

**М. Чиа**

# **Совершенствование мужской сексуальной энергии**

**Москва  
«Книга по Требованию»**

УДК 613.89:613.7/.9  
ББК 51.204  
Ч-58

**Чиа М.**  
Ч-58 Совершенствование мужской сексуальной энергии / М. Чиа – М.: Книга по Требованию, 2024. – 350 с.

**ISBN 978-5-458-27846-1**

Основой всей даосской йоги является работа с сексуальной энергией. Даосы научились мастерски подчинять себе этого «крылатого дракона». Ведь сексуальная энергия — самая мощная и самая доступная сила организма. Если человек меняет даже немного в этой сфере, то он ощущает резкое улучшение здоровья, самочувствия, восприятия мира, творческих возможностей, отношений с другими людьми. Эта книга Мастера Чиа — о даосском «Парном совершенствовании» и поисках сексуальной любви, о том, будет ли «работать» на Западе даосское сексуальное гунфу, о том, почему божественная сила секса тысячелетиями держалась в секрете и зачем эти секреты раскрываются в наше время, о том, полезен ли секс для здоровья, о биологических факторах женской сексуальности, которые должен знать каждый мужчина. В ней предлагаются даосские практики, направленные на овладение и преобразование сексуальной энергии, сохранение семени, обмен энергиями Инь и Ян, исцеление импотенции и многие другие...

**ISBN 978-5-458-27846-1**

© Издание на русском языке, оформление  
«YOYO Media», 2024

© Издание на русском языке, оцифровка,  
«Книга по Требованию», 2024

Эта книга является репринтом оригинала, который мы создали специально для Вас, используя запатентованные технологии производства репринтных книг и печати по требованию.

Сначала мы отсканировали каждую страницу оригинала этой редкой книги на профессиональном оборудовании. Затем с помощью специально разработанных программ мы произвели очистку изображения от пятен, клякс, перегибов и попытались отбелить и выровнять каждую страницу книги. К сожалению, некоторые страницы нельзя вернуть в изначальное состояние, и если их было трудно читать в оригинале, то даже при цифровой реставрации их невозможно улучшить.

Разумеется, автоматизированная программная обработка репринтных книг – не самое лучшее решение для восстановления текста в его первозданном виде, однако, наша цель – вернуть читателю точную копию книги, которой может быть несколько веков.

Поэтому мы предупреждаем о возможных погрешностях восстановленного репринтного издания. В издании могут отсутствовать одна или несколько страниц текста, могут встретиться невыводимые пятна и кляксы, надписи на полях или подчеркивания в тексте, нечитаемые фрагменты текста или загибы страниц. Покупать или не покупать подобные издания – решать Вам, мы же делаем все возможное, чтобы редкие и ценные книги, еще недавно утраченные и несправедливо забытые, вновь стали доступными для всех читателей.



Серия Книжный Ренессанс

[www.samizday.ru/reprint](http://www.samizday.ru/reprint)



## **Глава 7 ПОЛЯРНОСТЬ – КЛЮЧ К ПРЕОБРАЗОВАНИЮ СЕКСУАЛЬНОЙ ЭНЕРГИИ ..... 141**

*ИНЬ И ЯН: БОРЬБА ПОЛОВ*

*ВЫСШИЙ ОРГАЗМ ЯВЛЯЕТСЯ ТОНКИМ РАВНОВЕСИЕМ  
ПОЛЯРНЫХ ЭНЕРГИЙ*

*С МЯГКОСТЬЮ ПОДГОТАВЛИВАЙТЕ ЭССЕНЦИЮ ИНЬ*

*ИСКУССТВО СТРАСТИ: РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ВРЕМЕНИ И ЧАСТОТА*

*СЕКСУАЛЬНАЯ ПОЗИЦИЯ ВЛИЯЕТ НА ПОТОК ЭНЕРГИИ*

*КРАТКОВРЕМЕННОЕ ПОГРУЖЕНИЕ В ХОЛОДНУЮ ВОДУ ДЛЯ*

*ПРЕДОТВРАЩЕНИЯ ПРЕЖДЕВРЕМЕННОЙ ЭЯКУЛЯЦИИ*

*СЧЕТ ДО СОТНИ: УПРАВЛЯЙТЕ СВОЕЙ ЭНЕРГИЕЙ*

*ЧЕТЫРЕ ДОСТИЖЕНИЯ НЕФРИТОВОГО СТВОЛА*

*МЕТОД «ДЕВЯТЬ ПОВЕРХНОСТНЫХ/ОДНО ГЛУБОКОЕ ВВЕДЕНИЕ»*

## **Глава 8 СЕКРЕТЫ СОХРАНЕНИЯ СЕМЕНИ ..... 159**

*НАУЧИТЕСЬ ОСУЩЕСТВЛЯТЬ ЦИРКУЛЯЦИЮ СВОЕЙ «ЦИ»  
ПО МИКРОКОСМИЧЕСКОЙ ОРБИТЕ*

*ЗНАЧЕНИЕ МИКРОКОСМИЧЕСКОЙ ОРБИТЫ*

*ВНЕШНЕЕ ЗАПИРАНИЕ: МЕТОД ТРЕХ ПАЛЬЦЕВ*

*ВОПРОСЫ СОГЛАСОВАНИЯ ВРЕМЕНИ И БЕЗОПАСНОСТИ*

*ПОСЛЕДУЮЩИЙ МАССАЖ ПРОМЕЖНОСТИ*

*ОСОЗНАЙТЕ ВЕЛИЧИНУ ГЕНЕРИРУЕМОЙ ЭНЕРГИИ*

*ПОСЛЕДУЮЩЕЕ ПЕРИОДИЧЕСКОЕ ПЕРЕМЕЩЕНИЕ  
СЕКСУАЛЬНОЙ ЭНЕРГИИ В ГОЛОВУ*

*КРАТКОЕ ИЗЛОЖЕНИЕ МЕТОДА ВНЕШНЕГО ЗАПИРАНИЯ*

*ВНУТРЕННЕЕ ЗАПИРАНИЕ: ВЫТЯГИВАНИЕ НЕКТАРА  
ВВЕРХ К ЗОЛОТОМУ ЦВЕТКУ*

*СЕКРЕТНЫЕ ШАГИ ПРЕДОТВРАЩЕНИЯ ЭЯКУЛЯЦИИ  
В БОЛЬШОМ ВЫТЯГИВАНИИ*

*БОЛЬШОЕ ВЫТЯГИВАНИЕ ДЛЯ ЖЕНЩИН*

*БОЛЬШОЕ ВЫТЯГИВАНИЕ И МАСТУРБАЦИЯ*

*УТРЕННЯЯ ЭРЕКЦИЯ ДАЕТ МОЩНУЮ ЦИ*

*ИЗБЫТОЧНАЯ ЭНЕРГИЯ В ГОЛОВЕ ДОЛЖНА БЫТЬ СБРОШЕНА  
АВТОМАТИЧЕСКИЙ МЫСЛЕННЫЙ КОНТРОЛЬ ЗА ЭЯКУЛЯЦИЕЙ*

<b>Часть III</b>	<b>ПРЕОБРАЗОВАНИЕ СЕКСУАЛЬНОЙ ЭНЕРГИИ В ДУХОВНУЮ ЛЮБОВЬ .....</b>	<b>189</b>
<b>Глава 9</b>	<b>ОБМЕН ЭНЕРГИЯМИ ИНЬ И ЯН: КУЛЬТИВИРОВАНИЕ ДОЛИННОГО ОРГАЗМА .....</b>	<b>191</b>
	<i>КРАТКОЕ ИЗЛОЖЕНИЕ ДОЛИННОГО ОРГАЗМА</i>	
	<i>БОЛЬШОЕ ВЫТЯГИВАНИЕ КАК ПРОТИВОЗАЧАТОЧНОЕ СРЕДСТВО</i>	
	<i>ТОЧКА ЗРЕНИЯ ЖЕНЩИНЫ НА ПАРНОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</i>	
<b>Глава 10</b>	<b>СЕМЬ ДУХОВНЫХ СТАДИЙ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СЕКСУАЛЬНОЙ ЭНЕРГИИ .....</b>	<b>215</b>
	<i>ЯВЛЯЕТСЯ ЛИ ПАРНОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ «ПУТЕМ ЛЕВОЙ РУКИ»?</i>	
	<i>ПУТЬ ЛЕВОЙ РУКИ</i>	
	<i>СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ НА «ПУТИ ПРАВОЙ РУКИ»</i>	
	<i>ДАОССКИЙ ПУТЬ «БЕЗ РУК»</i>	
	<i>СЕМЬ ДУХОВНЫХ СТАДИЙ ДАОССКОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СЕКСУАЛЬНОЙ ЭНЕРГИИ</i>	
<b>Глава 11</b>	<b>ОРГАЗМ И У-ВЭЙ .....</b>	<b>233</b>
	<i>СОХРАНЕНИЕ ПОЛЯРНОСТИ: ЧТО ЭТО ЗНАЧИТ – БЫТЬ ЯН?</i>	
<b>Глава 12</b>	<b>ОБЫЧНО ЗАДАВАЕМЫЕ ВОПРОСЫ О СОХРАНЕНИИ СЕМЕНИ .....</b>	<b>247</b>
<b>Глава 13</b>	<b>ВПЕЧАТЛЕНИЯ УЧАЩИХСЯ ОТ ДАОССКОГО СЕКСУАЛЬНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ .....</b>	<b>265</b>
	<i>ИНТЕРВЬЮ С 46-ЛЕТНИМ ПСИХОЛОГОМ</i>	
	<i>ВПЕЧАТЛЕНИЯ ЮРИСТА, 29 ЛЕТ</i>	
	<i>ВПЕЧАТЛЕНИЯ БИЗНЕСМЕНА, 45 ЛЕТ</i>	
	<i>ВПЕЧАТЛЕНИЯ УЧИТЕЛЯ, 37 ЛЕТ</i>	
	<i>ВПЕЧАТЛЕНИЯ ЭЛЕКТРОТЕХНИКА, 27 ЛЕТ</i>	
	<i>ВПЕЧАТЛЕНИЯ РАБОТНИКА ХИМЧИСТКИ, 67 ЛЕТ</i>	
	<i>ВПЕЧАТЛЕНИЯ ПОВАРА, 30 ЛЕТ</i>	
	<i>ВПЕЧАТЛЕНИЯ ВЛАДЕЛЬЦА ШВЕЙНОЙ ФАБРИКИ, 38 ЛЕТ</i>	
	<i>ВПЕЧАТЛЕНИЯ АДМИНИСТРАТОРА, 38 ЛЕТ</i>	

## **Глава 14 ПРАКТИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ПОДДЕРЖАНИЯ ЛУЧЕЗАРНОЙ И ЗДОРОВОЙ СЕКСУАЛЬНОЙ ЖИЗНИ ..... 283**

1. НАСТРОЙТЕСЬ НА ЭНЕРГИЮ СВОЕГО ПАРТНЕРА  
ЗА 48 ЧАСОВ ДО ЗАНЯТИЙ СЕКСОМ
2. ПРЕДВАРИТЕЛЬНАЯ ИГРА НАЧИНАЕТСЯ  
С АТМОСФЕРЫ РАССЛАБЛЕННОСТИ
3. НЕ ЗАНИМАЙТЕСЬ ЛЮБОВЬЮ ПОСЛЕ ОБИЛЬНОЙ ПИЩИ
4. ИЗБЕГАЙТЕ СЕКСУАЛЬНЫХ ОТНОШЕНИЙ  
В ЛЮБЫХ ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ СОСТОЯНИЯХ
5. НЕ ЗАНИМАЙТЕСЬ ЛЮБОВЬЮ В СОСТОЯНИИ ОПЬЯНЕНИЯ
6. ПОМОЧИТЕСЬ ЗА 20 МИНУТ ДО ПОЛОВЫХ  
ОТНОШЕНИЙ
7. СЕКС ВО ВРЕМЯ ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ ПОГОДНЫХ УСЛОВИЙ  
МОЖЕТ ОКАЗАТЬСЯ НЕЗДОРОВЫМ
8. ИЗБЕГАЙТЕ ТЯЖЕЛОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ РАБОТЫ  
ДО И ПОСЛЕ СЕКСА
9. НЕ ПОЛАГАЙТЕСЬ НА ИСКУССТВЕННЫЕ  
СЕКСУАЛЬНЫЕ ВСПОМОГАТЕЛЬНЫЕ СРЕДСТВА
10. НЕ ПРИНИМАЙТЕ ВАННУ ИЛИ ДУШ СРАЗУ ЖЕ ПОСЛЕ СЕКСА
11. НЕ ВВОДИТЕ ПЕНИС В ЖЕНЩИНУ СЛИШКОМ ИНТЕНСИВНО
12. ВЕСНОЙ ВАША СЕКСУАЛЬНАЯ СИЛА ЯВЛЯЕТСЯ  
МАКСИМАЛЬНОЙ
13. ЕСЛИ ВЫ БОЛЬНЫ, ЗАНИМАЙТЕСЬ ЛЮБОВЬЮ ПАССИВНО
14. ПРЕКРАТИТЕ ЗАНИМАТЬСЯ ЛЮБОВЬЮ, ЕСЛИ ЭТО СТАЛО  
РУТИННЫМ ЗАНЯТИЕМ
15. НЕ ИСПОЛЬЗУЙТЕ ДЛЯ ВОЗБУЖДЕНИЯ СЕКСУАЛЬНЫЕ  
ФАНТАЗИИ
16. ИМЕЙТЕ ПОД РУКОЙ НЕСКОЛЬКО ПОДУШЕЧЕК

## **Глава 15 УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ УВЕЛИЧЕНИЯ МУЖСКОЙ ПОТЕНЦИИ ..... 293**

КАК ИСЦЕЛИТЬ ИМПОТЕНЦИЮ  
КАК ИЗБЕЖАТЬ ПОЛЛЮЦИЙ  
РАЗОГРЕВАНИЕ ПЕЧИ  
МАССАЖ ПОЛЯ ПИЛЮЛИ (НИЖНЕГО ДАНЬ-ТЯНЯ)  
ГАРМОНИЗАЦИЯ СУХОЖИЛИЙ, КОСТНОГО МОЗГА И КОСТЕЙ  
СЕКРЕТНЫЙ ДАОССКИЙ МЕТОД МОЧЕИСПУСКАНИЯ  
ШЕСТЬ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ПОЧЕК И СПИНЫ  
КАК УВЕЛИЧИТЬ И УДЛИНИТЬ ПОЛОВОЙ ЧЛЕН

КАК УМЕНЬШИТЬ ЧУВСТВИТЕЛЬНОСТЬ ПОЛОВОГО ЧЛЕНА  
 УСИЛЕНИЕ ВАШЕЙ ЭРЕКЦИИ  
 РЕФЛЕКТОРНЫЙ МАССАЖ ПЕНИСА  
 МАССАЖ «СЖИГАНИЕ ИНДИЙСКОЙ ВЕРЕВКИ»  
 ЧЕТЫРЕ СПОСОБА УВЕЛИЧЕНИЯ КОЛИЧЕСТВА СПЕРМЫ  
 МАССАЖ ПРЕДСТАТЕЛЬНОЙ ЖЕЛЕЗЫ  
 УПРАЖНЕНИЕ СЖАТИЯ АНАЛЬНОЙ ПОМПЫ  
 ЯЗЫКОВОЕ КУН-ФУ  
 ГОРЯЧИЕ И ХОЛОДНЫЕ ВАННЫ ДЛЯ СЕКСУАЛЬНОГО ЗДОРОВЬЯ  
 ГАРМОНИЧНАЯ ЭНЕРГИЯ ДЛЯ ГОМОСЕКСУАЛОВ  
 КАК ПОГЛОЩАТЬ СЕКСУАЛЬНУЮ ЭНЕРГИЮ ИЗ СОЛНЦА

## **Глава 16 АКУПUNKТУРА, ПРИЖИГАНИЯ И ТРАВЫ МОГУТ ИСЦЕЛИТЬ ОСЛАБЛЕННУЮ СЕКСУАЛЬНУЮ ЭНЕРГИЮ ..... 319**

МЕТОД ПРИЖИГАНИЯ В АКУПUNKТУРНЫХ  
 ТОЧКАХ ДЛЯ ИСЦЕЛЕНИЯ ИМПOTЕНЦИИ

1. ТОЧКА МЕРИДИАНА МОЧЕВОГО ПУЗЫРЯ  
 ГАНЬ-ШУ (BL-18) – ОСНОВНАЯ ТОЧКА ПЕЧЕНИ
2. ПИ-ШУ (BL-20) – ОСНОВНАЯ ТОЧКА СЕЛЕЗЕНКИ
3. ШЭНЬ-ШУ (BL-23) – ДВОРЕЦ СПЕРМЫ/ЦЫ-ЛЯО (BL-32)
4. ТОЧКА ЧАН-ЦЯН (GO-1) НА МЕРИДИАНЕ УПРАВЛЕНИЯ И  
 ТОЧКА ЦИ-ХАЙ (CO-6) НА МЕРИДИАНЕ ДЕЙСТВИЯ – ОКЕАН  
 ЭНЕРГИИ

СПЕЦИАЛЬНЫЕ ТОЧКИ ДЛЯ ИМПOTЕНЦИИ

1. ГОЛОВКА ПЕНИСА, ОСНОВАНИЕ ПЕНИСА, ХУЭЙ-ИНЬ
2. ФУ-ЛЮ К1-1 (ТОЛЬКО МАССАЖ)
3. ЛАО-ГУН (ТОЛЬКО МАССАЖ)
4. ТОЧКА ПОЧЕК ЮН-ЦЮАНЬ (ТОЛЬКО МАССАЖ)

ВОССТАНОВЛЕНИЕ СЕКСУАЛЬНОЙ ЖИЗНЕННОСТИ  
 ПОСРЕДСТВОМ ДИЕТЫ

ИЗБЫТОЧНОЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ ПИЩИ

СЕКС И СЕЗОНЫ ДИЕТЫ

РАЗЛИЧНЫЕ ШАГИ, КОТОРЫЕ ДОЛЖНЫ ПРЕДПРИНИМАТЬ  
 МУЖЧИНЫ И ЖЕНЩИНЫ ДЛЯ ДОСТИЖЕНИЯ РАВНОВЕСИЯ  
 ИНЬ/ЯН

ПИЩА ДЛЯ ПОЛОВЫХ ОРГАНОВ

**Глава 17    БИОЛОГИЧЕСКИЕ ФАКТОРЫ  
ЖЕНСКОЙ СЕКСУАЛЬНОСТИ, КОТОРЫЕ  
ДОЛЖЕН ЗНАТЬ КАЖДЫЙ МУЖЧИНА ..... 333**

МАТКА  
ОВУЛЯЦИЯ  
СПОСОБСТВУЮЩАЯ ОПЛОДОТВОРЕНИЮ СЛИЗЬ  
СЛИЗЬ, НЕ СПОСОБСТВУЮЩАЯ ОПЛОДОТВОРЕНИЮ  
МЕНСТРУАЦИЯ  
ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ ИЗМЕНЕНИЯ  
СЕКСУАЛЬНАЯ АНАТОМИЯ ЖЕНЩИНЫ  
МАЛЫЕ СРАМНЫЕ ГУБЫ  
ТЕЛО КЛИТОРА  
G-ПЯТНО  
МЕСТОПОЛОЖЕНИЕ G-ПЯТНА  
СТЕНКИ ВЛАГАЛИЩА  
ШЕЙКА МАТКИ  
МЫШЦА ЛЮБВИ  
ЦИКЛ СЕКСУАЛЬНОГО РЕАГИРОВАНИЯ НА ВОЗБУЖДЕНИЕ

**Глава 18    КРАТКОЕ ИЗЛОЖЕНИЕ СЕМИ СТАДИЙ  
ДАОССКОЙ ЭЗОТЕРИЧЕСКОЙ ЙОГИ ..... 343**

МАЛЫЙ НЕБЕСНЫЙ КРУГ (МИКРОКОСМИЧЕСКАЯ ОРБИТА)  
ЯЗЫК ЯВЛЯЕТСЯ ПЕРЕКЛЮЧАТЕЛЕМ В ЦЕПИ  
СЕМЬ ФОРМУЛ СЕМИ ДАОССКИХ КНИГ  
ПЕРВАЯ ФОРМУЛА: ПЛАВЛЕНИЕ ПЯТИ ЭЛЕМЕНТОВ  
ВТОРАЯ ФОРМУЛА: МАЛОЕ ПРОСВЕТЛЕНИЕ КАНЬ И ЛИ  
(СМЕШЕНИЕ ИНЬ И ЯН)  
ТРЕТЬЯ ФОРМУЛА: БОЛЬШОЕ ПРОСВЕТЛЕНИЕ КАНЬ И ЛИ  
(БОЛЬШЕЕ СМЕШЕНИЕ ИНЬ И ЯН I)  
ЧЕТВЕРТАЯ ФОРМУЛА: ВЕЛИКОЕ ПРОСВЕТЛЕНИЕ КАНЬ И ЛИ  
(ТАЙ КАНЬ ЛИ) (МАКСИМАЛЬНОЕ СМЕШЕНИЕ ИНЬ И ЯН II)  
ПЯТАЯ ФОРМУЛА: ЗАПЕЧАТЫВАНИЕ ПЯТИ ОРГАНОВ ЧУВСТВ  
ШЕСТАЯ ФОРМУЛА: ОБЪЕДИНЕНИЕ НЕБЕСНОГО И ЗЕМНОГО  
БЕССМЕРТИЙ  
СЕДЬМАЯ ФОРМУЛА: ВОССОЕДИНЕНИЕ ЧЕЛОВЕКА И НЕБА  
ИСТИННО БЕССМЕРТНЫЙ ЧЕЛОВЕК

# ВВЕДЕНИЕ

## ДАОССКОЕ «ПАРНОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ» И ПОИСКИ СЕКСУАЛЬНОЙ ЛЮБВИ

Майкл Винн

«Как жалко! Вершина горы площадью в один квадратный дюйм в течение многих веков была источником великого вдохновения и великого страдания».

*— Анонимный китайский поэт по поводу мужской одержимости женским полом.*

В попытке помочь мужчинам и женщинам разрешить проблемы, возникающие при бесконечных поисках сексуально удовлетворяющей любви, написаны тысячи книг. Что нового можно еще написать?

Даосские секреты любви не являются еще одним расцвеченным философским трактатом на тему экстазов восточной любви. Это, скорее, практическое руководство, в котором собрана суть секретных учений о сексе четырех различных современных даосских Учителей, у которых учился Мантэк Чиа во время своих пятнадцатилетних путешествий и исследований на Дальнем Востоке. Он сам так говорит об этом: «Я перечитал тонны книг, рассказавших мне, какой великой была эзотерическая практика любви, но ни одна из них не объяснила в точности, как это делалось. Поэтому я решил написать об этом сам».

Большинство книг по даосскому сексу не могут проинструктировать, как трансформировать уже собранную внутри энергию семенной жидкости, в каком месте тела хранить сексуальную энергию, как лучше обмениваться ею с женщиной, как обогатить сохраненное семя. Чиа синтезирует древние даосские практики в простые, но эффективные методы, которые могут быть легко освоены человеком Запада. Этот первый том предназначен в основном для мужчин просто пото-

му, что большинство мужчин являются сексуально более слабыми, чем женщины, и теряют во время занятий сексом больше энергии, чем женщины. В последующем томе будут описаны эзотерические даосские сексуальные практики для женщин, которые включают в себя сознательную задержку менструального цикла.

Сексуальное несоответствие мужчины и женщины является очевидным. Женщина может сексуально воспринимать своего мужчину так долго, сколько это ей приятно, и поэтому даосы говорят, что ее сущность инь является почти неисчерпаемой. Способность мужчины заниматься любовью ограничена количеством энергии, которую он может использовать для поддержания эрекции. Его сущность ян более легко утомляется. Женщина сексуально является более сильной, чем мужчина, потому что в этом имеется биологическая потребность. Ее воспроизводящие органы должны выдерживать напряжение физического вынашивания ребенка и его вскармливания. Влияние на мужчину этого основного биологического неравенства является огромным, порождая цепь его реакций, которые проникают в его мышление и ощущения на всех уровнях, включая брак, работу, выбираемые нами культурные роли, которые мы хотим играть в обществе, и выбираемые нами духовные модели для нашего внутреннего роста.

В душе большинство мужчин так же ужасаются женскими бесконечными сексуальными способностями, как и восхищаются ими. Основное воздействие этого на мужчин заключается в том, что они не ощущают себя в сексуальной безопасности, что вызывает их стремление компенсировать это при помощи чего-то другого. Сексуальная неуверенность в себе может быть основной причиной, по которой мужчина добивается физического, политического, финансового, интеллектуального и религиозного преимущества по отношению к женщине. Исправление этого сексуального неравенства могло бы иметь огромные побочные выгоды, связанные с установлением более гармоничного общества, хотя основной целью даосского учения о совершенствовании сексуальной энергии было персональное здоровье и духовное совершенство человека.

Поиски сексуально совершенной любви с религиозными оттенками были предприняты теми, кто был слишком либерален или слишком научно образован, чтобы верить в традиционную версию Бога. Сила, которая стоит за этой верой в романтическую любовь, в бесконечную преданность одному человеку, является силой сексуального переживания. Она предлагает к разделению нечто материальное, таинство, которое является личностным и реально существующим.

Угасание религии Запада может начаться тогда, когда переживание секса станет более сильным, чем духовные переживания, предлагаемые религией в молитве или в чувстве товарищества. Как ни иронично это звучит, но возрождение религии на Западе может быть частично обусловлено тем сексуальным истощением, которое идет вслед за сексуальной революцией. Секс становится наркотиком, успокоительным средством для неудовлетворенных. Всеобщая сексуальная свобода не дает той стабильности, в которой больше всего нуждаются люди. Сегодня люди снова обращаются к браку или к религии в своих поисках чувства абсолютного.

Даосы не предлагают в качестве решения проблемы стабильности ни религию, ни брак, если только это не является браком тонких энергий, которые они называют инь и ян. Они просто поощряют каждую личность совершенствовать свою естественную внутреннюю жизненную силу, или ци. Именно в этом контексте древние китайцы разработали чрезвычайно утонченные методы увеличения сексуальной жизненности для одинокого и для женатого мужчины. Имеются два основных способа, какими могут быть использованы эти методы совершенствования энергии, и, в соответствии с этим, эта книга привлечет два различных типа учащихся.

Первый тип учащихся ищет мирского счастья в виде физического, эмоционального и умственного удовлетворения. Он включает в себя любого мирянина, заинтересованного в укреплении своих личных любовных отношений, в смягчении сексуального разочарования, в избавлении от скуки при помощи секса, в исцелении от импотенции, поллюций и преждевременного семяизвержения, в общем увеличении продолжительности своей жизни и в укреплении здоровья. Если он является прилежным учеником и будет практиковать все, что предлагается в данной книге, то он достигнет всего этого.

Учащиеся другого типа считают себя находящимися на духовном пути и желают каким-то образом сочетать свои сексуальные желания со своей медитативной практикой или духовными верованиями. Учащиеся, которые уже привлечены Учителем Чиа к изучению даосских секретов совершенствования сексуальной энергии, пришли к нему после изучения удивительно широкого круга духовных дисциплин, включая все типы йоги: кундалини, хатха, крийя, тантра, сидха, а также всевозможные боевые искусства, трансцендентальную медитацию, дзэн, буддизм, суфизм, индуизм и христианство. Есть предположение, что многие американцы, как бы ни удовлетворены они

были своими основными духовными верованиями, испытывают потребность в лучшей интеграции своей сексуальности со своим духовным ростом.

Даосская практика совершенствования энергии ци фокусирует свое внимание на интеграции божественных, или тонких энергий в теле человека, имея в качестве конечной цели достижение динамического равновесия противоположных энергий, называемых инь и ян. Дао является неопикуемой суммой и абсолютным источником этих энергий, которые проявляют себя в богатом разнообразии форм. Даосы, будучи людьми практичными, предлагают, чтобы человек начинал с наиболее доступной, находящейся под рукой энергии, а именно, с сексуального влечения между мужчиной и женщиной, и использовал его в качестве трамплина для достижения более тонких сфер.

Даосская эзотерическая йога не является ни религией, ни путем к спасению. Ее проникновение в суть явлений является весьма глубоким – она учит, что просветление и физическое бессмертие являются только стадиями в процессе продвижения к целостности человека. Она остается также весьма практичной и близкой человеку. Сырье, необходимое для этой эволюции, может быть найдено в любой данный момент в пределах жизни любого человеческого существа.

Даосское учение о физическом бессмертии не предлагает людям больше не умирать. Оно имеет в виду, что, прежде чем они умрут, они имеют возможность совершенствовать «плотное», или вещественное духовное тело, известное также как бессмертное тело, солнечное тело, кристаллическое тело и под другими именами. На Западе ближайшей параллелью даосскому Бессмертному является, по-видимому, ангел. Это отличается от учений тех школ, которые учат, как стать святым человеком путем растворения индивидуального эго в блаженстве космического единства. Даосы настаивают на том, чтобы каждый их адепт сохранял свою индивидуальную природу внутри своего тела (физического или духовного), чтобы он мог наблюдать рост своей души до окончательного ее объединения с «у-ци», с пустотой, из которой проистекает единство Дао. Это «пребывание в своем собственном теле» предотвращает такое явление, как полная отдача себя какому-либо гуру, божественному существу или религиозному авторитету. Никто другой не может совершить вместо вас вашу духовную работу.

Чиа видит свою роль просто в том, чтобы быть учителем, который помогает своим ученикам сделать себя более сильными путем совершенствования своей энергии ци. Он передает своим ученикам ци (или шакти) только для того, чтобы они лучше чувствовали, что им

совершенствовать, и отказались от какой-либо зависимости от эмоциональных отношений. Он видит свою роль в том, чтобы быть лидером в караване автомобилей. «Я могу дать каждому учащемуся план дороги, набор инструментов и инструкцию, как починить свой автомобиль. Мы стартуем вместе и весь путь любим друг друга и помогаем друг другу всеми возможными способами. Но в конечном счете каждый должен проделать это сам за себя. Некоторые сломаются, некоторые затеряются или выберут другой маршрут. Некоторые могут найти дорогу лучше, чем та, которую прочертил я. Для меня, как для учителя, не существует другой доброты, кроме того, что я могу предложить карту, инструмент и точные инструкции для безопасного вождения».

Даосы предполагают, что очень немногие мужчины проникали когда-либо в секреты полного использования сексуальной энергии, которая спит глубоко внутри их собственных тел. Для среднего мужчины является революционной мысль о том, что он может наслаждаться глубоким и сиятельным удовольствием секса, которое проникает до самого ядра его существа, переживанием, которое намного превышает обычный генитальный оргазм. Продолжительный «общий оргазм тела и души», культивируемый даосами, считается обычно исключительным даром страстных и чувствительных женщин. Это стало даже величайшим мифом западной культуры – женщина как страстный объект романтической любви, как та, кто доводит любовь до ее истинной высоты. Даосы учат, что мужчины могут равным образом участвовать в любви посредством воистину совершенного уравнивания сексуальных энергий, которые являются такими же физически ощутимыми, как любое физическое ощущение генитального оргазма.

Как может мужчина так радикально изменить свои сексуальные переживания, а через них и все ощущение жизни? Как это ни парадоксально, но «высший оргазм» может быть получен только в том случае, когда «нормальный», или генитальный оргазм, которым так озабочены американские сексологи, теряет свое значение. Три основные начальные стадии даосского «парного совершенствования» сексуальной энергии для пары заключаются в следующем:

1) Мужчина учится сохранять эрекцию пениса так долго, как он пожелает, и воздерживаться от семяизвержения.

2) Мужчина и женщина перенаправляют сексуальную энергию через специальные каналы тела в высшие области сердца, мозга и желез.