoci. Záleží na tom, jak jsou použity.“

*Pao, neznámý mistr.*

Být taoistou znamená zakusit život jako harmonický tok životní energie. V tradičním taoistickém vyjádření tento tok v lidech postupuje od čchi k ťing a k šien - od dechu k sexuální esenci a k duchu. Protéká jak viditelně, tak neviditelně. V nikdy nekončícím cyklu obíhá uvnitř vás, mezi vámi a světem a mezi Nebem a Zemí, s člověkem stojícím uprostřed. Je to krev, která teče mezi srdcem a ledvinami, je to láska (a nenávisť), která je mezi mužem a ženou, je to bouře a slu-nečno, které se mění mezi nebem a zemí.

Mnoho lidí se utopí v tomto proudu života. Jsou jím prostě zahlceni. Někteří nemohou „dostat“ dost tohoto toku a cítí se ošizeni či zahořklí. Jiní jsou bezcílňě a bez účelu vláčení, odcizeni a nevědomí si toho, že existuje nějaký tok. Bez ohledu na to, jaký je postoj člověka k životu, téměř každý někdy v určitém okamžiku hledá zakotvení v milostném vztahu. Taková je síla toku ťing čchi, sexuální esence mezi mužem a ženou. Je to zřejmá věc. Co je také zřejmé, ale bývá často přehlíženo, je skutečnost polaritě mezi mužem a ženou a jemný tok mezi jejich dvěma magnetickými póly.

Tato výměna polarit je přehlížena, neboť tok je lidskému fyzickému oku neviditelný a také jeho činnost je často příliš jemná na to, aby ji mohla postřehnout necvičená mysl. To je důvod, proč taoisté studují činnost čchi, ťing čchi a šien. Tyto energie, také nazývané třemi poklady života, jsou jemným vyjádřením života. Aby se jimi člověk naučil správně mluvit, vyžaduje léta cvičení a zušlechťování. Ale již po několika lekcích si rychle uvědomíte, že jste se narodili se schopností mluvit tímto jazykem a že jste téměř zapoměli jemnou gramatiku energie čchi, zatímco jste byli intenzivně školeni učiteli a rodiči v mnoha předmětech, které jsou více mentální.

Tento tok energie mezi opačnými póly muže a ženy je klíčem k harmonizaci toku energie v životě jedince. Je to nejjednodušší a nejzákladnější tajemství. Nejenom tajemství taoistických mistrů, ale i každé esoterické tradice. Je to klíč ke zvládnutí taoistického tajemství lásky. Je to jednoduché, protože je založeno na přírodním zákonu vesmíru - pozitivní a negativní síly se vzájemně přitahují a svazují. Je to pravda u jednoduché dvojice magnetů, které se k sobě přimknou, stejně jako to platí u protonů a elektronů, které se k sobě přitisknou v tanci subatomických částicek tvořících atom. Taoisté nazývali tuto polaritu jin

a jang. Pojmy, které se staly populárními v dnešní době v oblasti léčitelství, ale nejsou správně chápány, co se týče jejich funkce v sexualitě.

Jeden ze způsobů, jak taoisté popisují jejich funkci, je jednoduchá metafora vaření. Jang je oheň a jin je voda. Muž je oheň a žena je voda. Jestliže se muž miluje s ženou, pak vaří ženinu vodu (v její děloze) pomocí svého ohně (penisu). Žena je téměř vždy sexuálně silnější, neboť její voda uhasí mužský oheň; jeho erekce ztrácí svůj plamen. Jin, měkké a plodící, vždy dobývá jang, tvrdé. Stejným způsobem voda (řeky jsou jin neboli žena) vítězí nad pevnou skálou. Takto proud vody pomalu omílá obrovskou horu a vyhloubí Velký kaňon, míli hluboký.

## JIN A JANG - SOUBOJ POHLAVÍ

Boj mezi jin a jang je zdánlivě nekonečný, stejně jako nikdy nekončí boj mezi pohlavími: taoističtí mudrci používali metaforu o souboji k tomu, aby objasnili akt sexuální lásky. Pro některé muže je láska vášnivým bojem za ovládnutí nebo kapitulaci. Pro taoisty to bylo více nežli zákonná hra protikladů. V ideálním případě vstoupíte do souboje sexu s duchem hráče. Přistupujete ne se záměrem, abyste porazili svou milenkou, ale v naději, že spojíte půvab ženy a její přijímající energii s přesně se doplňující mužskou dovedností a silou.

Naneštěstí pouze několik málo mužů dnes přistupuje k milování s takovou taktostí. Výsledkem toho je, že většina z nich je během pár minut ženami spolehlivě poražena. Tento neúspěch je způsoben taktickou neznalostí jak mužských sexuálních orgánů, tak přirozených vlastností sexuální energie. Nepochopení strategických zákonů lásky je tak rozšířené, že se vyvinul mýtus o tom, že průměrný muž není schopen uspokojit vášnivou ženu.

Ve skutečnosti průměrný muž může beze zbytku uspokojit svou partnerku, když se naučí, jak ovládat své síly. Přirozenou vlastností nepoučeného muže je útočit, vlastní útočnou zbraň. Přirozenou vlastností ženy je obrana - chrání se, aniž by se vyčerpala. Když muž dělá zuřivý výpad a vystřeluje semeno, ztrácí svou moc a sílu. A přesto žena může zůstat ještě dychtivější a chtít pokračovat, i když to taktně popře a takto „ušetří“ svého protihráče.

Užijme vojenskou metaforu Číňanů: ženiným ochranným štítem a krátkým mečem je její pochva a klitoris. Muž je vyzbrojen pouze dlouhým kopím, svým penisem. Dělal-li muž příliš násilné výpady se svou milostnou zbraní, žena jednoduše odráží jeho výpady a poté, co se muž vyčerpá zbavením se svého semene, ho porazí. Ale zůstane-li muž mimo oblast ženina úderu, odhodí žena po určité době pro svou únavu ochranný štít. Boj skončí, dříve než muž stačil ztratit svou zbraň vyšší vitality.

Problém je v tomto: muž musí přestat odhazovat svoji sexuální energii. Jestliže přestane ztrácet spermie, žena již nebude v postavení nadřazenosti. Setká se se svým soupeřem a již nebude trpět zklamáním. Muž se nevyčerpá a neustoupí v pokoření, ale bude cítit, že byl dobrým spoluhráčem v zápase. Žena dosáhne hranic svých erotických kapacit a bude připravena vytvářet opravdový mír se svým spoluhráčem.

Mudrci takto radí, abyste nejprve užívali své taktické zbraně, až pak si držte v rezervě strategické. Jinými slovy, užívejte prsty, jazyk a jiné části těla, než začnete používat penis. Prostřednictvím něžnosti a dovedného používání ostatních vašich údů v předehře můžete dovést svou partnerku do stavu vysoké touhy, což je prvním krokem k získání rovnosti s nadřazeným protihráčem.

Její prsa se budou zvedat, zrychlí se dech a zvýší se sekrece žláz. Měli byste čekat, dokud se její tekutina nedostane až k poševním otvorům, předtím, než začnete používat svou hlavní zbraň. Dovolte své milence, aby plně vstoupila do stavu lásky předtím, než do něho vstoupíte vy.



Souboj mezi mužem a ženou je skončen, když oba poznají, že žádný z nich nemůže vyhrát, ať je to ovládnutím nebo vzdáním se. V tom okamžiku se oba stanou svobodnými a oddají se jeden druhému, aby si vyměnili svou nejhlubší lásku - jejich zranitelnost se srovnala a jejich strach ze ztráty byl neutralizován.

## **VYŠŠÍ ORGASMUS JE LAHODNÁ ROVNOVÁHA OPAČNÝCH ENERGIÍ**

Ale jak dosáhnout tohoto stavu něžnosti, kdy oba milenci radostně sklízají a přijímají život jeden od druhého? Zní to skvěle na papíře, ale co dělat s napjatostí, která zbývá po pracovním dni a sporech s vaší ženou, zda by měla jít zpět do práce? Jak udržovat denní politiku mimo svou ložnici? Tato kapitola vám nabídne některé praktické způsoby přístupu k milování s cílem vyrovnání toku sil jin a jang. Ale nejprve musíte rozumět tomu, že princip polarity je základní v těchto sexuálních praktikách.

Jedním z nejdůležitějších bodů, které si musíte zapamatovat, co se týče polarity, je, že jin a jang nejsou oddělené energie. Je to jedna a táž energie, ale má dva odlišné náboje. Nikdy neexistují odděleně, ale vždy jsou v plynoucím pohybu, jako kyvadlo kývající se dopředu a dozadu. Přecházejí z horka do chladu a postupně se přesouvají ke zklidněné a dokonale umírněné teplotě. Další metaforou je, že je třeba vidět muže a ženu jako dvě strany téže mince. Během milování se mince rychle otáčí a dvě strany splývají v jednu.

To je způsob, jak se muž a žena mohou stát jedním: jednoduše si uvědomí, že tok sexuální energie mezi nimi je stálý a patří oběma z nich. Každý milenec je na opačném konci toku. Jestliže výměna ťing čchi dosáhne určité intenzity a rovnováhy, pak pevná těla milenců začnou pulzovat, jako kdyby byla nabitá elektřinou. Pocit, že máme pevné tělo, mizí. Najednou jste sloupem vibrující energie, udržované v dokonalé rovnováze, polem energie vašeho milence. Je to totální orgasmus duše a těla. Bojující tělo se scvrkne do své skutečné velikosti, do malinkého zrnka písku, a odevzdaně začne hučet v chóru oceánu jemného vesmíru, který je rytmicky omývá.

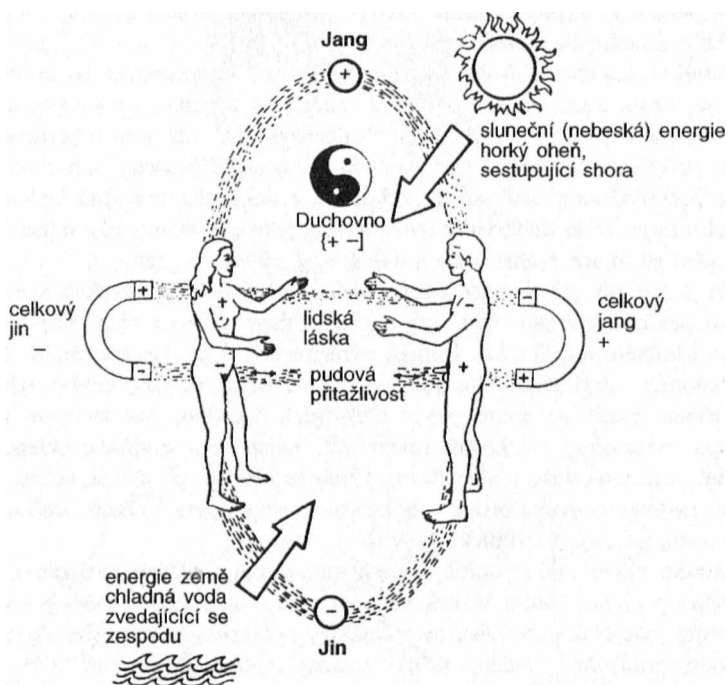
Mnoho mužů může pocítit záblesk tohoto stavu, ale pouze málo z nich je schopno podržet si tento zážitek. Odhodí totiž svou energii ze své poloviny po-laritního pole ejakulací. Není to opravdový orgasmus, je to pouhé uvolnění nepohodlí, prudkého „svědění“ příliš vzrušené energie, která nemá místo, kde by se mohla pohybovat.

Opravdový orgasmus nastane tehdy, když oba, muž i žena, pokračují ve vzájemné pulzaci. Jejich sexuální energie doplňuje plný oběh mezi jejich dvěma



magnetickými póly a stále plněji nabíjí každého z nich. Tao je kruh, symbol bílé a černé slzy, jin a jang vtékající jedna do druhé v dokonalé cirkulující harmonii.

Tok sexuální energie sám nemůže dokončit tento okruh, musí tu být přítomna láska. Mysl se musí spoluúčastnit na sexu s plnou pozorností. Tento okruh energie nemůže být spojen, jestliže muž pouze spojí svůj penis se ženinou pochvou, aniž by ji miloval srdcem. Je to, jako když držíte dva konce magnetu koňské podkovky blízko sebe a dotknete se pouze jedním koncem každého magnetu. Druhé rameno chce být také spojeno, aby se dovršila magnetická přitažlivost. Pouze když oba pozitivní a negativní póly muže i ženy jsou spojeny, pak může energie téci jakkoli mocnou silou a s trvalou rovnováhou. Proto sex bez lásky vás dělá nešťastným, protože spojujete se ženou pouze jednu část sebe sama: svou spodní část. Tok čchi v kruhu Tao je narušen a vaši hlubokou touhu po celistvosti nemůže uspokojit žádné množství sexu, pokud nedosáhnete onoho plného proudění v kruhu.



Obr. 21 Klíčem k vyššímu orgasmu je vyrovnaní jemných opačných energií na fyzické, citové, duševní a duchovní úrovni. Jin a jang je vždy jedinou energií s opačným nábojem na každém pólu.

Orgasmus s ejakulací, k němuž je většina mužů tolik připoutána, omezuje jejich životní sílu na genitálie. Během sexu penis doslova překypuje životem a je příliš malý na to, aby v sobě mohl podržet expandující sexuální sílu. Penis nebyl určen k tomu, aby zadržoval vaši životní sílu, stejně tak, jako nebyl určen k tomu, aby byl vašim mozkiem a centrálním nervovým systémem. Opravdovou funkcí vašeho penisu je přivádět život do a z vašeho těla. Sexuální orgány jsou pouze dvěma, skrze něž vstupuje život a jimiž vychází ven.

Jestliže horní póly muže a ženy jsou spojeny - na úrovni srdce a úst - stejně jako genitálie, potom magnet se může stát elektromagnetickým dynamem. Čchi pak může vyživovat ťing čchi v spodní části těla a vzájemně se spojoval, aby byla přeměněna do ducha v horní části těla. Jestliže muž a žena rozvíjí svoji čchi směrem nahoru, zušlechťují ji na vyšší úroveň prostřednictvím meditace a lásky, potom mohou rozvinout polaritu, která vytvoří supermagnet, a jejich lidskými těly mohou být vedeny i vyšší duchovní energie. Takové zážitky jdou za hranice individuálního potěšení a rozkoše a jdou i za hranice uspokojení osobního ega. Dosahuje se zcela odlišného stavu bytí.

Možná znáte dvojici, která své štěstí přímo vyzařuje a vyzařuje i svou hlubokou lásku, a přitom nepraktikuje žádnou esoterickou metodu milování. Lze o nich předpokládat, že provádí sex s ejakulací a že si užívají tolika orgasmů, kolik si jen srdce žádá. Jste oprávněni se zeptat: proč se obtěžovat s učením se těchto komplikovaných a časově náročných metod přeměny sexuální energie, proč pouze nemilovat svou ženu způsobem, který znám nyní, a nechat přírodu zařídit vše ostatní? Proč strkat prsty do jediného potěšení, které by zjevně mělo být osvobozeno od jakéhokoli učení?

Nejjednodušší odpovědí je, že taoisté se pokoušejí pomoci přírodě, aby se správně projevila v lidech, ne aby měnila své základní děje. Zářící a milující dvojice, kterou znáte, by mohla být dvakrát tak zářící a mohla by žít o 10 až 20 let déle v dobrém zdraví a užívání si své lásky, kdyby praktikovala ťing čchi a přeměnu sexuální energie. Možná je jejich zářící štěstí více závislé na vnějších okolnostech, než si toho můžete být vědomi - dobrá práce, nadměrná zaměstnanost dětmi atd. Budou stále tak zářícími i ve svém stáří? Prostupuje tato záře i do jemnějších úrovní? Taoistické praktiky milování slouží k urychlení, zesílení a stabilizaci vašeho přirozeného vývoje. Neexistuje žádná hranice pro vaše dobré zdraví a hloubku lásky. Na vyšších úrovních se vždy objeví nové duchovní výzvy, se kterými se můžete utkat. Rovnováha polarity se přesunuje za póly muže a ženy a vy si začnete uvědomovat hru protikladů mezi Nebem a Zemí.

Taoisté vědí, že tento vysoký stupeň harmonie je hmatatelným zážitkem, který může být člověkem neustále poznáván, a nazývají ho Nesmrtelností. Připravují se na ni prostřednictvím konzervace své sexuální energie a harmonizací své

duše se svým partnerem. Tímto způsobem se milování stává, vyjádřeno západními pojmy, cestou k přiblížení se k Bohu. Může se stát zbožňováním božství v chrámě těla a duše vašeho partnera.

## **JINOVOU ESENCI PŘIPRAVUJTE NĚŽNĚ**

Jako muž si musíte uvědomit, že orgány vaší milenky jsou zahřátý jako první. To je taoistický způsob harmonizace jinové esence a zvyšování její přijímající síly při milování. Životní orgány ženy - ledviny, játra, srdce, plíce, slezi-na/pankreas - ve skutečnosti produkují a zušlechťují čchi potřebnou pro milování. Jestliže její vnitřní orgány jsou slabé nebo se cítí nemocnými, hudba vašeho milování bude neharmonická či těžká, nehleďte na to, jak dobře se cítíte. Abyste slyšeli hudbu nebeských sfér, musíte se naučit sladit své pocity a vjemy s ženinými. Obvykle trvá ženiným orgánům déle, než se zahřejí a dostanou se do příjemného naladění.

Vraťme se k prosté čínské metafoře a považujme ženu za vodu a muže za oheň. Muž umí zapálit svůj oheň rychle, ale jestliže spálí své dřevo příliš brzy, nebude zbývat dost času na to, aby se hrnec s vodou mohl uvést do varu. Voda se bude ohřívat pomaleji než oheň. Takže muž by měl šetřit svým dřívím určeným pro oheň, zatímco se pomalu ohřívá ženina voda. Všimněte si základního pravidla při vaření: nevkládejte mrkev a hrášek (svůj penis a varlata) do hrnce dříve, než se voda má začít vařit. Mnoho mužů toto nezná, neboť má pouze malou zkušenost s vařením. Ponoříte-li mrkev a hrášek do hrnce, zatímco voda je studená, mrkev do sebe vstřebává teplo z vaření a bude to trvat mnohem déle, než se hrnec s vodou zahřeje. Mrkev se také tímto způsobem příliš dobře neuvaří a může být příliš rozplizlá a nepříliš chutná.

Takže je nejlépe počkat, dokud se voda v ženině pochvě nezačne vařit, a až poté začít s pohlavním stykem. Tradiční taoistické texty se zmiňují o devíti věcech, které máme u ženy hledat jako znamení, že je již opravdu připravena pro muže: ženina energie prochází devíti stadii a její orgány začnou ohřívat a uvolňovat své harmonické čchi. Bylo to popsáno Tajemnou dámou, sexuální poradkyní čínského Žlutého císaře, asi před dvěma tisíci léty:

1. začne-li rychle dýchat, její čchi je v plicích
2. když začne líbat muže, energie se přesunula k srdci
3. když obejmeme muže, energie je ve slezině.
4. když se jí zvlhčí pochva, čchi je v ledvinách a genitáliích
5. pohybuje pánví a jemně kouše: čchi pronikla kostmi
6. nohy se pevně obemknou kolem muže: čchi je ve svalcích
7. laská penis: čchi je v krvi

8. vášnivě líbá: čchi došla k pokožce a masu

9. poddá se a sténá v extázích: čchi vstoupila do jater a uvolnila jejího ducha.

Nyní je opravdově připravena přijmout muže a vyměnit s ním svou jinovou esenci za jeho jangovou esenci.

Ucel čekání, dokud žena není úplně připravena, se ozřejmí, až budete praktikovat techniku zadržení semene, vyučovanou v další kapitole. Muž a žena začnou „vypařovat“ sexuální esenci, t'ing čchi, ale jestliže hrnec není řádně připraven a teplota je špatná, bude obtížné úspěšně přeměnit sexuální esenci v duchovní. Jestliže muž dovolí, aby jeho oheň vyhasl (ejakulací semenné tekutiny) předtím, než je žena připravena začít vypařovací proces, pak bude nemožné zušlechtit mužskou a ženskou esenci do společného nektaru.

## **UMĚNÍ VÁŠNĚ: KDY A JAK ČASTO**

Uspokojení a štěstí milenců není závislé na počtu pohlavních styků. Žena může být velmi potěšena jedním kolem a velmi znechucena patnácti. Důležité je již od začátku milovat ženu s neodolatelnou něžností.

Snažte se nevstoupit do ženy ani příliš brzy, ani příliš pozdě. Jestliže vstoupíte příliš brzy, můžete se unavit dříve, než ona dojde vrcholu své touhy. Jestliže se opozdíte, zmeškáte výšiny jejího potěšení. Vstupte ve správný okamžik a uspokojte ji napoprvé.

Stejně tak, jako nejíte k prasknutí, tak byste neměli milovat až k vyčerpanosti. Měli byste mít stále nepatrnou chuť k jídlu i po jídle a měli byste stále toužit po milence i po milování. Taoističtí mistři lásky usilují o harmonii krocením nadměrné žádostivosti. Někdy méně znamená více. Nenasycujte plně svou sexuální touhu, nebo se přemění v nechut', extrémní jang (expanze) umožňuje zrození jin (ústup). Jste-li semenný kung-fu muž a vaše milenka není nadměrně sexuálně dychtivá, pak pro ni bude příliš mnoho jednou denně všech sedm dní v týdnu. Jestliže vědomě nezabraňuje svému orgasmu, pak její chuť po milování bude ochabovat. Chlapský mýtus „dávejte ženě nesčetněkrát“ je pokusem zakrýt marnost v záplavě ohromujících čísel. Je velmi málo partnerů, kteří nejsou plně a bohatě potěšeni jediným krásným aktem milování. Mnoho jich zažívá několik orgasmů během jednoho dlouhého milování.

## **POLOHA PŘI SEXU OVLIVŇUJE TOK ENERGIE**

Mluvíím velmi málo o sexuálních polohách, protože je mnoho jině dostupné li

teratury týkající se tohoto tématu. Nejobsáhlejší text, bohatě ilustrovaný, je Sexuální tajemství Nika Douglase a Penny Slingera (Inner Traditions, New York). Tato kniha seznamuje s více než třiceti klasickými taoistickými polohami při milování a také zahrnuje speciální polohy pro léčení různých nemocí. Základním klíčem k výběru polohy je nechat se vést skrytými zákony energetického toku. Pamatujte na následující dvě základní pravidla a pak můžete vytvořit jakoukoli energii, kterou si přejete:

1. Pro relaxaci a harmonizaci umístěte stejné ke stejnému: břicho k břichu, ruku k ruce, ústa k ústům, otevřené oči k otevřeným očím atd.
2. Pro stimulaci a vzrušení k sobě umístěte nestejně: ústa ke genitáliím, genitálie ke konečníku, otevřené oči k zavřeným očím atd.

Umění milování je splétání stimulujících a harmonizujících poloh do jednoho jemného tance.

## **STUDENÁ KOUPEL BEZ PLAVEK PRO ZBAVENÍ SE PŘEDČASNÉ EJAKULACE**

Jakmile jste se jednou vzrušili ženou, budete připraveni do ní vstoupit. Budete dostatečně tvrdí, abyste do ní vešli. Vstoupíte do ní s penisem v maximální velikosti. Jste-li taoistický milenec, který již něčeho dosáhl, pak budete moci vstoupit kdykoli, kdy budete chtít. Vyvinete stupeň sebeovládání, který vám dá dokonalou svobodu v lásce. Ale jste-li pouze na začátku kontroly svých vášní, měli byste dát přednost určitému zchlazování.

Jedna výborná procedura pro ty, kdo jsou příliš rychlí, vyžaduje mísu studené vody. Technika spočívá v tom, že ponoříte penis do chladné vody na tak dlouhou dobu, dokud nezmizí erekce asi z padesáti procent. Mělo by to trvat jen pár okamžiků. Potom počítejte do třiceti, nemysle na nic jiného než na počítání. Během tohoto času stále laskejte ženu.

Po tomto krátkém vykoupání můžete ženu těšit třením penisu kolem vnější pochvy. Zatímco kroužíte, můžete opět počítat do třiceti. Při kroužení pomalu a hluboce dýchejte. Celé tělo vaši partnerky se bude prohýbat, aby vás přijalo. Když konečně vstoupíte, ona bude pociťovat, jako by do ní vtékal celý svět.

Na rozdíl od stereotypního živočicha nevypudíte ze sebe svou vitalitu krátce poté, co jste vstoupili. V době, kdy ostatní jsou již mrtví, vy se právě uvnitř jí začínáte rodit. Vaše partnerka již po nějakou dobu zakoušela výstup nahoru a vy teď začínáte lézt. Cílem není vylézt spolu pouze na jeden vrchol, ale na celou řadu hřebenu. Každý vrcholek je vyšší a má úžasnější rozhled nežli ten předchozí. Tato citžádostivá cesta vyžaduje určité disciplinované cvičení - ale bude to zábavné cvičení s milenkou v posteli.

## BUDUJTE SVOU TRVALOU SÍLU POČÍTÁNÍM DO STA

Tato užitečná technika kontroly mysli je dechovým cvičením. Pomalu počítejte od jedné do sta. Nedovoľte, aby do vaší mysli vstoupila myšlenka zvnějšku. Spolu s počítáním sladte svůj dech hluboko harmonicky do dolní části břicha. Počítejte celý vdech a výdech jako jeden dech.

Není to tak jednoduché, jak se může na první pohled zdát. Většina lidí má problémy napočítat od jedné do deseti bez zatoulání mysli. Když mysl zabloudí, začněte počítat znovu, až dojdete do sta, aniž by k vám přicházely nahodilé myšlenky.

Tato metoda zchlazování vzrušeného ducha vám značně pomůže rozvíjet sebekontrolu, abyste se mohli stáhnout z ejakulace. Jestliže jste necvičili uvolnění, budete mít problémy s odoláváním touze po uvolnění semene.

Cvičte sto dechů dvakrát denně. Po určité době pečlivého cvičení byste měli být schopni vyjasnit svou mysl a zklidnit nejbouřlivější vzrušení během několika dechů, které vychází z hloubky pánevního dna.

Chladná koupel bez plavek může být používána těmi, kdo mají problémy s cvičením jakéhokoli stupně sebekontroly. Je to jednoduchá mechanická technika, která vám pomůže začít cvičit sebeovládání.

Počítání do sta vám ve skutečnosti pomůže naučit se ovládat penis a zchladit ho, když je příliš horký. Abyste zadrželi semeno, musíte být schopni stáhnout nadbytek horka z genitální oblasti prostřednictvím vůle. Pravidelným cvičením zabráníte ejakulaci mnohem snadněji, než byste ještě před časem mysleli. Je to důležitý krok směrem k vyšším formám esoterické lásky. Esoterické znalosti samy o sobě jsou zbytečné a neužitečné, dokonce mohou i škodit, neboť mohou vyvolávat sebeuspokojení, které brání vzniku pochybností. Zabraňuje experimentaci s opravdovými lidmi a životními událostmi. Znalost spojená s uplatněním vědomostí ve skutečném životě je cílem této práce. Taoistický přístup je zásadně praktický.

Většina knih tvrdících, že zdokonalí vaše umění milování, doslova pohřbívá čtenáře pod zavádějícím množstvím druhořadých metod. Je lépe naučit se několik málo výborných metod do větší hloubky. Jsem obeznámen s mnoha jinými technikami, ale moje zkušenost mi ukázala, že studenti neuspějí v těchto cvičeních, jestliže jejich mysl je přetížena informacemi. Boxer, který zná dvacet různých údem, obvykle prohraje s tím, který zná dva nebo tři údery, které však dovedl k dokonalosti. Nejprve zvládněte základní principy tak, že dostanete energii dovnitř svého těla, a potom můžete při milování improvizovat, jak se vám jen bude chtít.

Prsty, jazyk, penis, vše má své vlastní jedinečné vlastnosti. Penis může poskytnout nejvyšší spojení, ale je nebezpečný, je-li začátečníkem používán přes

příliš. Pokud jste nezískali určitý stupeň sebekontroly, ponechte si ho pro strategické mezihry. Je-li žena dobře připravena, pouhý dotyk penisem je uspokojivější nežli mnoho vášnivých pohybů při milostném styku, které jsou prováděny bez řádné milostné přede hry.

Zralost je vše. V jednom vyzrálém jablku je více chuti a výživy než v deseti nevyzrálých. Pouze žena vyzrálá pro přijetí penisu je schopna zbožňovat mužskou jangovou esenci každou buňkou svého těla.

## **ČTYŘI STUPNĚ, JICHŽ MUSÍ NEFRITOVÝ BODEC DOSÁHNOUT**

Chce-li muž být v plném souladu a harmonii s ženou, která prochází devíti stadii vzrušení, musí projít svými fázemi vzrušení předtím, než do ní vstoupí. Říká se, že Žlutý císař se zeptal: „Chci-li milovat, ale nepodaří se mi dosáhnout erekce, je moudré usilovat o spojení?"

Tajemná dáma odpověděla: „Ne, není to moudré. Nefritový bodec (penis) by měl nejprve projít čtyřmi stupni předtím, než bude pohlavní styk správný." Přirozeně se císař zeptal: „Jaké jsou ony čtyři stupně dokonalosti?"

„Jestliže nefritový bodec není schopen erekce," odpověděla, „energie jin a jang není v harmonii." Pevnost je prvním stupněm. Jestliže nefritový bodec je vzpřímený, ale nezmohutněl, pak je nedostatek čchi v krvi. Zmohutnění bodec je druhým stupněm, jehož je třeba dosáhnout. Jestliže mužův nefritový bodec je zvětšený, ale ne tvrdý, čchi nepronikla do kostí. Tvrdost je třetím stupněm, jehož je třeba dosáhnout. Konečně jestliže nefritový bodec je tvrdý, ale není horký, životní energie nedosáhla mužova ducha. Horkost je čtvrtým stupněm, jehož je třeba dosáhnout.

Je mnohem důležitější mít malý, ale tvrdý penis než velký, ale poloměkký penis. Proto v sexu nemá muž žádnou skutečně biologickou výhodu nad ostatními. Kdokoli může kultivovat svou vnitřní energii k vyšším úrovním a intenzitě bez ohledu na vnější vzhled svého těla. Ostatní praktiky, jako železná košile čchi kung, tchaj-ti-čchuan a meditace, všechny pomáhají rozvíjet vyšší úroveň pěstování čchi, kdy energie může být přenesena nebo vyměněna s ženou, aniž by bylo použito penisu jako kanálu přenosu. Pouhý jemný dotyk ruky, pohled nebo myšlenka je postačující k vyslání energie. To však nečiní penis již nepoužitelným. Jsou vždy ještě jemnější úrovně milování, z nichž je možno se radovat.

Můžete pozorovat svůj penis, abyste poznali úroveň svého vzrušení. Co dělat, jestliže jste nedošli k nejvyššímu stupni dosažení, tj. penisu tvrdému jako skála, který vyzařuje obrovské teplo, ale žena již je připravena vás přijmout?

Navrhují, abyste do ní vstoupili a prošli zbývající stupně dosažení nefritového bodce během milování. Můžete to bezpečně udělat - bez ejakulace - zatímco budete uvnitř ženy a budete používat uzamknutí síly nebo velký tah. Může být velmi velkým pokušením uvolnit semeno, když váš penis dosáhne tohoto stupně vzrušení, na začátku tedy můžete potřebovat uzamknout své semeno, než dojdete čtvrtého stupně dosažení.

## **METODA DEVĚT MĚLKÝCH A JEDNO HLUBOKÉ PRONIKNUTÍ**

Existuje velké množství metod, jak vstoupit do ženy. Kámasútra sama nabízí mnoho odlišných způsobů. Navrhujeme zde mocnou techniku, kterou považujeme za „sebrání smetany z mléka“. Naše metoda je založena na čísle DEVĚT, čísle, které má v taoistických praktikách velký význam a je považováno za mocnou jangovou energii.

Podstatou této techniky pohybu penisu je vstupovat devětkrát mělce a potom jednou hluboce. Jedno hluboké vniknutí vedle toho, že změní smyslovou stimulaci, také vytlačí vzduch ven z pochvy. To vám umožní vytvořit uvnitř ženy prázdný prostor prostřednictvím mělkých úderů, které následují. Nikdy se úplně nestáhněte, to by způsobilo, že prázdně bude unikat. Spíše se pohybujte v nejméně vnějších oblastech pochvy, které jsou pokryty hustou sítí nervů.

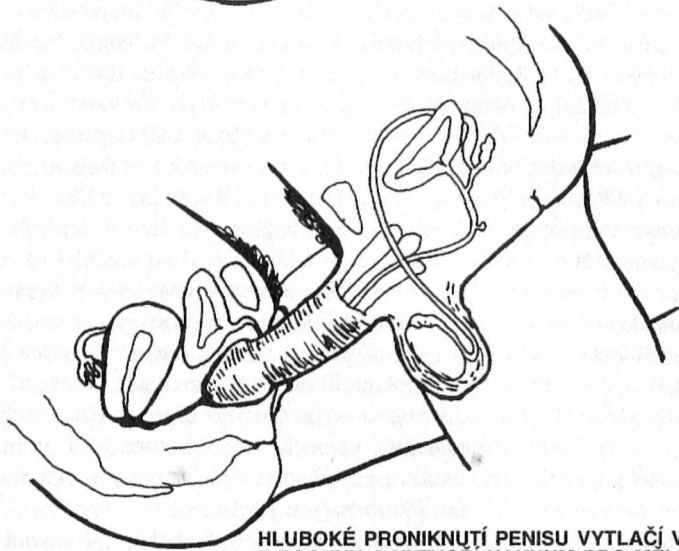
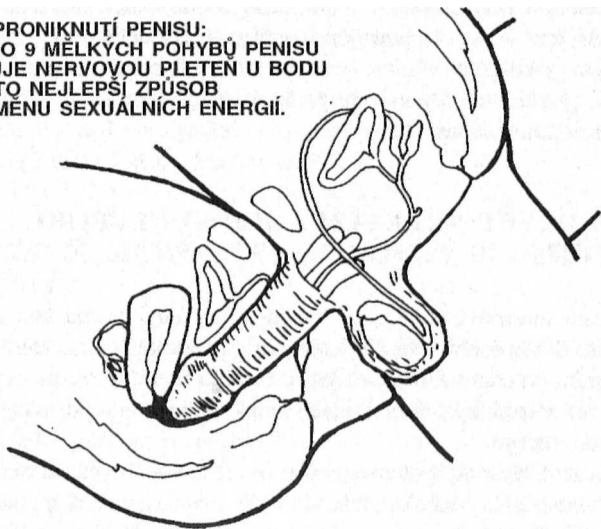
Rytmus devět mělkých a jeden hluboký pohyb se vaši partnerce bude líbit. Prázdný prostor má obrovský účinek, žena se bude cítit prázdnou, pak plnou, prázdnou, opět plnou. Tato pomlka ji potěší, protože vy budete bez ustání občerstvovat její smysly změnami. Když se najíme až k plnosti, nechceme již více, ale jedno lahodné sousto (hluboké proniknutí) zvyšuje touhu. Uspokojujeme a pak stimulujeme touhu. Vytváříme touhu a potom obnovujeme uspokojení.

Dalším důvodem, proč mělké pronikání penisu uspokojuje, je ten, že ženina nejcitlivější oblast je vzdálena uvnitř pochvy na horní stěně asi jeden palec od jejího ústí. Tento bod spojuje širokou síť nervů v sexuálních orgánech se zbytkem ženina těla. Je znám jako bod G - po Graffenbergovi, vědci, který ho objevil, a je to také místo, odkud žena vypouští svou tekutinu, je-li velmi vzrušena. Taoisté považují tuto tekutinu za tekutinu vysoce nabitou ženinou esencí a tato tekutina je absorbována přímo hlavou penisu.

Pokračujte v devíti mělkých a potom v jednom hlubokém proniknutí, dokud nedovršíte devět plných cyklů. Počet krátkých úderů se takto bude rovnat 81, což je opět velmi mocné číslo. Zprvu můžete jít ke třem, potom k šesti cyklům, než dojdete k devíti. Tato síla bude zvýšena, jestliže budete polykat ženiny sliny pokaždé, když se zastavíte před hlubokým proniknutím. Ženiny sexuální te-



**MĚLKÉ PRONIKNUTÍ PENISU:  
3, 6 NEBO 9 MĚLKÝCH POHYBŮ PENISU  
STIMULUJE NERVOVOU PLETEN U BODU  
G A JE TĚ NEJLEPŠÍ ZPŮSOB  
PRO VYMĚNU SEXUALNÍCH ENERGIÍ.**



**HLUBOKÉ PRONIKNUTÍ PENISU VYTLAČÍ VZDUCH  
Z POCHVY A VYTVOŘÍ VAKUUM PRO MĚLKÉ  
POHYBY, KTERÉ NÁSLEDUJÍ. TOTO VAKUUM MÁ  
PRO ŽENU STIMULUJÍCÍ ÚČINKY.**

**Obr. 22**

kutiny jsou vysoce nabitý její jinovou esencí a vyváží vaši expandující jango-vou energii. Dojdete-li tohoto cíle, můžete si odpočinout, nebo použít techniky, které najdete v kapitole 8, Tajemství zadržení semene.

Poté, co jste se uvolnili a odstranili nadbytek napětí ze svých varlat, znovu začněte s aktivními pohyby. Jste ve stavu nadměrného potěšení, stále jste však chladní a schopní podržet v sobě semennou tekutinu a udržet silnou erekci po několika dalších proniknutích. Po další sérii úderů si potom znovu odpočíte.

Můžete upřednostnit způsob, kdy do ženy vstupujete pomaleji a vycházíte z ní rychleji. Tento způsob je dobře přizpůsoben hluboce zakořeněným vlohám ženy. Vstupujte pomalu, protože žena se vzrušuje pomaleji nežli muž. Nepoučený muž je rychlý se začátkem a rychlý i s koncem."1"

Protože žena musí vytvářet život, je přirozené, že začíná i končí za delší dobu. Muž se musí vědomě přizpůsobit ženě prapůvodnímu rytmu. S úctou rozsvěcujte posvátné svíce v jejím lůně.

Jestliže je s ženou zacházeno příliš rychle a prudce, přívale potěšení nemá dostatek času, aby se rozlil po celém jejím nervovém systému. Její pocity zůstanou fixovány v genitáliích. Zkuste se na to podívat z tohoto pohledu: jestliže se na jednu sekundu píchnete, pouze ten bod na vašich prstech cítí onen pocit píchnutí. Ale jestliže vpich budete držet po delší dobu, pocit se rozšíří po větší oblasti, až konečně doteče i k vzdálenějším údům. Stejně jako je to s bolestí, je to i s potěšením.

A proto pronikejte pomalu, každý váš pohyb musí být sám o sobě aktem lásky. Žena se probouzí podle svých vnitřních tajemných cyklů. Neuposlechnout zákony tvoření znamená s jistotou utrpět zklamání. Můžete dát přednost tomu, aby váš pohyb směrem ven byl rychlejší. Už jste ji stimulovali, nyní potřebuje zvlášť dráždivý pocit, který by ji vynesl k vyšším výškám. Zvláštní napětí může být poskytnuto rychlejším odchodem po pomalém pronikání. Neodcházejte zcela ven, stáhněte se směrem ven asi do hloubky 1 až 2 palců. Tento pohyb směrem ven z ženy umožní silný kontakt vašeho údu s ženiným klitoris. To je místo ženiny citlivosti. Zalijte ji rozkoší a potom proveďte nový výpad s novou horkou vlnou.

"1" Žena potřebuje méně pokynů než vy: člověk je tajemstvím Boha, Síla je tajemstvím muže, Sex je tajemstvím ženy.

## KAPITOLA 8

### TAJEMSTVÍ ZADRŽENÍ SEMENE

„Zavrhněte všechno uvažování o sexu, praktikujte zvláštní cvičení. Být schopen milovat a přitom nevytlévat semeno je tajemství návratu semene. Zvyšování objemu semene a pomáhání semenu je cestou k životní síle.“

*Rada prosté ženy Žlutému císaři, 2. století před naším letopočtem*

V minulých stoletích čínští císaři povolávali na dvůr mudrce, obvykle taoisty, aby od nich získali radu, co se týče sexuálního života. Předtím, než přijal císař radu nějakého mudrce - alespoň se to tak traduje - požadoval, aby budoucí rádce dokázal ovládnout své sexuality. Zkouška probíhala tak, že císař nabídl svému potenciálnímu poradci plnou sklenici vína a požadoval, aby mudrc do něj vložil úd. Byl-li skutečně mistrem, byl schopen absorbovat víno do penisu a pak je uvolnit zpět do sklenice. To bylo považováno za absolutní důkaz, že mudrc je rovněž schopen absorbovat ženinou sexuální tekutinu, její jinovu esenci, a proto také zná tajemství nesmrtnosti.

Tato praktika absorpce tekutiny do penisu je zcela reálná a může být pozorována v ulicích dnešní Indie. Jeden podnikavý jogín v Bombaji vstřebává do svého penisu v soukromí olej a pak při močení s ním veřejně zapaluje oheň a tvrdí, že je to božský oheň. Je to zábavné, ale není to zvlášť inspirující jako model pro transformaci sexuální energie. Tato jogínská technika vtahování je jedna z těch, která mate lidi a je zaměňována s opravdovým cvičením zadržetí semene.

Vtahování jakékoli tekutiny do močovodu penisu je docilováno vytvářením vakua v močovém měchýři prostřednictvím určitých fyzických cvičení. Je to nebezpečná praktika, protože se velmi snadno mužská prostata či močový měchýř mohou infikovat vtažovanou tekutinou. Zvláště pokud se jedná o ženské sexuální tekutiny, vsáté během milování, které jsou z oblasti pochvy s vysokým množstvím různých kultur bakterií. Někteří jogínové z tohoto cvičení onemocněli, a tak všechny metody zadržetí semene získaly v některých kruzích pověst metod nezdravých a metod vedoucích k impotenci a problémům s prostatou.

Varuji své studenty, aby do sebe nikdy nevtahovali ženinou tekutinu. Taoistická metoda zadržetí semene, kterou učím, je nasměřována k jedinému cíli - přeměně sexuální energie neboli ťing do vyšších úrovní těla, mysli a ducha. Semeno je zadrženo pouze proto, aby se jeho esence neztratila mimo tělo. Metoda je neúčinná, pokud ťing není vytaženo ze semene a není uvedeno do oběhu v těle. Není třeba do sebe vtahovat sexuální tekutiny ženy. Hlava penisu je utvořena tak, aby absorbovala mocnou esenci ženy přímo skrze pokožku.

Ale nejmocnější výměna se pomocí této taoistické metody děje na úrovni jemné energie. To je důvod, proč učíme studenty, aby obíhali svou čchi na mikrokosmické dráze jako předpoklad k pochopení pěstování t'ing z hrubé fyzické úrovně spermie k zušlechťené jemné energii šien neboli duchovní bytosti. Jestliže jste otevřeli svou mikrokosmickou dráhu, je to již menší druh osvícení. Mysl si začala uvědomovat svou kontrolu nad svými jemnými energiemi. Nakonec jste zjistili, že celá mysl není nic jiného než pohyb jemných energií.

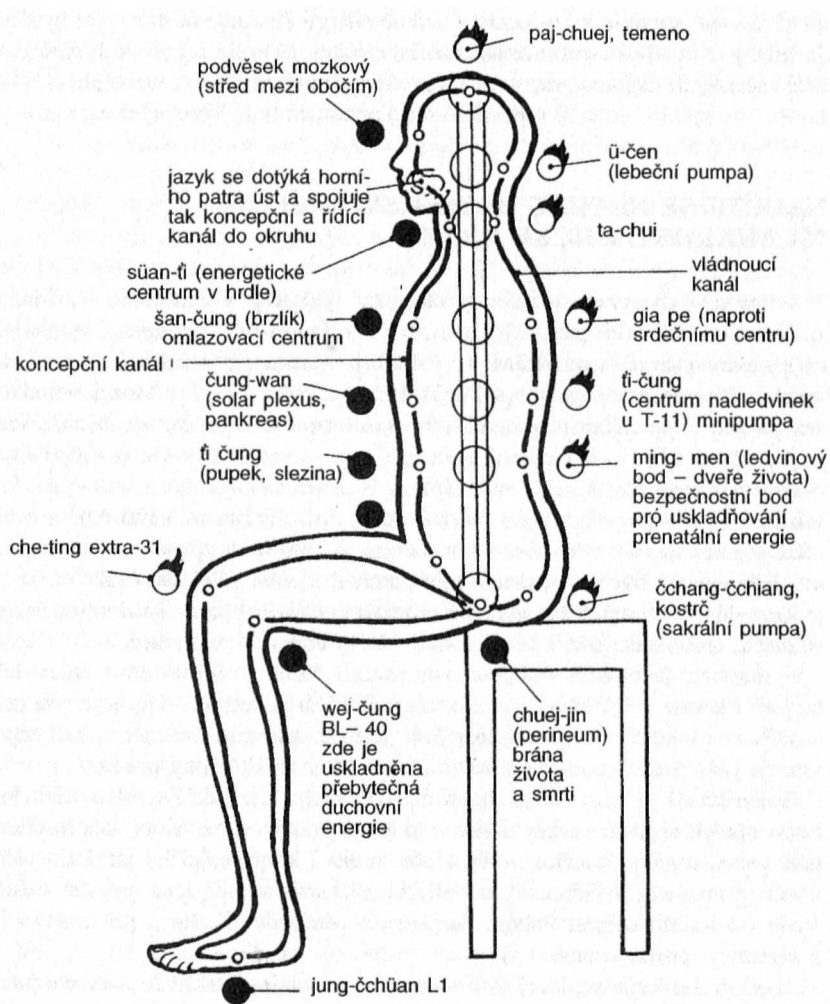
## **NAUČTE SE NECHAT OBÍHAT SVOU ČCHI NA MIKROKOSMICKÉ DRÁZE**

Všechny metody rozvíjení čchi vysvětlované podrobně v této knize - počínaje varlatovým dýcháním přes velký tah až k údolí orgasmu - zahrnují vytažování sexuální energie uskladněné ve varlatech nahoru páteřním kanálem až do mozku. Tato energie sestoupí pak dolů do hrdla, srdce a pupku. Mozek a podvěšok mozkový pomáhají při rozdělování této mocné energie do všech míst, kde je jí potřeba, ať je to k zápasení, nebo pro boj s nemocí, ať je to na zodpovězení otázek dítěte, malování či milování. Je to jedinečná vlastnost, kterou má sexuální t'ing a která je pro svou speciální funkci nadřazena ostatním typům čchi, jako je např. jaterní čchi. Sexuální energie je zvláštním způsobem velmi proměnlivá a může být přeměněna a může sloužit mnoha odlišným funkcím. Je to jeden z důvodů, proč je tak výživná pro naši duchovní bytost. Snadno může být strávena, téměř tak, jako kdyby to byla strava určená pro kojence.

Je mnohem jednodušší pěstovat svou energii, rozumíte-li hlavním cestám oběhu vaší energie v těle. Nervový systém v člověku je velmi složitý a je schopen nasměrovat energii všude tam, kde je jí potřeba. Ale staří taoističtí mistři objevili, že jsou dva energetické kanály, které vedou zvláště silný proud.

Jeden kanál je nazýván „koncepční“ neboli „jin“ kanál. Začíná u základny trupu uprostřed mezi varlaty a řítí v bodě nazývaném hráz. Vede nahoru tělem přes penis, orgány žaludku, srdce a přes hrdlo a končí u špičky jazyka. Druhý kanál je nazýván „vládnoucí“ neboli „jang“ kanál a začíná na stejném místě. Vede od hráze směrem nahoru, ke kostrči páteři do mozku a pak zpět dolů k hornímu patru v ústech.

Jazyk je jako spínač, který tyto dva proudy spojuje. Jestliže se dotknete patra v ústech v místě hned za předními zuby, energie může protékat v kruhu, nahoru páteří a zpátky dolů přední částí těla. Tyto dva kanály tvoří jediný okruh, kterým energie teče ve smyčkách. Tento životní tok protéká kolem hlavních orgánů a nervových systémů těla a dává buňkám šťávu, kterou potřebují k růstu, uzdravování se a k fungování. Tato obíhající energie, známá jako mikrokosmická



**Obr. 23** Naučte se nechat obíhat své čchi na mikrokosmické dráze, což vám usnadní zvládnout zadržování semene a přeměnu sexuální energie.

dráha, vytváří základnu pro akupunkturu. Západní lékařský výzkum již uznal akupunkturu jako klinicky účinnou, ačkoli vědci připouštějí, že neumí plně vysvětlit, jak systém funguje. Taoisté na druhé straně po celá tisíciletí studovali jemné energetické body v těle a detailně ověřili důležitost každého kanálu.

Tato energetická smyčka v těle také přenáší sexuální proud od varlat a šíří vitalitu do ostatních částí těla. Má to hluboké účinky na vaše zdraví, neboť to podněcuje žlázy k uvolňování sex stimulujících hormonů, které řídí chemickou laboratoř těla a v konečném důsledku ovlivňují vaši schopnost cokoli dělat. Má to zvláště silný vliv na kvalitu vašeho milování, neboť na biologické úrovni je sex z větší části otázkou hormonální rovnováhy.

Sexuální energie, která se pohybuje v mikrokosmu, je prapůvodní energií. Lidský život začíná proniknutím spermie do vajíčka. Je to prapůvodní akt kung-fu v soubojí jin a jang. Sexuální kung-fu je znovuvytvořením tohoto aktu v lidském těle, pouze namísto vytvoření zárodku z oplodněného vajíčka, který pak roste uvnitř ženiny dělohy, energie spermie pronikne do vyšších center energie uvnitř mužského těla a umožňuje zrození muže na duchovní úrovni. Energie je vytažena směrem vzhůru mikrokosmickým kanálem, kde doslova poskytuje muži nové zrození, „nový život“ - odvahu řídit mocný tok tvůrčí energie a zároveň uspokojení z pocitu hluboké harmonie. Kdykoli jste zamilovaní, ať je to do ženy, anebo do života jako celku, vtéká energie do vaší mikrokosmické dráhy. Je to silný pocit propojenosti, pocit, že jste umístěni ve středu teplého, proudícího toku života.

## **DŮLEŽITOST MIKROKOSMICKÉ DRÁHY**

Otevřeme-li mikrokosmický kanál a udržujeme-li ho ve stavu zbaveném fyzických či mentálních blokad, je pak možné pumpovat větší objem sexuální energie nahoru páteří. Je-li tento kanál zablokovan napětím, potom během sexuálního vzrušení při milování bude energie horkých spermií hledat nejrychlejší alternativu únikové cesty a půjde ven z penisu. Sexuální síla je potom ztracena, dokud tělo neprojde dlouhým a fyzickým procesem výroby dalších spermií. Část mužovy magnetické sexuální přitažlivosti je dočasně ztracena tímto zbavením se spermatu. Existují určité metody v kundalíní a tantrické józe, které radí, jak vést velmi mocný tok energie nahoru páteří k hlavě, používající mantru, dechová cvičení, jogické polohy a uzamykající sílu spermií do kanálu vedoucího nahoru. Tím, že dovolíme, aby mikrokosmický okruh cirkuloval, učiníme důležitý krok k utěsnění energie v těle. Energie pak bude obíhat a oživovat všechny části těla i mysli. Pokud se však vytvoří velký tlak v hlavě, mnoho energie unikne očima, ušima, ústy a ztratí se. Je to, jako když se pokoušíte vytopit pokoj

teplem svého těla a všechna okna jsou otevřena - budete muset topit velmi mnoho. Spotřebujete mnoho neobnovitelné spermiové energie a nebudete ji mít pro okamžité praktické užití, jakým je vzájemné sdílení se svou milenkou.

Nejjednodušším způsobem otevření kanálu mikrokosmické energie je prosté sezení v meditaci či relaxace po několik málo minut každé ráno. Dovolte, aby vaše energie automaticky doplnila smyčku tak, že dovolí mysli, aby tekla spolu s ní. Začněte u očí a mentálně obíhejte spolu s energií, tak jak bude energie procházet směrem dolů po přední straně vašeho těla, jazykem, hrdlem, hrudí a pupkem a pak ke konečku vaší páteře a páteří k hlavě.

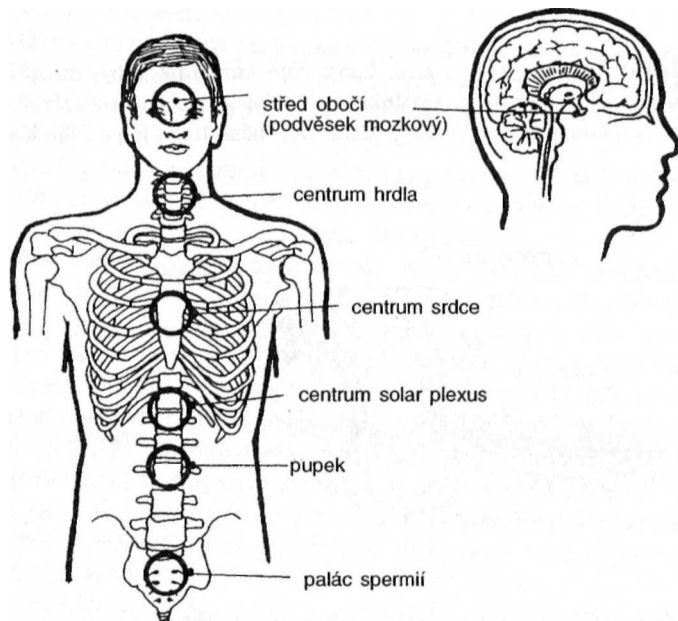
Zpočátku budete mít pocit, že se nic neděje, ale nakonec začnete cítit proud v některých místech, kde energie dělá smyčku, jako teplý. Klíčové je uvolnit se a pokusit se přenést svou mysl přímo do části smyčky. Je to odlišné od vizualizace představy ve vaší hlavě, vizualizace toho jak část těla vypadá nebo jak se cítí. Nepoužívejte svou mysl, jako kdyby to byla televizní obrazovka. Zažívejte současný tok čchi. Uvolněte se a dovolte své mysli, aby spolu s čchi tekla ve fyzickém těle po přirozených drahách k jakémukoli požadovanému místu, např. pupku, hrázi atd.

Ti, kdo se zajímají o plně zvládnutí této metody relaxace a otevírání mikrokosmické dráhy, odkazují na svou první knihu „Tao a léčivé energie“. Nejlepší milenec je plně uvolněný muž, který rozumí tomu, co se uvnitř jeho těla děje. Člověk, který zvládl tento jednoduchý tok energie uvnitř mikrokosmické dráhy těla, shledá pronikání do svých sexuálních sil jako jednoduchý a přirozený krok.

Zkušenost ukázala, že praktiky sexuálního kung-fu, vyučované v této kapitole, byly rychle a bez úsilí zvládnuty studenty, kteří nejprve studovali mikrokosmickou dráhu a otevřeli své dva kanály toku energie. Je tedy studium mikrokosmické dráhy doporučováno všem studentům sexuálního kung-fu, kteří usilují o opravdové zvládnutí technik zde vyučovaných. Je velmi obtížné postoupit do vyšších úrovní přeměny sexuální energie bez toho, aniž byste se nejdříve naučili mikrokosmickou dráhu. Mnoho lidí již možná bylo „otevřeno v těchto kanálech“ a jednoduše potřebují, aby jim bylo řečeno, kudy energie teče, aby postoupili dále. Jiní rozvoje dosáhnou prostě tím, že jsou uvolnění a žijí v těsném doteku s přírodou. Přínosy mikrokosmické dráhy jdou za hranice pouhého umožnění protékání sexuální energie a zahrnují prevenci stárnutí a léčení mnoha chorob, počínaje vysokým krevním tlakem přes nespavost a bolesti hlavy až k artritidě.

Zvládnutí mikrokosmického proudu rovněž připravuje opravdového studenta pro využívání dalších technik zachování energie, které doplňují sexuální kung-fu, jako je železná košile čchi kung I, II, III, metoda soustředění a zachování čchi energie v životních orgánech. Další mocnou technikou je tchaj-t'i čchi kung, zhuštěná forma tchaj-t'i-čchuan, která uvádí do oběhu čchi energie mezi tělem,

myslí a duchem, a posiluje svaly, šlachy a kosti. (Obě tyto techniky budou dostupné v publikaci, která vyjde později.) Přesuňme se k první technice zadržení semene během milování. I když denně nesedíte a nenecháváte obíhat mikro-kosmický proud, pouhé vědomí, že tento proud ve vašem těle existuje a funguje, vám během těchto praktik pomůže rychleji zvládnout metody taoistického milování. Mnohé se můžete naučit i milováním. Vše, co je potřeba, je pozornost. Čím méně automatické a čím více vědomé se stane fungování jemné energie čchi ve vašem těle, myslí a duchu, tím větší bude vaše svoboda tvůrčím způsobem milovat a být sám sebou.



**Obr. 24** Údolí orgasmu. Nechte v hlavních centrech energie vzniknout čchi. Jestliže polarita s vaší milenkou je vyrovnaná, pak čchi povstane bez jakéhokoli úsilí.

### VNĚJŠÍ UZAMKNUTÍ - METODA TŘÍ PRSTŮ

Metoda tří prstů, pomáhající zadržení semene, byla praktikována v Číně po více než pět tisíc let. Je tak jednoduchá a prostá, že se ji každý může rychle naučit a poznat její účinnost. Metoda utěsňuje životní tekutinu zvnějšku pomocí tlaku konečků prstů. Vyžaduje nepatrně více koordinace, nežli je třeba k tomu, abyste na zahradě nešlápli na hadici s vodou.

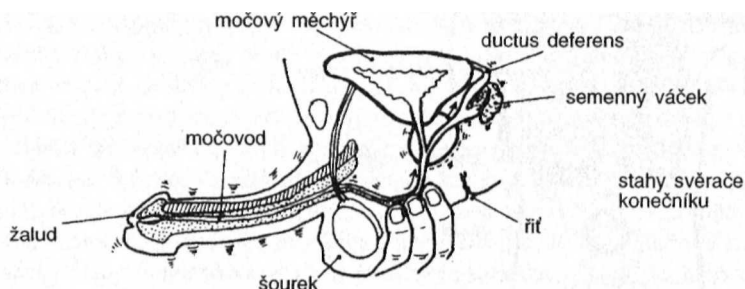


Metoda tří prstů zahrnuje v základě toto: několik sekund před ejakulací stiskněte bod ležící mezi řití a šourkem třemi nejdelšími prsty pravé ruky. To utěsí tekutinu a utěsí to i mnoho energie.

## ZPŮSOB PRAKTIKOVÁNÍ:

1. **Nalezení bodu:** zatlačte na bod ležící uprostřed mezi řití a šourkem. Tento bod, který leží na samém dně trupu, je „dveřmi“, jimiž energie vstupuje a vystupuje z těla.

2. **Vyvinutí tlaku:** Použijte takový tlak, který není ani příliš silný, ani příliš jemný. Správnou míru objevíte s vlastním cvičením a získáním zkušenosti. Obecně řečeno: čím silnější jsou koncečky prstů, tím méně tlaku je potřeba k zastavení tekutiny.



**Obr. 25** Metoda vnějšího uzamykání - několik sekund před počátkem ejakulace stlačte bod uprostřed mezi řití a šourkem třemi nejdelšími prsty pravé ruky.

3. **Použití tří prstů:** průchod, kterým semeno vychází ven, má tendenci se odklonit a vyhnout se jednomu prstu. Dva prsty neumí udržet trubici a zároveň ji blokuji. Používáme druhý a čtvrtý prst k tomu, abychom stlačili trubici močo-vodu a zakotvili se v onom místě. Střední prst stlačuje přímo samotný močo-vod, který neskouzne stranou, protože je uzavřen z obou stran zbývajícimi dvěma prsty. Prsty by měly být lehce zakřiveny. Prst uprostřed je trochu více ohnut než zbylé dva, aby se zajistila pevná stěna, skrze kterou tekutina nemůže uniknout.

4. Kdy cvičení provést: jakmile budete pociťovat nevyhnutelně se blížící eja-kulaci, použijte prsty k vnějšímu uzamknutí. Budete-li čekat příliš dlouho, pak už žádná síla nebude schopna zastavit uniknutí semene. Jestliže víte, že hrozí ejakulace, použijte metodu tří prstů. Uzamknutí by mělo být použito před, během a po kontrakci. Podržte uzamknutí, dokud si nebudete jisti, že pumpování zcela úplně nepřestalo.

Výsledkem uzamknutí semene je to, že mnoho tekutiny teče zpět do rezervoárů, ze kterých přišly. Nedojde k žádnému poškození tělesných orgánů, neboť tkáň v této oblasti jsou velmi pružné a přijímají tekutinu, která se vrací, pokud obrátíte její tok zpět.

Může se zdát, že semenný rezervoár nemůže zadržet více tekutiny, než je jeho maximální hranice. Byla by to pravda, kdyby mužský rozmnožovací systém byl jednoduše hadicí s nádrží. Tak tomu není. Jestliže tekutiny je příliš, stane se několik věcí:

Zprvė, produkce spermií se automaticky zmenší. To šetří energii a materiál potřebný k výrobě na výživu bohaté spermie. Zadruhé, existují přirozené sklony těla spontánně znovu absorbovat tyto tekutiny.

Zatřetí, taoisté mají dokonalý systém pro „vypařování“ semenné síly nahoru k životním centrům, a tím je snižován tlak v dolních spermiových kanálcích a prostatě. To zahrnuje přeměnu semenné tekutiny do vyššího stavu energie. Je to něco takového, jako když se vařící voda stává plynem. Je to vlastnost, která dovoluje vlhkosti cestovat nahoru k obloze, zatímco si stále v sobě podržuje podstatu vody. Tekuté ťing je podobným způsobem přeměněno do odlišné a pohyblivější formy energie, která v sobě uchovává tvůrčí podstatu ťing.

Pamatujte si, že síla semene je více než to, co může vysvětlit chemická analýza. Jakýkoli vědec může do sebe zamíchat ingredience spermie, ale vdechnout jim moc vytvářet život je mnohem obtížnější úkol. Je to život v semeni, který hledáme a který se snažíme uchovat a transformovat.

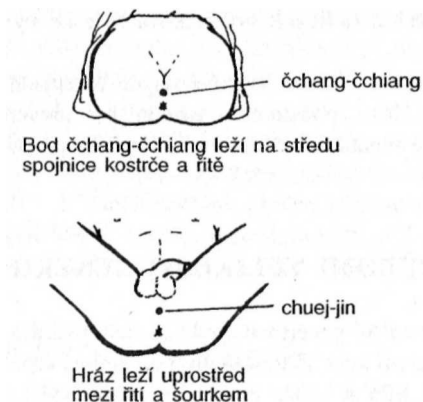
Ti, kdo hlavně budou používat tuto metodu, jsou začátečníci a středně pokročilí studenti sexuálního kung-fu, kteří ještě nezvládli metodu velkého tahu zadržení semene, a přesto chtějí pokračovat v milování, aniž by ztráceli své semeno. Krátce, je to vnější podpora, která by měla být odhozena v okamžiku, jakmile jste se naučili více z vnitřních praktik. Můžete pociťt něco málo nepohodlí poté, co jste poprvé několikrát zkusili tuto metodu. Je to normální a nemělo by vás to znepokojit o nic více nežli ztuhlost dlouho nepoužívaných svalů po dobrém tréninku.

## KDY A JAK MNOHO CVIČIT A NA CO DBÁT

1. Napoprvé to nepřehánějte. Během několika prvních týdnů nepoužívejte toto mocné cvičení vícrát nežli jednou za dva až tři dny. Starší muži a nemocní by neměli tuto metodu používat vícrát než dvakrát za týden, začínají-li cvičit.
2. Až použijete tuto metodu, může se vitální horko zvýšit natolik, že můžete pocítit žízeň. Jednoduše vypijte více vody.
3. Poté, co budete cvičit vnější uzamknutí během jednoho až tří měsíců (a v některých případech i dříve), vaše sexuální touha se značně zvýší. Erektce bude častější. Zvyšujte svou sexuální aktivitu přiměřeným tempem. Nezneužívejte svou nově nalezenou sílu.
4. Praktika vyžaduje silný stisk konečků prstů. Jste-li příliš slabí, provádějte každý den několik kliků na konečcích prstů. Použijte zprvu pět, pak čtyři, pak tři prsty a zvyšujte počet kliků, dokud se síla nevyvine.
5. Protože v močovodu zůstane nepatrně semene, může semenná tekutina vytéci poté, co skončí erekce. Je-li toto cvičení používáno jako prostředek zabránění početí, musíte vyjít z pochvy dříve, než opadne erekce. Jako antikoncepční prostředek použijte vymočení předtím, než vstoupíte do ženy při druhém aktu pohlavního styku. Abyste si byli stoprocentně jisti, používejte tuto metodu v kombinaci se spermicidálním nebo s jiným antikoncepčním prostředkem, který si zvolíte.
6. Nejprve můžete po sexuální aktivitě zažít lehkou únavu. Vitální rezervy vašeho těla se však budou rychle zvyšovat, takže vaše únava zmizí i přes pocit menší ztráty síly.
7. Část vitální energie je touto metodou ztracena. Ztrátě se vyhnete, použijete-li metodu vnitřního uzamknutí, popsanou později v této kapitole. Energetická ztráta způsobená vnějším uzamknutím činí obvykle 40 až 60 procent síly semene. Nicméně je upřednostňována před ejakulací. Vnější uzamknutí velmi hodnotně zdokonaluje sílu a plodnost, je to výtečná začátečnická metoda a předchází metodě vnitřního uzamknutí.

## JAKO DALŠÍ MASÍRUJTE HRÁZ

Poté, co jste používali vnější uzamknutí, musíte masírovat dva klíčové aku-punkturní body na těle. První z těchto bodů je nazýván chuej-jin neboli perineum, hráz. Leží uprostřed mezi řití a šourkem. Tento bod jste tlačili, když jste zamykali semeno. Druhým bodem je čchang-čchiang, ležící na středu spojnice kostrče a konečníku.



**Obr. 26** Jemně masírujte oblasti hráze a kostrče, abyste usnadnili znovuvstřebání se-menné tekutiny a zabránili nahromadění energie v prostatě.

Chuej-jin: Je to výchozí bod na energetické cestě probíhající přední částí trupu. Je v dolní části této dráhy na dně trupu. Chuej-jin je spojen s nejvyšším bodem, temenem hlavy paj-chuej, a s nejnižším bodem na chodidle, s jung-čehuan.

Z paj-chuej (temeno hlavy) je síla nebe stahována do těla. Z jung-čehuan (chodidlo nohy) je síla země vstřebávána do sítě éterické energie těla. Chuej-jin (hráz) je takto centrálním bodem mezi korunou a chodidly. Je to křižovatka nesmírné důležitosti pro přenos energie.

Skrze chuej-jin (hráz) jinová energie, energie země, vstupuje do trupu. Energie varlat také vstupuje a opouští tělo těmito dveřmi. Jinými slovy, jsou-li dveře chuej-jin zavřené, v těle se udržuje životní energie. Ale jestliže ejakulace otvírá chuej-jin, životní síla se může vylít ven s hrozivými důsledky. Pomalu tekoucí krev se usazuje a stagnuje v chuej-jin. Jestliže se krev začne hromadit vinou slabého toku čchi a vlivem gravitace, povstává z toho mnoho zdravotních problémů. Mohou se objevit hemoroidy. Jestliže čchi vytéká ven energetickými dveřmi spodní části těla, žíly se stanou nepříjemně nateklými krví.

Čchang-čchiang: Bod leží mezi koncem kostrče a řítí. Tímto bodem síla teče nahoru do hlavy. Z hlavy energie vyzařuje do celého těla.

V čchang-čchiang končí mnoho velkých nervů. Tento bod není začátkem druhé hlavní cesty energie v těle, známé jako vládnoucí meridián. Tato cesta probíhá z čchang-čchiang do paj-chuej a k hornímu patru úst.

Mocně masírujte chuej-jin a čchang-čchiang 27 až 81 kruhovými pohyby v místě akupunkturních bodů. Používejte vrstvy složené hedvábné látky. Masáž provádějte třemi prostředními prsty. Použití hedvábné tkaniny pomáhá zabránit podráždění v těchto citlivých oblastech a také se vyvíjením elektřiny zvyšuje tok síly.

Masáž pomáhá uvolňovat svalové napětí a usnadňuje znovuvstřebávání se-menné tekutiny. Je to podstatné a zásadní pro prevenci jakýchkoliv problémů prostaty, a co je nejdůležitější, stimuluje to sílu proudu nahoru k paj-chuej, temenu hlavy.

## **BUĎTE SI VĚDOMI VELIKOSTI GENEROVANÉ SÍLY**

Síla, kterou jste začali generovat spolu se zadržováním semene, je obrovská. Má moc zlomit masivní kost. Z tohoto důvodu švy na lebce pokročilého adepta jsou často uvolněny. Síla se může lebkou provrtat, zvýšit lebeční kapacitu a otevřít přímý přístup k vyšším energiím.

Praktiky zde obhajované tedy mohou dovolit jedinci znovu získat část obdivuhodné schopnosti se učit a regenerativních sil, které nacházíme u dítěte. Pokročilí adepti a děti jsou jediní tvorové, jejichž švy na lebce jsou uvolněné. Meditační cvičení vyučovaná v této knize a kurzy Taoistické esoterické jógy dovolují člověku zopakovat si jiný aspekt životního procesu dítěte. Dovolí člověku směřovat energii po elektrických drahách dýchání používaného plodem v děloze. Plod používá energie mnohem účinněji nežli jakákoli jiná lidská bytost v jakémkoli stadiu své existence.

Nedozírnost toho, čeho je dosaženo v děloze, činí ostatní výtvořiny člověka ve srovnání s tím nedůležitými. Meditační proces obnovuje zdroje tvůrčí energie, které tečou tehdy, když se proměňujeme z jediné mikroskopické tečky do kvadrilionů buněk lidské bytosti.

Po jednom či třech měsících cvičení začátečník zadržování semene může okusit určitý pocit tlaku v hlavě. Pro některé bude tento pocit velmi nepříjemný, pro jiné bude nejenom snesitelný, ale i příjemný. Tento pocit tlaku je životní síla, která se zvedá s nezvyklou intenzitou k vrcholu hlavy. Je to znamení pokroku těla: tělo již dalece překročilo svou obvyklou kapacitu životní síly.

Ti, kdo jsou zrozeni pro praktikování esoterického milování, si užívají této

intenzity života. Tento pocit je raným znakem vývoje nadřazené chemie vašeho těla. Na západě byl popularizován jógovými učenými založenými na hinduismu, jako je kundalíní síla. Tato chemická laboratoř podržuje a transformuje běžně ztracenou energii do vyšších stavů zdraví a vědomí. Postupné zvyšování této síly žádným způsobem neohrozí vaše zdraví. Ale zvedne-li se síla příliš mocně či roste-li až k nepohodlí, může být uvolněna a vypuštěna do ostatních částí těla. Fyzická práce, masáž chodidel a těžká obilná či masová dieta také pomohou uzemnit tuto energii.

Jestliže si nepřejete provádět uvolňovací ventilační cvičení (viz kapitola 6) či pokročit dále na této cestě v danou dobu, můžete jednou či dvakrát ejakulovat, abyste uvolnili nadměrnou sílu. Potom opět pečlivě uskladňujte semeno kvůli skvělému zdraví a potěšení, dokud tlak znovu nedojde k velmi vysokému stupni. Opět ejakulujte, jestliže si budete přát. I toto cvičení jedné či dvou ejakulací každý jeden až tři měsíce bude mít za výsledek podstatně hospodárnější využívání energií ztracených v běžném způsobu života. Můžete si užívat obrovských přínosů, budete-li pravidelně zadržovat semeno tímto způsobem, a nemusíte ani pokročit k vyšším úrovním cvičení.

## **ROTACE SEXUÁLNÍ ENERGIE K HLAVĚ**

Rotace sexuální energie směrem vzhůru je nejdůležitějším cvičením po vnějším uzamknutí. Metoda tří prstů zadržuje mnoho unikající síly, ale sama o sobě nevede energii směrem vzhůru. Proto byla vyvinuta speciální technika, aby bylo dosaženo důležitého přemístění této síly.

Tato metoda odstraňuje sexuální sílu z nižších center do rezervoáru síly v hlavě. Když je hlava nabitá energií až k hranicím své kapacity, do celého těla přetéká energie vysoké kvality. Metoda je podobná varlatovému dýchání (kapitola 5), s rozdílem, že zde existuje rezervoár ťing čchi, který zmohutněl během milování a který je umístěn ve spodní části trupu. Protože energie již je přesunuta z varlat a je po milování oteplena, tato rotace energie k hlavě je mnohem mocnější nežli varlatové dýchání.

Základní technika: Po pohlavním styku použijte vnější uzamknutí, umyjte a masírujte body chuej-jin a čchang-čchiang hedvábným oděvem nebo svými prsty, není-li nic z uvedeného dosažitelné. Potom zaujměte polohu vleže na pravém boku. Stáhněte sílu z penisu, varlat a chuej-jin nahoru k hlavě. Jazyk musí být stlačen proti patru stejně jako ve cvičeních, při kterých je uváděna energie do oběhu.

Vytáhněte sílu ze sexuálních orgánů stejně jako ve varlatovém dýchání. Nepoužívejte příliš mnoho síly, když vdechujete vzduch. Po výdechu fixujte sílu

k nejvyššímu bodu, ke kterému dotekla. Když vydechujete, nedovolte, aby síla spadla dolů z nejvyššího bodu. Potom při dalším vdechu stáhněte sílu znovu ke třem nižším centrům.

Abyste porozuměli tomuto procesu, musíte myslet pouze na naplňování velmi dlouhého stébła vodou. Spodní konec stébła je váš penis/varlata a horní konec stébła je vrchol vaší hlavy. Stébło je příliš dlouhé, než abyste ho mohli naplnit jedním vdechnutím. Takže musíte vdechovat a potom se zastavit vždy, když začnete vydechovat. Jinak tekutina vyteče a vy budete muset znovu začínat od začátku. Fixujte sílu na úrovni, ke které byla dotažena. Potom vydechněte, pak vdechujte tekutinu stále výše. Budete cítit chladnou energii (nebo teplou, jestliže jste sexuálně vzrušeni), jak opouští vaše slabiny a jde nahoru páteří.

Stále tlačte sílu výše a výše páteří k lebce a paj-chuej. Může to trvat měsíc či dva, než síla projde kostrčí. Když však již jednou projde tímto obtížným mostem mezi hlavou a kostrčí, pak vyskočí hned doprostřed zad. Pak vyskočí k týlu a odtud k paj-chuej.

Po několika týdnech či měsících cvičení (závisle na jedinci a častosti cvičení) bude rezervoár hlavy naplněn a síla s relativní lehkostí poběží dolů po přední části těla. Bude cestovat přes bod mezi obočím, potom dolů patrem úst ke špičce jazyka. Bude pokračovat hrdlem, hrudí a pupkem. Shromážděte energii u pupku. Když je čchi u pupku (kotle) plná, přeteče do sexuálního centra, omladí sexuální orgány a dokončí okruh v chuej-jin.

Tuto techniku se naučíte přes noc. Zatímco budete během prvních dnů či týdnů pociťovat vlažnost (zadržené semeno) v dolní části těla, může to trvat několik měsíců, než toto plně přesunete nahoru páteří do hlavy. Nedejte se odradit, jestliže vytrváte, síla nakonec určitě poteče. Otevřete kriticky důležitou cestu pro průchod vitality do všech částí těla.

Jestliže jste dokončili tento okruh, pociťte tok chladné jinové energie, která bude obíhat po celé délce dráhy. Je to velmi důležitý stupeň dosažení a označuje dokončení hlavního kroku ve zvyšování vaší síly a zdraví.

## **SHRnutí METODY VNĚJŠÍHO UZAMKNUTÍ**

### **A. Během milování**

1. Když cítíte, že se blíží ejakulace, použijte tři prsty k zastavení toku spermatu.

### **B. Po milování**

1. Umyjte a jemně masírujte chuej-jin (hráz) a čchang-čchiang (kostrč) složenou hedvábnou látkou.

2. Lehněte si na pravý bok, stáhněte sílu z penisu, varlat a chuej-jin nahoru k hlavě. Potom nechte sílu plně téci k hornímu patru, hrdlu, srdečnímu centru, solar plexu a nakonec shromážděte v pupku. Pak nechte energii téci zpět, aby posílila sexuální orgány.

## **VNĚJŠÍ UZAMKNUTÍ: VYTAHOVÁNÍ NEKTARU DO ZLATÉ KVĚTINY**

Tato metoda vyžaduje podrobnější studium více než jakákoli jiná část této knihy. Detailně vysvětluje základní praktiky zadržení semene, transformace a výměny mužské a ženské energie. Uděláte dobře, budete-li zpočátku provádět techniky tak, jak je popisují. Když dosáhnete základní zručnosti, můžete experimentovat a provádět vhodné změny. Určité techniky budete shledávat neustále efektivními. Každý člověk je odlišný. A tak používejte to, co funguje nejlépe. Pamatujte však, že zadržení semene je prostředkem k cíli a ne samotným konečným cílem. Chráníme semeno, abychom mohli shromáždit energii a hlouběji se těšit z lásky a života.

Opravdové esoterické metody nejsou složité. Kdyby je mohl vykonávat pouze génius, pak by pravděpodobně nebyly nijak zvlášť praktické. Jednoduchost esoterické lásky je ve skutečnosti oním opravdovým tajemstvím. Vysvětlují vše velmi podrobně proto, aby nebylo místo na žádné váhavé otázky nebo riziko toho, že budete svedeni na špatnou cestu. Jakmile tomu jednou porozumíte, je to prosté. Abych byl stručný, budu se odvolávat na praktiku „vytahování nektaru do zlaté květiny“ jednoduše jako na „velký tah“. Toto je zkrácený výraz, který mí anglicky mluvící studenti používají namísto starého čínského názvu. A je to nejstručnější popis.

Kvůli srozumitelnosti jsem rozdělil metodu velkého tahu do dvou částí. Je-li správně praktikována, je to jediný děj prováděný vaším sjednoceným tělem, myslí a duší. Cítíte-li, že tyto tři aspekty vaší osoby nejsou dobře integrovány, pracujte na zvládnutí velkého tahu na fyzické úrovni a meditujte každý den na mikrokosmické dráze, abyste pomohli rovnoměrnému rozdělení své energie. Můžete prožívat těžké období, jestliže je ve vás mnoho bloků či nečistot, které se vaše nově povýšená čchi snaží vyčistit. S pokračujícím cvičením budete cítit, že čchi vašeho fyzického těla se stává více integrována s jemnou sexuální esencí a duchem vaší osoby. Poznáte to podle způsobu, jakým váš život začne hladčeji a s větší láskou téci.

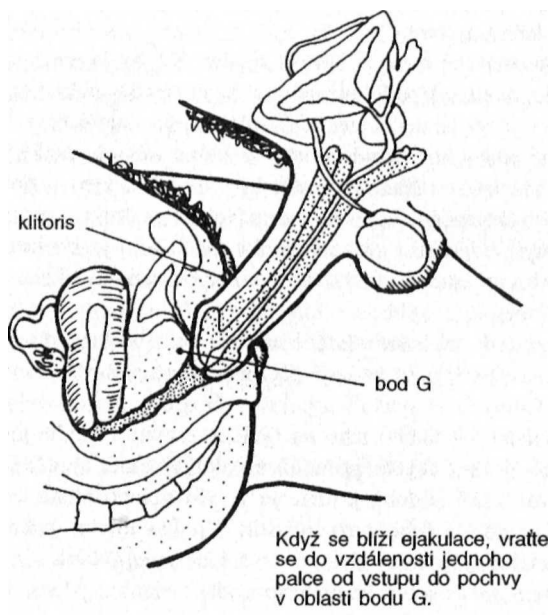


## TAJNÝ POSTUP PRO ZABLOKOVÁNÍ EJAKULACE PŘI VELKÉM TAHU

Abyste odolali touze ejakulovat, musíte zablokovat nervový impuls, který způsobuje ejakulaci. Základní technikou pro přerušení impulsu je silné, rychlé zatnutí spodních svalů trupu, zubů a zápěstí. Toto nervové zablokování provádíte poté, co jste dokončili první kolo pohybu penisu.

### **Krok první: Zastavte pohyb penisu, pevně se stáhněte a ustupte.**

Jako techniku práce penisu jsem pro začátečníky doporučil tři pomalá mělká proniknutí, která jsou následována jedním hlubokým proniknutím do hlubin pochvy. Nejcitlivější část pochvy leží v oblasti dva palce vzdálené od vnějšího otvoru pochvy. Tato oblast je silně pokrytá nervy a odpovídá prvním dvěma palcům mužova penisu. Čím hlouběji, tím je síť nervů méně hustá.



Obr. 27 VELKÝ TAH

Čím hlouběji se ponořujete, tím se žena více zpevňuje. V důsledku toho se stane zadrženi semene obtížnějším. Budeme-li používat pojmu našeho „souboje pohlaví“, pak časté proniknutí do přílišné hloubky je jako opakovaný vstup příliš daleko do území nepřítel. V hloubce vás přemůže nepřítel, který vás bude více a více obklopot. Ústup hlubokého proniknutí je nebezpečný a zrádný. Úspěšné provedení vyžaduje velkou disciplínu a velmi málo pohybu.

S tím, jak budete cvičit, budete postupovat nejprve k šesti mělkým a později k devíti mělkým proniknutím, která jsou střídána s jedním hlubokým. Jestliže jste nováčkem v technice zadržování semene nebo setkáte-li se s novou a vzrušující partnerkou, může se vám zdát obtížné provést osmdesát jedna mělkých a devět hlubokých úderů předtím, než si odpočnete.

Pokud napoprvé pocítíte, že se blíží ejakulace, nezávisle na počtu úderů pevně sevřete urogenitální přepážku. Přestaňte se zcela pohybovat. Vraťte se s penisem zpět asi do hloubky jeden palec od vchodu do pochvy. Zůstaňte tam, pokud nezískáte znovu kontrolu. Samotné údery generují velmi mnoho elektřiny. Ještě více elektromagnetické energie je vyrobeno během sexuálního aktu, protože stovky milionů spermií plavou rychleji nežli obvykle. S tím, jak se energie akumuluje v genitálním systému, místní nervy vystřelují stimulaci nahoru páteřním kanálem k mozku, který dává povel k palbě. V tomto smyslu i geni-tální orgasmus opravdu probíhá ve vaší mysli. Vy pouze cvičíte svou mysl, aby prožívala vyšší, více duševně a duchovně integrovaný orgasmus.

Jestliže se vaše partnerka pokouší obemknout vás svým tělem a vsunout vás hlouběji, vraťte se k místu, kam vás již nemůže následovat. Sníží-li svá prohnutá záda, následujte ji také dolů a zůstaňte blízko vchodu její pochvy. Učte ženu, aby odpočívala, když vy potřebujete znovu nabýt svou vyrovnanost: nikdy nezapomínejte, že ona je váš největší spojenc, získáte-li její spolupráci při milování.

### **Krok druhý: Proved'te devět rychlých silných kontrakcí, zatímco zadržujete dech.**

Poté, co jste vdechli nosem, rychle proved'te devět velmi silných kontrakcí celé svaloviny spodního trupu, zubů a zápěstí. Toto je obměnou způsobu, který jste praktikovali jako cvičení uzamčení síly s 36 opakováními. V tomto cvičení jste prováděli jednu dlouhou kontrakci svalů při každém hlubokém dechu. Při velkém tahu provádíte devět rychlých svalových kontrakcí při každém jednom dechu. Tyto svalové kontrakce jsou velmi silné a absorbují tolik síly, že nervům zbývá pouze málo energie na to, aby spustily ejakulaci. Proved'te až šest cyklů devíti kontrakcí, dokud vás zcela neopustí potřeba ejakulovat.

Touto metodou vaše vzrušená sexuální energie má tendenci opustit nervová vlákna a zabydlet se ve stažených svalech. Dech, který vdechnete po devíti

kontrakcích, musí být rychle vtažen, takže nervový impuls je přesekáván tak často, jak je to jen možné. Budete-li šestkrát opakovat devět kontrakcí, určitě se sníží nutkání k ejakulaci. Můžete udělat méně než šest kol devíti kontrakcí, jestliže vám méně kol dovolí znovu získat sebekontrolu. Protože ležíte v náručí ženy, s penisem uvnitř její pochvy, vaše semeno bude mnohem bujnější, stejně jako mladý hřebec s ostruhami pod sedly. Připojená devátá kontrakce velkého tahu je zprvu nezbytná proto, aby se získala vláda nad semenem. Časem budete schopni odstranit nadměrnou bujnost, způsobenou ostruhami, a budete se radovat z hladké jízdy plné síly a moci.

Vaše genitální žlázy se rozšiřují při přípravě na vystřelení semene. Kontrakce velkého tahu zmenšují jejich velikost, doslova z nich vymačkávají energii a snižují sexuální elektrické napětí. Čím kratší je interval mezi kontrakcemi, tím větší je síla svalů pro uchopení a zadržení semene. Jestliže uplyne příliš mnoho času mezi jednotlivými stahy, napětí svalů ochabne. Vdech musí být také dostatečně rychlý k tomu, aby umožnil energii sklouznout zpátky do oblasti genitálií. Zadržení dechů během devíti stahů oslabuje nervový impuls způsobující ejakulaci.

Vaším cílem je změnit směr toku semene. Řečeno fyzikálně, rychlost energie vaší spermie musí být urychlena páteří nahoru. Urychlení probíhá pouze v okamžiku samotné kontrakce svalu a ne během udržování kontrakce. Takto mnoho oddělených stahů žene tekutinu hluboko do těla a vítězí nad touhou vypudit semeno.

### **Krok třetí: Pevně zatněte své hýždě.**

Pevně zatněte své hýždě. Nelze dostatečně zdůraznit důležitost tohoto aktu. Hnací síla největšího svalu v těle musí být využita. Stáhněte k sobě obě hýždě takovou silou, že téměř zvednete celé tělo nahoru.

Udržovat pružnost a dobrý stav hýždí je nesmírně důležité pro zdraví celého těla. Jestliže tento sval je ochablý, síla je neustále odváděna z těla. Je-li sval pevný, pak jeden ze dvou otvorů utěšňujících energii v dolní části těla je uzavřen. Další utěsnění energie ve spodní části těla je uskutečňováno penisem.

Člověk je schopen snášet bolest snadněji, jestliže silně a pevně zatne svaly. Stejně tak, jako je nervový impuls nazývaný „bolest“ oslaben silným stažením svalů, stejně tak je oslaben i nervový impuls pro ejakulaci. V obou případech svaly vstřebávají energii: je zasahováno do přenosu informací pomocí nervů. Stažení určité klíčové skupiny svalů vytahuje energii z genitální oblasti. Zatnutí hýždí zvláště napomáhá v tom, že přeruší u základny páteře nervový okruh mezi mozkiem a genitáliemi. Stáhněte hýždě, dokud nejsou tvrdé jako skála. Důsledkem toho bude skutečnost, že informace o ejakulaci má zatarasenou cestu a nikdy není doručena.

### **Krok čtvrtý: Pevně zatnete zuby.**

Pevně zatnete zuby a přitlačte jazyk k patru úst. Pevné zatnutí zubů přeruší nervový tok směrem k hlavě a krku a také pomůže upevnit hýždě. Kontrakce těchto dvou svalů musí být souběžná, takže stažení každého z nich zesílí účinek druhého a zajistí dokonalé uzamknutí. S tím, jak se zatnete, zavedete semeno hlouběji a hlouběji do těla. Největšího zatlačení tekutiny docílíte ke konci jednoho kola. Během sedmého, osmého a devátého kola zatahujete tekutinu dovnitř nejhluběji. Buďte neochvějně rozhodnutí stáhnout tekutinu zpět do těla. Kontrakce od jedné do deváté by se měly stávat tvrdšími a silnějšími. S tím, jak prodlužujete akt milování, vaše potěšení se bude stávat stále intenzivnějším. Když dosáhnete vysoké úrovně potěšení, měli byste ponechávat svoji urogeni-tální přepážku trvale uzavřenou. To napomůže zabránit spermiím v úniku z napůl otevřených dveří. Když se tekutina jednou rozlila, pokusy zastavit nebo zkrotit její sílu jsou již marné. Musíte zastavit ejakulaci předtím, než se spermie začnou pohybovat.

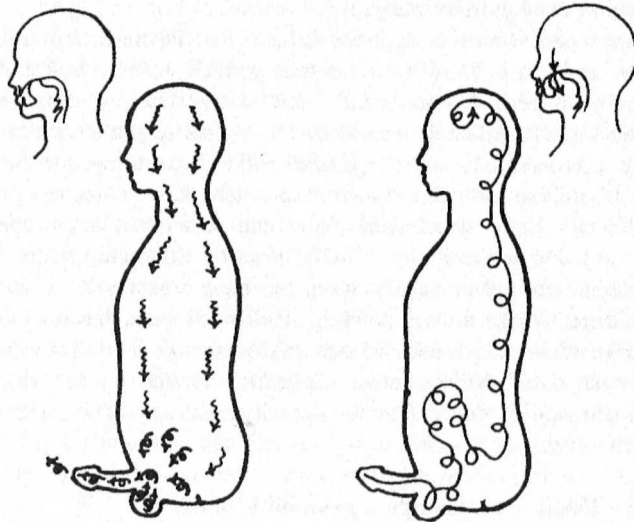
### **Krok pátý: Tlačte vlnu energie z genitálií k hlavě.**

Velký tah může být pojat jako vnitřní vlna začínající s kontrakcí na špičce penisu a pokračující nahoru páteří k hlavě. Na této cestě energie, cestující podél hřebenu vln stažených příčně pruhovaných svalů, bude nucena jít nahoru k temeni.

Máte-li problémy s vytahováním síly do hlavy, můžete ji vytahovat nejprve do pupku. Poté, co se tam bude po nějakou dobu akumulovat, nasměrujte sílu dolů k chuej-jin a nahoru páteří k hlavě. To by mělo napomoci snadnějšímu toku, zvláště jestli jste pečlivě zajistili semeno v přístavu.

Relaxace po velkém tahu rozšiřuje stažené cévy v penisu. Je to vlastně v tom okamžiku, kdy není třeba vynakládat žádné úsilí a přitom vstřebáte nejvíce ji-nové energie. Během velkého tahu vstupuje jinová síla do mužovy spodní části těla. Během relaxace síla vystřeluje nahoru do vyšších center. Tento efekt je zvláště zřejmý tehdy, jestliže jste praktikovali cvičení uzamknutí síly.

Zprvu se opakované úsilí o velký tah může jevit jako velmi obtížné a rumující vlastní milování, ale další cvičení bude usnadňovat jeho provedení. Zadržte vzbouřené semeno, které by se vyřítilo vašimi dveřmi ve spodní části těla a rozptýlilo by vaše síly. Síla a schopnost vaší vůle kontrolovat ztrátu semene roste s každým dalším cvičením a používáním. Čím více poroste síla vůle zabraňovat ztrátě vaší sexuální esence, tím více poroste síla vaší vůle ve všech jiných oblastech života. V práci, ve hře a v rodinných vztazích se bude vaše vůle milovat a duchovně růst rozvíjet s obnovenou silou, která vás bude sama každý den překvapovat.



Vdechněte a tlačte energii orgasmu k hlavě. Jestliže máte potíže s vytahováním síly k hlavě, nejprve ji vytáhněte k pupku, nashromážděte ji tam a směřujte ji dolů k chuej-jin a nahoru páteří k hlavě.

Vydechněte a uvolněte jandovou energii a všechno napětí uvolněním hlavy, hrdla, hrudi, břicha a pánve. Nechte relaxaci rozšířit se od vrcholku těla až k jeho dolní části. Dovoďte energii vtéci do vaší partnerky.

Obr. 28. VELKÝ TAH

**Krok šestý: Opadne-li erekce, začněte opět s pohyby penisu a provádějte jemné nasávání.**

Po prvním kole pohybů penisu a pevné kontrakci můžete občas stáhnout hlavu penisu uvnitř v ženině pochvě, zatímco provádíte nepřerušovaný pohyb penisu. Hlava penisu je jako malý kojeneček, který jemně saje mléko z prsu své matky. Začněte tímto způsobem lehce vytahovat jinovou energii. Velký tah má větší účinek, je-li penis již naplněn jinovou energií z jemného sání.

V mysli si uchovávejte jasný rozdíl mezi jemným sáním a velkým tahem. Jemné sání doprovází pravidelné pohyby penisu. Pouze hlava penisu, varlata a urogenitální přepážka jsou staženy: zbytek svalů zůstává relaxován a nevtahuje do sebe sílu. Při této technice netlačíme energii příliš daleko. Zabraňujeme své vlastní energii, aby se posunovala dopředu a vyskočila ven do ženy. Také samotný penis je naplňován energií, kterou potom přenášíme velkým tahem do hlavy.

## **VELKÝ TAH PRO ŽENY**

Žena by také měla praktikovat velký tah a používat přitom pochvu k nasávání jangové síly z mužova penisu. Podrobné vysvětlení techniky pro ženy bude uvedeno v příští knize: kung-fu vaječníků. Dokud nebude dostupný podrobný popis, může si žena jednoduše přizpůsobit principy kung-fu semene a provádět velký tah na svých vaječnících. Ženy mají často dobré intuitivní porozumění pro tento proces. Odtud pochází i jejich sexuální nadřazenost. Ale ještě vždy existují vyšší úrovně lásky. Vřele ženám doporučuji, aby trénovaly potlačování svého genitálního orgasmu. Znatelně se tím sníží ztráta jejich energie při aktu milování. Žena také může postupně dosáhnout „vyššího“ orgasmu jako „tajemné brány“ do tao. Muž a žena mohou dosáhnout tao touto cestou rozvíjení sexuální energie ve dvojici.

## **VELKÝ TAH A MASTURBACE**

Metoda velkého tahu funguje stejně dobře i u muže, který nemá partnerku, který buď nemůže najít ženu nebo který si zvolil zůstat v celibátu. Muži, kteří mají milenkou, si také mohou zpočátku zvolit cvičení ne ve dvojici, ale jednotlivě. Doporučuji to většině mužů, neboť je mnohem jednodušší zastavit potřebu eja-kulace, když nejste stimulováni horkem a dotykem ženy. Velký tah samotného muže je prováděn stejným způsobem, jako je to popsáno pro dvojice. Pouze místo pohybů v ženině pochvě může samotný muž stimulovat svůj žalud penisu laskáním a masáží.

Je to odlišné od masturbace, která končí ejakulací. Vy musíte překonat nutkání ejakulovat předtím, než semeno unikne, a používáte pro to rychlé, silné kontrakce a zatnutí spojené s velkým tahem. To může být provedeno v jakékoli pozici, vestoje, vsedě či vleže - ale stání by mělo být postaveno na první místo, neboť pevně zakotvuje vaše nohy na zemi a spojuje vás s chladicí jinovou energií. Dobrým důvodem pro praktikování velkého tahu jednotlivě, ne ve dvojici, je to, že můžete jasně pozorovat, zdali jste zvládli první úroveň metody, fyzickou kontrolu nad ejakulací.

Jestliže vzrušíte svůj penis, masírujte ho, dokud nebudete cítit první zajiskření touhy ejakulovat, a potom proveďte velký tah ještě předtím, než se spermie začnou pohybovat. Opakovaně byste měli provádět kontrakci, dokud nevidíte, že váš penis se stal ochablým. Pevnost vašeho penisu se stane barometrem vaší schopnosti provádět velký tah. Čím rychleji můžete změkčit erekci, tím blíže budete stupni zvládnutí metody. Nakonec budete schopni ovládat svůj penis myslí a pouhým vytažením metody z něj. Budete umět dovést energii do hlavy,

aniž byste použili jakékoli svalové zatnutí. Tato metoda může být velmi užitečná pro každého muže, který má pocit sexuální frustrace. Můžete jednoduše provádět vnitřní milování mezi póly jin a jang ve svém těle a představovat si, že vytahujete ťing čchi nahoru, k nejvyššímu centru, temenu hlavy. Jestliže však ztratíte při masturbaci semeno, veškeré úsilí bude znehodnoceno. Takto se masturbace stane mnohem horší, než pokud budete ztrácet semeno u ženy, která přinejmenším něco z něho získá a dá vám výměnou svou sladkou jinovou esenci. I když zadržíte semeno, masturbace vám poskytne pouze velmi suchou jango-vou energii, která může být nejen velmi divoká a intenzivní, ale také nevyvážená. Je tomu tak v tom případě, pokud neznáte vyšší úroveň meditace, pomocí které můžete vyvinout mužský jinový energetický pól. To je důvod, proč by masturbace měla být používána pouze pro tréninkové účely. Není moudré rozvinout silnou připoutanost k masturbaci, neboť by to mohlo zabránit dalšímu dozrávání. Toto stadium tréninku může u některých mužů trvat rok či dva. Záleží to na četnosti cvičení velkého tahu a dalších pánevních cviků a na dostupnosti vhodné partnerky.

## **EREKCE RÁNO MÁ MOCNOU ČCHI**

Jiná možnost, kdy muži mohou používat velký tah samostatně bez partnerky, je v noci nebo brzo ráno v posteli, když se vzbudí s mocnou erekcí. Je to velmi mocné a čisté ťing čchi, produkované poté, co vaše tělo a mysl byla nabita spánkem. Někteří taoisté se domnívají, že je to nejmocnější čchi, která je dostupná muži. Není ředěna žádnými psychickými toxiny a vaše mysl je tak uvolněná a osvobozená od vnějšího napětí, že může absorbovat energii snadněji nežli kdykoli jindy.

Můžete provádět velký tah leže v posteli na pravém boku. Provádějte to tak dlouho, dokud nezmizí erekce. Je možné, že bude třeba více kontrakcí, závisle na množství sexuální energie, které je shromážděno ve spermiovém paláci. Jestliže vyprodukovujete příliš mnoho energie v hlavě, doved'te ji dolů k pupku tak, že tam budete soustřeďovat svou mysl. Otáčejte energii v malých kruzích o průměru tří palců. Dělejte to nejprve ve směru hodinových ručiček (představte si hodinky na svém pupku, které jsou obráceny ciferníkem ven) a potom ve směru proti směru hodinových ručiček. To vyrovná a vycentruje vaši nadměrnou energii. Nebude-li to stačit, proved'te také ventilační cvičení pro uvolnění průchodu.

## **JE NUTNÉ UVOLNIT INTENZIVNÍ ENERGIÍ V HLAVĚ**

Během silných kontrakcí je síla stažena a vedena z dolní části trupu nahoru. Síla je zároveň tlačena dolů z hlavy. Tak se vytváří obrovský tlak ve střední části trupu. Je třeba uvolnit průchod této energii s vysokým tlakem: energie nemůže vyjít ven penisem nebo konečníkem, neboť tyto jsou uzamčeny.

Vystřelí tedy do ucha či oka a unikne nepatrně těmito otvory. S tím, jak síla prochází těmito orgány, posiluje je a osvěžuje je. Jestliže jsou oči v tu dobu otevřeny a pohybují se v očních důlcích, poteče do nich více osvěžující energie.

Síla, kterou jste spolu se zadržením semene začali generovat, je obrovská. Má sílu zlomit i masivní kosti. Z toho důvodu jsou švy na lebce pokročilého adepta často uvolněny. Síla se může provrtat lebkou, zvýšit lebeční kapacitu a otevřít přímý přístup k vyšším energiím.

Praktiky zde uváděné tedy mohou dovolit jedinci znovu získat část obdivuhodných schopností učít se a obnovovat síly, jimiž je obdařeno dítě. Pokročilí adeпти a děti jsou jediní tvorové, kteří mají uvolněné švy na lebce.

Po jednom až třech měsících cvičení začátečník zadržování semene může zažít určitý pocit tlaku v hlavě. Pro některé je tento tlak velmi nepříjemný, pro jiné je to nejenom Snesitelné, ale i docela příjemné. Tento pocit tlaku je životní síla, která se s nezvyklou intenzitou zvedá k vrcholu hlavy. Je to znamení pokroku: tělo již daleko překročilo svou obvyklou kapacitu životní síly.

Ti, kdo jsou zrozeni pro praktikování esoterického milování, se budou radovat z této intenzity života. Tento pocit je raným znakem vývoje nadřazené chemie těla. Tato chemická laboratoř zadržuje a transformuje běžně ztracenou energii do vyšších stavů zdraví a vědomí. Postupné zvyšování této síly žádným způsobem neohrožuje vaše zdraví. Ale jestliže síla se zvedne příliš silně nebo roste až k pocitu nepohodlí, může být uvolněna a vypuštěna do ostatních částí těla. Může být také využita k obohacení meditace či jiným tvůrčím způsobem použita v ostatních oblastech života a práce.

## **AUTOMATICKÁ KONTROLA EJAKULACE MYSLÍ**

Podle taoistické tradice měli na počátku lidstva naši předkové schopnost řídit sex instinktivně. Uměli kontrolovat emoce, ejakulaci a sex podle svého přání. Postupně však byli naši předkové zbavováni této schopnosti. Ztratili tuto schopnost nadměrným sexem, nadměrným užíváním, nadměrným pitím, nadměrným přemýšlením a vyčerpáním. Tato schopnost může být v mysli obnovena tréninkem, při kterém se mysl učí automaticky zastavovat unikání sexuální energie. Klíčové je opakované praktikování Velkého tahu až do doby, kdy to budete dě



lat instinktivně. Potom nektar vaší sexuální esence bude nepřetržitě téci nahoru k temenu hlavy, zlaté květině. Při automatické kontrole myslí je epifyza nejdůležitějším klíčem k propojení sexuálních orgánů s mozkem.

Hlavním cílem tohoto cvičení uzamknutí je získat schopnost vytáhnout energii nahoru pouze prostřednictvím myslí, a to v každém čase, místě a situaci, ať stojíte, sedíte, či ležíte. Toho byste měli dosáhnout po 6 až 21 měsících nebo po 10 000 velkých tahů. Umíte-li nepřetržitě po dobu jednoho týdne vytahovat energii nahoru a uzavírat těsnící dveře, znamená to, že začínáte získávat kontrolu. V tomto okamžiku přesuňte koncentraci k temeni (epifyze) a pokuste se pouze myslet na sílu nahoře, aniž byste používali nějaké síly k nucení. Nakonec se dveře samy zavřou na tak dlouho, jak jen budete chtít. Když umístíte svou mysl do temena hlavy, bude síla vytahována nahoru do hlavy.

Někteří lidé mohou sílu vytahovat příliš často nebo to mohou dělat špatným způsobem. Mohou pak cítit, že síla se přilepila k srdci. K tomu, abyste ji uvolnili, pijte čaj s medem nebo třete rukou dolní část těla směrem k pupku. Je to místo bezpečnějšího uskladňování síly. Jestliže energie zůstane přilepena k srdci, dělejte normální dechová cvičení a používejte k léčbě mysl. Začněte s oběhem své čchi od hráze. Vdechněte a začněte myslet na chuej-jin (brána Smrti a Života) na temeno hlavy(epifyzu) a jděte dolů ke třetímu oku (jin-tchang) mezi obočím. Na chvíli se zastavte, potom dýchejte dolů, a když budete procházet srdcem, pokuste se představit si energii padající dolů k pupku jako vodopád. Devět až třicet šest cvičení postupně odstraní sílu přilepenou k srdci. Konečně dosáhnete stavu, kdy budete umět kontrolovat svou sexuální touhu kdykoli, kdy budete chtít. Dokonce i v noci, kdy budete vzrušeni, budete umět vytáhnout sílu nahoru, erekce opadne a vaše mysl a sexuální orgány budou zajedno. Budete umět kontrolovat sex jako příčně pruhovaný sval na své paži. Závisí na jedinci, kolik porozumění bude potřebovat k dosažení tohoto stavu. Někteří se k tomu dopracují rychleji a někteří pomaleji. Klíčem je praxe. Po určité době zkoušení získáte konečně více důvěry a budete umět poroučet sexuálním orgánům nebo poroučet dveřím nesmrtelných (brána Smrti a Života), aby se otevřely a zavřely pomocí vůle.

## **BODY, JEŽ JE TŘEBA SI ZAPAMATOVAT:**

1. Poté, co jste se opravdu naučili používat mysl ke kontrole nutkání k ejakulaci, můžete druhý nebo třetí den pocítit trochu bolesti v chuej-jin nebo penisu. Je to běžná věc, která se stává. Mysl poroučí svalům, aby se stáhly a zatlačily tekutinu zpět, což vyžaduje hodně svalové síly k udržení toku. Přirozeně budete cítit bolest svalů v této oblasti. Třete chuej-jin a pokuste se relaxovat svaly. Po několikerém opakování již nebudete nic pocítovat.

2. Někteří lidé, kteří tímto způsobem nasbírali velmi mnoho síly, by mohli cítit horkost nebo by mohli cítit nutkání ke zvracení či bolest hlavy, neboť jejich sexuální energie se přilepila na hrud' nebo hlavu a síla je příliš veliká. Je to mírný případ „kundalíní syndromu“. Zmíněná metoda pojídání medu nebo tření hrudi nemůže sama o sobě problém vyřešit. Možná budete muset běhat, abyste energii spálili, nebo budete muset jinak namáhavě cvičit. S energií by mělo být naloženo nedegenerativním způsobem. Propojení mikrokosmické dráhy je nej-důležitějším bezpečnostním ventilem, napomáhajícím rovnoměrnému rozdělení sexuální energie.

3. V posledních stádiích automatické kontroly sexuální energie myslí již není třeba zatínat zuby, konečník a hýždě. Celé tělo zůstává uvolněné a vy nestanujete hýždě, stahujete pouze urogenitální přepážku a hráz.

4. Abyste snadněji dosáhli cíle automatického vnitřního uzamčení, mějte na paměti, že vnitřní uzamknutí můžete provádět, kdykoli se vám zachce, při jízdě autem, při sezení u stolu, popíjení kávy či děláni jakékoli práce. Praktikujte stažení urogenitální přepážky, praktikujte kontrakci přední části těla, ne hýždí. Provádějte to tak dlouho, dokud nebudete schopni pouhým zákmitem myslí plně kontrolovat erekci a touhu ejakulovat.

### Část III



## **TRANSFORMACE SEXUÁLNÍ ENERGIE DO DUCHOVNÍ LÁSKY**

## KAPITOLA 9

### VÝMĚNA JIN A JANG: ROZVÍJENÍ ÚDOLÍ ORGASMU

„Jang může fungovat pouze ve spolupráci s jin. Jin může růst pouze v přítomnosti jang.“

*Poradkyně Žlutého císaře pro předmět lásky*

Náš vesmír se neustále mění z důvodu věčného toku energie jin a jang. Vlastní podstatou výměny energie jin a jang je cyklická změna dne a noci. Díky tomuto měnícímu se toku energie, tomuto dechu nebe, mohou růst všechny živé věci. Kdyby byl pouze den a ne noc, vše by bylo spáleno, nebo kdyby byla pouze noc a žádný den, nic by nemělo sílu k růstu. Jako žijící věci, lidé také podléhají zákonu výměny jin a jang.

Lidské bytosti mohou šťastně žít pouze tehdy, jsou-li v harmonii s principy života. Jestliže někdo porušuje zákon vzájemné výměny jin a jang tím, že zakazuje sexuální spojení energie jin a jang, energie nepoteče v těle. Životní síla bude pomalu stagnovat a bude se vyluhovat. Život se stane dlouhým sklouzáváním do deprese, která je protkána křečemi otročení vášním.

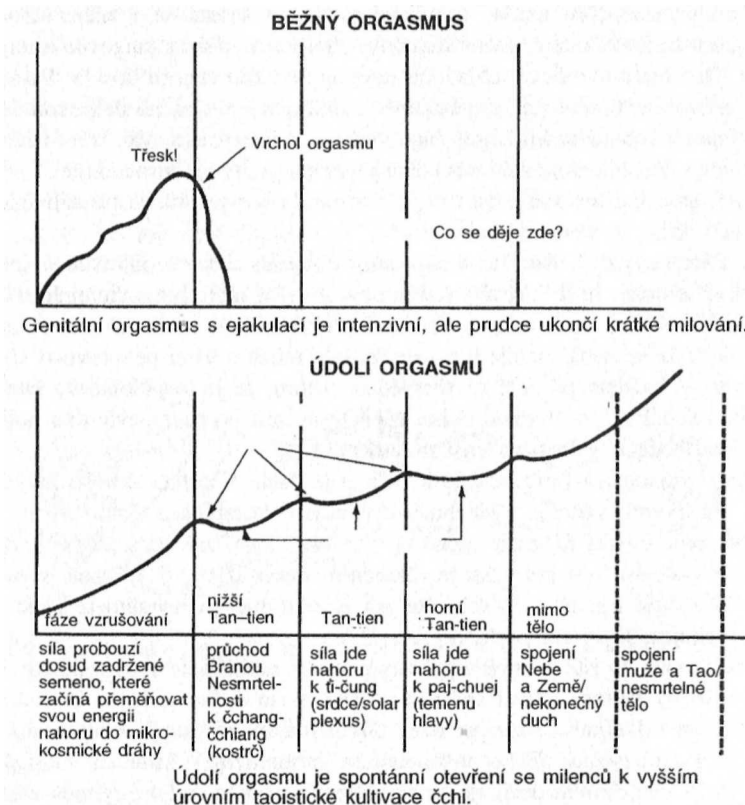
Jestliže jste se naučili zablokovat nutkání ejakulovat, nebo když jste se aspoň rozhodli, že budete mít vůli naučit se milování tao, jste na prahu nových životních zkušeností. Tyto zkušenosti změní vnímání vašeho těla a myslí. Změní se způsob, jak se budete dívat na svou milenkou a změní se vaše porozumění sexu a lásce.

Vytahování nektaru nahoru do Zlaté květiny je neúplné, pokud neprovádíte výměnu energie jin a jang. Zlatá květiny je světlo na temeni hlavy. Velký tah konzervuje váš nektar, sexuální esenci. Vyměňuje vaše t'ing s t'ing vaší milenkou, která ho transformuje a v tomto procesu vám dává zážitek sexu, který je hluboce sdílen jako láska. Váš orgasmus bude zcela nepodoben tomu, který znáte při prosté ejakulaci. Když budete takto milovat v určité době několikrát za sebou, potěšení se rozlije přes celé období a naplníte celé tělo. Tento orgasmus celého těla je neznám mužům s rychlou ejakulací, jejichž silné vzrušení je omezeno pouze na oblast genitálií. Velmi důležité je, že získáte nový smysl pro vnitřní rovnováhu, který zůstane ve vašem těle dlouho poté, co se potěšení stane pouze mihotavou vzpomínkou.

Tato metoda prodlužuje soulož na půl hodiny, jednu hodinu, dvě hodiny nebo i více. Můžete si nekonečně dlouho užívat této formy sexuální lásky, aniž byste platili za své potěšení svou životní silou. Rozdíl je v typu orgasmu. Běžný orgasmus můžeme nazvat Orgasmus vrcholu: prchavý okamžik intenzivního, téměř trýznivého potěšení a potom nic.

Taoisté obhajují Údolí orgasmu, tj. nepřetržitě probíhající expanze orgasmu do celého těla. Údolí orgasmu poskytuje postupnější, ale v konečném důsledku daleko vyšší extázi. Carlos Suares použil podobenství podobné taoistickému Údolí orgasmu, aby rozlišil opravdové milování od sexu s ejakulací: „Co se erotiky týče, je muž spíše podobný údolí zavlažovanému nespočetnými potoky než hluboké roklině, kterou se řítí prudký proud.“

Během Údolí orgasmu se mohou milenci uvolnit a mají čas na to, aby se věnovali něžnostem. Není tu žádná bláznivá exploze, pouze vlna za vlnou vyšších něžných a jemnějších energií omývá vzájemně spojená těla muže a ženy. Údolí orgasmu není technika, ale je to spíše určitý druh zkušeností, kterou si milenci vzájemně dopřávají. Ale můžeme tento prožitek povzbudit, postupujeme-li podle následujícího postupu:



Obr. 29. BĚŽNÝ ORGASMUS

**1. Doba vhodná pro provádění:** Po proniknutí penisu do pochvy a pohybu penisem se uvolněte a vyměňte energii.

Po silných kontrakcích velkého tahu se vraťte k pohybům penisu. Po dalším kole 81 mělkých a 9 hlubokých proniknutí se můžete opět nacházet blízko ejakulace. Mezitím žena byla značně stimulována vaší vášní. Ona se také může přibližovat orgasmu.

Když se stane velmi vzrušenou, poševní výtok teče svobodněji. V této tekutině je velké množství jinové energie. Po druhém kole pohybů penisem potřebujete po druhé provést velký tah, abyste zabránili ejakulaci. Nebo jestliže se žena blíží k orgasmu, zastavte tření, zatímco ona provádí velký tah. V obou případech by měl být znám okamžik, kdy se dají do pohybu vaše sexuální energie a budou stoupat k vyšším centrům.

V tomto okamžiku ustává pronikání penisu a začíná se výměna obnovené energie s ženou. Budete jemně uvolňovat horkou mužskou jangovou energii do ženy. Ona bude uvolňovat chladnou jinovou ženskou energii do vás. Pamatujte, že nemůžete přijmout její sílu bez toho, aniž byste svobodně dali svou vlastní. Výměna léčí oba dva. Muž potřebuje jemnou přijímající energii, kterou žena vyrábí, aby dosáhla dokonalé rovnováhy. Žena potřebuje expandující mužskou energii, aby dosáhla své vlastní vyšší harmonie. To je příčina přitažlivosti mezi pohlavími.

2. **Poloha:** Když ustanete s aktivními pohyby, začněte objímání v jakékoli příjemné poloze. Je-li muž těžký, žena by obvykle měla být nahoře. Jestliže žena je silnější než muž, měla by být dole, tak aby muž mohl táhnout sílu snadněji. Je-li žena slabší, může být nahoře, kde může s větší pohotovostí sílu vytahovat. V každém případě se přesvědčte o tom, že je to poloha, ve které jste schopni spočívat po dlouhou dobu. Měli byste mít po ruce navíc dva polštáře. 3. **Slad'te dech s dechem vaší milenky:**

„Čchi" znamená v čínštině „dech". Život je dech. Všechna aktivita živých bytostí má kvalitu vdechu, výdechu anebo nějaké kombinace těchto dvou. To je důvod, proč čínská filozofie méně či více vše klasifikuje jako jin (výdech) nebo jang (vdech). Akt milování je základním aktem dýchání. Dýcháte svoje ťing do těla a duše milenky. Vdechujete její životní energii, vytahujete ji do hlavy a vydechujete ji do své partnerky.

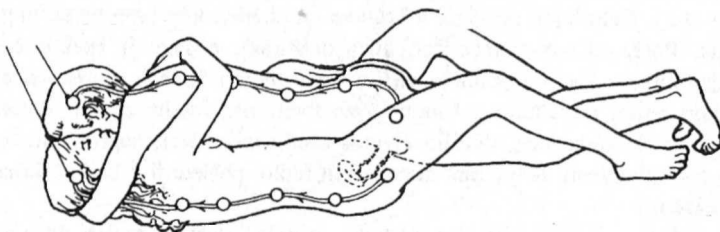
Takže poté, co jste přestali s pohyby penisem a objímáte svou milenku, slad'te dech. Každý partner umístí své ucho blízko nosu svého milence a hrudi obou se vzájemně dotýkají. V této poloze můžete snadno cítit dech své partnerky. Při aktu milování rytmus dechu povzbuzuje a harmonizuje všechny životní pochody. Na fyzické úrovni dech sjednocuje dva partnery a spojuje rytmus všech jejich energií tak, aby se společně mohli dotknout zdroje jejich životních proudů. Měli byste se stát tak citlivými na přítomnost dechu milenky, že byste měli se

be sama pociťovat uvnitř jejího dechu v takové hloubce a síle, jako kdybyste vsunovali svůj penis do hloubky její pochvy. 4. Vdechněte sílu nahoru páteří do hlavy, vydechněte penisem.

Poté, co jste spolu nějaký čas dýchali, postupně začněte vytahovat sílu nahoru k temeni hlavy. Při vdechu muž myslí na jinovou sílu, která vychází z pochvy do penisu, a žena myslí na jangovou sílu, která vychází z penisu do pochvy. Oba ji stahují k chuej-jin (hráz) a k čchang-čchiang (kostrč) a nahoru páteří k paj-chuej (koruna). Odtud jde jazykem, který je během celého cvičení zvednut a přitlačen k hornímu patru. Cílem není používat svalovou sílu, aby vám pomohla (podobně jako tomu bylo u velkého tahu), ale jednoduše používat sílu myšlenky ke směřování sexuální energie. Promyslete to. Tyto pokyny se mohou zdát na první pohled matoucí, ale ti, kdo již začali se sexuálním kung-fu, začnou cítit sílu a intuitivně porozumí tomu, co míním. Síla se bude zvedat k hlavě spolu s tím, jak se vaše mysl naučí směřovat svou vlastní energii čchi spojující mysl a tělo.

Zpočátku můžete urychlovat výměnu jin a jang pomocí dlouhých hlubokých svalových stahů. Když v ženě kypí její tekutina pochvy, pomalu vdechněte hluboce nosem. Zatímco budete vdechovat, stáhněte penis, chuej-jin, konečník, hýždě, čelisti a zápěstí v uvedeném sledu. S tím, jak zesílíte stah, myslíte na sílu v penisu, jak jde přes chuej-jin do čchang-čchiang a nahoru páteří k temeni hlavy. Když jste ukončili vdech, zadržte stah tak dlouho, jak jen budete moci. Pokračujte ve vytahování síly nahoru do hlavy tak dlouho, jak jen vydržíte s dechem.

paj-chuej - temeno hlavy



Obr. 30 Výměna jin a jang. Oba partneri postupně vytahují energii nahoru k paj-chuej, vrcholku hlavy, a poté si ji vymění.

Když uvolníte dech, vědomě dávejte svou nadbytečnou jangovou energii a horkost ženě. Abyste jí úspěšně předali sílu, musíte hluboce vydechnout. Uvolněte všechny tlak tím, že uvolníte hlavu, hrdlo, hrud', břicho a pánev. Dovolte, aby se uvolnění po vlnách rozlilo z vrcholu těla až do jeho nejspodnějších částí. Když jemná vlna dosáhne oblast pánve, pošlete jangovou teplou ener-

gii - ne semeno! - do ženy prostřednictvím penisu. Stah a relaxace by měly být prováděny jemně a měly by vytvářet pocit pulzace, který cestuje mezi vašim tělem a mezi tělem jejím.

S láskou ji nabídněte svou základní energii. Toto oddání se nese s sebou všechny city lásky a oddanosti. Neznamená to sentimentalitu. Žena bude inspirována k odevzdání své vyživující energie jin a celkovému objetí jang v jin. Je to podstata jejího naplnění. Jestliže se budete pokoušet podržet si svoji energii, ona bude pociťovat - ať vědomě či nevědomě - vaše oddělování se, vaše tvrdohlavé ego, které v určitém smyslu není nic jiného nežli energie přilepená v jednom místě (obvykle v hlavě muže). Dovolte jí tedy, aby absorbovala jangovou energii, kterou potřebuje, zatímco vy uvolníte nadbytek, který by vás mohl donutit k ejakulaci. S tím, jak spolu s relaxací opadne touha ejakulovat, jinová energie zaplaví celé vaše tělo, zatímco jangová se vlije do ženy.

Jestliže jste právě na začátku praxe, můžete být tolik zaplaveni pocitem sexuální lásky, že se vám bude zdát nemožné, abyste odlišili její jinovou energii od své jangové. Vše se vám může zdát horké a výbušné a vše se vám může jevit jako jedna energie. S tím, jak budete budovat svůj nervový systém, aby byl schopen pracovat s vyššími náboji energie, aniž by ejakuloval, výměna energií jin a jang bude postupně vstupovat do vašeho vědomí. Jestliže postupně budete vytvářet ve svém těle energii, otevřou se vám a vaší milence větší síly určené k výměně. Můžete začínat tím, že budete vytahovat sílu k chuej-jin a medítovat tam.

Má-li muž více síly nežli žena, může jí pomáhat otevřít její centra tím, že bude posílat svou sílu do jejích neotevřených center: oba soustředí svou pozornost na tyto body. Čchi bude protékat v každém okamžiku, kdy vaše mysl bude soustředěna. Poté, co síla poteče do chuej-jin (hráz), pošlete ji zpět k čchang-čchiang (kostrč). Zatímco budete medítovat v těchto bodech, budete pociťovat nepatrnou bolest a lechtání v šourku, způsobené otevíráním center. Potom pošlete energii k ming-men, dveřím života, vzadu na zádech naproti pupku, pak k T-11, nadledvinkám. Když tam budete cítit teplo, pošlete ji k bodu Gia-pe mezi lopatkami.

Tekoucí energie je pociťována jako velké teplo, které se rozšíří do plic. Pak je směřujte do „smaragdového polštáře“, ju-čen na vrcholu páteře v zadní části hlavy. Když se centrum otevře, budete mít pocit těžkosti. Odtamtud ji vyneste nahoru k temeni hlavy na spojnici mezi uchem a nosem. Můžete mít pocit těžké hlavy nebo něčeho takového, jako kdyby se z hlavy něco provrtávalo ven. Přeneste ji dále k bodu ve středu obočí.

Pamatujte, že nemůžete otevřít všechny body během jednoho sexuálního objetí. Otevření jednoho bodu může trvat několik kol výměny jin a jang. Jestliže ejakulujete, síla se velmi těžko vyměňuje, neboť muž ztrácí velmi mnoho síly



a zbývá pouze málo té, která může být přenášena. Je-li energie v horní oblasti plná, potom půjde od jazyka dolů. Dovedte ji dolů k pupku a shromážděte ji v pupku.

#### **5. Fáze „plato“: Spojte svou mikrokosmickou dráhu s dráhou své milenky**

V závislosti na úrovni životní energie a duchovním vývoji milenců bude dvojice za čas prožívat nové „otevírání“, které bude nastávat během jejich milování. To znamená, že náhle přijdete na to, že jste udělali obrovský skok ve svých pocitech a ve svém uvědomění. To se obvykle přihodí během fáze „plato - roviny“ kdy dochází k výměně energií jin a jang. Ono období milování, kdy neprovádíte vášnivé pohyby penisem, je nazýváno fází „plato“. „Vrcholy“ jsou okamžiky předcházející orgasmu, který byl odvrácen provedením velkého tahu. „Plato - rovina“ je fyzicky pasivní výměna energií, která nastává mezi vrcholy.



**Obr. 31** Dotek jazyků uzavře mikrokosmickou dráhu energií v obou partnerech.

Jemné energie, které odpočívají ve vašem těle, nejsou vůbec pasivní, ale dynamicky se pohybují mezi partnery a vytvářejí novou úroveň sexuálního elektromagnetického napětí. Je to vnitřní vlna energie, která je vytvářena, vlna

oceánu, která v sobě sbírá sílu k pohybu a třísťí se, jenom aby byla nahrazena další vlnou. Poté, co se prováděním pohybů penisem a vytažením energie nahoru páteří cestou mikrokosmické dráhy pomocí velkého tahu zvedla sexuální energie k vysoké intenzitě, může různými způsoby začít výměna jin a jang.

Zpočátku se může zdát, že výměna energií mezi milenci je chaotická a že nastává mezi jakýmkoli dvěma body dotyku. Spolu s ovládním ejakulace postupně přivyknete energii a budete jasně začínat rozlišovat definované kanály mikrokosmické dráhy, které se zvedají nahoru páteří a sestupují dolů přední částí těla. Během fáze „náhorní roviny“ při milování můžete pocítit teplý plynoucí proud, který teče od ženy pochvy k vašemu penisu a mezi vašimi rty a prsy.

Toto jsou dvě individuální mikrokosmické dráhy spojené do jednoho velkého toku, obíhajícího ve vašich dvou tělech. To značně posílí vyrovnanost energie v obou dvou milencích a prohloubí se pouto lásky v jejich životě. Zvětšuje se amplituda toku čchi, můžete to dokonce cítit jako teplý elektrický proud, který vámi probíhá. Tento efekt se často brzy dostaví již po několika málo týdnech či měsících milování u těch milenců, kteří praktikují velký tah a těší se dobrému zdraví.

Dva mikrokosmické okruhy, okruh muže a okruh ženy, mohou být spojeny mnoha různými způsoby. Nejobvyklejší je propojení jejich dvou kruhových drah prostřednictvím úst a genitálií, přičemž se takto vytváří číslice osm. Na číslici osm se nachází překřížení tam, kde mikrokosmická energie vytahovaná nahoru mužem páteří přechází do ženy mužovým jazykem, který funguje jako určitý druh elektrického spínače. Mužská energie pak vstupuje do mikrokosmické dráhy ženy a jde dolů po jejím předním (funkčním) kanálu a dolů do její pochvy, do penisu a zpět nahoru páteří. Žena obíhá svou dráhu podobným způsobem: nahoru jejím kanálem v zádech a dolů po předním kanálu mužově předtím, než energie znovu vstoupí do jejího těla pochvou a jde zpět hrází k páteří. Je to nej-jednodušší způsob pro vědomé směřování této výměny energií jin a jang.

Každá dvojice může zkoušet různé obměny výměny energie prostřednictvím číslice osm. Nejprve můžete slovně říci své milence, na co se soustředíte. Později, až se stanete citlivější ke své vlastní energii a k energii vaší milenky, výměna čchi sama o sobě se stane tichým jazykem, kde věty jsou oddělovány potěšením, které je vysíláno jako lechtivý teplý proud do vaší milenky. Číslice osm se u muže překříží na úrovni úst nebo genitálií nebo pouze, pokud ležíte a nelíbáte se. Může se ovinout kolem vašeho vládnoucího kanálu - nahoru páteří a dolů ženou anebo naopak.

Na této úrovni mnoho dvojic zažívá spontánní otevírání se některých z osmi speciálních psychických kanálů, což je v taoistickém jógovém systému vyučováno jako meditace „splynutí pěti elementů“ (viz kapitola 18). Tyto kanály zahrnují pozitivní a negativní dráhy na rukou a nohou, dráhy obíhající kolem pa-

su a těla a dráhu pronikající středem těla nahoru. Nebuďte poplašeni, jestliže vaše energie zdivočí a začne se pohybovat po cestách, na které nejste zvyklí. Mnoho milenců zažije sloupec energie zvedající se po linii uprostřed mezi jejich těly. Jestliže se vám to stane, uvolněte se a radujte se ze hry jemných energií. Některé dvojice mluví o čchi, která vystřeluje nahoru do jejich hlav a padá dolů ve vodotrysku nektaru. Jiní pociťují, jako by byli zabalení do kukly spolu se svou milenkou a jako kdyby okolo nich byla omotávána vlákna neviditelné energie.

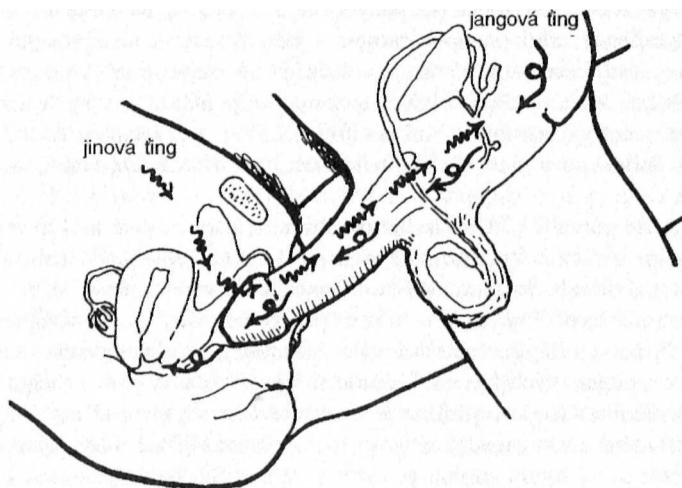
Když jste otevřeli všechny svoje psychické kanály a znáte možnosti nabízené vzájemnou výměnou energií, budete si potom moci svobodně zvolit cestu, jak vyjádřit vaši lásku. Je zajímavé, že milenci, kteří nevědí nic o těchto esoterických metodách, mají někdy během sexu podobné zkušenosti. Nedokážou tyto zážitky vyvolat prostřednictvím své vůle, ale znají je ze spontánního otevření se jemných energetických kanálů. Taoistická tajemství lásky jsou koncipována tak, aby soustředila vaši pozornost na nekonečné možnosti, které leží uvnitř vás. Toto soustředění uvědomování si je to, co spontánně jiskří touto výměnou božských energií. V tomto smyslu je láska z vesmírného hlediska cestou k nejvyšší svobodě - čím více ji sdílíte se svou milenkou, tím více možností se vám otevírá. **6. Pěstujte údolí orgasmu ve třech centrech tan-tien**

Když dva milenci sdíleli své čchi na mikrokosmické dráze nebo na jiných psychických kanálech, jejich energie je zesílena a vyrovnávána. To umožňuje, aby nastalo stadium pro skutečné splnutí jejich bytostí v údolí orgasmu.

Údolí orgasmu je vyšší zážitek výměny jin a jang, který probíhá mimo mikrokosmos. Může nastat spontánně u každé dvojice, která se věnuje rozšiřování své lásky a duchovního uvědomění. Žádná technika nemůže zajistit, co se stane, ale metody zde vyučované značně zvyšují pravděpodobnost, že dvojice se bude během milování radovat ze správného údolí orgasmu. Je to stav prodlouženého orgasmu, který obvykle nastává během fáze plató, když energie jin a jang přicházejí do neobyčejně jemné vyrovnanosti. Je to splnutí protikladů, roztání. Přesto nebuďte zklamáni, stane-li se, že se naučíte zablokovat ejakulaci a zvládnout velký tah, ale neprožíváte údolí orgasmu. To se často stává a mělo by to být očekáváno, zvláště v městských aglomeracích plných stresu, kde existuje tolik odtahitých sil, které pracují proti udržení rovnováhy jemných energií.

Milenci během údolí orgasmu souběžně zažívají „otevírání“ energetických center. To uvolňuje obrovskou energii, která působí rozechvění tím, jak vyzařuje, aby naplnila každou buňku vašeho těla a spojila se s vaší milenkou. Hindové tato centra nazývají čakry. Taoisté se na ně odvolávají jako na nižší, střední a horní tan-tien a umísťují je do břicha, srdce a hlavy.

Ve skutečnosti celé tělo je jedno tan-tien neboli pole energie, ale v praxi je snadnější začínat učení s malými víry energie, dokud nejste schopni ovládat vět-



**Obr. 32** Výměna jin a jang. Muž uvolňuje svoji horkou jangovou energii do ženiny pochvy a žena vstřebává chladnou jinovou sílu přes penis.

ší sílu. Posloupnost otevírání center obvykle začíná u nižších a pohybuje se směrem k vyšším. Jestliže vyšší centra se otevrou před otevřením nižších center, energie může být nestabilní a může mít pouze krátké trvání. V tom případě by milenci měli směřovat svou vyšší energii do nižších center, aby vytvořili více uzemněnou polaritu. Naplňování spodní části těla vyššími energiemi propůjčí větší plnost pocitu intimnosti a vytvoří hlubší základy pro budoucí objevování duchovního světa obou milenců.

Otevírání těchto energetických center je současně procesem přeměny vaší sexuální esence do ducha. Údolí orgasmu je ve skutečnosti splynutím t'ing, čchi a šien obou milenců. Všechny tři jsou normálně přítomny v každém člověku. Ale jsou v nejednotném a oslabeném stavu. Milenci si mohou navzájem dodat chybějící energii a pouhou přítomností opačné jemné energie u druhého partnera mohou rozvinout energii, která je na ústupu. Když otevřete nové energetické centrum, vaše mysl udělá velký skok na úrovni uvědomování si. Dojde totiž ke splynutí tří center v jedno ve spontánním alchymickém ději. Váš vlastní duch je očištěn a je o krok blíže k tomu, aby našel střed ve vašem těle.

Je důležité vědět, že tato centra nemohou být „donucena“ k otevření, stejně tak, jako žádné dítě nemůže být náhle „donuceno“ k tomu, aby vyrostlo. Jsou

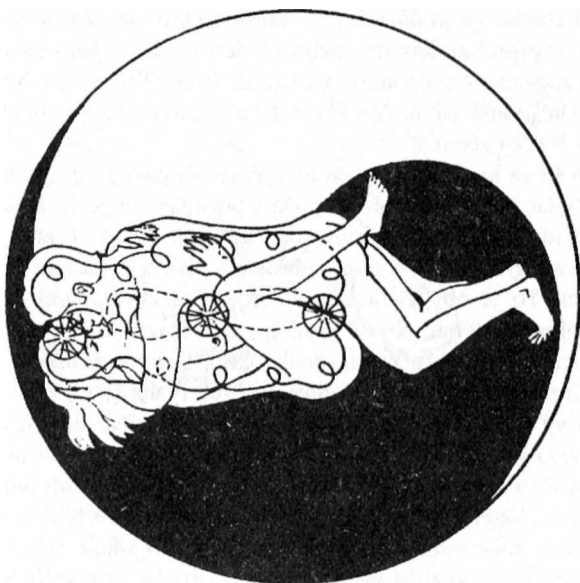
to přirozená stadia. To je důvod, proč musíte relaxovat, abyste nalákali a svedli tan-tien k otevření se. Potom zažijete Údolí orgasmu jako spontánní dar, jako zářící drahokam, který vám byl darován taem. Tento stav byl popsán jako stav hlubokého jasu a klidu. Ale ani tento popis nevystihuje plně hlubokou krásu a pravdu tohoto stavu.

Čím hlouběji se naučíte relaxovat během výměny jin-jang, tím hlouběji se budete moci oddat své milence a tím bude i pravděpodobnější, že dosáhnete rovnováhy polárních sil, potřebné k otevření každého centra. Tento proces nastává ve zlomku vteřiny, ale může trvat i měsíce a léta, než nastane jemné naladění mezi milenci. To je obvykle i důvod, proč je nezbytný určitý závazek, jako např. zasnoubení, k tomu, abyste dosáhli vyšší úrovně kultivace sexuální energie ve dvojici. Vyžaduje to velmi mnoho času, než porozumíte hře jemných sil a než dosáhnete zjemnění svých velmi hrubých fyzických a citových energií.

Váš nervový systém se také musí naučit být dostatečně silným, aby uměl pracovat se zesíleným tokem čchi, zažívaným během údolí orgasmu. To je jeden z důvodů, proč učím posilovací cvičení, jako je uzamknutí síly v kapitole 6. Jakékoli tchaj-fí, jóga, čchi-kung nebo jiné očišťující meditační techniky jsou v tomto směru neocenitelné, neboť urychlují a projasňují děje v těle. Citlivé dvojice, které chtějí prožívat údolí orgasmu, aniž by prováděli formální fyzickou disciplínu, mohou v případě, že se těší dobrému zdraví a provádějí mikrokosmické meditace a meditace splynutí, používat cvičení kultivace sexuální energie, vyučované v této knize.

Údolí orgasmu může nastat, jestliže oba milenci během výměny jin-jang zharmonizovali svou sílu a svůj dech. Energie teče mezi mužem a ženou a oni společně soustředí svou pozornost na každé centrum. Pomáhá to duševnímu protáčení energií v kruzích o průměru tří palců (muž ve směru hodinových ručiček, žena proti směru hodinových ručiček) a v bodě, který je asi tři palce uvnitř těla blízko středu těla. Doporučuji, abyste experimentovali s umístěním bodu určeného k soustředění, neboť někteří lidé objevují energie mocnější, je-li bod trochu blíže páteři.

Energie čchi se ráda pohybuje spirálovitým pohybem. Takže jestliže budete provádět v klíčových bodech duševní protáčení, můžete spustit uvolnění mnohem mocnějších virů energie, tj. údolí orgasmu. Tento točivý pohyb čchi je způsoben vzájemným působením mužské a ženské energie. Může to být geometricky znázorněno a pozorováno v symbolu ženy - kruh, a muže - přímá linka s šipkou. Splynutí těchto dvou znaků je spirála, která představuje kroužící energii, obsahující lineární energii, pohybující se směrem ke středu kruhu. Když se muž a žena milují, nastává stejná věc. Jang čchi vstupuje do kruhu jin čchi, čchi splývají, kruh energie se rozšiřuje a spirály se točí nahoru jejich těly. Energie bude přirozeně svým spirálovitým pohybem cestovat těmito centry:



Obr. 33 Jsou-li milenci v těsném objetí, jemné energie jin a jang se soustředí do víru procházejícího od genitálií až k hlavě.

1. Centrum pupku, neboli nižší tan-tien, je spojnicí mnoha cest v těle. Je-li pupek otevřen, všechny cesty v těle budou spojeny. Můžete znovu získat něco z ohromující vitality novorozence, neboť on byl matčinou energií krměn prostřednictvím pupku.
2. Přesuňte sílu k solar plexu, který kontroluje zažívací systém, žaludek, slinivku a játra. To mocně posílí vaše zdraví a vůli. V centru solar plexu je energie mnohem silnější a čistější. Ale musíte nejprve otevřít pupek, aby síla mohla protékat.
3. Přesuňte sílu do centra hlavy. Je to velmi důležité pro posílení srdce a plic a pro znásobení vaší síly lásky a soucitu. Je to centrum středního tan-tien a rozšiřuje se do oblasti, která se nachází bezprostředně nad a pod ním.
4. Dále přesuňte energii do hrdla. Energetické centrum krku je představováno štítnou žlázou a je dvěma energií mezi mužem a nebem. Neboť kontroluje řeč, je také známo jako tvůrčí centrum.
5. Z krku pošlete sílu do jin-tchang mezi obočím (neboli třetího oka), které řídí nervy a duši. Pokud je rozvinuto, zklidňuje člověka a zmenšuje vliv stresu a strachu. Hlava je horním „polem energie“ neboli tan-tien. Konečně nasměrujte

sílu k paj-chuej, vrcholku hlavy, centru duchovní znalosti a dvěřím k vyššímu duchovnímu vývoji.

## SHRnutí ÚDOLÍ ORGASMU

1. Nejdřívě milujte aktivně, používejte tři nebo šest mělkých proniknutí po každém hlubokém proniknutí. Nebo devět mělkých a jedno hluboké proniknutí.

2. Přestaňte pohybovat penisem, cítíte-li se blízko orgasmu. Použijte velký tah, abyste přinesli sílu nahoru k paj-chuej.

3. Obejměte milenku a uveďte v soulad svůj dech s jejím. Zaujměte pohodlnou pozici, ve které nepocítíte žádný nepřiměřený tlak.

4. Otevřte pomocí síly myšlenky mikrokosmickou dráhu tím, že budete směřovat svoje čchi do okruhu této dráhy.

5. Vyměňte si sílu s ženou obíháním vaší energie uvnitř a kolem vašich propletených těl a používejte při tom meditaci. Soustřeďte pozornost na polaritní vyrovnanost energií ve vašem nižším tan-tien. Když je síla vytvořena, posílejte ji ve vlnách nahoru k vašemu střednímu a hornímu tan-tien.

6. Když vaše energie byla transformována do horní části těla nebo když cítíte ztrátu 50 procent své erekce, začněte opět pohybovat penisem, chcete-li, a vybudujte další energii. Udržujte urogenitální přepážku uzavřenou a zastavujte se před ejakulací.

7. Několikrát si vyměňte sílu. Pokaždě se pokuste vynést energii nahoru do vyšších center a meditujte na každém tan-tien tak dlouho, jak vám to bude příjemné.

8. Ženy by také měly během milování provádět velký tah. Pomůže jim to upevnit pochvu, stimulovat tvorbu hormonů a poskytuje to stejné přínosy pro dlouhověkost a duchovní vývoj jako u mužů. Pamatujte, že velký tah je svalové a duševní cvičení, zatímco cvičení výměny energií je duševní a duchovní činnost. Vyšší energie v ženách je odlišná od energie u mužů. Studie této ženské energie si zaslouhuje ucelenou práci, která je připravována a vyjde v pozdějším svazku.

Při správné taoistické kultivaci sexuální energie ve dvojici jsou muž i žena cvičením regenerováni a nikdo není poškozen. Je velmi důležité, že cvičení není používáno pro sobecký prospěch. Doporučuji, aby žádný z partnerů neměl genitální orgasmus ve vyšších stupních cvičení. Pro ženy to nemusí být tak velká ztráta, někdy to dokonce může stimulovat její vyšší úrovně. Jestliže se jeden partner příliš přiblíží orgasmu, musí signalizovat druhému, aby zastavil pohyby. Nebo může zmenšit touhu po orgasmu tím, že okamžitě provede velký tah, aby vypustil sílu ven z genitálií. V taoistických praktikách „kultivace sexu

ální energie bez partnera" může muž sám vyvolat určitý druh údolí orgasmu tím, že se naučí vyrovnat výměnu energií jin a jang mezi jeho odlišnými tan-tien. Existuje metoda „vlastního pohlavního styku“, který je vyvolán obrácením polarit mezi určitými orgány. Je to kouzelné. Představuje to meditaci, zažívanou jako milování, a je to vyšší cvičení, které by se měli v konečném důsledku i milenci ve dvojici naučit zvládnout. Toto je součást „Menšího osvětlení kchan a li“, které je popsáno v kapitole 19.

## VELKÝ TAH JAKO ANTIKONCEPČNÍ PROSTŘEDEK

Taoistická kultivace sexuální energie vám může pomoci při vytváření zdravějšího a přirozenějšího antikoncepčního prostředku, než jaký kdy byl vytvořen. Já osobně jsem neejakuloval po celých deset let, používaje tuto metodu, a nikdy jsem nezpůsobil nechtěné těhotenství. Když moje žena a já jsme se rozhodli mít dítě, dvakrát jsem ejakuloval. První ejakulace byla sólo, aby se vyčistily oslabené spermiové buňky z mého těla. Buňky byly oslabeny, neboť jsem stáhl jejich čchi nahoru k vyšším centrům během meditování. Potom moje tělo odpovědělo tím, že mocně vyrábělo spermiové buňky, aby nahradilo ty, které byly ztraceny první ejakulací, a já jsem soustředil svůj záměr a energii na to, abych je udělal tak mocné a zdravé, jak jen je možné.

Jenom jednou jsem ejakuloval do své ženy, abych ji učinil těhotnou. Zajisté jsme si dali pozor na to, abychom si vybrali začátek její ovulace. Takže moje spermie měly několik dní na to, aby plavaly a honily její vajíčko. Výsledkem toho je naše dítě Max. A jak si může ověřit kterýkoli z mých studentů, je to živoucí dynamo. Věřím, že jsme mu dali nejlepší možný start do života tím, že jsme sřežili mé semeno a pěstovali v něm maximální zdraví. Toho jsme dosáhli tím, že jsme pěstovali zdraví v mém těle, které produkovalo semeno.

A přesto je zde zahrnuto i varování. Protože vaše semeno se výsledkem cvičení stává silnějším, je mnohem snadnější otěhotnit ženu, unikne-li vám semeno. I když jste si stoprocentně jisti svým mistrovstvím ovládnání semene, doporučoval bych vám, abyste používali určité antikoncepční prostředky jako zálohu. Neplet' se do záležitostí těla. Vyhněte se vazektomii nebo sterilizaci. Kondomy zabraňují absorpci ženské jinové tekutiny a mohou zpomalit nebo oslabit vaši citlivost na průchod energie čchi penisem.

**Pro jistotu používejte nějakou antikoncepci jako zálohu**, i když jste schopni zabránit ejakulaci svého semene při orgasmu. I přesto z vás může vytéci trochu čisté „vody“ nebo semene, které promaže cestu a zmírní tření pro průchod spermií ven z penisu během fáze „plató“ při výměně energií. Tato vodnatá se-menná tekutina v sobě může nést několik málo neviditelných spermií, které jsou





dychtivé setkat se s osamocným vajíčkem. Je to také varování proti tomu, abyste spali s ženami, které nemilujete - nechtěné dítě vás bude stát mnohem více, nežli má cenu chvilkové sexuální potěšení. Pamatujte si, že vy pouze ne-kultivujete svou sexuální energii, vy kultivujete tao ve všem, co myslíte a děláte. Pokoušejte se to dělat moudře - vyhnete se velkým problémům tím, že budete všeho brát správnou malou míru.

### **ŽENIN POHLED NA KULTIVACI SEXUÁLNÍ ENERGIE VE DVOJICI**

Michael Winn vedl tento rozhovor s třicetipětiletou tanečnicí, učitelkou, psycho-terapeutkou, ženou v domácnosti a matkou jednoho dítěte.

**MW:** Zdálo se vám složité naučit se ženskou část kultivace sexuální energie ve dvojici, kung-fu vajíčka?

**Studentka:** Praktikovala jsem to asi dva roky. Myšlenka byla prostá, fyzická část byla docela jednoduchá, ale trvalo mi nějaký čas, než jsem objevila své vlastní potřeby a rovnováhu v sexu. Obtížné bylo pomoci mému partnerovi, aby neměl orgasmus, spíše nežli zbavit se svých vlastních orgasmů. Zdá se, že otázka, zda mít, či nemít orgasmus, zda mi to dává, nebo nedává energii, nebo zda mě to zbavuje energie, se mění. Záleží na několika věcech. Záleží na typu orgasmu, na typu energie mezi mnou a mým partnerem, kde je moje energie během sexuálního styku, kde je během toho dne či během té chvíle a citu.

**MW:** Takže jestliže vaše energie je nízko, vede vás orgasmus vysoko? Nebo jste-li vysoko, vysává vás orgasmus?

**Studentka:** Myslím, že když jsem nízko, povzbuzení mé sexuální energie zvyšuje mou energii. Ale kdybych neustále měla mít běžný orgasmus, ničilo by mě to. Jestliže moje energie je vysoká, povzbuzování sexuální energie ji učiní vyšší a jasnější a orgasmus mě nevyčerpává, nevyprazdňuje. Někdy mi to může dát i více energie. Když můj partner získá z mého orgasmu více energie, je poučen, jak ji předat zpět mně, takže já neztrácím energii z orgasmu, pokud již nezačínám být vyčerpána. Potom mám tendenci chtít opravdu zadržovat energii a provádět velký tah.

**MW:** Myslíte si, že se radikálním způsobem změnil váš sex?

**Studentka:** Určitě, bezpochyby. Je to velice zvláštní. Řekla bych, že schopnost naladit se jeden na druhého je opravdu zvýšena. Harmonie je daleko za hranicí toho, jaký sex jsem měla před tím. Sexuální akt byl obrácen do opravdu vysokého umění komunikace. Sex byl pro mě předtím velkou věcí. Ale toto je mnohem hlubší. Má to co dělat s komunikací fyzickou a psychickou, což se mi podařilo i předtím v mém životě, ale toto je trvalá cesta k tomu, abych se tam dostala.

**MW:** Takže kdybychom to chtěli uzavřít: je to pouze fyzicky intenzivnější?

**Studentka:** Je to intenzivnější, je to teplejší, je to delší. A domnívám se, že delší je ze všech charakteristik nejdůležitější. Mohu mít orgasmus po celém těle a mohu mít sexuální vzrušení, které prochází celým mým tělem. Dříve jsem to několikrát zažila, ale nyní se to stává mnohem častějším. Jsem schopna udržet orgasmus po dlouhou dobu. Trvá to déle, někdy i několik minut. Dříve to bylo několik sekund. Opravdu jsem naladěna do různých typů orgasmů, které jsem dříve neměla.

**MW:** Jaké jsou tyto různé typy orgasmů?

**Studentka:** Každý z nich je odlišný. Některé jsou jemné, mělké, jiné jsou intenzivní, mocné. Mohou nastat v různých částech těla a mohou nastat i v mozku. Mohou se odehrávat v genitáliích. Používala jsem je při léčení a funguje to.

Několikrát jsem měla orgasmus a nasměrovala jsem ho do slabých orgánů, které měly být vyléčeny. Zdálo se mi užitečnější zadržet orgasmus a poslat tam energii. Našla jsem jeden trik, který se zdá, že opravdu zesiluje a prodlužuje orgasmus. Spočívá v tom, že jdete asi do jedné poloviny cesty k orgasmu a potom se zastavíte.

MW: Takže když už jste opravdu na cestě k orgasmu, můžete dělat vaječní-kové kung-fu.

**Studentka:** Ano, je to jako kdybyste se z toho stáhli, ale protože už jste vlastně v tom, prodlužuje se to a způsobuje to, že to trvá opravdu dlouho. Co se skutečně vlastně děje, je, že místo aby se orgasmus odvrátil, když už jsem do něj vstoupila, naopak se prodlužuje. Posílám energii nahoru páteří. Neprovádím vlastně zatínání a kontrakce velkého tahu, pouze zpevňuji svaly pochvy a přitom vychyluji pánev dozadu. Je to neopatrné ohýbání páteře ven, takže záda jsou zakulacena.

MW: A to prodlužuje váš orgasmus.

**Studentka:** Ano, obrovským způsobem.

MW: Je to proto, že páteř je napřimena, a tak energie může cestovat nahoru snadněji?

**Studentka:** Pravděpodobně. Nejsem si jista, jak se energie vytlačuje nahoru, objevila jsem to tehdy, když jsem se snažila o odvrácení orgasmu u mého partnera. Když začnu mít orgasmus, spustí to orgasmus i u něj, a já nechci, aby se to stalo. Takže jestliže začnu mít orgasmus a zjistím, že jeho orgasmus také přichází, stáhnou se zpět, vytlačím penis z pochvy a začnu posílat svou energii nahoru. A často shledám, že se prodlouží můj orgasmus.

MW: Takže vy stáhnete jeho orgasmus a prožíváte svůj orgasmus jako více soukromou záležitost.

**Studentka:** Ano, snažím se, abych ho do toho nevtáhla. Jindy, jestliže se cítí plně pod kontrolou, zůstáváme spolu a je to báječné.

MW: Jaká je reakce u ostatních žen, které dělají kung-fu vajíčka?

**Studentka:** Obvykle dobrá. Dělají to rády. Většina žen, se kterými mluvím, se přiklání k tomu, že to již prožívaly dříve.

MW: Také jsem to mnohokrát slyšel. Je to obvyklá reakce.

**Studentka:** Abych řekla pravdu, je pouze několik málo žen, o kterých se domnívám, že skutečně prováděly techniky se svými partnery. Některé ženy provádějí cvičení, ale znám pouze jednu jedinou ženu, která je provádí s partnerem. Je to z velké míry má osamocená zkušenost. Prostě není dost žen, které to dělají.

MW: Cítíte jste někdy, co se týče kvality vašeho sexu, kvality energie, vysokou vibrační úroveň?

**Studentka:** Ano, někdy mám pocit, že jsem pod vodou, poté, co orgasmus

přejde. Vidím věci odlišně a mám bzučení v uších. Také toto u mě nastává po intenzivní meditaci.

**MW:** Jak praktiky kung-fu vajíčka ovlivnily váš život?

**Studentka:** Učinilo mě to citlivější k mému partnerovi a citlivější k mé vlastní energii. Existuje tu hlubší úroveň něžnosti a domnívám se, že odtud pochází popud uchovávat si svou energii, zadržovat ji a rozvíjet ji, protože je vzácná. Domnívám se, že když to děláte, vytváříte určitou přítomnost čehosi v tomto světě a ostatní lidé na to odpovídají podobným způsobem.

**MW:** Co se týče vaší energie a jejího sdílení s vaším milencem, jaký je rozdíl mezi energií a láskou? Je snad přítomnost více energie, co se týče fyzické intenzity, stejná jako přítomnost více lásky?

**Studentka:** Není to pouze fyzické. Je to pocíťováno i na psychické úrovni. Vytváříte milující vztah. Sex je prostředkem k vytváření harmonie, taoistické metody vkládají více síly do vašich citů, do všeho. Byly časy, kdy jsme uprostřed milování oba křičeli a plakali. Je to tak mocné. Ta kvalita něžnosti, to spojení. Takže určitě je to více nežli fyzické.

**MW:** Ať se to týká jakékoli úrovně, rozlišujete rozdíl mezi energiemi jin a jang?

**Studentka:** Nemyslím na to jako na jin a jang. Ale cítím, že jeho horko jde mou páteří a přeměňuje mě to. Cítím se více jako žena. Ale nemohla bych to definovat jako pocity. Definovala bych to pouze jako určitý druh speciální energie. Je to, jako když rozdmýcháváte oheň uvnitř sebe a pak dovolujete, abyste v tom roztáli.

**MW:** Takže jaký je rozdíl mezi výměnou čchi a láskou?

**Studentka:** Je to jeden způsob výměny lásky. Je to jeden způsob sdílení energie. Vytváří to více polarity. Cítím se nasycena. Je to jako potrava. Dostávám jangovou energii a horká jangová energie mi pak dovoluje vytvářet více jinové. Stávám se vyrovnanější. Cítila jsem to předtím, ale neuměla jsem to vždy získat a nebylo to tak intenzivní.

**MW:** Zvýšila se vaše chuť k milování?

**Studentka:** Ano. Zvýšila se moje chuť, ale jsem v pořádku i tehdy, když pohlavní styk nemám. Cítím se tak uspokojená, že sex není absolutním požadavkem. A také kung-fu vajíčka mi dovoluje přeměňovat mou sexuální energii směrem nahoru, takže nešlím, když nejsem s partnerem. Ale když je tu příležitost, pak ji ráda využiji.

**MW:** Měla jste někdy pocit, že váš partner se více stará o uchování své energie nežli skutečně o milování? Měla jste někdy pocit, že se to vpletlo do cesty milování?

**Studentka:** Ne, nikdy. Někdy existuje pocit marnosti, když to nefunguje, ale těším se, že se v tom budu stávat stále lepší a lepší.

## KAPITOLA 10

### SEDM DUCHOVNÍCH STUPŇŮ KULTIVACE SEXUÁLNÍ ENERGIE

Existuje mnoho způsobů, jak pokračovat při praktikování výměny sexuální síly se svým partnerem či při vstřebávání své vlastní semenné síly. Každý jedinec musí sám sebe rozvíjet a používat svůj současný stupeň vývoje jako startovní bod pro další postup. Existují vyšší a čistší duchovní úrovně přeměny lidského vědomí nežli jsou začátečnické techniky sexuální kultivace vyučované v této knize. Ale je nemožné plně je pochopit a dosáhnout z nich trvalého užítku, dokud člověk není schopen provádět pozitivní kontrolu nad svou sexuální touhou.

Mnoho jogínů, guruů a mistrů z východu přišlo do Ameriky a domnívalo se, že jsou plně osvícení. Ale brzy zjistili, že nezískali kontrolu nad svou sexualitou. Pouze potlačili své sexuální touhy, zatímco rozvinuli svá vyšší duchovní centra. Někteří z nich mohli opravdu dojít vyšších duchovních cílů, ale byli chyceni do pastí svými náboženskými nebo kulturními tabu proti sexu. Tato nerovnováha je způsobena silnými místními tabu proti volnému sexu, které existuje na východě.

Východní kultura je stále pevně kontrolována náboženskými nebo jinými tlaky, které mocně redukují pokušení mít mimomanželský styk. Trest za to, že budete odhaleni, je příliš vysoký a mohl by „zruinovat kariéru“ snažícího se jogí-na nebo jiného duchovního učitele, o kterém se předpokládá, že překročil sexuální touhy. V prostředí nevázané sexuální svobody, která existuje v Americe, se jejich sexuální potřeby znovu mocně probudily a staly se zábrany v jejich dalším duchovním vývoji. Mnozí spali se svými žáky, kteří se později stali zklamaní svým guru, neboť prokázal, že je příliš lidský a příliš připoutaný k sexu, ze kterého chce čerpat potěšení.

Někteří duchovní vůdci jsou velmi kritičtí k „nižším“ pokusům přeměnit sexuální energii pomocí tělesných technik, které jsou popsány na začátku metod taoistické duální kultivace energie čchi. Ignorují fakt, že člověk je lidský a že bude dělat chyby, i když půjde po duchovní cestě. Sex a jídlo jsou totiž hluboce zakořeněny v přirozenosti člověka a nemůžete změnit tyto zvyky přes noc. Ale jestliže se člověk postupně mění uvnitř, jeho zvyky a způsoby myšlení se také budou měnit, aby mohly více vyhovovat jeho vnitřní duchovní podstatě. To je podstatou procesu kultivace čchi. Existuje tu podobnost s mladým stromem vedle starého stromu: První se může snadno ohnout, ale starý strom se tak snadno neohne. Sexuální esence neboli t'ing čchi je naším vnitřním pramenem mládí, je to míza, která protéká mladým stromem. Jestliže vy ji uchováte a uvede-



te v oběh, má omlazující účinek. Vaše mysl, tělo a duch se stanou ohebnějšími, pružnějšími a poddajnějšími a váš duchovní rozvoj může nastat plynuleji bez velkého boje a zápasu. Jestliže však míza vyschne a vy jste zkroucení a plní artritidy, pak je cesta obtížná.

## KULTIVACE VE DVOJICI, LEVÁ CESTA

Určití lidé, kteří se zabývají duchovními praktikami, se s odporem odvrátí od taoistické kultivace sexuální energie a obviní ty, co ji praktikují, z toho, že používají „levou cestu“. Míni tím to, že se používá společné meditace muže a ženy, zatímco tyto dva jsou sexuálně spojeni. Z tohoto důvodu se praktiky některým lidem zdají podezřelé, mravně zkažené nebo jiným způsobem méně čisté nežli meditační praktiky nebo modlitby, které vědomě nezahmují sexuální energii. „Pravá“ cesta s sebou nese příslib celibátu.

Sex není sám o sobě duchovně nežádoucí. Bez něho by se nikdy nenarodil žádný svatý muž. Čistota cílů cvičícího při duální kultivaci je velmi důležitá, jako je to při každém duchovním cvičení. Jestliže je záměrem cvičení mít moc nad jinou osobou, potom se praktiky mohou stát „černými“. Zásadní rozdíl je v tom, zdali je zde pokus zasahovat do vůle druhého člověka pro jeho či její dobro nebo zlo. Jakákoliv manipulace či zasahování za použití jemné energie je druhem černé magie, pokud sama osoba svobodně nepožádá o pomoc či lásku nebo vědomě nevyjádří touhu přijímat.

Jinak není třeba se při sexu ničeho obávat - sex je vaší součástí. Narodili jste se s ním a umíráte s ním. Dává lidské lásce sílu a je nabit stejnými polaritními silami, jako je to v ostatním zbylém vesmíru. Ve skutečnosti je tato cesta některými taoisty nazývána „bílou magií“, neboť učí lidi jak dosáhnout čisté polarity vyvážením svého jin a jang. Dokonce jméno mého mistra „Bílý mrak“, odvozené z posvátné hory, kde žil, odráží toto učení. Existují ještě jiné mocné cesty, které se více soustředí na energii jang či jin, ale zdají se mi riskantnější. Někteří lidé kritizují používání sexu jako „červenou“ jógu, ale zaměňují tuto barvu s ohnivou energií vášně. Při dualistické kultivaci směřujete rovným dílem bílou a červenou, jeho semeno a její krev, mysl a vášně, původního muže a ženu, jang a jin. Z toho všeho pak alchymicky destilujete neutrální esenci, vzácný elixír, který je bez barvy a má moc přeměnit vaši duši v nesmrtného ducha a těla. Tento elixír je vytvořen ze zjemnělého čchi a t'ing a ducha a trvá léta, než je řádně připraven.

Žádný světec či guru či král se nenarodil bez rozmnožovacích orgánů, takže každý člověk, který se narodil, musí projít mužským stadiem sexuálního vývoje. Rozdíl je v tom, jak rychle a jakých druhů metod použije, aby tím stadiem

prošel. Ale bude zažívat sexuální vzrušení, erekci a ejakulaci. Jestliže dokáže projít tímto světským obdobím rychle, možná se může stát mnichem či světcem či mistrem nebo guru. Nebo možná si vybere zůstat „obyčejným“ člověkem ve světě.

Mnoho z vysokých taoistických mistrů si ponechalo prosté vzezření a dělají svou práci v tichosti. Jestliže se s nimi setkáte, nepomyslíte si, že by byli v něčem zvláštní, pokud nejste dostatečně bděli k tomu, abyste vycítili jas a klid, který z nich vychází. Jejich energie je jako jemný vánek, který projde pokojem. Každého se dotkne zvláštním způsobem. Při taoistické kultivaci spolu muž a žena medituji a používají přirozené lidské sexuální touhy jako mostu k vyššímu vědomí. Taoismus poskytuje techniky, které člověku pomáhají zvládnout svou sexuální touhu. Člověk je pak osvobozen k tomu, aby si mohl vybrat životní cestu, která mu nejvíce vyhovuje. Alternativou k tomu je být otrokem svým zvířecím pudům nebo podlehnout sexuální frustraci. Nezáleží na tom, jak hluboko mohou tyto dvě možnosti být ve vás ukryty, najdou svou cestu na povrch, jestliže budou ponechány bez povšimnutí.

## LEVÁ CESTA

I ti taoisté, kteří nebyli názorově jednotní, co se týče praktik duální kultivace a udržovali přísný celibát, nezachovávali tento celibát proto, že by považovali ženy či sexuální energii za špinavou, nečistou nebo ďábelskou. Jinová esence byla v Číně vždy uznávána pro svou moc a harmonizační vliv. Pochyby o praktikování výměny energie během sexu se nejvíce soustředily na to, zdali adept -muž nebo žena - praktikující techniky by měli pokračovat v tom, aby šli za hranice citových radostí sexu a mohli tak dosáhnout nejvyššího duchovního uvědomění.

Existuje opravdové nebezpečí v záměně vaší citové připoutanosti k vašemu milenci s naladěním se na vyšší jemné sjednocení jin a jang. Řekl bych, že je to fáze, které se většina mužů neumí vyhnout. Ale s postupem času a s pokračujícím rozvíjením vaší energie prostřednictvím meditace tchaj-t'i a příbuzných praktik budete přirozeně tuto fázi přecházet. Neznamená to, že budete žít bez emocí, znamená to, že je budete udržovat v rovnováze a budete používat emoce, které ve vás zůstanou, k tomu, aby propůjčily pozitivní síly vašemu procesu kultivace čchi. Je nebezpečné, když vstoupíte do celibátu dříve, než jste k tomu připraveni, neboť nikdy nepoznáte, zdali jste opravdu zvládli své sexuální touhy a emoce, nebo jste se jim pouze vyhnuli či je jinak potlačili.

Celibát může být velmi zneklidňujícím a rozrušujícím, jestliže do něj vstoupíte předčasně. Můžete snadno vybudovat více sexuální síly, nežli jste schopni



vyrovnat při své meditaci. Můžete mít vnitřní vůli odolat sexuálním zápletkám s ženami, ale jestliže se vaše mysl bude k nim zpětně vracet při snění či myšlení, budete ztrácet energii a rozdělit to vaši pozornost. Z tohoto důvodu muži potřebují ženy. I když povstávají potíže z toho, abyste se s ženami dostali do rovnováhy, jejich vlastní přítomnost poskytuje určitý mír a klid vaší mysli.

V tomto smyslu je kultivace ve dvojici nejbezpečnější cestou, neboť za sebou neponechává nic nepovšimnuto. Máte někoho, kdo vás bude doprovázet na této dlouhé cestě životem, a cesta se stává zábavou. Jestliže si cesty užíváte, stojíte na ní pevněji nežli někdo, kdo se nutí k přísnému programu sebezapírání. Ženino srdce je naplněno jinovou esencí a je krásné, přijměte je. Můžete oba používat svého vztahu jako mikrokosmu ve vesmíru. Bude to fungovat jako zrcadlo a bude vám to zpětně odrážet určité duchovní pravdy. Tato zpětná vazba od partnera je velmi cenná a je to jeden z důvodů, proč taoisté často pracují ve dvojicích a nejsou to vždy pouze dvojice milenců. V každém vztahu existuje cenná podpora a zpětná vazba od partnera.

V pravé kultivaci používáte svou vlastní mysl a tělo jako mikrokosmos vesmíru. Celibát váš život činí jednodušším. Je v něm méně zmatků a hranice individuálního vědomí jsou ostřeji definovány. Tím se šetří energie a je tím umožněn rychlejší pokrok při meditaci. Ale také to může vést k určité sterilitě, jestliže nejste opatrní. Vznikne iluze o dokonalosti ve vnitřním světě, která neguje realitu materiálního světa.

Je to, jako když jste uvnitř krystalové koule a díváte se ven na svět, ale ve skutečnosti neprožíváte svět a nevcházíte do harmonie s ním. Můžete přijít na to, že vy sami se vyhýbáte povinnostem svého reálného života anebo falešně věříte, že jste odděleni od světa svou ctností a svou duchovní energií, které jste dosáhli. Jestliže tomuto věříte, mohli jste upadnout do obyčejné léčky uložení příliš mnoho energie do hlavy a zlomení pravého kontaktu se svým tělem a s pěti prvotními elementy.

Není nic, čeho by se bylo třeba obávat ve světě, jestliže si zachováte svou vyrovnanost mysli, těla a ducha. Při kultivaci sexuální energie ve dvojici se žen nemusíte obávat. Jejich jinová energie se někdy může stát odlišnou či nepohodlnou. Ale výzva, kterou muž přijímá, je vstřebat tuto energii a použít ji k zvětšení sebe sama a vyrovnání ženy tím, že zvětšíme a zvýšíme její jang. Duchovní muži, kteří se bojí žen, kteří se jim vyhýbají ze strachu, že by se stali připoutáni či znečištěni, se pokoušejí ochránit v sobě uzavřené mužské duchovní ego. Mnozí se obávají, že nebudou schopni soupeřit s ženskou silou. To představuje zábranu v toku tao. Je to stejně iracionální jako obava z vody. Můžete se utopit ve vodě, jestliže vypadnete z člunu uprostřed oceánu. Ale neodmítnete doušek vody, protože je to voda. Je to otázka rovnováhy, harmonie mezi pěti jemnými prvky. Můžete kontrolovat tuto rovnováhu snadněji, jestliže jste se

naučili kontrolovat své semeno. Potom, když každý den přidáte její esenci vody a energii semena do půdy, bude kvést zdravá zahrada, ze které se můžete oba radovat.

## **KULTIVACE PRAVÉ CESTY**

Jedna z metod pravé cesty, kterou si mohou přát studenti tao zkusit, je následující: poté, co jste šli brzy spát, probudte se velmi časně zrána, někdy mezi půlnocí a půl sedmou ráno. Často se během této doby spontánně přihodí erekce. Jestliže se tak nestane, může ji jedinec snadno vyvolat. Je-li dosaženo erekce, zaujměte příslušnou pozici vleže.

Provedte velký tah devětkrát, osmnáctkrát nebo třicet šestkrát závisle na tom, jak brzy erekce opadne. Pokaždé pozvedněte sílu do hlavy. Když je hlava naplněna, síla může sestoupit do srdce, do solar plexu a do pupku. Potom bude pokračovat dolů k chuej-jin a zvedat se nahoru k hlavě, čímž bude dokončovat plný okruh. Tato meditační technika je velmi posilující a může být prováděna každou noc, jestliže si to student přeje, a její přínosy a kladné účinky se budou zvyšovat.

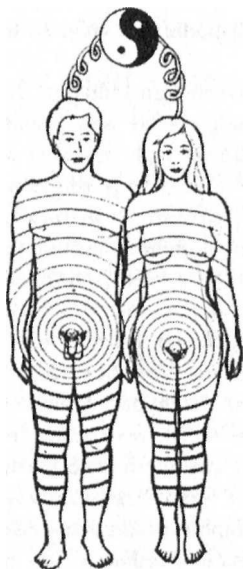
Přišel jsem na to, že toto cvičení pomáhá při mnoha potížích, které muži mohou zažívat s prostatou. Zahrnuje doslovné odbourávání jakéhokoli nepřiměřeného tlaku, který má tendenci zmohtňovat a dráždit žlázu. Také slouží k otevírání cest elektrické energie v těle, což zvýší vaši propustnost pro energii vaší partnerky, stejně jako ostatních zdrojů života. Ostatní mistři považují síly, které se týkají sexuálního pohlavního styku, za nesprávné síly, určitým způsobem nečisté. Jestliže vás to zneklidňuje, měli byste vědět, že dvanáctá hodina polední je považována za nejčistší, neboť jang se mění v jin právě v tomto okamžiku. Ale pamatujte si, že se získanou silou je to jako s penězi, které lidé vydělají. Někteří lidé vydělají peníze snadno ve vysokém postavení. Někteří je vydělávají těžkou fyzickou prací, jako sanitáři, řidiči kamionů a čističi oken. Peníze, které vydělají, jsou stejné. Můžete posoudit, který z nich je řádný člověk? Nezáleží na penězích, které jste vydělali, záleží na tom, na co je vydáte. Taoisté vydají svoji energii na rozvíjení sebe samého i druhých k nejvyšším možným stupňům. Používají při tom levou cestu, pravou cestu, a cestu beze směru.

## **TAOISTICKÁ CESTA BEZE SMĚRU**

V mých meditačních hodinách vyučuji věci, které nemohou být vysvětleny v žádné knize. Rozšiřují taoistický přístup ke zvyšování svobody člověka. Je to

taoistické učení všech úrovní osvícení, a za tím vším je nesmrtelnost. My taoisté máme mnoho tajných cest, jak dosáhnout naší čisté bytosti. V železné košili čchi kung učím techniku pro posilování mužských reprodukčních orgánů, které doslova vypumpovávají obrovské množství síly spermií nahoru do hlavy a těla. V Číně nebo v Indii můžete čekat celý život u nohou mistra předtím, než vás naučí toto tajemství. Já nemám žádná tajemství, pouze touhu naučit druhé to, co jsem se naučil já. Problémem je najít studenty, kteří mají trpělivost a sebe-disciplínu, aby to praktikovali.

Pamatujte, že semenná síla, kterou používáme v sexuálním kung-fu, je více než nutriční hodnota substance, ať může být jakkoli vysoká. Zde se dotýkáme téměř nekonečného zdroje elektromagnetické energie ze spermie. Spermie se neustále pohybují a vytváří podle základních principů elektromagnetismu lidskou elektřinu. Zastavili jsme hrozivé plýtvání energií z časté ejakulace a začali jsme úplněji pozvedávat její sílu k srdci a hlavě.



Obr. 34 Taoistická cesta beze směru. Energie jin a jang jsou vyrovnány.

V praktikách železné košile ťing-kung zvyšujeme stabilitu naší životní energie tím, že se hlouběji zakořeníme v zemi a zabalíme energie čchi do fascií, kostí a dutin našeho těla. V technikách taoistické esoterické jógy „nižšího osvícení“ neboli kchan a li učím esoterické předpisy pro zvyšování sil jin a jang

v těle a „vypařování“ uskladněné čchi a řing nahoru k srdci a hlavě ve zušlechtěné a zjemněné formě. Při „vyšším osvícení“ se naučíte, jak vstřebávat energie jin a jang ze zdrojů vně vašeho těla - ze země, slunce a měsíce -a „přeměnit je v páru“ v alchymickém procesu zjemňování a zušlechtňování. Ale pokud neumíte nejprve zvládnout svou vlastní tvůrčí sexuální energii, neměli byste ani snít o zvládnutí jemných království, která zbývají ve vesmíru. Strávíte svůj život honěním se za iluzorními silami či za falešným pocitem jedinečnosti, který odvané až ve starém věku a na smrtelné posteli, kdy si uvědomíte, že nejste schopni donést své sny s sebou do života po smrti.

Podle taoistické tradice základní postup pro přeměnu stupňů tělesné energie je následující:

Energie spermií je kanálem dovedena do teplého proudu mikrokosmické dráhy. Teplý proud je přeměněn na duševní sílu a tato síla či „duše“ je nakonec přetvořena do nejvyššího projevu, kterým je čistý duch. Když tento duch je přetvořen do nesmrtelného těla, získává svobodu k tomu, aby mohl pracovat na různých duchovních úrovních podle své vůle. Je to krok za hranice uvědomění kosmické vesmírné jednoty.

Člověk, který praktikuje taoistickou kultivaci, si nevyhnutelně začíná být vědom toho, že všechny živoucí bytosti jsou jedno. Ví, že síla do něho vtéká z ostatních a zpět teče z něho do nich. Kdykoli někde existuje život, pak tam teče síla. Rozumí této pravdě a prožívá ji ve svém těle. Po těchto zkušenostech se sobecké motivy postupně rozpustí. Brát druhému znamená brát sobě samému, neboť jedinec je také tím druhým. Zašpinit potok druhého je zašpinit svůj vlastní, je totiž jen jeden potok ve všem stvořeném a je to potok života.

A tak nabízím čtenáři posloupnost metod, z nichž si každý může vybrat, takže je schopen spontánně pokračovat, aniž by byl k něčemu donucován. Je rozumné postupovat krok po kroku. Většina duchovních lidí začíná s nižšími formami a postupně jdou nahoru. Je chybné domnívat se, že použití lidské sexuální energie ve fyzickém těle je nečistá levá cesta. Je to cesta, kterou musí jít každý. Jestliže začnete s levou cestou, budete postupně pokračovat, až dojdete k pravé, a nakonec dosáhnete cesty beze směru. Ale nemůžete dosáhnout nejvyššího stupně, aniž byste nejprve nestoupali z nižších stupňů žebříků. Obě ruce se přitom pevně drží stupňů žebříku. S tím, jak budete šplhat, pravá ruka a levá ruka se budou vyměňovat a budou udržovat vaši rovnováhu. Ani jednu z nich nepustíte, dokud nedosáhnete toho, o co je žebřík opřen. Pak budete stát na pevné půdě a odkopnete žebřík pryč a budete stát bez opory, nebudete se držet ani levou, ani pravou rukou. Budete mít volné ruce, osvobozené k tomu, abyste udělali cokoli, co si dále zvolíte. Ať to bude lézt po dalším žebříku, nebo zůstat tam, kde jste.

Ti, kdo neprovádí denně taoistické praktiky jako sexuální kung-fu, mohou

kritizovat používání sexuální energie pro vývoj jedince. Ale jestliže studovali a poznali celý systém, pak porozumí, že není žádná cesta levá ani pravá, je pouze jin a jang harmonicky smíšené v nekonečném množství podob.

Všechno vede ke svému opaku: sex vede k ne-sexu, jednota vede k dvojnosti (dvojnost jin a jang), dvojnost vede k trojnosti a mnohonásobnost vede k nicotě (Wu-chi). Toto je pravé rozvíjení tao - ani levá, ani pravá cesta. Život se stává zbaven jakéhokoli úsilí.

Existuje stádium v tchaj-t'i-čchúan, které je někdy nazýváno jako „zázračné ruce". Začátečník, který se učí tchaj-t'i, může používat 90 procent jangové energie, aby pohyboval svým tělem. Středně pokročilý student může používat 60 procent jang a 40 procent jin. Mistr zázračné ruky tchaj-t'i používá 50 procent jin a 50 procent jang. Stejnou rovnováhu vytváří taoistický mistr v každém okamžiku svého života. Toto je cesta beze směru, ani levá, ani pravá. Je to kouzelné, plynulé a zbavené jakéhokoli úsilí. Je to způsob života, kterým by každá lidská bytost měla žít.

## **SEDM DUCHOVNÍCH STUPŇŮ TAOISTICKÉHO ROZVÍJENÍ SEXUÁLNÍ ENERGIE**

### **První stupeň: KONTROLA ZTRÁTY SEMENE NA FYZICKÉ ÚROVNI.**

Kontrola uvolnění semene je prováděna na různých úrovních vědomí člověka a existuje podle toho pět stupňů taoistické kultivace. Prst je používán k zastavení toku semene během milování či masturbace. Tím se zpomaluje ztráta vitální tekutiny a napomáhá se jejímu znovurozdělení do potřebných částí těla. Používání prstů může zablokovat ejakulaci semene, ale nedocílí se směřování ťing čchi nahoru. Budete mít normální orgasmus a ztratíte 60 až 70 procent se-menné síly (elektromagnetické síly, vyrobené z pohybu 200 až 500 milionů spermií), ale zachováte většinu semene v těle. Semeno se bude postupně rozpadat a hormony budou tělem zpět absorbovány.

Ale tělo uchová nějakou energii tím, že vyprodukuje méně spermií. Sníží automaticky produkci, jestliže bude cítit, že semeno je již uvnitř přítomno. Poté, co jste provedli tuto metodu „vnějšího uzamknutí", penis ochabne a vy se budete cítit zcela unaveni. Po určité době se zlepši vaše zdraví a síla a výsledkem bude prohloubení vašeho sexuálního života. Také to pomůže vytváření síly, ale to bude trvat delší čas, protože většina jangové síly je ztracena během ejakulace.

Druhý stupeň: **FYZICKÁ A DUŠEVNÍ KONTROLA SEXUÁLNÍHO ORGASMU.** Toto stádium používá kombinaci vnějšího tlaku pomocí prstů a metody vnitřního uzamknutí „vytahování nektaru nahoru do zlaté květiny" neboli „velkého tahu". Před ejakulací používáte prst k tomu, abyste stlačili chuej

jin, a zároveň používáte velký tah k tomu, abyste vytáhli nějakou energii nahoru dříve, než může vytéci penisem. Tímto způsobem ztratíte méně než při prvním stupni, ale penis vám ochabne a budete mít normální orgasmus centrováný do genitálií.

Otevírání mikrokosmické dráhy je klíčem k tomu, aby se umožnilo toku energie pohybovat se směrem nahoru, místo aby byl donucen pohybovat se ven z penisu. Jakmile se energie dostane do kostrče, začne u většiny lidí snadněji protékat nahoru páteří. Jestliže jste schopni pocítit tlak čchi v hlavě, musíte začít vést energii dolů k pupku.

Třetí stadium: KONTROLA SEXUÁLNÍ TOUHY A ORGASMU MYSLI. Po dalším praktikování velkého tahu nakonec získáte kontrolu nad ejakula-cí pouze prostřednictvím mysli. Budete schopni provádět velký tah, aniž byste použili fyzické síly, a získáte schopnost hrát si se svým orgasmem. Příležitostně to může zapříčinit uvolnění spermií, ale postupně vyvinete sílu k zastavení fyzické ejakulace a budete se radovat ze zážitku odlišného, ale vyššího druhu potěšení z orgasmu, „údolí orgasmu“.

Jestliže se umíte zastavit dříve, než dojdete příliš daleko, tj. k ejakulaci, můžete táhnout a vyměnit sílu s ženou. Tímto způsobem jednu energii ztratíte, ale získáte jinou. Ztratíte hlavně jangovou energii, ale získáte tu, kterou potřebujete, jinovou energii. Je to téměř jako výměnný obchod. Máte příliš mnoho jang a žena má příliš mnoho jin. Takže si vyměníte energie. A každý z vás přijímá příslušný díl toho, co on nebo ona potřebuje. Tato metoda v sobě zahrnuje vyšší vědomí, vyšší sebekontrolu a zbavování se erotického myšlení a představ o milování. Myslete na energii, kterou jste dali své milence, jako na vědomou oběť učiněnou na oltáři vyššího vědomí.

Toto třetí stadium je vyšší než druhé stadium, neboť mysl vstoupila do nových vztahů s čing čchi. Vaše mysl začala integrovat vaši sexuální esenci s vaší obecnou energií čchi do jednotné bytosti. Existuje velký rozdíl ve zkušenostech lidí, kteří praktikovali pouze používání mysli, a těch, kdo používají prsty s kombinací velkého tahu. Je to velmi vysoko nad koitus interruptus. Velký tah zvedá přebytek síly v oblasti rozmnožovacích orgánů nahoru k vyšším centrům těla, které umějí uskladnit sílu pro vyšší použití. Vaše sexuální esence se stává potravou k výživě vašeho vyššího ducha.

Je-li v tomto stadiu používán velký tah, může pokaždé dojít ke zvýšení síly. Pokud je tato metoda používána při milování, necítí se milenci unaveni. Mohou si dopřát tolik sexu, kolik jen chtějí, ačkoli často se milují méně. Kvalita sexu je totiž tak uspokojující, že se cítí silnější a jsou schopni sami sebe ovládat a překonat ostatní světské žádosti, které mají řídicí vliv na jejich životy.

A přesto byste si na této úrovni měli být vědomi toho, že vytahujete tuto energii navíc z jiné nedokonalé lidské bytosti. Z tohoto důvodu musíte být

schopni překonat nedostatky této osoby v sobě samých. V tomto třetím stadiu oba partneři musí být plni porozumění a musí být hluboce ponořeni do tohoto cvičení. Jestliže jeden z partnerů do něho není ponořen, je velmi těžké spolupracovat při výměně síly. Jestliže váš partner má problémy nebo je rozrušený, můžete vstřebat tuto psychickou nepohodu sami do sebe. Jestliže metoda nebude fungovat, často je to kvůli tomu, že jeden partner má osobní problémy. To je první věc, kterou musíte zkontrolovat a opravit v rámci meditace nebo jiné terapie. Jinak budete vstřebávat tyto problémy do svého systému a budou fungovat jako psychické jedy.

Metoda by se mohla zdát nespravedlivá, je-li váš partner velmi smutný, ale vy jste velmi veselí a plní energie. Vaše milenka bude přijímat sílu energie od vás, ale vy budete vstřebávat její smutek a její břímě sami do sebe. Pouze jestliže jste jí velmi oddáni, můžete ji očistit a obrovským způsobem jí pomoci tím, že ji povedete na vyšší cestu, která ji osvobodí od jejích vnitřních zmatků. Z tohoto důvodu musíte být velmi pečliví při výběru své partnerky, neboť budete doslova pít životní esenci této osoby. Hrubá, marnotratná a žárlivá osoba je to, čím byste se mohli stát, jestliže vaše partnerka má v hojnosti tyto kvality. Nebo budete muset používat hodně ze své lásky a dobra k tomu, abyste spotřebovali tyto nižší pudy.

Čtvrté stadium: VÝMĚNA ENERGÍ BEZ POHLAVNÍHO STYKU. Pro muže je toto cvičení jednodušší s mladou ženou, která ještě neměla děti a stále má mnoho vitality, nebo s jakoukoli ženou, která rozvinula své čchi k vysokým úrovním prostřednictvím meditace. Je to metoda sebeléčení, která může být použita mladými lidmi, ale pravděpodobněji bude využívána staršími lidmi, kteří mají méně zájmu o aktivní sexuální život, a přesto hledají omlazující síly sexuální energie. Nejznámějším praktikem této úrovně je nepochybně Mahátmá Gándhí, který trval na tom, aby vedle něho v noci spala na lůžku jeho osmnáctiletá neteř. Duchovní síla, která hořela jasným plamenem v Gándhím, potřebovala výživu a zchlazující vyrovnanost ženské t'ing, neboť kulturní a náboženské tradice Gándhímu jako svatému hindskému muži zakazovaly pohlavní styk s ženou.

Během středověku rytíři, kteří přísahali na rytířský řád, byli pod podobným tlakem, který je nutil povznést svou sexuální touhu do určitého druhu jemné duchovní myšlenky. Čistý polibek od dámy nebo nesexuální objetí prostřednictvím zamilovaných očí byly idealizovány v takových legendách, jako je Mýtus svatého grálu (čistý symbol hledání čisté ženské energie v každém mužském rytíři) a v písních trubadúrů.

V dnešní době jsou praktiky užitečné v situacích, kdy dva přátelé si přejí prohloubit svůj duchovní kontakt nebo léčit jeden druhého, ale kvůli manželským svazkům či jiným vztahům si nepřejí disharmonii, která by mohla povstat ze sexuální aféry. Taoistická filosofie má vysoký respekt pro stabilitu a harmonické

vztahy, ale také zná potřebu duchovní svobody k vyvážení a výživě osobních prvků jedince. Tato metoda jde za omezující vymezení kategorií milenka/ho-mi-lenka a dovoluje větší svobodu vztahům muže a ženy, stimuluje rozkvět duchovního přátelství, ve kterém výměna sexuálně polarizované energie je plynule a bez ostychu přijímána. Je to jemná a kouzelná cesta pro dva lidi, která umožňuje pěstování a rozvíjení jejich energie společně. Manželské dvojice v tom mohou nalézt další způsob k prohloubení a sdílení své lásky. Tato úroveň může být praktikována pouze mužem, který již zvládl první tři stadia a dosáhl určité úrovně duchovní sebeznalosti. Naučil se, že to, co hledá, nemůže být nalezeno v tělesnosti ženy, ale v její citovosti. Jeho čchi se pohybuje ne směrem k jeho smyslům, ale dovnitř do centra jeho bytosti. Hledá vnitřní ženu sám v sobě a je pro něj snadnější zaklepat na svou vlastní jinovou sílu, je-li stimulován přítomností silné ženské energie.

Metoda: Lehněte si nebo sedněte si naproti své partnerce. Můžete si vybrat, zdali chcete či nechcete fyzický kontakt, jako například držení rukou či objetí - ale měli byste cítit pocit vzrušení v přítomnosti své partnerky. Soustředte pozornost na jemné energetické pole své partnerky. Musíte „cítit“ jeho/její auru. Zpočátku budete vstřebávat jeho/její energii do svých nižších tan-tien. Stáhněte sílu k hlavě a postupně otvírejte energetickou cestu, abyste umožnili silnější tok energie. Na vyšších úrovních této praktiky může být energie vstřebávána přímo do srdce nebo do hlavy, ale musí být dobře rozdělována, abyste se vyhnuli nerovnováze. Jestliže to děláte každý den, získáte obrovskou sílu. Velká část z této síly přichází z vašeho vlastního těla, je to jinová síla semenné tekutiny, která je mnohem čistší nežli na prvním a druhém stupni. Pěstováním této nové citlivosti ve vás samých můžete značně urychlit svůj vlastní růst a růst své partnerky.

Páté stadium: ZA HRANICEMI SEXU. Toto je stadium, o které usilují vysoce disciplinovaní taoističtí joginové. Jste stále v lidském těle, ale vaše energie je mnohem vyšší nežli úroveň, již dosahuje vaše energie, když v noci spíte, přičemž tehdy je již dosti čistá. Do tohoto stadia nepatří žádná sexuální stimulace. V taoismu je tato metoda známá jako meditace během „životní hodiny“ nebo „hodiny tsu“, neboť je využíván čas mezi jedenáctou dopoledne a jednou hodinou odpoledne. Taoističtí mistři se naučili, že síla, kterou absorbujete ze svého vlastního těla, může zůstat ve vašem těle navždy. Síla, která je absorbována z jiné osoby, nezůstane tak dlouho nebo se stane částí vaší vlastní síly. Je to jako s přenosem krve. Buňky v ní zůstávají dvacet čtyři hodin a potom odumírají. Cílem esoterického sexu je naučit se tajné umění vyrovnávání jemných energií jin a jang. Ale sex je zvykem člověka, musíte se povznést nahoru a postupně změnit své zvyky. Nebudete očekávat, že lva změníte přes noc natolik, aby místo masa jedl trávu. Když se dostanete k vyšším



a vyšším praktikám, budete měnit své zvyky snadno, aniž by vás kdokoli nutil nebo vám říkal, co dělat.

Je běžné, že po spánku se probudíte a cítíte erekci. Je to proto, že spánek naplnil tělo životní esencí a životní silou čchi. Váš penis je napřímen touto silou. V té době je velmi důležité stáhnout sílu nahoru, takže se můžete radovat z její hloubky a čisté síly. Jestliže nestáhnete sílu nahoru, vyjde ven. Mnoho lidí má pokušení milovat se ráno či masturbovat a ztrácí mnoho síly tím, že to dělají. Toto stadium je vyšší nežli první čtyři stadia, neboť nepřítomnost partnera způsobuje i totální absenci erotického myšlení, a tak jste i blíže k původní prázdnotě tao. Penis je vzpřímen čistotou své vlastní síly. V taoismu je tato technika považována za velmi tajnou.

Šesté stadium. PŘEMĚNA DUCHOVNÍCH ENERGIÍ ZA HRANICEMI MYSLI/TĚLA. Toto stadium je pro lidi, kteří mají vyšší duchovní vzdělání pokročilé jógy, meditace nebo kultivace taoistické čchi. Mnozí z těch, kteří se přiblížili této úrovni, věří, že jdou po správné a svaté cestě tím, že se vzdalují od světských věcí. Výsledkem toho je často skutečnost, že aspirující jogín se snaží potlačit své sexuální pocity. Ale ve skutečnosti všichni se musí vyrovnat se sexuální touhou předtím, než zvládnou toto stadium.

Toto vysoce duchovní stadium řeší lidskou potřebu sexuality a hledání prapůvodní tvůrčí energie takovým způsobem, že učí člověka vstřebávat energie přímo z vesmírné, vše pronikající životní síly. Nejdříve musíte strávit několik let postupným vstřebáváním síly v lidském těle, dokud energie vaší mysli, těla a ducha - čchi, t'ing a šien - nejsou plně u bodu přetečení (stadia 1 až 5). Potom můžete pracovat na větších polích energií jin a jang mimo vaše tělo a promítnete svou čchi tam, kde to dělá nejvíce dobra.

Mnoho lidí se snaží netrpělivě přeskočit až k božským aspektům své přirozenosti, aniž by plně porozuměli lidským a živočišným složkám. Jak jeden duchovní mudrc řekl: „Je jednoduché znát Boha, ale obtížné být lidskou bytostí.“ To je důvod, proč taoisté rozvíjejí od základu sami sebe a zdůrazňují zakořenění v zemi jako základní předpoklad vyvolání sil z nebe.

Síla sexuální energie je nevýznamná ve srovnání s úplností kosmické energie tao. Ale pro lidský sex je zvláště mocná a je mostem k nesmírným silám vesmíru a k duchovním královstvím vědomí. Neúspěch ve správném pěstování této energie u mužů je jednou z nejběžnějších překážek při udržování vědomí v šestém stadiu. Mnoha mužům se podaří na chvíli nahlédnout do tohoto království prostřednictvím meditace nebo víze, ale pouze několik málo dokáže toto království v sobě udržet a žít v něm.

Vitální energie čchi, která dříve byla používána k vytvoření plodící (spermio-vé) síly, je nyní obrácena do těla a kanály vedena přímo k vyšším centrům energie. Taoisté nazývají tato stadia menším osvícením. Když je tělo dokonalé, stá

vá se propustným pro nebeské energie přímo, aniž by bylo potřeba nějakého prostředníka a přestane vytvářet spermiové buňky.

Na této vyšší úrovni paj-chuej (temeno) a jin-tchang (třetí oko) jsou dvěma body, které jsou schopny absorbovat vesmírnou sílu, a jung-čchuan (na polštářku chodidla) je bodem, který je schopen vstřebávat sílu ze země. Můžete cvičit za ranního a poledního slunce či s měsícem. Můžete vstřebávat sílu země skrze bod jung-čchuan na chodidle a získávat nebeskou sílu a sluneční energii prostřednictvím paj-chuej. Nabízí vám to čistou zvláštní sílu vědomí z vesmíru, která je vyvážená s měsíční energií, vstupující skrze jin-tchang neboli třetím okem.

Při používání předpisů pro vyšší osvětlení je vesmírná energie přeměněna a smíchána s vaší vlastní energií, takže se může stát užitečnou na lidské úrovni. Tato vesmírná energie je tak syrová, že naše tělo ji potřebuje přetransformovat a přizpůsobit svým tělesným potřebám. Když se dostanete na tento stupeň, postupně se budete zbavovat závislosti na svých lidských potřebách. Toto je stadium, na kterém někteří taoisté přestávají jíst potravu a stávají se závislí pouze na dýchání, odejdou do čistoty odloučených hor a pojíždají čisté energie přírody. Můj mistr dosáhl tohoto stavu, ale byl donucen opustit svůj útulek v horách za japonského bombardování během druhé světové války.

Sedmé stadium: SPOJENÍ ČLOVĚKA A TAO. Toto stadium je to, co taoisté nazývají nesmrtností. Neumím to dosud popsat z osobní zkušenosti, ale je to dobře dokumentováno v tisíci svazcích taoistických kánonů včetně jmen mnoha jedinců, kteří dosáhli tohoto stavu. Můžete tomu věřit, nebo můžete zamítnout nesmrtnost jako metaforu, určitý druh kosmického vědomí. Ale taoistické učení jasně uvádí, že pojem nesmrtnosti je míněn doslova, a ne pouze symbolicky. Nejvyšším tvořením pro člověka je vědomě vytvořit sebe sama. Sjednocení s tao znamená úplný děj sebestvoření z původního čchi nebo wu čchi (viz kap. 19 pro plnější popis vyšších sedmi meditačních předpisů tao, které vedou k tomuto stavu božství).

Všech sedm kroků vás postupně povede nahoru k vyšším duchovním metám. Ale bude na vás, abyste si zvolili, jak dalece budete chtít jít ve své vlastní evoluci. Nemohu vám doporučit, že nějaký krok je lepší nežli jiný. Nikdo vám nemůže říci, jak máte žít svůj život. Mnoho lidí v historii používalo první a druhý stupeň k tomu, aby si prodloužili život na více než sto let. O jiných se praví, že používali třetí a čtvrtý stupeň k tomu, aby žili šťastný život plný energie, který v některých případech trval několik stovek let.

Druhý, třetí a čtvrtý stupeň pro vás může být vhodnější, jste-li mladí a toužíte po několika partnerech. Potom, když už jste zralejší, budete možná chtít pouze jednu ženu. Mladí často touží po velmi krásné ženě, ale poté, co jste po několika let ženatí, zjistíte, že krása není hlavní kvalitou ženy. Prostá dívka

s krásným charakterem se může stát tou nejlepší bytostí pro dosažení duchovní čistoty. Závisí to na vaší duchovní vůli a její úrovni kultivace a zralosti.

Podobné je to se sedmi stupni. Nevím, pro který stupeň se rozhodnete, aby ste jej sledovali. Mohu vám pouze nabídnout rady a pokyny. Někteří muži nemusí být ještě po několik životů připraveni, aby změnili své stadium vývoje. Poté, co si přečtete tuto knihu, můžete třeba zcela opustit cvičení sexuálního kung-fu a dál šťastně ejakulovat jako Niagarské vodopády.

Ale chcete-li pokračovat v zušlechťování své energie, postupně se spontánně budete vyvíjet a pohybovat k vyšším duchovním úrovním. Váš cíl bude nejrychleji dosažen, jestliže se svému duchovnímu vývoji oddáte s prostou myslí. Nakonec vaše cesta bude zbavena jakéhokoli úsilí a vy přestanete bojovat proti své přirozenosti, což je v podstatě totéž jako tao. Vaše uvědomění si vesmírných jemných energií bude vzrůstat přirozeným způsobem a vy se budete pohybovat směrem nahoru ne podle nějakého náboženství nebo filozofie, ale vedeni svými vnitřními pokyny.

Velký čínský lékař Sun Scsu-mo (581-682 př. n. l.), který objevil očkování proti neštovicím a který žil asi 101 let, bystře postřehl ve svých „Receptech na výrobu neocenitelného zlata“ problém vnitřního pokroku člověka:

„V mládí člověk nerozumí, co je tao.

Ve středním věku o tao mnoho slyší, ale nepraktikuje to, co slyší.

Když je starý, vidí pravdu tao, ale je příliš slabý na to, aby podle ní jednal.“

## KAPITOLA 11

### ORGASMUS A WU-WEI

*Michael Winn*

„Muž je vzrušen energií čchi ženy a jeho Nefritový Bodec je volán k činu. Žena je vzrušena energií čchi muže, což způsobí proudění vody uvnitř její Tajemné Brány. Tyto děje jsou přirozeným výsledkem vesmírného jin a jang. Nemohou být prováděny pouhou lidskou vůlí.“

*Taoistický kánon*

V historii se vedou debaty o tom, zda má žena nekonečné množství esence jin a zda je proto schopna nekonečného množství opakovaných orgasmů. To je názor taoistických lékařských textů z 8. století, které mužům navrhuji, aby podněcovali ženy k co nejvíce orgasmům a tím i k uvolňování maxima esence jin.

Energie ženy je lunární a sleduje měsíční cykly. Menstruační ztrácí žena každý měsíc svou energii. Ale ona je každý měsíc obnovována zemskou energií, která jí dává nesmírný potenciál orgasmů. Mnohonásobný orgasmus však může být velmi vyčerpávající, závisle na typu orgasmu a na úrovni energie ženy. Poněvadž sexuální orgány ženy jsou uvnitř jejího těla, je pro ni daleko snadnější než pro muže přetvářet energii orgasmu vzhůru k vyšším centrům. To je důvod, proč mnohé ženy, které nijak nerozvíjejí svou sexuální energii jsou duchovně výše nežli stejně nevědomí muži. Tito muži se pudově zbavují svého semena a ztrácí jeho přínosy pro duchovno.

Když však muž začne pěstovat své semeno, může to provádět ve dne v noci, má-li sebekázeň. Jeho tělo urychlí produkci semene. To muži dovolí pěstovat svou čchi rychleji než žena, která je vázána k pomalejšímu měsíčnímu cyklu. To je důvodem, proč mnozí z guruů a mistrů jsou muži. Dalším důvodem je to, že ženy jsou od přírody jin a tím jsou blíže k Prázdnotě. Jednoduše necítí tak silně nutkání sledovat tak jangový, vně směřující cíl, jakým je „vnější“ učení, tj. učení druhých. Ženy mají jiné poslání.

To je však také pravý důvod, proč je muž tolik okouzlen ženou a jejím orgasmem. Ženin orgasmus představuje určitý způsob vnitřního učení pro muže, který je dostatečně citlivý a vnímavý na to, aby se od ženy učil. V údolí orgasmu může muž zažít tuto dovnitř směřující energii jin ve svých rozličných tan-tien jako splynutí, jako určitý druh tání. Jin představuje zemskou energii neboli fyzickou hmotu. Během ženina orgasmu se vlastní struktura jejího těla chvěje a vybuchuje směrem dovnitř. Jestliže umíte uvést v harmonii svou energii s její, jste otevřeni novému a polárně protikladnému zážitku svého těla. Moudrost ženy spočívá v tom, že když vy se ponořujete hluboko do země, va

še tělo se zvedá do nebes. Je to zasvěcení do vnitřního tajemství bytí, které jsou ženy zmocněny dávat mužům. Nemohou je však poskytovat, není-li přilita mužská energie jako katalyzátor.

Milenci, kteří nemají esoterický model, který by je mohl vést touto cestou, mají přesto někdy záblesky tohoto stavu tání, když po milování odpočívají v jistém druhu sladké extáze a jejich energie se slévají ve spontánním údolí orgasmu. Svá těla mohou cítit jako průsvitná nebo mohou mít pocit, jako by se vznášeli; zvuky přicházejí se zvonivě křišťálovou jasností a barvy v pokoji se zdají jasnější, jako kdyby byly čerstvě natřeny. To je jiný stav vědomí, ve kterém přímo a bezprostředně chápou prvotní jednotu světa.

Cílem taoistické kultivace je udržet a zesílit stav, ve kterém oddělenost, kterou obvykle cítíme, se rozplyne a začlení se do vyšší reality. Vyšší orgasmus naší mysli a těla nás magicky přiblíží k původní čchi, která existuje všude. Čisté splnutí jemných energií jin a jang v mikrokosmu našeho těla nám připomíná, že totéž se děje v makrokosmu - že Slunce a Měsíc a Země a Mléčná dráha se doslova navzájem milují. Planety se vzájemně přitahují nesmírnými elektromagnetickými a gravitačními poli. Hvězdy a kvasary vystřelují horké jangové proudy světla a záření je přijímáno chladným jinovým vakuem prázdňového prostoru. Jsme z dálky svědky tohoto kosmického milování, zrcadleného v tajuplném světle, které nás zasahuje na zemi prostřednictvím měsíce nebo zářících hvězd, rozsetých po obloze. Snad všechna tato světelná energie končí tak, že je vsávána zpět do lůna vesmíru, do černých děr, za kterými je opravdové nic, to co taoisté nazývají „Wu čchi“.

V obdobném smyslu semeno muže je jeho sluneční a jaderná energie. Taoista ji rozvíjí a ukládá do zásoby, aby pak mohla pod kontrolou explodovat v jeho tan-tiens. Poté je energie jako sálající teplo vysílána do jeho osobního prostoru. Žena může absorbovat tuto energii a vracet zpět v materiální podobě jako chladivé mystické teplo, které léčí. Taoisté nazývají rovnováhu mysli, ve které tento alchymistický proces transformace samovolně probíhá, „Wu-wei“. To je překládáno jako „ne-činnost“ a někdy to může znamenat i to, že taoisté jsou pasivní mystičtí pozorovatelé přírody, kteří nikdy do ničeho nezasahují z obavy, aby neporušili křehkou rovnováhu jin/jang. Tento pojem zahrnuje neutralitu a stav přijímání, takže cokoliv může samovolně probíhat. Je to pasivní stav v tom smyslu, že celý vesmír je pouze možný, ale je to aktivita v tom smyslu, že bytí je v plném souladu s vesmírem, který se každým okamžikem dynamicky projevuje. Od věčnosti jste nekonečně svobodni jednat nebo ne-jednat, v závislosti na tom, co situace vyžaduje.

Co se týče praktické úrovně, mohlo by se zdát, že ženy žijí blíže ke stavu „Wu-wei“ než muži. Jako jin je totiž jejich přirozeností, aby se vyprázdnila a přijímaly vesmír a projevily v sobě jeho plnost. Tato esence jin je to, co tvoří ener

gii ženy tak spontánní a přitažlivou pro muže. Čím méně úsilí žena vynakládá, tím přirozenější a tím přístupnější se jeví muži. Žena může jen ležet a otěhotnit; u ní se celá velká věc stvoření promění na jednoduchou záležitost. Muži jsou naproti tomu jang, s rozpínavou energií, která zdánlivě vyžaduje velké úsilí k tomu, aby se udržela v činnosti a posílila. Jak to, že mohou muži tak bez námahy růst a silnit nebo cokoliv vytvářet, aniž by vynakládali stále více práce?

Možná by muži mohli nalézt odpověď při zkušenosti s orgasmem údolí. Do tohoto orgasmu celé myslí, těla a ducha se vstupuje dovnitř bez jakéhokoli úsilí. Když jste v údolí, pak procházka krásnou krajinou, ve které jste jen vy, vaše milenka a jemný kosmos, vám připomene, jak snadná a přirozená je tato vyšší harmonie. Vzpomenete si, že jste zde byli již dříve, ale zapomněli jste na to, zatímco jste byli zaměstnání úsilím o vydělávání peněz, starostmi o rodinu atd. Nemusíte pracovat, abyste vytvořili tento pocit nádherného míru. Naopak, tento stav „Wu-wei“ se nedosáhne vypětím sil, ale zastavením se a odpočinkem při milování s vaší partnerkou a prostém bytí s ní. Wu-wei není nic víc než vyváženost polí ryze jemných energií vytvářených vašim tělem a dávno již existujícími polí energie jin-jang ve vesmíru. Vaše milování je způsob, jak zůstat v tomto uvolněném stavu, takže případně budete schopni cítit tento hluboký klid a jas trvale uvnitř sebe i po vašem návratu do světa všedních denních povinností.

Domnívám se, že přirozená absence jakéhokoli úsilí při údolí orgasmu se dotýká samého jádra taoistických učení. Některé muže může jejich okouzlení technikami pěstování čchi - mechanickými metodami Velkého Tahu - nalákat do pastí. Mohou získat spoustu čchi, ale zkouší-li to příliš násilně, nemohou nikdy prožít údolí orgasmu nebo proces Wu-wei, který je jemným vyvážením o nic neusilující energie jin a velmi cílené energie jang. Když jsou tyto dvě energie vyváženy v údolí orgasmu, prožijete úplný paradox: stání v klidu (jin) a současně pohyb (jang).

Proto velcí taoističtí básníci píší o paradoxní povaze Tao. Wu-wei nedělá nic, ale vše se děje. Moje první zkušenost s údolím orgasmu mne a moji milenkou překvapila, pravděpodobně protože jsme očekávali, že taoistické esoterické metody milování budou jako hluboké individuální meditativní zážitky, které jsme oba dva prožívali po řadu let předtím, než jsme se stali milenci. Během údolí orgasmu jsem cítil, jako bych byl na dvou místech současně. Moje tělo se vtahovalo a tavilo dovnitř, zatímco se moje uvědomění rozpínalo ven do větších prostor energie a jemných království, která nelze popsat.

Připadalo mi úžasné, jak mé tělo rozumělo pokynům těla mé milenky. Mé celé tělo se začínalo rychle chvět stejnou rychlostí jako její a zůstali jsme po několik minut sladění. Vzdor intenzitě orgasmu má tělesná teplota nebyla ani horká, ani chladná, ale vyrovnaná a příjemná. Bylo to velmi rozdílné od mých předchozích meditativních cvičení, která stimulovala sílu kundalíní, aby stoupa-

la ve sloupci horké elektrické energie jang a vedla k výbušnému otevření se mého centra na temeni hlavy a centra třetího oka. To mne někdy přivedlo do extáze, kdy jsem zapomínal, že mám tělo. Má vědomá mysl se uzavřela, zatímco mé tělo se snažilo vstřebat vysokou dávku jemné energie jang

Cíl, který se snažím dosáhnout při popisu takové jemné a subjektivní osobní zkušenosti, je, že taoistická kultivace učí vyváženým meditacím ve všech „tan tien“ (neboli čakrách) těla. To je považováno za nejtrvalejší sňatek jin a jang -chladnější a více uzemněná nižší centra přijímají teplo od rozpínajících se vyšších center, klasické míšení ohně a vody. To je střední cesta tao - stát uzemněn ve svém těle během životní pouti, nicméně jemná energie kraluje.

Duchovní směr taoistické kultivace ve dvojici není Náhlé Osvícení ani astrální cestování, rozplynutí se v blaženosti nebo fantastická vidění. To vše se může přihodit jako vedlejší účinek cvičení. Ale hlavním záměrem taoistického usilování o nesmrtelnost jednoduše bylo udržet dynamickou rovnováhu energie během 10 000 obyčejných okamžiků dne. Taoisté nedůvěřují transcendentální cestě, která chce být velmi vysoká a velmi rychlá nebo která ponechává lidské tělo bez péče ve spěchu stát se božským. Moudrost taoistů tvrdí, že důležitý je vývoj, který je trvalý, a že takový vývoj obvykle přichází pomalu a spolehlivě. Když se sečte 10 000 denních okamžiků během dvaceti pěti let, dostaneme se k 125 milionům okamžiků. Takže máte spoustu příležitostí cvičit kultivaci vašeho čchi během života. Naštěstí tyto miliony okamžiků následují jeden za druhým, což činí úkol jednodušším a trochu méně impozantním.

Mnoho lidí na západě chce šedesátisekundové Osvícení, a mohli by tedy docela dobře dostat to, co si představují - Osvícení, které trvá 60 vteřin. Taoistický proces se může některým zdát pomalý se svým naléháním na obíhání vyšších energií do nižších center. Zdá se mnohem snadnější otevřít třetí oko a jít do duchovního světa přímo, bez trápení se s neohrabaným a těžkým fyzickým tělem. V tom je cena taoistického cvičení kultivace sexuální energie ve dvojici. Vede k přijetí obyčejného okamžiku, lidské touhy, nikdy neustávajícího sexuálního pudu a považuje to vše za hodnotnou cestu uvnitř těla, vedoucí k porozumění tao.

Tento důraz na obyčejnost v denním životě, která je základní částí celistvosti tao, je důvodem, proč staří mudrci nehledali v životě vrcholové duchovní zážitky, ani nehledali v sexu explozivní vrcholy orgasmů. Hledání blaženosti je jako úsilí být zcela jang. Je to extrémní stav. Orgasmus údolí není pouze pojem pro blaženost. Orgasmus údolí vyvažuje jin energii našeho pozemského těla (a karma, utrpení nebo blaženost, které karma vytváří) a dostává se nad obojí spolu s nebeskou jangovou energií. Když toto tělesné utrpení a nebeská blaženost jsou vyváženy, zruší se navzájem. Výsledkem je prázdnota. To je pravý klid, zůstat prázdny, i když jste poznali oba póly zážitku. Žádný pól vás neovládá,

tak vám zůstává opravdu svobodná volba. Touha po tělesné rozkoši a duchovní transcendenci se každým okamžikem rodí a umírá. Zůstáváte prázdní i plní zároveň a život se stává tancem tchaj-t'i. Když toto zažijete, okusili jste osvícení. Když umíte v tomto stavu setrvat, jste nesmrtelní.

## ZACHOVÁVÁNÍ POLARITY: CO TO ZNAMENÁ, BÝT JANG ?

*Michael Winn*

„Moudrý bude cvičit tao. Blázen ho bude pouze obdivovat.“

*Staré taoistické přísloví.*

Vedl jsem rozhovory s několika desítkami studentů mistra Chia v době, když jsem s ním psal tuto knihu, a byl jsem velmi překvapen rozdílností postojů ke kultivaci sexuální energie mezi muži a ženami. U dvojic, které cvičily zde vyučované metody, byli muži více okouzleni vytvořenou energií nebo stavy mysli, které lze dosáhnout. Ženy se na druhé straně více zajímaly o to, zda je jejich muži milují: zda uspěli nebo neuspěli v duchovní technice, bylo druhotné.

Některé ženy se zpočátku obávaly, že všechen čas, který jejich muži tráví prováděním taoistických cvičení a meditací, znamená méně času pro jejich vztah s nimi. Několik žen si stěžovalo, že techniky narušovaly jejich milování. Většina z nich připouštěla, že tento negativní aspekt odcházel s tím, jak taoistické metody zadržování semene začaly působit. Milování se prodlužovalo a získaný čas umožnil, aby se v jejich vztahu rozvinulo více něžnosti.

Někteří muži začali provádět taoistická cvičení a setkali se při zadržování ejakulace s odporem u svých milenek. Ženy měly pocit, že když muž ejakuluje, úplněji se jim poddá a je tak i více milující. Tyto ženy byly též znepokojeny tím, že nepřítomnost mužovy ejakulace by též mohla znamenat nějakou chybu u ženy, neboť ona ho nepřivedla k úplnému běžnému orgasmu. Většina tohoto odporu je způsobena nedostatkem duchovní výchovy nebo to může být podvědomá snaha udržet si sexuální převahu nad mužem. Jak mně jedna žena vysvětlila: „Některé ženy mají pocit, že mohou vlastnit svého muže jen tehdy, když on se ejakulací vzdal. Ona si není vědoma energetické rovnice, ale může to pro ni být způsob, jak zmírňovat její nejistotu ohledně jeho lásky k ní.“



V tomto vztahu se ejakulace muže stala fotbalovým míčem na sexuálním hřišti. Vypadá to tak, že poté, co se muž vzdal svého semene, se podvědomě od ženy nějakým způsobem oddálí, aby zachoval svou energii a identitu. Ona to podvědomě cítí a v domnění, že posiluje jejich vztah, ho povzbuzuje k ejakulaci. Když se muž naučí taoistickou metodu zadržování svého semene a vytahování energie nahoru, ona se brání, poněvadž ztrácí hmatatelný symbol jeho vzdání se: jeho semeno. Jejimi motivy je milování na stejné úrovni, ale bohužel jsou to vlastnické motivy.

Jediný lék pro tuto situaci je, aby muž s ženou sdílel své prožitky zvýšené energie a lásky. Je nemožné zvládnout taoistické milování, pokud je vztah otráven žárlivostí a vlastnickými pocity při výměně nižší sexuální energie. Podstata procesu esoterické lásky je přeměna energie nahoru do srdce a duchovních center předtím, než ji vyměníte s vaším milencem. Je tím potvrzena důležitost toho, aby muž vrátil ženě energii, kterou od ní přijal během sexu. Jestliže se pokusí ponechat si ji pro své vlastní osobní cíle nebo promítnout ji ven svým třetím okem do nějaké fantastické vidiny, rozptýlí čchi a přeruší cyklus výměny energie s ženou. Proto taoisté věří, že je lepší odměnit bezprostřední zdroj vaší energie - vaši milenkou - neboť ona může použít vyšší transformovanou energii, kterou jí dáváte, k vyvážení sama sebe i vás.

Energie dvou partnerů se začíná pohybovat ve vzestupné spirále a stává se s každou spirálou vytříbenější a jemnější. Nakonec se rozšiřuje tak, aby při svém pohybu zahrnula i přátele a členy rodiny. Tento spirálový vztah je vyjádřen v taoistickém symbolu jin/jang, které bez konce krouží dokola v kruhu. Energie muže je přímá, jako šíp pohybující se po přímce. Energie ženy je zaokrouhlená a objímající, jako prázdný kruh. Když se protnou, kruh obejmě přímku a zahne ji do spirály. Taoistické milování je duchovní ekologický systém pro recyklaci nižších energií do vyšších energií, přičemž Osvícení a Nesmrtelnost se stávají fázemi spirálového procesu ve chvíli, kdy se energie začnou pročišťovat.

Avšak většina z nás včetně mne jsme ještě příliš smrtelní a bojující se svým ego. Až jednou opustím malý a soukromý svět sexuálních důvěrností nebo meditací, mé veřejné ego tvrději odmítne přizpůsobit se postoji spontánní nečinnosti, Wu-wei, a bude trvat na tom, aby se dělo to, co si ego naplňuje pro svůj vlastní prospěch. Abych zušlechtil tyto sobecké sklony, pokouším se soustředit pozornost na vyrovnání neustále se měnící rovnováhy jemných energií kolem mne místo na své ego. Mé ego umí velmi dobře lhát samo sobě a vždy mne přivádí do potíží se svými vlastními plány, racionalizacemi a denním programem, který skrývá. Vidět věci jako projev jejich energií mě podněcuje k určité neutralitě - přestal jsem usilovat o peníze nebo o postavení a začal se dívat, jaký druh energie věci, které chci, skutečně mají.

Poněvadž je snadné chybně vysvětlit vlastnosti čchi, kterou v sobě cítím nebo ji tuším v jiné osobě nebo situaci, cítím, že nakonec energie nelže, protože je skutečným tmelem, který mne spojuje s jinými bytostmi, ať lidskými, či duchovními. V tomto smyslu taoistická kultivace čchi je metodou zjemňování schopnosti intuice a poznávání za hranicemi racionálního rozumu jednotlivce. Většinou lidí ze západu se zdá snadné přijmout to v teorii. Avšak vyvažování energie jin a jang se naproti tomu zdá velmi abstraktní a nepraktické. Celá léta jsem čítával taoistickou poezii a „I T'ing" a měl jsem ji rád, ale nikdy jsem nezažil hluboký vnitřní pocit toho, co se skutečně děje s jin a jang.

Až když jsem začal dělat taoistickou jógu a cvičit dýchání varlaty, velký tah, meditace o mikrokosmické dráze a splynutí pěti prvků, pocítil jsem ve svém těle patrně jemné energie tepla a chladu, - a energie v pěti hlavních orgánech, -v srdci, ledvinách atd. Musil jsem se od mistra Chia naučit, co hledat a očekávat. Když jsem to zažil uvnitř svého těla, byl jsem v extázi, stejně jako Kryštof Kolumbus, když se potvrdilo, že Země není plochá. Byla ve mně chladná energie jin a objevily se nové dimenze mé bytosti, které jsem mohl zkoumat. Napnul jsem plachty na taoistické cestě s vírou, že svět je kulatý a že se vrátím ke svému výchozímu bodu o něco moudřejší. Shledal jsem, že duch též oduševnil mé milování. Kultivace ve dvojici se stala dobrodružnou cestou do nových světů mé bytosti a bytosti mé milenyky.

Jin a jang nejsou pouze pojmy. Představují skutečné kvality energie čchi, která může být uskláděna ve vašem těle a použita ve vašem běžném životě. Čistě intelektuální přístup k taoismu je jedna z nejobtížnějších překážek, kterou musí vysoce vzdělaný západní student překonat. Obyvatelé západu považují intelekt za rozum, zatímco taoisté vidí intelekt jako jeden nástroj z celku rozum-tělo-duše. Když taoisté kultivují svou čchi a zušlechťují jednotu těla, rozumu a duše svými duchovními cvičeními a alchymistickými meditacemi, cvičí rozum, aby žil ve světě naplněném dynamickými poli energie.

To znamená, že k tomu, abyste byli taoisty, přestanete žít v odosobněném světě slov a pojmů vytvořených vašim intelektem. Nezastavíte myšlení, ale budete se potřebovat naučit, jak myslet-cítit celou svou bytostí. Abyste toho dosáhli, musíte rozvinout schopnosti, o kterých jste zapomněli, že je máte, a které sídlí spící v části vašeho mozku a těla a jejichž možnosti jsou z 90 % nevyužívány. Proto je pro západní muže sex tak zdravý: milování představuje jediné chvíle, kdy mnozí z nich uniknou z pojmového vězení svého intelektu a ega a získají zážitek plného bytí ve svém těle.

Jestliže právě začínáte kultivovat svou čchi, netrapte se, když máte potíže s rozeznáváním mezi energií jin a jang. Pouze provádějte denně svá cvičení a meditace. Když začnete cítit chvění, teplo, brnění nebo změněný pocit vnímání, je to znamení, že vaše tělo se probouzí ke své jemné energii. Za čas si uvě

domíte, že tato hra energií jin/jang není abstraktní metafyzickou hrou, ale vaším vlastním osudem. Poznáním této skutečnosti můžete pomalu dospět k ovládnání zdrojů jemných sil, které působí skrze vaši duši. Jsou to polarizované energie, které nacházejí cestu do vašich hormonů, vašeho zdraví, vašeho chování, vaši mužské osobnosti a vašeho vnímání toho, kdo jste a co je celý svět kolem.

Někteří muži mají zmatenou představu, že když zduchovní, znamená to, že se zbaví svých kladných mužných vlastností a stanou se pasivními, rozjímavými, budou nosit hebké, splývající šaty a chovat se mateřsky a pečovatelsky podle modelu ženského jin. Podle taoistického učení je to omyl: stane-li se muž příliš jin, je v nebezpečí, že ztratí svou polaritní přitažlivost pro ženy a ztratí právě kvality, které je oba sexuálně i duchovně uspokojují.

Místo abyste se stali duchovními, můžete se stát sladce-jemnými, přizpůsobivými a bezpečnými. Když vyvážíte polaritu jin/jang ve své duši, neznamená to, že oslabíte svou energii jang a ztratíte své mužné kvality. Cílem taoistické kultivace není androgenie, cílem není udělat život bezbarvým a bezpohlavním. Není cílem dokázat, že ve skutečnosti není žádný rozdíl mezi muži a ženami, neboť oba jsou „jedno“, v jedné nemastné a neslané polévce nazývané tao.

Právě rozdíl mezi polaritou muže a ženy je to, co vytváří energii. Dynamické napětí mezi jin a jang je to, co oživuje vztah mezi mužem a ženou. Každý muž a žena mají v sobě oba póly jin a jang a vyjadřují ve své osobnosti rozsáhlou směs mužských a ženských vlastností. Ale primárním jemným energetickým nábojem muže bude vždy jang a pouze ve vztahu k tomuto jang může muž uvnitř svého těla pěstovat jinový pól své jang energie. Zvenčí může být projevem této kultivace změna kvality jeho mužské energie, zjemnění jeho drsných hran nebo nasměrování jeho mužské energie pro užitečné a více láskou naplněné účely. Ale muž zůstane a má zůstat mužem, co se týče jeho orientace na vnější svět, poněvadž to je jeho pravá podstata. Ženy milují silné muže: cílem kultivace čchi je stát se senzitivnějšími a vnímavějšími v rámci síly jang. Podobně musíte pomoci své milence, aby také ona rozvinula své silné stránky.

Co se psychologie týče, odvážím se zevšeobecnění, že jedna z největších potíží, které mají muži v provádění kultivace ve dvojici, je zharmonizovat jejich ego s citovostí a citlivostí ženy. Lekce, kterou se oba milenci potřebují naučit, je, že lidé nejsou ego nebo emoce, ale že ego a emoce jsou projevem hlubších jemných energií uvnitř jejich „já“. Mnohé dvojice, které mají problémy, vynaloží mnoho času, peněz a energie posedlým prořezáváním usychajících větví jejich vztahu za pomoci manželských poraden a psychiatra. To je způsob práce z vnějšku dovnitř. Na nějaké úrovni to může velmi pomoci, neboť pokud o něčem povídáme, může nás to vést k sebezdokonalení.

Ale taoistický přístup je vyživovat kořeny stromu, takže míza může vydatně proudit a napájet celý kmen, větve a vadnoucí listy zevnitř. To působí zevnitř

ven. Proces je méně viditelný, ale je trvalejší. Míza v lidském těle je energie čchi, a chcete-li vyživovat svoji ženu, nesmíte nechat svoje ego, aby blokovalo proces sdílení energie. Žena je pro muže jejich zrcadlem. Jemný zákon univerzální energie je takový, že dostanete zpět, co jste vyslali ven. Posíláte-li jí nepřeberné množství lásky a energie, ona na to bude reagovat a vrátí to vám. To, zda dvojice provádějící kultivaci ve dvojici přeměnila své ego a vyrovnala svou citovou nerovnováhu, se pozná vnitřně. Ale rovněž se to zrcadlí v něžnostech a v harmonii, které se rozvíjejí v jejich každodenním životě.

Dobré pravidlo pro provádění taoistické kultivace ve dvojici je milovat svou energii čchi a ne svým egem. Sexuální energie začne u dvojice způsobovat degeneraci, je-li používána k živení mužského egoismu nebo ženské citové nadvlády. V tom spočívá nebezpečí používání sexu pro duchovní růst, pokud skutečně nežijete společným osobním životem. Jediná ochrana je dávat tolik lásky a respektu vaší milence, jak jen jako člověk můžete. Žena potřebuje určitou citovou stabilitu, dříve než může vyvážit vyšší jemné energie. Podobně mužské ego může u muže zablokovat příjem vyšších energií nebo prožitek orgasmu údolí. Umíte-li nesobecky vysílat svou podpůrnou mužskou lásku k ženě, energie ji zplnomocní, aby vám ji desateronásobně vrátila. To je dynamika jin/jang. Je to jedna energie, která neustále proudí, kamkoli ji váš záměr vyšle. A pak se vrací ke svému zdroji, stejně jako vy se duchovně vracíte k svému zdroji.

Začal jsem pozorovat jemnohmotnou řetězovou reakci působící mezi sexuální láskou a mým osudem. Když dosáhnu cíle Wu-wei, spontánní ne-činnosti během sexu, vytvoří se ve mně klid, který zmírňuje žádosti mého ega ve vnějším světě. Životní zápas se určitým způsobem stává snadnějším a já přicházím na to, že řeším problémy s menším úsilím.

Život je jako jedno z těch hádankových vajíček: když otevřete jedno vajíčko, je uvnitř další vajíčko a uvnitř tohoto je zase další vajíčko atd. Sexuální láska je jedno z těch vajíček na půli cesty k prázdnému vajíčku, je uloženo ve větších vajíčkách a skrývají se v něm menší vajíčka. Když milujete, přeměňujete své sobecké ego, hrubé vitální energie čchi a hrubé sexuální energie do něčeho jemnějšího a zářivějšího. Toto střední vejce prosvětluje ostatní vajíčka v hračce a osvětluje jak nejnuitnější duchovní vejce, tak vnější světskou skořápku.

Idea Wu-wei a závazek vůči milenci jsou velmi matoucím pojmem. Mohlo by se zdát, že cvičením spontánní neutrality se vzbuzuje pravý opak dlouhodobého závazku vůči druhé osobě. Skutečně jsou na trhu taoistické sexuální příručky, které povzbuzují čtenáře v tom, aby měli tolik milenců a milenek, kolik jen potřebují k uspokojení svých přirozených pudů. Cítím, že to je nezodpovědné a zavádějící zjednodušení esoterického taoistického učení o sexu. Kultivace ve dvojici je zaměřena na prožití a vyrovnání našich vnitřních jemných energetických polí, nikoliv na opakované vybíjení tétož základního sexuálního pudu

v našich tělech. Promiskuita není samozřejmá milost, kterou nám tao dává, ale povrchní použití duchovní filozofie k ospravedlnění diletantských sklonů a erotických představ. Omluva potřeby mnoha partnerů často maskuje strach z hlubší intimnosti k sobě samému a své milence. Duchovně to může blokovat alchymické spojení řing, čchi a šien. Proces transformace vyžaduje určitou stabilitu nižších fyzických sil, které jsou převráceny divokým, bludným nebo výstředním sexuálním chováním.

To, že taoistická filosofie o sexu vyžaduje zcela nevlastnické chování vůči energiím, které jsou vyměňovány, neznamená, že lze jednat nezodpovědně s ostatními lidmi. Neutrální mysl Wu-wei představuje vyváženou moudrost, která spočívá v samovolném výběru střední cesty v každém okamžiku života. To se vztahuje i na otázku závazků ve vztazích. Dokonalá střední cesta při výběru partnera bude přirozeně vyvažovat ctnost stálosti s potřebou volnosti pro vyživení své jemné energie. Jsou to obtížné otázky, ale žádný dávný taoistický mudrc vám je nezodpoví. Vy a vaše milenka musíte sami pěstovat svou vlastní energii a stávat se jemnými bytostmi, dost moudrými na to, abyste si sami našli svou pravdu v tomto moderním světě. Krátce řečeno, každým okamžikem svého života se musíte stávat sami mudrcem.

## KAPITOLA 12

### OBVYKLE KLADENÉ OTÁZKY K ZADRŽOVÁNÍ SEMENE

#### 1. Měl jsem vazektomii. Ovlivní to moji schopnost provádět Velký Tah?

Chia: Dopad vazektomie na sexuální život a celkové zdraví jedince zaslouží úvahu. Je dobře známo, že mezi muži, u nichž byla provedena vazektomie, převládá normální úroveň fyzického a duševního života. Většina jednotlivců, kteří byli po vazektomii vyšetřováni, považovala své zdraví za dobré až výborné. Mnohé ženy považují své manžele za očividně mužnější.

Zlepšený sexuální výkon může být přičten následující skutečnosti: spermie již nejsou vydávány a jejich energie již není promarněna. Tělo reabsorbuje aktivní prvky spermiových buněk cestou krevního oběhu. Avšak ty výměšky, které nejsou vytvořeny ve varlatech, jsou ejakulovány.

Tento prospěch a ještě daleko větší mohou užívat taoističtí milenci. Zadržují nejen spermie, ale celý objem semenné tekutiny, z níž každá část oplývá enzymy, vitaminy, proteiny, stopovými prvky a elektrickými energiemi. Ale to ještě není nejdůležitější výhoda.

Sekrece z varlat muže, u něhož byla provedena vazektomie, se po čase zmenšuje. Objem hormonů dostupných pro reabsorpci se postupně snižuje. Poněvadž muž, který podstoupil vazektomii, již nikdy neztrácí spermie, není u něj ani podporována tvorba hormonů.

Metoda Velkého Tahu zvyšuje hormonální sekreci. Prvním důvodem je to, že energie se soustřeďuje na genitálie a přímo je stimuluje. Druhým důvodem je, že transformace sexuální energie do vyšších úrovní způsobuje vyšší produkci hormonů.

Naštěstí může muž, u něhož byla provedena vazektomie, použít Velký Tah, aby „vypařil“ semennou energii nahoru do hlavy a vitálních orgánů. Navíc, touto metodou si může každý muž, ať podstoupil vazektomii nebo ne, vyměnit posilující energie se svojí milenkou.

2. Domníval jsem se, že energie jin je považována za chladnou a jang za teplou. Proč žena cítí tolik tepla, když s ní mám sex?

Chia: Relativně k muži však žena zůstává více jin ve své základní polaritě. Někteří muži mohou mít velmi jinové, jakoby ženské vlastnosti, které si vypěstovali, a některé ženy mohou být naopak velmi agresivní a jangové. Taková dvojice si bude vyměňovat svou přebytnou energii, aby dosáhla rovnováhy. Ale to nezmění polaritu na její svotní, čisté úrovni.

Při této praxi se případně dostanete k bodu, kdy pocítíte energii ženy jako chladnou. To se normálně stává v klidovém stavu, během výměny jin/jang. Ucítíte chladný proud plynoucí nahoru páteří k temeni hlavy. Bude stoupat po pá

teří postupně, jako by stoupal po žebříku. Když se naučíte ovládat svou vášnivou horkou mužskou energii jang, pocítíte uvnitř sebe tuto chladnou, příjemnou ženskou energii jin. Na vyšší úrovni cvičení můžete k tomuto dospět pouhou meditací na jinový pól své energie jang.

**3.** Jak dlouho trvá milování taoistů? Zdá se, že je to velmi dlouhá záležitost.

**Chia:** Styk trvá tak dlouho, jak si oba milenci přejí, a měl by záviset na kvalitě energie, která je vyměňována. Nenuťte se do velkého počtu orgasmů, a pokud jste neovládli metodu, do velkého počtu ejakulací. Jakmile jednou začnete cítit hluboké uspokojení, nebudete cítit potřebu mít sex tak často, takže až ho budete mít, nespěchejte. Někdy může být dokonalá polarita dosažena rychle, ale obvykle, když milujete taoistickým způsobem, to není náhodná záležitost. Od začátku předehty ke konečnému klidnému objetí to může trvat dvě hodiny nebo celý den. Taoističtí klasikové navrhuji tisíc milujících pohybů penisem, abychom uspokojili ženu. Můžete několikrát odpočívat a obnovit pak aktivněji milování. Zaříd'te si dostatečně dlouhou dobu volna, kdy nejste ničím vyrušováni a rozptylováni. Vyvěste telefon a nechte si hlídat děti!

**4.** Domnívám se, že když ejakuluji, žena může získat spoustu energie jang přímo ze spermatu. Jaký je rozdíl mezi tím, když jí energii dáváme tímto způsobem, oproti tomu, když jí energii jang dáváme při výměně jin/jang'?

**Chia:** Po celou dobu, kdy zadržujete mužskou tekutinu, můžete dávat energii ženě a rychle se sám znovu nabíjet. Jestliže dáte ženě tekutinu, ztratíte na dlouhou dobu prostředek pro znovunabíjení. Dávejte jí mnoho energie, ale nezbavujte se celé baterie. Pokud ona není pokročilým jogínem, který rozvinul medi-tativní schopnost vtáhnout veškerou sílu spermatu do sebe, neumí energii využít a vy ztrácíte sílu dodat další. Dokonce i pokročilá joginka bude schopna absorbovat ze spermatu jen omezené množství energie. Nakonec je mnohem lepší, když její jogín uchová a přemění své semeno sám. Dejte jí košík broskví: nevyvracejte strom a neposílejte jí košaté kořeny.

**5.** Když provádím výměnu jin/jang, někdy cítím miniorgasmus ve svých genitáliích. Jak poznám, zda neztrácím tekutinu'?

**Chia:** Během vydechování a relaxace penis často „poskočí“, jako kdybyste ejakuloval. Ve skutečnosti nevyteče z těla žádná semenná tekutina. Předstojná žláza a semenné vác'ky mohou tedy periodicky „poskočit“ a poskytnout velkou rozkoš. Taoistická metoda dovoluje tuto rozkoš z orgasmu, ale přitom ponechává tekutinu uvnitř těla.

Ujistěte se nejdříve, že neztrácíte tekutinu při „poskočení“. Když udržíte každou kapku, metoda je prováděna správně. Jestliže se náhodně něco ztratí, okamžitě použijte společně techniky „Pevného stažení“ a „Vnějšího Uzamčení Třemi Prsty“, abyste předešli dalšímu výronu semene. Musíte také rozlišovat mezi ztrátou „mléka“ a „vody“. Mléko je hustá a bělavá spermatická tekutina a je to

tajemný elixír, který se taoisté snaží zachovat. Voda je čirá a řídká semenná tekutina, kterou produkuje prostata, aby pomohla spermii v pohybu. Je možné, že vyteče trochu vody bez ejakulace mléka. Jste-li na této úrovni, neměl byste se spoléhat pouze na tyto techniky jako na prostředek pro kontrolu otěhotnění, neboť stačí jen jedna buňka spermatu ve vodnaté semenné tekutině, aby žena byla oplodněna.

**6.** Právě se začínám učit Velký Tah. Poškodí to mé úsilí, jestliže neuspěji a ejakuluji?

**Chia:** Není rozhodující, zda máte jednou neúspěch či ne. Nikdo od vás neočekává, že se strefíte do branky hned při první ráně. Může to vyžadovat více pokusů. Až získáte plnou kontrolu, podaří se vám strefit se pouze prostřednictvím své vůle. Ale hlavní věcí při učení se něčemu novému je mít kladný přístup.

Když začínáte cvičit konzervaci semene, snažte se neejakulovat častěji než jednou za týden. Když se zlepšíte, snižte ztrátu na jednou až dvakrát za měsíc. Jestliže pokrok pokračuje, budete ztrácet méně a méně tekutiny. Netrapte se nad ztrátou semena, jednoduše se uče ho zadržovat a uskladňovat po stále se prodlužující dobu. Taoisté přijímají to, co je přirozené. Nikdy na svém těle nevy-nucují náhlou změnu. Ztratíte-li své semeno, mějte z toho radost a pošlete ho s láskou vaší partnerce, která absorbuje alespoň část jeho jang esence do svého těla. Rovněž se nikdy nenuťte, abyste ejakuloval pro svoje potěšení nebo potěšení své milenky. Je to postupný proces: strávíte zbytek svého života prohlubováním svých znalostí a zdokonalováním lásky tao.

**7.** Jaký je vztah mezi silou hýžděových a pánevních svalů a sexem? Domníval jsem se, že sex tyto svaly posiluje, neboť hodně cvičíte se spodní částí těla.

**Chia:** Mírné množství sexu je zdravé pro vaše tělo v mnoha směrech: vaše žlázy jsou procvičovány, zvláště prostata, vašimi meridiány proudí více čchi. Ale mnoho z těchto blahodárných účinků se ztratí únikem z řiti a hýždí, poněvadž u mnoha mužů se sedavým zaměstnáním se postupně vyvine velký zadek. Nevěřili byste, kolik čchi vytéká z těla právě hýžděmi. Ejakulace otvírá povodňová stavidla, která mají sloužit proti energetické ztrátě, a to má zpětný účinek na vaše hýždě.

Častý sex s ejakulací narušuje vaše zdraví křečovitým vykašláváním vaší vitality ven. Dlouhé období takového zneužívání oslabí tkáň natolik, že nejsou schopny řádně vdechnout život. Častá ejakulace narušuje tonus spodní části těla a způsobuje chronickou ochablost a stálé unikání síly. Vyučuji cvičení pro posilování pánve, které pomohou zlepšit tonus spodní části těla. Udržováním tohoto tonusu bez ustání šetříte energii, kterou často ejakulující muži ztrácejí.

**8.** Když provádím Velký Tah každý den po několik týdnů, cítím menší sexuální touhu. Co se děje s mou sexuální energií?

**Chia:** Během prvních několika týdnů cvičení Velkého Tahu můžete pociťovat



malé zmírnění sexuální touhy. Je pravděpodobnější, že se tak stane, jste-li oslaben. To je známkou, že úspěšně přenášíte sílu vzhůru z oblasti genitálií do vyšších center. Nevypлаšte se! Je to znamení, že pokračujete dobře. Zachovávejte energii jako dosud nikdy předtím a začínáte ji měnit na vyšší formu.

Po několika málo týdnech síla dokončí mikrokosmický okruh a vrátí se znásobená do sexuálních center. Síla bude znovu recirkulovat do genitální oblasti, která pak bude trvale posilována. Když jste dokončili okruh, síla bude proudit vaším celým tělem pokaždé, kdy budete milovat, a bude vás dále oživovat. Potom může značně vzrůst vaše chuť k milování. Je to rozdílné u každého muže a jeho milanky.

**9.** Nejste trochu fanatický, co se týče snahy ušetřit každou kapku spermatu? Je ho tak mnoho. Myslil jsem, že taoismus je „střední“ cesta, která neobhazuje žádné extrémy.

**Chia:** Zadržování semene je jednoduché a přirozené, jakmile se odnaučíte vaše staré zvyky. Taoisté tvrdí, že to byla kdysi střední cesta a přirozená funkce, kterou všichni lidé mohou provádět přirozeně, a že naše současné sexuální zvyky jsou výsledkem degenerace. Proto máme čtyři miliardy lidí na zemi a všechny problémy s přelidněním a se znečištěním kdysi čisté země. Kdyby lidé cítili více naplnění uvnitř, pak by měli menší nároky ve vnějším světě. Neobávejte se. Příroda - tao - vždy nachází správnou cestu k vlastní rovnováze.

Konvenční představa o mužském orgasmu jako o několika okamžicích (doslova) oslepující rozkoše je extrémní. Po ejakulaci muž končí, pokud ze sebe nevydoluje další energii jen proto, aby ji vyvrhl opět ven, a pak upadne do příjemné prázdnoty. Vyplývat semeno života zbytečně je jako vypuzovat život. Častá ejakulace je dětský pokus řešit naše osamělé odloučení od blaženosti. Je to zavrhnutí vrozené radosti, kterou můžeme všichni poznat.

Lidé přirozeně umí hluboce milovat a hluboce milují, aniž by zadržovali své semeno. Ale tito lidé podvědomě přeměňují ve zbylém čase sílu svého semene na lásku - a láska pak získává svou sílu přirozenosti. Tito lidé však mohou postrádat hlubší radost. Dokud se nenaučíte tuto hlubší radost, musím vám důrazně doporučit, abyste nebyli příliš nešťastní ze ztráty několika kapek spermatu - příroda je bohatá a promíjející a je nejlepší měnit se postupně. Pak je změna trvalejší.

Ale současně byste neměli být motivováni ke změně svých sexuálních zvyků, pokud si nebudete pamatovat, že ejakulace izoluje. Uzavírá vás a postupně vás vede do otroctví a do nižších stavů energie. Ejakulace je jedna z mnoha jemných forem sebevraždy, stejně jako drogy, přejídání a jakékoli přehánění. Vaším pravým úkolem není zabránit ejakulaci, ale vaším úkolem je ustavit přímý kontakt mezi vaším fyzickým nervovým systémem a jemnými zdroji života. Abyste to mohli dokázat, musíte zachovat plavidlo, kterým proudí vaše životní energie čchi.

10. Většina moderních sexuálních příruček tvrdí, že je zdravé fantazírovat o svých erotických přáních. Co říkají taoisté?

**Chia:** Mnozí sexuologové si neuvědomují vyšší možnosti své mysli a nerozumí procesu transformace energie do ducha, ťing a šien. Taoisté především trénují mysl. Je velmi důležité udržet mysl osvobozenou od rozptylujících představ. Fantazírování o sexu nakonec škrtí mysl. Přerušuje tok života a vyvolává orgasmus.

Otevřete svou mysl síle života: to rozpustí fantazie. Když zbavíte mysl přemýšlení, kosmické energie budou moci proudit do prázdného prostoru. To je první princip meditace. Akt lásky se stává meditací o velké životní síle. Přirozeně to vyžaduje čas vypěstovat tuto úroveň křišťálové průzračnosti ve své mysli, takže se netrapte nad svým zvykem fantazírování. Jednoduše začněte tím, že nebudete mysl k představám podněcovat, a když přesto ulétnete, pak sami zastavte svou fantazii a vraťte se do přítomnosti.

Přítomnost vaší milenky vás má vzrušovat. Jestliže její společnost vás nesti-muluje, jestliže se musíte obracet k erotickým představám, počkejte na jinou příležitost nebo na jinou partnerku. Posledlé erotické myšlení nevyhnutelně vede ke ztrátě životní síly. Fantazírování způsobuje, že energie prosakuje dokonce i tam, kde není ejakulace, právě tak jako zabraňuje životu, aby proudil samovolně. Totéž platí i pro elektrické vibrátory a jiné stimulatory. Pociťují se dobře, ale mechanizují vaši sexuální odpověď. Můžete se stát závislími na svém strojků. Chcete-li být lidštější a nakonec nalézt hlubší rozkoš, naslouchejte jen svým přirozeným instinktům a nenásledujte ty, které jsou vymyšlené vaší kulturně ovlivněnou myslí.

11. Povede tato praxe zadržování mého spermatu uvnitř případně k tomu, že ztratím touhu po fyzické sexuální vášni?

**Chia:** S tím, jak se budete zdokonalovat ve svém cvičení, bude se zmenšovat potřeba fyzického pohybu při milování. Fyzický pohyb není nic víc než stín pohybu energie těla. Kontakt s jemnou energií čchi vaší milenky je nesrovnatelně vzrušivější než skoky, podobné mrskání ryby chycené na udici, které jsou často omylem považovány za vrchol lásky. Vaše pojetí sexu se zásadně změní, až zvládnete tato cvičení, která vyvolají váš zájem o kvalitu vašeho jemného energetického vztahu s vaší milenkou.

12. Jaký je rozdíl mezi fyzickým potěšením z milování a rozkoší z pocitu lásky?

**Chia:** Vaše rozkoš je omezena pouze vaší úrovní vědomí. Rozdíl mezi orgasmem celého těla a ejakulačním orgasmem je rozdíl mezi lidskou a živočišnou láskou. Živočich bláznivě stříká ven svou energii. Muž, který je na vyšší úrovni, odpovědně zachová životní energii a přeměňuje ji na lásku. Opravdu svobodný a rozumný muž neustále obnovuje sebe a svou partnerku. Toto vrcholné umění je jeho povinnost, výsada a radost. Nejčistší rozkoš je daleko za

smyslovým citěním vnímaným našimi emocemi nebo intelektem. Když rozvíjíte svého původního ducha, bude vámi téci lahodný pocit jemných energií stejně tak, jako vaše fyzické pocity budou představovat zásadní pokrok ve srovnání s tím, co většina lidí považuje za rozkoš.

Kvalita vašeho citění určuje kvalitu energie, kterou vytváříte a vstřebáváte. Jsou-li vaše přání sobecky erotická, energie může dočasně zvýšit vaši živočišnou vitalitu, ale neporoste a neotevře vyšší vložky vašeho srdce, mysli a duše.

Tyto principy jsou obecně platné, ale akt lásky je pro člověka zvláště významný. Zahnuje celý osud jednotlivce. Energie každého činu a myšlenky je zachována: ten, kdo myslí egoisticky, nenajde v druhých nic než egoismus. Jiný najde lásku všude, protože ji bez ustání nosí v sobě. Když povznášíte svou sexuální esenci semene na vyšší úroveň duchovního záměru, stává se světelnou esencí anebo světelným semenem, které ozařuje vaši cestu tímto životem i životem za hranicemi tohoto světa. To je taoistická myšlenka osvícení vyučovaná na vyšších stupních meditace.

13. Je-li cílem vytvářet sexuální energii jednotlivce, proč pak vadí spát s mnoha různými ženami (muži), aby se zvýšila čing čchi?

Chia: Cílem není vytvářet sexuální energii jednotlivce - cílem je přeměna hrubé sexuální energie na zušlechtěnou jemnou energii. Sex je jen prostředkem, který toho pomáhá docílit. Promiskuita může snadno snížit vaši energii, volíte-li partnery s nízkou morálkou nebo fyzicky slabé.

Jestliže spíte se zvrhlíky, může vás to poškodit tím, že můžete dočasně získat špatnost svého partnera. Při výměně jemných energií vlastně vstřebáváte substanci druhého. Stáváte se jinou osobou a přijímáte nová karmická břemena. Proto se staré dvojice tak věrně podobají jeden druhému: vyměnily si tolik energie, že jsou vytvořeny ze stejné životní hmoty. Tato praxe nejen urychluje toto sjednocení, ale pozvedá je také na vyšší úroveň duchovních zážitků.

Takže nejlepší rada, kterou vám mohu dát, je, abyste nikdy nevydali v nebezpečí integritu těla, mysli a ducha. Když si vybíráte milence, vybíráte si svůj osud, takže se přesvědčte, že ženu, se kterou spíte, opravdu milujete. Potom budete v souladu s tím, co pramení z výměny, a vaše činy budou správné.

Myslíte-li si, že můžete milovat dvě ženy najednou, připravte se vynaložit dvojnásobnou čchi, abyste přeměnil a vyvážil jejich energie. Pochybují, zda mnozí muži to opravdu umí udělat a pociťovat hluboký klid. Pro jednoduchost se omezte na jednu ženu v jednom období. Zabere to spoustu času a energie, kultivovat jemné energie k hlubší úrovni.

Je nemožné definovat přesně lásku. Musíte se poradit se svým vnitřním hlasem. Ale přestování vaší energie čchi zvýší citlivost vašeho svědomí. Co bylo před tím vzdáleným šepotem, může se stát velmi hlasitým hlasem. Kvůli sobě samému neopouštějte svoji integritu pro fyzickou rozkoš nebo pod záminkou.

že provádíte hluboká duchovní cvičení. Spíte-li se ženou, kterou nemilujete, vaše jemné energie nebudou v rovnováze a může začít psychické válčení. To si vyžádá svou daň a nezáleží na tom, jak jste od sebe daleko fyzicky, dokud neoddělíte nebo nevyléčíte psychické spojení. Je lepší být čestným na začátku.

Ze stejného důvodu milujte jen tehdy, cítíte-li pravou něžnost ve svém nitru. Vaše síla milovat tak poroste. Sobecké a podvodné užití sexu, i když s někým, s kým jste v mileneckém vztahu, může způsobit velkou disharmonii. Cítíte-li, že nejste schopeni s láskou použít svou sexuální sílu, tak ji nepoužívejte vůbec! Sex je blýskavý, ostrý, dvoustranný meč, léčivý nástroj, který se rychle může stát zbraní. Použije-li se pro špatné úmysly, nemilosrdně řeže. Nenašel-li jste partnerku, se kterou můžete být opravdu něžný, pak se nedotýkejte žádné. Vraťte se k výstavbě své vnitřní energie, a když se dostane vysoko, buď k sobě přitáhnete milenku vysokých kvalit, nebo se budete učit hlubší úrovni v sobě samém.

14. Není Velký Tah formou sexuálního lichvářství, které učí muže, jak vysávat šťávy žen atd.?

Chia: Tento názor je nesprávný z několika důvodů. Předně musí existovat výměna energií mezi partnery. Všichni milenci si vyměňují energii: Velký Tah pouze významně přidává k její velikosti. Nemůžete vdechnout jin od své partnerky, aniž byste jí předali stejnou míru jang. To je jednoduše zákon éterické energie.

Štědrost je vaší odměnou: čím více dáte, tím více dostanete. Odmítnete-li sobecky vydat jang své partnerce, můžete od ní vstřebat jen málo energie její. Tak pokus sobeckého využití Velkého Tahu ztroskotá. Zkusíte-li to, bude výsledkem jen vaše hlubší mentální a duchovní nevyváženost. Podobně ušlechtilé a soucitné použití metody zaručuje nejpříněšší tok posilující energie z vaší partnerky.

Tato vlastnost, která zabezpečuje metodu proti selhání, nejen zabraňuje vážnému zneužití partnera, ale přirozený zákon tao nakonec vyměří stejné potrestání každému, kdo se pokusí využít svou milenku. Taoisté se zde shodují s biblií: „Jak dáváte, tak budete dostávat.“ Za druhé, když táhnete sílu nahoru, vdechujete energii hlavně ze svých vlastních sexuálních center. Během milování stovky milionů spermií zběsile plavou sem a tam ve své touze dostat se ven z vás a do vajíčka. Jejich pohyb vytváří vysoký elektromagnetický náboj v semenu. Takto vás vaše milenka povzbuzuje, abyste vytvářel a soustřeďoval svou vlastní energii, kterou vedete do vyšších center Velkým Tahem.

Nakonec velká část energie, kterou vytáhnete z milenky, by někdy opustila její tělo v důsledku sexuálního podráždění. Kdybyste ji nevstřebali, síla by se rozplynula do atmosféry. Potlačěním vaší ejakulace a orgasmu vaší partnerky, ztrácíte oba mnohem méně energie než při obvyklém sexu. Při použití metody Velkého Tahu oba účinně vstřebávají něco z energie, kterou druhý uvolňuje, místo aby ji nechali odvanout pryč.

15. Když jste po nějakou dobu cvičil kultivaci ve dvojici, jak se pak cílíte, když znovu ejakulujete?

**Chia:** Když začnete meditovat a rozvíjet svou sexuální energii a provádíte různá taoistická cvičení, poznáte bezprostředně, co se stane, když ejakulujete. Existuje okamžitá zpětná vazba na děje na vaší energetické úrovni. Cítíte se vyprázdňen a oslaben natolik, že vás to dočasně může uvést v pocit marnosti. Stejný pocit před prováděním taoistických cvičení jste mohli nazvat „příjemnou únavou“. Nyní se ztráta začíná cítit bolestně na psychické úrovni, neboť jste si zvykl žít na vyšší úrovni energie čchi. Při milování s ejakulací je pak ztráta energie velmi patrná a velmi zřejmá.

16. Jak se používají oči při cvičení sexuálního kung-fu?

**Chia:** Oči jsou velmi důležité. Později pouhým použitím očí a dýchání budete schopni provést celý Velký Tah. Během milování byste měl nechat oči zavřené, abyste zvětšil svou vnitřní energii: díváte-li se kolem, mysl bude rozptylována a čchi bude unikat, neboť oči jsou nejvíce jangové orgány v těle. Učte se vidět dovnitř svého těla a do těla své milenký. Oči psychologicky zrcadlí vaše záměry, takže můžete doslova vše ovládat svými očima. Správné cvičení taoistické kultivace vám pomůže vyvinout mocnou schopnost očí. Ale právě tak je pravdou opak: nesprávný sex může zničit jiskru ve vašich očích. Jste-li dobrý pozorovatel, pak i bez znalosti čehokoli o orientální medicíně můžete skutečně „vidět“ lidi, kteří sami sebe sexuálně vyčerpali. Vidíte to na tváři, bledosti očí a pokožky a kvalitě vlasů, které jsou bez lesku.

17. Jak ovlivní špatné zdraví, vypětí, stres a jiné nepříznivé psychické stavy taoistický sex?

**Chia:** Dobrý sexuální život je těsně svázán s vaším fyzickým zdravím a duševním stavem. Jste-li v napětí, je obtížné použít rozumovou kontrolu a metody Velkého tahu. Vaše schopnost použít tyto metody při milování je ve stavu napětí omezená. A není žádnou zábavou mít nervózní sex. Mikrokosmické meditace a tchaj-ti čchi kung vám hodně pomohou ke zklidnění. Necítíte-li se dobře nebo je-li vaše celková úroveň čchi nízká, váš sex by měl být pasivní a vaše partnerka by měla být v poloze nahoře a dávat vám léčivou energii. To, co se děje při vašich sexuálních střetnutích, je ohromně zvětšený mikrokosmos denního života.

Váš psychický stav je velmi důležitý. Je podstatné cítit se milý, cítit se uvolněný, cítit se klidný a nemít spoustu negativních pocitů. Jste-li velmi rozhněván nebo smutný nebo bojácný, je velmi nesnadné radovat se ze sexu a použít tento druh cvičení. Může to vás nebo vaši partnerku vyvést z citové rovnováhy, neboť vaše aura je během sexu příliš otevřena a vy snadno do sebe vstřebáváte záporné pocity. Je pak lepší si společně sednout a provést meditaci Splynutí Pěti Prvků, abyste uklidnili mysl. I po letech používání Velkého Tahu, nejste-li

v dobrém psychickém stavu, se může stát, že musíte vynaložit značné úsilí, abyste udrželi semeno. Na druhé straně, když se cítíte klidný a psychicky dobře, můžete provést celou věc bez úsilí.

18. Jaký je rozdíl mezi mechanickým zablokováním ejakulace celibátem a taoistickou metodou kultivace?

Chia: Můžete mechanicky blokovat ejakulaci použitím své mysli jen tak, že odmítnete mít sex nebo masturbaci. Ale to je použití vůle proti tělesným pudům: taoisté kultivují tělesné pudy a používají energii čchi, aby pracovala jinde. Žijete-li v celibátu a umíte-li přirozeně přeměnit svou sexuální energii a udržet své tělo v plném souladu se svou myslí, pak budete jasny a zářící. Ale málokterý muž je tak přirozeně osvícen.

Existují některé negativní důkazy o vlivu celibátu na zdraví, které vycházejí z údajů týkajících se kněží. Tito kněží používali pouhou sílu vůle, aby mechanicky zabránili sexu. To může vytvořit dlouhodobé problémy s prostatou, způsobit poruchy a záněty tohoto orgánu a velmi často vážné bolesti a slabost. Jedna studie provedla lékařské ohledání mrtvol na více než tisíce katolických kněží a bylo zjištěno, že jedna třetina zemřela na komplikace prostaty nebo rakovinu prostaty. Závěr je, že celibát neprospěl jejich zdraví. V jejich případech to je zřejmě pravda. Slyšel jsem o celibátu joginů, kteří měli podobné problémy se svou prostatou.

Domnívám se, že problém vzniká, protože neznají, jak správně kultivovat svou sexuální energii. Jejich energetické kanály nejsou otevřeny mezi jejich dolní a horní částí těla, a tak jejich sexuální energie je blokována a hromadí krev a hormony v genitáliích a v prostatě. Aby se předešlo problémům s prostatou, měl by muž žijící v celibátu pevně sevřít své perineum a uvolnit ho a toto opakovat několikrát za den - vždy asi dvanáct cviků (sevření). To částečně procvičí prostatu, ačkoliv ne tak dobře jako Velký Tah, který nechá obíhat prostatou také energii čchi. Zkusíte-li léčit slabou prostatu tak, že budete mít více pohlavního styku, může to působit, poněvadž orgasmus procvičuje vaši prostatu. Ale riskujete, že ztratíte spoustu energie spermií, pokud neznáte taoistické metody. Jiní muži oslabují svoji prostatu nadměrnou ejakulací a plýtváním se svojí sexuální energií. Pro ně je celibát léčbou.

Zastavení ejakulace vnitřním cvičením (Velkým tahem) se možná zdá podobné mechanickému zastavení sexu celibátem, ale rozdíl je velký. Velký Tah vědomě přeměňuje vaši energii použitím vnitřní dovednosti, celibát ji ponechává náhodě nebo síle vůle. Prováděl jsem tato cvičení po mnoho let a nikdy jsem neměl žádné problémy. Někdy, když je překrvení, odstraní to malá masáž. Proto z hygienického hlediska nemůžete oddělit tyto praktiky ze širšího kontextu taoistického systému meditací a práce s energiemi, nemluvě o jiných úvahách, které mají co činit s etickými, psychologickými a duchovními aspekty.

19. Mohl byste shrnout výhody taoistického orgasmu celého těla oproti normálnímu orgasmu s ejakulací, který nastává u milující dvojice?

Chia: Celkový orgasmus těla a mysli by mohl být popsán jako sprcha nektaru probíhající vámi od hlavy dolů jako jarní deštík. Je to vlna jemné energie čchi, která zlomí krunýř svalů, uvolňuje nervy a lymfatické napětí a otevírá skryté síly. Cítíte se jako nově narozené dítě. Je tu pouze ten rozdíl, že místo zažívání vašeho znovuzrození, jak je to u dítěte - jako nevědomou blaženost -jste velmi dospělí a plně si všeho vědomi.

Je tu tíha světa, ale náhle se stává lehčí nežli pírkó.

Tento pocit lehkosti nastane proto, že hustá a těžká tekutina vaší spermie -semene - byla úspěšně přeměněna do lehkého semene, které vyživuje vaše lehčí vědomí. Cítíte se šťastni hluboce uvnitř, protože víte, že jste našli cestu domů, nejste zatěžováni sami sebou nebo svým milencem. Je to odlišné od geni-tálního orgasmu, který je obvykle následován těžkým spánkem, kdy se tělo znovu pokouší nabýt ztracenou energii, anebo je následován úzkostnou myslí, která se ptá „co bude dál?“. U genitálního orgasmu je tělo uvolněné, ale mysl a duch nejsou. Jsou stále hladoví a chtějí výživu jemné energie. Neboť polarita mezi milenci není úplná.

20. Mohl byste podrobně vysvětlit, k čemu dochází, když dojdete během orgasmu k bodu, odkud již není návratu?

Chia: Křivka sexuálního vzrušení u mužů a žen, ale zvláště u mužů (protože ženy mají větší schopnost udržet se ve fázi plató) je charakterizována postupnou (nebo rychlou) fází vzrušení, krátkou fází plató a potom rychlým nebo náhlým poklesem dolů - a je konec... Teorie velkého třesku. Taoistická kultivace vás učí, jak používat teorii vyrovnaného stavu, což je nepřetržité rozpínání a stahování jinu a jangu během několika sérií údolí orgasmu. Teorie velkého třesku, která je nyní v oblibě jako kosmologická teorie vesmíru, má své kořeny v sexuálních touhách západních vědců - mužů.

Fáze plató může být přirovnána k „ prvotní zóně“, tj. k zážitku prvotního času a prostoru. Minuty se mohou stát hodinami. Můžete si vybrat jakýkoli způsob, jak to nazvat. Je to to, co psychologové nazývají změněným stavem vědomí. Zdá se, že ženy jsou více schopny rozšířit tuto fázi plató nežli muži. Za hranicí tohoto existuje kritický bod, odkud není návratu, a pak je pouze „pád dolů“. Plató může trvat jakkoli dlouho, počínaje několika málo sekundami až k několika minutám až k půlhodině či déle, a je charakterizováno utišením, relaxací a vymizením erekce u muže. V praxi po této periodě ztišení dvojice začne znovu se vzájemnou stimulací. Vytváří energii, vytváří čchi prostřednictvím pohybů a různých dalších prostředků vzrušování. A znovu lze dosáhnout plató a znovu si ho podržet.

Vyžaduje to trénování a cvičení, abyste se dokázali zdržet „překročení okra

je", ale odměna je veliká. Je to, jako když lezete na pyramidu. Vršek každého stupně je bezpečný a rovný, ale když máte jít přes okraj dalšího schodu, působí to trochu závráf. Při tomto vystupování vytváříte schopnost odpovídat svému milenci, ale také se zvyšuje pravděpodobnost ztráty ovládnání s tím, jak pokračujete k vyšším stupním. Je to jako kdybyste vytvářeli více tlaku. Ale je to příjemný tlak, protože energie každé roviny - plató - je vyšší než ta předchozí. Ve skutečnosti roviny se stávají delší s tím, jak se energie vytváří. Když se rozvinula již potřebná energie a vy jste na rovině, energie čchi začne probíhat přes kanály čchi v těle, a tak se to, co začalo jako genitální reakce, postupně stává tělesnou odpovědí. Jestliže energie celého těla muže je vyrovnaná s energií ženy, energie začnou pronikat jemnými těly na duševní a duchovní úrovni, začnou se sladovat vaše polarity a začne se otevírat vaše uvědomění a vnímání blaženosti a vědění. Přirozenost tao se začne zjevovat a je stejně tak ohromující jako prostá.

„Prvotní zóna" ve fázi plató je velmi nebezpečným místem a je to právě zde, kde se opravdu může vyzkoušet dovednost taoistické kultivace ve dvojici. Citlivost a schopnost zdržet se překročení „bodu bez návratu" je záležitostí vaší zkušenosti, vašeho záměru a vašeho celkového stavu relaxace, zdraví a vztahu k vaší partnerce. Nyní je žena schopna lehce spustit mužovu ejakulaci prostřednictvím svého vlastního orgasmu nebo tím, že ho stimuluje stahováním svých vaginálních svalů. Takže tato technika nevyžaduje vzájemný orgasmus a zvláště ve fázi přípravy a učení musí být muži poskytnut určitý čas, aby získal stabilitu ve fázi plató. Je zajímavé, že mnoho žen má pocit, že pokud muž nejeja-kuloval, není uspokojen. Zde má roli sexuální politika a všechny postoje a očekávání, které obrovským způsobem ovlivňují reakce mužů a žen. Muži, stejně jako ženy, se musí postupně zbavit vnitřních předsudků a starých pojmů. K tomu bude přirozeně docházet s tím, jak dvojice bude společně zušlechťovat a pěstovat svou energii.

#### 21. Blokuje homosexualita nebo skupinový sex duchovní rozvoj?

Chia: Taoisté jsou příliš moudří, aby cokoliv zcela odsuzovali, protože všechno vede zpět k tao. Takže otázka ve skutečnosti zní, jak to může být proti přírodě nebo tao, jestliže to tao stvořilo? Homosexualita není proti tao, ale také není nejvyšším možným zážitkem tao. Je nemožné prožít úplně vyvážení mužské-ženské polarity v homosexuální lásce. Chybí tu jemné energie a nemůžete něco vytvořit, když nejsou suroviny. Nelze dosáhnout nejvyšší harmonie jin a jang. Záleží na tom, jak daleko chcete dospět na duchovní cestě. Jdete-li dosti hluboko do meditace, můžete kultivovat svou protilehlou polaritní energii v sobě samém. Ale potom váš homosexuální milenecký život může zničit tuto rovnováhu, takže byste ji stále opravoval.

Problém je větší pro dva muže než pro dvě ženy, neboť jejich dvojnásobná



energie jang je příliš rozpínavá a může vést snadněji ke konfliktům. Dvojnásobná energie jin může být harmonická, poněvadž jin je nevzpírající se, ustupující, ale ani žena zde nemůže prožít nejhlubší naplnění. Oba případy mohou vést k jemné nerovnováze v orgánech, jejíž napravení vyžaduje pozornost a péči, má-li být zachováno zdraví.

Situace pro homosexuály muže může být poněkud zlepšena, hledají-li muži alternativní zdroje energie jin. Mohou jíst více potravin jin, trávit více času s přítelkyněmi a pracovat na zahradě kultivováním zemské čchi. Můžete také vstřebávat energii přímo ze země, když ležíte tváří dolů na zemi a meditujete a vtahujete energii do penisu a rukou. Může to pomáhat, je-li to prováděno před nebo po sexu. Chcete-li cvičit zadržování semene a nacházíte se v rychle se měnícím mužském homosexuálním vztahu, radím vám vstoupit na nějakou dobu do celibátu a pokusit se získat stabilitu intenzivní kultivací sexuální energie za použití Velkého Tahu a Meditace.

Ve skupinovém sexu je ještě nesnadnější harmonizovat jemné energie. Doporučuji vyhnout se mu, protože je zřídka motivován láskou. Jedinou výjimkou mohou být dvě ženy s jedním mužem, protože dvojitý jin může harmonizovat jeho jang, jsou-li všichni v harmonii. Pro většinu lidí je nepravděpodobné, že jsou vyrovnaní, což je nezbytným předpokladem, má-li dojít k opravdové kultivaci. Cítíte-li se přitahován více lidmi, je nejlepší věc, kterou pro ně můžete udělat, inspirovat je k rozvíjení sama sebe s použitím tchaj-t'i, meditace, jógy nebo metod popsaných v této knize. Učit se příkladem: nemusíte fyzicky milovat každého, ke komu se cítíte přitahován. Nikdy nepůjdete do hloubky sama sebe, budete-li tříštit svou energii do šířky.

**22.** Co způsobuje ochabnutí penisu, jestliže se penis ztopořil, ale nedošlo k ejakulaci?

**Chia:** Příčina může být v tom, že vaše mysl opustila akt lásky a je někde rozptýlována. Čchi se pohybuje spolu s myslí, je jí vedena. Je-li mysl soustředěna na vyšší výměnu energie s vaší milenkou a vy jste ztratil erekci, může to být znamením, že fyzická láska již není potřebí, a měl byste relaxovat a těšit se ze spojení s milenkou. Měl byste ponechat svůj uvolněný penis uvnitř ní nebo se jí alespoň dotýkat, pokud je to možné, neboť čchi může stále ještě protékat. Ale prosím vás, abyste se v zájmu svého zdraví nepokoušel vynutit novou erekci.

**23.** Ovládám-li Velký Tah a žiji v celibátu, ale mám stále ještě vlhké sny, co mám dělat?

**Chia:** Ovládáte-li skutečně Velký Tah, nemělo by se to vůbec stát, ale může se to stát někomu, kdo zadržuje sexuální energii, ale netransformoval ji všechnu nahoru do vyšších center. Sexuální energie zůstávající v dolní části může způsobovat potíže. Taoistická metoda Meditace Mikrokosmického Okruhu,

Splynutí Pěti Prvků a Kchan a li obsahují předpisy pro přeměnu energie nahoru. Nezabere-li to a vlhké sny zůstávají, naslouchejte poselství svého těla a najděte si milenku.

24. Je to o. k., mít zvláštní přání nebo promítat si nějakou představu v okamžiku orgasmu?

Chia: Silně vám doporučuji, abyste se vyhnuli promítání svého ega jinam v okamžiku orgasmu či kdykoli jindy při milování. Jsou to magické praktiky, které mohou mít velmi neočekávané důsledky, někdy i nebezpečné pro váš duchovní růst. Zlé astrální bytosti se mohou na vás nalepit, nejste-li dobře vyvážen. Někteří muži se ve spánku milují s „přízračnými“ milenkami, které jsou skutečnými bytostmi. Mohl byste tedy dostat to, co jste žádal - a ještě mnohem více toho, co jste ani nespécifikoval a co shledáte krajně nežádoucím. Budete též ztrácet energii tím, že ji budete posílat všechnu ven. Znáám ženu, která měla deset let tuto představu „kouzelného dítěte“. Stala se bledou a onemocněla. Je nejlépe vracet energii zpět své milence, neboť odtud energie přišla. Takto okamžitě platíte vesmíru za jeho požehnání. Zvětšujete-li energii své milenky místo nějakých egoistických přání, bude vaše milenka transformována do vyšších úrovní a bude schopna vracet vám a ostatním ve vesmíru ještě větší dary. Duchovní pokrok přichází z dosažení rovnováhy jin/jang, z toho, že oba milenci jsou bezprostředně přítomni a neutrální, a ne z naplnění nějakých duševních představ. Taoisté zjemňují své čchi ve svém těle. Neposíláme pryč své špinavé prádlo a nedoufáme, že se vrátí vyprané - vypereme ho sami. Tak zaměřte svoji pozornost na vyvažování své čchi tam, kde jste: to je celá vaše povinnost vůči vesmíru.

## KAPITOLA 13

### ZKUŠENOSTI STUDENTŮ S TAOISTICKOU KULTIVACÍ SEXUÁLNÍ ENERGIE

Tento rozhovor vedl Michael Winn s 46letým psychologem a studentem mistra Chia, který vychoval několik dětí. **M. W.:** Bylo to snadné, naučit se sexuální kung-fu?

**Student:** Nyní je to rok a půl, co cvičím kung-fu semene. Učení se mi nezdálo obtížné, když jsem cvičil sám, ale nesnadné bylo uplatnit techniky během sexu vzhledem k podvědomému odporu, který způsobilo dlouholeté milování jiným způsobem.

Bylo to snazší, když jsem si uvědomil, že normální sex mne unavoval. Ale není možné oddělit toto cvičení od jiných cvičení, která jsem studoval, jako jsou pravidla Mikrokosmické meditace a meditace Splynutí, Železná košile a tchaj-t'i. Tato cvičení zvýšila mou citlivost vůči energii, zvláště cvičení Železná košile čchi kung.

**M. W.:** Jak to ovlivnilo váš denní vztah s manželkou?

**Student:** Vytvořilo se mezi námi velmi silné pouto. Mnohdy je vyjadřováno v podobě energie, která mezi námi proudí. Někdy se mění na telepatický nebo jasnovidný zážitek. To se děje v mnoha vztazích, kdy partneři spolu žijí po dlouhou dobu. Co je nezvyklé v mém vztahu, je to, že to nastalo velmi, velmi rychle. Mé taoistické cvičení urychlilo ten proces.

**M. W.:** Bylo to pro vás natolik uspokojující, že jste chtěl mít sex méně často?

**Student:** Ne. Naopak. Chci sex častěji, třikrát nebo čtyřikrát týdně, v závislosti na příležitosti nebo situaci. Někdy i několikrát denně. A během týdne hodně často.

Milování se stává únavným tehdy, když neprovedu cvičení a ztratím svou energii ejakulací. A stále ještě po půldruhém roce, téměř po dvou letech, sledávám, že při provádění těchto praktik se opakovaně stává, že ztrácím vůli provádět cvičení. Jako pro psychologa je pro mě docela zajímavé pozorovat, jak staré návyky a výchova ve mně stále ještě přetrvávají a nejsou zcela překonány. Že pouze chci dojít k orgasmu. Je to něco, s čím musím ještě bojovat. Mám nad ejakulací nyní kontrolu, ale musím být velmi pozorný.

**M. W.:** Je to, jak když pozorujete jednu stránku své dřívější osobnosti?

**Student:** Hodně to připisuji sociálním a kulturním podmínkám a výchově. Tento druh milování stojí v úplném protikladu proti pojetí sexuální touhy tak, jak ji chápou západní sexuologové.

**M. W.:** Můžete popsat nějaký mimořádný zážitek?

**Student:** Je jich řada. Byly charakterizovány intenzivním tokem energie mezi

mnou a mou manželkou během pohlavního styku a při opakované kontrole eja-kulace. Mnohokrát se stalo, že vytvořená energie přeskakovala mezi našimi ústy a genitáliemi jako přeskakující elektrické jiskry vzduchovou mezerou. Nebo se to rozšířilo do naší mikrokosmické dráhy a protékalo to dráhou a mezi námi. Jindy to bylo jako zámostek energie, která nás oba omotává, prozařuje naše těla a šíří se ven.

M. W.: Má toto zakuklování se význam pro vztah nebo je to jen pro potěšení?

**Student:** Je to příjemné, ale má to také ohromnou citovou hodnotu. Je to zvláštní komunikace mezi partnery, která vytváří vedle sexuálního zážitku také samotný vztah. Cítíme proudit energii, častokrát i bez milování. Když společně meditujeme, spojení probíhá přes hlavu, zvláště když provádíme meditaci splynutí. Jiný zážitek, který jsem měl během milování, je pocit, že cesty pro průchod energie jsou spojeny. Cítil jsem, jako by mezi těly byl žebřík. Nahoře se tvořila studánka a proudila dolů do těl a okolo těl, takže cesty splynuly ve středu a vytvořily magnetické pole. Bylo to velmi působivé.

M. W.: Cítil jste někdy odlišnou horkou a chladnou energii?

**Student:** Ano, je to docela běžné ve chvíli kontroly ejakulace. V tomto okamžiku mým penisem prochází spousta teplé energie. Právě tehdy jsem často cítil chlad, který šel nahoru mými zády. V jednu chvíli jsem se podíval na okno, neboť jsem si myslil, že je za mými zády průvan, tak to bylo zřetelné. Často jsem zažil pocit, že tělo mé partnerky je chladné a vlhké, zatím co moje energie je velmi horká a suchá.

M. W.: Je to cvičení, které byste jako psycholog doporučil někomu, kdo je citově narušen nebo se pokouší vyřešit svůj vztah s partnerem?

**Student:** Ne, vůbec ne. Výkyvy energie by byly velmi destabilizující.

M. W.: Takže je to opravdu jen pro lidi, kteří již mají docela solidní vztah?

**Student:** Domnívám se, že ano. Je rovněž velmi důležité, aby lidé cvičili tyto meditace společně s mikrokosmickou dráhou. Neměly by být vyděleny ze systému.

M. W.: Řekl jste, že váš vztah byl velmi obohacen a že mnoho vztahů má problémy v sexuální nesoúladu. Nepomohlo by to léčit výše zmíněné nebo má to nějakou jinou terapeutickou hodnotu?

**Student:** Do jisté míry ano, neboť techniky léčí předčasnou ejakulaci. Myslím, že skutečným přínosem je vidět to v celém duchovním kontextu. Avšak učit to jako terapeutickou metodu by bylo zajímavým pokusem.

M. W.: Myslíte, že západní sexuologové, jako Kinsey a Masters, by se o to zajímali?

**Student:** Mohli by, kdyby to bylo v souvislostech, kde by tomu mohli rozumět. Masters a Johnsonová a jiní sexuologové pracují s kontrolou ejakulace, takže v tomto smyslu není tato metoda jiná. Způsobit rukou tlak na chámovod

je velmi podobné metodě Masterse a Johnsonové. Ale dále, co se týká porozumění úloze sexu v systému lidské energie nebo využití vaší mysli k řízení energetické rovnováhy a sexuálního pudu, jsou tyto sexuologové pouze v mateřské škole.

**M. W.:** Spousta mužů vašeho věku prochází krizí středních let, která se zčásti odráží i v sexuální oblasti. Jak s tím souvisí tyto techniky?

**Student:** Během posledních několika let jsem prožíval krizi středních let. Z velké míry tu hrála roli změna povolání a rozhodování se o druhu práce, kterou bych chtěl dělat. Takže tato taoistická práce mně pomohla rozhodnout se o tom, co chci, jak využiji svou energii v životě a jak použiji svou energii při milování, jaký je můj cíl. Takže ano, taoistická praxe a kung-fu semene a vajíčka mi pomohlo vyjasnit svůj cíl. Příčina krizi středních let je totiž většinou v hledání našeho duchovního směru v životě.

Následující výňatky jsou záznamem ze semináře sexuálního kung-fu v Denveru. Jedná se o diskusi mezi mistrem Chia a jeho studenty.

**Student:** Zabýval jsem se esoterickým světem asi dvanáct let a slyšel jsem o čakrách a tocích energie, jaké jsou jejich vlastnosti a jak jim rozumět. Myslím, že sexuální energie je velmi mocná síla v životě člověka a řídí mysl mnoha lidí. Dát jí tedy do pořádku, dát ji do správného vztahu, je velmi důležité a jsem šťastný, že jsem našel někoho, kdo mě to naučí.

Chia: Je určitý řád v tom, jak se chodí do školy. Nepokoušeli byste se dělat doktorát, pokud jste nedokončil obecnou školu. Podobně byste nezkoušel tchaj-t'i-čchúan, který je srovnatelný s postgraduálním studiem, pokud jste nerozvinul dobré základy ve vaší esoterické praxi, alespoň mikrokosmickou dráhu. Styl tchaj-t'i-čchuan není tak důležitý jako vyvinutí vnitřního toku energie.

**Student #2:** Zjistil jsem, že dýchání varlaty skutečně pomáhá, probouzí a osvěžuje. Dříve jsem používal techniky „nedřímání“, abych zůstal bdělý, když jsem dlouhou řídil. Nyní místo toho používám dýchání varlaty a opravdu to funguje.

**Student #3:** Opravdu oceňuji detaily, které nabízáte v taoistické sexuální kung-fu. Prováděl jsem metodu buddhistické tantry, která používá mikro-kosmický okruh, jazyk a svaly řitního svěrače, vlastně oblast perinea. Mé zkušenosti s taoistickou metodou byly různé. Okamžitě poté, co jsem vtáhl penis a varlata dovnitř, podle vašeho návodu, prorazil jsem energii hrází a energie vystřelila do vrcholu mé hlavy.

Chia: Můžete popsat metodu buddhistické tantry?

**Student:** Ano, zadržím dech, tlačím jazyk nahoru a dívám se do své hlavy. Takže jazyk, dech a oči tlačíte nahoru a potom stáhnete hráz. Jak už jsem řekl, chyběly detaily, a jakmile jsem vtáhl penis a varlata, mělo to obrovsky rozdíly

ný účinek. Měl jsem pocit, že síla, kterou jsem zde navodil, byla alespoň dvacetkrát větší než ta, kterou jsem pocítil v Tibetském přístupu. Během posledního semináře s vámi jsem opravdu cítil šlachy kolem svého penisu a jak se šňůry varlat vytahují. Při uzavřené hrázi byl proud energie ohromný.

Příležitostně se může stát, že při přístupu, ve kterém je používána kundalíní, bude cvičící spontánně vtahovat vzduch svým močovodem do močového měchýře. Může to být bolestivé a může to i působit potíže, jestliže se v močovém měchýři vytvoří tlaková bublina. Při cvičení vtahování vody do močového měchýře, kdy je používáno stejných svěračů, může opět vzduchová bublina způsobit bolest.

Chia: Musím zdůraznit důležitý rozdíl mezi metodami, které jste popsal, a těmi, které jste se právě naučil. V předchozím přístupu je hráz během Velkého tahu ponechána otevřená. Když ji nejprve uzavřete a pak až vtahujete, vzduch se nedostane do měchýře. Při cvičení vtahování vody do měchýře si musíte být jisti, že jste vše nejprve vypudili ven, jinak můžete mít bolest. To je důvod, proč to neučím. A mimochodem, není to opravdu nezbytné. Zde se před „tahem“ uzavřete, abyste zabránili vstupu vzduchu či vody dovnitř. Když se dostanete k Nižšímu osvícení. Vyššímu osvícení a Nejvyššímu osvícení, rovněž shledáte, že když budete smíchávat vyšší kosmickou energii, budete se muset uzavřít, aby se žádný vzduch nedostal při vtahování dovnitř. Ve skutečnosti dochází ke spontánnímu „tahu“, což znamená, že byste měli mít již zvládnuto uzavírání se, abyste se vyhnuli problémům vtahování vzduchu dovnitř.

**Student:** V učení tibetské tantry nám bylo řečeno, že Buddha by měl umět vtáhnout svůj penis dovnitř, ale nikdy to nebylo prezentováno jako technika. Zde je to, jako kdyby byla celá věc propojena na fyzické a duchovní úrovni. Mimochodem, utěsnění čchi v těle, které je prováděno v železné košili, mi velmi připomíná Tumo jógu, neboli Vnitřní oheň, protože velmi důležitou součástí těchto je „utěšňování“. Zde opět oceňuji přístup, který jste popsal, co přesně dělat uvnitř těla. Tibetský učitel by to ukázal, a pak bychom my napodobovali jeho způsob a vypadalo by to jako komický tanec.

**Student # 4:** U muže při normálním průběhu ejakulace existuje silný náboj v oblasti hráze, který přepíná parasympatickou stimulaci na sympatickou, což rychle vede k vyčerpání. Na rozdíl od toho žena zůstává v parasympatickém stavu vzrušení. Poté, co proběhl reflex ejakulace, existuje stimulace sympatického nervového systému u muže. Je to zřejmě z návalu a suchosti v ústech, která je prožívána. Pokaždé, kdy dochází k ejakulaci, vede to ke katobilickému stavu. Namísto vytváření je rozbourávání.

Chia: A to vede k hněvu anebo v extrémních případech i ke zločinům.

**Student #5:** Tato taoistická metoda je velmi, velmi dobrá. Je to podruhé, co navštěvuji tyto kurzy. Poprvé jsem nic pravidelně necvičil. Před třemi týdny jsem objevil velký tah, aniž bych ho vůbec hledal. Shledal jsem, že energie při

cházi z hráze. Potom jsem se soustředil na to, abych ji přivedl do kostrče, za tímco jsem se miloval a moje tělo bylo naplněno obrovskou energetickou bublinou. Další den jsem opakoval „velký tah“ s velkým úspěchem. Jedna věc, před kterou bych každého varoval: Zapomněl jsem přivést energii dolů. Asi tak za týden jsem se stal velmi hněvivým a vždy jsem velmi rychle vybuchl. Dnes si uvědomuji při tomto sezení, že se skutečně musíte koncentrovat na to, abyste energii dovedli dolů. Já jsem pouze nechával energii vystřelit nahoru. Zapomněl jsem projít cvičením a dovést ji dolů. Takže vás varuji: je velmi důležité, abyste ji přinesli dolů. Je to úžasné cvičení a opravdu vám dává obrovskou energii a vitalitu. Je to báječné.

*Následující úryvky byly převzaty z rozhovorů se studenty taoistické esoterické jógy, kteří studovali metody vyučované v této knize.*

## **ZKUŠENOST PRÁVNÍKA, VĚK 29 LET**

Jsem právník, je mi 29 let a jsem z New Yorku. Taoistické rozvíjení sexuální energie přineslo revoluční změnu do mého života. Není to proto, že jsem jako milenec byl neschopný. Jako dospívající jsem samozřejmě měl určité období nejistoty, co se týče mých možností milování, a občas jsem býval impotentní, což bylo způsobeno strachem ze zvláště náruživých žen. Avšak když pominulo období dospívání, moje sebedůvěra se zlepšila a postupně jsem se naučil, jak více a více uspokojovat ženy.

Spolu s tím, jak jsem se více dovídal o milování, jsem si uvědomil, že nikdy nebude existovat stále trvající uspokojení, pokud se nenaučím podržet si své sperma a vyhnout se zlomu na konci normálního milování. Tato skutečnost byla vadou na jinak skvělých zážitcích. Často jsem se uměl milovat po dlouhou dobu, aniž bych ejakuloval. Ale bylo to dáno tím, že se mi to buď povedlo, nebo ne. Nevěděl jsem, jak přenést energii z genitální oblasti pomocí své vůle, ani jsem se neuměl rychle zchladit, pokud jsem byl ve velmi vzrušeném stavu. Cítil jsem, že vztahy založené pouze na sexu jsou pomíjející, protože muži a ženy nevědí, jak živit životní plamen mezi sebou. Uvědomil jsem si, že i když jsem byl skvělý milenec, na konci milování jsem se vždy cítil nepostačující. Ejakulace mě donutila zastavit milování, ať touha ještě trvala, či ne.

Když jsem poprvé začal cvičit s mistrem Chia, okamžitě jsem rozpoznal nesmírnou hodnotu jeho učení. Byla to zajisté nejdůležitější věc, kterou jsem se do té doby v životě naučil. Zprvu nebylo moc příjemné provádět svalové stahy a cítil jsem se mírně v rozpacích. Ale protože jsem měl partnerku, která o mne velmi pečovala, moje rozpaky rychle zmizely. Opravdu mi chtěla pomoci dosáhnout mého cíle. Je to velmi důležité.

Velmi bych chtěl zdůraznit dalším studentům taoistické kultivace, aby zůstali u jednoho partnera. U jedné skvělé duše je toho mnohem více k poznání než u padesáti krásných těl. Dobrodružství a různost zážitku, které přicházejí z ponoření se do duše druhé osoby, nejsou s ničím srovnatelné. Tělo, stejně jako všechny materiální věci, existuje na jedné úrovni. Hloubka lidské duše však nabízí mnohonásobné světy k prozkoumání, a každý z nich je úžasnější, než ten předchozí. Analogie ve fyzickém světě je, že playboy se nikdy skutečně nepohne z onoho strejcovského městečka, nazývaného tělo, zatímco milenec plný věrnosti může cestovat přes rozlehlé kontinenty skrytých světů uvnitř.

Když jsem začínal cvičit sexuální kung-fu, bylo to zprvu určitým způsobem hrozné. Musel jsem se soustředit na zdánlivě nepřírozené pohyby a to mě zbavovalo malého stupně svobody, které jsem již dosáhl ve svém obvyklém, dobrém starém domácím milování. Ale vytrval jsem a vše se rychle stalo mnohem jednodušším. Shledal jsem, že budu brzy schopen opustit „silné stahy“, které zřejmě nejvíce rušily hladkou harmonii aktu milování. Udělal jsem to, když jsem se naučil do určitého stupně se zklidnit. Pak jsem po několika měsících musel používat „velký tah“, abych se udržel dost chladným a uměl zadržet semeno. Velký tah nerušil mě ani potěšení mé partnerky. Po několika měsících jsem dospěl k ovládnání spermatu bez jakéhokoli úsilí.

Po vstupu do ženy se musím stále někdy vědomě zchlazovat, což je způsobeno počáteční stimulací. Poté už nemám obtíže se zadržením semene pouhou silou myšlenky. Rytmicky vdechují sílu a vydechují ji do mé partnerky. Jsem si vždy jist, že jí dávám více, nežli si беру. Jsou určitá období, kdy je žádoucí vyměňovat si energii více. Jindy dávám přednost menší výměně energie. Tyto věci se musí každý naučit sám a jsou velmi osobní.

Prostor mezi vysokým vzrušením a ejakulací se postupně zvětšoval. Dříve, když jsem se hodně vzrušil, bylo velmi nepředvídatelné vědět, kdy vrchol přijde. Někdy jsem ještě dlouho mohl jít daleko, jindy jsem ztratil kontrolu, jakmile jsem dosáhl stavu vysokého vzrušení. Nyní existuje mnohem větší prostor mezi vzrušením a ejakulací. Plató rovina se rozšířila a já se po ní mohu radostně procházet bez nebezpečí, že spadnu do jámy.

Po roce a půl mohu vidět, že neexistují hranice tohoto cvičení. Cvičení se stává více a více radostné a hluboce změnilo můj vztah k ženám.

Co se týče historického utiskování žen muži, které stále ještě existuje, přičítám mnohé mužskému strachu z ženské sexuální potence. Neexistuje způsob, jak by se mohl muž s ženou srovnat, pokud se nenaučí, jak ovládat své semeno. Moje sexuální touha byla vždy obrovská a ženy ke mně přicházely zpět a chtěly více a více, ejakulace na konci však vždy byla fatální chybou lásky. I když si to žena neuvědomila a myslela si, že dostává co nejvíce po co nejdelší dobu, věděl jsem, že něco zásadního chybí. Cenná metoda zadržování seme



ne je jediným způsobem, jak překonat skrytý strach z žen. A pokud se bude muž obávat svého protějšku, nelze dosáhnout žádnou přetrvávající krásu. Ztráta strachu z ženy je úžasná nová svoboda. I když se nemilují, síla fluida proniká a naplňuje můj život.

## **ZKUŠENOST OBCHODNÍKA, VĚK 45 LET.**

Je mi 45 let a jsem obchodník z Connecticutu. Asi před rokem jsem měl příležitost studovat semenné kung-fu s mistrem Chia. Původně jsem začal výuku pouze ze zvědavosti. Semenné kung-fu se k mému překvapení stalo nejcennější technikou, kterou jsem se kdy naučil. Metoda je prostá, avšak mocná.

Během mého desetiletého manželství se mi nepodařilo vždy dospět k orgasmu v pravý čas. Obvykle orgasmus přišel příliš brzy a příliš rychle, takže má žena nedosáhla plného uspokojení. Tento problém nezničil mé manželství, ale obtěžoval mne i mou ženu.

Semenné kung-fu změnilo celý prožitek milování. Ovládaný orgasmus učinil náš sex mnohem radostnějším. Metoda začala být účinná již od první hodiny. Rok cvičení mne učinil zručnějším. Nyní se raduji ze šťastnějšího života se sladkou ženou, krásnými dětmi a dobrým zdravím.

Žijeme ve velmi napjaté společnosti, těžce zatíženi prací, starostmi, nekonečnými touhami a škodlivinami, jako kouření, pití alkoholu a promiskuita. Je obtížné pro průměrného muže středního věku, aby prožil svůj sexuální život bez problémů. To je důvod, proč je impotence v dnešní době tak běžnou záležitostí. Upřímně si přeji, aby každý muž na této zemi měl příležitost prožít sex takový, jakým může být a jak je zamýšlen.

## **ZKUŠENOST UČITELE, VĚK 37 LET**

Je mi 37 let a jsem učitelem v San Francisku. Jsem Číňan, ale žiji v Americe již 10 let. Když mi bylo 15, měl jsem svou první ejakulaci. Byl jsem nesmírně zvědavý a začal jsem číst mnoho knih o tomto předmětu včetně esoterických knih, které měl můj přítel. Později jsem mluvil s jogíny a mnichy z kláštera blízko mého domova, kteří mohli vědět, co bylo dalším záměrem existence ge-nitálních orgánů vedle jejich reprodukční funkce. Začal jsem oceňovat hodnotu semene a důležitost jeho zadržování, ale nebyl jsem schopen zbavit se časté eja-kulace a masturboval jsem jednou či dvakrát týdně.

Když mi bylo 18, šel jsem k čínskému lékaři, který mi řekl, že mám problém s ledvinami. Řekl, že to bylo způsobeno mou častou ejakulací. Předepsal mi vel

mi drahé léčení a řekl, že pokud nebudu dodržovat jeho pokyny, budu ve středním věku impotentní. Protože jsem nebyl schopen zaplatit ani čtvrtinu jeho poplatku, začal jsem být zoufalý. Po dlouhou dobu jsem experimentoval s mnoha metodami. Žádná z metod nebyla opravdu efektivní. Někdy jsem ztratil samotnou vůli ovládat proud svého semene. Potom jsem se naučil metodu vnějšího uzamykání. Poprvé, když jsem ji použil, měl jsem malou bolest v oblasti peri-neu. Můj učitel mi řekl, že to bylo způsobeno tím, že tyto svaly a orgány nikdy předtím nebyly používány. Ujistil mne, že mému tělu nehrozí žádné nebezpečí. Poté jsem používal vnější uzamykání asi 300krát až 400krát, aniž bych měl nějaké nepohodlí či problém. Když jsem se naučil taoistické vnitřní uzamykání, uvědomil jsem si, že tu je velmi silné pochopení lidské sexuální síly. Je třeba velmi zdůraznit důležitost otevření energetických cest v zádech k vynesení síly do hlavy. Když jsem otevřel tuto cestu, byl jsem schopen uskladnit mnohem více síly, neboť hlava umí v sobě podržet více nežli spodní část zad. Postupně jsem vyráběl více a více síly a prospívalo to mně i mé ženě.

Během prvních tří let svého manželství jsem používal sexuální kung-fu jako účinnou metodu kontroly těhotenství. Když jsem chtěl mít dítě, potřeboval jsem ejakulovat pouze třikrát, než moje žena otěhotněla a přivedla na svět našeho krásného syna.

Vím, že bych nikdy nedosáhl svého současného štěstí a pokroku bez sexuálního kung-fu. Mám skvělé zdraví a říká se, že na svůj věk vypadám velmi mladě. Ve skutečnosti jsem si všiml, že po noci krásného milování moje partnerka a já vypadáme o několik let mladší. Moje žena říká, že síla, kterou jí dávám, když se milujeme, je nejlepším prostředkem pro krásu.

## **ZKUŠENOSTI ELEKTRIKÁŘE, VĚK 27 LET**

Je mi 27 let a pracuji jako elektrikář v elektronické firmě v Long Island. Když mi bylo 20 let, musel jsem pracovat, abych mohl podporovat svou rodinu a dokončit školu. Byl jsem na pokraji fyzického zhroutení a během té doby jsem zažíval noční výrony, někdy třikrát až čtyřikrát týdně. Ty mě velmi oslabovaly a zahanbovaly a cítil jsem se určitým způsobem vinen. S postupem času se zdálo, že věci se ještě zhoršují. Když jsem se podíval na obrázky nahých žen nebo jsem šel na nějaké porno show, vzrušil jsem se natolik, že pouhý dotyk penisu způsobil ejakulaci. Jestliže jsem šel na schůzku a s dívkou jsme se trochu polaskali a ona se ke mně přitiskla, ejakuloval jsem. Uvádělo mě to do takových rozpaků, že po nějaké době jsem se začal obávat chodit na schůzky.

V době, kdy jsem se setkal s mistrem Chia, asi před dvěma lety, moje emocionální a fyzické zdraví bylo ztraceno. Když jsem mu popsal situaci, poradil

mi, abych si otevřel řídicí kanál, abych mohl praktikovat semenné kung-fu, které se přímo vztahovalo k mému problému. Poradil mi, abych prováděl 36 cvičení ráno a stejný počet cvičení večer. Místo toho jsem prováděl 100 cvičení ráno a 100 cvičení večer. Během týdne přestaly noční výrony a po dvou týdnech pominuly. Dnes stále žádné nemám.

Cvičil jsem při každé příležitosti, kterou jsem měl. Někdy jsem prováděl cvičení i 400krát. Shledával jsem cvičení posilujícím. Když jsem se stával unaveným či ospalým při jízdě, odbočil jsem na stranu silnice a chvíli jsem cvičil. Po chvíli jsem byl plně bdělý a plný energie. Kdykoliv jsem zjistil, že nemám co dělat, prováděl jsem cvičení. Při čekání ve frontě v supermarketu anebo když jsem byl sám a neměl jsem co dělat, cvičil jsem buď velký tah nebo šourkovou kompresi.

Když ráno vstanu, tře si penis a potom znovu, když si jdu vyprázdnit střeva. Když mám erekci, táhnu energii nahoru a používám cvičení velkého tahu. Jakmile se síla zvedne do mé hlavy, erekce odejde. Šest měsíců poté, co jsem začal s cvičením, jsem přestal být obtěžován vlhkými nočními výrony. Když sním 0 dívky, což se stává často, mám erekci, ale místo abych ejakuloval, je energie stažena do hlavy a já se vzbudím s pocitem chladného vonícího nektaru, který nelze popsat. Tento nebeský nektar, který je prý takto nazýván, má chuť, kterou jsem nikdy předtím nezakusil.

Cvičením „velkého tahu“ po dobu jednoho roku se zlepšila má paměť, přestaly noční výrony a zlepšilo se mé zdraví. Již se neobávám schůzek s dívkou. Nebylo to jednoduché. Na této cestě bylo mnoho nezdarů, ale cvičení dělá člověka dokonalým. Poté, co jsem tisíckrát cvičil velký tah, vyvinul se u mě pocit, který je tak příjemný, že jsem si jistý, že s ním nemůže být nic srovnatelné. Sexuální potěšení, které jsem zažil předtím, před a během ejakulace, byly ničím ve srovnání s tímto. Co zažívám nyní, může být nazváno pouze jako duchovní. Cítím se, jako kdyby to pronikalo celou mou duší. Radost ze sexuálního kung-fu překračuje vše, co známe z našeho každodenního světa.

## **ZÁŽITKY ZAMĚSTNANCE CHEMICKÉ ČISTÍRNY, VĚK 67 LET**

Je mi 67 let. Stále pracuji v chemické čistírně na venkově. Poprvé jsem si všiml, že můj sexuální život upadá, když mi bylo 39. Již jsem se tak snadno nedokázal vzrušit, a když jsem byl konečně vzrušen, měl jsem problémy s udržením pevné erekce. Začal jsem číst vše, co se mi dostalo pod ruku a co se týkalo tohoto předmětu. Zdálo se, že nic opravdu nefunguje, takže jsem si navrhl svou vlastní cestu. Poté, co jsem došel k bodu ejakulace, stáhl jsem se prostě zpátky. To také příliš dobře nefungovalo, neboť po čase jsem začal mít noční výro

ny. Přešlo jsem pokračoval s tímto cvičením v domnění, že by to mohlo pomoci. V době, kdy mi bylo 50 let, postupně vymizela má sexuální aktivita. V 60 letech jsem se miloval jenom asi 4-5krát za rok. Setkal jsem s mistrem Chia, když mi bylo 64. Poslouchal jsem ho, jak mluví o „semenném kung-fu“, ale ve skutečnosti jsem mu nemohl uvěřit. Domníval jsem se, že jsem jeho metodu praktikoval téměř 30 let. Ale řekl něco, co upoutalo mou pozornost. Řekl, že je třeba propojit mikrokosmickou dráhu, aby síla ťing mohla být efektivně využita. Vzpomínám si, že přirovnal mikrokosmickou dráhu k dálnici a vysvětlil, že pokud nemáte takovou dálnici, bude velmi obtížné přepravit zboží z jednoho místa na druhé. Trvalo mi čtyři měsíce, než jsem otevřel tuto cestu, a pak mě mistr Chia naučil „semenné kung-fu“ a „velký tah“.

Zpočátku jsem cvičil 36krát denně, kdykoli jsem mohl, nebo alespoň několikrát, pokud jsem byl příliš unaven. V té době mě naučil velké množství technik. Řekl mi, abych si třel penis, dokud se neztopoří, a abych se vystavoval slunci a vstřebával sílu ze země. Po šesti měsících jsem zjistil, že se často probouzím s velmi pevnou erekcí - což bylo nejmhatelnějším znamením, že dochází ke zlepšení. Když jsem měl noční výron poprvé po deseti letech, rychle jsem zavolal mistru Chiovi, abych mu poděkoval. Prošlo dalších šest měsíců a neobjevil se žádný další úspěch. Řekl jsem mu, jak se cítím - že nemám důvěru v tu metodu. Uvedl mě k dalším studentům, kteří cvičili sexuální kung-fu.

Mluvil jsem s nimi a slyšel jsem o jejich úspěších z první ruky. Vzrostla má důvěra, že i já budu schopen být úspěšný. Ačkoli jsem cvičil dva roky, nebyl jsem odměněn výrazně krásným potěšením. Důvodem je můj věk. Ve skutečnosti jsem uspěl pouze třikrát, ačkoliv jsem rozvinul velkou schopnost ovládnání. Mistr Chia řekl, že jsem pouze ze čtyřiceti procent efektivní, protože je mi nyní 67. Slíbil mi však, že budu-li pokračovat ve cvičení, budu stále schopen mít pohlavní styk i v mých 80 letech a budu schopen produkovat spermie k udržení svého zdraví a síly.

Po třech letech cvičení si náhle uvědomuji, že jsem šťasten, protože nemám žádné problémy s nemocemi prostaty, které trápí muže ve věku mezi 60 a 70 lety. Myslím si, že doporučení mistra Chia, třít si oblast okolo prostaty, bod chuej-jin a oblast kolem něho mají v prevenci těchto nemocí velký význam. Předtím, než jsem začal tato cvičení, musel jsem močit 3krát až 4krát za noc a nyní je frekvence močení poloviční.

## **ZKUŠENOSTI KUCHAŘE, VĚK 30**

Je mi třicet let a pracuji jako kuchař. Moje hlavní problémy jsou, že ejakuluji příliš rychle a příležitostně mám noční výrony. Mnoho jsem četl a mluvil o tom

to předmětu a meditoval, ale bez úspěchu. Potom mě přítel představil mistru Chiovi a řekl, že mistr Chia je velmi dobrý. I když jsem cvičil šest měsíců se-menné kung-ťu, měl jsem stále problémy s ovládním. Protože, jak mistr Chia řekl, nejsem ženatý. Metoda nemůže být praktikována při návštěvě nevěstinců, tak jako to dělám já. Chtějí po mně, abych ejakuloval tak rychle, jak je to jen možné, aby ony samy mohly jít k dalším klientům. Mistr Chia mi poradil, abych si našel pouze jednu dívku, která se mnou bude pracovat, a ujistil mě, že budu-li cvičit, budu mít úspěch. Naléhal, abych cvičil „velký tah“ a více si třel penis, neboť by to také mohlo pomáhat. Mám však problém, protože se domnívám, že se nemohu připojit k jedné dívce a ostatní nechat samotné tím, že se ožením. Přesto jsem však dosáhl určitého pokroku. Vůbec na tom nejsem tak špatně, jako jsem býval. Jeden čas jsem ejakuloval během několika sekund poté, co jsem vstoupil do dívky. Nyní mohu u dívky být asi tak minutu a půl.

### **ZKUŠENOSTI VLASTNÍKA TOVÁRNY NA ODĚVY, VĚK 38**

Je mi 38 let a vlastním továrnu na oděvy. Jsem mladý, prosperující a pyšný na svou sexuální dovednost. Nikdy jsem neměl problémy se získáváním dívek a nikdy jsme s dívkou neměli problémy, když jsme byli spolu.

Po léta jsem studoval a praktikoval všechny možné druhy a variace sexu, které muž a žena mohou společně prožívat a radovat se z nich. Potom jsem slyšel, že mistr Chia učí semenné kung-fu a taoistickou jógu, a byl jsem tolik zvědavý, že jsem se šel na něj podívat.

Navštěvoval jsem ho asi tak tři a půl roku. V tomto okamžiku jsem přesvědčen, že semenné kung-fu je srdcem taoistické jógy. Nyní, co praktikuji tyto metody, umím uspokojit svou ženu mnohem plněji, nežli jsem byl schopen, když jsem byl mladší. Vedle toho se značně zvětšilo i mé vlastní potěšení.

To, co nazývám světským potěšením, není srovnatelné s nově nalezeným potěšením ze světa mimo. Při normální každodenní ejakulaci moje radost brzy končí. Není tomu tak u semenného kung-fu. Potěšení, které zde vzniká, přetrvává i během dne. Tato radost jako kdyby neměla konečný vrchol. Pokaždé se mi zdá, že spěju k novým úrovním milování s ženou. Tyto úrovně jsou ještě více naplněny rozkoší, kterou nelze popsat. Cvičení poskytuje mnoho dalších blahodárných účinků a dává vám energii navíc, takže nyní již neznám, co je to únava. Mohu se milovat tolik, kolik chci. A ovládám to já, a ne že jsem ovládán. Co více si může muž přát?

## ZKUŠENOSTI ŘÍDÍCÍHO PRACOVNÍKA, VĚK 38 LET

Je mi 38 let a pracuji jako řídicí pracovník v dobře známé společnosti v New Jersey. Když mi bylo 25 let, byl jsem naučen metodě sexuální kontroly mistrem, který mi zakázal vyučovat to kohokoli jiného. Asi po jeden rok jsem se mohl radovat z pohlavního styku, který trval více než hodinu, aniž bych ejakuloval. Byl jsem v této zemi 10 let a stále ještě nejsem ženat. Jsem vděčný, že jsem se naučil takovou sebekontrolu, protože mi umožnila mít nepřetržité vztahy s ženami, které mají rády mou společnost. Slyšel jsem o mistrovi Chia před třemi lety a šel jsem se podívat, co bych se od něho mohl naučit. Za tři měsíce jsem otevřel svou mikrokosmickou dráhu. Poté mě naučil kung-fu semene. Byl jsem prostě zvědav a chtěl jsem vědět, zdali je nějaký rozdíl v přístupu jeho metody, a byl jsem ochoten zaplatit, abych to zjistil. Zjistil jsem, že mistr Chia mě naučil mnohem podrobnější a vyšší úroveň cvičení a předložil mi mnohem ucelenější program pro celkový rozvoj.

Můj předchozí mistr mě nikdy nenaučil nic o otevírání mikrokosmické dráhy a ani mi neřekl, co dělat s nadbytečnou energií. Mistr Chia mě naučil, jak během pohlavního styku přeměňovat ťing čchi v sílu, která je posílána do hlavy.



Jsem nyní přesvědčen o tom, že se učím ucelenější systém. A co více, cítím se lépe a silnější a užívám si více pocitu radosti a potěšení než kdy předtím. Je velmi důležité přeměnit spermiovou energii do takového druhu energie, který může být používán v celém systému. Jednoduše pouhé zadržetí nepřináší žádný užitek a dokonce ani nepomůže od ztráty tekutiny.

Je to, jako když budujete přehradu. Za nějaký čas voda prostě začne přetékat. Ale když sílu přeměním a pošlu ji do hlavy, cítím, že moje energetické cesty se spojí a pročistí. Jinak se energie vytváří v oblastech takových, jako je hlava. Když nemá kam jít, může způsobit škodu. Právě nyní pracuji na otevírání 32 cest, které musí být otevřeny. To mně dovolí zvyknout si na mnohem více síly, neboť bude mnohem více prostoru, který může být používán. Takže co na závěr? Nesmrtelnost se zdá být hodně daleko, ale pomáhá mi to vypořádat se se spoustou nahromaděné práce. Myslím, že za tím půjdu.

## KAPITOLA 14

### PRAKTICKÉ POKYNY PRO UDRŽENÍ ZÁŘÍČÍHO A ZDRAVÉHO SEXU

„Cesta tao je cestou ke sjednocení ducha. Provádějte ji shromážděním své životní energie, zchlazováním mysli a harmonizací své vůle. Tělo by mělo být regulováno, aby nebylo ani příliš chladné, ani příliš horké, ani příliš hladové, ani přesycené. Tímto způsobem bude sex vždy uvolněný.“

*Rady prosté ženy Žlutému císaři*

Po staletí taoisté pozorovali, že existuje mnoho způsobů, jak maximalizovat sílu milování a minimalizovat škodlivou ztrátu sexuálních energií, kterou jsou vyměňovány a přeměňovány. Například předpokládejme, že jste zvládli Velký tah, takže máte perfektní kontrolu nad svým orgasmem. Předpokládejme potom, že jste si dali velkou porci jídla a pak jste se několik hodin vášnivě milovali se svou partnerkou. Poté jste se osprchovali a nazí jste si lehli do chladného letního vánku, který vstupoval do pokoje oknem.

S velkou pravděpodobností jste neutralizovali posilující efekty sexu, a co horšího, poškodili jste své zdraví tím, že jste ignorovali to, že proud energie před a po milování je stejně důležitý jako proud čchi pociťovaný během sexu.

Zvládnutí zadržení semene je základním krokem pro přeměnu vaší sexuální energie. Ale toto umění je bezcenné, jestliže tato vyráběná energie není uvedena v soulad s vaším zbývajícím životem. Velká večere spoutá vaši zaživací energii a sprcha a vánek rozptýlí čchi, které bylo tak pečlivě zadrženo během sexu. Taoisté se starají o to, aby byl celkový tok životní energie zachován v rovnováze, a to vyžaduje rostoucí uvědomování si jemných událostí, které řídí váš život. Zde je několik postřehů vybraných z taoistických učení pro udržení zářícího a zdravého sexu.

#### **1. NALAĎTE SE JIŽ 48 HODIN PŘED MILOVÁNÍM NA ENERGIÍ SVÉHO PARTNERA**

Milování se skutečně začíná již 48 hodin před aktem milování. Energie, které se mezitím nashromáždí, se potom projevují při tom, jak se ponořujete hlouběji do milování. Takže den před, při a po sexu byste se měli pokusit zklidnit jakýkoli pocit rozčilení či hněvu, neboť tento pocit více než cokoli jiného zabrání vyrovnanému toku energie s vaším partnerem a ve vás samých. Ženina jino-vá podstata ženě poskytuje citlivou anténu k objevování skrytých spodních



proudů. Takže jestliže jste čistí, i jí to pomůže být jasnou a uvolněnou, až začnete s milováním. Jestliže začnete na úrovni čistoty a jasu, sex vás snadněji dovede do vyšší úrovně extáze. Buďte citliví, zůstaňte se svou partnerkou. Cílem je přesunout se do hlubšího stavu společného bytí, ne pouze sdílet chvilkový vrchol. Dovolte, aby se sex stal součástí větší meditace, kterou je váš život.

## **2. PŘEDEHRA ZAČÍNÁ V UVOLNĚNÉ ATMOSFÉŘE**

Pamatujte, že ženiny erotogenní zóny jsou odlišné a často širší než mužovy. Laskejte ji a vytvářejte důvěrné prostředí, „domov“ či ložnici, přispívající k milování. Předehra začíná už předtím, než se dotknete ženina těla. Intimní osvětlení či svíčky, měkké polštáře a volný, přirozený oděv, sladká vůně, hudba a něžné povídání bude přitahovat její sexuální energie a bude rozšiřovat její otevřenost pro vaše energie.

## **3. NEMILUJTE SE PO VELKÉM JÍDLE**

Tato běžná chyba může zničit vaše zažívání stejně jako vaše milování. Sex a jídlo jsou dvě odlišné funkce, které pracují nejlépe, když mezi nimi neexistuje žádné soupeření o získání energie těla. Sex s plným břichem snižuje produkci semene, způsobuje špatné zažívání a poškozuje slezinu. Cekejte, až vaše strava bude plně strávena, a kvalita vašeho milování pak bude mnohem vyšší. Po sexu může být osvěžující a výživné sníst něco málo teplého sladkého jídla. Bylinný čaj může být zvláště povzbuzující a pomůže muži získat jeho energii. Vyhněte se chladným nápojům, zmrzlíně nebo kostkám ledu - vaše tělo je musí zahřát, což spaluje vaši jemnou sexuální energii.

## **4. VYHNĚTE SE POHLAVNÍMU STYKU, NACHÁZÍTE-LI SE V JAKÉMKOLI EXTRÉMNÍM STAVU**

Jestliže jste příliš unaveni, hladoví, hněviví, jestliže se strachujete, jste smutní, slabí nebo nazlobení, nemilujte se. Energie požadovaná pro milování může ještě více vyvést z rovnováhy vaše zdraví a může uspišit přechod nemoci z jejího nižšího do vyššího stadia. Chlad, který získáte od partnerky, se může rozvinout do chřipky, jestliže se cítíte sexuálně frustrováni a doslova „vybuchujete“ extrémní jangovou energií. Oddejte se sexu, ale pod kontrolou. Nevyčerpávejte jangovou energii, takže byste sklouzli do opačného „jinového“ stavu vyčerpání.

Je to, jako když žíznavý muž, který umírá z přejezení, se najednou ocitl u vo-dy.

Můžete cítit vášeň a radovat se z tělesných vjemů a citů stimulovaných sexem, ale pokuste se neztratit se v extrémech. Potěšení se může obrátit v bolest. Když je atmosféra uvolněná, bude pro oba milence mnohem snadnější otevřít se vyšším energiím v sobě samých. Jestliže se jeden milenec přesune do extrémního stavu vzrušení, druhý se může cítit ponechán mimo či nevyvážen.

## **5. NEMILUJTE SE, POKUD JSTE POD ZNAČNÝM VLIVEM ALKOHOLU**

Jste-li opilí, je těžké kontrolovat svůj tok semene, protože i vaše čchi teče mnohem méně. Pocit tepla, který cítíte při pití alkoholu, je dočasný a je způsoben otevřením vašich krevních kapilár a uvolněním vaší vnitřní energie. Silné fyzické vypětí při opilosti může poškodit vaše plíce, můžete ztratit kontrolu dechu. Jedna či dvě sklenky mohou pomoci některým lidem uvolnit se, aniž by ztratili kontrolu nad sebou samým. Jestliže musíte pít alkohol, naučte se znát své hranice a zůstávejte v nich. Stane-li se vaše vlastní energie intenzivnější a uspokojivější než to, co vám nabízí alkohol, vaše potřeba přirozeně odpadne a nebudete muset o nic bojovat.

## **6. VYPRÁZDNĚTE MOČOVÝ MĚCHÝŘ 20 MINUT PŘEDTÍM, NEŽ SE CHYSTÁTE K POHLAVNÍMU STYKU**

Milování se s plným močovým měchýřem způsobuje stres vašim ledvinám a takto komplikuje pocit uvolněnosti během sexu. Jediná doba, kdy je vhodné se vymočit po pohlavním styku, je tehdy, má-li žena svou periodu. Moč zabrání tomu, aby její krev zaschla v močovodu vašeho penisu a zablokovala ho, což by mohlo být velmi bolestivé.

Měli byste po vymočení krátkou chvíli počkat, než budete mít pohlavní styk, abyste svému močovému měchýři poskytli (či střevům, jestliže jste je vyprazdňovali) čas vrátit se do rovnováhy. Krátký odpočinek vleže by měl rychle obnovit tyto orgány. Jinak vaše milování může trpět nepravidelným rytmem a přispět k rozvoji vředových chorob.

## **7. MILOVÁNÍ SE ZA EXTRÉMNÍHO POČASÍ MŮŽE BÝT NEZDRAVÉ**

Nadměrné horko či chlad, déšť a vlhkost, mlha, velké větry, bouřka, to vše má dopad na funkce vašich životních orgánů a rovnováhu elektromagnetického pole. Může to vést k nerovnováze mezi milenci a dokonce k nemoci, jestliže jeden z milenců je již v oslabeném stavu. Počasí je velmi mocnou silou a měl by na to být brán zřetel. Tuto pravdu je třeba zvláště respektovat, pokoušíte-li se o početí a je v tu chvíli důležité vytvořit vyvážený „domov“ (energetické pole rodičů) pro jeho či jejího ducha.

## **8. VYHNĚTE SE NAMÁHAVÉ FYZICKÉ PRÁCI PŘED A PO SEXU**

Jestliže se několik hodin před a po pohlavním styku věnujete nadměrné aktivitě, dočasně to může vyčerpat orgány a svaly, které jsou namáhány. To může narušovat transformaci sexuální energie do vašich vyšších center, neboť energie bude potřeba pro fyzické zotavení. Když se potíte nebo se cítíte fyzicky vyčerpaní, vaše životní síla může snadno vytéci z těla. Sex je správnou léčbou pro takovýto stav pouze tehdy, jestliže milování je zcela pasivní a plně odpočinku.

## **9. NESPOLÉHEJTE SE NA UMĚLÉ SEXUÁLNÍ POMŮCKY**

Vibrátory a umělé penisy mohou být velkou pomocí pro někoho, kdo trpí sexuální dysfunkcí (není schopen erekce nebo orgasmu). Ale pro většinu mužů je lepší „naostřit své vlastní zbraně“ a posílit své sexuální orgány cvičením, dietou a sexuálním kung-fu než spoléhat na umělé pomůcky. Cílem je, aby se milování stalo vnitřním dějem mezi energetickými poli muže a ženy. Čím dříve můžete za sebou zanechat vnější pomůcky, tím lépe.

## **10. NEKOUPEJTE SE A NESPRCHUJTE SE IHNED PO SEXU**

Voda je silný vodič elektřiny a to platí i pro lidskou elektřinu. Jestliže se koupete okamžitě po milování, vytáhne to část některého vytvořeného náboje. Počkejte, aby vaše tělo a mysl měly dost času k relaxaci a vstřebání sexuální energie vaší milenkou předtím, než se budete sprchovat. Jógové tradice vychvalují přednost vody pro odplavení negativních částic a energií z těla, ale to by mělo být

prováděno během dne nebo v každém případě před sexem. Kůže pak voní a cítí se svěžejší, pokud není umyta nadměrným množstvím mýdla, které odstraňuje přirozené oleje. Zkuste se omývat pouze v podpaží a ve slabinách mýdlem a zbytek kůže drhněte pouze houbou. To ji učiní měkkou a přirozenou.

## **11. NEVCHÁZEJTE DO ŽENY S PŘÍLIŠ VELKOU SILOU**

Ženská pochva může znečitlivět, jestliže do ní budete nepřetržitě narážet svou pánevní kostí a penisem, a povede to k vyčerpání nebo negativnímu spojení bolesti se sexem. Pevné, ale jemné pronikání poskytnete přetrvávající radost. Zpočátku to také usnadní podržení vašeho semene. S tím, jak zvládnete proces sexuální transformace, můžete hrát vášnivější variace.

## **12. VAŠE SEXUÁLNÍ SÍLA JE NEJVĚTŠÍ V OBDOBÍ JARA**

Vaše tělo má čtyři roční období, stejně jako příroda. Nenuťte se, aby váš styk byl stále stejně intenzivní. Není to přirozené a v konečném důsledku vás to vyčerpává. Duben a květen jsou nejlepší měsíce pro sex. V tuto dobu jsou také spermie ve stavu expanze. Stejný objem spermií je v období zimy ve stavu mnohem bližším spánku a vaše energie se přirozeně stahuje, aby přežila zimu. Musíte-li ejakulovat, jaro je nejlepší dobou. Poté následuje léto a podzim a směrem k zimě se přebytek vaší energie zmenšuje.

## **13. PŘI NEMOCI PROVÁDĚJTE PASIVNÍ MILOVÁNÍ**

Je-li muž v oslabeném stavu, milování může být léčivým prostředkem. Ale k tomu je třeba, aby muž byl při milování pasivní a milenci zaujali polohu, kdy žena se pohybuje nahoře. To muži dovolí absorbovat léčivou jinovou energii ženy, aniž by ztrácel svou již vyčerpanou jangovou energii. Jestliže jste silní a milenka je slabá, můžete jí pomoci vyléčit se tím, že na sebe vezmete aktivní roli. Jestliže se cítíte nemocní z přílišného sexu, pasivní milování bez pohybu může fungovat jako léčba. Symptomy budou zahrnovat bolest v penisu, vlhký šou-rek a nízkou energii.

## **14. PŘESTAŇTE SE MILOVAT, JESTLIŽE SE TO STALO VŠEDNÍ DOMÁCÍ POVINNOSTÍ**

Sex se stává pro muže mechanickým, když zapomenou či ignorují správnou přípravu žen na milování. Ohřejte ženu správnou předehrou a teplem citů. Jestliže považujete její tělo a sex a milování za samozřejmost, žena nebude řádně připravena pro výměnu její energie plné lásky prostřednictvím rtů a prsů. Jestliže jediným kontaktem je penis a pochva, energie nebude protékat do vyššího srdce a centruje se do muže. Takže muž sám zničí samotný cíl, který hledá, jestliže ženu používá za určitý druh masturbace. Odřízne si zpětný tok své vlastní sexuální energie tím, že se zabývá mechanickým sexem. Je lépe přestat spát se svou milenkou nežli mít „mrtvý" sex - může pak nastat alespoň to, že polarita mezi vámi se může znova vytvořit a znovu vás probudit k přitažlivosti, která stále ještě existuje.

Jestliže cítíte, že sex se stává nudným, snižte frekvenci svého pohlavního styku. Chovejte se k milování, jako kdyby to byla slavnost, a dělejte to pouze tehdy, když se oba cítíte nadmíru zdraví a vášniví. Přestaňte používat sex jako únik z nudy či hněvu nebo jako zamaskování ukrytého strachu, že láska mezi vámi je již mrtva. Kvalita lásky, ne její kvantita je důležitá.

## **15. NESPOLÉHEJTE NA SEXUÁLNÍ FANTAZII, ABYSTE SE VZRUŠILI**

Nebezpečí spoléhání se na sexuální fantazii spočívá v tom, že sex se stane omezen na výlet myslí. Energie jin a jang, které prochází mužem a ženou, jsou opravdové. Není to fantazie. Jestliže omezíte sex na idealizovaný obraz, který jste převzali z Playboye nebo jste ho vymysleli ve své obrazotvornosti, shledáte obtížným zažít ve svém těle hluboký tok vnitřních energií. Jestliže se stane sex duševní hrou, může zablokovat nejhlubší hry vaší bytosti, protože není centrován v těle v přítomném okamžiku, ale promítá se dopředu do budoucnosti. Jak můžete milovat ženu, která je ve vašem objetí, jestliže se zaměstnáváte tím, že držíte nějakou jinou ve svých pažích. Oba dva milenci jsou tímto podváděni.

Obvyklou tendencí muže je promítat se dopředu v čase a v tom, co bude dělat. Tato představa je silou, pokud vede k pozitivním dosažením. Společná myšlenka na duchovní cíle v budoucnu, pociťovaná oběma milenci, určitě vede k hlubšímu naplnění.

Ale sexuální fantazie se stává negativní projekcí, je únikem z přítomnosti. Je nemožné pro jakoukoliv skutečnou ženu, aby ji naplnila. A co je horší, snižuje to skutečnou ženu na úroveň předmětu fantazie. Může to být omluvou pro to,

abyste nechali skutečnou ženu ve svém životě odejít a sledovali onu imaginární. Klasické taoistické texty mluví o „duších“, které navštěvují muže v jejich snech a velice vášnivě se s nimi milují. Tito muži nejsou nikdy šťastní ve svém životě a neustále hledají ono silné milování, které prožívají ve snění. A nikdy se neprobudí k možnosti, že by mohli mít více uspokojující lásku s opravdovou ženou, ženou s tělem z masa a krve a s duší, kdyby věnovali svou energii rozvíjení této možnosti.

Ale jak může člověk uniknout tomuto mocnému lákání sexuální fantazie? Pěstováním toku své vlastní energie prostřednictvím zdravých fyzických cvičení, jako jsou sporty, jóga, bojové umění a meditace na mikrokosmickou dráhu. Velký tah je také účinný, jestliže je prováděn v každém okamžiku, kdy se přistihnete, že upadááte do fantazie. Jestliže přeměníte svou energii směrem nahoru k temenu hlavy pokaždé, když se u vás objeví erekce nebo když cítíte, že přichází sexuální fantazie, budete nakonec schopni ovládnout tyto sklony, které ve vás jsou.

Dalším způsobem zvládnutí sexuální fantazie je prožít svou představu divokého erotického chování anebo usilovat o ženu, o níž v srdci víte, že pro vás není - ale pozorně sami sebe pozorujte a ptejte se sami sebe, jaké je opravdové uspokojení z toho získané. Často to stačí k rozptýlení náboje vytvořeného okolo fantazie. Fantazie uvedená ve skutečný život je sotvakdy schopná uspokojit dokonalou fantazii vašich snů. Taoisté by řekli, že nemůžete „udělat“ tento svět dokonalejší. Pouze toto prosté uvědomění si sil ve vašem životě vás povede k hlubokému zážitku, že svět je dokonale utvořen.

## **16. MĚJTE U SEBE PO RUCE NĚKOLIK POLŠTÁŘŮ**

Poněvadž taoistické metody milování mohou být zdlouhavé, je důležité používat polštáře, abyste se vyhnuli tlaku na svého partnera během dlouhých úseků odpočinku a výměny energie. Mužova noha může být těžká, pokud spočívá na ženě a přeruší krevní oběh. Jsou potřeba přinejmenším dva polštáře, ležíte-li vedle sebe na boku.

## KAPITOLA 15

### CVIČENÍ KE ZVÝŠENÍ MUŽSKÉ POTENCE

V této kapitole, která je věnována schopnosti zvýšit mužskou potenci, je mnoho cvičení. Každé cvičení pracuje s určitou částí mužských sexuálních orgánů a energií. Vyberte si jedno, které se vám líbí a které vyhovuje vašim specifickým potřebám. Když je jednou obnovena sexuální vitalita, hlavní cvičení, která mají být používána, jsou v kapitole 6., Varlatové dýchání a Uzamknutí síly kombinované se vstřebáváním sluneční energie a masáží penisu, prostaty a konečníku.

#### JAK LÉČIT IMPOTENCI

Pro ty, kdo jsou impotentní, je nejdůležitějším prostředkem pro vyléčení impotence zastavení sexu na nějakou dobu. Je to jako s mužem, který nemá žádné úspory a začne šetřit, a když našetřil pár dolarů, ihned je utratí. Podobně, když chcete znovu získat potenci, nejdůležitější je zastavit sexuální život, dokud tělo není znovu napraveno. Žádné hormony či medicína či stimulace léky nepomůže. Je to jako bankrot. Půjčujete si a půjčujete si, až si nakonec nemůžete nic půjčit. Nikdo vám již žádné peníze nepůjčí. Neustále vytahujete svoje životní zásoby energie.

Šetřte své semeno, provádějte cviky, pokoušejte se správně jíst a zastavte všechny špatné zvyky, jako kouření, alkohol a sexuální filmy, které vás stimulují ke ztrátě mnohé síly jenom tím, že na ně myslíte. Za ten čas, co se zabýváte sexem, se připravte na techniky známé jako „ostření zbraně“. To vám umožní podržet si svou potenci stejně dobře jako rozvinout schopnost zabránit předčasně ejakulaci.

Tato první metoda je praktikována, zatímco muž je ponořen do horké koupele. Zatímco je ve vaně a voda je stále horká, tře si penis, jako kdyby chtěl masturbovat. Když je penis plně vzpřímený, optimální velikosti a maximálně stimulován, uchopte varlata rukama a mocně je stlačte, mačkejte a táhněte. Toto provádějte mnohokrát (alespoň sto až dvěstěkrát). Zprvu třete penis pomalu, ale trvale. Tato metoda postupně vybudovává mužskou sexuální sílu.

Existuje představa, že při provádění tohoto cvičení ve vaně pod vodou se zvyšuje tlak vody při uchopování, tahu a mačkání varlat. To stimuluje sekreci hormonů a produkci spermií. Po určitém čase se mocně zvýší sexuální potence. Během cvičení by se muž měl za každou cenu zdržet ejakulace, neboť to by ničilo samotný účel cvičení.

## JAK SE VYHNOUT VLHKÝM SNŮM

Vlhké sny mají různé příčiny: Jedna je dána denní stimulací během sexuálních dobrodružství a další je dána nadměrnou bohatostí stravy a jezením příliš pozdě v noci. Další příčinou může být to, že pokrývka je příliš teplá nebo že spodní prádlo je příliš těsné. Jako další příčina je pití nadměrného množství vody, což způsobuje, že močový měchýř tlačí na prostatu a takto způsobuje vlhké sny.

U normálního dospělého muže se objevují vlhké sny jednou za měsíc a je to považováno za normální. Ale někdo ztrácí semeno čtyřikrát až osmkrát za měsíc, protože je příliš slabý, má příliš mnoho sexu nebo masturbuje příliš mnoho. Takže když jsou spermie příliš plné a stimulovány, budete ejakulovat. Nemoci jako infekce močových cest nebo prostaty nebo pohlavní choroby způsobují škody v genitálních partiích a mohou způsobit velmi snadnou ejakulaci.

Horší je, pokud máte vlhké sny se zvyšující se frekvencí jednou za noc. Někteří je mají dokonce i během denního zdrímnutí. Jejich tvář je velmi bledá, jejich oči jsou tupé, tělo je nemotorné, mívají ztrátu paměti a jsou na tom fyzicky vždy špatně. Po provádění této metody po několik týdnů se jejich síla začne navracet.

Nejprve zkuste zastavit vytékání, protože čím slabší je tělo, tím více spermií vyteče. Hlavní věcí je uzavřít nebo utěsnit penis, ze kterého tekutina vytéká. Tato praktika je nazývána „utěsňování dveří“. Jestliže pilně cvičíte tuto metodu, můžete zastavit vytékání během jednoho týdne. Metoda, kterou zde učíme, byla používána lidmi, kteří měli vážné problémy s vlhkými sny a došli k dobrým výsledkům.

Existují dvě polohy: jedna je, když ležíte rovně na zádech a myslíte a koncentrujete se na přinášení tepla k chuej-jin a varlatům. Dělejte to asi deset minut. Poté co jste tomu věnovali deset minut, provedte velký tah, zatněte zuby a pěsti, položte jazyk nahoru na patro a vtahujte se dovnitř zpevněním chodidel a hýždí. Začněte vtahování od chuej jin a penisu a zadržte při tom dech. Vydržte asi jednu až dvě minuty a postupně zvyšujte až k pěti minutám.

Provedte třicet šest opakování pětkrát denně: stoosmdesátkrát dohromady za den. Nebo použijte polohu vsedě se vzpřímenými zády a meditujte na oblast chuej-jin po deset až patnáct minut a postupně zatínejte ruce, zuby, chodidla a hýždě. Provedte velký tah také asi třicet pětkrát denně nejméně po dva týdny až jeden měsíc.

Druhá pozice je vleže na posteli. Třete ruce, dokud nejsou horké. Položte pravou ruku pod hlavu a levou ruku dejte pod varlata. Dlaní táhnete penis nahoru, stlačte varlata a začněte provádět vtahování dovnitř. Myslete na sílu přenášenou od zad k hlavě a z levé ruky do pravé ruky. Zpevněte chodidla, zatněte zuby a provedte dvacet čtyřikrát velký tah pětkrát denně.



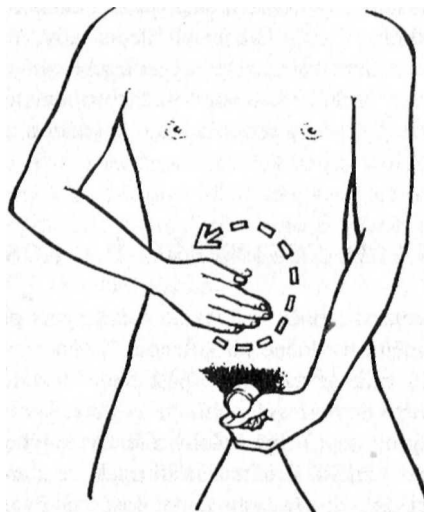
Třetí metoda je sednout si na podlahu, záda vzpřímená a položit levou nohu přes pravou nohu. Třete celou dolní nohu zvláště v jung-čchuan třicet šestkrát. Změňte nohy, opakujte cvičení, a přenášejte sílu dolů k chodidlům a pak zpět nahoru k hlavě.

Nejefektivnější metodou je metoda první, zvláště pro ty studenty, kteří již dříve meditovali a umí postupně přenést sílu k hlavě. Tato technika je i nejmocnější technikou pro ty, kdo necvičili meditaci. Bude vyžadovat trochu více cvičení, ale přinese dobré výsledky. Druhá technika je pouze pro ty, kdo nemají žádnou praxi v meditaci a neumí dobře kontrolovat mysl. Třetí metoda je dobrá za jakýchkoli podmínek či v libovolné chvíli, neboť tření chodidel je velmi dobré pro zdraví.

Opět se zmiňuji o tom, že tyto metody byly drženy ve velkém tajemství. Mnoho knih o nich hovoří, ale nikdy neodhalí tajemství. Ačkoliv metoda je prostá, opravdu funguje a pomohla již mnoha lidem.

## OHŘÍVÁNÍ KAMEN

Další metodou zvyšování mužské sexuální potence je obměna mužského cvičení Jelena, nazývané zatápění ve zlatých kamnech. Při provádění tohoto cvičení zaujměte pozici, jako kdyby jste si sedli a jeli na koni, anebo si sedněte na kraj



Obr. 35 Držte šourek a třete kotel. Jsou tak stimulovány hormony a produkce spermií k léčení impotence.

židle, takže šourek visí volně přes okraj židle. Cvičení také můžete provést vleže na zádech na pravém boku, s pravou nohou rovně napjatou, levou ohnutou v kolenu a varlata ponechte volně viset. Levá paže může odpočívat na polštáři a pravá ruka podpírá hlavu prsty, které jdou kolem uší.

Abyste mohli provést cvičení, třete o sebe dlaně rukou, dokud nejsou horké. Jednu ruku držte jako miskou a držte jí šourek. Druhou rukou třete spodní část břicha (tchan tien) dopředu a dozadu, alespoň stokrát až třístokrát. S tím, jak třete dolní fanteu, vdechněte a stáhněte řiť, hráz a hýžděové svaly. Zadržte dech a stažení po tak dlouhou dobu, jak jen budete schopni. Snažte se vést vytvořenou energii k páteři, hlavě a potom dolů přes přední část těla k pupku. Po čase můžete vyměnit ruce a použít druhou ruku ke tření. Jestliže jste leželi na zemi, při výměně rukou se přetočte na druhou stranu.

## **MASÁŽ POLE PILULEK (NÍŽŠÍ TCHAN TIEN)**

Toto cvičení je obměnou ohřívání kamen a je jednoduše nazýváno masáží Pole pilulek. Při jeho provádění muž pevně tře dlaně o sebe, dokud nejsou horké. Jednou rukou pevně tlačí proti základně stehna na úrovni slabin a druhou rukou silně stlačuje tchan tien. Pak začíná tření rukou stlačující základnu pravého stehna a pokračuje k základně levého stehna. Potom masíruje oblast tchan tien. Ruce by se neměly dotýkat nebo by neměly tláčit proti genitáliím. Třete každou oblast celkově třicet šestkrát ve výše uvedeném sledu. Když třete oblast tchan tien, síla masáže by měla způsobit zvednutí penisu a jeho pohyb. To je znamení, že energie došla k penisu a do oblasti šourku. Tato technika vyléčí impotenci a zvýší mužovu energii. Také nepřímě stimuluje prostatu a zvyšuje produkci semene.

## **HARMONIZACE ŠLACH, KOSTNÍ DŘENĚ A KOSTÍ**

Při provádění tohoto cvičení si sedněte s nohama nataženými před sebou na rohožce či posteli a ruce mějte uvolněné na kolenou. Zatímco vdechujete, přitahujte ramena k bokům a ruce se zatínají v pěst dlaněmi vzhůru. Lokty jsou ohnuty podél těla. Vtáhněte dovnitř své pohlavní orgány, konečník a mačkejte pevně hýždě. Tlačte nohy do napřímené polohy a špičky ohýbejte zpět směrem k vám. Zároveň tlačte paže nahoru. Kružte zápěstím tak, že dlaně zůstávají směrem vzhůru, a obraťte oči, aby se dívaly na zadní část vašich rukou. Vdechněte vzduch do tchan tien. Zůstaňte v této poloze tak dlouho, jak je to přijemné, a soustřeďte energii jeden až dva palce pod pupek. Vydechněte a s tím, jak vy

dechujete, ohněte se dopředu, abyste se dotkli špiček (nebo kolen, jestliže se neumíte dotknout špiček). Vdechněte a vraťte se do polohy vsedě. Nadechněte se a opakujte. Začněte s deseti opakováními a zvyšujte na třicet šest až sto. Můžete provádět tato cvičení ráno poté, co vstanete, a večer předtím, než jdete do postele.

## **TAJNÁ TAOISTICKÁ METODA MOČENÍ**

Další technikou, která posiluje ledviny, je močení, zatímco stojíte na špičkách. Chcete-li zvýšit svůj sexuální potenciál, je velmi důležité, abyste posílili své ledviny. Praktikování tohoto cvičení pomáhá léčit impotenci a pomáhá zabránit předčasné ejakulaci, protože posiluje ledviny, je-li prováděno po nějakou dobu. Cvičení je velmi jednoduché a sestává z močení, zatímco stojíte na špičkách a zároveň udržujete záda a pas vzpřímené. Zatněte zuby, stáhněte hýždě a udržujte tlak v břichu a mocně vypuštěte moč, zatímco vydechujete. Tento proces harmonizuje energii ledvin.

Impotence a slabá sexuální schopnost je obvykle spojena s dalšími příznaky slabé energie ledvin, což představuje únavu, lenost a nedostatek vůle provést své cíle. Můžete snadno testovat svou sexuální sílu tak, že budete pozorovat sílu své vypuštěné moče. Podle toho, s jakou silou je moč vypouštěna, posoudíte svou sexuální sílu: je-li moč vypuzena s velkou silou, pak sexuální síla je dobrá. Odchází-li z vás moč bez jakékoli síly a ke konci dokonce ukapává v rychlém sledu kapek, pak sexuální síla je slabá.

Další jednoduchou metodou k posilování ledvin a tím ke zvyšování sexuálního potenciálu je sedět na židli bez opěry nebo na stoličce či podlaze. Sedněte si s koleny ohnutými a rukama umístěnými na kolenou. Předkloňte se dozadu do úhlu 45 stupňů, pak zpět do výchozí polohy. Udělejte to tolikrát, kolikrát jen jste schopni, a opakujte toto cvičení nejméně 10krát denně. Toto cvičení klade velký důraz na vaše břišní svaly a takto zvyšuje sílu břicha. Silné břicho je dalším znakem velké sexuální potence.

## **ŠEST CVIČENÍ PRO LEDVINY A ZÁDA**

Následující seznam je výčtem cvičení, která pracují jak s břišními svaly, tak se svaly kolem pasu a svaly spodní části zad. Silná dolní záda a břicho jsou ukazateli silné sexuální potence a takto pomáhají zabraňovat předčasné ejakulaci, bolestem v kříži, bolestem ve spodní části zad a urogenitálním problémům všeho druhu. Tato cvičení a pohyby stejně tak pomáhají posilovat energii ledvin.

### CVIČENÍ PRVNÍ:

Lehněte si na záda na podlahu či rohožku a obě nohy držte vzpřímené, vypjaté v úhlu asi 80 až 90 stupňů. Začněte pomalu pokládat nohy nalevo, až dosáhnou úhlu asi 45 stupňů. Potom je vraťte zpět do výchozí polohy. Pak je pomalu pokládejte na pravou stranu, až dosáhnou úhlu 45 stupňů, a pak je vraťte do výchozí polohy. Toto cvičení provádějte nejméně 10krát až 12krát.

### CVIČENÍ DRUHÉ:

Lehněte si na záda na podlahu či rohožku a zvedněte obě nohy tak, že tvoří úhel 45 stupňů se zemí. Pak zkřížte třikrát až čtyřikrát jednu nohu přes druhou. Opakujte cvičení 10krát až 12krát.

### CVIČENÍ TŘETÍ:

Lehněte si na záda na podlahu či rohožku. Mějte ruce v pase a zvedněte horní část těla, až bude tvořit úhel 45 stupňů s podlahou. Vydržte tak dlouho, jak jen můžete, a potom pokládejte tělo na podlahu. Opakujte cvičení 10krát až 12krát nebo více, jestliže chcete.

### CVIČENÍ ČTVRTÉ:

Lehněte si břichem na podložku, obě ruce ohnuté v loktech. Ruce máte vedle uší. Zvedněte horní část těla ze země. Vydržte v této pozici tak dlouho, jak jen budete moci, pak pokládejte tělo pomalu na podlahu. Opakujte cvičení 10krát.

### CVIČENÍ PÁTÉ:

Lehněte si břichem na podložku, uchopte rukama záda v úrovni kříže, zvedněte horní polovinu a zároveň dolní polovinu těla od země, takže pouze vaše břicho se dotýká země. Vydržte tak dlouho, jak jen je možné. Položte obě poloviny těla na podložku a opakujte 10krát.

### CVIČENÍ ŠESTÉ:

Ležte na zádech a střídavě zvedejte nohu. Mějte ji ve zdvižené poloze tak dlouho, jak jen je to možné. Proved'te 10krát každou nohou.

Výše uvedená série cvičení by měla být prováděna každý den a nejlépe v brzkých dopoledních hodinách.

Následující cvičení je převzato z Pa Tuan Chin (čínská zdravotní cvičení) a je velmi prospěšné pro ledviny: Stůjte s chodidly vzdálenými od sebe asi v délce jednoho ramene a mějte ruce podél boků, jazyk se dotýká patra. Vdechněte, ohněte se v pase a s výdechem jděte dolů, až se dotknete podložky dlaněmi, jeli to možné. Vdechněte a napřimujte se. Zároveň s tím, jak se napřimujete, zvedněte napjaté ruce nad hlavu a stůjte na špičkách, až dosáhnete maximálního vytáhnutí se. S výdechem jděte dolů ze špiček, položte pěsti na ledviny dozadu pod žebra, uvolněte se v obou bocích a pak vdechněte a zároveň s tím

vtlačte zápěstí do ledvin. Zaklánějte se přitom tak daleko, jak jen můžete. S návratem do výchozí polohy vydechněte a opakujte cvik 10krát.

## **JAK ZVĚTŠIT A PRODLOUŽIT VÁŠ PENIS**

Vdechněte vzduch do hrdla a odtud ho polkněte a stlačte do žaludku. Neponechávejte ho v hrudníku. Potom si vzduch, který můžete pociťovat jako energii, představte jako balón a kutálejte ho po přední části těla dolů až k břišním svalům. Když vzduch dojde do nejnižší části břicha, stlačte ho do samotného penisu. Toto cvičení pro zvětšování penisu se liší od šourkové komprese, neboť při šourkové kompresi je vzduch stlačován do šourku.

S tím, jak směřujete vzduch do penisu, třemi prostředními prsty levé ruky stlačte chuej-jin uprostřed mezi konečnickem a šourkem. Tento tlak zabraňuje, aby síla vzduchu netekla zpět do těla. Síla se usídí v samotném penisu.

Vraťte se k normálnímu dýchání. Přitom, co držíte prsty levé ruky ve středu chuej-jin, začněte cvičit penis. Vytahujte ho dopředu a dozadu a napínejte ho v jemných rytmických pohybech 36krát. Potom palcem třete žalud penisu. To by mělo způsobit napětí penisu. Neobjeví-li se erekce, pokračujte v natahování a tření žaludu, dokud se penis nepostaví.

Pravá ruka pak pevně prsty obejme penis u jeho základny, a zatímco ho pevně drží, klouže dopředu asi o jeden palec. Tímto způsobem je energie vzduchu uzamčena v těle penisu a je tažena ke špičce hlavy. Procit'ujte tlak, který se žene dopředu k hlavě, a udržujte ho, nepoužívejte však příliš mnoho síly a donucování.

Penis je dále vytažován k pravé straně a je s ním krouženo 36krát ve směru hodinových ručiček a proti směni hodinových ručiček. Potom je vytažován k levé straně a je s ním opět krouženo 36krát ve směru hodinových ručiček a proti směni hodinových ručiček. Zároveň udržujte vnější tlak, aby vzduch zůstal uzamčen.

Toto cvičení masíruje celý urogenitální systém včetně penisu, prostaty a tepen, žil a okolních nervů. Močový měchýř a dokonce i ledviny jsou stimulovány a mají z toho prospěch. Energie mnoha tělesných orgánů vtéká do penisu a zvyšuje se soulad a funkce všech těchto orgánů.

Jako poslední cvičení jemně klepejte 36krát vzpřímeným penisem do vnitřního pravého stehna, a zároveň udržujete uzamčení vzduchu. Potom tlučte do vnitřního levého stehna 36krát.

Po dokončení této gymnastiky namočte penis do teplé vody na jednu minutu. To pomůže vstřebat teplou jangovou energii a rozšířit se. Dokončí se tím masáž orgánů a mělo by to způsobit nárůst penisu v délce jednoho palce během jednoho či dvou měsíců cvičení. Závisle na individuální tělesné kondici by mohl být realizován další přírůstek.

## **JAK SNÍŽIT CITLIVOST PENISU**

Techniky pro snižování citlivosti penisu byly vyhledávány již po tisíciletí jako prostředek k zabránění předčasné ejakulaci. Dávám přednost metodám kung-fu semene před těmi, které jsou zde uváděny. Ale přesto nebudu nikoho odrazovat, aby zkusil některé jiné, pokud jsou vzata na zřetel některá příslušná varování (také viz kapitoly o ostření vaší zbraně a pomoci při impotenci).

Někdo nosil hrubý a drsný materiál na holém těle. Látka třela penis a postupně ustupovala nervová citlivost. Mnozí radili ponořovat penis každý den do písku nebo pytlíku s rýží. Ale písek se může dostat dovnitř těla a způsobit podráždění a infekci. Rýže může pořezat a odřít membrány.

Tyto metody mohou poskytnout trochu stimulace navíc, ale jsou dosti primitivní, bolestivé a nebezpečné. Nepostihují to hlavní: Nahý penis je dokonalý, pokud je používán s pochopením a znalostí jeho zákonů, s přísným tréninkem a s nepřemožitelnou silou lásky.

## **POSILTE SVOU EREKCI**

Tato metoda pomáhá muži získat mocnější, zdravější a více posilující erekci. Položte palec na vrchol penisu a ukazováček dolů k penisu, k jeho kořeni. Vdechněte, zadržte dech, potom uchopte tělo penisu a ve vlně mačkejte penis až k jeho špičce. Palec, ukazovák a prostředník tlačte tak, že krev bude nucena téct do hlavy penisu. Držte toto sevření tak dlouho, jak jen jste schopni zadržet dech. Proved'te devět opakování. To donutí krev vtéci do penisu a nebude moci už jít zpět ven. S tím, jak zadržíte dech, počítejte do devíti a s každým počítáním mačkejte více a více směrem k hlavě penisu. Tato technika posiluje penis a zpětně posiluje celé tělo.

## **REFLEXNÍ MASÁŽE PENISU**

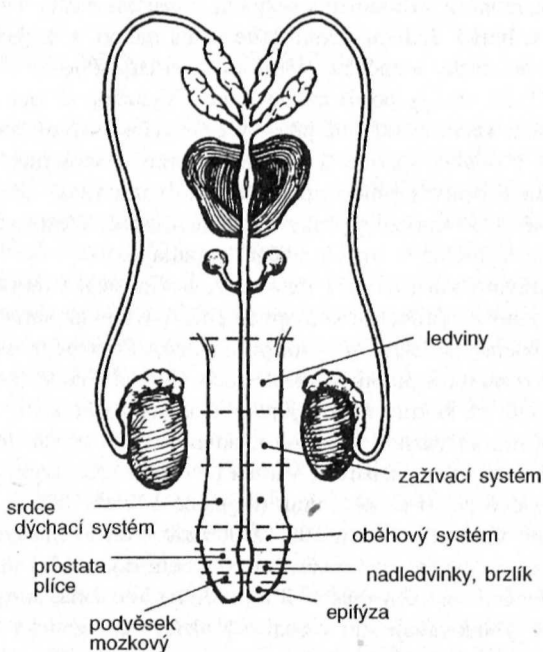
Zdravá reflexní masáž může být prováděna na penisu stejně jako mohou obdobné masáže být prováděny na ruce, chodidlech a uších. Na některých částech těla jsou reflexní zóny, které odpovídají jiným částem těla a vnitřním orgánům. Stejně jako lze na chodidlech nohou nalézt celý obraz vnitřních orgánů, tak lze nalézt obraz vnitřních orgánů na těle a hlavě penisu.

Tato masáž je stejně tak příjemná jako velmi prospěšná. Lze to zřetelně poznat tehdy, když penis je třen a vy pociťujete, jak velmi rychle vyzařují příjemné pocity do ostatních částí těla. Existují dvě části této masáže.

a) nejprve bodová masáž palcem a prsty, kdy se začíná u základny penisu a masíruje se celé tělo penisu v obou směrech. Krouživým pohybem se masíruje boční část, spodní část a horní část, směrem ke špičce penisu a pak zpět dolů k jeho základně.

b) „tření želví hlavy“ - Abyste mohli masírovat hlavu penisu, uchopte hlavu penisu ukazováčkem a třetím prstem. Masírujte špičku penisu krouživými pohyby palce, zatímco jemně tlačíte na hlavu penisu. To působí na prostatu a masíruje tuto žlázu, což je velmi prospěšné. Opakujte masáž 100krát až 300krát v obou směrech. Vytváří se tím a posiluje prostata. Poznámka ke cvičení: neeja-kulujte. Jestliže se cítíte velmi vzrušeni, proveďte metodu velkého tahu nebo na několik okamžiků zpomalte.

Tato masáž buduje sexuální potenci tím, že posiluje prostatu. Je to cvičení pro prevenci rakoviny prostaty, které může být prováděno 100krát denně.



Různé zóny na penisu mají spojitost s životními orgány.

Obr. 36 REFLEXOLOGIE PENISU

## INDIÁNSKÁ OHNIVÁ MASÁŽ PROVAZEM

Při této masáži třete dlaně rukou, dokud nejsou horké. Držte penis jednou rukou a druhou rukou pevně uchopte základnu penisu palcem a ukazovákem. Proveďte techniku hořícího indiánského provazu dopředu a dozadu 9 až 36krát. To stimuluje ledviny. Provádění stejné techniky uprostřed těla penisu stimuluje zažívací systém. Masáž pod hlavou penisu stimuluje srdce, plíce a respirační a dýchací systém.

Jednou rukou držte penis nahoře, zatímco druhá ruka provádí techniku hořícího provazu.

## ČTYŘI CESTY KE ZVÝŠENÍ MNOŽSTVÍ SPERMIÍ

**1. Uchopení varlat a masáž mačkáním:** Toto cvičení stimuluje produkci spermií a hormonů a vybudovává sexuální potenciál muže. Třete o sebe dlaně, dokud nejsou horké. Jednou rukou držte penis nahoře a druhou rukou uchopte varlata jako do misky a začněte jemně třást varlaty. Postupně zvyšujte intenzitu třesení. Třeste varlaty po tři až pět minut. Vyměňte si ruce a opakujte.

**2. Protřesení varlat:** Podobně jako výše uvedené cvičení, toto cvičení stimuluje u muže produkci spermií a hormonů. Třete o sebe ruce, dokud nebudou horké, zvedněte penis. Druhou rukou uchopte varlata jako do misky a začněte jimi jemně třást. Postupně zvyšujte intenzitu třesení. Třeste varlaty alespoň tři až pět minut. Vyměňte si ruce a cvičení zopakujte.

**3. Proklepávání varlat:** Opět třete ruce, dokud nejsou horké. Jednou rukou držte penis nahoře a druhou rukou jemně poklepávejte na varlata. Postupně zvyšujte sílu poklepu (nedělejte to však příliš silně). Provádějte cvičení přinejmenším po 3 až 5 minut a potom vyměňte ruce a provádějte to z druhé strany. Také poklepávejte na kořen varlat u jejich základny na hrázi.

**4. Bodová masáž varlat:** Třete ruce, dokud nejsou horké. Jednou rukou držte penis a druhou rukou masírujte varlata palcem a krouživým pohybem v obou směrech, alespoň po tři až pět minut (nejméně 100 až 300krát). Vyměňte si ruce a opakujte v obou směrech 100 až 300krát. Anebo můžete podržet varlata prsty a palcem a masírovat krouživým pohybem dolní částí dlaně. Všechna tato cvičení zvyšují sexuální potenciál a produkci hormonů, stimulují energii ťing a prostatu a vybudovávají sílu v penisu a nižších energetických centrech. Poté, co provedete tato cvičení, musíte provést semenné kung-fu, abyste přenesli tuto energii do vyšších center.

Jestliže se vám přihodí, že promrháte energii ejakulací, pak tak ničíte vlastní účel cvičení.



## MASÁŽ PROSTATY

Vedle masáže „želví hlavy“ můžete také masírovat přímo prostatu. Dělá se (o tak, že umístíte prst na konečník. Použijte prostředník, rukavici a trochu slin, vazelinu nebo masážní olej kvůli kluzkosti. Jemně pronikněte dovnitř a masírujte prostatu. Můžete se také pohybovat dovnitř a ven a měnit tempo, abyste získali maximum stimulace ve svěrači.

Nebo ve svěrači kmítejte, což stimuluje velký počet lokálních nervů a prostatu. Můžete také tlačit na bod chuej jin na hrázi. Tím, že budete 100krát třít tento bod dopředu a dozadu, budete stimulovat prostatu.

Stlačování bodů okolo konečníku rovněž stimuluje prostatu. Nejprve si umyjte konečník řídkým mýdlem a vodou, po osprchování či po koupeli. Tlačte a třete okolí análního otvoru. To stimuluje prostatu a všechny vyšší endokrinní žlázy včetně podvěsku mozkového a šišinky mozkové. Je to nejlepší cesta k uchování, harmonizaci a zlepšení krevního oběhu.

## CVIČENÍ MAČKÁNÍ ANÁLNÍ PUMPY

Nadechněte se nosem a zadržte dech, zatímco pumpujete řitním svěračem svaly kolem konečníku a vytlačujete je nahoru. Znamená to, že mačkáte konečník, jako byste zadržovali stolici. To stimuluje prostatu. Metoda je jednoduchá a efektivní a může být prováděna v jakýkoli denní čas a kdekoliv. Je důležité, abyste stahovali řitní svěrač s maximálním sevřením, pak ze cvičení získáte co nejvíce.

Pomalou vydechněte a relaxujte. Je to jednoduchá cesta k uvolnění stresu a napětí a zároveň k vybudování sexuálního potenciálu a posílení těla.

Nakonec budete pociťovat teplo ve spodních slabínách a v oblasti konečníku. Tento pocit se může rozšířit do zad a nahoru k hlavě, až se nakonec vrátí do solar plexu a do oblasti pupku. Neustálým stahováním konečnickových svalů můžete posílit prostatu, Cowperovu žlázu a krevní oběh, posilovat penis a získat kontrolu nad ejakulací. Po nějaké době cvičení můžete otestovat sílu svého konečníku tak, že se pokusíte vtáhnout vodu, zatímco budete sedět na bobku ve vaně s vlažnou vodou a budete provádět cvičení konečníku (ujistěte se, že voda je čistá).

Říká se, že poslední věc, kterou člověk udělá předtím, než zemře, je, že provede pohyby střev, a říká se, že ochablý řitní svěrač je ukazatelem chatrného zdraví. Prováděním této techniky se váš řitní svěrač nikdy nestane ochablým. Udržování silné a zdravé prostaty je jedním z tajemství, která vedou k dlouhému životu plnému zdraví. Takže mačkejte a třete se pro dobré zdraví a pro své štěstí!

## KUNG-FU JAZYKA

Hlavním strategickým nástrojem při milování je jazyk. Naučte se zacházet s touto erotickou zbraní s maximální brilantností. Má záračnou moc smyslové stimulace a může sám o sobě vést skvělé milostné válečné tažení. Používání této zbraně může být zvládnuto prostřednictvím cvičení kung-fu jazyka.

Jazyk má pro milování více předností než jakýkoli jiný orgán. Je teplý a vlhký. Jeho nerovnosti a hrubost podobná pilníku přemohou každý odpor. Vedle těchto skvělých vlastností, které slouží erotickému vzrušení, mění svou velikost a tvar. Švihá sebou s rychlostí a silou a nekonečnou obměnou pohybu.

I „Descartova iluze“ dokazuje skvělou citlivost jazyka. Tento filozof si všiml, že jamka velikosti špendlíkové hlavičky se jazyku zdá být tak velká jako hlavička zápalky. Taková je jedinečná schopnost zvětšovat hmatové dojmy. A co je důležitější, jazyk je hlavním prostředkem pro směřování vaší čchi do vaší milenky ještě před pohlavním stykem. Je to proto, že jazyk je hlavním přepínačem pro tok čchi na vaší mikrokosmické dráze. Kdykoli se s ženou hluboce líbáte, vaše životní energie do ní teče a její teče do vás. Síla jazyka je jako kouzelný proutek. Všude, kde se dotkne, rozsyává blaženost a vytváří jiskru, která spojuje dvě životní síly.

Základní cvičení kung-fu jazyka je následující:

A. Hadí jazyk: Provlékněte pomerančem nit a zajistěte jeden konec nitě kouskem párátko. Pověste pomeranč na úroveň vašich úst. Pak přesně švihejte do pomeranče po způsobu zmije. Vystřelujte jazyk přímo z úst a mějte ho pevný a naostřený. Střílejte s přesností dopředu a s postupujícím cvičením zvyšujte rychlost. Tento hadí pohyb je důležitý pro stimulaci prsou, genitálií a uší. Uši jsou zvláště citlivé, protože každé ucho vlastní desítky akupunkturních bodů, které spojují celé tělo, jestliže je aktivováno čchi protékající jazykem.

B. Hákovitý jazyk: Použijte visící pomeranč, vyplázněte jazyk podle svých možností co nejdále k bradě. Ohněte špičku jazyka dopředu. Pak se pokuste zaháknout pomeranč při tom, jak ho po stranách olizujete. Toto je zvláště vzrušující v genitáliích. Jestliže se dotknete ženina bodu G, může to u ní způsobit uvolnění jejího „elixiru měsíce“, ženina ejakulátu, považovaného taoisty za zvláště vysokou sílu jinové esence.

C. Plesknutí jazyka: Použijte visící pomeranč a vyplázněte jazyk co nejdále, a přitom ho táhněte co nejvíce doleva. Potom jděte s jazykem doprava a pleskněte pomeranč a proveďte rychlý pohyb jazyka doleva. Pleskejte pomeranč se zvyšující se silou a rychlostí. Naučte to i svou milenku, může to používat pro vzrušení vašeho „nefritového bodce“ (starý čínský název pro penis). Zvýší se tím vaše obratnost a mrštnost úst k jejimu velkému potěšení.

Po určité době cvičení byste měli být schopni driblovat s pomerančem. Za

chyťte ho konečkem jazyka a balancujte s ním rychlými pohyby. Používejte pomeranč během prvního měsíce, potom přejděte ke grapefruitu v druhém měsíci. Ve třetím měsíci přejděte k zavěšené sklenici naplněné malými olověnými kuličkami nebo hřebíky a začínejte asi s váhou půl libry a pokračujte až asi k jedné libře. S tím, jak se budete zlepšovat, můžete používat větší sklenice.

Umyjte citrusy před a po každém cvičení. Ponechávejte je v plastickém pytlíku v lednici. Tímto způsobem může být ovoce používáno po několik týdnů cvičení a vy se vyhnete infekci. Je velmi důležité udržovat svá ústa čistá a zbavená jakéhokoli nepříjemného zápachu. Casanova sám připomínal odpuzující důsledek špatného dechu. Ve skutečnosti kung-fu jazyka stimuluje produkci čerstvých slin, které byste měli jedním douškem spolknout do svého pupku. Taoisté považují sliny za velice mocný elixír, který může být používán k zesílení a soustředění vlastního čchi. Jestliže máte přetrvávající potíže s tím, že váš jazyk je stále něčím pokryt, jezte méně masa a více zeleniny a používejte denně škrabadlo na jazyk k jeho vyčištění.

Pokročilá škola cvičení jazyka zahrnuje používání plastického pravítka, které střídavě zvedáte a stlačujete širokým kořenem jazyka. Tyto síly zvedání posilují svaly jazyka a doplňují cvičení vymršťování. Jako pravítko můžete používat jakýkoli flexibilní materiál, jako dřevo, kov či bambus. Používejte pouze hladká pravítka, neboť jakékoli zranění na jazyku se pomalu léčí. Je v prostředí plném mikrobů. Jestliže by váš jazyk z jakékoli příčiny utrpěl nějaké zranění, může mu pomoci třikrát denně si vypláchnout ústa převařenou slanou vodou.

Když jste jednou cvičili tajemství jazykové gymnastiky, jste připraveni přistoupit ke šťastné partnerce, kterou jste si zvolili. Vyhledejte místa její největší citlivosti a s hojností a marnotratností na nich používejte svou zručnost. Často můžete najít tyto body pozorováním, kam žena směřuje svou ruku či oko.

Když jste našli místa, kde vás chce, užijte si hry a plně ji doplňujte technikami jazyka. Co nejvíce potěší na jednom místě, nemusí být žádáno na druhém. Pozorujte její odpovědi, ona vám s nechybující výmluvností sdělí, kdy jste našli to pravé.

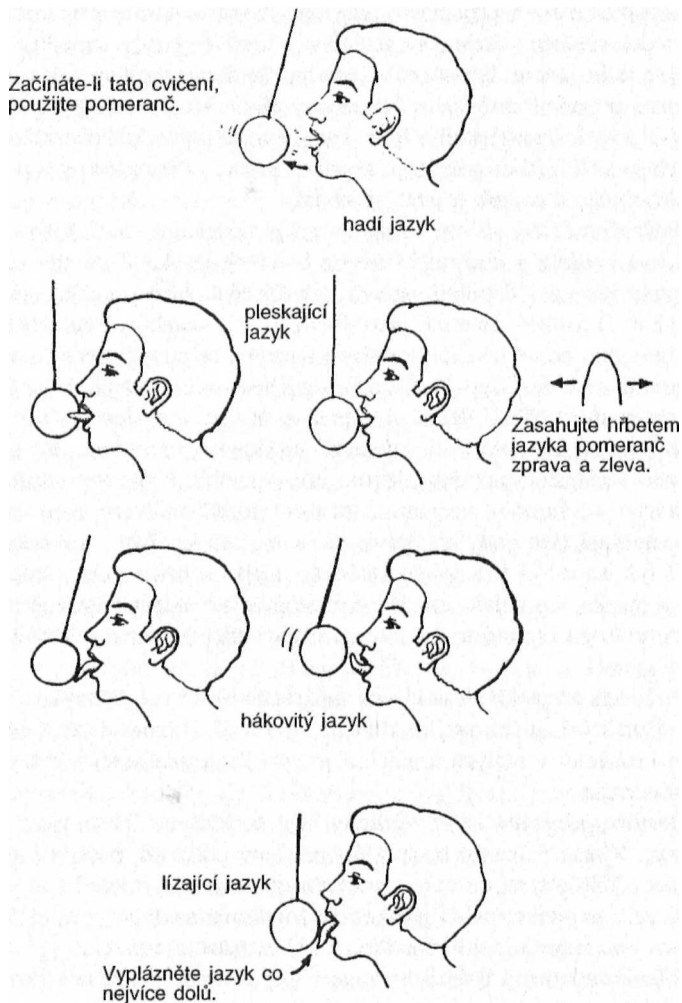
**D.** U lehce nateklých bradavek můžete použít Vrtání jazyka. Při této esoterické praktice špička jazyka vtlačuje vyčnívající bradavku zpět do prsu, kde je s ní krouženo v malých kruzích a je vytvářena vzrušující a rozechvívající spirála energie.

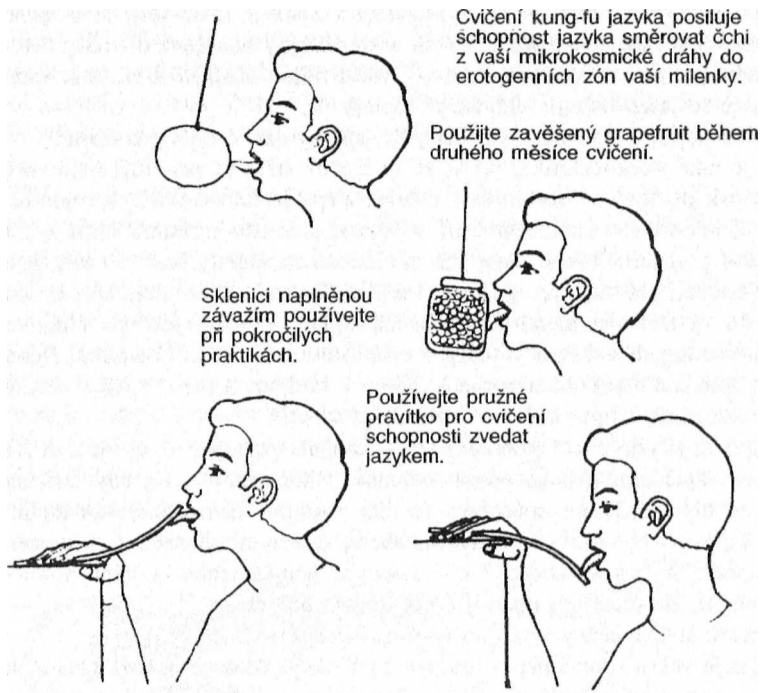
Jestliže provádíte jazykové kung-fu v pochvě, navlhčete pravý palec a ukazovák. Vložte palec do pochvy a navhčený ukazovák přes řitní otvor. Utěsňte konečník, abyste zabránili ztrátě energie své partnerky. Když vaše partnerka líbá vaše genitálie, mějte její konečník utěsňen navhčeným prostředníkem, zatímco ona stimuluje vaši šourkovou oblast ostatními prsty.

Musím zdůraznit důležitost toho, aby partnerka dodržovala rozumnou hygie

nu. Genitálie a konečník jsou vlhké a teplé a jsou ideálním prostředím pro růst bakterií. Myjte je a udržujte je v čistotě, zvláště před milováním. Zápach může zničit nebo zmenšit radost ze sexu.

Podobně jako jazyk, ukazovák je také velmi mocným stimulatorem. Můžete s ním lehkou zkoumat pochvu a jemně masírovat klitoris. Udržujte nehty v čistotě, zvláště ukazovák. Ostříhejte nehty na krátko a zapilujte je do jemného povrchu, který nemůže poškrábat citlivé tkáně. Při těchto pozornostech musí být





Obr. 37 KUNG-FU JAZYKA

používána nejvyšší něžnost a jemnost. Bolest může rozrušit vaši partnerku a změnit její potěšení k plačtivému konci.

Laskavost ukazováku může snadno stimulovat žlázu (klitoris) a bod g, který leží za pánevní kostí jeden palec za žlázou.

## **POUŽITÍ HORKÝCH A CHLADNÝCH KOUPELÍ PRO ZDRAVÝ SEXUÁLNÍ ŽIVOT**

Tyto metody prověřené v dávných dobách se nám zachovaly dodneška, aby nám pomohly vybudovat odolnost těla proti nemocem, a) Sedací koupele v chladné vodě.

Tato technika je velmi dobrá pro alkalizaci krve v oblasti slabín a genitálií. Zvyšuje se průtok krve do genitální oblasti, stimuluje se prostata a produkce spermií u muže (u ženy se stimuluje produkce hormonů) a takto se zvyšuje se

xuální potence. Procedura je zcela jednoduchá. Sedněte si do vany se studenou vodou tak, aby vaše genitálie, konečník a kostrč byly ponořeny do vody. Minimální doba pro toto cvičení je deset až dvacet minut. Začněte s vlažnou vodou a postupně se přizpůsobujte chladnější teplotě.

b) Měňte horké a studené vodní koupele, sprchy anebo sedací koupele.

Toto je také stará technika, při které se člověk střídavě ponořuje nejprve do horké a pak do studené vody. Tato metoda zlepšuje krevní oběh, harmonizuje tělo, zvyšuje odolnost vůči nemocem, stimuluje produkci hormonů, čímž zvyšuje sexuální potenci. Člověk musí stát minimálně tři minuty buď v horké, nebo studené koupeli předtím, než se koupel změní do opačného teplotního extrému. A je třeba vystřídat nejméně 6krát opačné teploty, aby koupel byla efektivní. Zkoušejte to nejméně 12krát s alespoň třemi minutami v každé teplotě. Nemá-te-li čas, začněte aspoň během ranní sprchy s horkou, během mydlení změňte vodu na studenou a opláchněte se ve studené vodě.

Je vhodné, abyste místo ponoření se do koupele postupně vstupovali do vody nejprve špičkami nohou, potom nohama, tělem, zády a rameny, břichem a nakonec hlavou. Tímto způsobem se tělo postupně aklimatizuje na teplotní změnu. Ti, kdo trpí vysokým krevním tlakem, srdečními chorobami, nemocemi ledvin apod., mohou také využít blahodárných účinků změn horkých a studených koupelí, ale musí být opatrní a postupovat pomalu.

c) Vystavování pokožky vzduchu (vzdušná koupel).

Pro tělo je velmi zdravé provzdušňování pokožky. Zbavuje pokožku zatuchlého pachu, vybudovává odolnost těla vůči nemocem a pomáhá krevnímu oběhu. Udrží mužské genitálie chladnější nežli ostatní teplotu jeho těla a takto zvyšuje jeho sexuální potenci. Představa nahého běžce, který běží po pobřeží nebo v horách, má v sobě mnoho přitažlivosti. Jedinec vystaví své tělo záporným iontům a vstřebává tyto velmi potřebné záporné ionty do těla. Počasí by mělo být velmi mírné, teplota typická pro pozdní léto až raný podzim. Vzdušná koupel může být také prováděna, sedíte-li nazi u otevřeného okna. Nepoužívejte tyto praktiky jako způsob pro vybuzování vašich sexuálních fantazií, neboť by to mrhalo vaše čchi ťing. Myslete na to, jak zdravě se cítíte.

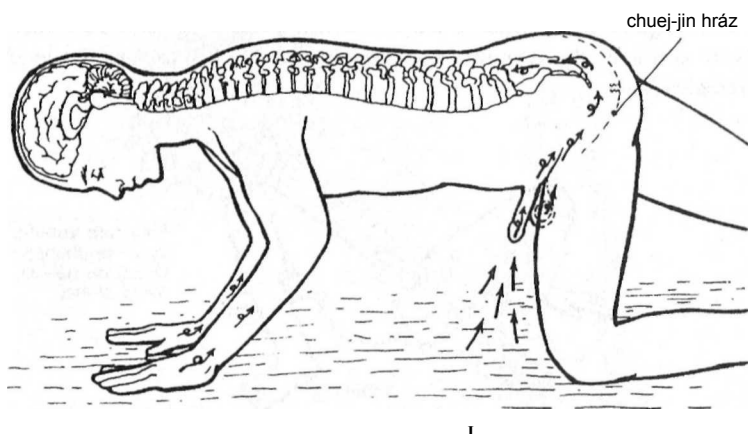
## **HARMONICKÁ ENERGIE PRO HOMOSEXUÁLY**

V čínských praktikách Nebe je jang, či muž, a Země je jin, či žena. Jsou-li oba milenci téhož pohlaví, jsou dva póly jang (homosexuálové) či jin (lesbičky). Existuje tu nerovnováha, vlastní tomuto typu vztahu, který upřednostňuje nestabilitu a blokuje pokrok k vyšším úrovním vyrovnaní sexuální energie.

Pro ty, kdo milují vlastní pohlaví, je základem pro dosažení harmonické rov

nováhy nalézt zdroj opačného typu energie. Jinak přijmou příliš mnoho nevyrovnané síly. Naštěstí existují zdroje ženské energie, které muž může absorbovat a čerpat z toho pro sebe prospěch. Podobně jsou dostupné prostředky, kterými lesbičky mohou obdržet jangovou energii. Muži a ženy totiž nejsou jediným zdrojem jin a jang, ale jsou malými rezervoáry těchto energií, které tečou vším stvořeným.

Klíč je v první řádce této kapitoly: Nebe je muž a Země je žena. Takto muž, který potřebuje energii jin, ale dává přednost nepřijímat ji z lidského rezervoáru, ji bude přijímat ze země, a žena bude vytahovat mužskou sílu z jejího zdroje, Nebe. Aby muž mohl vtáhnout jinovou energii, leží břichem dolů a objímá zem. Jedna noha je napnutá a jedna je ohnutá v kolenu. Vtahuje energii ze země. Musí se snažit o to, aby neměl při cvičení žádné sexuální myšlenky. Genitálie by se neměly dotýkat země, ale měly by viset něco málo nad zemí. Uvolněte se a sbírejte svou soustředěnost tak, že zhluboka vdechujete a vydechujete nosem. Myslete na sílu ze země, která pomalu vchází do vašeho penisu. Toto základní cvičení je určeno pro muže: myslete na sílu, která jde spolu s vaším dechem nahoru.



**Obr. 38** Země, tj. energie jin, může být získávána a shromažďována za pomoci dlaní, které jsou obráceny dolů směrem k zemi. Myslete na energii země, která jde nahoru penisem přes chuej jin do páteře a nahoru zády k hlavě.

S tím, jak vdechujete, vtáhněte sílu nahoru, jako kdybyste vytahovali tekutinu stéblem: tekutina je síla a stéblo je penis. Z penisu tahejte sílu přes chuej-jin, čehang čehiang a nahoru zády k hlavě. Uskladněte jinovou sílu v hlavě. Při

správném toku přeteče přes temeno hlavy a přesune se dolů přední částí těla a vrátí se zpět k chuej jin. Když je dosaženo tohoto bodu, můžete ji převést nahoru přední částí těla k pupku a pracovat s ní v centrech pupku, solar plexu a srdci, způsobem popsaným při výměně jin a jang. Odložte stranou všechny myšlenky posedlé erotikou, nebo způsobí vytékání síly.

## JAK VSTŘEBÁVAT SEXUÁLNÍ ENERGII ZE SLUNCE

V celém světě se nyní objevuje zvyšující se nadšení pro nudistiku a nahé slunění se. Naše tělo ve skutečnosti může vstřebávat energii z přírody. Některé části jsou více schopné vstřebávání životní energie než jiné části. Spodní části těla, tj. penis a varlata, jsou schopny vstřebávat více síly nežli hráz a chuej-jin.

Během vývoje naší civilizace člověk ukryval rozmnožovací orgány jako tajné věci. Takže máme to, co se obvykle nazývá „spodní prádlo“ k ochraně před vnějším světem. Přitom genitální oblast je část, která může absorbovat mnoho přírodní energie k posílení těla či ke značnému zvýšení síly a odolnosti v sexuálním životě. Čím více ji ponecháváme ukrytou před přírodou, tím slabší bude tato oblast. Negativním způsobem bude ovlivněno celé vaše tělo. Tato metoda vstřebávání sluneční síly penisem je považována za nejvyšší tajemství a je zřídka odhalována.



Masírujte varlata, vystavte chuej-jin (hráz) na několik minut slunci.

**Obr. 39**

Cvičení: za nejlepší je považováno ranní slunce od 7 do 11 dopoledne nebo od 3 do 6 odpoledne. Jestliže slunce není příliš silné, můžeme mnohem snadněji vstřebávat jeho sílu žaludem penisu.

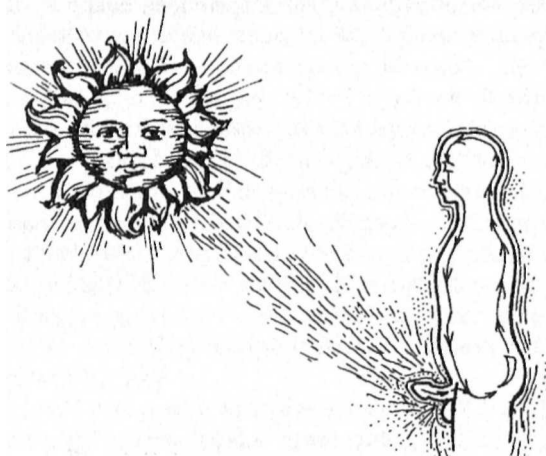
Abyste se mohli vystavovat slunci, držte penis jednou rukou a třete žalud, dokud se penis neztopoří. Pak penis pusťte a stůjte tvář v tvář slunci a předsta



vujte si sílu, která vstupuje do vašeho žaludu. Vstřebávejte ji a nechte orgány naplňovat se její teplou silou. Bude naplňovat všechny orgány svou energií, bu-dou-li vaše myšlenky správně koncentrovány. Jestliže penis změkne, proveďte celou proceduru znovu. Provádějte cvičení 3 - 4krát.

Vytáhněte varlata nahoru a vystavte je také slunci. Používejte pravou ruku, abyste třeli chuej-jin, a představujte si, že síla je vstřebávána skrze chuej-jin do celé oblasti genitálií a zvláště do varlat. Jemně třete varlata oběma rukama po několik minut. Třete penis (který je pod všemi žlázami) a prostatu a používejte jednu ruku k tomu, abyste drželi varlata nahoře, a druhou ruku k jemnému tření. Začněte s 5 - 10 minutami a postupně dobu zvyšujte až na jednu hodinu. Může trvat měsíce, než dosáhnete této délky trvání cvičení.

Spodní část těla je zřídka vystavována slunci. Přiměřené vystavování se slunci tímto způsobem je preventivním opatřením proti chorobám pokožky v těchto partiích těla, stejně jako způsobem posilování. Tyto citlivé části se cítí mnohem silnější a mnohem méně citlivé a snižují se tím obtíže při udržení či zadržování semene.



Obr. 40

Když třete žalud, začněte s lehkým třením a nerozehřívejte ho příliš mnoho. Když třete chuej-jin, začněte jemně a postupně. Snažte se, abyste se neporani-li. Zranění na rozmnožovacích orgánech se léčí velmi obtížně.

Přesvědčte se, že jste na skrytém místě a že se neukazujete jiným lidem, abyste se nedostali do problémů. Některým lidem se mohou zdát tato meditační a hygienická cvičení provokativní. Tato cvičení velkou mírou pomohou snížit předčasnou ejakulaci, impotenci a noční emise.

Další poloha, kterou doporučuji, je stoj na hlavě, stoj na ramenou nebo ležení na zádech s rukama pod stehny. Ruce drží konečník, chuej-jin, šourek a penis a vystavují ho slunci. Lidé nikdy nevystavují tyto části slunci, ačkoli jsou vysoce propustné pro energii a jsou připravené vtáhnout energii do těla.

Mušské a ženské rozmnožovací orgány nejsou nikdy vystavovány sluneční energii. A přesto jsou tyto orgány velmi mocné. Mohou vypuzovat energii nebo ji mohou vstřebávat z vesmíru, ale člověk ignoruje tyto metody a nosí oděvy, které uzavírají cestu k vstřebávání síly z vesmíru. Nejlepší poloha je stoj na hlavě s nohama opřenýma o zem. Vstřebávejte prostřednictvím své mysli sluneční sílu skrze konečník a penis v obou směrech do prostaty a potom dopředu do šourku. Udržujte šourek teplý a pokuste se zprvu ho příliš mnoho nevystavovat slunci, začněte jednou či dvěma minutami. Nevstřebávejte nadměrné teplo, protože šourek nemůže být příliš horký, neboť spermiové buňky by zemřely a to ničí náš účel.

## KAPITOLA 16

### AKUPUNKTURA, POŽEHOVÁNÍ A BYLINY MOHOU VYLÉČIT OSLABENOU SEXUÁLNÍ ENERGII

#### AKUPRESURA, METODA POŽEHOVÁNÍ K LÉČENÍ IMPOTENCE

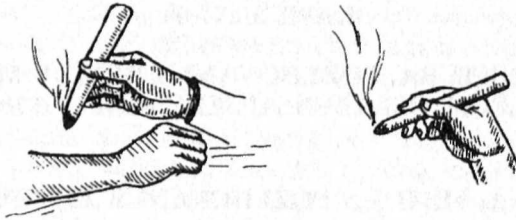
Požehování je velmi stará čínská metoda, starší než 5000 let. Je to způsob, jak zvyšovat energii čchi a stimulovat žlázy, orgány a nervy a krevní oběh používáním horka, které je aplikováno na akupresurní body. Moxa, což je sušená bylina svinutá do kužele nebo cigarety, může být zakoupena v čínských obchodech, které prodávají akupunkturní pomůcky. Můžete také použít cigaretu nebo doutník, ale moxa je lepší, ačkoli obojí vám v domě způsobí mnoho kouře. Můžete také použít jiný ohříváč.

Nejlepším způsobem, jak překonat impotenci, je udržovat se ve zdraví a chránit se před nadměrnou sexuální stimulací, která pouze rozdmýchá plameny vašich pocitů impotence. Měli byste se na čas vzdát sexu a měli byste dlouho spát a dobře jíst, dokud se neobnoví vaše zdraví a potence. Jestliže uzpůsobíte svůj životní styl a dovolíte znovuoobnovení své životní energie, požehování a akupresura mohou být použity k urychlení znovunabytí vaší potence. Pomáhají totiž toku energie čchi do hormonálního systému a rozmnožovacích orgánů.

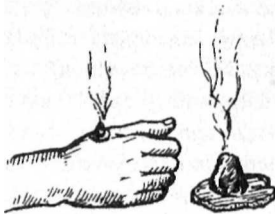
Můžete zkusit léčit se na většině bodů, ale doporučuji, abyste si obstarali dobrou knihu o akupresuře a požehování, která vám pomůže nalézt body zde popsané. NEPROVÁDĚJTE požehování na jakémkoli náhodném bodu na těle, neboť některé jsou pro požehování zakázány. Horko totiž může být v těchto bodech nebezpečné. Bez dalších pokynů byste měli provádět požehování pouze na bodech, které zde popisují.

Je nejlépe používat k požehování česnek nebo cibuli. Česnek je nejlepší, měli byste ho nakrájet na tenké plátky nebo nasekat a vložit do kousku sýrového obalu. Potom ho položte na akupresurní bod a aplikujte horko, tj. přiložte mo-xu či doutník. Nepřehřejte česnek, neboť byste se mohli poškodit. Česnek je velmi silný a stimulující. Jestliže je na jednom místě ponechán příliš dlouho, „po-pálí“ pokožku a vy byste mohli utrpět mělké popáleniny. Takže buďte opatrní. Jste-li alergičtí na česnek, můžete použít cibuli. Jste-li alergičtí také na cibuli, můžete použít pouze teplo, které samo o sobě stále má značné účinky.

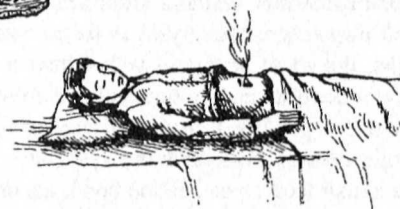
Provádějte požehování každého bodu 3 až 4 minuty, ale držte horký svitek na bodě pouze po několik sekund. Pohybuje jím nahoru a dolů a hluboce tlačte, pokud nepocítíte nepohodlí. Nepřesahujte dobu cvičení déle než 3 až 4 mi-



Zabalte moxu do ruličky papíru a zapalte. Držte zapálenou moxu 1,5 palce nad akupresurním bodem.



Zapalte malý kužel moxy na plátku česneku nebo zázvoru. Umístěte zázvor a hořící moxu nad akupresurní bod.



**Obr. 41**

nuty. Když provádíte požehování, snažte se udržet v pokoji teplo. Chraňte se studeného pokoje, zvláště pokud jste nazi, protože ztratíte mnoho čchi. Použijte-li cigaretu, moxu nebo doutník, je poté v pokoji chvíli kouř. Takže musíte dobře vyvětrat, abyste dostali kouř z místnosti.

Provádějte léčbu požehováním každý den po deset dní a potom přestaňte na tři dny. Pak opět začněte s desetidenní periodou aplikace. Nepijte víno a nekoupejte se dvě hodiny po léčbě požehováním. Během léčby požehováním přestaňte se sexuálním životem až do doby, pokud se nezotavíte. Je-li váš stav vážný, zanechte pohlavní styk po dobu jednoho až tří měsíců. Po důkladném odpočinku se zotaví vaše síla a potence. Muži, kteří dokáží dodržovat cyklus desetidenní léčby s tří až čtyřdenním odpočinkem, většinou nabudou opět své potence, pokud netrpí anatomickými defekty (což je velmi vzácné).

## **1. MERIDIÁN MOČOVÉHO MĚCHÝŘE KAN-SHU BL-18 - HLAVNÍ BOD JATER**

Začněme na zádech u meridiánu močového měchýře, nazývaného Tai jang. Prvním bodem je Kan-shu BL-18. Kan-shu je jeden a půl cchunu vedle spodní části výběžku trnového (processus spinosus) T9. Jeden a půl cchunu (jeden cchun je půl šířky palce) je šíře vašeho ukazováku a prostředníku. Tento bod je považován za hlavní bod jater. Játra uchovávají energii těla. Máte-li příliš mnoho pohlavního styku nebo stresů, tělo musí stáhnout své zásoby energie z jater a vyčerpává je. Z tohoto důvodu tato léčba pomáhá při hepatitidě. Trnový výběžek je vnější špička obratle, když se postupuje směrem ven z centrální linky míchy.

## **2. PI-SHU BL-20 - HLAVNÍ BOD SLEZINY**

Dalším bodem je Pi-shu BL-20, který je jeden a půl cchunu vedle spodního konce trnového výběžku T11. Je to hlavní bod sleziny. Také pomáhá při bolestech zad a špatném trávení a nadýmání.

## **3. SHEN SHU BL-23 - PALÁC SPERMIÍ / TSU LIAO BL-32**

Třetím bodem je Shen-shu BL-23 (Palác spermii) jeden a půl cchunu vedle spodního konce trnového výběžku L2. Je používán pro ledviny a napomáhá boji s infekcí, při bolestech v dolní části zad a při sexuálních problémech. Shen-shu znamená „palác spermii“. Provádějte požehování na obou stranách páteře pro všechny body.

Nakonec sejďte dolů k Tzu liao BL-32 na druhém zadním sakrálním otvoru, uprostřed mezi zadním horním trnem kyčelním a střední linií páteře. Není obtížné tento bod najít. Začněte u kříže, velké kosti nad kostrčí. Položte palec na bod BL-27, který je posledním bodem mezi páteřním obratlem na kříži. Položte svůj malíček na kostrč a rozprostřete prsty, váš ukazovák padne na Tzu liao. Váš palec by měl být právě na horním okraji kříže a prsty by měly být rovnoměrně rozprostřeny.

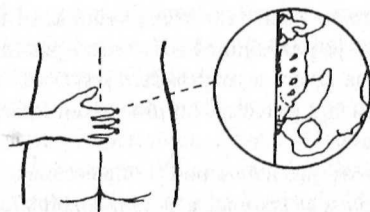
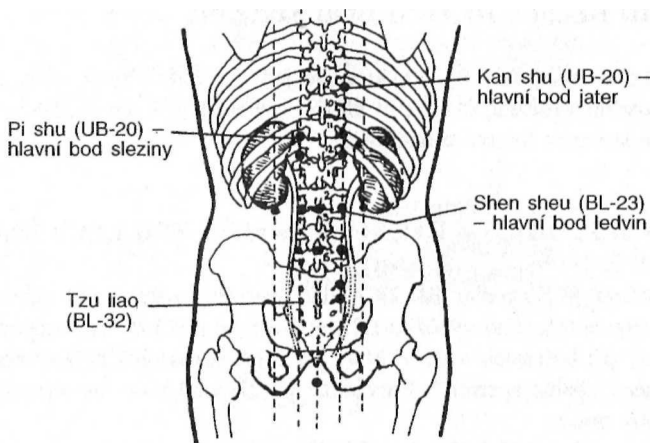
Dalším způsobem, jak nalézt bod, je nalézt místo, kde se setkává kříž a páteř. Umístěte palec na tuto spojnicu a potom rozprostřete prsty. Může to být jednodušší. Prsty se nacházejí u osmi otvorů v kříži. Shang-liao, horní otvor, je na BL-31. Nejdůležitějším bodem je Tzu-liao BL-32 na druhém otvoru, pak je Chung-liao BL-33 na středním otvoru a Hsia-liao BL-34 na dolním otvoru.

Existuje více bodů než ty, které jsou zde zmíněny. Ne všechny body vyžadují

ji každodenní pozeňování. Nechte si provádět pozeňování zad, máte-li někoho, kdo by vám mohl pomoci. Pozeňování na zádech můžete provádět jednou za dva až tři dny a kombinovat to s body na přední části těla.

#### 4. VLÁDNOUCÍ MERIDIÁN CHANG-CHIANG GO-1 -FUNKČNÍ MERIDIÁN CHI-HAI CO-6, OCEÁN ENERGIE

Další bod je na vládnoucím meridiánu čchang-čchiang GO-1 na spodním konci kostrče mezi špičkou kostrče a konečníkem. Je také vhodný při bolestech dolní části zad. Další bod je na funkčním meridiánu. Bodem je Chi-hai CO-6, který je jeden a půl cchunu pod pupkem a je známý jako oceán energie čchi. Také napomáhá při nepravidelnostech v pohybu střev. Dále pokračujte ke Kuan Yuan



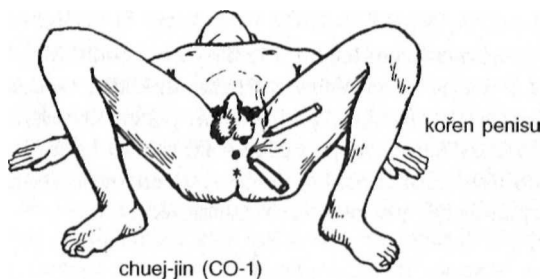
Mějte palec na kříži a kyčli na levé straně těla a rozprostřete rovnoměrně tři prsty na pravé straně páteře. Prsty se budou dotýkat S1, S2 a S3.

Obr. 42 Hlavní body pro pozeňování při obnovování mužské potence

CO-4, tři chuny pod pupkem. Všechny body na funkčním (koncepčním) meridiánu na vašich zádech pomáhají zvyšovat energii břišních orgánů včetně tenkého střeva, tlustého střeva, močového měchýře a prostaty. Stimulaci všech těchto orgánů značně napomáháte snižovat svoji impotenci.

### **SPECIÁLNÍ BODY PRO IMPOTENCI : 1. HLAVA PENISU, ŽALUD PENISU, KOŘEN PENISU, CHUEJ-JIN**

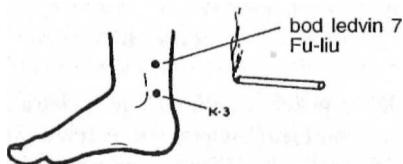
Všechny zadní a přední body na vládnoucích a funkčních meridiánech stimulují orgány. Body zde uvedené jsou speciálními body pro impotenci. Prvním bodem je hlava penisu, žalud. Nejlépe je nakrájet na tenké plátky česnek (nenase-kejte ho a nepoužívejte česnek, jste-li na něj alergičtí) a provrtat do něj díрку jehlou. Během několika prvních pozhovávání na česnek položte hedvábnou látku, abyste zabránili spálení žaludu penisu, a potom aplikujte horko. Druhým bodem jsou dva body pod kořenem penisu. Třetí bod je chuej-jin, hráz umístěná mezi konečníkem a penisem, která je zahrnuta do speciálních bodů.



**Obr. 43**

### **2. FU-LIU KI-1 (URČEN POUZE K MASÁŽI)**

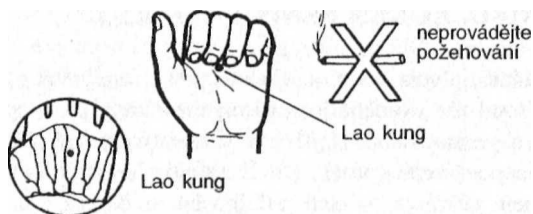
Bod Fu-liu KI-7 na noze je dva chuny nad posterior malleolus medialis na vnitřní kosti kotníku.



**Obr. 44**

### 3. LAO KUNG (URČEN POUZE K MASÁŽI)

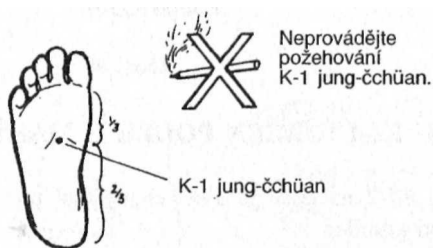
Bod zde zmíněný nemůže být použit pro pozeňování, ale reaguje na masáž a tření. Lao-kung je na ruce mezi středním a čtvrtým prstem, přičemž ruka musí být zavřena tak, že všechny prsty jsou v jedné lince. Každý den provádějte tření tohoto bodu.



Obr. 45

### 4. JUNG-ČCHÜAN - BOD LEDVIN (URČEN POUZE K MASÁŽI)

Další bod je na meridiánu ledvin a je nazýván Spodní Shao jin. Je to bod jung-čchuan. KI-1 bod je na vnitřním polštářku chodidla, tam, kde se dotýkáte chodidlem přímo země, na lince pod druhým prstem u nohy, počítaje palec jako první prst. Nikdy neprovádějte pozeňování tohoto bodu. Pouze ho denně třete prstem nebo třete vaše chodidla o sebe. To napomůže stimulaci energie ledvin, která je nejdůležitější pro regulaci sexuální aktivity.



Obr. 46

Používal jsem léčbu pozeňováním po mnoho let a pomohl jsem mnoha pacientům a studentům s problémy impotence. Většina z nich se zotavila po velmi krátké době. Někteří mají závažné noční výrony (vlhké sny). Někteří mají vý-



rony každou druhou až třetí noc nebo i během dne. Ztrácejí příliš mnoho esence semene neboli t'ing, a tak ztrácejí schopnost mít pohlavní styk. Obvykle se cítí slabí a jejich tvář je bleďá. Používání metody požehování kombinované s cvičením uzamknutí síly (popsáno v kapitole 6) je neefektivnější léčbou a studenti, kteří provádějí obojí, se zotaví velmi rychle. Měli byste se každé ráno a večer pevně zatnout 108krát, dokud se vaše erekce nevrátí. Mnoho lidí se stává zoufalými a pokouší se vyléčit impotenci jinými metodami. Zkoušejí se stimulovat hormony, ještě více se oddávají sexu, používají puchýřník lékařský, ale toto vše pouze odvádí jejich energii ještě rychleji. Nejlepší způsob, který mohu poradit, je léčit impotenci taoistickými metodami kultivace sexuální energie. Neříkám vám, abyste užívali tolik pohlavního styku, kolik jenom chcete, ale abyste chápali sex jako akt, který má v životě význam a přináší vám potěšení.

Jakýkoli sex z donucení nebo z povinnosti je bezvýznamný a nebezpečný pro vaše zdraví. Je lépe mít jeden vydařený pohlavní styk nežli deset či sto nepřipravených. Jestliže považujete každý akt milování za zvláštní a posvátnou příležitost, vykoupete se, navoníte se, vyčistíte si zuby, umyjete si penis a konečník, umyjete si vlasy, uši, převléknete postel, uklidíte, připravíte květiny atd., pomůže to snížit vaše donucování se a pocít povinnosti.

Máte-li pistoli, nemůžete jít ven a začít střílet na každou osobu, kterou vidíte na ulici. Dostali byste se do velkých problémů. Se sexem je to stejné. Je to mocný nástroj, který se stává nebezpečnou zbraní, jestliže je z ní stříleno bez uvážení. Jestliže cvičíte taoistickou metodu, vaše orgány se stanou silnými. Ale budete potřebovat naučit se nepoužívat zbraň s každou ženou, kterou uvidíte. Použijte ji s uvážením. Nástroj jako pistole může pomoci zachránit váš život, anebo může zabít vás i druhé. Při používání těchto věcí musí být člověk velmi opatrný. Jestliže víte, že nadměrný ejakulační sex vás může poškodit a že kultivace harmonické sexuální energie a láska mají v životě význam, můžete vyléčit svou impotenci a vrátit se k plnému sexuálnímu naplnění.

## **OBNOVA SEXUÁLNÍ VITALITY PROSTŘEDNICTVÍM DIETY**

Potrava je živá a každý druh potravy obsahuje své vlastní energetické vibrace, takže snědená strava tvoří část celkové vibrace vašeho těla. Výběr potravin se pak stává výběrem vibrací pro vaše tělo. Vibrace nejenže mohou být v harmonii s vesmírem, ale také vás mohou přivést do harmonie s láskou partnerky.

K faktorům, které ovlivňují klasifikaci stravy, patří velikost, tvar, barva, chuť, nutriční hodnota a skutečnost, zda se jedná o živočišný nebo rostlinný původ potravy. Rovnováha energie čchi u každého jedince a tělesné zdraví jedince jsou odlišné, takže každý si potřebuje vybírat potravu, která nejvíce uvede v rovno

váhu jeho specifický stav zdraví. Takto se taoisté vyhýbají tomu, aby předepsali někomu takový dietní režim, jako je makrobiotika, vegetariánství atd., ačkoliv tyto diety se mohou dobře hodit některým jedincům nebo jsou dobré v určitý čas během roku. Dieta představuje velmi rozsáhlou oblast a zamýšlím se jí zabývat v další knize. Zde je velmi hrubý nástin, který vám dá určitý náhled na možnosti vyrovnání energií jin a jang ve vašem těle s použitím stravy.

Velmi jin: léky, cukr, alkohol, ovoce. Jin: luštěniny, zelenina, obilí, ryby. Jang: drůbež, maso, vajíčka, sůl. Velmi jang: česnek, zázvor, červený pepř.

## **NADMĚRNÁ KONZUMACE JÍDLA**

Jestliže muž jí nadměrně potraviny jin, po čase se bude zmenšovat jeho sexuální aktivita. Když je jangová energie vyčerpána, postupně se zcela ztratí. Jinová strava zahrnuje potraviny, které rostou v zemi, jako kořeny a cibule.

Muž, který jí příliš mnoho jangové stravy, může vypěstovat silnou, dokonce i násilnou sexuální touhu, charakterizovanou egoismem, necitlivostí a krátkostí trvání. Když budete jíst potraviny z obou extrémů, vaše sexuální aktivita a touha bude fluktuovat, někdy bude navrchu a někdy nebude vůbec.

## **SEX A ROČNÍ OBDOBÍ V DIETĚ**

Podle taoisty Lui Chinga si může muž dovolit na jaře vypouštět semeno každé tři dny, v létě a na podzim dvakrát za měsíc a během zimy by měl své semeno uchovávat a vůbec neejakulovat. Ztráta jangové energie způsobená jedním výronem v zimě je považována za 100krát horší nežli jeden výron na jaře.

O zimě se věří, že je to pro muže období uskladnění a akumulace energie, to znamená, že by měl muž uchovávat své semeno a zvyšovat svou „horkou“ energii tím, že jí během zimy horké, oteplující a posilující potraviny a chladnější potraviny v létě.

## **ODLIŠNÉ CESTY, KTERÝMI BY MUŽ A ŽENA MĚLI KRÁČET PRO DOSAŽENÍ ROVNOVÁHY JIN A JANG**

### **ŽENY**

méně soli, více zeleniny  
kratší doba vaření  
více zelené listnaté zeleniny  
málo či žádné ryby  
málo či žádná živočišná strava

### **MUŽI**

nepatrně více soli, více obilí delší doba vaření  
více kořenové zeleniny velmi umírněně či  
málo ryb velmi umírněně a málo živočišných  
potravin

Příliš mnoho potravin jang dělá ženu tvrdou a necitlivou (potraviny jako maso, vajíčka nebo mléčné výrobky).

Příliš mnoho jinové potrawy může muže učinit změkčilým nebo neschopným mít erekci.

## **VHODNÁ POTRAVA PRO SEXUÁLNÍ ORGÁNY**

Během pohlavního styku je uvolňováno mnoho horké čchi a cokoli, co doplňuje tuto horkou čchi, je považováno za velmi prospěšné. To znamená, že je dobré vyhýbat se potravě extrémně chladné, protože ta strhává dolů kvocient čchi těla. Na druhé straně potraviny, které jsou chladné, ale stimulují ledviny, mohou být pojídány, protože ledviny mají vazbu na pohlavní ústrojí a pohlavní ústrojí je tímto stimulováno. Extrémně chladné potraviny, kterým je třeba se vyhnout, jsou: kokosové mléko, mentolové víno, chryzantémový čaj a ledová voda.

Potraviny, které poskytují výživu celému organismu a jsou doporučovány pro sexuální aktivitu, jsou např. svaly a orgány zvířete, zázvor, červené datle, žraloci ploutve a mořská okurka. Jsou to příklady tonizující potrawy, která vybudovává energii těla.

## KAPITOLA 17

### **FAKTA Z BIOLOGIE, KTERÁ BY MĚL KAŽDÝ MUŽ O ŽENĚ ZNÁT**

Jenom málo věcí máte muže více než ženské tělo a jeho měsíční cykly. Ženská těla jsou odlišná od mužských a to způsobuje odlišnou psychologickou a duchovní cestu jejich vývoje. Mnoho duchovních skupin nediskutuje o ženském těle, protože ono s sebou nese tak veliký náboj sexuální energie, že se tím nechtějí zabývat. Ale muž by měl rozumět ženě a její biologii, jestliže se chce přenést přes úroveň citového boje a vejít do plné harmonie s její esencí jin. Neboť taoistický sex vede muže k nejdůvěrnějšímu kontaktu, který kdy muž měl s ženským tělem, zahrnuji zde krátké, ale důležité informace o sexuálních orgánech ženy a jejich reprodukčních cyklech. Bude to šířeji rozvedeno ve svazku II této série, „Taoistická tajemství lásky, rozvíjení ženské sexuální energie“, také známé jako kung-fu vajíčka.

Nejlepší vzdělání, jaké můžete získat, je vzdělání pocházející z milování s ženou a z pozorování, jak její jemné ženské energie se mění s měsícem a ročním obdobím. Jestliže muž pěstuje svou jangovou energii, může mít mocný vliv na posilování těla své milenky a stabilizování jejích cyklů energie. Když jemné energie jin a jang mají správný poměr a vztah, hormony a životní orgány fungují na jemnější úrovni a produkují zářivě dobré zdraví.

### **DĚLOHA**

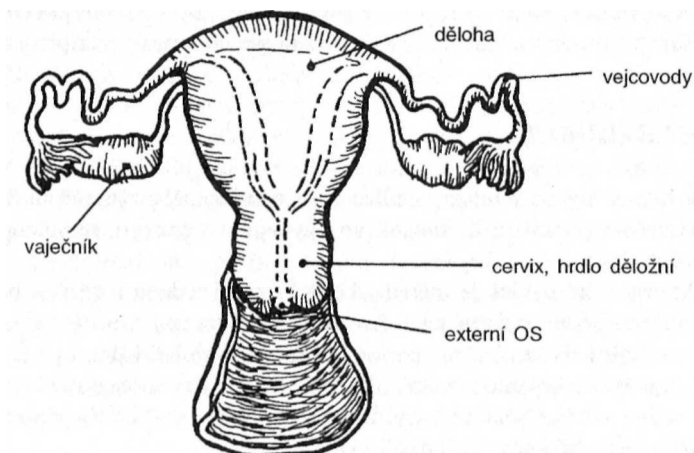
Děloha, svalovitý orgán menší nežli ženské zápěstí, je podpírán pánví a silnými vazivky, která jsou připevněna k pánevní kosti. Vypadá jako hruška zavěšená stopkou dolů. Dolní část, cervix - hrdlo děložní - které je podobné spodní části hrušky u stopky, je jedinou částí, která je z pochvy viditelná, a je na konci vaginy. Je růžový, kulatý a má uprostřed otvor, který vede hrdlem děložním do dělohy a je asi jeden a půl palce dlouhý. Fallopiovy trubice - vejcovody - vedou na levou a na pravou stranu dělohy a tvoří deštník nad vaječníky. Vaječ-níky jsou bílé a mají velikost a tvar neoloupané mandle.

### **OVULACE**

Přibližně uprostřed ženina cyklu (doba, kdy to nastává, může být velmi odlišná) se uvolní vajíčko z vaječníku. Některé ženy zažívají krátkou bodavou bolest při

ovulaci, některé ženy mají silnou bolest, která může trvat až den či dva. Většina žen si však není vědoma jakýchkoli změn během celého tohoto procesu..

Ačkoli vajíčko může žít pouze 12 až 24 hodin, ženské období plodnosti může trvat až pět dní. Jak je to možné?



Obr. 47

## PLODNÝ HLEN

Před ovulací žlázy, které vroubí cervikální kanál, začnou produkovat kluzký, táhnoucí se jasný a průhledný hlen, který stéká cervikálním kanálem do pochvy. Žena si toho může být vědoma nebo může pouze pozorovat kluzkost okolo otvoru své pochvy. Molekulární struktura tohoto hlenu se podobá tunelu a žebříku, což dává spermii směr a podporu na jejich cestě k cervikálnímu kanálu.

Deset minut po ejakulaci se některé spermie mohou nalézt u vejcovodu. Spermie také najdou svou cestu do krypt, které vroubí cervikální kanál, kde jsou vyživovány hlenem a vždy za určité období tří či pěti dnů uvolňovány ven. Tak se může stát, že jestliže žena a muž mají pohlavní styk v sobotu v noci a ona má plodný hlen, ovulaci však má až v úterý, mohla by otěhotnět někdy ve středu.

## **NEPLODNÝ HLEN**

Během zbytku svého cyklu může žena pozorovat periody relativní vlhkosti a suchosti. Cervikální hlen produkovaný během neplodného období se liší v množství a obvykle je bílý a lepkavý. Molekulární struktura tohoto hlenu je podobná síťovité mřížce, čímž zabraňuje většině spermií, aby vstoupily do cervixu. Pozorování cyklu hlenu pomáhá mnoha ženám při určování jejich plodného období.

## **MENSTRUACE**

Asi dva týdny po ovulaci, jestliže žena neotěhotněla, ohraničení dělohy, které vytvářelo a připravovalo hnízdo pro vyvíjející se embryo, se odloupne a začíná nová perioda.

Menstruační cyklus je měřen jako doba mezi jednou a druhou periodou, počítaje první den krvácení jako den jedna. Většina žen menstruuje jednou v měsíci, ačkoli několik žen má periody přesně každých 28 dní, což je označováno jako „normální“ nebo „ideální“. Pravidelné cykly se mohou měnit asi tak od tří do sedmi týdnů. Některé ženy, které mají pouze dvě až tři periody za rok, si nejsou často vědomy jakéhokoli cyklu.

## **PERIODY**

Pro většinu žen jsou jejich periody znamením zdravého fungování jejich těla. Krvácení nastává více či méně ve správnou dobu, trvá tři až pět dní a vyžaduje příslušné množství určitých potřeb a hygieny. Pro sexuálně aktivní heterosexuální ženy je jejich perioda znamením, že nejsou těhotné. Z taoistického pohledu je ztráta krve ztrátou hodnotné energie, která může být minimalizována nebo úplně zastavena, jestliže žena již skončila s mateřstvím. Taoistická metoda je opakem tradičního přístupu a žena by měla změnit svou mysl pro její pochopení.

Typická perioda obvykle začíná se „světlym krvácením“, tj. malým objemem růžového hlenu nebo několika kapkami krve, a pak postupně přechází do jasné červeného plného krvácení během druhého dne. Toto jasné krvácení může trvat několik dní a pak mizí v hnědavých „skvrnách“. Některé ženy krvácejí mnoho, pro některé jejich perioda začíná a končí dramaticky, jako když spustíte a vypnete kohoutek. Jiné ženy krvácejí velmi málo. Krev některých žen je tmavá a může obsahovat sraženiny, které se pohybují od malé skvrnky až k velikosti desetacentu, některé ženy mají během periody velmi mnoho hlenu. Krev,

když vychází z cervikálního kanálu, nemá žádný zápach. Tyto vlastnosti se mění až s tím, jak je krev vystavena vzduchu, působení času a rozpadu buněk. Mnoho žen obvykle zažívá určité nepohodlí během periody: nateklá bolavá prsa, zadržování tekutin, uhrovitost, bolest hlavy, bolest dolní části zad, průjem nebo zácpa. U některých žen s chronickými opary nastane pravděpodobně objevení se těchto oparů během doby jejich periody, což naznačuje určitý „stres“, kterému je tělo během periody vystaveno. Děloha, která je svalnatým orgánem, se může stahovat, což je někdy pocíťováno jako křeč, která může nastat v jakémkoli svalů těla, anebo to může být popsáno jako tlak, bolest nebo pocit zatížení. Malé množství žen je zcela neschopno jakékoli činnosti během své menstruace, např. mají velmi silné bolesti nebo zvrací. Nebyl proveden žádný výzkum, který by pomohl lépe porozumět tomuto opakujícímu se a stále se vracujícímu utrpení žen a západní alopatická medicína nabízí ženám pouze silné a potenciálně nebezpečné léky, které mají zmírnit tyto příznaky.

Ženy nejsou důvěrně seznámeny se svým vlastním cyklem a pouze si někdy vymění podrobnosti se svými přáteli a příbuznými. Většina amerických žen je hluboce zahabena svou menstruací a cítí se ponížena, jestliže zašpiní svůj oděv. Jsou velmi rozpačité z vyboulenin způsobených dámskými vložkami, ze zápachu a z opatrného odhazování zakrvácených vložek či tampónů.

## ZMĚNY V EMOCÍCH

Některé ženy zažívají během menstruace změny v náladě. Žádné studie však nebyly schopny dokumentovat pravidelný vzorec chování u většího počtu žen.

Většina žen je schopna rozpoznat čas svého cyklu, kdy se cítí sexuálně vzrušivá, a skutečně po každém úseku menstruačního cyklu včetně samotného krvácení většina žen tvrdila, že je to doba, kdy cítí nejsilněji svou sexuální touhu.

## SEXUÁLNÍ ANATOMIE ŽEN

Podívejme se nyní na ženské genitálie. Na přední části je na vrcholku Venušín pahorek (mon veneris neboli zkráceně mons). Množství, struktura a rozložení ochlupení se může lišit a může představovat několik málo chloupků nebo husté ochlupení od břicha až dolů ke stehnům. Mons je polštářek tuku, který chrání stydkou kost, nacházející se pod ním. Stydká kost je spojena chrupavkou, která se během těhotenství změkčuje, takže kosti se mohou oddálit, je-li to při porodu třeba. Mons se rozděluje do velkých stydkých pysků (labia majora).

## MALE STYDKÉ PYSKY

Uvnitř velkých stydkých pysků jsou malé stydké pysky (labia minora), které jsou velmi odlišné, co se týče barvy i struktury. Jsou příbuzné sliznatému povrchu rtů úst. V nevzrušeném stavu se mění v barvě od růžové k tmavě kaštanové až nachové. Někdy jsou malé stydké pysky dlouhé a mohou vystupovat z velkých stydkých pysků. Během sexuálního vzrušení malé stydké pysky, které jsou dobře zásobeny krevními cévami, se zvětší a nabobtnají do velikosti dvakrát až třikrát větší, než je jejich původní velikost. Dosáhne-li se bodu, kdy orgasmus je už neodvratitelný, mohou procházet změnami v barvě, která se někdy blíží karmínové nebo tmavě vínové (Masters a Johnsonová).

Malé stydké pysky se u svého vrcholu spojují a tvoří čepičku, která chrání žalud pošťeváčku (glans clitoridis). Žalud, je-li v neztopořeném stavu, je ukryt pod čepičkou. Můžete ho vidět, pokud čepičku stáhnete dozadu. Žalud pošťeváčku je bohatě nervově zásoben a pro většinu žen je nejcitlivějším místem jejich sexuální anatomie. Pro některé ženy je tato oblast tak citlivá, že přímá stimulace může být pociťována jako až příliš dráždivá.

## TĚLO KLITORISU

Tělo klitorisu může být pociťováno jako silný gumový proužek pod povrchem mezi žaludem (glans) a mons. Se stoupajícím sexuálním vzrušením se tělo klitorisu zkracuje a mohutní a žalud, tělo klitorisu a podpůrné struktury se vzpřímují. Podobně jako u mužů tu často dochází k výrazné změně tvaru a velikosti glans.

## ŽALUD

Jdeme-li od žaludu směrem dolů, dojdeme k otvoru močovodu. Pod ním je poševní vchod. Ženin močovod je asi jeden a půl palce vzdálen od místa, kde ústí do močového měchýře. Močovod je obklopen pletením krevních cév. Tyto krevní cévy nemají v medicínských knihách žádné jméno, a proto skupina žen je pojmenovala močovodná houba (Nový Pohled na Ženské Tělo). Během sexuálního vzrušení se krevní cévy zvětší a skrze poševní stěnu může být pociťována bulka. Tato bulka byla pojmenována jako bod G (po Grafenbergovi, jednom z prvních sexuologů). Může být nalezena na přední a horní části pochvy (také se říká, že bod G je umístěn o půl palce hlouběji, nežli je ženin nejdelsší prst).



## UMÍSTĚNÍ BODU G

Při milování v poloze tváří v tvář může být bod G dosažen přímo pouze s obtížemi (s výjimkou těch mužů, jejichž penis, je-li vzpřímen, tlačí přímo nahoru proti břichu). Při mělkém pronikání se penis dostává nejbližěji k bodu G a může způsobit stimulaci, která je velmi působivá a vzrušující až k trýzni.

Chce-li žena přímo stimulovat svůj bod G, je potřeba změnit polohu při milování. Prsty jsou často neefektivnější a působí nejpříjemněji. Žena, která se sama stimuluje, si může zvolit sedět na bobku nebo ležet s nohama nahoře, aby lépe tohoto bodu dosáhla. Aby její partner dosáhl bodu, může být jednodušší, leží-li žena na břichu. Jestliže během koitu je žena nad mužem, může sama sebe přesněji nasměrovat.

Některé ženy, když pevně drží svého muže, se radují z pocitu, jak vzpřímený penis tře dolní část jejich břicha, oblast nad stydkou kostí, bod G je stimulován z opačné strany.

Je-li masírován bod G, často je prvním dojmem ženy, že musí močit. Přesto sexuologové ujišťují ženy, že pokračující tlak přechází do sexuálního vzrušení. Některé ženy se potřebují naučit reagovat na stimulaci bodu G a může být třeba několika opakovaných stimulací, než se cítí dobře (Perry a Whipl).

U některých žen může stimulace bodu G spustit orgasmus, zatímco mnoho žen se těší z dráždění bodu G jako ze součásti celého aktu sexuální stimulace.

Ať je bod G stimulován či nikoli, existují ženy, které ejakulují, mají-li orgasmus. Tento ejakulát, kterého může být dost značné množství, může být velmi podoben semenné tekutině. Není to moč. Přesto mnoho žen, které zažily ejakulaci, říkají, že byly vylekány. Jsou si jisty, že močily, a naučily se zadržovat tuto reakci. Nyní, když se již mluví o ženském ejakulátu, si pravděpodobně mnoho žen, které mají tuto zvláštní schopnost, oddechne. Zatím nebyl proveden žádný výzkum zabývající se otázkou, kde se tato tekutina tvoří a je uskladňována.

## STĚNY POCHVY

Uvnitř pochvy jsou přes sebe naskládány stěny, které vytvářejí potenciální prostor. Stěny pochvy jsou růžové a mají mnoho záhybů, což způsobuje jejich obrovskou elasticitu. Během sexuálního vzrušení prosakuje ze stěn kluzká tekutina způsobem, který je obdobný jako u pocení.

U močopudné houby je oblast krevních cév chránících konečník, nazývaná perineální houba. Může být pocíťována ve spodní zadní části pochvy. Během fáze plató perineální houba zmohtutní, čímž zúží vchod do pochvy.

## HRDLO DĚLOŽNÍ

Na konci pochvy je cervix, hrdlo děložní. Většina sexuologů se shoduje na tom, že za první (vnější) třetinou pochvy mají ženy pouze malou citlivost. A přesto s tím mnoho žen silně nesouhlasí a říkají, že zažívají obrovské potěšení z hlubokého pronikání penisu na zadní straně pochvy v oblasti u cervixu, a mnoho žen cítí příjemné kontrakce dělohy během orgasmu.

Hrází se rozumí pokožka mezi vaginálním otvorem a konečníkem. Konečník je pro některé ženy sexuálním otvorem a pro jiné je to sexuální tabu. Ty ženy, které se radují z análního sexu, obvykle dávají přednost mnoha mazadlům, jako je K-Y nebo spermicidální želé. Tato želé snižují podráždění nebo nepohodlí ná choulstivém sliznatém povrchu. Rovněž není z hygienických důvodů doporučováno, aby muži vkládali svůj penis nebo prsty do pochvy přímo z konečníku.

## SVAL LÁSKY

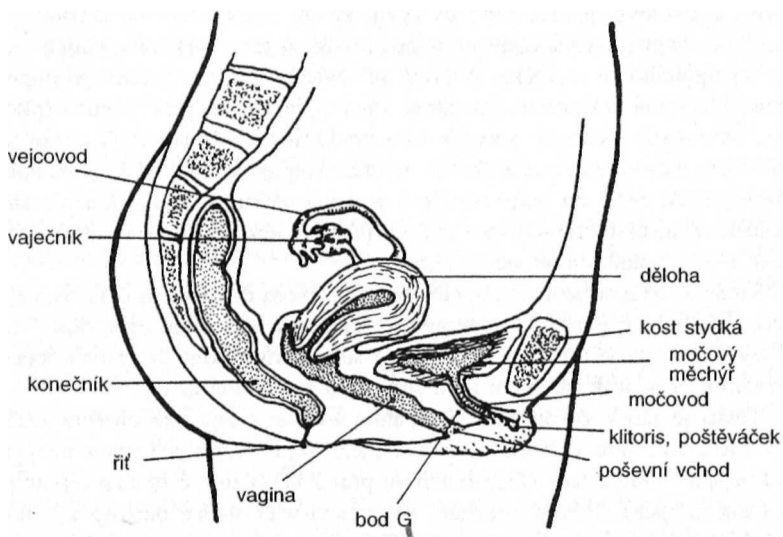
Pod povrchem zvenčí viditelných genitálií je pubokocygeální (týkající se kosti stydké a kostrče) P-C sval ve tvaru číslice 8 neboli sval „lásky“. P-C sval obklopuje močůvod, pochvu a konečník. Dobře procvičovaný P-C sval je některými sexuology považován za klíč ke zdravému sexu jak u muže, tak u ženy. Slabý tonus tohoto svalu vede k obtížím při sexu stejně jako dalším fyziologickým problémům, jako jsou těžkosti při porodu a neschopnost zadržet moč. Ve skutečnosti prvním člověkem, který pochopil důležitost dobrého P-C tonu-su a učil ženy cvičení pro přípravu na porod, byl Kegel. Jeho jméno je stále spojeno s těmito cvičeními.

Muži i ženy mohou testovat svůj P-C sval tak, že budou spouštět a zastavovat tok moči a pak ho opět spouštět. Schopnost zastavení moči je závislá pouze na tonusu svalu P-C. Mnohé ženy samy objevily potěšení, které mohou získat a dát i svým mužům tím, že stahují tento sval. Tento sval je v pochvě a mnoho žen se stalo značně zručnými v této oblasti.

## SEXUÁLNÍ CYKLUS

Reakce ženina sexuálního cyklu byly popsány Mastersem a Johnsonovou ve čtyřech fázích: excitace, plató, orgasmus a uvolnění. Tyto fáze jsou poznamenány fyziologickými změnami na sexuálních orgánech: počáteční zduření při excitační fázi, které je doprovázeno uvolňováním zvlhčující tekutiny v pochvě,

fenomémem „pocení“ a rozpínáním klenby pochvy. Orgasmus je také doprovázen řadou změn, mezi něž patří změny barvy pokožky na zádech a hrudi některých žen, mravenčení a brnění nebo kontrakce na rukou a nohou. Poté nastává postupný návrat do stavu uvolnění. Skutečně pozoruhodné je to, že o ženách se tvrdí, že potřebují dlouhou dobu ke vzrušení. A přesto ve výzkumu Shere Hite většina žen udává, že jakmile začne masturbovat, dojde k orgasmu velmi rychle. Není jasné, je-li to dáno ženskou schopností zvětšit si sexuální potěšení nebo neschopností jejich milenců, která je znásobená mlčenlivostí žen při instruování svého milence (Shere Hite - Zpráva o mužské sexualitě), ale je to důležitá otázka.



Obr. 48 Nejcitlivější oblastí v pochvě je oblast dvou palců při poševním vchodu.

**SHRNUTÍ SEDMI STÁDIÍ TAOISTICKÉ ESOTERICKÉ JÓGY****MALÝ NEBESKÝ OKRUH (MIKROKOSMICKÁ DRÁHA)**

Uvedením do sedmi vyšších předpisů taoistického cvičení je otevření mikro-kosmické dráhy, neboli proces znovuzrození, návrat do matčina lůna. Tato mikrokosmická dráha se skládá z funkčního a vládnoucího (řídícího) kanálu, které musí být pročištěny a pospojovány, aby umožnily volné protékání energie v okruhu.

Život lidské bytosti začíná proniknutím buňky spermie do vajíčka. Z tohoto původního aktu kung-fu se vyvine nesmírně složitá lidská bytost, v které je ukryt opravdový génius. Plod se vyvíjí kolem bodu, který je nazýván pupek. Z tohoto bodu jsou vstřebávány výživné látky a jsou vylučovány odpadové látky vyvíjejícího se tvorečka. A proto při cvičení Teplého proudu je pupek bodem, který má nesmírnou důležitost. Plod v děloze nedýchá vzduch (plíce vůbec nefungují) a energie a kyslík jsou předávány plodu prostřednictvím pupeční šňůry. Když energie teče do těla plodu, vstupuje v bodě, ve kterém bude později pupek, poté, co bude oddělena pupeční šňůra. Potom pokračuje směrem dolů k dolní části trupu a teče nahoru páteří k temeni hlavy a odtud teče středem tváře k pupku a ukončuje okruh.

Ríká se, že plod se automaticky svým jazykem dotýká patra. To slouží k tomu, aby byly spojeny dva energetické kanály a síla mohla protékat. Temeno dětské hlavičky je otevřené a pohybuje se nahoru a dolů. Je to způsobeno přibýváním či naopak úbytkem toku síly touto zvláštní částí těla.

Takto je jazyk zakončením funkčního kanálu. Cesta této energie začíná ve spodní části trupu u bodu uprostřed mezi konečníkem a varlaty nazývaného „chuej-jin“. Odtud teče energie nahoru přes kuan-juan a čchi-chaj a potom přes ťi-čung (pupek). Potom přechází přes čung-wan (solar plexus) a pokračuje k tchan-čung (srdeční centrum). Poté prochází přes suan-ťi (hrdlo) a nahoru ke konečné zastávce - jazyku. Když se spojí s řídícím kanálem, obrátí energie svůj směr a teče dolů od jazyka k pupku a k chuej-jin.

Vládnoucí (neboli řídící) kanál také začíná u chuej-jin. Z tohoto bodu se zvedá nahoru zadní částí těla. Přitom prochází přes čchang-čchiang (základnu páteře) a jde k ming-men (L2 a L3) neboli bráně života, odkud pokračuje nahoru k ťi-čung (Til) mezi nadledvinkami a stoupá dál směrem k ju-čen neboli nefri-tovému polštáři dřevě. Odtud se zvedá k temeni hlavy neboli paj-chuej (temeno) a jde k šen-tching a dolů k jin-tchang mezi obočím. Odtud přechází k šan-

ken (špička nosu) a nakonec cestuje k hornímu patru v ústech, což je konečný bod řídicího kanálu.



### Obr. 49 Otevřte mikrokosmickou dráhu, což vám pomůže cvičit vaše vnitřní uzamykání.

#### JAZYK JE SPÍNAČEM OKRUHU

Jestliže se jazyk - konečný bod funkčního kanálu, zvedne a dotkne se patra -konečného bodu vládnoucího kanálu, lze tím uzavřít okruh oběhu energie. Proto během cvičení musíme udržovat jazyk ve spojení s patrem. Umístění jazyka proti patru má ochlazující účinek pro ty, kdo cvičí metodu teplého proudu. Také vytváří sliny, které jsou v taoistických praktikách považovány za vodu života. O slině se říká, že je hlavním mazadlem pro všechny funkce v těle. Podle taoistického názoru je měkké patro považováno za přímou spojnicí k žláze podvěsku mozkového - hypofýze.

S tím, jak člověk stárne, začíná trpět zvyšující se mírou nerovnoměrností jin (ženské) a jang (mužské) energie v těle. Jak se tyto disharmonie násobí, tělesné orgány začnou trpět z příjmu příliš mnoho nebo příliš málo energie. Jak rozdílná je životní síla dítěte! Přibere téměř jednu unci denně. To představuje ohromný výkon, co se týče asimilace energie materiálním tělem. Tělo děcka dokáže tuto hrdinskou práci budování buněk, protože cesty jeho energie jsou naprosto otevřeny a síla toku je v důsledku toho velmi silná.

Vládnoucí kanál kontroluje jangové orgány těla. Jsou to plíce, slezina, srdce, ledviny, oběh-sex a játra. Funkční kanál řídí jinové orgány, jimiž jsou tlusté střevo, žaludek, tenké střevo, močový měchýř, trojitý ohříváč a žlučník. Tkáně jsou svou charakteristikou blíže jang a krev je jin.

## **SEDM PŘEDPISŮ SEDMI KNIH TAO" PRVNÍ PŘEDPIS:**

### **SPLYNUTÍ PĚTI PRVKŮ**

Tento předpis doslova slučuje oddělené energie pěti základních prvků do harmonického celku. Meditace má značně mocný filtrující a pročišťující vliv na nervový systém člověka.

Země je matkou všech prvků. Všechn život raší z jejího plodného lůna. To spojuje ostatní čtyři prvky čínské kosmogonie s matkou Zemí. Takto kov, dřevo, voda a oheň jsou stahovány zpět do země a jsou zde jemně zvolna vařeny. Každý prvek je pročištěn, ale není natolik uveden do horkosti, že by ztratil svou integritu a rozpadl se v popel.

Tento předpis je považován za vysoce tajnou metodu taoistické meditace. V čínské filozofii každý prvek odpovídá určitému orgánu. Země odpovídá slezi-ně, kov plicím, voda ledvinám, dřevo játrům a oheň srdci. Pět prvků na sebe vzájemně působí třemi rozdílnými způsoby: vytváření, překonávání a ohrožování.

Cyklus tvoření probíhá následovně: dřevo se spaluje, aby vytvořilo oheň. Popel se rozkládá a vniká do země, kde se rodí a odkud se doluje kov, který, když je roztaven, se stává vodou (tekutým) a vyživuje stromy a rostliny. Cyklus překonávání nebo ničení probíhá následovně: dřevo je pokáceno kovem, oheň je uhašen vodou, dřevo proniká zemí, kov je roztaven ohněm, voda je přerušena a odříznuta zemí.

Životní cyklus má také své odpovídající prvky: zrození odpovídá dřevu, růst ohni, zralost zemi, sklizeň ohni a uskladňování vodě. V podnebí a počasí vítr odpovídá dřevu, horko ohni, vlhkost zemi, suchost kovu a chlad vodě. Tomu odpovídající emoce (soucit, smutek, radost, hněv, strach) jsou smíchány v jeden harmonický celek, pozvedávají morálku a povzbuzují laskavost, něžnost, spravedlivost, uctivost a humor. Předpis pěti prvků sloučených do jednoho zahrnuje smíchání jin a jang tak, aby bylo dosaženo vyššího stavu harmonie a krásy. Starý alchymický předpis SOLVE ET COAGULAM odpovídá druhému stadiu meditačních forem.

### **DRUHÝ PŘEDPIS: NIŽŠÍ OSVÍCENÍ KCHAN A LI (SMÍŠENÍ JIN A JANG)**

Tento předpis je v čínštině nazýván sia kchan li a zahrnuje doslova vypařování

" Taoističtí mistři tradičně mluvili o každé úrovni esoterického cvičení jako o knize s předpisem, i když až do dnešní doby nikdy nebyly knihy napsány, ale pouze ústně předávány.

spermie (f'ing) do energie životní síly (čchi). Mohlo by se také říci, že se začíná přenos energie sexuálních hormonů do celého těla a mozku. Základním tajemstvím tohoto předpisu je obrátit obvyklá sídla jin a jang a tak vyvolat osvobození energie spermií.

První a druhá kniha jsou přípravou k většímu toku energie spermií, takže tělo bude schopno zacházet s velkým přílivem energie (síly, která může odpovídat probuzení kundalíní). Tento předpis zahrnuje kultivaci bazální (chuej-jin) a srdeční čakry a přeměnu spermiové energie do síly spermií v pupku. Toto obrácení umístí horko tělesného ohně pod chlad tělesné vody. Dokud toto obrácení nenastane, oheň se jednoduše pohybuje nahoru a vypálí tělo. Voda (spermie a semenná tekutina) má tendenci téci dolů a ven. Když vyschne, je to konec. Tento předpis obrací normální, energii plýtvající vztahy do vyšší, pokročilé metody umístění vody do uzavřené nádoby (kotle) v těle a potom vaření spermie s ohněm, který je pod kotlem. Jestliže voda (síla spermie) není utěsněna, vyteče přímo do ohně a uhasí ho nebo sama bude spotřebována. Tento předpis zachovává integritu obou žvlů a takto dovoluje, aby vypařování probíhalo po dlouhou dobu. Zásada předpisu je nikdy nedovolit ohni, aby vznikl, aniž by měl nad sebou vodu k ohřívání, a nikdy nedovolit vodě, aby se rozlila do ohně. Takto je vyráběno teplo, vlhká pára, obsahující obrovskou energii a léčivé účinky.

Druhý předpis obsahuje:

- a) smíšení vody (jin) a ohně (jang) (neboli muže a ženy), aby bylo umožněno zrození
- b) přeměnu síly spermie (tvořivé síly) do životní energie (čchi), shromáždění a pročištění mikrokosmického vnějšího alchymického činidla
- c) otevření dvanácti hlavních kanálů
- d) začátek zpoja nesmrtelného (spojení a sublimace těla a duše)
- e) obíhání síly na sluneční dráze (kosmické dráze)
- f) obrácení toku tvořící síly k posílení těla a mozku a uvedení těla a mozku do jeho původního stavu před dospíváním
- g) postupné snížení přívodu potravin; buďte závislí pouze na vnitřním já, slunci, měsíci a vodě. Počátek kosmické energie (začátek zpoja nesmrtelného).

### **TŘETÍ PŘEDPIS: VYŠŠÍ OSVÍCENÍ KCHAN A LI (VYŠŠÍ JIN A JANG SMÍŠENY I)**

Tento předpis se skládá z taoistické praktiky ta kchan li. Používá stejných vztahů obrácení energií jin a jang a zvyšuje až k výjimečnému stupni míru energie, která může být vtažena nahoru do těla. V tomto stadiu nastává míšení, přemě

na a harmonizace energií v solar plexu (které může odpovídat manipulácia čakře). Větší rozpětí síly je způsobeno skutečností, že zatímco druhý předpis čerpá energii jin a jang z těla, třetí předpis čerpá energii přímo z nebe (nad sebou) a Země (zemské vodiče jang a jin) a přidává elementární síly k těm, které jsou ve vlastním těle. Ve skutečnosti síla může být vytažena z jakéhokoli energetického zdroje, jako je měsíc, dřevo, země, světlo atd. Třetí předpis se obsahuje:

- a) pohybování kamny a změnu kotlíku
- b) smíšení vyšší vody a ohně (pohlavní styk muže a ženy)
- c) vyšší přeměnu síly spermie na vyšší úroveň
- d) shromažďování vnějších a vnitřních alchymických činidel k nastolení tvůrčí síly a osvěžení mozku
- e) kultivaci těla a duše
- f) počátek zjemňování a zušlechťování síly spermie (tvůrčí síla, životní síla t'ing čchi)
- g) vstřebávání síly z Matky Země (jin) a Otce Nebe Gang); smíšení se silou spermie (těla) a duše
- h) povznášení duše
- i) zadržování pozitivní plodící síly (semene) a zabránění jejímu unikání
- j) postupné zbavení se závislosti na stravě; záviset pouze na sobě samém a vesmírné energii (prodýchávání).

### **ČTVRTÝ PŘEDPIS: NEJVYŠŠÍ OSVÍCENÍ KCHAN A LI (TCHAJ KCHAN LI) (NEJVYŠŠÍ JIN A JANG SMÍŠENY II)**

Tento předpis je vyjádřen smíšením síly jin a jang ve vyšších tělesných centrech. Znamená to obrácení procesu stárnutí, obnovení funkce brzlíku pro zvyšování přirozené imunity. Znamená to, že záření léčivé energie pramení z mocnějšího místa v těle a poskytuje široké přínosy pro fyzický a éterický organismus. Čtvrtý předpis obsahuje:

- a) přesunutí kamen a přeměnu kotlíku do vyšších center
- b) vstřebávání sluneční a měsíční síly
- c) nejvyšší smíšení, přeměnu, vypařování a pročištění síly spermií (plodící síly) duše Matky Země, Otce Nebe, Sluneční a Měsíční síly pro shromažďování mikrokosmických vnitřních alchymických činidel
- d) smíšení vizuální síly s životní silou
- e) smíšení (sublimace) těla, duše a ducha; to může odpovídat srdeční čakře (anahata).



## **PÁTÝ PŘEDPIS: UTĚSNĚNÍ PĚTI SMYSLOVÝCH ORGÁNŮ**

Tento velmi pokročilý předpis působí doslova transmutaci teplého proudu neboli čchi do duševní energie neboli energie duše. Aby k tomu mohlo dojít, musíme utěsnit pět smyslů, neboť každý z nich je otevřenou branou pro ztrátu energie. Jinými slovy, síla vytéká z každého z těchto smyslových orgánů, pokud neexistuje esoterické utěsnění dveří pro pohyb energií. Musí uvolňovat energii pouze tehdy, když jsou zvlášť vyzvány k přenosu informace. To může odpovídat čakře mezi obočím (ádžňa) a hrdelní čakře (višuddha).

Zneužití smyslů vede k mnohem větší ztrátě energie a degradaci, nežli si lidé obvykle uvědomují. Příklady zneužití smyslů jsou následující: Jestliže se příliš mnoho díváte, semenná tekutina je poškozena; jestliže příliš mnoho nasloucháte, mysl je poškozena; jestliže příliš mnoho mluvíte, jsou poškozeny slinné žlázy; jestliže příliš mnoho pláčete, krev je poškozena; příliš mnoho pohlavního styku poškozuje dřeň atd.

Každý z těchto elementů má odpovídající smyslový orgán, skrze který jeho síla může být shromážděna nebo spotřebována. Oko odpovídá ohni, jazyk vodě, levé ucho kovu, pravé ucho dřevu, nos zemi.

Pátý předpis obsahuje:

- a) utěsnění pěti zlodějů: uší, očí, nosu, jazyka a těla
- b) ovládnutí srdce a sedmi emocí (potěšení, hněv, smutek, radost, láska, nenávisť a touha)
- c) spojení a přeměnu vnitřních alchymických činidel do život zachovávající pravé vitality
- d) pročištění ducha
- e) pozvedávání a vzdělávání ducha, zastavení ducha od toulání se ve vnějším světě při hledání smyslových vjemů
- f) skoncování s kazící se potravou; záviset pouze na nezkažených potravinách; vesmírná energie je pravým prodýcháváním.

## **ŠESTÝ PŘEDPIS: SETKÁNÍ NEBESKÉ A ZEMSKÉ NESMRTELNOSTI**

Je obtížné popsat šestý předpis slovy. Zahnuje v sobě inkarnaci mužské a ženské bytosti v těle adepta (toto by mohlo odpovídat korunní čakře sahasrára). Tyto dvě bytosti mají v těle pohlavní styk. Zahnuje to smíšení sil jin a jang okolo temene hlavy a stav totální otevřenosti k přijímání energie shora, opětný růst šiřinky - epifyzy - a její plné používání. Když je epifyza naplněna, bude sloužit jako kompas, který nám říká, kterým směrem může být nalezeno naplnění

našich tužeb. Taoistický esoterismus je metodou ovládnutí ducha tak, jak to popisuje taoistická jóga. Bez těla nemůže být dosaženo tao, ale s tělem nemůže být nikdy dosažena pravda. Ten, kdo praktikuje taoismus, by si měl uchovávat fyzické tělo se stejnou péčí, jako kdyby to byl vzácný diamant, protože může být použito jako prostředek k dosažení nesmrtelnosti. Jestliže však tělo neopustíte, když dosáhnete svého určení, nikdy nebudete realizovat pravdu. Šestý předpis obsahuje:

- a) smíšení (sjednocení) těla, duše, ducha a vesmíru (kosmická dráha)
- b) plné rozvinutí kladného a plné vymazání negativního
- c) duch se navrací do nicoty.

## **SEDMÝ PŘEDPIS: OPĚTOVNÉ SPOJENÍ ČLOVĚKA A NEBE PRAVÝ NESMRTELNÝ ČLOVĚK**

Přirovnáme tělo k lodi a duši ke stroji a pohonu lodě. Tato loď veze velmi vzácný a velký diamant, který má být převezen k velmi vzdálenému pobřeží. Jestliže vaše loď je poškozena (nemocné a choré tělo), nezáleží na tom, jak dobrý je váš stroj, nedostanete se příliš daleko a můžete se dokonce i potopit. Proto radíme, aby nebylo prováděno duchovní cvičení, pokud nebyly řádně otevřeny všechny kanály těla a vy nejste připraveni přijmout 10 tisíc až 100 tisíc voltů super síly, kterou do nich vlijete. Taoistický přístup, který byl přenášen po 5000 let z mistra na žáka až do dnešní doby, se skládá z mnoha tisíc metod. Předpisy a cvičení, které popisujeme v této knize, jsou založeny na těchto tajných znalostech a na autorově vlastní zkušenosti, pocházející z 20 let studia a z úspěšného učení tisíce studentů. Hlavní cíl taoistů:

1. Tato úroveň - překonání reinkarnace neboli osvícení
2. Vyšší úroveň - nesmrtelný duch
3. Nejvyšší úroveň - nesmrtelný duch v nesmrtelném těle.

Toto tělo funguje jako mobilní dům pro ducha a duši, které se pohybují jemnými prostory, a dovoluje jim projevat se s větší silou.