

# Cuprins

Despre autor – Mantak Chia. ....	15
<b>INTRODUCERE: „Cultivarea Dublă“ Taoistă și Căutarea iubirii sexuale</b>	
de Michael Winn .....	17
<b>KUNG-FU SEXUAL CHINEZESC: Poate funcționa în Vest?</b>	
de Gunther Weil, Ph. D. ....	25
<b>SINTEZA PRINCIPIILOR CULTIVĂRII TAOISTE A ENERGIEI SEXUALE .....</b>	<b>33</b>

## PARTEA I

### Premisa fundamentală: Energia sexuală poate fi transformată în Spirit

<b>Capitolul 1</b>	<b>ENERGIA SEXUALĂ MASCULINĂ</b>	
	ESTE STOCATĂ ÎN PROPRIA SĂMÂNȚĂ.....	39
	Puterea extraordinară a elixirului sexual .....	40
	De ce a fost ținută secretă puterea spirituală a sexului?.....	43
	De ce este dezvăluit secretul tocmai acum?.....	44
<b>Capitolul 2</b>	<b>CE ESTE ENERGIA CHI? .....</b>	<b>47</b>
	Chi: electricitatea trupului uman .....	48
	Cum funcționează ching-ul sau esența sexuală la oameni?.....	50
	Fazele principale ale energiei chi. ....	51
	Diferențele dintre foame și dorință sexuală.....	53
<b>Capitolul 3</b>	<b>BIOLOGIA SEXULUI EZOTERIC .....</b>	<b>57</b>
	Volumul de spermă, pierdut de-a lungul unei vieți .....	57
	Trupul tău deține energie atomică în el! .....	58
	Importanța biologică a hormonilor sexuali pentru sănătate.....	60
	Moarte și sex în lumea naturală. ....	66
<b>Capitolul 4</b>	<b>ECONOMIA SEXUALĂ. ....</b>	<b>69</b>
	Furia tânără a frustrării sexuale. ....	71
	Sexul și superatletul. ....	72

	Sex, devotament și căsătorie. . . . .	74
	Efectul moral al irosirii spermei . . . . .	78
	Controversă: sexul este bun pentru sănătatea ta? . . . . .	80
<b>Capitolul 5</b>	<b>SEXUL, ÎN CADRUL TRADIȚIILOR EZOTERICE ALE LUMII . . .</b>	<b>83</b>
	Diferența dintre Taoism și Tantra . . . . .	88
	Karezza și Coitus reservatus. . . . .	90

## PARTEA A II-A

### PRACTICI TAOISTE PENTRU STĂPÂNIREA IUBIRII

<b>Capitolul 6</b>	<b>DANSUL TESTICULELOR: EXERCIȚII PENTRU ÎNTĂRIREA PELVISULUI . . . . .</b>	<b>95</b>
	Diafragma pelviană și cea urogenitală . . . . .	96
	Scrotul pompează energia rece a spermei în sus. . . . .	98
	Pompa sacrală și pompa craniană. . . . .	100
	Trei posturi, pentru a lăsa testiculele să respire:	
	așezat, în picioare, întins. . . . .	101
	Respirația testiculară, pas cu pas. . . . .	102
	Nectarul de aur . . . . .	106
	Comprimarea aerului în scrot sporește puterea sexuală . . . . .	107
	Exerciții pentru comprimarea scrotală: pas cu pas. . . . .	107
	Exerciții de aerisire pentru hipertensiunea arterială . . . . .	109
	Blocarea energiei pentru a sigila fluidul seminal . . . . .	110
	Exercițiu de blocare energetică, pas cu pas . . . . .	113
	Atenționări asupra respirației testiculare, comprimării scrotale și blocajului energetic . . . . .	117
	Efectele secundare ale detoxifierii. . . . .	118
	Rezumat asupra respirației testiculare . . . . .	119
	Rezumat asupra comprimării scrotale . . . . .	119
	Blocajul energetic reprezintă baza sexului alchimic. . . . .	120
<b>Capitolul 7</b>	<b>POLARITATEA REPREZINTĂ CHEIA TRANSFORMĂRII ENERGIEI SEXUALE . . . . .</b>	<b>123</b>
	Yin și Yang: Bătălia sexelor. . . . .	125
	Orgasmul superior este un echilibru delicat al energiilor polare . . . . .	126
	Pregătește energia yin cu blândețe . . . . .	129
	Arta pasiunii: sincronizare și frecvență . . . . .	130
	Pozițiile sexuale afectează fluxul energetic . . . . .	131
	Îmbăierea în apă rece, pentru ejaculare prematură . . . . .	131

Numărătoarea secolului: clădește puterea stabilă . . . . .	132
Cele patru realizări ale coloanei de jad. . . . .	133
Metoda penetrării: nouă superficiale/una adâncă . . . . .	134

## Capitolul 8

SECRETELE RETENȚIEI DE SPERMĂ . . . . .	137
Învăță să îți recirculi chi-ul în Orbita Microcosmică . . . . .	138
Importanța orbitei microcosmice . . . . .	140
Blocarea exterioară: metoda celor trei degete . . . . .	142
Sincronizare și atenționări . . . . .	144
Masarea perineului după . . . . .	145
Conștientizează magnitudinea puterii generate . . . . .	147
Transferă energia sexuală către cap după . . . . .	148
Rezumat asupra metodei blocării exterioare . . . . .	149
Blocarea interioară: atrage nectarul către Floarea de Aur . . . . .	149
Pașii secreți pentru blocarea ejaculării în „Marea Ascensiune“ . . . . .	150
„Marea Ascensiune“ pentru femei . . . . .	155
„Marea Ascensiune“ și masturbarea . . . . .	155
Erecția matinală deține un chi puternic . . . . .	156
Energia intensă de la nivelul capului trebuie evacuată . . . . .	161
Controlul mintal automat asupra ejaculării . . . . .	157

### PARTEA A III-A

#### TRANSFORMAREA ENERGIEI SEXUALE

#### ÎN IUBIRE SPIRITUALĂ

## Capitolul 9

SCHIMBUL YIN ȘI YANG:	
CULTIVAREA „VĂII ORGASMULUI“ . . . . .	163
Rezumat asupra „Văii Orgasmului“ . . . . .	174
„Marea Ascensiune“, ca metodă contraceptivă . . . . .	175
Punctul de vedere al unei femei asupra cultivării duale . . . . .	177

## Capitolul 10

CELE ȘAPTE ETAPE SPIRITUALE	
ALE CULTIVĂRII ENERGIEI SEXUALE . . . . .	181
Cultivarea duală este o cale a mâinii stângi? . . . . .	182
Calea mâinii stângi . . . . .	183
Cultivarea căii mâinii drepte . . . . .	185
Calea fără nicio mână a Tao . . . . .	185
Cele șapte etape spirituale ale cultivării taoiste a energiei sexuale . . . . .	188

<b>Capitolul 11</b>	<b>ORGASMUL ȘI WU WEI</b>	
	de Michael Winn. ....	195
	Conservarea polarității: ce înseamnă să fii Yang?	
	de Michael Winn . ....	199
<b>Capitolul 12</b>	<b>ÎNTREBĂRI ADRESATE FRECVENT</b>	
	DESPRE RETENȚIA DE SPERMĂ . ....	205
	1. Va afecta o vasectomie Marea Ascensiune? . ....	205
	2. Dacă energia yin e rece, de ce este o femeie atât de caldă atunci când faci sex cu ea? . ....	206
	3. Cât durează să faci dragoste folosind metoda ta? . ....	206
	4. De ce nu pot femeile să absoarbă energia yang direct din sperma unui bărbat în timpul unei partide normale de sex cu ejaculare? . ....	206
	5. În timpul schimbului yin/yang, simt un miniorgasm la nivelul organelor mele genitale. Pierd fluid? . ....	207
	6. Ejacularea ocazională îmi va afecta eforturile de a învăța „Marea Ascensiune“? . ....	207
	7. Care este relația dintre forța feselor, mușchii pelvisului și sex? . ....	207
	8. Simt o diminuare a dorinței sexuale, după ce am făcut „Marea Ascensiune“ în fiecare zi timp de mai multe săptămâni. Ce se întâmplă cu energia mea sexuală? . ....	208
	9. Nu ești un pic fanatic, încercând să salvezi fiecare strop de spermă? E atât de multă. Credeam că taoismul este calea „de mijloc“, fără extreme. . ....	208
	10. Cele mai multe manuale moderne de sex susțin că este sănătos să ai fantezii legate de dorințele tale erotice. Ce spun taoiștii? . ....	209
	11. Practicarea de Kung Fu Sexual îmi va suprima apetitul față de pasiunea fizică a sexului? . ....	210
	12. Care este diferența dintre plăcerea fizică a sexului și plăcerea de a simți iubire? . ....	210
	13. Dacă scopul este de a amplifica energia sexuală a unei persoane, care este problema în a face sex cu multe femei (sau bărbați) pentru a-ți spori chi ching-ul? . ....	210
	14. Nu este „Marea Ascensiune“ o formă de vampirism sexual, prin a-i învăța pe bărbați cum să extragă fluidele femeii etc.? . .	211
	15. După practicarea cultivării duale pentru o perioadă, cum te simți când ejaculezi din nou? . ....	211
	16. Cum sunt folosiți ochii în practicarea de Kung Fu Sexual? . ....	212

17. Cum afectează starea proastă de sănătate, încordarea, stresul și alte stări nefavorabile psihologice sexul taoist? . . . . .	213
18. Care este diferența dintre blocarea mecanică a ejaculării prin abținerea și metoda cultivării taoiste? . . . . .	213
19. Ai putea face un rezumat al avantajelor orgasmului total corporal taoist, față de un orgasm normal cu ejaculare? . . .	214
20. Ai putea explica în detaliu ce se petrece atunci când ajungi la punctul fără de întoarcere în timpul unui orgasm? . . . . .	215
21. Homosexualitatea sau sexul în grup blochează dezvoltarea spirituală? . . . . .	216
22. Ce face ca penisul să devină flasc, deși nu ai ejaculat? . . . . .	217
23. Dacă perfecționez Marea Ascensiune și practic abținerea, dar am vise umede, ce ar trebui să fac? . . . . .	217
24. E OK să îmi pun anumite dorințe sau să proiectez un gând în momentul orgasmului? . . . . .	217

### Capitolul 13

EXPERIENȚELE ELEVILOR, LEGATE DE CULTIVAREA SEXUALĂ TAOISTĂ . . . . .	219
Interviu cu un psiholog, 46 de ani . . . . .	219
Experiența unui avocat, 29 de ani . . . . .	223
Experiența unui profesor, 37 de ani . . . . .	225
Experiența unui electrician, 27 de ani . . . . .	226
Experiența unui lucrător la curățătorie, 67 de ani . . . . .	227
Experiența unui bucătar, 30 de ani . . . . .	228
Experiența unui director executiv, 38 de ani . . . . .	229

### Capitolul 14

REGULI PRACTICE PENTRU A MENȚINE SEXUL RADIANT ȘI SĂNĂTOS . . . . .	231
1. Armonizează-te la energia partenerei tale cu 44 de ore înainte . . . . .	231
2. Preludiul începe cu o atmosferă destinsă . . . . .	232
3. Nu face dragoste după o masă bogată . . . . .	232
4. Evită actul sexual în orice stare extremă . . . . .	232
5. Nu face dragoste când ai băut alcool . . . . .	233
6. Urinează cu 20 de minute înaintea actului sexual . . . . .	233
7. Sexul în condiții extreme meteo poate fi nesănătos . . . . .	233
8. Evită munca fizică intensă înainte și după sex . . . . .	234
9. Nu te baza pe sprijin sexual artificial . . . . .	234
10. Nu face baie/duș imediat după sex . . . . .	234

11. Nu te încrede prea mult în femeie . . . . .	234
12. Energia ta sexuală are cea mai mare putere primăvara . . . . .	235
13. Dacă ești bolnav, fă dragoste în mod pasiv . . . . .	235
14. Oprește-te de a mai face dragoste, dacă a devenit o sarcină de rutină . . . . .	235
15. Nu te baza pe fantezii sexuale pentru a te excita. . . . .	236
16. Păstrează câteva perne la îndemână . . . . .	237

## Capitolul 15

EXERCIIII PENTRU SPORIREA POTENŢEI MASCULINE. . . . .	239
Cum să vindeci impotența . . . . .	239
Cum să eviți visele umede . . . . .	240
Încălzirea cuptorului. . . . .	241
Masează Câmpurile Pilulelor (Tan Tien inferior). . . . .	242
Armonizează tendoanele, măduva și oasele . . . . .	243
Metoda secretă taoistă de urinare . . . . .	243
Şase exerciții pentru rinichi și spate . . . . .	244
Cum să îți mărești și alungești penisul. . . . .	245
Cum să diminuezi sensibilitatea penisului. . . . .	246
Întărește-ți erecția . . . . .	246
Masajul de reflexologie al penisului . . . . .	247
Masajul indian de urme de funie. . . . .	248
Patru modalități de a spori numărul spermatozoizilor . . . . .	248
Masarea glandei prostatei. . . . .	249
Exercițiu de pompare și strângere anală. . . . .	249
Kung fu al limbii . . . . .	250
Băi fierbinți și reci pentru sănătatea sexuală. . . . .	254
Energie armonioasă pentru homosexuali . . . . .	255
Cum să absorbi energie sexuală de la soare. . . . .	256

## Capitolul 16

ACUPUNCTURA, MOXIBUSTIA ȘI PLANTELE MEDICINALE	
POT VINDECA ENERGIA SEXUALĂ SLĂBITĂ MOXI . . . . .	259
Metoda acupunctură-moxibustie pentru vindecarea impotenței. . . . .	259
Punctele speciale pentru impotență . . . . .	263
Recuperează vitalitatea sexuală prin dietă . . . . .	266
Consumul de alimente în exces. . . . .	266
Sexul și anotimpurile dietei . . . . .	267
Pași separați de urmat pentru bărbați și femei spre a obține un echilibru yin/yang. . . . .	267
Alimente pentru organele sexuale. . . . .	267

<b>Capitolul 17</b>	<b>INFORMAȚII BIOLOGICE PE CARE FIECARE BĂRBAT AR TREBUI SĂ LE ȘTIE DESPRE SEXUALITATEA FEMININĂ .....</b>	<b>269</b>
	Uterul .....	269
	Ovulația .....	270
	Mucusul fertil .....	270
	Mucusul nonfertil .....	271
	Ciclul menstrual .....	271
	Menstruația .....	271
	Schimbările emoționale .....	272
	Anatomia sexuală a femeilor .....	272
	Labiile interioare .....	273
	Canalul clitorisului .....	273
	Glandul .....	273
	Localizarea Punctului G .....	273
	Peretii vaginului .....	274
	Cervixul .....	274
	Mușchiul iubirii .....	275
	Ciclul răspunsului sexual .....	275
<b>Capitolul 18</b>	<b>REZUMAT ASUPRA CELOR ȘAPTE ETAPE DE YOGA EZOTERICĂ TAOISTĂ.....</b>	<b>277</b>
	Micul ciclu ceresc (orbita microcosmică) .....	277
	Limba este un întrerupător al circuitului .....	278
	Cele șapte formule ale celor șapte cărți tao .....	279
	Prima formulă: fuziunea celor cinci elemente .....	279
	A doua formulă: iluminarea mică a KAN și LI (amestecul de yin și yang) .....	280
	A treia formulă: iluminarea superioară a KAN și LI (amestecul superior de yin și yang) .....	281
	A patra formulă: iluminarea mare a KAN și LI (T'AI K'AN LI) amestecul cel mai mare de yin și yang II .....	282
	A cincea formulă: sigilarea organelor celor cinci simțuri .....	282
	A șasea formulă: uniunea nemuririi dintre cer și pământ .....	283
	A șaptea formulă: reuniunea dintre bărbat și cer, adevăratul bărbat nemuritor .....	283
<b>Bibliografie .....</b>		<b>287</b>

## Despre autor – Mantak Chia

Autorul acestei cărți, Mantak Chia, s-a născut în Thailanda, pe 4 aprilie 1944. La vârsta de 6 sau 7 ani, el a învățat să „stea calm și să-și liniștească mintea“ de la călugării budiști în timpul unei vacanțe de vară. Asta nu înseamnă că a fost un copil pasiv sau liniștit. Din contră, a excelat la evenimentele de atletism în perioada secundară din cadrul unei școli din Hong Kong. În acea perioadă a învățat box thailandez și l-a cunoscut pe maestrul Lu, cel care l-a învățat Tai Chi Chuan. La scurtă vreme după aceea, maestrul Lu l-a inițiat în Aikido, Yoga și mai mult Tai Chi. Inițierea sa în practici ezoterice nu a avut loc însă înaintea vârstei de 18 ani, când s-a întors în Thailanda. Atunci, un coleg de școală dintr-un an superior, Cheng Sue Sue, elev al practicii Yi-Eng, l-a învățat practicarea Taoismului Ezoteric până la nivelul Reuniunii dintre Om și Ceruri.

După vârsta de 20 de ani, maestrul Chia a studiat alături de maestrul Meugi în Singapore, cel care l-a învățat Yoga Kundalini și Palma Budistă. Cu ajutorul Palmei Budiste, el a reușit într-un timp scurt să elimine blocajele din fluxul forței vitale la nivelul propriilor organe interne și să elimine energia rece, udă sau bolnavă din pacienții care îi vizitau maestrul, ajutându-i pe aceștia să-și redobândească sănătatea. Tânărul Mantak Chia a simțit însă că Yoga Kundalini producea prea multă căldură și putea fi periculoasă, astfel că, mai târziu, a combinat-o cu elemente ale practicii taoiste, cu efect răcoritor.

Mai târziu, aproape de vârsta de 30 de ani, el s-a întâlnit și a studiat cu maestrul Pan Yu, cel care a creat o sinteză a învățăturilor taoiste, budiste și Ch'an, dar și cu maestrul Cheng Yao-Lung, cel care a creat un nou sistem, prin combinarea de box thailandez cu Kung Fu. De la maestrul Chen Yao-Lung el a învățat metoda secretă Shao-Lin a puterii interioare, precum și metoda Cămășii de Fier, numită „Curățarea Măduvei și Reînnoirea Tendonului“. De la maestrul Pan Yu a învățat o variantă de Kundalini și „trupul de fier“, o tehnică despre care se spune că poate împiedica degradarea trupului. Maestrul Pan Yu încă trăiește și practică în Hong Kong, unde își tratează pacienții, transmitându-le propria forță vitală. Pentru a înțelege mai bine mecanismul din spatele energiei vindecătoare, Chia a studiat, de asemenea, știința medicală vestică și anatomie timp de doi ani.

Cu toate acestea, în ciuda acestor reușite, maestrul Chia era managerul Companiei Gestetner din Thailanda, unde se ocupa cu vânzarea dispozitivelor de imprimare tip offset și cunoștea îndeaproape modalitățile de funcționare a aparatelor de copiere și de tipărire.

E posibil să fie singurul maestru taoist din lume care are un computer în sufragerie. Este căsătorit și are un fiu. Soția sa, Maneewan, lucrează ca tehnician medical. El este, pe scurt, dovada vie că practica sa este una pragmatică, ce încearcă să îmbunătățească viața de zi cu zi, care nu necesită retragerea din societate, pentru a trăi o viață de sihastru.

Principala intenție a lui Chia este de a demonta misticismul, ideea de hocus-pocus, de putere a unui guru, de a te baza pe lucruri din alte lumi sau magie. El încearcă să prezinte, în schimb, un model de lucru complet previzibil, care poate fi considerat o variantă științifică de abordare a sistemelor energetice. În timp, el speră că acest lucru va duce la evoluții tehnologice care ar putea folosi la simplificarea sau la accelerarea metodelor prin care un astfel de progres să fie realizat. Cu aceste speranțe în minte, le cere membrilor comunității medicale să investigheze ceea ce el are de oferit. Există deja medici generaliști, avocați și programatori care au trăit experiența beneficiilor oferite de metodele maestrului Chia. Este alegerea acestora și a altor persoane din comunitatea științifică să se alăture maestrului Chia în această încercare a vieții sale de a crea un pod între rațiune și spirit, minte și trup, știință și religie.



## „Cultivarea Dublă“ Taoistă și Căutarea iubirii sexuale

de Michael Winn

*Ce păcat! Un vârful de munte mic de un centimetru pătrat a fost sursa marilor  
inspirații și a marilor suferințe timp de secole.*

*– Poet anonim chinez, despre obsesia bărbatului  
față de sexul femeii.*

Mii de cărți au fost scrise încercând să-i ajute pe bărbați și pe femei să rezolve problemele ce iau naștere din căutarea nesfârșită a unei iubiri împlinite, din punct de vedere sexual. Ce lucru nou s-ar mai putea scrie?

*Secretele taoiste ale iubirii* nu este un alt tratat filosofic plin de înflorituri asupra extazului oferit de iubirea orientală. Mai curând este un manual pragmatic ce distilează învățăturile secrete despre sex din partea a patru maeștri taoiști cu care a discutat Mantak Chia de-a lungul a cincisprezece ani de călătorii și de studii în Orientul Îndepărtat. După cum spune chiar el: „Am citit o grămadă de cărți în care mi se spunea cât de grozav era să faci dragoste în mod ezoteric, dar niciuna nu îmi spunea în mod clar cum să fac acest lucru. Așa că am decis să scriu eu despre asta“.

Cele mai multe cărți despre sex taoist nu reușesc să explice cum să transformi sperma în energie atunci când o ții în tine, unde să stochezi energia sexuală în trup, cum să faci schimb de această energie cu o femeie și oferă o abordare superficială asupra retenției de spermă. Chia sintetizează practicile străvechi taoiste, sub forma unor metode puternice ușor de învățat pentru bărbații din Vest. Acest prim volum se adresează în mod direct bărbaților, doar pentru că cei mai mulți sunt mai slabi, din punct de vedere sexual, decât femeile și pierd mai multă energie prin sex decât acestea. Un volum ulterior va descrie practici sexuale taoiste pentru femei, care includ o oprire voluntară a fluxului menstrual.

Dezechilibrul sexual dintre bărbați și femei este evident. O femeie poate să-l primească, din punct de vedere sexual pe bărbat atât timp cât își dorește, astfel, spun taoiștii, esența sa

yin este aproape inepuizabilă. Felul de a face dragoste al unui bărbat este limitat de cantitatea de energie pe care o folosește pentru a menține o erecție. Esența sa yang se consumă mai ușor. O femeie este mai puternică, din punct de vedere sexual, decât un bărbat, pentru că, din punct de vedere biologic, trebuie să fie. Organele ei de reproducere trebuie să suporte efortul de a produce fizic și de a hrăni copiii. Efectele acestei inegalități primordiale biologice asupra bărbaților sunt profunde, declanșând un lanț de reacții ce pot pătrunde în modul de gândire a bărbatului și în sentimentele lui, la toate nivelurile: căsnicie, serviciu, activități culturale pe care alegem să le practicăm și modele spirituale pe care le alegem pentru creșterea interioară.

În adâncul inimii, cei mai mulți bărbați sunt îngroziți de capacitatea sexuală infinită a femeii, în aceeași măsură în care sunt fascinați de aceasta. Efectul general asupra bărbaților este acela de a-i face să se simtă nesiguri, din punct de vedere sexual, și îi împinge să compenseze cu un alt tip de forță. Nesiguranța sexuală poate fi motivul principal pentru care bărbații caută să fie superiori față de femei, din punct de vedere fizic, politic, financiar, intelectual sau religios. Corectarea acestui dezechilibru sexual poate avea beneficii secundare prin crearea unei societăți mai armonioase, deși principalul scop al învățăturilor taoiste este acela de cultivare a energiei sexuale pentru sănătate personală și împlinire spirituală.

Căutarea unei iubirii împlinite, din punct de vedere sexual a căpătat proporțiile unei religii printre cei care sunt prea liberali sau prea înclinați către știință, spre a crede într-o versiune tradițională a lui Dumnezeu. Puterea din spatele credinței în iubire romantică, într-un devotament suprem față de o singură persoană, reprezintă puterea experienței sexuale. Oferă un lucru tangibil ce poate fi împărtășit, o taină personală și prezentă.

Declinul religiei în Vest se poate să fi început atunci când experiența sexului a devenit una mai puternică despre experiența spirituală oferită de religie, în rugăciune sau în comunitate. Renașterea curentă a religiei în Vest poate avea drept cauză, în mod ironic, o epuizare sexuală ce vine ca urmare a revoluției sexuale. Sexul a devenit un drog, un narcotic pentru nemulțumire. Libertatea sexuală totală nu a oferit stabilitatea de care oamenii aveau cea mai mare nevoie. Azi, ei se întorc fie către căsătorie, fie către religie, în căutarea unei senzații de împlinire totală.

Taoiștii nu oferă nici religie, nici căsătorie, ca soluție pentru stabilitate, în afară de uniunea energiilor subtile pe care aceștia le numesc yin și yang. Pur și simplu, îl încurajează pe fiecare individ în parte să-și dezvolte forța vitală interioară naturală sau chi. În acest context, chinezii străvechi au creat metode extrem de bine puse la punct pentru sporirea vitalității sexuale a bărbatului singur sau căsătorit. Există două feluri principale în care aceste metode de cultivare a energiei pot fi folosite, prin urmare, această carte va atrage două tipuri de elevi.

Primul tip de elev caută fericirea lumească, sub forma satisfacției fizice, emoționale și mintale. Aici includem orice om de rând, interesat de întărirea relației sale personale de iubire, de ameliorare a frustrării sexuale, de eliminare a plictiselii, în ceea ce privește sexul,

de vindecare a impotenței, a viselor umede și a ejaculării premature, de sporirea, la nivel general, a propriei longevități și îmbunătățirea stării de sănătate. Dacă este o persoană disciplinată și practică învățăturile din această carte, el poate obține toate aceste beneficii.

Celălalt tip de elev consideră că se află pe o cale spirituală și își dorește să integreze cumva propriile dorințe sexuale cu practici de meditație sau credințe spirituale. Acești elevi, care se simt deja atrași de studiul secretelor taoiste de cultivare a energiei sexuale cu maestrul Chia, provin dintr-o gamă largă de discipline spirituale, care includ toate tipurile de yoga: Kundalini, Hatha, Kriya, Tantrică, Siddha, arte marțiale și practicanți de T. M., Zen, Budism, Sufi, Hindu și Creștinism. Ce înțelegem de aici este că mulți americani, oricât de satisfăcuți ar fi de propriile credințe spirituale fundamentale, simt nevoia de a integra mai bine propria sexualitate cu dezvoltarea spirituală.

Practica taoistă a cultivării chi-ului se concentrează pe integrarea energiilor subtile sau divine în trupul uman, cu scopul de a obține un echilibru dinamic între energiile opuse yin și yang. Tao reprezintă suma indescriptibilă și sursa absolută a acestor energii, care se manifestă sub o formă mereu în schimbare. Taoiștii, din punct de vedere practic, au propus ca un bărbat să pornească de la cea mai accesibilă formă de energie disponibilă, mai exact, atracția sexuală dintre bărbați și femei, folosind-o ca rampă de lansare către tărâmurii mai subtile.

Yoga ezoterică taoistă nu este o religie sau o cale de salvare. Capacitatea sa de vizualizare este una mare, care ne învață că iluminarea și nemurirea fizică sunt doar etapele unui proces de împlinire a ființei umane. Este, de asemenea, foarte accesibilă și practică. Materialele brute necesare acestei evoluții se pot găsi în orice moment în viața unei ființe umane obișnuite.

Învățăturile taoiste asupra nemuririi fizice nu sugerează că bărbații nu vor mai muri. Înseamnă că înainte de a muri au posibilitatea de a cultiva un trup spiritual „solid” sau substanțial, cunoscut și ca Trupul Nemuritor, Trupul Solar, Trupul de Cristal și alte nume. În Vest, cea mai apropiată noțiune de o Nemurire Taoistă este probabil un înger. Acest lucru diferă de școlile care te învață cum să devii un sfânt prin dizolvarea egoului individual în extazul singularității cosmice. Taoiștii insistă ca fiecare adept să-și păstreze natura individuală în propriul trup (fizic sau spiritual), pentru a putea monitoriza evoluția propriului suflet până în momentul unirii cu „Wu Chi”, nimicul din care se naște singularitatea tao. Această „rămânere în propriul trup” îl împiedică pe adept să capituleze complet în fața oricărui guru, ființă divină sau figură religioasă. Nimeni nu poate efectua munca spirituală în locul tău.

Chia consideră că rolul său este acela de a fi, pur și simplu, un învățător care își ajută elevii să aibă încredere în forțele proprii prin cultivarea propriei energii chi. El le transferă chi-ul (sau „shakti”) elevilor săi, doar pentru ca aceștia să înțeleagă mai bine ceea ce trebuie să cultive și refuză orice relație dependentă, din punct de vedere emoțional. Se descrie ca fiind mașina din capătul caravanei. „Îi pot oferi fiecărui elev o hartă a drumului, un set de unelte și de instrucțiuni despre cum să-și repare mașina. Pornim împreună la drum și ne