

HEYNE <

DAS BUCH

Das Ziel dieses Werks von Tao-Meister Mantak Chia ist es, die moderne Frau mit unbekanntem Aspekten ihrer Weiblichkeit vertraut zu machen, indem es das heilende, ekstatische und spirituelle Potential der Sexualenergie enthüllt. Es werden einfache, hochwirksame Übungen gelehrt, die nicht nur zur höchsten Erfüllung im Liebesakt führen, sondern darüber hinaus auch natürliche und harmonische Wege zum Erleben der Ganzheit von Körper, Seele und Geist eröffnen.

DER AUTOR

Meister Mantak Chia ist der Begründer des Systems des Universalen Tao (The Universal Tao), das heute in der ganzen Welt verbreitet wird. Bereits im Alter von sieben Jahren lernte er bei buddhistischen Mönchen in Thailand und studierte noch in seiner Jugend u.a. Aikido, Yoga und Tai Chi. Ende zwanzig begegnete er Meister Pan Yu, der ihn in eine Synthese aus taoistischen, buddhistischen und Chan-Lehren einweihte, sowie Meister Chen-Yao-Lung, der ihm geheime Shaolin-Methoden des Umgangs mit der inneren Kraft lehrte.

Mantak Chia lebt und lehrt heute in Thailand, wo er ein weltberühmtes Heilungs- und Meditationszentrum aufgebaut hat. Seine Vortragsreisen führen ihn in alle Erdteile.

MANTAK CHIA

TAO YOGA
der heilenden
LIEBE

Der geheime Weg zur
weiblichen Liebesenergie

Aus dem Amerikanischen von
Waltraud Ferrari

WILHELM HEYNE VERLAG
MÜNCHEN

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



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

4. Auflage

Taschenbucherstausgabe 03/2010

Die Originalausgaben erschienen unter dem Titel

»Healing Love Through the Tao. Cultivating Female Sexual Energy«
bei Healing Tao Books, Huntington, USA.

Copyright © 1986 by Mantak und Maneewan Chia

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

Neumarkter Straße 28, 81673 München

Printed in Germany

Umschlaggestaltung: © Guter Punkt / Andrea Barth, München

Umschlagmotive: © Guter Punkt / © Ievgeniia Tikhonova, Shutterstock

Herstellung: Helga Schörnig

Illustrationen: Juan Li

Satz: Schaber Datentechnik, Austria

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pöbneck

ISBN: 978-3-453-70137-3

www.heyne.de

Inhalt

Dankeswort	18
Hinweis	19
Über den Autor Mantak Chia	20
1. Kapitel	
Die weibliche Chi-Energie aus taoistischer Sicht	23
A. Über den Energieverbrauch	23
B. Die Primärenergie «Jing»	24
C. Energieverlust durch negative Emotionen	26
D. Die Lebenskraft-Energie «Chi»	27
1. Umwandlung von negativer Energie zu Lebenskraft-Energie	27
2. Zusätzlicher Chi-Gewinn durch den Liebesakt	28
3. Chi – der Schlüssel zur Gesundheit	28
E. Die kreative Kraft Sexualenergie	30
1. Positive Energie steigert die kreative Sexualkraft	30
2. Die tugendhaften Energien – der Kern des Tao Yoga	31
3. Vergnügen – Energiegewinn oder -verlust	31
4. Der Tal-Orgasmus	33
F. Was ist Ovar-Kung Fu?	34
G. Die Sexualenergie der Frau	35
1. Die Eierstöcke enthalten Lebenskraft-Energie	35
2. Durch die Ovar-Energie entwickelt man ein höheres Bewußtsein	36
3. Ovar-Energie – das beste Kosmetikum	37
4. Wie lange kann die Frau sexuell aktiv bleiben?	38
5. Organ-Orgasmus – der wahre Orgasmus	38
a. Der äußere Orgasmus	38
b. Der innere Orgasmus	38
6. Wer ist für Ihren Orgasmus verantwortlich?	39
H. Eine erfüllte sexuelle Beziehung – die drei Ebenen der Sexualenergie	39

1. Die physische Ebene	40
2. Die emotionale Ebene	40
3. Die spirituelle Ebene	41
I. Das Ziel der taoistischen Meditation	42
1. Die Entdeckung des Chi	42
2. Der Körper besteht aus drei Teilen	42
3. Die Entwicklung des physischen Körpers	42
4. Die Geburt des Selbst	44

2. Kapitel

Die geschlechtliche Anatomie der Frau	45
A. Der Venushügel (Mons veneris)	47
B. Die kleinen Schamlippen	47
C. Die Klitoris	47
D. Scheideneingang und Harnröhre	48
E. Der G-Punkt	48
F. Die Ejakulation der Frau	52
G. Die Scheide	52
H. Der PC-Muskel (pubococcygeale Muskel) und der Chi-Muskel	53
I. Der Dammschwamm	55
J. Das Perineum (Damm)	56

3. Kapitel

Der Zyklus der sexuellen Reaktion und die Wiederherstellung der Sexualenergie	57
A. Klitoraler oder Vaginalorgasmus?	58
B. Die Erschöpfung der Sexualenergie	59
C. Ovar-Kung Fu als Mittel zur Energiebewahrung	59

4. Kapitel

Der Kleine Energiekreislauf	62
A. Lernen Sie, das Chi im Körper zirkulieren zu lassen	62
B. Die Entdeckung des Kleinen Energiekreislaufs	64
C. Die beiden Hauptmeridiane: Diener- und Lenker-Gefäß	65
D. Die Sexualenergie und der Kleine Energiekreislauf	65
E. Das Versiegeln der Energie im Körper	68

F. Das Öffnen des Kleinen Energiekreislaufs	68
5. Kapitel	
Die Verfeinerung der Ovar-Kraft	71
I. Die Aktivierung und Lenkung der Ovar-Energie	71
A. Die Folgen blockierter Sexualenergie	71
B. Ovar-Kraft und Menstruationszyklus	72
1. Die weibliche Regel und ihre Probleme	72
2. Yang-Energie im Menstruationszyklus	74
C. Das Zwerchfell und andere Diaphragmen sind wichtig für die Ovar-Atmung	74
1. Das Diaphragma pelvis	75
2. Das Diaphragma urogenitale	76
D. Die Kreuzbein- und Schädelpumpe erleichtern den Fluß der Ovar-Energie	78
1. Die Kreuzbeinpumpe	78
2. Die Schädelpumpe	78
E. Der Chi-Muskel wirkt beim Lenken des Energie-Flusses unterstützend	80
1. Die Kraft des Perineums	80
2. Die Verbindung der einzelnen Abschnitte des Afters mit den Organ-Energien	81
a. Mittlerer Abschnitt	83
b. Vorderer Abschnitt	84
c. Hinterer Abschnitt	85
d. Linker Abschnitt	86
e. Rechter Abschnitt	87
F. Die Yang-Energie der Eierstöcke – eine schöpferische und heilende Kraft	88
II. Methoden der Einzelpraxis: Die Ovar-Atmung und die Ovar- und Vaginalkompression	90
A. Die Ovar-Atmung	91
1. Einführung	91

2. Stellungen	91
a. Im Sitzen	91
b. Im Stehen	94
c. Im Liegen	94
3. Schritt für Schritt vorgehen	95
a. Die Energie wird in den Ovar-Palast und anschließend zum ersten Punkt – dem Perineum – gelenkt	96
1) Das Ansammeln von Energie im Ovar-Palast	96
2) Der erste Punkt – das Perineum	97
3) Das Bewahren der Energie im Perineum-Punkt	99
4) Rückkehr zum Ovar-Palast	99
b. Der Energiefluß entlang der Wirbelsäule:	
Das Kreuzbein, der erste Energietransformationspunkt	101
1) Der Energiefluß bis zum Kreuzbein	101
2) Das Aktivieren der Kreuzbeinpumpe	101
3) Das Öffnen des Kreuzbeinspaltes	102
4) Ausruhen und fühlen, wie die Energie selbständig fließt	102
5) Übung zur Öffnung des Kreuzbeins	103
6) Das Kreuzbein dient zur Umwandlung von roher Sexualenergie zu Lebenskraft-Energie	104
c. Die dritte Station: Der T-11, Transformationspunkt für Sexualenergie	105
1) Sammeln der Energie im Ovar-Palast	105
2) Das Emporziehen der Energie zum T-11	106
3) Bewegen des T-11 unterstützt die Aktivierung von Kreuzbein-, Schädel- und Nebennierenpumpe	106
d. Die vierte Station: Der C-7, Transformationspunkt für Sexualenergie	108
1) Sammeln der Energie im Ovar-Palast	108
2) Emporziehen der Energie zum C-7	108
e. Die fünfte Station: Das Jade-Kissen, ein Minispeicher und Transformationspunkt für Sexualenergie	110
1) Sammeln der Energie im Ovar-Palast	110
2) Emporziehen der Energie zum Jade-Kissen	110
f. Die sechste Station: Der Scheitelpunkt, ein größerer Speicher für Sexualenergie	111
1) Sammeln der Energie im Ovar-Palast	112

2) Emporziehen der Energie zum Scheitelpunkt	112
3) Ausruhen und die Energie mit der Vorstellung zum Gehirn lenken	112
g. Das Kreisenlassen der Energie im Gehirn	113
1) Das Füllen der Schädelkapsel mit kreativer Sexualenergie	113
2) Die Zunge an den Gaumen legen, um den Energiefluß bis zum Nabelspeicher zu ermöglichen	115
h. Das Sammeln und Kreisenlassen der Sexualenergie der Eierstöcke im Nabelzentrum	115
i. Das Sammeln und Kreisenlassen der Energie im Herzzentrum	116
j. Die Energie in einem Zug zum Gehirn emporlenken	117
k. Die Wirkweise der Ovar-Energie	118
4. Der Übungsablauf im Zusammenhang	120
5. Kurze Zusammenfassung für Fortgeschrittene	123
B. Die Ovar- und Vaginalkompression	125
1. Zur Steigerung der Sexualenergie erzeugen Sie Druck in den Eierstöcken	125
2. Ovar- und Vaginalkompression in Einzelschritten	126
3. Zusammenfassung	130
C. Umlenkungsübung bei hohem Blutdruck	130

6. Kapitel

Die geheime Technik des Großen Emporziehens	134
A. Das sexuelle Potential der Frau	134
B. Die Unterschiede zwischen der Ovar-Atmung und dem Großen Emporziehen	136
C. Wie soll die Frau üben: alleine oder mit einem Partner?	137
1. Vorteile der Einzelpraxis	138
2. Gedanken zur Partnerpraxis	138
D. Das Große Emporziehen im Überblick	139
1. Von der Anfängerin zur Fortgeschrittenen	140
a. Die erste Stufe	140
b. Die Mittelstufe	140
c. Die fortgeschrittene Stufe	140
d. Die Endstufe	140
2. Übungsablauf	141

E. Wie man Erregungsenergie in den Ganzkörperorgasmus umwandelt	142
1. Vorbereitende Übungen im nichterregten Zustand	142
a. Die Bauchatmung	142
1) Das Zwerchfell bewegen	142
2) Die Energiekugel	142
b. Die Aktivierung der Pumpen	143
1) Aktivierung der Schädelpumpe	143
a) Die Zähne	144
b) Die Zunge	144
c) Das Kinn	144
d) Die Augen	144
2) Aktivierung der Muskelpumpe	145
a) Die Arme	146
b) Die Beine	147
c) Das Gesäß	148
3) Die Kombination aller Einzelschritte	148
2. Vorbereitung auf die Praxis im erregten Zustand	149
a. Einführung	149
b. Die Bedeutung der tugendhaften Energien	150
c. Die Massage der Brüste macht das Chi der Organe und Drüsen bereit	151
1) Erregung des Drüsen-Chi	151
a) Das Chi der Zirbeldrüse	151
b) Das Chi der Hypophyse	153
c) Das Chi der Schild- und Nebenschilddrüse	154
d) Das Chi der Thymusdrüse	155
e) Das Chi der Bauchspeicheldrüse	155
f) Das Chi der Nebennieren	155
g) Das Chi der Geschlechtsdrüsen	155
2) Erregung des Organ-Chi	156
a) Das Chi von Lunge und Dickdarm	156
b) Das Chi von Herz und Dünndarm	157
c) Das Chi von Milz, Magen und Bauchspeicheldrüse	159
d) Das Chi von Blase und Nieren	160
e) Das Chi von Leber und Gallenblase	161
f) Das Knochen-Chi	162

g) Das Chi von Bändern und Sehnen	162
h) Das Blut-Chi	162
i) Das Chi des Fleisches	162
3. Die Technik der Brustmassage in Einzelschritten	162
a. Richtiges Sitzen	162
b. Leiten Sie das Chi die Wirbelsäule empor	162
c. Wärmen Sie die Hände	163
d. Massage für die Drüsen	163
e. Massage für die Organe	164
4. Das Große Emporziehen in Einzelschritten	166
a. Beginnen Sie mit der Massage der Brüste	166
b. Setzen Sie beim Beginn des Orgasmus Muskelkontraktionen ein	167
c. Lenken Sie die Erregungsenergie zum Perineum (Hui-Yin)	167
d. Die Erregungsenergie wird durch Kippen des Kreuzbeins und durch Aktivierung der Schädelpumpe bis zum Kreuzbein gelenkt	168
e. Die Erregungsenergie wird durch Krümmung der Wirbelsäule bis zum T-11 emporgezogen	169
f. Durch den Druck des Brustbeins wird die Energie zum C-7 geleitet	169
g. Das Aufrichten der Wirbelsäule lenkt die Energie bis zur Schädelbasis	170
h. Aktivieren Sie die Schädelpumpe und ziehen Sie die Erregungsenergie zum Scheitelpunkt (Pai-Hui)	170
5. Auf der Fortgeschrittenenstufe erfolgt das Große Emporziehen nur durch gedankliche Kraft	171
6. Der Goldene Nektar	172
7. Der Organ-Orgasmus	172
a. Die Eigenschaften der einzelnen Organe	173
1) Lunge	173
2) Nieren	174
3) Leber	174
4) Herz	174
5) Milz	174
b. Der Organ-Orgasmus in Einzelschritten	175
8. Tägliche Praxis	177
9. Massage nach dem Üben	178

F. Sicherheitsmaßnahmen für die Ovar-Atmung, die Ovar-Kompression und das Große Emporziehen	179
G. Reinigende Nebenwirkungen	181
H. Zusammenfassung des Großen Emporziehens	182
I. Das Große Emporziehen als Grundlage der Alchemie des Sexus	185

7. Kapitel

Übungen zur Steigerung der Sexualenergie

und zur Kräftigung der Geschlechtsorgane 187

A. Einführung in die Eier-Übung und das Gewichtheben mit der Vagina	187
1. Das richtige Ei	188
2. Hinweise zur Hygiene	188
3. Vorsichtsmaßnahmen	189
4. Verwendung des Eis	189
a. Beginn der Übung	189
b. Die drei Abschnitte des Scheidenkanals	191
1) Der äußere Scheideneingang und der Vorderabschnitt	191
2) Der Vorhof zum Gebärmutterhals	191
3) Der mittlere Abschnitt	191
5. Technik mit zwei Eiern	193
B. Die Massage der Brüste vor der Eierübung	195
C. Die Eierübung in Einzelschritten	196
1. Einführen des Eis	196
2. Der Reiterstand	196
3. Kontraktion des ersten Abschnitts	196
4. Kontraktion des zweiten Abschnitts	196
5. Zusammenpressen im dritten Abschnitt	197
6. Links- und Rechtsbewegung im zweiten Abschnitt	197
7. Links- und Rechtsbewegung im ersten Abschnitt	198
8. Links- und Rechtsbewegung im vorderen und hinteren Abschnitt	198
9. Auf- und Abbewegung im vorderen und hinteren Abschnitt	199
10. Kombination aller Bewegungen	199
D. Die Eierübung in Kombination mit der Ovar-Atmung und dem Großen Emporziehen	199

1. Vorbereitung durch Brustmassage	200
2. Reiterstand	200
3. Verschließen der Scheidenmündung	200
4. Sammeln der Energie im Ovar-Palast	200
5. Fassen Sie das Ei und bewegen Sie es	200
6. Beginnen Sie die Ovar-Atmung oder das Große Emporziehen	200
E. Gewichtheben mit der Vagina	201
1. Praktische Einzelschritte	202
a. Führen Sie das Ei ein, während Sie Schnur und Gewicht festhalten	202
b. Nehmen Sie den Reiterstand ein	202
c. Umfassen Sie das Ei mit den Scheidenmuskeln und lassen Sie Schnur und Gewicht los	202
d. Ziehen Sie vom Gebärmutterhals aus nach oben	202
e. Setzen Sie alle Muskeln des Vaginalkanals ein	203
f. Leiten Sie die Energie zum Kopf	203
g. Lenken Sie noch mehr Energie ins Gehirn	203
h. Halten Sie die Energie im Gehirn	203
i. Leiten Sie die Energie zum Nabel	203
j. Legen Sie das Gewicht auf den Stuhl und entfernen Sie das Ei	203
k. Die Eierstöcke heben das Ei samt Gewicht hoch	203
l. Das Hochheben mit den Nieren	204
m. Gewichtheben mit Milz und Leber	204
n. Das Hochziehen mit der Lunge	204
o. Vorsicht beim Hochheben mit dem Herzen	205
p. Die Kontraktion der Thymusdrüse ist etwas schwieriger	205
q. Das Hochziehen des Gewichts mit Hilfe von Hypophyse und Zirbeldrüse	205
r. Reinigen Sie das Ei sorgfältig	206
s. Massieren Sie sich	206
t. Lenken Sie überschüssige Energie in den Kleinen Energiekreislauf	206
F. Kräuter zur Stärkung der Eierstöcke – Spezialrezepte von Maneewan Chia	207
1. Stärkungstonikum	207
2. Don Quai-Hühnersuppe	207
G. Das Aufnehmen von Sonnenenergie	208

8. Kapitel

Die Zweifache Höherentwicklung –

die Praxis mit einem Partner	210
A. Einführung in die Partnerpraxis	210
1. Öffnung des Meridians für die heilende Liebesenergie	210
2. Die Sexualorgane sind die Wurzeln des Lebens	211
3. Das Energetisieren der Organe und Drüsen	211
4. Energieaustausch mit dem Partner	212
5. Wie man den Tal-Orgasmus erreicht	213
6. Die neun Grundpositionen für den Liebesakt	213
a. Einander zugewandt	214
b. Mit dem Rücken zum Partner	216
7. Handstellungen verbinden die Meridiane der Finger und Zehen mit den zugeordneten Organen	217
a. Die Finger und ihre zugeordneten Organe	218
b. Die Zehen und ihre zugeordneten Organe	219
B. Die Positionen und Handstellungen für die «Heilende Liebe»	220
1. Die beiden beliebtesten Positionen beim Liebesakt	220
a. Der Mann liegt oben	220
b. Die Vorzüge der ersten Grundposition	222
c. Die Frau liegt oben	223
d. Die Vor- und Nachteile der zweiten Grundposition	224
2. Traditionelle Liebesstellungen und ihre Heilwirkung	226
a. Die erste Heilposition	227
b. Die zweite Heilposition dient der Energetisierung des Körpers und heilt die Geschlechtsorgane	228
c. Position Nr. 3 dient zur Kräftigung aller inneren Organe	229
d. Position Nr. 4 heilt und kräftigt die Knochen	230
e. Position Nr. 5 heilt die Blutgefäße	231
f. Position Nr. 6 fördert die Blutbildung	232
g. Position Nr. 7 behebt Störungen im Lymphsystem	233
h. Position Nr. 8 dient zur allgemeinen Tonisierung des Körpers	234
i. Position Nr. 9 behebt Energiemangel	235
j. Position Nr. 10 heilt die Geschlechtsorgane und –drüsen, die endokrinen Drüsen, Bauchspeicheldrüse und Leber	236

3. Die wichtigsten Handstellungen zur gegenseitigen	
Energetisierung des Körpers	237
a. Die Hände liegen auf dem Energiepunkt der Kreuzbeinpumpe	238
b. Die Hände liegen auf dem Energiepunkt der Nieren	239
c. Legen Sie die Hände auf den Nebennierenpunkt	241
d. Die Hände auf dem Leber- und Milzenergiepunkt	242
e. Unterstützen Sie den Herz- und Lungenpunkt	244
f. Die Handhaltung zur Öffnung des C-7	245
g. Energetisieren Sie den Nackenpunkt	246
h. Die Handhaltung zur Öffnung des Jade-Kissens	247
i. Legen Sie eine Hand auf den Scheitelpunkt	248
j. Die Bedeutung des dritten Auges	249
k. Die Funktion des Halszentrums	250
l. Die Bedeutung des Nabelzentrums	250
C. Zusammenfassung der Methode des Handauflegens	
beim Liebesakt	251
1. Lenken Sie die Erregungsenergie zum Nierenpunkt	252
2. Gehen Sie bis zum T-11	253
3. Der Leber- und Milzpunkt	254
4. Der Herzpunkt	254
5. Der C-7	255
6. Lenken Sie die sexuelle Energie bis zum Jade-Kissen	255
7. Die Energie strömt bis zum Scheitelpunkt	255
8. Der Energieaustausch über Augen, Nase und Zunge	255
9. Die Heilwirkung ist zu bestimmten Tageszeiten stärker	256
D. Der taoistische Liebesakt und der Tal-Organismus	260
1. Die Erhöhung der heilenden Sexualkraft durch die mehrmalige	
Wiederholung des Großen Emporziehens	261
a. Die Wirkung des ersten Emporziehens	262
b. Die zweite Stufe	262
c. Die dritte Stufe	262
d. Die vierte Stufe	262
e. Die fünfte Stufe	262
f. Die sechste Stufe	263
g. Die siebente Stufe	263
h. Die achte Stufe	263
i. Die neunte Stufe	263

j. Die zehnte Stufe	263
2. Einseitiger oder wechselseitiger Energieaustausch?	263
a. Einzelpraxis als Vorbereitung zur Begegnung mit einem Partner	263
b. Der gegenseitige Energieaustausch	264
c. Die Frage des sexuellen Vampirismus	264
3. Die Umwandlung von Sexualenergie in spirituelle Liebe durch den Austausch von Yin und Yang	265
4. Der taoistische Liebesakt in Einzelschritten	268
a. Das erste Emporziehen	268
1) Der richtige Zeitpunkt	268
2) Die Umarmung nach der aktiven Phase des Liebesaktes	271
3) Bringen Sie den Atem in Einklang	271
4) Atmen Sie die Kraft über die Wirbelsäule bis zum Kopf ein und atmen Sie über den G-Punkt bzw. Penis aus	273
5) Helfen Sie dem Partner bei der Klärung und Behebung von Blockaden	274
6) Wiederholung des Liebesaktes	276
b. Das zweite Emporziehen	276
1) Füllen Sie die Augen mit Sexualenergie	276
2) Lenken Sie die Heilenergie in die Ohren	277
3) Die Heilenergie strömt in die Zunge	277
4) Lenken Sie die Heilenergie zur Nase	277
c. Das dritte Emporziehen	278
1) Lenken Sie die Orgasmus-Energie über die Wirbelsäule zum Scheitelpunkt	278
2) Setzen Sie zur Bewegung der Energie die Augen und Ihre Vorstellungskraft ein	278
3) Der Nektar strömt zur Thymusdrüse	278
4) Die Rippen absorbieren den überströmenden Nektar	280
d. Das vierte Emporziehen ist für die inneren Organe	280
1) Lenken Sie die Sexualenergie und die Orgasmusschwingung zu Eierstöcken und Nieren	280
2) Lenken Sie die Sexualenergie und die Orgasmusschwingung zu Milz und Leber	281
3) Orgasmus und Sexualenergie strömen in die Lunge	282

e.	Das fünfte Emporziehen kommt dem Blut zugute	282
1)	Umhüllen und energetisieren Sie den Gebärmutterhals mit Orgasmus-Energie	282
2)	Ziehen Sie die Energie zu Aorta und Hohlvene	282
3)	Ziehen Sie die Orgasmus-Energie zum Herzen	282
f.	Die Plateauphase, die Verbindung der beiden Energiekreisläufe	283
5.	Die Hinführung zum Tal-Orgasmus	288
a.	Die Bedeutung der Tan-Tiens	288
b.	Entspannung und Hingabe	291
c.	Die Entwicklung eines starken Nervensystems	291
d.	Das spiralförmige Kreisenlassen der Energie durch die Tan-Tiens	291
1)	Das Nabelzentrum – das untere Tan-Tien	292
2)	Der Solarplexus	292
3)	Das Herzzentrum – das mittlere Tan-Tien	293
4)	Das Halszentrum	293
5)	Das dritte Auge (Yin-Tang)	293
6)	Der Scheitelpunkt (Pai-Hui) – das obere Tan-Tien	293
6.	Kurze Zusammenfassung des Tal-Orgasmus	293
E.	Hilfreiche Hinweise	294
1.	Für lesbische Paare	294
2.	Wenn Sie Ihren Partner unterrichten	295
a.	Die Hodenatmung	295
b.	Das Große Emporziehen für den Mann	295
c.	Das Zurückhalten der Ejakulation	296

9. Kapitel

Erfahrungen mit der Praxis des Ovar-Kung Fu	298
--	------------

Anhang: Das System des Heilenden Tao	311
---	------------

Dankeswort

Mein tiefempfundener Dank gilt jenen taoistischen Meistern, die so gütig waren, mir ihr Wissen anzuvertrauen und die sicher nie daran gedacht haben, daß es eines Tages auch im Westen Verbreitung finden würde.

Besonderer Dank gebührt Marcia Kerwit für ihren Beitrag am Schluß des Buches, der ihre Erfahrungen und ihre Ansichten über die Praxis des Tao Yoga der heilenden Liebe so anschaulich und offen schildert.

Ich bedanke mich bei Juan Li für seine hervorragenden Zeichnungen und bei Suzanne Gage, Illustratorin des Buches *A New View of a Woman's Body*, die mit ihrer bahnbrechend neuen Darstellung der weiblichen Anatomie auch die Abbildungen dieses Buches inspiriert hat.

Ich danke auch all jenen, die bei der Entstehung dieses Buches einen wichtigen Beitrag geleistet haben: Meinen Mitarbeitern Gunther Weil, Ph.D., und Rylin Malone, meinen zahlreichen Schülern, die mir ihr Feedback geliefert haben, Michael Winn und Juan Li, die mich mit ihren Anregungen unterstützt haben, Valerie Meszaros und Helen Stifes für die Bearbeitung des Manuskripts, unseren Computerfachleuten John-Robert Zielinski und Adam Sacks und schließlich David Miller und Felix Morrow für die herstellerische und verlegerische Betreuung.

Ohne meine Mutter, meine Frau Maneewan und meinen Sohn Max wäre dieses Buch ein rein akademisches Werk geworden – für ihre Gaben meinen Dank und meine Liebe.

Zur Beachtung

Dieses Buch erstellt weder medizinische Diagnosen noch liefert es Behandlungsmethoden. Es bietet Ihnen Möglichkeiten, Ihre Gesundheit zu verbessern, Ihre Energien ins Gleichgewicht zu bringen und ein erfüllendes Sexualleben zu führen. Personen mit hohem Blutdruck, Herzerkrankungen oder allgemein schwächerem Gesundheitszustand sollten beim Üben der hier beschriebenen Methoden, vor allem bei der Ovar-Atmung, langsam vorgehen. Beim Auftreten von Krankheitssymptomen sollte unbedingt ein Arzt zu Rate gezogen werden.

Über den Autor: Mantak Chia

Mantak Chia wurde am 4. April 1944 in Thailand geboren. Im Alter von sechs oder sieben Jahren lernte er in den Sommerferien von buddhistischen Mönchen die Technik des «Sitzens und der Geistesstille». Freilich war er alles andere als ein passives und stilles Kind. Auf der Mittelschule in Hongkong trat er mit sportlichen Leistungen hervor. In dieser Zeit erlernte er auch das traditionelle Thai Boxen und begegnete Meister Lu, der ihn in Tai Chi Chuan unterwies. Etwas später machte Meister Lu ihn mit Aikido, Yoga und fortgeschrittenem Tai Chi vertraut. Mit der esoterischen Praxis kam er jedoch erst im Alter von achtzehn Jahren nach seiner Rückkehr nach Thailand in Berührung. Dort unterrichtete ihn ein älterer Klassenkamerad, Cheng Sue Sue, ein Schüler des Yi-Eng, in der esoterischen Praxis des Tao bis zur Stufe der Vereinigung von Mensch und Himmel.

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

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

Shaolin-Methode des Umgangs mit der inneren Kraft wie auch die Eisenhemd-Technik, die man als «Reinigen des Marks und Erneuerung der Sehne» bezeichnet. Meister Pan Yu unterwies ihn in einer Variante der Kundalini-Praxis und in der Technik des «Stählernen Körpers», die den Körper vor Verfall schützt. Meister Pan Yu praktiziert noch heute in Hong Kong. Er überträgt bei der Behandlung seinen Patienten seine eigene Lebensenergie. Um die Wirkungsmechanismen der Heilungsenergie besser zu verstehen, studierte Chia außerdem zwei Jahre lang westliche Medizin und Anatomie.

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

Chias Hauptanliegen ist es, die Lehren von jedem Mystizismus zu entkleiden, wie den vermeintlich nur Gurus zueigenen «Kräften» oder der Abhängigkeit von jenseitigen und magischen Einflüssen. Statt dessen strebt er danach, ein berechenbares und zuverlässiges Arbeitsmodell vorzustellen, das man als wissenschaftlichen Umgang mit Energiesystemen bezeichnen könnte. Er hofft, daß dies mit der Zeit technologische Entwicklungen in Gang setzt, die den Fortschritt auf diesem Gebiet erleichtern oder beschleunigen können. Aus diesem Grunde fordert er auch die medizinische Fachwelt auf, zu untersuchen, was er anzubieten hat. Schon jetzt gibt es eine Reihe von Medizinerinnen, Rechtsanwälten und Computerfachleuten, die an sich selbst die Vorzüge von Meister Chias Methoden erproben konnten. Ihnen und anderen Mitgliedern der wissenschaftlichen Welt obliegt es nun,

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

1. KAPITEL

Die weibliche Chi-Energie aus taoistischer Sicht

A. Über den Energieverbrauch

Die taoistischen Weisen betrachteten ihre eigene Energie als eine ganzheitliche Einheit. Ein junger und gesunder Mensch bezieht z. B. hundert Prozent der benötigten Energie für einen Tag aus Nahrung, Schlaf und Bewegung und verbraucht ungefähr sechzig bis siebenzig Prozent davon für sein tägliches Leben: arbeiten, essen, verdauen, atmen, gehen etc. Man könnte diese hundert Prozent an Energie als Bankguthaben ansehen. Aber mit zunehmendem Alter verdient der betreffende Mensch immer weniger, obwohl sein Körper die gleichen Ausgaben erfordert. So gerät er allmählich ins Minus, weil er seine Energie nun aus den lebenswichtigen Organen abziehen muß – aus Niere, Leber, Milz, Lunge, Herz und Bauchspeicheldrüse, dann aus den endokrinen Drüsen und schließlich vom Gehirn.

Die taoistische Anschauung erklärt, daß ein Mann hauptsächlich durch den Samenerguß Energie verliert, während die Frau den größten Energieverlust durch die Menstruation, nicht durch den Geschlechtsakt, erleidet. Für eine junge, gesunde Frau bedeutet dies bei ihrer täglichen Arbeit einen zusätzlichen Energieaufwand. Angenommen, eine Frau beginnt mit zwölf Jahren zu menstruierten, was sich dann bis zur Menopause mit etwa fünfzig fortsetzt, könnte sie in ihrem Leben zwischen dreihundert bis fünfhundert Menstruationszyklen erleben. Jeden Monat produzieren die Ovarien eine Eizelle, die mit hochwirksamer schöpferischer Energie versehen ist. Es wird ebenfalls viel Energie benötigt, um die nötigen Hormone und die Schleimschicht in der Gebärmutter zu bilden, die das Nest für eine befruchtete Eizelle darstellt. Wenn wir die heutigen Bevölkerungszahlen in Betracht ziehen, können wir uns zwar nicht mehr so viele Kinder leisten, aber immerhin eines oder

zwei. Das bedeutet, daß nur ein oder zwei der Eizellen tatsächlich verwendet werden. Die übrigen dreihundert bis fünfhundert mit viel Energie aufgeladenen Eizellen werden abgestoßen. Das macht etwa dreißig bis vierzig Prozent des täglichen Energieverbrauchs einer Frau aus. Wenn diese Sexualenergie ständig ungehindert ausfließen darf, verliert die Frau damit dreißig bis vierzig Prozent ihrer Lebenskraft-Energie. Es gibt jedoch Möglichkeiten, diese Energie in Vitalenergie für die Organe, Drüsen, das Gehirn und das Knochenmark sowie in spirituelle Energie umzuwandeln.

B. Die Primärenergie «Jing»

Wir alle werden mit einer Fülle von Energie geboren, die von den Taoisten «Primärenergie» oder «Jing» genannt wird. Die Frau benötigt Jing, die Fortpflanzungs- oder schöpferische Energie, um Eizellen und Hormone zu produzieren, die Uterusschleimhaut aufzubauen und sexuell aktiv zu bleiben. Die Jing-Energie, ergänzt durch die Kraft des Atems und der Nahrung, gestattet es dem Körper, die Eizellen mit jener Lebenskraft-Energie zu versehen, die an die nächste Generation weitergegeben wird.

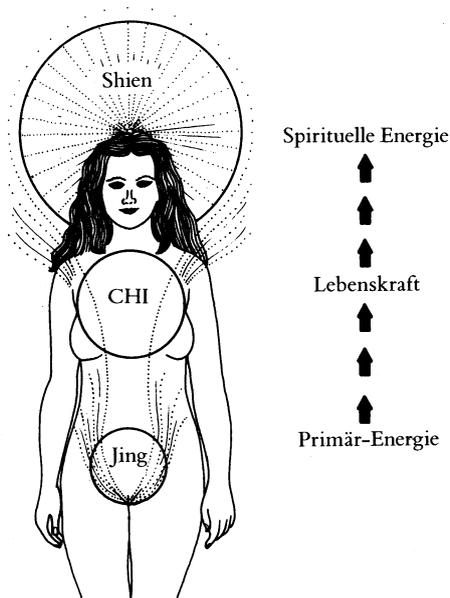
Die Jing-Energie wandelt sich außerdem in Lebenskraft-Energie für die Organe um, die «Chi» genannt wird. Als die taoistischen Weisen diese Primärenergie entdeckt hatten, beobachteten sie weiter, daß die Bewahrung bzw. Wiedergewinnung von Jing-Energie ein langes und gesundes Leben fördert.*

* **Jing:** Zeugungs- oder schöpferische Energie. Jing ist die feinstofflichste aller Energien, mit der ein Mensch geboren wird. Sie wird auch als «Primärenergie» bezeichnet, da sie zur Erfüllung aller körperlichen Funktionen notwendig ist. Alle anderen Energien im Körper sind von Jing abhängig. Jing wird durch das Zusammenwirken mit den lebenswichtigen Organen in Chi oder Lebenskraft umgewandelt. Das Bewahren und Nähren der Jing-Energie bildet die Grundlage des taoistischen Weges. Jing wird im Gewebe, vor allem aber in den Nieren, den Samen- und Eizellen gespeichert.

Ching: die sexuelle Essenz. Ching-Energie wird von den Sexualorganen produziert. Bei Frauen ist es die Energie der Eierstöcke, bei Männern die des Samens. Ching-Energie ist dichter als Chi und bewegt sich beim Zirkulieren im Körper langsamer. Durch das Kreisenlassen von Ching-Energie im Körper werden die Organe genährt und revitalisiert.

Sexualenergie ist die einzige Energie, die verdoppelt, verdreifacht oder sogar noch öfter vervielfacht werden kann. Um (verlorene) Primärenergie wiederzugewinnen oder zu bewahren, bietet die Sexualenergie die zusätzliche Kraft. Sie muß allerdings gespeichert, wieder in den Energiekreislauf eingebracht und dann in Primärenergie zurückverwandelt werden. So steht mehr Kraft zur Verfügung, die zu Chi transformiert werden kann, das wiederum in eine andere Art Energie, nämlich «Shien», gewandelt wird. «Shien» bedeutet spirituelle oder Geist-Energie (Abb.1-1).

Abb. 1-1



Die Transformation von Primär-Energie zu Lebenskraft
und spiritueller Energie

C. Energieverlust durch negative Emotionen

Solange wir jung und gesund sind, geben wir die Primärenergie Jing meist sehr großzügig aus. Bis zum Alter von etwa vierundzwanzig ist das auch problemlos möglich. Obwohl man im taoistischen System davon ausgeht, daß jeder Mensch mit den Tugenden der Sanftheit, Güte (oder Freundlichkeit), des Respekts, der Ehrlichkeit, Fairneß und Rechtschaffenheit geboren wird, erlebt man doch, wie sich diese guten Eigenschaften beim Heranwachsenden durch kulturelle und gesellschaftliche Einflüsse allmählich verändern. Ständiger Streß kommt auf ihn zu, er spürt den Druck, der durch Gehetztheit, Zorn, Angst, Sorge und andere negative Gefühle entsteht. Diese zehren allmählich seine anfängliche Lebenskraft auf und vermindern die kreative Sexualenergie. Mit vierundzwanzig Jahren hat man bereits soviel Streß entwickelt bzw. in sich gespeichert, daß emotionelle Störungen und Probleme und eine Überanregung des Geschlechtstriebes die Folge sein können. Die Primärenergie, die in jungen Jahren so großzügig verbraucht wurde, wandelt sich allmählich in eine negative Energie um, die ihrerseits immer mehr Emotionsenergie hervorbringt und zu sexueller Aktivität anregt.

In dem Maße, wie die negativen Emotionen unsere Lebenskraft schwächen und uns der Sexualenergie berauben, verlieren wir auch Lebenskraft-Energie. Dieser Verlust liegt zwischen zehn und sechzig Prozent. Ein Zuviel an negativen Emotionen führt somit zu einem Mangel an verfügbarer Lebenskraft-Energie. Wir haben weniger Kraft, Hormone zu produzieren und die verlorene Sexualenergie zu ersetzen. Dadurch bleibt nicht genug Energie, mit der Seele und Geist genährt werden könnten.

Die meisten Menschen betrachten negative Emotionen als eine Art «Abfall-Energie», die man auf irgendeine Weise loswerden muß. Da negative Emotionsenergie und Sexualenergie aber immer noch unsere Lebenskraft-Energie ausmachen, bedeutet das Wegwerfen dieser «Abfall-Energie» auch das Wegwerfen unserer Lebenskraft. Um die Bedürfnisse des Körpers zu erfüllen, benützen wir also weiterhin unsere Primärenergie, und im Alter von vierzig haben wir bereits fünfzig bis sechzig Prozent davon verbraucht.

Mit fünfundsechzig haben die meisten von uns den Großteil dieser lebenswichtigen Kraft verbrannt, und sie schwindet weiterhin, bis sie sich schließlich ganz erschöpft hat.

Das Energiegesetz besagt, daß Energie nie zerstört, sondern nur umgewandelt werden kann. Wenn Sie sich Ihrer negativen oder «Abfall-Energie» entledigen, indem Sie sie einfach wie Müll abladen, muß sie jemand anderer wieder aufnehmen. Wenn Sie Ihren Zorn an jemandem auslassen, muß ihn derjenige wieder loswerden, und wenn er/sie das nicht an Ihnen kann, wird eine andere Person das Opfer. Der Zorn wird schließlich wieder zu Ihnen zurückkommen, und zwar stärker als vorher. Mit ihm sind Angst, Kummer, Gehetztheit und andere Belastungen verbunden. Das ist ebenso unangenehm, und so sucht man wieder nach einer Möglichkeit, all das irgendwo abzuladen. Das Abladen nimmt kein Ende und die negativen Emotionen vervielfachen sich weiterhin. Dieser ganze Vorgang mindert unsere sexuellen, unsere schöpferischen und Zeugungsenergien erheblich.

D. Die Lebenskraft-Energie «Chi»

1. Umwandlung von negativer Energie zu Lebenskraft-Energie

Man kann mit negativer Gefühlsenergie auch anders umgehen. Sie kann in positive Energien und Gefühle umgewandelt werden. Dieses Buch gibt Ihnen Anweisungen, wie Sie Schritt für Schritt verlorene sexuelle, schöpferische und Fortpflanzungsenergie zurückgewinnen können, indem Sie eine bestimmte Energiebahn öffnen, die in Ihrem Körper verläuft. Ist dieser Kanal mit Hilfe bestimmter Techniken wie der Ovar-Atmung geöffnet worden, können Sie negative Energie und Sexualenergie gemeinsam hindurchleiten. Wenn diese beiden Energien zusammengebracht worden sind und miteinander kreisen, setzt ein natürlicher Verbrennungsvorgang ein, der die negative Energie in Lebenskraft-Energie umwandelt. Ein positiver Energiekreislauf entsteht, der Ihnen mehr Kraft gibt, mit Ihren negativen Energien zurechtzukommen.

Es gibt noch eine weitere Möglichkeit, mit negativer Emotionsenergie umzugehen: Man verwandelt sie direkt wieder in positives Chi zurück. Auf der fortgeschrittenen Stufe des Tao Yoga erlernt man die «Verschmelzung der Fünf Elemente», den zweiten Teil der taoistischen Meditationstechnik. Sie hilft uns, die verschiedenen Arten von emotionaler Energie mit den jeweiligen Organen, denen sie zugeordnet werden, in Harmonie zu bringen. Zunächst lernen wir, die verschiedenen Zuordnungen zu unterscheiden: heiß/Herz/ungeduldig/hastig; kalt/Niere/ängstlich; warm/Leber/zornig; mild/warm/Milz/sorgenvoll; kühl/trocken/Lunge/traurig/bekümmert. Wir machen uns ihr Vorhandensein bewußt und erkennen die verschiedenen Arten negativer Energien, die in unseren Organen gespeichert sind, wo sie später Krankheiten verursachen können. Durch die Methode der Verschmelzung der Fünf Elemente können wir den negativen Energien entgegenwirken, sie harmonisieren und in positive Lebenskraft-Energie verwandeln.

2. Zusätzlicher Chi-Gewinn durch den Liebesakt

Die einzige Möglichkeit, zusätzliches Chi zu gewinnen, besteht in der Umwandlung von Sexualenergie, die normalerweise beim Liebesakt verlorengehen würde. Sie wird wieder in den Energiekreislauf eingebracht und zu Chi transformiert, wobei uns ein Mehr an Lebenskraft-Energie von etwa dreißig bis vierzig Prozent zur Verfügung steht. Dieses Buch vermittelt Ihnen die Methoden dazu: die Ovar-Atmung und das Große Emporziehen beim Orgasmus.

3. Chi – der Schlüssel zur Gesundheit

Aus der Sicht der taoistischen Meister stellt Chi den besten Schlüssel zur Erreichung guter Gesundheit dar. Gleichzeitig haben sie erkannt, daß durch gute Gesundheit mehr Chi verdichtet und auf eine höhere energetische Ebene transferiert werden kann. Nur so haben wir genügend Chi zur Verfügung, um den Energie- oder Seelenkörper aufzubauen und so das Wichtigste in unserem Leben hervorzubringen und zu nähren: unseren unsterblichen Geist-Körper. Bei unserem gegenwärtigen Energieverbrauch besitzen wir

nicht genügend zusätzliche Energie, um dieses Ziel zu erreichen. Im Gesundheitsbereich gibt es heute vieles, das uns helfen kann, unsere Lebenskraft (Chi) zu steigern – Massage, Akupressur, Shiatsu, Jin Shin Do, Jin Shin Jyutsu, Tai Chi Chuan, Chi Kung, gesunde Ernährung, Kräuter, Meditation, Yoga etc. Die Tao Meister sind jedoch der Ansicht, daß die – im Überfluß vorhandene – Sexualenergie am leichtesten in Chi oder eine noch hochwertigere Energie umgewandelt werden kann. Sie zeigen uns Methoden, wie Sexualenergie wieder in den Energiekreislauf eingebracht und gespeichert werden kann, wobei die Umwandlung in Chi und schließlich in Geist-Energie besonders wichtig ist. Sonst entsteht allmählich zuviel Chi, was ernsthafte Probleme verursachen kann.

Junge Menschen besitzen z. B. sehr viel Lebenskraft-Energie, wissen aber nicht, wie man sie in die richtigen Bahnen lenkt. Sie reagieren häufig damit, daß sie sie auf schnellstmöglichem Wege wieder verbrauchen: durch Drogenkonsum, Sex, Alkohol, Rauchen oder andere Reizmittel. Solch ein Aufputzmittel verleiht dem Betreffenden anfänglich zehn- oder zwanzigmal so viel Energie wie im Normalzustand, aber diese Energie muß aus allen zugänglichen Reservoirs – nämlich den Organen, Drüsen und dem Gehirn – abgezogen werden. Anschließend bleibt nur ein energetisches Tief zurück. Wenn er/sie den gleichen Zustand nochmals erleben will, bedeutet das eine neuerliche Verwendung von Reizmitteln, aber diesmal ist die verfügbare Energie bereits gemindert, und das «High» wird nicht mehr so intensiv sein. In der Folge erhöht man die Dosis oder wechselt zu einem stärkeren Reizmittel über. Ein Mensch, der weniger Chi hat, wird die Wirkung der Droge nicht so deutlich spüren, denn das Energiereservoir an Lebenskraft, das die Droge aktivieren könnte, ist nicht besonders groß. Weil sie so viel überschüssige Energie haben, werden junge Menschen viel leichter von Drogen, Sex oder anderen Süchten abhängig. Die richtige Umwandlung des überschüssigen Chi behebt das Bedürfnis, die Energie durch Reizmittel oder exzessive sexuelle Aktivität zu verbrennen.

E. Die kreative Kraft: Sexualenergie

Die grundlegende Funktion der Sexualität liegt in der Fortpflanzung. Durch sexuelle Aktivität produzieren wir immer große Mengen an Lebenskraft-Energie. Bei einem gewöhnlichen Orgasmus ergießt sich diese Lebenskraft ins Universum hinaus. Wenn wir lernen, die Orgasmus-Energie nach innen bzw. oben zu lenken anstatt nach außen, kann die Energie in ein höheres Körperzentrum gelangen. Ein solcher Orgasmus, der auch «Ganzkörper-» oder «Organ-Drüsen-Orgasmus» genannt wird, ist weitaus intensiver als das, was man bei «gewöhnlichem Sex» verspürt. Darüber hinaus schaffen wir mehr Energie, die wir speichern und in Lebenskraft-Energie umwandeln, wodurch sich unser gesamtes Energiepotential steigert.

1. Positive Energie erhöht die kreative Sexualkraft

Wir haben nun bereits gelernt, die verschiedenen Arten der Körperenergien zu erkennen: positive und negative Energie, Sexual- und Lebenskraft-Energie etc. All diese Energien haben verschiedene Eigenschaften. Indem wir sie unterscheiden lernen, können wir sie auch kontrollieren, Negatives in Positives umwandeln und die guten, uns angenehmen Energien weiterentwickeln.

Im gleichen Maß wie negative Energien unsere Lebenskraft schwächen und die kreative Sexualenergie vermindern, kann sie durch die Entwicklung der tugendhaften Energien gestärkt werden. Wenn wir die in diesem Buch beschriebene Methode des Großen Emporziehens verwenden, verlieren wir die Sexualenergie nicht mehr durch Orgasmen, die nach außen gehen, sondern wir lenken die stark geladene kreative Energie nach oben, wo sie die Organe und Drüsen umhüllt, erfüllt und ihnen neue Kraft gibt. Nach dem taoistischen System werden unsere Emotionen oder Tugenden in den Organen gespeichert. Sobald ein Organ in seinem ursprünglichen gesunden Zustand ist, entstehen tugendhafte Energien. Sie können weiterentwickelt werden, um die anderen Organe und Drüsen durch ihre positive Kraft zu unterstützen. Auch geschwächte Organe, die positive Energien hervorbringen, beein-

flussen allmählich die übrigen Organe, die dann ebenfalls gesunden.

2. Die tugendhaften Energien – das Herz des Tao-Yoga

Das Hervorbringen der tugendhaften Energien bildet den Kern des Tao-Yoga. Das gesamte System baut auf den Energien von Liebe, Freude, Güte, Sanftheit, Respekt und Ehrlichkeit auf. Im Tao Yoga gehen wir davon aus, daß der Mensch grundsätzlich gut ist, allerdings nicht, weil wir fürchten, in die Hölle der ewigen Verdammnis zu geraten oder als niedrigere Lebensform in einem Tierkörper zu inkarnieren oder in unserem nächsten Leben leiden zu müssen, sondern weil wir glauben, daß das Gute, das wir anderen tun, gleichermaßen und mit sofortiger Wirkung auch gut für uns selbst ist. Es ist ein einfaches Konzept. Wenn Sie anderen freundlich begegnen, sind Sie gleichzeitig zu Ihrer Leber freundlich (diesem Organ sind Freundlichkeit und Güte zugeordnet). Erhält Ihre Leber mehr Lebenskraft, wird sie stärker. Der Gedanke dabei ist, daß Sie anderen Gutes tun, indem Sie sich selbst gut behandeln, aber nicht aus Angst vor Bestrafung.

Im Tao Yoga der heilenden Liebe leiten wir den Fluß der schöpferischen Sexualenergie in unsere Organe und Drüsen um, was den geschwächten Körper stärkt und die Lebenskraft steigert. Die Entwicklung von mehr positiver Lebenskraft hilft uns bei der Umwandlung von Wut, Angst, Trauer und Depression.

3. Vergnügen – Energiegewinn oder -verlust

Einer Frau, die kein Kind haben möchte, dient die sexuelle Aktivität vor allem zum Vergnügen. Die Taoisten unterscheiden hier zwei Arten von Vergnügen: Vergnügen, das zum Energiegewinn oder zum Energieverlust reichen kann. Die meisten von uns haben bereits ausreichend Erfahrungen im Energieverlieren gemacht.

Nicht nur Drogen, auch viele unserer täglichen Zerstreuungen können energieraubend sein, z. B. langes Fernsehen. Zur Aufrechterhaltung der Aufmerksamkeit ist Energie aus unseren Organen

erforderlich, und so wird unsere Lebenskraft-Energie zu jenem Ereignis gelenkt, das wir außen sehen und hören. Wir glauben, wir würden uns dabei wohlfühlen, denn wir sind mehr oder weniger entspannt und ohne Streß. Eine bestimmte Erleichterung ist sicher fühlbar, aber gleichzeitig raubt diese übermäßige energetische Verausgabung unseren Organen ihre Lebenskraft. In den Organen entstehen negative Energien, und wenn wir keine Methode haben, sie wieder in positive Kräfte zurückzuverwandeln, häufen wir sie an und schließlich kommt es irgendwann zu einem negativen Gefühlsausbruch.

Obwohl z. B. ruhige Musik die Entspannung fördert und ein Gefühl der Harmonie im Körper hervorruft, bedeutet ein Zuviel, daß unsere Augen, Ohren und das Nervensystem Energie nach außen abgeben und verlieren.

Man sucht ständig nach etwas neuem, einer neuen Abwechslung, weil alle Zerstreungen unser Bedürfnis nie wirklich befriedigen, sondern nur das Verlangen nach weiterer Stimulation hervorrufen. Je mehr wir uns bemühen, einen oder zwei unserer Sinne durch äußere Mittel zu befriedigen, um so größer wird das Verlangen nach Befriedigung aller Sinnesorgane. Wenn man versucht, Mund und Zunge zu befriedigen, möchten Augen, Ohren und Nase wie kleine Kinder ebenfalls etwas zur Anregung. So entwickelt sich ein nie endendes, ständig wachsendes Bedürfnis aller Sinne. Mit der Befriedigung unserer Sinne werden viele Geschäfte gemacht und riesige Gewinne erzielt, denn in letzter Konsequenz bringt uns nichts von alledem wirkliche Erfüllung, echte Freude oder wahres Glück. Würden diese Unternehmen eine Form der Unterhaltung erfinden, die uns langfristig zufriedenstellen könnte, würden sie bankrott gehen.

Nach taoistischer Auffassung gelten im Körper die Organe als die Eltern, und die Sinne als ihre Kinder. Wenn sich Eltern und Kinder – Organe und Sinne – voneinander trennen, ergibt das anstelle von Harmonie Disharmonie und Verlangen. Anstatt sich nach innen zu wenden, versuchen viele Menschen, Glück, Zufriedenheit und Liebe in der Außenwelt zu finden. Sie horchen viel eher auf die Begierden des Körpers als auf die Sehnsucht von Geist und Seele. Je mehr sie suchen, um so intensiver wird ihr Verlangen,

doch sie werden das Gesuchte auf diese Weise nie wirklich entdecken können. Statt dessen verursachen sie ihr eigenes Verderben. Wahres Glück, echte Freude und Zufriedenheit erlangt man durch inneren Frieden.

Wendet man sich nach innen, erfolgt kein äußerlicher Energieverlust mehr, und man kann sogar noch Energie gewinnen. Lenkt man die Sexualenergie und den Orgasmus nach innen, ist dies der erste Schritt zum Energiegewinn durch Vergnügen und zur Kontrolle über die Sinne. Sobald Sie in Ihrem Innern mehr Sexualenergie gespeichert haben, werden die Organe stärker und können dann die Sinne beherrschen, befriedigen und im Gleichgewicht halten.

4. Der Tal-Orgasmus

Der normale, nach außen gerichtete Orgasmus ist eine Form von Vergnügen, die Energieverlust bewirkt, d. h. wir lassen Lebenskraft-Energie austreten und empfinden dadurch Lust. Im Taoismus betrachtet man sexuelle Erregung als Verschmelzung aller Energien, die von den Organen und Drüsen erzeugt werden und die zusammen mit der verfeinerten Sexualenergie die Orgasmus-Energie ergeben. Anstatt die Energie wie beim üblichen Geschlechtsakt nach außen fließen zu lassen, lernen wir, sie nach innen in den Energiekreislauf einzubringen, zu vermehren und zu veredeln. (Durch die Praxis der Lebenskraft-Meditation – des «Kleinen Energiekreislaufs» – können wir die Energie der Eierstöcke gezielt lenken.) Am Anfang ist es schwierig, und Sie müssen genügend üben, um ihre Energie zu bewahren, aber sobald Sie die eigene Kraft fühlen und steuern können, werden Sie neue Freuden erleben, die nahezu unbeschreiblich sind. Diese Empfindung nennt man «jenseits des Orgasmus» oder «Tal-Orgasmus».

Die Vorstellung von einem Orgasmus, der sich noch «jenseits des Orgasmus» befindet, ist schwer zu erklären, da wir in der westlichen Sprache weder ein Wort noch einen kulturellen Begriff dafür haben. Für die meisten von uns ist das ein völlig neues Konzept. Bedenken Sie aber, daß bei der Erfindung des Automobils auch nur wenige Menschen glaubten, es könne das Pferd ersetzen. Später