

**HEYNE** <

## DAS BUCH

Meister Mantak Chia vermittelt uralte und bewährte Methoden und Techniken des Tao der Liebe. In genau beschriebenen und illustrierten Einzelschritten lernen Sie, die entsprechenden körperlichen und geistigen Praktiken anzuwenden. Durch die Verfeinerung und Transformierung der Sexualenergie werden nicht nur für den Liebesakt, sondern auch für die geistige und spirituelle Höherentwicklung neue, ungeahnte Möglichkeiten erschlossen.

Seit vielen Jahren gilt das vorliegende Buch als der Klassiker schlechthin auf dem Gebiet der taoistischen Liebesschulung – bis heute unerreicht in Vollständigkeit, Detailreichtum, Praxisnähe und Verwurzelung in der uralten, echten Lehre des chinesischen Taoismus und seinen erotischen Geheimpraktiken.

## 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 ihn 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 Liebe

Der Weg zur  
unvergänglichen Liebeskraft

Aus dem Amerikanischen von Ralph Tegtmeier

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

6. Auflage

Taschenbucherstausgabe 07/2008

Copyright © 1984 by Mantak und Maneewan Chia

Copyright © 2000 für die deutsche Ausgabe by Ansata Verlag, München,  
in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,  
Neumarkter Straße 28, 81673 München

Die Originalausgabe erschien 1984 unter dem Titel »Taoist Secrets of Love.  
Cultivating Male Sexual Energy« im Verlag Aurora Press, New York, USA.  
Printed in Germany

Umschlaggestaltung: hilden\_design, München  
unter Verwendung einer Abbildung von © Udon Jandee und Thamakrit  
Thamboon

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pöbneck

ISBN 978-3-453-70093-2

[www.heyne.de](http://www.heyne.de)

# Inhalt

Dankeswort .....	11
Über den Autor: Mantak Chia .....	13
Einleitung: Die taoistische «Zweifache Höherentwicklung» und die Suche nach sexueller Liebe, von Michael Winn .....	17
Chinesisches Sexual-Kung Fu: Seine praktische Eignung für den Westen, von Gunther Weil, Ph.D. ....	27
Überblick über die taoistischen Grundlehren zur Höherentwick- lung der Sexualenergie. ....	36

## I. TEIL

<b>Die Grundvoraussetzung: Sexualenergie läßt sich in geistige Energie umwandeln</b> .....	41
--	----

### 1. Kapitel

<b>Männliche Sexualenergie wird im Samen gespeichert</b> .....	42
Die unvergleichliche Kraft des Sexual-Elixiers .....	44
Warum die spirituelle Kraft der Sexualität bisher geheimgehalten wurde? ..	48
Weshalb wird das Geheimnis heute enthüllt? .....	50

### 2. Kapitel

<b>Was ist Chi-Energie?</b> .....	53
Chi: Die Elektrizität des menschlichen Körpers .....	55
Wie wirkt «Ching» oder die «Sexual-Essenz» im Menschen? .....	57
Die hauptsächlichsten Formen der Chi-Energie .....	58
Der Unterschied zwischen Hunger und sexueller Begierde .....	61

### 3. Kapitel

<b>Die Biologie der esoterischen Sexualität</b> .....	66
Der Samenverlust im Laufe eines Lebens .....	66
Der menschliche Körper verfügt über eigene Atomenergie .....	67
Die biologische Bedeutung der Sexualhormone für die körperliche Gesundheit .....	71
Tod und Sexualität in der Natur .....	80

<b>4. Kapitel</b>	
<b>Die Ökonomie des Sexus</b> . . . . .	84
Der jugendliche Zorn der sexuellen Frustration . . . . .	87
Sex und Hochleistungssport . . . . .	90
Sexualität, Bindung und Ehe . . . . .	92
Moralische Folgen des Samenverlustes . . . . .	98
Eine kontroverse Frage: Ist Sexualität gut für die Gesundheit? . . . . .	100

<b>5. Kapitel</b>	
<b>Die Sexualität in den esoterischen Traditionen der Welt</b> . . . . .	103
Der Unterschied zwischen Taoismus und Tantra . . . . .	111
Karezza und Coitus reservatus . . . . .	115

## 2. TEIL

<b>Taoistische Methoden zur Beherrschung der sexuellen Liebe</b> . . . . .	117
--	-----

<b>6. Kapitel</b>	
<b>Der Tanz der Hoden: Übungen zur Stärkung des Beckens</b> . . . . .	118
Das Diaphragma pelvis und das Diaphragma urogenitale . . . . .	120
Das Emporpumpen kalter Samenenergie durch das Scrotum . . . . .	121
Kreuzbeinpumpe und Schädelpumpe . . . . .	125
Die drei Stellungen für die Hodenatmung . . . . .	127
Die Hodenatmung in Einzelschritten . . . . .	130
Der goldene Nektar . . . . .	135
Die Scrotum-Kompression: Erzeugen Sie Druck im Scrotum, um Ihre Sexualkraft zu steigern . . . . .	137
Die Scrotum-Kompression in Einzelschritten . . . . .	137
Übung bei hohem Blutdruck . . . . .	140
Die Versiegelung der Samenflüssigkeit durch die Übung der Kraftsperr . . . . .	142
Die vier Stufen der Kraftsperr . . . . .	143
Das stufenweise Üben der Kraftsperr . . . . .	146
Sicherheitsmaßnahmen für Hodenatmung, Scrotum-Kompression und Kraftsperr . . . . .	152
Reinigende Nebeneffekte . . . . .	154
Zusammenfassung: Hodenatmung . . . . .	155
Zusammenfassung: Scrotum-Kompression . . . . .	156
Die Grundlagen der Alchemie des Sexus . . . . .	157

<b>7. Kapitel</b>	
<b>Die Polarität als Schlüssel zur Transformation der Sexualenergie</b> . . . . .	159
Yin und Yang: Der Krieg der Geschlechter . . . . .	161
Der höhere Orgasmus: Das subtile Gleichgewicht zwischen polaren Energien . . . . .	163

Das sanfte Vorbereiten der Yin-Essenz . . . . .	167
Die Kunst der Leidenschaft: Zeitliche Abstimmung und Häufigkeit . . . . .	170
Der Einfluß der Liebesstellung auf den Energiestrom . . . . .	171
Die Abkühlung gegen vorzeitige Ejakulation . . . . .	171
Bildung der Ausdauer . . . . .	172
Die vier Errungenschaften des Jadestengels . . . . .	174
Die Methode des Stoßens . . . . .	176

## 8. Kapitel

<b>Das Geheimnis der Sameneinbehaltung</b> . . . . .	180
Das Kreisenlassen des Chi im Kleinen Energiekreislauf . . . . .	182
Die Bedeutung des Kleinen Energiekreislaufs . . . . .	184
Der Außenverschluß: Die Dreifingermethode . . . . .	188
Zum praktischen Vorgehen . . . . .	188
Ratschläge und Vorsichtsmaßnahmen . . . . .	191
Die anschließende Massage des Perineums . . . . .	193
Die große Kraft der Sameneinbehaltung . . . . .	194
Das Kreisenlassen der Energie in den Kopf . . . . .	196
Zusammenfassung der Methode des Außenverschlusses . . . . .	198
Der Innenverschluß: Das Emporziehen des Nektars in die Goldene Blüte (Das «Große Emporziehen») . . . . .	198
Die geheime Technik des Großen Emporziehens in Einzelschritten . . . . .	200
Das Große Emporziehen als Praktik für die Frau . . . . .	207
Das Große Emporziehen und Selbstbefriedigung . . . . .	208
Das kraftvolle Chi der Morgenerektion . . . . .	210
Das Ableiten zu starken Drucks . . . . .	210
Die natürliche geistige Beherrschung der Ejakulation . . . . .	211

## 3. TEIL

<b>Die Transformation der Sexualenergie in spirituelle Liebe</b> . . . . .	215
--	-----

## 9. Kapitel

<b>Der Austausch von Yin und Yang: Der Tal-Orgasmus</b> . . . . .	216
Zusammenfassung: Die Vorbereitung des Tal-Orgasmus . . . . .	233
Das Große Emporziehen als Methode der Empfängnisverhütung . . . . .	235
Die Zweifache Höherentwicklung aus der Sicht einer Frau . . . . .	236

## 10. Kapitel

<b>Die sieben spirituellen Stufen der Entwicklung der Sexualenergie</b> . . . . .	242
Die Zweifache Höherentwicklung – ein «Pfad der Linken Hand»? . . . . .	243
Der «Pfad der Linken Hand» und der «Pfad der Rechten Hand» . . . . .	245

Ein Beispiel zur Methode des «Pfades der Rechten Hand» . . . . .	248
Der Tao-Pfad der Nicht-Hand . . . . .	249
Die sieben spirituellen Stufen der taoistischen Höherentwicklung der Sexualenergie . . . . .	253
1. Stufe: Die physische Beherrschung des Samenverlustes. . . . .	253
2. Stufe: Die physische und mentale Beherrschung des sexuellen Orgasmus . . . . .	253
3. Stufe: Die geistige Beherrschung des Geschlechtstriebes und des Orgasmus . . . . .	254
4. Stufe: Energieaustausch ohne Sexualakt . . . . .	256
5. Stufe: Jenseits des Sexus . . . . .	258
6. Stufe: Die Transformation der spirituellen Energie über den Geist und den Körper hinaus . . . . .	259
7. Stufe: Die Vereinigung von Mensch und Tao . . . . .	261
<b>11. Kapitel</b>	
<b>Orgasmus und Wu Wei</b> , von Michael Winn . . . . .	264
<b>Das Aufrechterhalten der Polarität: Was es bedeutet, Yang zu sein</b> , von Michael Winn . . . . .	272
<b>12. Kapitel</b>	
<b>Fragen zur Sameneinbehaltung</b> . . . . .	282
<b>13. Kapitel</b>	
<b>Erfahrungen mit der taoistischen Methode der Höherentwicklung der Sexualkraft</b> . . . . .	304
<b>14. Kapitel</b>	
<b>Praktische Hinweise für eine erfüllte und gesunde Sexualität</b> . . . . .	312
<b>15. Kapitel</b>	
<b>Übungen zur Steigerung der männlichen Potenz</b> . . . . .	323
Die Heilung von Impotenz . . . . .	323
Das Vermeiden von feuchten Träumen . . . . .	324
Das Erhitzen des Ofens . . . . .	327
Die Massage des Unteren Tan-Tien . . . . .	328
Das Harmonisieren der Sehnen, des Marks und der Knochen . . . . .	329
Die geheime taoistische Methode des richtigen Urinierens . . . . .	329
Sechs Übungen für Nieren und Rücken . . . . .	330
Vergrößerung und Verlängerung des Penis . . . . .	333
Die Minderung der Empfindlichkeit des Penis . . . . .	334
Die Stärkung der Erektion . . . . .	335
Die Reflexzonenmassage des Penis . . . . .	335
Die Indische Seil-Brennmassage . . . . .	337

Vier Methoden zur Erhöhung des Samenzellengehalts im Sperma . . . . .	338
Die Prostata-Massage . . . . .	339
Das Pressen der Afterpumpe . . . . .	340
Zungen-Kung Fu . . . . .	341
Heiße und kalte Bäder zur Förderung der sexuellen Gesundheit . . . . .	347
Die Aufnahme harmonischer Energie für Homosexuelle . . . . .	348
Das Aufnehmen von Sexualenergie aus der Sonne . . . . .	350

## 16. Kapitel

### Die Heilung geschwächter Sexualenergie durch Einsatz von

#### **Akupunktur, Moxa und Kräutern** . . . . . 355

Akupunktur und Moxa bei der Behandlung von Impotenz . . . . .	355
Die Spezialpunkte bei Impotenz . . . . .	361
Sexuelle Vitalität durch richtige Ernährung . . . . .	365
Sexualität und jahreszeitabhängige Diät . . . . .	366
Diätvorschläge für Mann und Frau zur Erhaltung des Gleichgewichts von Yin und Yang . . . . .	366

## 17. Kapitel

### Die Biologie der weiblichen Sexualität . . . . . 367

Der Uterus . . . . .	368
Der Eisprung . . . . .	368
Der fruchtbare Schleim . . . . .	368
Der unfruchtbare Schleim . . . . .	370
Die Menstruation . . . . .	370
Emotionale Veränderungen während der Periode . . . . .	372
Die geschlechtliche Anatomie der Frau . . . . .	372
Die kleinen Schamlippen . . . . .	373
Die Klitoris . . . . .	373
Der G-Punkt . . . . .	374
Die Scheidenwand . . . . .	375
Der Gebärmutterhals . . . . .	376
Der Liebesmuskel . . . . .	376
Der Zyklus der sexuellen Reaktion . . . . .	377

## 18. Kapitel

### Die sieben Stufen des Esoterischen Tao Yoga, eine Zusammenfassung . . . . . 379

Der kleine Himmelszyklus . . . . .	379
Die sieben Formeln der sieben Bücher des Tao . . . . .	382
Die 1. Formel: Die Verschmelzung der fünf Elemente . . . . .	382
Die 2. Formel: Die Kleine Erleuchtung von Kan und Li . . . . .	385
Die 3. Formel: Die Große Erleuchtung von Kan und Li . . . . .	387
Die 4. Formel: Die Größte Erleuchtung von Kan und Li . . . . .	388

Die 5. Formel: Das Versiegeln der fünf Sinnesorgane . . . . .	389
Die 6. Formel: Die Vermählung von Himmel und Erde / Unsterblichkeit .	390
Die 7. Formel: Wiedervereinigung von Mensch und Himmel/ der wahrhaft unsterbliche Mensch . . . . .	391
Tabelle des vollständigen Systems des Esoterischen Tao Yoga . . . . .	392/393
<b>19. Kapitel</b>	
<b>Seminare zum Tao Yoga</b> . . . . .	394

## Dankeswort

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

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

Ich danke auch den vielen Mitarbeitern, die diesem Werk seine endgültige Form gegeben haben: der Künstlerin Susan MacKay, Gunther Weil, Rylin Malone und allen meinen Schülern für ihr Feedback. Ferner danke ich Meister T.K. Shih, Kim Wang und Juan Li für ihre ausgezeichneten künstlerischen Beiträge; Jeffrey Antin und Marcia Kerwit für ihre Ergänzungen; meiner Assistentin Jo Ann Cutreria für die Eingabe des Textes in den Computer und für ihre sonstige unermüdliche Hilfe, Daniel Bobek für die vielen Stunden am Computer und Barbara Somerfield für ihre Geduld beim Verlegen meines Buchs.

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

### Hinweis

Wer an einer Geschlechtskrankheit oder einer örtlichen Erkrankung der Sexualorgane oder der Prostata leidet, sollte zuerst einen Arzt und einen qualifizierten Lehrer des Esoterischen Tao Yoga konsultieren, bevor er die in diesem Buch gelehrt Methoden in die Praxis umsetzt.

und zutreffend auf Englisch ausdrückt, was mein Chinesisch mir nicht gestattet.

Ohne meine Frau Maneewan wäre dieses Buch ein akademisches Werk geworden. Meine Dankbarkeit und Liebe gilt ihren Fähigkeiten.

## 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 Medizinern, 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.



## EINLEITUNG

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

von  
Michael Winn

«Welch ein Jammer! Ein Berggipfel, kaum größer als ein Zoll im Quadrat, stellt seit Jahrhunderten die Quelle größter Inspiration und größten Leidens dar.»

*Anonymer chinesischer Dichter über die  
Besessenheit des Mannes von der Sexualität der Frau*

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

Dieses Buch ist keine weitere blumige philosophische Abhandlung über die Ekstase orientalischer Liebestechniken. Vielmehr ist es ein pragmatisches Handbuch, das die geheimen Liebeslehren von vier verschiedenen lebenden Tao Meistern zu einem neuen Ganzen verschmilzt; diese Meister suchte Mantak Chia im Verlauf von fünfzehnjährigen Reisen und Studien im Fernen Osten auf. Wie er selbst sagt: «Ich habe ungefähr eine Tonne Bücher gelesen, in denen zwar steht, wie großartig die esoterische Liebeskunst ist, aber in keinem wird präzise erklärt, wie man so etwas macht. Also entschloß ich mich, selbst darüber zu schreiben.»

In den meisten Büchern über taoistische Sexualpraktiken fehlen Hinweise darüber, wie die Samenenergie transformiert wird, nachdem man sie erst einmal einbehalten hat, wo man sie im Körper speichern soll und wie man sie am besten mit einer Frau austauschen kann. Auch das Zurückhalten des Samens wird nur

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

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

In der Tiefe ihres Herzens begegnen Männer der unendlichen Sexualfähigkeit der Frau mit ebensoviel Furcht und Entsetzen wie mit Faszination. Im allgemeinen fühlen sie sich dadurch sexuell verunsichert und versuchen diese Unsicherheit wiederum durch andere Stärken zu kompensieren. Vielleicht ist die sexuelle Verunsicherung der Hauptgrund dafür, daß Männer stets danach getrachtet haben, die Frau körperlich, politisch, finanziell, intellektuell und religiös zu unterdrücken. Wird dieses sexuelle Ungleichgewicht berichtigt, könnte uns das gleichzeitig auf dem Weg zur Errichtung einer harmonischeren Gesellschaft

helfen. Allerdings waren die taoistischen Sexuallehren vor allem auf die Gesundheit und die spirituelle Erfüllung des Individuums ausgerichtet.

Die Suche nach der sexuell erfüllenden Liebe hat unter Menschen, die zu vorurteilslos oder wissenschaftlich eingestellt sind, um an eine der traditionellen Versionen eines Gottes zu glauben, eine geradezu religiöse Dimension angenommen. Die Triebkraft hinter diesem Glauben an die romantische Liebe, an die äußerste Hingabe an eine einzige Person, ist die Kraft der sexuellen Erfahrung. Sie ist es, die etwas Greifbares anbietet, was man mit einem anderen teilen kann, ein Sakrament, das persönlich und gegenwärtig ist.

Möglicherweise begann der Niedergang der Religion im Abendland zu dem Zeitpunkt, als das Erlebnis der Sexualität stärker und wichtiger wurde als die geistige Erfahrung, die eine Religion ihren Gläubigen durch Gebet oder Brüderlichkeit vermitteln konnte. Die gegenwärtige religiöse Wiederbelebung in den Kulturen des Westens könnte ironischerweise zum Teil auf eine sexuelle Ermüdung zurückzuführen sein, die der sexuellen Revolution nachfolgte. Sex wurde zu einer Droge, zum Opium für Unzufriedene. Doch auch die totale sexuelle Freiheit vermochte dem Menschen nicht jene innere Stabilität zu geben, deren er am meisten bedurfte. Heute wenden sich die Menschen wieder der Ehe oder der Religion zu, um zu einer Erfahrung des Absoluten zu finden.

Die Taoisten bieten weder Religion noch Ehe als Mittel zum Gleichgewicht an, es sei denn die innige Verbindung der subtilen Energien, die sie als Yin und Yang bezeichnen. Sie ermutigen nur jeden Menschen, seine natürliche innere Lebenskraft, das Chi, zu entwickeln. Aus diesem Zusammenhang heraus wurden die sehr verfeinerten Methoden zur Stärkung der sexuellen Vitalität für alleinstehende und verheiratete Männer entwickelt. Von diesen Methoden kann auf verschiedene Art Gebrauch gemacht werden, aber hauptsächlich wird dieses Buch zwei Gruppen von Lesern anziehen.

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

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

Die anderen sehen sich auf einem spirituellen Weg und möchten ihre sexuellen Wünsche mit ihrer Meditationspraxis oder ihren geistigen Glaubenssätzen in Einklang bringen können. Die Schüler, die bereits bei Meister Chia lernen, ihre sexuelle Energie zu entwickeln, entstammen einem erstaunlich breiten Spektrum spiritueller Disziplinen. Es enthält fast jede Form des Yoga, wie Kundalini, Hatha, Kriya, Tantra und Siddha Yoga; aber auch die Kampfkünste, die Transzendente Meditation, Zen, Buddhismus, Sufismus, Hinduismus und Christentum zählen dazu. Die Vermutung liegt nahe, daß doch viele, so zufrieden sie sonst mit ihren spirituellen Grundanschauungen sind, das Bedürfnis verspüren, ihre Sexualität besser in ihre geistige Entwicklung zu integrieren.

Die taoistische Praktik der Entwicklung und Verfeinerung des Chi will die göttlichen oder feinstofflichen Energien in den menschlichen Körper integrieren, um ein dynamisches Gleichgewicht der gegensätzlichen Energien Yin und Yang zu erreichen. Das Tao ist die unbeschreibliche Summe und absolute Urquelle dieser Energien, die sich in immer wandelnder Gestalt manifestieren. Die praktisch gesinnten Taoisten gingen davon aus, daß der Mensch mit der ihm am leichtesten zugänglichen Energie beginnen sollte, nämlich mit der sexuellen Anziehung zwischen Mann und Frau, um diese als Sprungbrett in feinstofflichere Bereiche zu benutzen.

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

Die taoistische Lehre von der physischen Unsterblichkeit behauptet nicht, daß der Mensch nicht mehr sterben wird. Vielmehr ist damit gemeint, daß er vor dem Tod die Möglichkeit hat, einen «festen» oder substantiellen spirituellen Körper zu entwickeln, den man auch als den «Unsterblichen Körper», als «Sonnenkörper», als «Kristallkörper» und unter anderen Bezeichnungen kennt. Die nächstmögliche westliche Entsprechung zu einem taoistischen Unsterblichen ist vielleicht ein Engel. Anders als jene Schulen, die lehren, daß man das individuelle Ego in der Glückseligkeit der kosmischen Einheit auflösen muß, um zu einem Heiligen zu werden, bestehen die Taoisten darauf, daß jeder Adept seine individuelle Natur in einem Körper bewahren soll, physischer oder geistiger Art. Nur so kann er die Entwicklung seiner Seele verfolgen bis zur endgültigen Vereinigung mit «Wu Chi», dem Nichts, aus dem die Einheit des Tao entspringt. Dieses «Im-eigenen-Körper-Bleiben» bewahrt den Adepten davor, sich einem Guru, einem göttlichen Wesen oder einer sonstigen religiösen Autorität völlig zu unterwerfen. Niemand kann Ihnen Ihre spirituelle Arbeit abnehmen.

Chia sieht seine Rolle lediglich als die des Lehrers, der seinen Schülern hilft, durch die Entwicklung ihrer Chi-Energie selbständig zu werden. Er überträgt nur deshalb Chi (oder *sakti*) auf seine Schüler, um ihnen ein besseres Gespür dafür zu geben, was es zu entwickeln gilt; dagegen weigert er sich, sich auf emotionale Abhängigkeiten einzulassen. Er beschreibt sich selbst als Führer eines Lastwagenkonvois: «Ich kann jedem Schüler eine Landkarte in die Hand geben, einen Satz Werkzeuge und eine Reparaturanleitung für sein Fahrzeug. Wir brechen gemeinsam auf und helfen und lieben einander so weit wie möglich auf dem Weg. Doch letztlich muß jeder allein vorankommen. Manche werden unterwegs zusammenbrechen, andere werden sich verirren oder eine ganz andere Strecke wählen. Manche werden vielleicht auch einen besseren Weg finden als den vorgezeichneten. Als Lehrer kann ich meinen Schülern nicht mehr anbieten als Karte und Werkzeug mit den präzisen Anweisungen für eine sichere Fahrt.»

Die Taoisten setzen voraus, daß nur wenige Menschen je in das Geheimnis der völligen Erschließung der sexuellen Kraft, die tief im Inneren ihres Körpers schlummert, eindringen werden. Für den Durchschnittsmenschen ist es ein revolutionärer Gedanke, eine tiefe, strahlende Freude am Sex zu haben, die beständig den inneren Kern seines Wesens durchdringt, eine Erfahrung, die weit über der des gewöhnlichen Genitalorgasmus liegt. Der von den Taoisten kultivierte verlängerte «totale Orgasmus von Körper und Seele» gilt meistens als außergewöhnliche Gabe besonders leidenschaftlicher und sensitiver Frauen. Er ist sogar zum größten Mythos der westlichen Kultur geworden: die Frau als leidenschaftliches Objekt romantischer Liebe, als Wesen, das die Liebe zu ihrer wahren Zärtlichkeit hinführt. Nach taoistischer Auffassung kann der Mann auf gleiche Weise an der Liebe teilhaben durch ein äußerst feines und vollkommenes Ausgleichen der sexuellen Energien, das so fühlbar ist wie jede körperliche Empfindung des Genitalorgasmus.

Wie wird es nun für einen Mann möglich, sein sexuelles Erleben und damit zugleich seine gesamte Lebenserfahrung derart radikal umzuwandeln? Paradoxe Weise läßt sich dieser «höhere Orgasmus» nur dann entdecken, wenn der «normale» oder genitale Orgasmus, der die westlichen Sexologen so beschäftigt, an Betonung verliert. Die drei Grundstufen der taoistischen «Zweifachen Höherentwicklung» der Sexualenergie für Paare sind folgende:

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

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

Für Männer ohne Liebespartnerin bieten die Taoisten eine Abänderung dieser Praktik an, die man als «Einfache Höherentwicklung» bezeichnet. Sie zeigt dem alleinstehenden Mann, wie er seine Sexualenergie aufkreative Weise im Alltag umsetzen oder einfach zu guter Gesundheit und Lebensfreude ohne sexuelle Frustration finden kann. Ziel der taoistischen Meister war es nicht, eine Art neuen Mythos vom Super-Macho-Orgasmus zu kreieren, nach dem jeder krampfhaft streben sollte, und damit nur einen neuen Konkurrenzkampf zu erzeugen. Sie wollten vielmehr Männern wie Frauen praktische Methoden in die Hand geben, um sie mit Hilfe ihrer natürlichen Energien tiefer in das größte Geschenk des Lebens eindringen zu lassen, in die Freiheit, zu lieben.

Was hat die Entwicklung und Vervollkommnung sexueller Energie nun mit Liebe zu tun, sei es die persönliche romantische Liebe oder die mitfühlende religiöse? Nach der taoistischen Lehre obliegt es der Verantwortung von Mann und Frau, die Mächte des Himmels und der Erde in sich selbst zu einem harmonischen Gleichgewicht zu bringen. Dies führt wiederum zu Harmonie in anderen Lebensbereichen. Auf der esoterischen Stufe sind alle Akte menschlicher Liebe eine spontane Umwandlung unserer Samen-Essenz. Unsere Samen-Essenz, die Essenz unserer Seele, wird im Körper physisch als Sperma- oder Ovar-Energie gespeichert. Durch unsere Liebe helfen wir nicht nur den geliebten Personen, sondern transformieren etwas von unserer eigenen Essenz auf eine höhere Energieebene. Deshalb betrachten die Taoisten die Sexualität als Primärquelle der Kraft, welche die Liebe auf menschlicher Ebene bewirkt. Wer dem «Pfad des Herzens» folgt – dem spontanen und beständigen Lieben all dessen, was ihm begegnet –, wird feststellen, daß er wesentlich kraftvoller vorankommt, wenn er die taoistischen Erkenntnisse des Gebrauchs der Sexualkraft zu diesem Ziel beherzigt.

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

sönlicher Liebe überhaupt geschehen läßt. Der taoistische Begriff «Harmonie» entspricht wohl am ehesten dem westlichen Konzept der «Liebe» oder des Mitgefühls sowohl auf der persönlichen als auch auf der universalen Ebene. Ziel des Taoisten ist es nicht, das menschliche Ego mit seinen unersättlichen Begierden zu befriedigen. Ego und Verstand sollen besänftigt und beruhigt werden, damit die subtilen Energien im Körper zunächst beobachtet und dann zu einer höheren Bewußtseinsebene weiterentwickelt werden können. So erkennt der Verstand seine wahre Rolle innerhalb einer übergeordneten Ordnung der Dinge und kann auf harmonische Weise daran mitarbeiten, die Kräfte im Gleichgewicht zu halten. Die persönlichen Liebesbeziehungen können in diesem Prozeß eine wertvolle Stufe darstellen, einen Mikrokosmos innerhalb der größeren, feinstofflichen Energiefelder des Universums.

Westliche Sexologen werden diese Methoden zweifellos damit abtun, daß ihnen die statistische oder verifizierbare Grundlage fehlt und von einem solch ungenauen Begriff wie «Energie» ausgegangen wird. Auch die westlichen Religionen werden diese Lehren und Praktiken ablehnen, weil sie selbst gegen sexuelle Freude sind, ebenso die asketischen Schulen des Ostens, die glauben, daß spirituelle Erleuchtung nur durch Entsagung, einschließlich sexueller Enthaltbarkeit, erreicht werden kann. Tatsächlich waren die frühen Taoisten Wissenschaftler, die ihre Praktiken auf der präzisen Beobachtung menschlicher Biologie und Psychologie gründeten. Sie waren weder Hedonisten noch Asketen, sondern suchten nach einem Mittelweg, um die größtmögliche geistige Harmonie zwischen Mann und Frau im Einklang mit den Naturgesetzen des Universums zu schaffen. Die tiefgründigen philosophischen Dichtungen der Taoisten vom *I Ging* bis zu Lao-Tses *Tao Te King* und zum *Geheimnis der Goldenen Blüte* geben Zeugnis von dieser erhabenen Vision.

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

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

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

Der Unterschied zwischen beiden Systemen liegt darin, daß der esoterische Taoismus sich nie in einen Schleier geheimer Rituale und Anrufungen religiöser Gottheiten gehüllt hat, was Indisches Tantra oft so fremdartig und unpassend für unsere Kultur macht. In China wurde die Sexualität weitaus offener betrachtet als eine medizinische Form des Heilens und als natürlicher Pfad zum geistigen Gleichgewicht ohne religiöse Obertöne. Englischsprachigen Lesern kann ich *Sexual Secrets* als Begleitwerk zu diesem Buch sehr empfehlen. Es enthält neue Übersetzungen der klassischen taoistischen Abhandlungen über Sexualität und viele ausgezeichnete Abbildungen taoistischer Liebesstellungen, die in unserem Buch nicht behandelt werden.

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

geht darüber hinaus. Die Primärenergien, die sonst als Antrieb für unsere Begierden, Gefühle und Gedanken dienen, werden gesammelt und verfeinert, um sie in ihren ursprünglichen Zustand reiner Geistigkeit zurückzuführen.

Die alten chinesischen Meister waren keine Narren. Sie wußten, die Liebe zwischen Mann und Frau ist ein Mysterium, das sich nicht unterrichten läßt. Die Sexualität mag zwar nur die Handlangerin der höheren Liebe sein, doch gerade unsere sexuellen Begrenzungen konfrontieren uns oft mit dem Gefühl, daß unsere Partnerbeziehungen oder unser Leben in seiner Gesamtheit unvollständig sind. Die in diesem Buch gelehrt Techniken sind kein mechanistischer Ersatz für die Liebe. Die geheimen taoistischen Liebespraktiken sollten zunächst gemeistert werden, um dann beiseite gelegt zu werden, wenn die Transformation der Sexualenergie als natürliche, schöpferische Kraft des Menschen erfahren wird und ihm so leicht fällt wie Gehen, Sprechen oder Denken. Dann kann die Freude der Sexualität ekstatischer werden als der Orgasmus, kann die Liebe eine Zärtlichkeit erlangen, wie man sie sich nicht vorzustellen vermag.

Im Juni, 1984

Michael Winn

Michael Winn ist Gesamtherausgeber der *Esoterischen Tao Yoga Enzyklopädie* und Lehrer am Healing Tao Center in New York. Er wurde 1951 in San Francisco geboren und besuchte das Dartmouth College. Als Journalist, Photograph, Expeditionsleiter und kultureller Beobachter machte er Reisen durch über sechzig Länder. Seit fünfzehn Jahren befaßt er sich mit verschiedenen Formen der Meditation, mit Kundalini Yoga, Chi Kung und Tai Chi. Die Methoden dieses Buches hat er über einen längeren Zeitraum selbst ausprobiert, zunächst im Zölibat und später mit einer Partnerin. Erst nachdem er von ihrer Wirksamkeit in beiden Situationen überzeugt war, erklärte er sich zu einer Zusammenarbeit bereit. Die Hauptgedanken dieses Werks sind die von Mantak Chia, wie sie ihm von seinen taoistischen Lehrern übermittelt wurden.

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

von  
Gunther Weil, Ph.D.

Das Amerika der 80er Jahre ist von der Sexualität in gleichem Ausmaß fasziniert wie verwirrt. Wir brauchen die Freuden des Sex, aber wir wissen nicht, wie wir mit den emotionalen Schmerzen und Verwicklungen, die oft daraus entstehen, umgehen sollen. Alle haben wir irgendwann die Erfahrung gemacht, daß unsere sexuellen Aktivitäten und Verpflichtungen zu Konflikten und Schuldgefühlen geführt haben. Woher kommt es, daß die Sexualität eine solche *Macht* über unser Leben ausübt?

Es steht ohne Zweifel eine biologische Forderung dahinter, der Selbsterhaltungs- und Fortpflanzungstrieb der menschlichen Art. Weniger klar, aber nicht minder entscheidend ist die Art, wie sexuelle Gefühle in das komplizierte Gewebe unserer Kultur eingefügt sind. Allmählich werden kulturbestimmte Sexualgewohnheiten zu Faktoren, die uns unbewußt stark beeinflussen. Die meisten von uns tragen bereits derart lange an dem Ballast der Sexualgebräuche unserer Epoche, daß sie ganz vergessen haben, wie schwer diese Last ist.

Die sexuellen Experimente der 60er Jahre entstanden aus dem kulturellen und sittengeschichtlichen Erbe der judäo-christlichen Ethik. Der durch diese Ethik bedingte neurotische und unfruchtbare Lebensstil vergangener Generationen war einer der Hauptauslöser der sexuellen Revolution. Von der sexuellen Heuchelei abgestoßen und den offensichtlich zerstörerischen Auswirkungen sexueller Unterdrückung alarmiert, suchten immer mehr Menschen nach neuen, aufrichtigeren Möglichkeiten, ihren Bedürfnissen Ausdruck zu verleihen. In den vergangenen zwanzig Jahren konnten wir beobachten, wie die sexuelle Revolution einen vollen Entwicklungskreis durchlief: Was vorher illegal oder verboten war, wurde mit der Zeit zu etwas Alltäglichem, Banalem. Manche versuchen dieses Dilemma zu

lösen, indem sie sich zurück zur alten Moral wenden, andere sehen ihr Heil im Zölibat, wieder andere suchen weiter.

Heute, da Konflikte und Unglücklichsein zwischen Mann und Frau nach wie vor verbreitet sind, werden die Auswirkungen der sexuellen Revolution und die sie begleitenden Befreiungsbewegungen kritischer betrachtet. Die Suche nach einer «neuen Grenze» der Sexualität, die sich in den Massenmedien nun abzuzeichnen beginnt, stellt im Prinzip eine Reaktion auf diese mißglückten Moralexperimente dar. Die Menschen hatten geglaubt zu wissen, was sie wollten. Als sie es dann erhielten, mußten sie erkennen, daß ihnen immer noch etwas fehlte. So fragen wir als Einzelne und als Gesamtkultur von neuem nach der Bedeutung unserer Sexualität und nach dem tieferen Sinn unserer Liebesbeziehungen.

Aus der New Age Bewegung kommen viele neue Ideen und Vorstellungen zu diesem Thema, z.B. das Konzept von der «Hohen Monogamie», bei der die Herausforderung und das Aufregende bewußter, über die Zeit und den romantischen Egoismus hinausgehender Beziehungen betont wird. Auch das neuerwachte Interesse am indischen und tibetischen Sexualtantra ist ein Beispiel dafür. Andere Richtungen befassen sich mit den Vorzügen des Zölibats. Wieder einmal verändert sich das sexuelle Paradigma. Währenddessen müssen wir staunend mitansehen, wie die «moralische Mehrheit» die alten Repressionen und neurotischen Muster wiederbeleben will, die uns dazu getrieben haben, nach Befreiung zu streben.

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

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

Vorgänge in unserem Körper und Geist. Das «Wissen» darum, wer und was wir sind, beziehen wir eher aus unserer Lektüre oder aus dem Fernsehen als aus der wirklich tieferlebten Erfahrung unserer selbst. Wir sind nicht einmal in der Lage, unsere eigene gesellschaftliche Konditionierung klar und unparteiisch zu sehen. Unsere Selbstkenntnis stammt aus der Welt der bekannten Experten, aus Büchern, Filmen, Fernsehsendungen und aus Illustrierten statt aus dem geduldigen Verständnis unserer tiefsten Körpergefühle oder unserer Intuition.

Die Macht dieser kulturellen Einflüsse wird deutlich, wenn wir die in den Massenmedien zyklisch auftauchenden und sich oft widersprechenden wissenschaftlichen und psychologischen Sexualtheorien genauer betrachten. Daraus läßt sich leicht schließen, daß wertbeständige, dauerhafte und praktische Richtlinien für das körperliche, seelische und geistige Wohlergehen des Menschen kaum zu finden sind. Dies gilt zwar für die meisten unserer gesellschaftlichen und persönlichen Probleme und Schwierigkeiten, besonders aber für das Gebiet der Sexualität. Wir erfahren aus den wissenschaftlichen und den populären Medienquellen nur sehr wenig über die Wirkungsweise der Sexualität, was über die üblichen Fortpflanzungs- und «Lustprinzip»-Argumente hinausgeht, die das Denken von Freud bis hin zu den heutigen Soziobiologen geprägt haben.

Leider wird unser Leben durch diesen Verlust persönlicher sexueller Selbsterkenntnis erheblich beeinträchtigt. Als Gesamtgesellschaft haben wir beschlossen zu ignorieren, was die großen spirituellen Traditionen über die Sexualenergie und ihre Rolle bei der Transformation des Individuums und seiner spirituellen Entwicklung wußten. Das einstige Wissen wurde durch die institutionalisierten judäo-christlichen Religionen zersplittert und verfälscht, damit es in neuer Gestalt dazu dienen konnte, uns zum Götzendienst an der gesellschaftlichen, politischen und persönlichen Kontrolle und Lenkung des Menschen zu verpflichten. Die institutionalisierte Religionstradition hat bei uns westlichen Menschen den Sexualinstinkt unterdrückt und verzerrt. Daraus sind viele persönliche und soziale Pathologien entstanden. Das Endergebnis dieses Vorgehens ist eine

völlige Loslösung der Sexualität von ihren spirituellen Grundlagen.

In dieser Hinsicht hat die westliche Psychoanalyse die große Rolle der unterdrückten Sexualität bei individuellen Neurosen richtig erkannt. So beschränkt das psychoanalytische Menschenbild auch sonst sein mag, dieses Zugeständnis muß man Freud und seinen Erkenntnissen machen. Wilhelm Reich und C.G. Jung kannten die gewaltige Kraft befreiter Sexualenergie und verstanden auch ihre Verbindung zum größeren spirituellen Universum. Jung protestierte zu Recht dagegen, daß Freud Krankheit als Modell für Gesundheit ansah, und seine Kritik an Freuds engem Verständnis des Spektrums und der Wirkung des Unbewußten war ebenfalls berechtigt. Er betonte statt dessen richtigerweise die schöpferische und transzendente Wirkungsweise der Sexualenergie für das spirituell aufgeschlossene und sich entwickelnde Individuum.

Alle diese Psychologen und ihre Nachfolger haben jedoch auf die eine oder andere Weise das eigentliche Ziel verfehlt. Es stimmt zwar, daß der Sexualinstinkt den Menschen sowohl befreien als auch versklaven kann, aber um wirklich befreiend zu wirken, muß er in eine völlig andere Richtung kanalisiert werden. Nur in Verbindung mit dem Bedürfnis nach geistiger Transformation kann die Sexualität wahrhaft befreienden Charakter bekommen.

Weil er nichts über die großen spirituellen Überlieferungen wußte, war Freud unfähig, diesen Punkt zu erkennen. Wilhelm Reich, dessen Arbeit die körperzentrierten Therapien des Human Potential Movement so nachhaltig beeinflußt hat, führte Freuds Erkenntnisse zu einem logischen, kühnen Schluß. Er erkannte deutlich, daß aus der Unterdrückung individuelles Unbehagen und schließlich politischer Faschismus folgen.

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

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

Innerhalb der westlichen Psychologie suchen wir vergebens nach praktischen Disziplinen und Prinzipien, die uns helfen könnten, uns den Konflikten im sexuellen Bereich zu stellen. Dieses Dilemma ist normal und einfach. Schwieriger wird die Situation, wenn wir unsere sexuellen und Liebesbeziehungen mit unseren spirituellen Zielen in Einklang bringen wollen. Immer und immer wieder erweist sich die Sexualität als störender, ablenkender Einfluß, der Konflikt und Gespaltenheit in unser Leben bringt. Es ist nicht verwunderlich, daß so viele weltliche Menschen, die einen spirituellen Weg gehen wollen, im Zölibat mittlerweile eine bestechende Alternative zur Sexualität erblicken.

Auch das Verhalten der Gurus, Swamis und anderer Lehrer innerhalb spiritueller Kreise der New Age Bewegung gibt uns keine Orientierung. Die zahllosen, scheinbar im Zölibat lebenden spirituellen Lehrer, die in den puritanischen, traditionellen Kulturen des Ostens aufgewachsen sind, um dann in die «neue Moralität» des heutigen Amerika ausgesetzt zu werden, bieten ein gleichzeitig trauriges und komisches Schauspiel. Wie oft hören wir von dem einen oder anderen Guru oder Meister, der der Versuchung, mit seinen Anhängern sexuelle Beziehungen einzugehen, erlegen ist. Skandale in Ashrams und Dojos gehören fast zur Tagesordnung. Man braucht kein Zyniker zu sein, um zu erkennen, daß der Sexualtrieb sich zwangsläufig auf ziemlich prosaische und vorhersehbare Weise Luft verschaffen wird, unabhängig davon, was das offizielle spirituelle Dogma gebietet oder verdammt. Dies galt in der einen oder anderen Form schon immer, ob wir nun die institutionalisierten judäo-christlichen Kirchen betrachten oder die spirituelle Szene der New Age Bewegung, die sich in ihrem Lebensstil stark am Buddhismus und am Hinduismus orientiert. Im Hinblick auf die Sexualität haben uns also die institutionalisierten Religionen, ob neu oder alt, nur wenig anzubieten.

Am Beispiel des Sexualtantra wird die Kluft zwischen Theorie

und praktischem Wissen vollends deutlich. Man hört und liest viel von den wunderbaren und ekstatischen Vorzügen tantrischer Beziehungen. Doch was ist das wirkliche Ziel esoterischer Sexualität, und wo findet man in den vielen Publikationen zu diesem Thema echtes Wissen und praktische Hinweise zu seiner Umsetzung? Wie können diese Rituale in eine Form gebracht werden, die auch für unser Alltagsleben und seine Beziehungen realistisch und brauchbar ist? Und wieviel verstehen wir denn wirklich von den esoterischen Lehren, wenn wir sie losgelöst von dem religiösen und rituellen Kontext ihrer hinduistischen und buddhistischen Tradition sehen?

Unter esoterischer Sexualität verstehen wir das Studium und die Beherrschung der sexuellen Energie im eigenen Körper ohne die Notwendigkeit äußerlicher Rituale einer bestimmten Kultur. Dazu bedürfen wir praktischer Methoden, die vom westlichen Verstand begriffen werden und die anwendbar sind.

Man kann sie in den kulturellen und spirituellen Überlieferungen der Menschheit finden, die viele essentielle, lebensbejahende Aspekte der Sexualität enthalten. Dabei ist sorgfältig darauf zu achten, nur das zu nehmen, was wir tatsächlich brauchen, um uns im Reich der Sexualität zurechtzufinden und uns nicht wieder in veralteten Denk- und Lebensmustern zu verlieren.

Die Tradition des Taoismus, die den Kern der chinesischen Kultur darstellt, zeigt uns einen praktischen Zugang, wie wir ihn nur wünschen können. Die alten chinesischen Meister stellten fest, daß die Sexualität des Menschen in enger Verbindung zu seiner körperlichen und geistigen Gesundheit steht und gleichzeitig die Basis für die Entwicklung höherer geistiger Fähigkeiten bildet. Die wirkungsvolle Bewahrung der Lebenskraft und ihre stufenweise Transformation in eine Art geistig-materielle Substanz ist Geburtsrecht und Verpflichtung der Menschheit zugleich.

Innerhalb der Klostertradition des religiösen Taoismus war die Bewahrung und Pflege der Sexualenergie zum überwiegenden Teil eine Sache des Zölibats. Doch in ihrer Weisheit sorgte die taoistische Tradition auch noch für eine andere praktikable Möglichkeit. Dies ist der Pfad des Sexual-Kung Fu, den man

auch als «Samen- und Ovar-Kung Fu» bezeichnet. Diese Praktik bot dem verheirateten Mönch und den Laien männlichen wie weiblichen Geschlechts die Möglichkeit, das Tao (den «Weg») auch im Rahmen eines weltlichen Lebens zu verwirklichen. Weil die taoistische Tradition sich allen Fragen der Gesundheit und des Lebens auf äußerst praktische Weise näherte, behandelte sie auch die Geschlechtsbeziehungen zwischen den Menschen auf direkte und realistische Weise.

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

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

Durch unsere Gewohnheit, den Bereich der Sexualwissenschaft durch die Brille unserer religiösen, wissenschaftlichen und kulturellen Beschränkungen zu sehen, fällt es uns schwer, die wirkliche Bedeutung des «Sexual-Kung Fu» zu begreifen. Zwar ahnen wir einen vagen Zusammenhang mit asiatischen Kampfkünsten, doch erscheint uns die Vorstellung von einem sexuellen Kung Fu komisch, wenn nicht sogar lächerlich.

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

in dem der Mann schwächer ist als sein «starker Feind». Das Kung Fu der Ejakulationsbeherrschung wurde entwickelt, um dieses Ungleichgewicht sexueller Kraft ins Gleichgewicht zu bringen.

Auch im Westen kennen wir die Vorstellung vom Geschlechterkampf. Doch ist es ein großer Irrtum, zu glauben, daß dies dasselbe bedeutet wie der taoistische Begriff. Dies ist nur ganz oberflächlich der Fall. Unser westliches Konzept vom Krieg zwischen den Geschlechtern spiegelt die Morbidität und die Frustration der vielen sexuellen Tragödien wider, die unsere heutige Vorstellung von Partnerbeziehungen so stark beeinflussen. Das hat nur wenig mit den spielerischen und transformativen Aspekten der Sexualität zu tun, wie sie in der taoistischen Tradition verstanden wird.

Erst wenn wir auf der Ebene der «sexuellen Energie» zu denken beginnen, können wir lernen, Sexualität richtig zu verstehen und sie in den Dienst geschlechtlicher Harmonie und Gesundheit zu stellen. Nach taoistischer Auffassung ist der Mann von seiner Konstitution her der Frau unterlegen, was seine sexuelle Leistungsfähigkeit betrifft. Er verausgabt seine Energien sehr leicht, und mit zunehmendem Alter vermindert sich seine Energiekapazität erheblich. Dieser Faktor ist gleichzeitig einer der Hauptgründe für die Konflikte zwischen Mann und Frau, und er ist es auch, der einem Großteil heutiger Sexualberatung und -therapie zugrunde liegt.

Aus unserer heutigen Sicht erscheint die Vorstellung von einem sexuellen Kung Fu vielleicht merkwürdig und ein bißchen revolutionär. Doch der wachsende Austausch zwischen östlicher und westlicher Kultur und Medizin, der auch die Sexualwissenschaft nicht unbeeinflußt läßt, wird es erleichtern, die Prinzipien und Methoden des Samen- und Ovar-Kung Fu allmählich bei uns zu akzeptieren.

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

vollkommen ausgereiftes System anzubieten. Beide Traditionen befassen sich mit der Beherrschung desselben mächtigen Urtriebs. Ob taoistisches Sexual-Kung Fu in die westliche Gesellschaft Eingang findet, wird nicht zuletzt davon abhängen, wie es westlichem wissenschaftlichem Denken und westlicher Psychologie nahegebracht wird. Gleichzeitig wird seine Annahme von der Bereitschaft des westlichen Menschen abhängen, sich nach der Weisheit der taoistischen Meister zu richten.

Die alten Tao Meister würden dieses Spiel gegensätzlicher Kräfte als unausweichliche Manifestation des Tao begrüßen. Ein junger taoistischer Meister hat den kühnen Schritt gewagt, dieses geheime System dem Westen zu enthüllen. Nun liegt es beim Leser, seinen Wahrheitsgehalt zu prüfen.

# **Überblick über die taoistischen Grundlehren zur Höherentwicklung der Sexualenergie**

1. Das Universum besteht aus verschiedenen Arten dynamischer Energie oder «Chi». Das Tao, oder «der Weg», eines jeden Menschen besteht darin, seine eigene Energie auf schöpferische Weise im Laufe seines Lebens zurück zu ihrem Urzustand harmonischen Gleichgewichts zu transformieren. Die Sexual-Essenz, das sogenannte «Ching», ist eine kraftvolle, vitale Energie, die unaufhörlich im menschlichen Körper erzeugt wird. Der Geschlechtstrieb aktiviert die Evolution des Menschen auf biologische Weise, indem er dafür sorgt, daß die genetische Erblinie erhalten bleibt. Emotional gesehen harmonisiert er die Liebe zwischen Mann und Frau, während er spirituell gesehen ein greifbares Verbindungsglied zwischen den «gewöhnlichen» schöpferischen Fähigkeiten des Menschen und dem ewigen Schöpfungsprozeß des Kosmos darstellt. Indem der Mensch – zusammen mit einem Partner oder allein – sein eigenes Gewahrwerden der Sexualenergie verfeinert, gelangt er auf einfachste Weise zurück zum Reinen Bewußtsein und zur Erfahrung der verborgensten Lebensrhythmen. (Kapitel 1 und 2)

2. Der Samen ist der Speicher männlicher Sexualenergie. Jede Ejakulation enthält zwischen 200 und 500 Millionen Samenzellen, von denen jede ein potentiell menschliches Wesen darstellt. Bei einem einzigen Orgasmus werden genügend Spermatozoen vergeudet, um die gesamten Vereinigten Staaten von Amerika damit zu bevölkern, vorausgesetzt, daß jede dieser Zellen eine Eizelle befruchtet. Die Erzeugung einer solch kraftvollen Samenflüssigkeit erfordert bis zu einem Drittel des täglichen Energieverbrauchs des Mannes, was vor allem das Drüsen- und Immunsystem belastet. (Kapitel 3 und 4)

**3.** Die Bewahrung der Sexualenergie ist das erste Grundprinzip der taoistischen Sexuallehre. Vergeudung des männlichen Samens zu anderen Zwecken außer dem Zeugen von Kindern bedeutet einen empfindlichen Verlust kostbarster Energie. Auf lange Sicht führt dieser Energieverlust zu einer gesundheitlichen Schwächung des Mannes und kann bei ihm einen unbewußten Zorn gegenüber Frauen auslösen; darüber hinaus raubt er dem höheren geistigen Ich des Mannes die Kraft, sich selbst zu erneuern. Aus diesem Grund verlangen viele traditionelle geistliche Orden auf der ganzen Welt vom Mann das Zölibat. Die Taoisten betrachten die geschlechtliche Liebe als etwas Natürliches und Gesundes, wissen aber, daß die kurze, vorübergehende Freude des Genitalorgasmus mit Ejakulation völlig oberflächlicher Art ist, wenn man sie mit der tiefen, intensiven Ekstase vergleicht, die sich bei Vermeidung des Samenverlusts erreichen läßt. Es ist das Geburtsrecht eines jeden Mannes, volle Beherrschung über seine Körperfunktionen zu erlangen und diesen Samenverlust verhindern zu lernen. Die taoistischen Geheimmethoden der Versiegelung des männlichen Glieds zur Bewahrung des «Ching» werden in den Kapiteln 5 bis 8 beschrieben.

**4.** Die Transformation der Sexualenergie ist das zweite Grundprinzip der taoistischen Liebespraktiken. Während der sexuellen Erregung dehnt sich die in den Hoden gestaute Sexual-Essenz, das «Ching», schnell aus, und ein gewisses Quantum an Energie strömt zu den höheren Zentren im Herzen, im Gehirn, in den Drüsen und im Nervensystem. Dieser Aufwärtsstrom wird durch das Ejakulieren des Samens (nach außen) unterbrochen, so daß die meisten Männer sich nie der vollen Kraft ihrer Sexualität bewußt werden. Die taoistische Methode vervollkommnet diese nach oben gerichtete Transformation der Sexualenergie, indem sie subtile, feinstoffliche Kanäle öffnet, die von den Geschlechtsorganen die Wirbelsäule entlang zum Kopf und auf der Vorderseite hinunter zum Nabel führen. Die sich ausdehnende Sexualenergie wird in diesen «Kleinen Energiekreislauf» hineingelenkt, so daß sie an allen lebenswichtigen Organen vorbeiströmt und die ätherischen Energiezentren des Körpers harmonisiert, die

von den Taoisten «Tan Tiens» und von den Hindus «Chakras» genannt werden. (Kapitel 7 und 8)

**5.** Die Harmonisierung der Polarität der weiblich-männlichen (Yin-Yang) Kräfte ist das dritte Grundprinzip der taoistischen Höherentwicklung der Sexualenergie. Ist die Sexualenergie erst einmal bewahrt und emporgeleitet worden, so kann der partnerlose Mann mit Hilfe der Meditation die männlichen und weiblichen Pole, die in jedem männlichen Körper existieren, in ein Gleichgewicht bringen. Bei der Praktik der «Zweifachen Höherentwicklung» gleicht das Paar dieses Energiefeld aus, indem beide ihre feinstofflichen Energien miteinander teilen und kreisen lassen. Dadurch wird die Liebesbeziehung zum Ausgangspunkt der Transformation sexueller Anziehung in persönliche Liebe und schließlich in spirituelles Bewußtsein und Dienen. Nach und nach verschwindet dann der Machtkampf zwischen den Geschlechtern, und es verringern sich die unterschiedlichen Auffassungen über Arbeit, Familie, Liebe und den Sinn des Lebens, um schließlich zu Gleichgewicht und tiefer Harmonie zu führen. Das Ausgleichen dieser innersten sexuellen Polarität eines Paares ist die wahre «Tiefen»psychologie, da es Mann und Frau zutiefst stärkt. Im Kapitel 9 wird die Methode des «Tal-Orgasmus» beschrieben, bei der die Yin- und die Yang-Energien während des Geschlechtsakts miteinander ausgetauscht werden. Auf einer weiteren, höheren Stufe wird die Energie ohne sexuellen Kontakt ausgetauscht. Der Orgasmus findet im eigenen Inneren statt; dies muß jedoch bei einem Meister erlernt werden. (Kapitel 18)

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

Ihr Einssein zu erreichen und sich ganz und von Frieden erfüllt zu erfahren. Die Höherentwicklung der Sexualenergie ist wichtig, um ihren Geist zu stärken, doch ohne richtige Diät, Körperübungen, Meditation, tugendhaftes moralisches Verhalten und Liebe ist sie unmöglich. Andererseits sollten Sie die Sexualität aber auch nicht ignorieren und sich zu intensiv auf die höheren geistigen Zentren konzentrieren; denn wenn das Fundament nicht stark ist, stürzt das Dach leicht ein. Tao ist die Ganzheit von Himmel und Erde. Die wahre Harmonie des Menschen ist der Mittelweg dazwischen, in der ausgewogenen Integration ihrer feinstofflichen Energien.

**7.** Vermeiden Sie Sexualität ohne Liebe. Sie führt zum Ungleichgewicht Ihrer physischen, mentalen und spirituellen Energien und behindert Ihre wahre Entwicklung. Die taoistischen Techniken sollen praktisch angewandt werden, aber nicht mechanisch. Frauen suchen bei ihren Liebhabern nach Zärtlichkeit und fühlen sich abgestoßen von Männern, die sie übermäßig bedrängen oder sich ausschließlich auf die rein mechanische Meisterung esoterischer Liebespraktiken konzentrieren. Die «Zweifache Höherentwicklung» ist unmöglich, wenn die Frau sich nicht voll und ganz beteiligt, da sie die in ihren Eierstöcken gespeicherte Yin-Essenz dabei transformieren muß. Sehen Sie in der Frau, die Sie lieben, mehr als nur einen starken Generator von Yin-Energie: Zunächst und vor allem ist sie ein Mensch, der Ihre ganze Liebe und Ihre Achtung verdient.

**8.** Sie benötigen nicht unbedingt eine Ehefrau oder eine Freundin, um Ihre Sexualenergie höherzuentwickeln. Am Anfang ist es sogar leichter, das Beherrschen der Ejakulation allein zu üben, ohne von der Erregung und der Hitze einer Frau abgelenkt zu werden. Es ist auch von größter Wichtigkeit, daß Sie Ihrer Liebespartnerin stets erklären, was Sie tun und sich ihres Einverständnisses versichern. Für Frauen gelten dieselben Grundprinzipien taoistischer Höherentwicklung der Sexualenergie, wobei sie ihre Sexual-Essenz aus den Eierstöcken (Ovarien) ziehen und dieses «Ching» nach oben lenken, um es dort in ein höheres

Bewußtsein und in Herzensempfindung zu transformieren. Viele Frauen wissen bereits intuitiv um diesen Vorgang, sie haben ein Gespür dafür. Das empfängliche Wesen der Frau gestattet es ihr, das Tao der Liebe sehr schnell zu lernen, vor allem dann, wenn der Mann diesen Prozeß in seinem eigenen Körper bereits gemeistert hat.

**9.** Jeder Mann, der sich durchschnittlicher Gesundheit erfreut, kann die taoistischen Methoden der Höherentwicklung der Sexualenergie, wie sie in diesem Buch gelehrt werden, meistern. Wenn Sie sich impotent fühlen oder vorzeitig ejakulieren, sollten Sie zuerst die Verjüngungsübungen in Kapitel 15 lernen, bevor Sie die Technik des Großen Emporziehens versuchen, die in Kapitel 7 geschildert wird. Die Grundprinzipien der Höherentwicklung der Sexualenergie sind zwar einfach, verlangen aber nach beständiger Aufmerksamkeit. Es ist wie bei der Gartenpflege – wenn Sie jeden Tag ein bißchen hacken und jäten, sorgt die Natur für den Rest. Eines Tages erhalten Sie dann üppige Blüten und Früchte. Ungeduld tötet jeden Fortschritt. Fühlen Sie sich nicht schuldig oder ärgerlich, wenn Sie Ihren Samen doch einmal verlieren – es kann Jahre dauern, bis Sie das Tao der Liebe wirklich gemeistert haben. Der Schlüssel zum Erfolg ist Entspannung, Freude und beständiges Üben.