

BIBLIOTECA DE AÑO/CERO
SECRETOS TAOÍSTAS
DE LA SALUD Y EL SEXO

MANTAK CHÍA

Editado por acuerdo con
Editorial Mirach, S. L.

BIBLIOTECA DE AÑO CERO

Edita: AMÉRICA IBÉRICA, S. A.

Redacción, publicidad y suscripciones:

C/ Miguel Yuste, 26. 28037 Madrid.

Diseño: Fernando Sendino.

Selección y prólogo: Luis Maggi.

Fotocomposición: Ángel Gallardo.

Imprime: Rivadeneyra, S. A.

Depósito legal: M. 18.838-1993. I.S.B.N.: 84-88337-65-5.

Distribución ESPAÑA: DISPAÑA, S. L.

Distribución ARGENTINA:

Importador: Ed. Vanidades, C. A. Perú, 269-3.º.

Buenos Aires.

Distribución capital: Vaccaro Sánchez Cía.

Moreno, 794-9.º Buenos Aires.

Distribución interior Distribuidora Beltrán, S.A.C.

Santa Magdalena, 541. Buenos Aires.

Edición realizada por acuerdo con: Editorial Mirach, S. L. Apartado de Correos, 77.
28670 Villaviciosa de Odón (Madrid). (Quienes quieran contactarse con el Instituto
Taoísta de España, pueden escribir a la Editorial.)

Este libro no será vendido. Se entregará en forma gratuita con la revista Año Cero.

Prólogo

Cuando Lao Tsé, dictó en el siglo VII a.C. las cinco mil palabras de que consta el Tao Te King y donde se expresa el pensamiento taoísta, sólo se permitió dejar constancia escrita del conocimiento de los sabios antiguos. Lao Tsé no fue el fundador del Taoísmo ni el creador del Yoga chino. La tradición filosófica y metafísica del Tao se remite al reinado del mítico y prehistórico Emperador Amarillo que, según algunos autores, organizó el primer estado hace más de 5.000 años.

Resulta curioso para muchos investigadores de las tradiciones chinas el hecho de que la metafísica del Tao se haya conjugado con las tradiciones populares y animistas, constituyendo un todo heterogéneo. La concepción del Tao, como el sentido profundo que movilizaba todos los fenómenos, emanando de la profundidad incognoscible del cosmos o de la divinidad, carecía de connotaciones prácticas o de propuestas de cambios personales o históricos. En todo caso, la máxima sabiduría consistía en dejarse conducir por las fuerzas superiores de la propia naturaleza, en consonancia armónica con el fluir universal. Éste era el significado del *no hacer* que señalaba Lao Tsé, en referencia a la sabiduría de los antiguos. Pero ya en su legado se advierte que habla de una virtud metafísica y psicológica que estaba en proceso de desaparición. El desarrollo cultural y social había introducido patrones que apartaban a los humanos de esta condición natural de entrega y contemplación del Tao, el Sentido universal. Las formas políticas, las normas de relación prescritas y los diversos ordenamientos sociales, en paulatino crecimiento, habían alejado a los humanos de esta condición idílica primordial. La actitud contemplativa de la antigüedad había sido desplazada por la mente y la razón conceptual. El No-actuar de Lao Tsé —según palabras del sinólogo Richard Wilhelm— «no significa la inactividad sino, sencillamente, la receptividad absoluta frente a todo lo que actúa sobre el individuo desde el fondo cósmico».

Ya en la época de Lao Tsé, parte de este acervo tradicional había sido incorporado y adaptado por diversas corrientes de alquimia y de yoga que buscaban recuperar ese estado de armonía contemplativa. Esas escuelas poseían una heterogénea gama de conocimientos y de prácticas de antiquísima data. El aspecto bipolar de la energía creadora de todas las cosas, —el *yang* y el *yin*, lo activo y lo pasivo, lo masculino y lo femenino, lo positivo y lo negativo—, del Taoísmo metafísico, había sido integrado sintéticamente a estas corrientes heterodoxas.

A diferencia de los sistemas filosóficos y metafísicos de la India el Taoísmo, como movimiento heterodoxo, no desarrolló grandes sistemas de pensamiento especulativo, ni pobló el cosmos de entidades personales. Paradójicamente, su sistema de ideas es más abstracto y, simultáneamente, más práctico que otras tradiciones orientales. El yoga chino no buscó como el Budismo el acceso a la región indescriptible del Nirvana, donde todo movimiento cesa. Su punto de vista apuntaba a un estado de armonía con el *incesante* fluir del universo y del Tao. Este estado de armonía podía prolongar la vida y, según relatos míticos, conducir a un estado de inmortalidad consciente. Tanto la alquimia como el yoga meditativo desarrollaron métodos para alcanzar la longevidad y la salud. La medicina tradicional china se benefició de los descubrimientos y prácticas de estas disciplinas, basándose en el flujo armónico de las energías corporales —como es el caso de la acupuntura— para mantener y conservar la salud. El médico chino no cobraba en caso de enfermedad. Era responsable de que sus clientes estuvieran sanos. Pero la mayor parte de los descubrimientos de las escuelas de yoga o de alquimia per-

manecieron en el estrecho círculo del esoterismo que vinculaba la armonización energética con la manifestación de la consciencia mística. La salud y la longevidad eran sólo una manifestación que confirmaba la capacidad de producir una transustanciación alquímica, es decir, una sutilización y transformación de las energías naturales. El elixir de la larga vida no se elaboraba mediante prácticas externas, sino a través de una alquimia interior consciente de la energía sexual: *el Chi*.

Gran parte de todo ese conocimiento esotérico se ha conservado hasta nuestros días. Mantak Chia, autor de los trabajos aquí reunidos, nació en Tailandia de padres chinos. A los seis años aprendió meditación budista y en su época de estudiante se introdujo en el yoga y las artes marciales. Ya adolescente y residiendo en Hong Kong se convirtió en discípulo del maestro taoísta Yi Eng quien lo inició en los secretos y técnicas de esta antiquísima tradición. En Singapur y Ceylán estudió con maestros budistas los secretos del Tantra y el Kundani Yoga para descubrir la similitud básica de estas disciplinas. Según manifiesta, estos secretos deben darse a conocer para ayudar a curar el cuerpo enfermo de una civilización a través de la transformación individual.

En el presente volumen de la Biblioteca Año Cero, hemos reunido textos que ponen al alcance de todos los aspectos teóricos de la salud y la sexualidad taoísta. E incluimos también ciertas prácticas de circulación energética interior para que el lector pueda acercarse a una mejor comprensión a través de su propia experiencia.

Los textos seleccionados han sido extraídos de tres obras que son auténticos bestsellers en Estados Unidos y que han sido traducidos recientemente al castellano: *Secretos taoístas del amor, cultivando la energía sexual masculina*; *Despierta la energía curativa a través del Tao* y *Amor curativo a través del Tao, cultivando la energía sexual femenina*, este último escrito por Mantak Chia en colaboración con su esposa, Mannewan Chia, libros que recomendamos a quienes se interesen en profundizar en las técnicas.

Agradecemos a Editorial Mirach, S. L. y particularmente a su directora, Julia Fonfría, la gentileza de habernos autorizado a publicar esta selección para los lectores de la Biblioteca Año Cero.

Luis Maggi

EL TAO DE LA SALUD

Despierta el «Chi», la energía de la vida

La meditación, hablando con propiedad, es la relajación de la mente. La mayoría de las técnicas de meditación que hoy se enseñan relajan la mente utilizando uno de los dos métodos básicos. El primero es el método Zen, consistente en -sentarse en silencio-, mirando a una pared vacía hasta que la mente queda en blanco. Hay que permanecer sentado hasta que llegue el momento de la consciencia pura, aunque se tarde veinte años. El segundo método es el Mantra, con el que la mente se ve inducida al sueño mediante imágenes y sonidos. Tras miles de repeticiones el cuerpo empieza a vibrar con una frecuencia mayor, siendo consciente la persona que medita de las energías superiores que operan más allá de las funciones que intervienen en el proceso sensorial de nuestra mente durante el día.

El método utilizado por el Tao esotérico es diferente. Éste no depende de una ausencia total del flujo mental; en su lugar, este sistema acentúa la circulación de la energía llamada -chi- por ciertas vías dentro del cuerpo. Estas vías ayudan a dirigir el “chi”, al que también se conoce por el nombre de prana, hacia unos centros de fuerza corporales (chakras) sucesivamente superiores. El secreto de la circulación del “chi” se ha transmitido en China durante miles de años, donde produjo extraordinarias mejoras de la salud y de la vida.

Pero, ¿qué es el “chi” y de dónde viene? El chi es la propia fuerza primordial de la vida. Comienza en la vida humana cuando el espermatozoide atraviesa el óvulo. De esta fusión original nace el desarrollo de un nuevo ser humano enormemente complejo. «Chi- es el continuo flujo de la energía que une los diferentes tejidos, órganos y funciones cerebrales formando un todo unificado —una persona. Chi también une a la persona con su entorno.

Los canales principales de la energía “chi”, que fluye por el cuerpo, fueron descubiertos por sabios que meditaban sobre el feto humano situado en el interior del útero. Ellos observaron que el bebé crece alrededor del ombligo de su madre y que alrededor de éste el feto absorbe los nutrientes y expulsa los excrementos. El feto, literalmente, -respira" a través del cordón umbilical de la madre, transportando el aire hasta su propio ombligo, pasando de ahí al perineo de donde sube a la cabeza para después descender desde la lengua al ombligo, nuevamente. Por eso dicen los taoístas que el ombligo es el punto de partida para el flujo energético primordial de la vida, o “chi”, y que en el individuo adulto continúa siendo el punto más fuerte para el almacenamiento y la circulación de la energía.

La meditación esotérica taoísta es un proceso de renacimiento, el retorno a los orígenes de la persona, al yo primordial. ¿Qué ocurrió tras el nacimiento, que nos hizo perder ese equilibrio original y perfecto que eran tan nutritivo y permitió un desarrollo tan saludable?

Cuando el bebé viene al mundo su energía se «reparte- lentamente entre las partes frías y calientes del cuerpo. En el feto, la energía “yin” y “yang” estaba perfectamente equilibrada en una especie de -tibia mixtura». Pero, cuando el bebé alcanza la edad

adulta, la energía caliente o “yang” ya ha subido de manera gradual a la parte superior del cuerpo la que contiene órganos vitales como el corazón, hígado, pulmones y cerebro. La energía fría o “yin” ha tendido a alojarse en las piernas, genitales, riñones y el bajo abdomen.

A medida que envejecemos, las rutas de la energía que proporcionan La fuerza vital a nuestros órganos internos y han hecho posible su funcionamiento, se van bloqueando cada vez más, de un modo progresivo, debido a la tensión física y mental; el resultado es fatiga y debilidad generales, y salud quebradiza. Una persona joven, en general, posee la suficiente energía como para mantener las rutas menos obstruidas, para que esa fuerza siga todavía circulando. Así es como se nutren los órganos y hay menos enfermedades. Pero si no vivimos de manera saludable ni practicamos la apertura de tales rutas, poco a poco se irán cerrando, produciendo con ello desequilibrios emocionales, enfermedades prematuras y envejecimiento.

La perfecta circulación energética que disfrutábamos cuando éramos bebés aún no había sido dañada por el estrés de la vida cotidiana. Con sólo restablecer ese mismo flujo, poderoso, del chi “tibio”—mezcla de energía yin y yang— nuestros órganos vitales empezarán a resplandecer radiantes de salud. Cuando el poder curativo del Tao—la energía vital en su forma original, íntegra y pura— fluye por nuestros cuerpos, recuperamos esa energía exuberante y ese brillo sonrosado que teníamos de niños. Nuestra verdadera tarea consiste sólo en -volver a despertar" el poder curativo completo que una vez fue un hecho en nuestro ser.

Los canales de energía primarios

El sistema nervioso en los seres humanos es muy complejo y capaz de dirigir la energía allá donde sea necesaria. Pero los antiguos maestros taoístas descubrieron la existencia de dos canales de energía primarios que transportan una corriente extraordinariamente poderosa.

Llamaron a uno de ellos canal «funcional-». Éste empieza en la base del tronco, entre los testículos y el ano, en una zona llamada perineo. Ascende por el cuerpo pasando por el pene, el aparato digestivo, el corazón y la garganta. El segundo canal, llamado -gobernante-, comienza en el mismo lugar. Fluye desde el perineo, por el cóccix, recorriendo toda la columna vertebral hasta llegar al cerebro, y vuelve a descender por el cielo de la boca.

La lengua es como un interruptor que conecta estas dos corrientes, ya que cuando se la pega al cielo de la boca, justamente detrás de los dientes superiores, la energía fluye en círculo, subiendo por la columna y bajando por la parte anterior del cuerpo. Ambos canales forman un solo circuito que la energía une en círculos. Cuando esta energía discurre formando un circuito cerrado alrededor del cuerpo por estos dos canales, los maestros chinos dicen que el -pequeño ciclo celestial» u -órbita microcósmica- se ha completado. Por lo que, en este libro, nos referiremos a este circuito mayor de energía como la «órbita microcósmica». Su corriente vital circula pasando por los órganos mayores y el sistema nervioso central del cuerpo, dando a las células la sustancia necesaria para desarrollarse, curar y funcionar.

Conexionar adecuadamente el cuerpo etérico

Los dos canales principales de energía del cuerpo pueden compararse a la instalación eléctrica de una casa. Imagínate un tendido general que lleva la corriente hasta el cuadro eléctrico de un edificio. Este cuadro contiene los fusibles (desconectores automáticos) que protegen la instalación interior de las sobrecargas y los cortocircuitos. También posee interruptores que controlan el paso de la corriente a todas las estancias de la casa. Esta instalación interior es como las «seis vías de fuerza especiales» que, dentro del cuerpo, se utilizan en los niveles superiores de la meditación taoísta, se ramifican a partir de la Órbita Microcósmica. En los niveles superiores existen “conexiones” adicionales para cargas de energía especialmente grandes que podrían afluir al sistema —la “Vía energética”, situada en el medio del cuerpo, es una de esas conexiones.

Una vez hecha la instalación eléctrica en casa, igual que en el cuerpo, y tomadas todas las medidas de seguridad, estará preparada para conectarla a la red general de la compañía eléctrica. Tú estarás preparado para recibir la fuerza que venga de arriba y de abajo sin que te produzca daño.

¿Qué significa «abrir las rutas»?

“Abrir las rutas” significa eliminar toda obstrucción que impida el flujo de la energía chi por sus canales naturales. La mayoría de las obstrucciones toman la forma de tensiones físicas, mentales o emocionales. Esto ayuda a comprender que estas vías de la energía dentro del cuerpo están establecidas en las grandes fuerzas equilibradoras de la naturaleza, que ejercen su poderosa influencia sobre nosotros en todo momento. El poder curativo de las fuerzas naturales puede utilizarse para ayudar al cuerpo a eliminar la obstrucción que impide el paso a su flujo de energía natural.

La ruta que recorre la parte anterior del cuerpo (puede fluir en dirección ascendente antes de que se enlace la Órbita Microcósmica), el Canal Funcional, es de naturaleza fría o yin. La ruta que asciende por la espalda, el Canal Gobernante, es yang o de naturaleza caliente. Se dice que los pies son la tierra o la -toma de tierra» que absorbe la energía con carga negativa procedente de la tierra. La zona superior de la cabeza, o corona, es el -cable celeste- o cable positivo que absorbe el poder yang procedente de arriba, sobre todo del sol.

Cuando se unen las dos rutas y se eliminan las obstrucciones, la fuerza circula formando un circuito entre ambos polos, positivo y negativo, conectando los órganos vitales del cuerpo con el circuito cerrado principal de la órbita microcósmica, alrededor del tronco y de la cabeza. Por eso, abriendo simplemente las dos rutas principales, la Funcional y la Gobernante, circulará mayor cantidad de corriente cálida -chi- hacia todos los órganos del cuerpo. El proceso de mezcla de yin y yang, de frío y calor, de cielo y tierra, tiene lugar de manera automática, equilibrando tu yo físico, mental y emocional.

Disminución de los efectos secundarios mediante una preparación minuciosa

Algunos métodos de meditación inician al practicante recibiendo el poder desde arriba inmediatamente. Tan sólo unas pocas personas —las que nacen con los canales adecuados ya abiertos y listos para ser utilizados y que no hayan hecho nada que los

haya bloqueado— son capaces de hacer esto de inmediato. Mucha gente, incluidos yoguis bien conocidos, ha dañado sus órganos con calor excesivo o ha desatado alucinaciones incontrolables por avanzar antes de que sus cuerpos estuviesen preparados para manejar dosis elevadas de energía pura.

El método taoísta es más gradual. El practicante hace uso de las energías superiores despejando primero las rutas y aumentando el nivel de producción de -chi-. Cuando están abiertas las dos vías principales de la órbita microcósmica, sólo entonces se abren las seis rutas adicionales del poder especial y posteriormente otras. Esto permite al cuerpo absorber como una esponja las fuerzas naturales, que fluyen constantemente a nuestro alrededor, pudiendo hacer circular suavemente la vitalidad añadida por todo el cuerpo. Con todas estas rutas abiertas, todos los órganos reciben su suplemento de energía y permanecen en armonía con el resto del organismo.

La corriente cálida «chi» ayuda a limpiar cualquier bloqueo que pudiera presentarse, da un masaje a los órganos internos y devuelve la salud a los tejidos dañados y atacados. Se previenen muchas enfermedades mortales y se expulsan del organismo los efectos del estrés y de la tensión nerviosa. Muchos practicantes consiguen abrir todas las rutas en unos pocos meses y aprenden a reducir la pérdida de energía corporal hasta el punto de que un encefalograma registra pocas ondas energéticas o tal vez ninguna.

La acupuntura y la órbita microcósmica

Los sabios chinos estudiaron el flujo de la energía procedente de estos dos canales principales, el Funcional y el Gobernante, que se conectan para formar la órbita microcósmica, y descubrieron otras rutas. Fue a lo largo de estos meridianos energéticos donde se descubrieron los puntos utilizados en la curación por la acupuntura. Pero antes se desarrolló el arte de la acupuntura empleando agujas que impedían o favorecían el flujo energético por las distintas rutas en un esfuerzo por restaurar la función normal. Los sanadores chinos confiaban en hacer circular su energía internamente en la órbita microcósmica para asegurarse buena salud y larga vida. Estos maestros longevos estaban muy solicitados, incluso se les asediaba para que enseñasen el secreto de vivir una vida larga y armoniosa.

Cuando la acupuntura se introdujo por vez primera se consideraba una forma inferior de la medicina y se utilizaba mayormente en casos de enfermedad extremos. Los mejores médicos de China eran los que evitaban, ante todo, que sus pacientes enfermaran. La forma más elevada de la medicina era la preventiva. Hoy, aunque estamos empezando a aceptar la acupuntura como práctica médica fiable, aún tenemos que reconocer nuestra capacidad innata para prevenir enfermedades y para curarnos sirviéndonos de la energía que circula naturalmente por nuestros cuerpos.

Preparación para hacer circular la energía Chi

1. **RODÉATE DE UN AMBIENTE RELAJADO.** La clave para hacer que circule la energía Chi consiste en relajarse profundamente: con el fin de hacer fluir la comente cálida, debes estar tranquilo en tu interior. Si te distrae la televisión, los coches que pasan o una cama sin hacer, tu pensamiento estará ocupado con lo que ocurra en el exterior y serás incapaz de concentrarte en tu energía. A medida que hagas progresos

irás aprendiendo a ignorar estas distracciones y podrás meditar en cualquier lugar, pero al principio elige un sitio tranquilo y una hora determinada. Cuanto más comfortable sea la atmósfera que te rodee, más fácil te resultará concentrarte.

2. VESTIMENTA. Durante la meditación Chi vístete con ropa holgada; aflójate el cinturón y quítate las gafas y el reloj. Recuerda que las rodillas, la nuca y los dedos de los pies no deben estar oprimidos por la ropa. Abrígate lo suficiente para que el frío no te distraiga.

3. HABITACIÓN. La habitación estará bien ventilada, pero no te sientes frente a una ventana, ya que el cuerpo genera un exceso de calor durante la meditación y una corriente de aire podría producirte un resfriado. Evita meditar con una luz que te alumbre directamente a los ojos. Si la habitación está demasiado iluminada te molestará para concentrarte: si está demasiado-oscura, tal vez te dé sueño.

4. DIETA. Según los maestros taoístas, si dejas de comer cuando hayas ocupado dos tercios de tu estómago, éste tendrá espacio para digerir el alimento. Cuanto te llenas demasiado pierdes lucidez y poder de concentración.

Espera una hora, por lo menos, después de haber comido antes de meditar y evita comer alimentos fríos en los que están incluidas las bebidas heladas y la fruta fría; son extremadamente yin y tienen tendencia a desequilibrarte. Deja que los alimentos se calienten en vez de comerlos directamente del refrigerador. El cuerpo, al no tener que calentar los alimentos fríos, ahorra energía.

Se puede alcanzar un alto plano de evolución espiritual sin necesidad de ser vegetariano. Tanto los vegetarianos como los omnívoros están expuestos a padecer enfermedades y decaimientos. Come sencillamente lo que mejor te siente. Intenta prestar atención a tus apetencias y sabrás lo que has de comer. Si sientes deseos de comer algo es porque tu cuerpo lo necesita. Desde luego, esto solo puede aplicarse a las personas que gocen de una salud relativa y que no tengan ansia de comer sustancias tan perniciosas como el azúcar refinado, la sal o las comidas grasas. Si tu salud se ve afectada por malos hábitos alimentarios, volverás a recuperar gradualmente el verdadero sentido de tus necesidades nutritivas haciendo que circule por tu cuerpo la cálida corriente del <hi>. Nadie más podrá decirte lo que necesitas para alcanzar la armonía interna; alimentarte sólo de verduras no te purificará ni te santificará mas que si te alimentas de pescado. Pero, debes procurar ingerir alimentos frescos y tan exentos de contaminantes químicos como sea posible.

5. ESTIMULACIÓN DE LA CORRIENTE CHI. Como preparación previa a la meditación debes frotarte la cara, las orejas, los ojos, la cintura y las plantas de los pies. Gira la cabeza doce veces en ambas direcciones; luego, entrelaza las manos apoyándolas sobre tu cabeza y haz rotar el tronco treinta y seis veces con movimientos circulares.

Para prevenir la rigidez, fomenta la flexibilidad y procúrate un flujo energético más fácil al despertar cada mañana, estira los tendones, aprieta los dientes y traga saliva. Para estirar los tendones incorpórate con las piernas extendidas y trata de coger los dedos o los talones con las manos. Exhala completamente el aire y, de manera gradual, flexiona el tronco hacia delante llegando con las manos tan lejos como te sea posible sin forzar el movimiento. Haz este ejercicio nueve veces. A continuación, abre y cierra la boca, apretando los dientes, nueve veces y después da un masaje a tus encías utilizando la lengua. Con esto se previenen las enfermedades de las encías y ejercitas la lengua.

6. CÓMO SENTARSE. Siéntate en el borde de una silla, sobre los huesos de la pelvis para encontrar ese delicado punto de equilibrio que te ayudará a mantenerte erecto. Los hombres deberían permitir que el escroto cuelgue libremente; cuando los testículos quedan suspendidos en libertad es más fácil atraer la energía y despertar al gigante

dormido que llevamos dentro. La manera de sentarse para las mujeres es la misma, salvo que, si están desnudas o ligeras de ropa, deberán cubrirse los genitales para evitar la pérdida de energía. La espalda se colocara cómodamente erecta, la cabeza con una leve inclinación hacia delante y los pies se apoyarán sobre el suelo con firmeza. Los pies son los conductores a tierra poseen diez canales de caudal energético en cada pierna. Con el propósito de conservar todo el flujo de energía en cada pierna, mantén los pies en contacto con la tierra.

La manera más cómoda de practicar el flujo de la energía chi por todo el cuerpo es sentado en una silla. Los pies son la raíz de nuestro cuerpo- por lo tanto, debes procurar que la energía vaya hasta ellos y que las manos descansen sobre el regazo con la palma derecha hacia arriba, sujetando la palma izquierda. Esto completará el círculo de las manos y ya no habrá más pérdida energética por la palma de la mano. La espalda debe estar bastante recta en la zona de la cintura, aunque ligeramente inclinada a la altura de los hombros y del cuello. Esta leve inclinación hacia delante de la parte superior de la espalda favorece la perfecta relajación del pecho y permite que la energía fluya hacia abajo. En la postura marcial de hombros atrás y cabeza erguida, la energía se localizará en el pecho y no descenderá a los centros inferiores.

7. CÓMO RESPIRAR. Durante la concentración la respiración será tranquila, larga y suave. Después de unos instantes podrás despreocuparte de tu respiración. Tener la atención puesta en ella sólo servirá para distraer la mente, que debe centrarse en dirigir la energía a los puntos deseados. Existen miles de métodos esotéricos respiratorios: podrías pasarte toda la vida aprendiéndolos sin adquirir energía duradera.

Pero, cuando se ha despertado el Chi y se ha completado la ruta, pueden experimentarse muchos modelos de respiración diferentes: respiración rápida, superficial, profunda, de retención prolongada, de la médula espinal, interna, de la corona, de las plantas de los pies, etc. No será necesario regular la respiración porque los modelos respiratorios se sucederán de un modo automático según las necesidades físicas.

Respira por la nariz sin hacer ruido. Respira de manera suave y regular. Cualquier sonido que emitas al respirar te hará perder la concentración, y si respiras con brusquedad no conseguirás alcanzar un estado de calma completo. Pero, ¡cuidado! Si interfieres la respiración detendrás el flujo de energía.

Si te cuesta trabajo concentrarte al principio, cuenta cinco veces de uno a diez y de diez a uno. Puedes hacer treinta y seis respiraciones abdominales largas, lentas y profundas que harán descender la energía retenida en el pecho, los hombros, los brazos y la cabeza, y te ayudarán a obtener la calma interna. Una vez adquiridas la energía y la concentración, imagina como entra la energía por todos tus poros cuando inhales el aire y sale por todos los poros cuando exhalas. De esta manera experimentarás tu cuerpo respirando en toda su superficie.

8. ACTITUD MENTAL. No intentes meditar cuando estés cansado. Si a pesar de estar fatigado aún deseas practicar, da antes un paseo, date un baño relajante, duerme una pequeña siesta o toma alguna bebida caliente. Empieza a practicar cuando te sientas recuperado.

Mantén la calma y toma una actitud condescendiente. Alégrate y permanece abierto a la vida. No permitas que te consuman la ambición ni las preocupaciones. Tu tarea más importante es despertar tu consciencia y tu capacidad de amar. No te preocupes por el mañana; él se cuidará de si mismo. La felicidad y el estado de paz son signos de progreso espiritual.

No luches. No intentes apartar de tu mente pensamientos errantes. Libera sencillamente tus pensamientos viendo cómo se alejan. Imagínalos como si fueran nubes dispersadas por el viento. Cuando se hayan marchado el sol brillará-con intensidad. Disóciate, sé un

mero espectador en el proceso de pensar, no un participante. Gradualmente aprenderás a concentrarte en la energía curativa del Tao y a dirigirla.

9 POSICIÓN DE LA LENGUA. La lengua es el puente entre los dos canales, el Funcional y el Gobernante. Ambos están separados por la lengua. La lengua puede ocupar tres posiciones. El principiante colocará la lengua donde le resulte más cómodo. Si te sientes a disgusto colocando la lengua en el paladar, colócala cerca de los dientes. El lugar correcto se denomina “La Laguna Celestial o Divina”.

1. PRIMERA POSICIÓN. La lengua colocada cerca de las dientes producirá aire (viento) y te resultará fácil quedarte dormido.

2. SEGUNDA POSICIÓN. La parte superior del paladar que va antes del velo del paladar es la Chimenea. Si se toca esta zona durante un tiempo muy prolongado, sentirás una sensación de sequedad en la boca y en la lengua.

3- TERCERA POSICIÓN. La posición de la Laguna Celestial se encuentra a 3,75 centímetros de los dientes, estimulando la glándula que se halla situada bajo la lengua. La Laguna Celestial tiene dos lagunas, que en el sistema Taoísta se comunica con el Palacio de Esperma del perineo y el Riñón Ki, la Planta (Manantial Burbujeante o Espumoso). Se comunica con el riñón y asciende más allá, del corazón, por lo que las dos lagunas estimularán a la energía del esperma y del riñón para que asciendan más allá del corazón y entren en el cerebelo y en la Glándula Pituitaria, que la transformarán en energía cerebral. Más tarde, ésta se convertirá en Néctar y fortalecerá la energía cardíaca.

El secreto de la sonrisa interior

Una vez que hayas creado una atmósfera exterior tranquila y relajante, debes establecer esa misma calma y tranquilidad dentro de ti. Si la habitación induce a la meditación pero tienes las mandíbulas apretadas el cuello rígido, los hombros en tensión, la espalda rígida, y sientes molestias de estómago, no podrás hacer que circule la energía chi y completar la órbita microcósmica.

Una actitud mental relajada y las treinta y seis respiraciones abdominales profundas te ayudaran a sosegar tu mente y a que tu cuerpo empiece a relajarse. Pero alcanzar una tranquilidad plena significa algo más que simplemente relajar los músculos en tensión y los nervios a flor de piel. Lograr un estado de relajación profundo y duradero requiere que desarrollemos una sensación de paz en nuestras partes más internas. Sólo cuando sintamos relajados nuestro corazón, pulmones, hígado, riñones, estómago, y el sistema nervioso y circulatorio, podremos sentirnos serenos psicológicamente. Para llegar a estos órganos, los antiguos maestros taoístas descubrieron un secreto sencillo, la -sonrisa interior-.

El poder curativo de una sonrisa

¿Has caminado alguna vez por la calle murmurando o preocupándote de las cosas que tuvieras que hacer, de tus relaciones, tu trabajo, tu vida? Al levantar la vista alguien te ha sonreído y sin apenas darte cuenta le has devuelto la sonrisa. En un abrir y cerrar de ojos has olvidado tus preocupaciones, te has erguido y has seguido andando, sabiendo que todo iba a irte bien. Una sonrisa sincera tiene un poder tremendo.

Cuando sonreímos a alguien, hacemos que se sienta satisfecho de sí mismo. Cuando sonrías a tus plantas, sienten tu energía amorosa y crecen. Cuando llegas a casa, acaricias la cabeza de tu perro, le sonrías y mueve la cola en señal de alegría. Pero, si al

llegar a casa, le chillas y le das una patada, se acobardará, gruñirá o te mordeará. Si gritas a tus seres queridos se pondrán a la defensiva y se sentirán despreciados.

Una sonrisa sincera es un signo de amor, un transmisor de energía que tiene un efecto reconfortante y curativo. Es un vehículo de la música. Una persona que no sonríe es como una guitarra que no se toca: abandonada en un rincón, empieza a deteriorarse, sus cuerdas se aflojan, y se estropea paulatinamente hasta romperse. Del mismo modo, la persona que no sonríe tampoco desarrolla su capacidad de dar y recibir amor. Su serio semblante y su grave actitud hacia la vida van a veces acompañados de úlceras y de otros trastornos físicos, mientras su vida se va desmoronando lentamente por falta de amor y cuidados.

Por el contrario, la guitarra que se limpia con esmero y se toca, se le cambian las cuerdas con regularidad, se le ajusta el diapasón y se guarda en una funda para protegerla. Una guitarra cuidada y bien tratada proporciona al músico luz y vida, y a veces dura más que su propio dueño. Asimismo, la persona que sonríe alegra la vida de los demás y lleva una vida feliz y saludable que tal vez se recuerde mucho tiempo después de haber abandonado este mundo.

Desgraciadamente, aunque todos reconozcamos la diferencia que existe entre la gente alegre y la gente triste, y aunque asociemos la felicidad con la salud y la tristeza con la enfermedad, seguimos sin aceptar el poder que tiene la sonrisa y sin entender todo su potencial. En pocas palabras, no tomamos en serio lo de sonreír a nuestros órganos y a nuestro sistema nervioso.

¿Por qué, por ejemplo, si se asocia la sonrisa con la salud no hay médicos especializados en la sonrisa? Si el director de Saturday Review, Norman Cousins, utilizó las viejas películas de los "Hermanos Marx- para curar su extraña enfermedad con las risas que le producían, ¿porqué no usan los médicos y las enfermeras la energía de la sonrisa para ayudar a sus pacientes a sanar? Tal vez nuestros hospitales deberían contratar payasos y bufones que hicieran sonreír a los pacientes. Todavía más importante, ¿por qué no se ha empleado la sonrisa como medicina preventiva? Sonriendo a nuestros amigos, familiares y seres queridos, ¿cómo no hemos aprendido a sonreírnos a nosotros mismos?

En la antigua China, los taoístas enseñaban que la sonrisa interna constante, la sonrisa dedicada a uno mismo, aseguraba la salud, la felicidad y la longevidad de la persona. ¿Por qué? Porque una sonrisa para sí es como tomar un baño de amor: te conviertes en tu mejor amigo. Vivir con una sonrisa interior es vivir en armonía con uno mismo.

Un vistazo a nuestra sociedad occidental nos demostrará que no conocemos el secreto de la sonrisa. Nuestra falta de armonía interior es trágicamente aparente. Cada vez estamos más plagados de enfermedades físicas y emocionales que van desde el cáncer hasta la anorexia nerviosa. Nuestras pasiones se ven siempre ensombrecidas por un mundo lleno de violencia y autodestrucción. El individuo y la sociedad están amenazados por el desenfrenado abuso de la droga y los residuos nucleares. De alguna manera y en algún lugar hemos perdido de vista el Tao. Hemos interrumpido el flujo natural de la vida y con él el poder de curarnos.

Sonríe con amor a tus órganos vitales

La complejidad de los problemas mundiales puede ser tan abrumadora que la mayoría de la gente sencillamente renuncia a intentar comprender la imagen de conjunto que les ofrecen sus vidas. Nuestras mentes están confusas por el exceso de información que vomitan la televisión, los periódicos, la radio y las computadoras. El reto consiste en simplificar toda esta información para que [sea digerible. Este proceso de -digerir- la realidad literariamente se hace difícil hasta el extremo de que hemos disociado nuestras mentes de nuestros cuerpos.

Si el cuerpo goza de salud, puede asimilar con facilidad el estrés de la vida moderna e incluso considerarla un reto creativo. Pero muchas personas ignoran los mecanismos naturales equilibradores entre el cuerpo y la mente. Tratan de digerir el mundo con sus mentes, apilando conceptos, pensamientos y deseos como gigantescos montículos de bagaje mental.

Ignoran que sus cuerpos tienen que transportar esta pesada carga mental durante las veinticuatro horas del día y al final quedan exhaustos por el sobrepeso. Cuando el cuerpo está agotado se rinde prematuramente y el resultado es el fallo cardíaco, apoplejía, artritis o mal funcionamiento del hígado. Se culpa del colapso a un cuerpo débil, pero el verdadero culpable es la mente demasiado estresada.

La prueba de que ignoramos el vínculo que une el cuerpo con la mente queda patente en el hecho de que la mayoría de nosotros ni siquiera sabe donde se encuentran nuestros órganos internos, menos aún cuáles son su tamaño, forma o funciones. Y si por casualidad lo sabemos intelectualmente, no experimentamos nuestros órganos de una forma tangible porque ignoramos sus mensajes constantes y sutiles. Por ejemplo, creemos estar satisfechos cuando hemos complacido a nuestra mente: nuestros intestinos pueden estar rebelándose por haber comido en exceso, nuestros pulmones saturados de humo, nuestros riñones pueden haber tenido que trabajar más de la cuenta a causa del café, pero en nuestra mente hemos tomado una comida deliciosa, hemos fumado un buen cigarrillo y hemos degustado una gran taza de café. Somos insensibles a las sensaciones de nuestros órganos y ello bloquea lo que es, en potencia, nuestra más profunda experiencia de una buena salud.

Somos como el irresponsable propietario de un automóvil que pasa todo el tiempo dándole cera y sacándole brillo para luego conducirlo por carreteras polvorientas y llenas de baches. Dicho automovilista rehuye tener que limpiar las bujías o cambiar el aceite a su coche, pero utiliza gasolina con plomo en vez de sin él. Cuando el vehículo se avería, echa pestes, lamentándose de no ser mecánico y cuando le dicen que el coche precisa una revisión completa, culpa a su fabricante.

En realidad nosotros no somos diferentes. Gastamos todas nuestras energías (y dinero) cerciorándonos de que nuestros yos tengan un aspecto exterior presentable, y luego abusamos, de ellos alimentándonos con dietas desequilibradas, bebiendo, fumando y, mucho peor aún, negándonos el amor a nosotros mismos. Y después, nos sorprendemos cuándo, sin esperarlo, nos sobreviene un colapso pulmonar, nos fallan los riñones o nos dicen que tenemos cáncer.

Algunas personas tienen una extraordinaria habilidad para convencerse a sí mismas de que su comportamiento no afecta a su salud y culpan con rapidez de su enfermedad a genes anómalos, a la vejez, al destino, etc. Pero la mayoría de las personas sencillamente desconoce que sus enfermedades son el resultado directo de años de estrés acumulado y, según parece, de pequeños abusos ! del cuerpo físico, sobre todo de los órganos vitales. Estos ^lórganos vitales están íntimamente relacionados con todos los aspectos de nuestra mente. Nuestro cuerpo es el filtro de todas nuestras percepciones, sentimientos, pensamientos así como también el almacén de nuestra memoria, de nuestro propio sentido de la identidad.

La mayor parte de la gente no se da cuenta de que aunque nuestra mente deje de funcionar temporalmente, aunque dejemos de pensar o sentir, nuestros órganos continúan funcionando. Pero cuando tu bazo revienta, tu corazón se detenga o tu hígado deje de funcionar adecuadamente, tu vida se encontrará en verdadero peligro.

El cerebro es el jefe, pero los órganos ejecutan el trabajo. Imagínate que tus órganos trabajan en una fábrica y que tu mente es el jefe; si el jefe nunca está con ellos, o si ignora los problemas de los trabajadores (está demasiado preocupado por sus propios asuntos y no puede ver que trabajan en unas condiciones muy pobres, que tienen exceso de trabajo y están mal pagados) éstos acabarán por estar tan desmoralizados y frustrados que se despedirán o irán a la huelga. La fábrica se cierra, no se fabrican productos y queda el jefe intentando negociar con los obreros. Pero su poder se habrá visto mermado si los trabajadores ya han cerrado la fábrica. Tal vez nunca más vuelva a abrirse, y el jefe habrá perdido su sustento. (Recuerda que el problema no ocurrió de la noche a la mañana).

Cómo sonreír con la sonrisa interior

EMPIEZA POR LOS OJOS. Para ejercitar la sonrisa Interna empieza cerrando los ojos y dedicándoles una sincera sonrisa. Relájate y siente que a través de tus ojos se irradia una profunda sonrisa. Relajando tus ojos tranquilizarás todo tu sistema nervioso.

Tus ojos están conectados al sistema nervioso autónomo, que se divide en dos partes, el sistema nervioso simpático y el parasimpático. El sistema nervioso simpático controla el mecanismo de huida y de lucha. El parasimpático permite al cuerpo descansar y sentirse seguro. Éste genera calma, sentimientos de amor y se activa a su vez por sentimientos de amor similares y la aceptación de otras personas.

Estos dos sistemas están unidos a todos los órganos y glándulas del cuerpo, el cual recibe órdenes a través del sistema nervioso para aumentar o disminuir la actividad corporal según sus necesidades. Así pues, todo tipo de emociones y reacciones físicas inmediatas están controladas por el nexo existente entre tus ojos y tu sistema nervioso,

Al relajar tus ojos con la sonrisa interna, liberas la mente de las tensiones acumuladas por todo el cuerpo. La mente queda entonces libre para concentrarse en toda su energía creativa disponible y aplicarla a la próxima tarea; por ejemplo, encontrar la armonía con el entorno. Esta relación entre la relajación visual y la capacidad para concentrarse es un conocimiento fundamental en la filosofía taoísta.

Después de sentir que se estremecen tus ojos con una inmensa sonrisa interior, dirige esa energía hacia el interior de tu cuerpo y llena de amor tus órganos vitales. Un modo sencillo de recordar la secuencia de la «sonrisa interna» es el siguiente:

1. LÍNEA FRONTAL. Sonríe a tus ojos, cara, cuello, corazón y sistema circulatorio, a los pulmones, hígado, riñones, glándulas suprarrenales, páncreas y bazo.
2. LÍNEA MEDIA. Sonríe desde la boca hasta el estómago, intestino delgado, intestino grueso y recto, tragando saliva simultáneamente.
3. LÍNEA DORSAL. Sonríe a la parte interna de las vértebras, una por una.

1. LA LÍNEA FRONTAL. Esta sonrisa de energía chi, que va desde tus ojos y desciende por la parte anterior del cuerpo hasta los órganos internos, te será útil más tarde cuando hagas circular la órbita microcósmica. La sonrisa debe fluir sin esfuerzo, como una cascada, desde los ojos pasando por los órganos vitales hacia los genitales. Con la práctica tu energía chi fluirá a través de estos órganos de manera automática, ayudándolos a realizar su labor.

2. MANDÍBULAS. Transmite la sonrisa de tu rostro a tus mandíbulas. Las mandíbulas son un gran almacén de tensiones. Cuando dejas que la energía creada por la «sonrisa interna» vaya a tus mandíbulas debes sentir que tu cuerpo se distiende y abandona la tensión. Esta sensación puede ir acompañada de ruidos o sensación de comezón; no te alarmes si esto sucediese.

3- DE LA LENGUA AL PALADAR. La lengua es el puente que une el canal frontal (yin) con el dorsal (yang). Coloca la lengua en el cielo de la boca, exactamente detrás de los dientes. La posición correcta de la lengua es tocando el velo del paladar, situado en la parte posterior de la boca, pero al principio es mejor colocarla delante. Cuando el chi fluya por la lengua, tal vez se note un gusto extraño y un ligero cosquilleo.

4. CUELLO Y GARGANTA. La región del cuello es otra reserva de tensiones. En este área se encuentran contenidos muchos nervios y vasos sanguíneos importantes y vitalmente valiosos para tu bienestar. El cuello es el puente entre tu cerebro y tu cuerpo. Si tu cuello está bloqueado, colapsado por tensiones y ansiedad, los mensajes entre tu cerebro y los órganos serán confusos y rígidos. Si no sabes relajar tu cuello no podrás completar la órbita microcósmica. Tensa los músculos del cuello. Luego, deja que se relajen lentamente. Empieza a ingerir tu energía chi y deja que la cabeza descanse sobre el pecho. Los antiguos taoístas copiaron esta técnica imitando a la tortuga. Relaja los músculos del cuello creando la ilusión de que ya no es necesario mantener levantada la cabeza. Sonríe a tu cuello y a tu garganta y siente cómo va desapareciendo la tensión.

5. EL CORAZÓN AMANTE. El corazón bombea la sangre y la energía chi a través de tus venas y arterias. Pero en el yoga taoísta el corazón, junto con los riñones, es el principal transformador de energía chi. Esto quiere decir que el corazón es capaz de aumentar la energía chi disponible y mejorar la calidad de su energía a un nivel más refinado.

Se dice que las arterias pertenecen a la energía yang y que las venas pertenecen a la energía yin. Por lo tanto, las arterias tienen carga positiva y las venas carga negativa. Cuando sonríes y llenas de amor tu corazón, aumentas el nivel de circulación de sangre y con él el intercambio de energía chi en la corriente sanguínea. Por eso, sonríe a tu

corazón y siente la amorosa energía de la sonrisa que se extiende por todo tu sistema circulatorio. Si puedes emplear la sonrisa y la órbita microcósmica para que la energía chi fluya más fácilmente, el corazón trabajará menos. La sonrisa procedente de los ojos y del cerebro te ayudará a hacer circular la energía chi y con ello facilitarás que la sangre circule total y libremente mientras el corazón descansa. Combinado con una dieta adecuada y ejercicio, se reducirá enormemente la posibilidad de contraer alguna enfermedad cardíaca.

Siente la corriente de relajación fluir y desparramarse desde el rostro y el cuello hasta el corazón. Sentirás cómo éste se enfría y se relaja, y al mismo tiempo sentirás su sustancia física. Las personas que son nerviosas o que se enfadan con facilidad a veces experimentan sensaciones de dolor y de tensión en el interior del corazón y en sus proximidades. Prolongar la sonrisa libera la tensión acumulada y permite que tenga lugar otra clase de funcionamiento. Llena de amor tu corazón. Deja que él sea tu “ser amado”*.

6. PULMONES. Irradia el amor que hay dentro de tu corazón a tus pulmones; siente cómo se suavizan y respiran con una nueva naturalidad; siente el aire entrar ligero en los pulmones y salir de ellos; siente su humedad, su cualidad esponjosa mientras te relajas y los llenas de energía.

7. ABDOMEN. Ahora sonríe a tu hígado, en tu costado derecho, justo debajo de las costillas. Si el hígado está duro, si te resulta difícil sentirlo, ablándalo con tu sonrisa. Devuélvelo a la vida con tu sonrisa, rejuvenécelo con tu amor.

Dirige las sonrisas a los dos riñones, en la parte dorsal inferior, debajo de las costillas, a ambos lados de la columna vertebral. Las glándulas suprarrenales se encuentran situadas encima de ellos. Sonríe a tus glándulas y tal vez te envíen un torrente de adrenalina. El riñón es el transformador inferior de las venas y de las arterias. Sonríe a los riñones y llénalos de amor. Al igual que antes con el corazón el caudal de chi que circula por tu organismo.

Deja que la sonrisa fluya a través de tu abdomen central, por el páncreas y el bazo. Luego, descansa suavemente la sonrisa en tu ombligo. Puedes «sonreír» a todos los órganos de tu cuerpo. Si estás relajado, feliz y sonríes en tu interior, tus órganos producirán una secreción melosa. Si estas asustado, nervioso o enfadado, en su lugar producirán sustancias tóxicas. El proceso de sonreír a los órganos les aligera de su pesada carga y les permite funcionar con más eficacia. Ejercen mucho trabajo bombeando y purificando cientos de litros de sangre diarios, descomponiendo los alimentos crudos en energía digestible, eliminando las sustancias tóxicas y almacenando nuestras tensiones emocionales. Al sonreír a tus órganos has hecho de este día un día feliz para ellos.

8. LÍNEA MEDIA: TRAGA SALIVA HACIA EL BAJO VIENTRE. Sonríe una vez mas a tus ojos. Sonríe a tu boca y mueve la lengua en todas direcciones para producir

* El autor utiliza metafóricamente la palabra -sweetheart-, empleada entre los amantes y cuya traducción podría ser -novio-o -novia-. Su traducción literal sería -dulce corazón-.

saliva. Cuando tengas la boca llena de saliva, coloca la punta de la lengua en el paladar, tensando los músculos del cuello y traga rápidamente y con fuerza, haciendo el característico sonido que se hace al tragar. Haz pasar la saliva por el esófago, con la sonrisa interior, a través del tracto interno hasta llegar al ombligo. La saliva es un néctar lubricante que mantiene la energía vital dispersada por todo el cuerpo desde el ombligo. Haz desaparecer con la sonrisa la energía nerviosa que haya en tu estómago y comerás mejores alimentos y los digerirás con mayor facilidad. Descansa la energía de la sonrisa en tu intestino delgado, intestino grueso y recto.

9- LÍNEA DORSAL: LA COLUMNA. Ahora vuelve a concentrarte en tus ojos. Sonríe a tus ojos y a tu lengua: luego, comienza a sonreír al interior de tu columna vertebral. Asegúrate de que mantienes una postura recta, con los hombros ligeramente encorvados hacia adelante. Ve descendiendo vértebra por vértebra, sonriendo a cada una de ellas hasta llegar al cóccix. La columna vertebral protege tu sistema nervioso central y es crucial para aumentar la circulación de chi. Empezando por el cuello hay siete vértebras cervicales, doce torácicas y cinco lumbares, mas el sacro y el cóccix.

Debes experimentar una sensación de gran bienestar, cálido y confortable en cada vértebra. Cuando está relajada la zona lumbar, púbica y coccígea, la energía se libera y fluye con mayor facilidad subiendo por la espalda.

10. ACABA ALMACENANDO LA ENERGÍA EN EL OMBLIGO. Con práctica se puede realizar por completo el ejercicio de la meditación con la sonrisa en sólo unos minutos, aunque al principio es posible que tardes más tiempo en sentir realmente la sonrisa. Cuando finalice la meditación no dejes circulando la energía de un lado para otro por los centros superiores como la cabeza o el corazón. El mejor lugar para guardar la energía del cuerpo es la zona del ombligo, puesto que ésta puede controlar el aumento de calor del cuerpo. La mayoría de los efectos secundarios de la meditación están producidos por un exceso de energía en la cabeza, pero puede evitarse fácilmente.

Para acumular la energía sólo tienes que concentrarte en tu ombligo e imaginar la energía girando como una peonza en su interior, moviéndose en espiral hacia afuera desde dentro del ombligo, a 3,75 centímetros de profundidad, y hacerla volver 24 veces al ombligo. Los hombres la harán girar primero en el sentido de las agujas del reloj; las mujeres en el sentido inverso (coloca un reloj sobre tu ombligo para determinar la dirección). Luego, dale la vuelta y haz circular la energía en la dirección opuesta.

11. PRACTICA LA SONRISA INTERIOR EN TU VIDA DIARIA. Aunque la sonrisa interior se utiliza principalmente para ayudar a relajarse antes de practicar la órbita microcósmica, tiene la fuerza de la meditación por derecho propio. Sólo practicar la sonrisa interior en tu vida diaria, producirá resultados excelentes. Si tienes consciencia constantemente de tu sonrisa interna, transformarás tu vida.

Una estudiante fue a pedir a su jefe un aumento de sueldo que le había sido prometido. Ella sabía que su jefe era un tacaño y que éste pondría el grito en el cielo, por eso abordó al jefe gruñón con una sonrisa interior apoyada por la que mostraba el rostro. Tal optimismo ablandó la resistencia de su jefe, llegando a un buen acuerdo y ambos acabaron sonrientes.

Otro estudiante cambió de manera radical la imagen que tenía de sí mismo por medio de la sonrisa. Antes de eso se tenía en poca estima, luchaba contra él mismo y se repetía continuamente que no era como los demás. Después de practicar con frecuencia la sonrisa interior se hizo su mejor amigo y empezó a darse cuenta del potencial que había ocultado con su menosprecio pesimista.

Si dominas la sonrisa interna, tal vez te encuentres como la tortuga que se adentra en el mar desconocido con su caparazón protector que la rodea confortablemente. Asimismo, tendrás la fuerza para crear un ambiente de meditación relajado, capaz de resistir cualquier situación externa. La sonrisa alejará tu pesimismo y lo pasarás bien donde estés.

EL TAO DEL SEXO MASCULINO

La energía sexual masculina

-No existe medicina, alimento, ni salvación espiritual que pueda prolongar la vida de un hombre si éste no logra entender o poner en práctica la armonía de la energía sexual".

P'eng Tsu, médico del Emperador

Durante más de ocho mil años de historia china, el «Método de Kung Fu Sexual», consistente en la retención del fluido seminal durante el acto amoroso, se mantuvo en el más profundo secreto. Al principio, era practicado exclusivamente por el Emperador y su círculo más próximo, quienes lo aprendieron de los sabios taoístas que asesoraban a la corte. Estos sabios afirmaban en el principio de los tiempos que se trataba de un don natural de toda la humanidad. El Emperador necesitaba de este método para prevenir la impotencia y la enfermedad; los monarcas que no recibían una educación apropiada quedaban agotados a una temprana edad debido a las demandas sexuales de sus esposas y concubinas. En las familias aristocráticas este conocimiento pasaba del padre a un solo hijo elegido, excluyendo a las esposas, hijas y el resto de los miembros familiares.

El Kung Fu sexual es una práctica interna que permite a los hombres retener ciertas secreciones corporales que son fuente incomparable de energía cuando se almacenan y se hacen circular de nuevo hacia los centros vitales superiores. Se evita la pérdida de esta energía bioquímica no eyaculando. Detener la eyaculación no debe confundirse con detener el orgasmo. El método del Kung Fu sexual proporciona un tipo de orgasmo completamente único y superior que se repite durante largos períodos mientras dura el acto sexual. Su secreto es sencillo: no existe pérdida de fluido seminal durante el orgasmo.

Ejercitando el control de ciertos músculos, tendones y tejidos fibrosos del bajo abdomen y permitiendo que la presión genital se esparza por todo el cuerpo, se contiene el fluido seminal. Al mismo tiempo, se provocan infinita variedad de placeres. En realidad, el placer de esta clase de amor debe considerarse muy diferente del placer físico ordinario; es tal su intensidad que a veces conduce al despertar espiritual.

El hombre que domine este método verá su sexualidad tan fortalecida que creerá que en su vida ha tenido lugar un cambio revolucionario. Los dos amantes se convierten en una dinamo, que genera grandes cantidades de energía electromagnética. Con este método puede hacerse el amor con mayor frecuencia que antes, con tremendos beneficios para la salud. El Kung Fu sexual estimula la producción de preciadas secreciones hormonales en vez de mermarla, como es corriente en el caso de la eyaculación.

Se vigoriza cada función vital porque ya no se descarga la energía vital a través de los genitales. La verdadera satisfacción sexual no consiste en sentir cómo la vida sale de uno, sino en aumentar la conciencia de la corriente vital que fluye por las ijadas. El cuerpo se repone mejor con un método de «vaporización» de la energía vital que asciende desde los centros sexuales hasta el cerebro y los órganos superiores, tales como el corazón y la corona de la cabeza. El proceso de energía vitalizadora se completa mediante el intercambio de energía con la pareja durante la meditación relajada que sigue a la creación de esta energía sexual sobrecargada.

Esta poderosa liberación y participación de la fuerza vital es el vínculo básico del amor entre seres humanos. Despertar esta energía dinámica es también experimentar la fuerza que se esconde tras la evolución biológica y espiritual del hombre, también conocido como el Despertar del Kundalini.

El extraordinario poder del elixir sexual

Los sabios de Oriente han buscado desde tiempo inmemorial los medios para evitar la descarga de fluido seminal. Sin excepción alguna, han comprendido las enormes consecuencias del acto sexual: cuando se realiza con amor y disciplina, puede despertar los poderes que yacen latentes en la mente y el cuerpo. Los sistemas nervioso y endocrino están especialmente abiertos al perfeccionamiento. Hace mucho tiempo que al acto del amor se le reconocen propiedades curativas, pero los maestros taoístas se empeñaron en ir más allá y descubrir en él los principios de la inmortalidad física. Surgieron muchas escuelas que proponían diversas maneras de utilizar el elixir secreto de la sexualidad.

Quienes comprenden del todo la práctica sexual con eyaculación, saben que explota al máximo cada una de las glándulas y órganos. Con la eyaculación, se expele del cuerpo la presión interna de la vida, dejando en algunos hombres, obsesionados con el sexo, sólo la fuerza vital necesaria para doblar el periódico, comprimir los alimentos a través de los intestinos y dirigirse al sofá del psiquiatra.

Los sabios consideraban una gota de semen comparable en energía vital a cien gotas de agua. Los hombres santos hindúes llaman repetidas veces Amrita, o elixir de la vida, a una sustancia rejuvenecedora que puede producirse durante una prolongada actividad sexual sin eyaculación. La producción de este elixir, que los occidentales llamarían secreción hormonal superior, requiere una técnica sexual que evita la eyaculación y, como consecuencia, permite al cuerpo penetrar en estados de energía cada vez mayores. Pueden desarrollarse extraordinarios poderes, entre los que se incluye la curación y la percepción clarividente, cuando la persona retiene el semen y conduce su poder de vuelta al interior del cuerpo. Muchas mentes privilegiadas han sostenido que si una persona pudiera retener estos fluidos durante toda su vida, el cuerpo no se descompondría después de la muerte. Todos los Santos —cristianos, budistas,

musulmanes o taoístas— empleaban el poder que habita en la semilla vital para realizar los “milagros”.

Muchas secas esotéricas han aconsejado la ingestión del fluido seminal para aumentar la potencia sexual y la buena forma física. Esta práctica es, al menos, tan racional como comprar vitaminas. Los análisis científicos han demostrado que contiene gran abundancia de vitaminas, minerales, elementos de rastreo, hormonas, proteínas, iones, enzimas y otras sustancias nutritivas.

Pero existe una propiedad adicional en el espermatozoides que la ciencia actual no puede analizar, y que es mucho más importante que cualquier vitamina. Podemos denominarla la Fuerza de la Vida. Sí bien no puede ser registrada por ningún instrumento científico, es difícil de imaginar pues separa la vida de la muerte. La raíz de Ginseng es un ejemplo de otra sustancia natural que no muestra propiedades especiales ante un análisis químico, sin embargo sus poderes revitalizadores están ahora ampliamente reconocidos. Hacer el amor es un potente tónico curativo porque implica compartir la fuerza de la vida humana, que es más potente que cualquier hierba o medicina.

Los aristócratas y adeptos chinos, en busca de los niveles más profundos de satisfacción, han poseído durante mucho tiempo la capacidad de devolver la energía del fluido seminal al cerebro y a los centros vitales del cuerpo. Pero, la gente corriente de nuestra sociedad no había conocido, hasta ahora, una técnica para el reciclaje de esta gran fuerza vital dentro del cuerpo. La mayoría de los hombres encuentran el deseo sexual irresistiblemente atractivo y pierden su semen alegremente cuando sucumben a él, ignorantes de las consecuencias que tendrá en su salud e incluso de que disponen de una alternativa.

La eyaculación frecuente de espermatozoides provoca finalmente el derrumbamiento de la vitalidad. La persona que abusa pierde resistencia, su visión empieza a debilitarse, se le cae el cabello: se hace viejo antes de tiempo. Al principio no advertirá el agotamiento, pero tras unos años de abuso su capacidad comenzará a mermar de manera alarmante. Cuando las secreciones hormonales de las glándulas sexuales se lixivian con regularidad, el cuerpo queda debilitado de raíz. En un período de tiempo que varía entre unos meses y varias décadas, dependiendo de las cualidades del individuo, sus facultades creativa y sexual se ven reducidas a la mitad, y la resistencia a las enfermedades y a la flaqueza de la vejez disminuye.

Para recuperar las energías perdidas, el desesperado derrochador de semilla vital a veces trata de obtener provisionalmente el bienestar inyectándose hormonas, estimulantes, «depresores», bebidas alcohólicas, complejos vitamínicos, alucinógenos y afrodisíacos. Estas sustancias, con las que frenéticamente se atiborra al cuerpo, puede parecer que ayudan temporalmente. Tal vez la persona intente recobrar sus menguadas energías sexuales con el poder personal adquirido con dinero o influencia política. Si sigue una vía espiritual, o está rodeada por el afecto de familiares y amigos, se reducirá esta sensación de haber perdido la fuerza vital.

Pero, mientras continúe este prodigioso despilfarro de energía, el declive es inevitable. El aparato digestivo será incapaz de asimilar los suficientes elementos nutritivos para reemplazar la irrecuperable energía vital perdida mediante la eyaculación.

El método taoísta para cultivar la energía sexual hace circular nuevamente por el cuerpo las hormonas, proteínas, vitaminas, enzimas, minerales y la energía eléctrica del semen. Cuando ésta se conserva y se transforma, se disfruta de una maravillosa vida sexual, mejor salud, mayor equilibrio interno y aumento de la conciencia espiritual.

El método taoísta del amor estimula realmente la producción de sustancias hormonales de una calidad anormalmente elevada. Puede aprenderse a centrar la energía sobre las glándulas endocrinas durante el acto amoroso. Cuando las glándulas se bañan en energía, la cantidad de sus secreciones aumenta; y lo que es aún más importante, mejora su calidad. En etapas superiores de la práctica las hormonas desarrollan extraordinarias propiedades.

El método del Kung Fu sexual nos permite generar y conservar más energía nerviosa y hormonal de la necesaria para el funcionamiento corriente. Este exceso de vitalidad ha de ser canalizado para fortalecer el cuerpo y para aumentar las habilidades mentales y espirituales. Cuando los amantes se abrazan estrechamente, las energías Yin y Yang se concentran en vórtices que van desde la región sexual hasta la cabeza y, finalmente, permanecen en ésta en todo momento.

¿Por qué se ha mantenido en secreto el poder espiritual del sexo?

Nuestra raza ha llegado, por fin, a darse cuenta de la necesidad de conservar los recursos naturales, para que no nos consumamos nosotros y nos destruyamos del todo. El agua fresca, el suelo, los bosques y el combustible deben protegerse, los alimentos han de producirse de un modo más eficiente, las construcciones y el transporte realizarse con menos desperdicio. Ya hemos agotado una parte significativa de la riqueza fácilmente recuperable del planeta. El costo de los productos básicos se ha puesto por las nubes porque, con los pocos recursos que quedan, continuamos produciendo máquinas ineficaces, tales como coches y armamento militar improductivo —tanques, misiles, etc.

Todo el mundo está ansioso por conservar los recursos naturales, pero pocos sueñan siquiera con la conservación de la fuente más crítica de todas: su propia energía vital. La cuidadosa protección de la energía almacenada en el semen del hombre es un programa energético verdaderamente racional. Si embargo, este aspecto de la conservación es ignorado completamente por políticos y expertos en salud.

Una de las razones que explica esta negligencia es simplemente la ignorancia general de los métodos antiguos y muy secretos utilizados en el pasado. Los maestros taoístas lograron conocer estos métodos a lo largo de un número desconocido de milenios en una búsqueda implacable de los principios ocultos que animaban la materia. Estos métodos son fruto de muchas generaciones de meditación inspirada por sabios partidarios de mis observaciones sobre la vida moderna. Este libro da a mi experiencia personal un conjunto unificado de las enseñanzas.

Los maestros taoístas se sintieron obligados a revelar sus poderosos secretos sólo a los discípulos más selectos, a aquellos que habían demostrado su devoción a los ideales del Maestro durante años de ardua abnegación y servicio. ¿Por qué creyeron los Maestros estar fuertemente obligados a ocultar al público sus extraordinarios conocimientos?

La razón de este secreto no es fácil de comprender para el occidental de hoy. Los medios de comunicación han fomentado la idea de que la vida de cualquiera debe interesar a todos: los detalles más íntimos de la vida privada sexual son los que con más avidez se devoran. La publicidad asegura hoy a sus clientes que -si una cosa no es "sexy" no se venderá-. Esta mentalidad ha convertido el sexo, en América, en un artículo de usar y tirar, haciendo que resulte más difícil experimentar el sexo en nuestra vida privada como un placer íntimo que puede ser cultivado con el tiempo y llevarlo a niveles más profundos. Hoy el sexo, a veces, se consume y se tira tan pronto como el amante se hace viejo o se convierte en una molestia. Hasta las mujeres de los harenes en la corte de los Emperadores chinos y aristócratas lo hacían mejor, pues se les aseguraba el bienestar material de por vida a cambio de sus favores sexuales. La sociedad cortesana favorecía la posición de los hombres, pero por lo menos se respetaba la energía sexual femenina por sus beneficios curativos y se honraba como algo necesario para el desarrollo espiritual masculino.

Una historia taoísta clásica nos habla de una mujer que aprendió el proceso de transformación sexual e intercambió su energía yin con la energía yang de su amante, por lo que obtuvo la Inmortalidad. Ella, entonces, se convirtió en la guía de los antiguos emperadores en el tema del amor. Existe un testimonio, a modo de ejemplo histórico, acerca de una doncella palaciega que vivió en el año 690 a.C. y que se convirtió en Emperatriz al morir el Emperador. La Emperatriz Wu, respetada por su conocimiento del arte de amar, gobernó sabiamente durante varias décadas hasta su muerte.

Los antiguos maestros taoístas no eran supersticiosos. Eran científicos naturales que sentaron las bases de sorprendentes avances tecnológicos en medicina, química, biología, navegación y muchas otras ramas del saber que no serían descubiertas por los científicos occidentales hasta 2.000 años después. Ellos tampoco desearon la posesión exclusiva de este poderoso conocimiento. Tenían sus razones para mantenerlo en secreto y esas razones eran bien fundadas en aquella época. Eran guardianes custodios de la doctrina que les fue enseñada por sus maestros, y temían el mal uso de la gran fuerza que desatarían los principios secretos. Tal vez, sintieron la obligación de proteger a la gente de la tendencia a desfigurar la enseñanza más pura para satisfacer sus instintos básicos. En la China rural, mucho menos populosa entonces, alguien que poseyera esos conocimientos esotéricos, podía fácilmente convertirse en jefe o en rey. Un guerrero podía utilizar su poder para vencer a sus oponentes.

Los maestros taoístas pensaron, pues, que era peligroso divulgar excesivamente sus enseñanzas, y sólo las transmitieron a unos cuantos discípulos antes de abandonar la vida terrenal. Para garantizar que ¡a fórmula no se utilizara con fines egoístas, estos maestros con frecuencia transmitían a cada discípulo sólo una parte de la doctrina. De este modo, sólo si los discípulos se agrupaban y compartían las enseñanzas, podrían desatarse estas potencias supremas. Si alguien, egoístamente, se reservase el conocimiento, ellos nunca poseerían la doctrina completa. En el curso de muchas generaciones, fragmentos de los más profundos secretos fueron considerados como la totalidad. Mi esfuerzo consiste en reunir muchas partes dispersas y formar con ellas un todo orgánico, el cual considero similar a la más antigua y completa de las enseñanzas.

¿Por qué revelar el secreto ahora?

¿Por qué violar la enseñanza china tradicional y exponer al público en general estos poderosos principios? La única razón es que el momento histórico ya ha pasado. La

situación del ser humano es demasiado desesperada para privar a nuestra especie de una gran infusión, potencialmente, de energía vital. Si a la raza humana no se le infunde con celeridad una nueva energía vital, que la haga más armoniosa de lo que ha sido durante más de 2.000 años, todos estaremos, maestros y mortales de esta tierra, amenazados con una existencia insosteniblemente dura, si no con la extinción.

Hay muchos magos de la informática, del marketing, de los tubos de ensayo y espectadores deportivos, pero muy pocos del arte de la vida. Nuestra raza pasa su breve existencia jugueteando con la estadística, las cajas negras, los agentes químicos nocivos y, sobre todo, hablando cosas que carecen de sentido. Una gran mayoría de americanos pasa diariamente más de seis horas en trance hipnótico, inducido por una sombra coloreada que baila dentro de una caja de cristal. Estas máquinas se han convertido, por descuido, en instrumentos de nuestra propia destrucción- una mente organizada por la televisión no es una mente libre. Pocos dedican ni siquiera un segundo, a penetrar profundamente en la gran corriente de la vida que se esconde dentro de nosotros. Sin embargo, toda la energía tecnológica busca desafortunadamente, imitando como monos, el electrificante éxtasis que se halla oculto dentro del cuerpo y de la mente.

Existen signos positivos; según el pensamiento taoísta, todo exceso conduce finalmente a su opuesto. A pesar de la actual mediocridad que caracteriza en su mayoría a la cultura popular, hay extraordinarias fuerzas que llevan a la raza humana hacia una conciencia desarrollada. Está claro que la razón que explica el caótico estado del planeta se encuentra en el avance revolucionario de la conciencia humana. En términos más sencillos, las bombas de hidrógeno representan una amenaza sólo porque nosotros somos lo bastante inteligentes para imaginarlas. El odio contiene la semilla del amor. Hemos originado una crisis a fin de forzar una solución que exige que restauremos el equilibrio entre nosotros y la naturaleza.

Entre las repercusiones más importantes de este encumbramiento de la conciencia, se encuentra que el hombre corriente será admitido a entrar en los secretos de la vida y de la mente que antes estaban reservados a unos cuantos elegidos. El científico francés Schwaller de Lubicz elucidó esta idea: "Es seguro que tal revolución del pensamiento. .. no es el resultado de un capricho. En realidad, es una cuestión de influencia cósmica a la que, la Tierra, junto con todo lo que contiene, está sujeta. Se ha completado una fase en la gestación de la partícula planetaria de nuestro sistema solar... Debe comenzar un nuevo período, y éste está proclamado por el movimiento sísmico, los cambios climáticos y, finalmente por el espíritu que anima al hombre». No sólo los problemas obligan a la conciencia a evolucionar, sino que el cambio de conciencia hace estallar las ataduras del orden existente.

Hoy en China, está oficialmente prohibido mantener en secreto las prácticas que aportan beneficios: una persona debe revelar todo conocimiento que pueda mejorar el bienestar común. Por consiguiente, las preparaciones de hierbas medicinales, cuidadosamente guardadas, raíces, aguas minerales, cortezas, lodos, flores, gemas, venenos, así como prácticas yóguicas y de meditación, alcanzarán la perfección más rápidamente sirviendo a todos.

Así pues, la revelación de los secretos taoístas del sexo es una contribución a la cultura humana que puede tardar algún tiempo en manifestar su verdadera influencia. EL genio

de toda la raza humana debe luchar, donde una vez obraron unas pocas mentes privilegiadas, para salvar nuestro mundo de los peligros de sus propios excesos.

¿Qué es la energía «chi»?

“Esencia, chi, y espíritu son las tres joyas de la vida”
Libro de los Cambios y la Verdad Inmutable.
Maestro Ni Hita Cbing

El cultivo taoísta de la energía sexual no puede comprenderse si no queda claro el concepto chino de -chi-. Chi, también conocido como prana, corriente cálida, fuerza kundalini, o la fuerza electromagnética de la vida, es muy difícil de describir porque esta energía vital es invisible. Aunque no puede verse, sí podemos sentirla, “Chi” es simplemente una palabra china que significa “respiración”. A un nivel físico, es el aire que respiramos, que nos revitaliza y nos mantiene vivos. Nuestra vida pende de ese fino hilo de la respiración cada segundo de nuestras vidas, y ese hilo es aparentemente aire vacío.

Nosotros transformamos ese aire sin refinar mezclándolo con otros nutrientes y refinándolo en otra clase diferente de energía. Se convierte en nuestra sangre, nuestra carne y nuestros huesos, pero nunca pierde el ritmo de palpitación interior que fluye a través de cada célula. Nuestros órganos vitales —corazón, hígado, riñones y glándulas— refinan, a su vez esta energía y envían fuerza chi a las funciones superiores de nuestro cerebro, creando así nuestros pensamientos, sueños y emociones. De ahí surge la voluntad humana de vivir y de morir, el poder para amar y considerar a este planeta respirante suspendido en el vacío del espacio. Como «chi» sigue un ciclo autoperpetuo, su ritmo se hace tan natural que apenas podemos percibirlo. ¿Cuándo fue la última vez que te maravillaste del simple hecho de que tu respiración y tu corazón latían?

Los antiguos maestros taoístas pasaban mucho tiempo observando el flujo de «chi», que ellos reconocían como la respiración del universo que se mueve a través de todas las cosas. Chi es la goma de pegar entre nuestro cuerpo, mente y espíritu; el vínculo entre nuestra percepción de los mundos internos y externos, Dado que los taoístas vivían cerca de la naturaleza, sin muchas de las distracciones que hoy ocasiona el mundo moderno, fueron capaces de ordenar con sumo detalle las funciones de la energía chi dentro de] cuerpo humano y en el mundo en general. Después los taoístas hicieron numerosas distinciones entre las diferentes clases de -chi- que operan, así que hoy en China los herederos de sus conocimientos —acupuntores y expertos en herbología— hacen referencia a 32 funciones distintas del chi en el cuerpo humano.

Los chinos nunca se han molestado en analizar qué es este «chi» exactamente. Si es materia o energía, o un proceso de mutación entre ambos, no viene al caso. Lo que importa es cómo funciona el chi, en resumen, lo que hace. Cuando quieres iluminar tu habitación, enciendes la lámpara; la electricidad fluye e irradia Luz. Tú no la analizas, sólo pulsas el interruptor. Cuando un acupuntor inserta una aguja en un punto del meridiano perteneciente al hígado, enciende (activa) el “chi” del hígado, para que fluya con más fuerza.

Chí la electricidad del cuerpo humano

Las científicos están empezando a describir el mundo de un modo semejante a como lo describieron los antiguos taoístas—como una interrelación de energías «chi» cargadas positiva (yang) y negativamente (yin). Aquí vemos una descripción reciente de la electricidad en la revista científica Time-Life.

“La electricidad es, casi con seguridad, lo más evasivo de hoy día: vive en las paredes de nuestras casas y regula las vidas de nuestras células. En el cielo se manifiesta en forma de rayo, y como chispas que salen de los dedos si tocamos el pomo metálico de una puerta después de arrastrar los pies por la alfombra. Da forma a la estructura de la materia — haciendo plegable el plástico, brillante el aceite, y viscoso el pegamento, Hace andar a los trenes eléctricos y funcionar a los cerebros humanos... La luz es radiación electromagnética— y ahí se incluye todo, desde la luz visible hasta los rayos-X, microondas y ondas de radio. El magnetismo del hierro imantado se debe al giro de innumerables electrones que dan vueltas a gran velocidad al unísono, igual que el campo magnético terrestre, que, probablemente, está producido por el giro de corrientes eléctricas dentro de su núcleo metálico fundido”.

“Todo nuestro cuerpo es una máquina eléctrica gigante: la química corporal (como toda la química) se basa en conectores eléctricos, incluso hacen que la electricidad circule. La energía necesaria para ver estas palabras procede del huevo que tomas por la mañana; el huevo obtuvo su energía del maíz consumido por la gallina; el maíz extrajo su energía directamente de la luz electromagnética del Sol, por medio de la fotosíntesis”.

“Cuando pensamos en él, el universo es positivamente (y negativamente) electrificante. Peni, a causa del perfecto equilibrio normalmente existente entre las fuerzas positivas y negativas, la mayoría de la fuerza eléctrica que nos rodea está neutralizada—y por tanto invisible, al menos en el sentido normal... Esencialmente, todo cuanto nos rodea es espacio vacío cargado eléctricamente”.

K.C COLÉ

Discover Magazine, febrero, 1984.

Es curioso que, incluso en la China actual, la gente ordinaria da por hecho que el universo está fabricado con estas energías cargadas. Sí se les pregunta, dirían que un ajo tiene una energía (chi) muy caliente. Calienta el cuerpo: por lo tanto, la esencia de ajo «chi» es caliente, o yang. En los primeros siglos, en China, chi se expresaba en escritura china como un espacio en blanco en la parte superior del pictograma chino, y como fuego en la parte inferior. Esto se hacía para que ningún «fuego», ninguna energía creativa sencilla pudiera ser concebida como la definición de chi.

Chi existía ya, antes que todo en el mundo físico, como chi original o energía pura. Esto evitaba claramente discordancias acerca de la naturaleza metafísica y natural del chi original (por ejemplo, ¿Dios es bueno o malo?) y centraba la atención sobre su manifestación funcional en el mundo ordinario, como chi yang y caliente en el ajo fresco o chi yin y débil en un hígado enfermo. Como resultado, la filosofía taoísta tiende a ser muy pragmática y a basarse en la observación del mundo orgánico natural. El cultivo de la energía chi puede extenderse a lo que, a primera vista, podrían parecer mundos sutiles y espirituales imposibles, como siempre parte de prácticas corrientes con nuestro cuerpo.

¿Cómo funciona en los seres humanos «la esencia sexual» o “ching”?

Para los taoístas, la energía sexual se denomina “ching” o -esencia-. También puede entenderse como una especie de «electricidad humana porque, lo mismo que chi, es una energía invisible que fluye por el cuerpo. Sin embargo, en su forma física bruta, se almacena en el esperma del hombre y en los ovarios de la mujer. Por eso, es una especie de energía chi que se ha transformado mediante procesos corporales en una forma más potente. Es materia prima destilada de una poderosa esencia que tiene la capacidad de recrear por entero el organismo humano. Para el hombre, su poder espermático es la esencia de su -yang- o energía masculina.

Cuando te sientes excitado sexualmente, tu esencia “ching” está expandiéndose a una velocidad fenomenal-mente poderosa. Todo tu ser se carga de repente de nueva energía, tu cuerpo se enciende de pasión y tu corazón se paraliza de deseo. Es como pulsar el interruptor. Todo tu mundo del tacto y las sensaciones se ve cambiado como del día a la noche en cuestión de segundos. Esto ocurre cuando se siente atraído por una mujer, debido a que sus cientos de millones de células espermáticas empiezan a vibrar y a generar un campo mayor de energía sexual electromagnética. También ocurre de forma espontánea en la primavera. Cuando los árboles rebosan de savia, el ching del hombre armoniza con los ciclos de la naturaleza y también se expande. ¿Qué relación existe entre esta esencia -ching- sexual y los demás tipos de energías chi que componen la fuerza de la vida?

Fases principales de la energía chi

A continuación se enumeran, de forma simplificada, algunas de las fases principales de “chi” en los seres humanos y su relación con la esencia «ching», también llamada “shien” o espíritu, el nivel más elevado de desarrollo. Los tres: chi, ching y shien, se conocen como los “tres tesoros” porque si se cultivan adecuadamente conducen a la iluminación.

- 1. Energía Prenatal:** Combina -chi- y -ching- heredados de la madre y el padre, expresados en el código genético y visibles como la vitalidad innata que poseen las personas.
- 2. Energía de la Respiración:** El cuerpo absorbe energía cósmica de la inhalación y la exhalación de aire. Aquéllos que respiran adecuadamente —respiración abdominal profunda y relajada— recibirán más energía.
- 3. Energía de los Alimentos:** La pureza del chi recibido de los alimentos dependerá de la calidad de la dieta y la capacidad del cuerpo para digerir y asimilar los nutrientes.
- 4. Energía Meridiana:** Procede de diferentes tipos de células corporales que producen la energía. Circula por los canales acupunturales uniendo todos los órganos y glándulas vitales.
- 5. Energía del Latido:** Es el ritmo más interno del cuerpo que se siente especialmente en las venas y las arterias; también se ve en las fluctuaciones de energía biorríticas que armonizan nuestros cuerpos emocional, mental y físico.
- 6. Energía Espermática (Ovárica):** -Ching- es la esencia sexual que existe desde el nacimiento, pero que se hace más potente cuando se nutre con otros tipos de chi (alimentos, respiración, etc.). La esencia sexual es la fuente de toda la energía disponible para los procesos creativos y de la razón (shien).

7. Energía Espiritual: -Shien- es la *luz* que se encuentra detrás de nuestra personalidad, la capacidad de discriminar, autoconocimiento humano. En su nivel más puro es nuestro propio ser.

8. Wu Chi: El vacío, la vacuidad de la que todas las energías chi provienen y a la que deben retornar. (Chi Original).

La meta perseguida por los taoístas es cultivar la energía de la vida hasta el nivel más elevado posible, proporcionando buena salud y consecución de la aspiración humana a la totalidad. Los antiguos sabios observaron el proceso natural del chi puro de los elementos universales —sol y tierra, alimento y aire— que se transforma en ching, o energía sexual, y que en el hombre se almacena en el esperma. El siguiente paso es mucho más sutil y difícil de observar. La energía espermática se mezcla con el chi de los órganos vitales y se refina convirtiéndose en shien o espíritu. En resumen, la energía sexual ofrece un nexo entre nuestras entidades biológicas y metafísicas, entre el animal y lo divino. La capacidad sexual da al hombre el poder divino de recrearse, pero también le ata a su cuerpo animal y al de su amante. Los taoístas creen que puede utilizarse cualquier sustancia o fuerza que exista en el universo para alimentar el proceso de cultivar el espíritu y por lo tanto liberarse de las limitaciones del cuerpo animal. Todo contiene energía, y la consciencia humana puede absorber esa energía si así se desea. Pero algunas sustancias son más fáciles de transformar por el cuerpo humano en una forma más útil que otras. Por ejemplo, puede absorberse la energía con mayor facilidad comiendo una buena comida caliente que sentándose a tomar el sol en la playa. La energía solar es demasiado pura y demasiado potente para ser fácilmente «digerida» por el cuerpo. La luz solar te quemará seriamente si intentas absorber demasiada. Pero el cuerpo puede absorber fácilmente un plato de comida y funcionar durante mucho tiempo a base de las calorías y nutrientes digeridos.

Diferencia entre hambre y deseo sexual

¿Qué diferencia hay entre el alimento y el sexo como energías que nuestros cuerpos reclaman para estar alimentados? Mucha gente confunde el hambre de alimento y de sexo como deseos biológicos similares necesarios para la supervivencia. Claramente están relacionados, pues muchas personas que experimentan frustración sexual buscan satisfacción en la comida. El desequilibrio de energía ching (sexual) se clasifica como la causa principal de la obesidad —cuando alguien está frustrado sexualmente, el alimento es el sustituto más fácil.

La principal diferencia entre la comida (energía chi) y el sexo (esencia ching) es que la energía sexual, porque ya ha sido refinada y producida en el interior del cuerpo, es más fácil de «digerir» o «absorber» que una sustancia pura como la comida. La comida debe descomponerse y combinarse antes de producir energía útil.

La esencia sexual se encuentra ya lista para incorporarse en cuestión de milisegundos a nuestro sistema hormonal y nervioso. La visión del sexo o sólo pensar en él puede entrar instantáneamente en nuestro cerebro y alterar todo nuestro estado psicológico y también nuestras sensaciones corporales.

Por eso la energía sexual posee, potencialmente, un valor más elevado que la comida como clase de «alimento» necesaria para la maduración emocional humana y el crecimiento espiritual. Esta es la razón de que el sexo fuera también considerado como

una rama de la medicina china y como tal fuera tratado. Un médico taoísta podía recetar hacer el amor en determinadas posiciones durante dos semanas para curar una enfermedad. El amor humano, expresado a través de la función sexual, se veía como la medicina más potente que podía lomarse. Era una especie de "hierba humana- que podía curar la mayoría de las dolencias, pues restauraba el flujo de chi que gobierna la vitalidad de nuestros órganos y el sistema inmunológico en general.

La gente llegaba a obsesionarse con sus relaciones porque el intercambio de energía sexual que ocurre es la fuente más importante para sustentar sus vidas después de la comida. Las relaciones, invariablemente, se complican porque, aunque los amigos y amantes son seres visibles y tangibles, la energía sexual que tú constantemente intercambias y transformas en emoción y espíritu con ellos es invisible. Sólo puede conocerse por medio de los sentimientos y de la intuición.

Una relación fracasa cuando el espíritu de ella no se cultiva adecuadamente y la persona se obliga a - comer-energías sexuales negativas, o venenosas, sin transformarlas en energías positivas o neutrales. Cuando el desequilibrio energético se hace lo bastante fuerte, sobreviene el divorcio a menos que la pareja encuentre otro modo de corregirlo. La lectura de revistas pornográficas o la masturbación son más ejemplos de un cultivo negativo de ching, porque estimulan la esencia -yang- en el esperma sin equilibrarlo con la energía sexual «yin» de una mujer real.

La principal diferencia entre ching, o esencia sexual, y el alimento y la energía solar es que el ching chi se fabrica físicamente y se almacena en el cuerpo. Esta sustancia preciosa —el esperma con su extraordinario poder para emparejarse con un huevo femenino y crear otra vida— se fabrica y almacena en los testículos para protegerla. La cuestión es que tienes la libertad de solicitar tu energía sexual en cualquier momento extrayendo la fuerza espérmica de los testículos.

Si se agota el esperma de tu cuerpo, automáticamente se produce más. Esto te permite estar físicamente dispuesto para recibir a tu amante en todo momento. Incluso estando solo, sin la compañía del amante, y sin la intención de procrear, tu cuerpo produce el esperma y lo transforma en energía sexual creativa. Así, siempre podrás transformar la energía sexual almacenada en espíritu, tu consciencia pura, y expresarla por medio de la personalidad creativa a voluntad. En realidad -ching» es la energía interna que nos nutre día y noche, sin cesar. El proceso de refinamiento es en parte automático, y en parte voluntario. Nosotros podemos favorecer o estorbar el proceso de transformación de nuestra energía sexual en creatividad, dependiendo del conocimiento que poseamos de nuestro proceso interno. Sin embargo, lo mismo que la respiración, obtenemos esta fuente de energía constantemente sin darnos cuenta.

Freud vaciló parcialmente acerca de esta verdad muchos milenios después de que los maestros taoístas hubiesen delimitado el papel del sexo en la configuración de nuestro destino. Freud no advirtió que las neurosis mentales que él descubrió podían ser curadas cultivando la energía sexual y otras energías Chi que se encuentran en el interior del cuerpo. Cuando se restablece el equilibrio de estas energías por medio de la meditación y el acto sexual realizados adecuadamente, la mente se remodela y se libera de los viejos traumas y hábitos. El cultivo taoísta de la energía sexual es una herramienta extremadamente poderosa para la terapia del yo, En realidad, es tan poderosa que debería emplearse sólo por aquéllos que hayan alcanzado un cierto grado de integración en el cuerpo, la mente y el espíritu. Los individuos que sufran un severo desequilibrio

pueden liberar más energía de la que pueden manejar sin riesgos, y deberían visitar a un psiquiatra antes de intentar aprender los métodos taoístas.

Esta incomparable libertad que posee el ser humano para utilizar la energía sexual de un modo tan flexible no está exenta de un precio. El precio es que gastamos aproximadamente de un 25% a un 40% de nuestra energía chi, obtenida por medio de los alimentos, el aire y la luz del sol, sólo para elaborar esta energía espermica y mantener la disposición sexual. ¿Por qué el cuerpo gasta tantos recursos valiosos para producir billones de células espermicas y regularlas con un sistema hormonal de apoyo? ¿Sólo para producir unos cuantos niños en el curso de una vida? La naturaleza no es tan derrochadora. La enorme inversión que realizan nuestros cuerpos en la producción de energía espermica es para acelerar nuestra evolución en general. Cuanto más eficaz sea el hombre en la transformación de su energía almacenada en energía creativa y espiritual más elevada, más rápida será su evolución. Esta senda taoísta del cultivo de la energía chi es sencillamente una tentativa de utilizar del modo más eficaz los dones naturales con los que todo hombre nace para evolucionar todo lo posible durante una vida.

La biología del sexo esotérico

Normalmente la descarga del fluido seminal completa el acto sexual. Tan pronto se ha gastado este fluido, el cuerpo hace un esfuerzo por reemplazarlo. Cuanto más deprisa se gasta el esperma, más esfuerzo realiza el cuerpo para producirlo. Obviamente, la producción de esta sustancia nutritivamente rica y psíquicamente superpotente requiere una enorme cantidad de materia prima. Las glándulas reproductoras reciben esta materia prima de la corriente sanguínea. A su vez, la sangre obtiene los valiosos elementos de todas las partes del cuerpo, hígado, riñones, bazo, etc., incluido el cerebro.

Todos los órganos pagan un elevado tributo a las glándulas que producen la semilla sexual. Porque una sola gota de semen contiene tan prodigiosas energías vitales, la pérdida frecuente de fluido hace que merme en los sistemas corporales sus más preciados nutrientes y acelera el inevitable declive físico hacia la vejez. Retener la semilla dentro del cuerpo es el primer paso para invertir ese ciclo en el que el hombre paga Innecesariamente un alto precio por obtener satisfacción sexual.

El volumen del fluido espermico perdido durante la vida

Puede estimarse, sin exagerar, que el americano medio eyacula unas 5,000 veces en toda su vida, lo que equivale a 18,184 litros de líquido. El Kensey Repon facilitó los siguientes datos sobre la frecuencia normal de eyaculación del hombre americano:

| EDAD | EYACULACION MEDIA SEMANAL |
|-------------|----------------------------------|
| Pubertad-15 | 3,17 |
| 16-20 | 3,3 |
| 21-25 | 4,14 |
| 26-30 | 3,51 |
| 31-35 | 2,9 |
| 36-40 | 2,42 |
| 41-45 | 1,95 |
| 46-50 | 1,8 |
| 51-55 | 1,4 |
| 56-60 | 1,09 |

Estudios más recientes sugieren la probabilidad de que la semilla vital se pierda con más frecuencia ahora que cuando se realizó el estudio por Kinsey, porque el nivel general de estimulación y actividad sexual es mayor actualmente. Los efectos de la revolución sexual, la presencia de anticonceptivos, las actitudes hacia el sexo en la televisión, el cine y las revistas han sido especialmente fuertes para estimular el sexo prematrimonial entre los jóvenes.

Pero para evitar cualquier inflación estadística, vamos a utilizar el cálculo de 5.000 eyaculaciones a lo largo de una vida, realizado por Kinsey en los años 50. Para calcular el torrente de fluido que normalmente se pierde: 5.000 (eyaculaciones) x 3 cc (fluido) = 15.000 cc.

Esto equivale a unos 15 litros de fluido. El semen empleado en una eyaculación media tiene un volumen de 2 a 5 centímetros cúbicos. Estas gotas contienen de 200 a 500 millones de células espermáticas individuales.

¡Tu cuerpo contiene energía atómica!

Esto es un hecho estadístico asombroso: una sola eyaculación despide de doscientos a quinientos millones de células espermáticas. Arrojadas sobre doscientos cincuenta millones de huevos femeninos, una sola eyaculación podría generar la población actual de Estados Unidos. Si multiplicamos esta cifra por 5.000 eyaculaciones por vida, obtendremos un índice numérico del poder seminal.

Un hombre normal eyacula suficiente semen como para generar un trillón de vidas humanas. Un solo hombre alberga la capacidad de engendrar más de doscientas veces la actual población de cuatro mil millones sobre el planeta. En sentido realista todo hombre puede crear una acumulación de energía sexual literalmente más potente que la bomba atómica. Si este inmenso depósito de energía psíquica fuese redirigido hacia el amor y la armonía espiritual, las posibilidades de una existencia pacífica parecen ilimitadas.

Algunos científicos occidentales tal vez se burlen de la idea que el semen es una sustancia inmensamente poderosa. No obstante, ninguno puede negar el prodigioso potencial de vida que encierra la semilla de un solo hombre. Reuniendo esta fuerza generadora de vida dentro de la persona, se acumula una tremenda energía.

Los efectos que produce la conservación de esta energía pueden variar en cada individuo. Ningún hombre o raza produce el mismo tipo de energía. Cada uno de ellos la crea de acuerdo con su propio genio. Un grupo desarrolla una fuerza física enorme, otro resistencia masiva a la enfermedad, otro poderes clarividentes, y otro una gran longevidad. Pero todos los hombres tienen la capacidad inherente de aumentar sustancialmente su período activo de vida adaptándose creativamente a su medio ambiente.

Los científicos han intentado mejorar la tesis de Darwin centrándose en los impulsos genéticos específicos que hay detrás del comportamiento y que conducen al aumento de supervivencia del depósito genético del individuo. Esto correctamente da mucha fuerza evolutiva a nuestros impulsos sexuales, pero ignora el proceso en el que esta energía sexual se transforma en impulsos creativos superiores de la mente y del espíritu, El

hombre evolucionado dirige su cuerpo animal y sus instintos con la mente y el espíritu. Los científicos mantienen la creencia opuesta. Tienen razón, pero sólo hasta el punto en que la evolución del hombre en su retorno al yo original es incompleta.

El hombre aún sigue tiranizado por sus impulsos biológicos. Cuando el hombre está completo, y ha integrado verdaderamente su todavía torpe cuerpo con su mente y espíritu, su libertad total como ser espiritual está fuera del control del instinto biológico. Esto no viola las leyes físicas del universo; simplemente postula que somos seres con la fuerza inherente de cultivar nuestra energía a un nivel de poder en el que se nos permite dirigir nuestros cuerpos libremente. No es la mente sobre la materia, pues eso implica una batalla. Es más mente dentro de la materia. Las revelaciones de la mente nos han permitido crear bombas atómicas y mandar hombres a la luna, entonces, ¿por qué no utilizar la mente para que dirija su propio cuerpo, que se encuentra a su alcance inmediato?

Los lectores con mentalidad científica tal vez se nieguen a aceptar esto. No es posible obtener pruebas, excepto con la experiencia que da el cultivo diario de chi. Muchos científicos quizás hayan pensado que es imposible tener un orgasmo sin eyaculación, sin embargo yo y cientos de estudiantes míos sabemos que es sólo cuestión de educación, de adiestrar la mente a controlar el chi en el dominio de su cuerpo.

Aunque la ciencia puede analizar los componentes químicos del fluido seminal, no puede explicar el genio vital de la semilla humana. Esto se halla fuera del alcance de los instrumentos de medida. ¿Cómo puede medirse la vida humana? Sólo un filisteo científico intentaría reducir al hombre a una teoría mecánica.

Éstas y otras explicaciones científicas palidecen ante el poder de la capacidad seminal para hacer 4 mil millones de seres humanos únicos con inteligencia creativa. La física teórica reconoce ahora que es imposible analizar científicamente el hecho extático de la creación. Los físicos del cuanto han aceptado la probabilidad de que no haya ninguna partícula más pequeña, ningún bloque físico de construcción sobre el que se haya edificado el cosmos. Tan sólo hay los multiuniversos del espacio y del tiempo, unidos por infinitos campos de energía. A estos campos se les describe normalmente como fuerzas gravitacionales, débiles y fuertes, y electromagnetismo. Los taoístas consideran fútil cualquier intento de describir la totalidad de la naturaleza, el Tao. Les pareció más útil buscar formas de experimentar con él la armonía más profunda.

La energía sexual es un campo generado dentro del cuerpo y unido a los campos cósmicos más grandes de manera que ningún científico puede actualmente entender. Pero, no hay razón para esperar 500 años a que la ciencia dé con las explicaciones de la sexualidad, cuando todo hombre puede experimentar con su propio campo de energía sexual y sacar sus propias conclusiones hoy. Los maestros taoístas fueron antiguos científicos con genio para la auto-observación y estuvieron dedicados a llevar más allá la evolución humana. Cada generación probó las prácticas que le fueron enseñadas por sus maestros e intentó mejorarlas. Los métodos para cultivar el chi pueden haber evolucionado durante milenios, pero el principio ha permanecido igual: El ching o fuerza espermica es una fuerza superpotente a disposición inmediata de los hombres, esperando sólo ser recogida. La esencia sexual es un bloque de construcción para expandir nuestro universo personal, el fundamento del amor y la evolución humanos.

Importancia biológica de las hormonas sexuales para la salud

La ciencia moderna nos ha dado la oportunidad de estudiar la función del esperma en el cuerpo con sorprendente detalle. Cada una de las células espermáticas contiene 23 cromosomas, prostaglandinas, iones, enzimas, elementos de rastreo y otras partes esenciales de la vida humana. Sólo los elementos del huevo y el medio de nutrición materno son necesarios para formar un ser humano vivo de infinito potencial.

Las vesículas seminales, dos pequeñas bolsas que recogen el esperma en la base de la vejiga, están ligadas a los vasos deferentes. Éstas producen un fluido de color amarillo que se mezcla con el esperma y espesa el fluido seminal. Esta secreción contiene azúcar, fructosa, que nutre las células espermáticas.

La glándula prostática también contribuye a la secreción reproductora. Esta rodea a la uretra (el conducto o tubo principal que recorre todo el pene) por debajo de la vejiga. En la eyaculación la próstata expulsa un líquido claro y espeso que ayuda a impulsar el esperma. Las glándulas de Cowper, a lo largo de la uretra, suministran unas cuantas gotas de secreción alcalina, que sirve para neutralizar el ácido que queda después de la micción.

El Dr. Beyoihn, notable endocrinólogo, resaltaba la importancia de la función hormonal en la producción de semen: “Las hormonas sexuales son importantes para nuestro desarrollo armonioso. Cuando los hombres abusan de la función reproductora, las secreciones de las glándulas sexuales se pierden... provocando debilidad mental y física, incapacidad para concentrarse y una memoria menos tenaz¹”.

Hacer el amor es un ejercicio interno que ayuda a restaurar los desequilibrios en la química corporal. El sexo en cantidades moderadas se ocupa de reparar los trastornos hormonales, de reducir los niveles de colesterol y la presión sanguínea. La actividad sexual altera la química del organismo. La causa de esto se debe a que cada glándula del cuerpo afecta a todas las demás, Por eso, cuando se estimula las hormonas sexuales, se estimula las hormonas segregadas por las glándulas principales suprarrenales, timo, tiroides, pituitaria y pineal. La ilusión cuando se es joven es de poder estimular de manera indefinida las glándulas, sin pagar un precio por ello. El sexo parece un pozo de la felicidad sin fondo. Y así es, si nos tomamos la molestia de hacer circular las hormonas sexuales en el interior del cuerpo en vez de eyacularlas repetidamente.

Estas hormonas sexuales hacen algo más que simplemente hacernos sentir bien. Invaden literalmente todas las esferas de tu actividad y forman tu identidad personal. Recientes estudios científicos han demostrado que las hormonas sexuales influyen en la organización celular del cerebro. Si eres varón, tu cerebro tendrá el sello varonil en cada célula. Esto es lo que produce las diferentes inclinaciones en el hombre y en la mujer.

El Dr. Gunter Dorner, director del Institute for Experimental Endocrinology en la Humboldt University, Alemania del Este, señala: “Las hormonas sexuales,....., no sólo

¹ E, Flatto, *Advertencia: El Sexo Puede Ser Peligroso para su salud* (ArcoPublishers, 1973).

aparecen súbitamente como de la nada en la pubertad. Ni sólo merodean por el cuerpo. ELLAS SABEN DÓNDE IR. Las células que son su blanco ya han sido informadas en el útero para que respondan a las hormonas que ahora se están produciendo. Esto es aplicable al cuerpo, a los órganos reproductores, al corazón, los pulmones, el hígado y los riñones. Pero también lo es al cerebro. Los tejidos, las conexiones nerviosas y la química del cerebro ya han sido marcadas durante la vida fetal por las hormonas sexuales. Ya se han creado los cimientos para la gama de comportamientos que caracterizarán al organismo como macho o hembra en su vida adulta²-.

Estas diferencias hormonales, obviamente, determinan muchas de las cualidades del hombre y de la mujer que los chinos denominan yin y yang. El propósito taoísta de conseguir la integración total del impulso sexual con la mente comienza a tener sentido, incluso en el Occidente intelectual cuando la conexión entre actividad sexual, equilibrio hormonal, salud física y personalidad se examinan conjuntamente. Que la salud se ve poderosamente afectada por el equilibrio hormonal ha sido bien comprobado, y es ahora uno de los principales tópicos para los investigadores del cáncer, en sus esfuerzos por comprender de qué manera controlan nuestro sistema inmunológico la mente y las emociones. Los taoístas dirían que resulta innecesario complicarse siguiendo la pista por separado a cada uno de los receptores hormonales y enzimas del código genético para combatir los cientos de tipos de cáncer y enfermedades diferentes que se producen cuando falla nuestro sistema inmunológico.

Los taoístas insisten en afirmar que el factor crítico es sencillamente el equilibrio —que cuando las energías chi del hombre y de la mujer se encuentran equilibradas dentro del cuerpo, cada célula tendrá la energía para funcionar perfectamente, y las hormonas tienen la misión de hacer que la maquinaria corporal opere regularmente. Este equilibrio en las hormonas masculinas y femeninas produce una personalidad jovial que vive en armonía con el mundo que le rodea. La práctica taoísta específica de conservación y transformación de la energía sexual es una de las muchas concebidas para asegurar que el equilibrio interno del sistema energético humano sea tan poderoso que ninguna fuerza exterior pueda destruir su equilibrio interno. Los taoístas, pues, ven todo, hormonas, sexo, personalidad, salud y más allá de eso, tu destino espiritual, unidos entre sí de un modo inseparable. Así es como actúa el Tao, que une el mundo ordinario finito del sábado por la noche a la explosión de una supernova a años luz de distancia. El principio de fusión de la energía en ambos casos es el mismo.

En el pasado, el secreto de los secretos taoísta era el método de renacer por medio de un proceso de dar a luz a tu nuevo yo. La primera vez que supe de él, no lo comprendí; pero, después, al estudiar el sistema endocrino, conseguí ver las analogías. Me di cuenta de que hombres y mujeres poseen los elementos necesarios de las hormonas masculinas y que, en efecto, cada uno de ellos es capaz de tener un intercambio dentro de sí mismos y dar a luz a un nuevo yo.

La conexión más importante del sistema hormonal masculino se halla entre los testículos y la glándula pituitaria, situada entre las cejas, detrás de la frente. Estas glándulas actúan conjuntamente en la transformación de energía sexual, hecho que experimentarás cuando empieces a cultivar tu energía sexual ascendente. Tus testículos

²*Science Digest*, September 1983, p. 87.

y tu glándula pituitaria empezarán a palpar conjuntamente cuando se cultive ching de manera adecuada, y es señal de que tu sistema glandular está funcionando en armonía todo el tiempo, no sólo durante la relación sexual.

La glándula pituitaria, a su vez, regula la actividad de las otras glándulas. Cuando se encuentran en perfecta armonía, segregan un néctar excepcionalmente fino —una sustancia hormonal extrafina no descubierta por los científicos— que inunda los centros nerviosos del cerebro y ayuda a crear la sensación de placer descrita por tantos místicos. Esta es la única fase de desarrollo espiritual, pero que está poderosamente afectada por el equilibrio de la energía sexual contenida en el cuerpo.

La actividad sexual es igualmente poderosa en las esferas más corrientes de la salud. El sexo ofrece todos los beneficios saludables del ejercicio físico. El sexo reduce la tendencia que obliga a comer mientras se queman calorías, y así ayuda a remediar la obesidad. El sexo perjudica menos al corazón que la conducción de un automóvil por una ciudad con afluencia de tráfico, o contemplar un buen partido de fútbol. Además, el ritmo cardíaco desciende rápidamente después del acto sexual. (Para una persona que está a punto de sufrir un ataque cardíaco, el sexo apasionado puede bastar para desenlazarlo. En este caso se recomienda el sexo pasivo).

Amar es pues un gran antídoto natural para el estrés. El estrés emocional causa, sobre todo, un perjuicio indecible, ya que supone un daño continuo para cada célula. La vida en nuestra sociedad urbana nos somete a aumentar la dosis de este potente veneno.

El estrés causa directamente la degeneración cardiovascular, tal como la arteriosclerosis y la hipertensión. El amor restaura la química dañada del organismo activando los centros hormonales para defender al cuerpo físico y armonizar nuestras facultades mentales y espirituales.

Con la frecuente eyaculación, los beneficios del sexo empiezan a decrecer, y por último la vitalidad se viene abajo. La persona que derrocha su semen pierde resistencia. Su visión empieza a debilitarse, se le cae el pelo. Envejece antes de tiempo. Las lesiones físicas causadas por la emisión de esencia sexual de su cuerpo se ven ampliamente aliviadas sólo en parejas o individuos que crean y sostienen un poderoso amor emocional y espiritual.

Durante años de matrimonio, las parejas que encuentran de un modo constante una profunda armonía conservan naturalmente parte de su esencia sexual. Estudios realizados por aseguradoras afirman lo siguiente: Las parejas casadas viven más tiempo que las personas solteras. Dos pueden a veces compartir el estrés de la vida mejor que uno solo. Se obtiene un mejor equilibrio de yin y yang. El propio acto del amor transmuta espontáneamente el chi vital inferior y el ching en mente superior. Los métodos taoístas para cultivar la energía sexual son una potente ayuda para aquellos que siguen este “camino del corazón”, pero lo inician un paso por delante al aumentar los beneficios del sexo para la salud y el desarrollo personal.

En Chicago, un grupo de personas de edad animan a las parejas a practicar el sexo a modo de ritual para preservar la vitalidad. El grupo, llamado -Sexy Senior Citizens-, es la herencia inconsciente de muchas sociedades comparables que florecieron en Oriente durante milenios y que enseñaron los métodos taoístas para cultivar chí.

Con la edad todos los sistemas corporales se vuelven menos eficientes. Entre ellos se encuentra el sistema hormonal, que regula reacciones electromagnéticas importantes. Si la secreción hormonal desciende de los niveles óptimos, el cuerpo se debilita necesariamente.

Las relaciones existentes entre las hormonas, la sexualidad y el envejecimiento aún no se han dilucidado por completo. No obstante, muchos investigadores que se encuentran a la vanguardia de la ciencia médica creen que las hormonas que regulan el crecimiento y el desarrollo sexual tienen un papel crítico en el envejecimiento. Estas se producen en la pituitaria, la tiroides y las gónadas.

Los testículos tienen una doble función: además de ser la fábrica de espermatozoides, producen hormonas masculinas, entre ellas la testosterona. Las células de Sertoli, en los testículos, producen otra hormona, inhibina. Cuando no se eyaculan, estas hormonas van a la corriente sanguínea y son transportadas a todas las partes del cuerpo.

Hay muchas pruebas que apuntan a la relación entre la actividad sexual armoniosa y el retardo del envejecimiento. El amor sexual estimula la secreción hormonal de alta calidad. La presencia de estas hormonas en la sangre aparece para retardar el proceso de envejecimiento. Con el cultivo taoísta se producen hormonas anormalmente potentes porque se centra la energía directamente sobre las glándulas endocrinas, estimulándolas hacia niveles mayores de actividad. Dado que la energía hormonal circula constantemente por el cuerpo, en vez de ser eyaculada, un alumno aventajado en el amor taoísta se encontrará con cantidades de energía en constante aumento, a medida que se envejece. El aumento de circulación de energía sexual también redistribuye el chi en el sistema de almacenaje corporal. A medida que envejecemos y merma nuestra fuerza vital, nuestras cavidades corporales aumentan de tamaño y se van llenando gradualmente de grasa u otras clases de polución que aceleran el proceso de envejecimiento y disminuyen la calidad de vida de nuestros últimos años. *Ki* método taoísta extrae la energía sexual de los testículos y llena la cavidad espinal y la cavidad craneal de ching. Cuando están llenas, ésta rebosa y empieza a llenar el pecho y las cavidades abdominales de fuerza vital y rejuvenecedora.

Estos depósitos de chi que hay dentro del cuerpo suministran la materia prima para hacer al cuerpo virtualmente impenetrable a las enfermedades, con el método conocido como -alquimia interna- por los antiguos taoístas. Este proceso de refinamiento del "Elixir de la Inmortalidad" o la -Píldora de la Inmortalidad- puede describirse en términos biológicos como la acumulación de la fuerza vital del cuerpo y la posterior devolución a su fuente. El chi es transportado de estos depósitos dentro de las cavidades corporales, a los centros más profundos del cerebro y de los huesos. El secreto de almacenar chi en la médula ósea es muy conocido por los maestros de Tai Chi Chuan altamente adiestrados y otros artistas marciales. Ellos saben que la fuerza muscular no puede sobrevivir al proceso de envejecimiento, pero que los huesos sobreviven durante miles de años. Esta práctica que describiré en un próximo libro sobre la Camisa de Hierro Chi Kung, depende de la retención de la fuerza espermática.

Estudios científicos recientes demuestran la importancia que tiene la médula ósea en la producción de glóbulos blancos que combaten la enfermedad. Los científicos acabarán por llegar a las mismas conclusiones que los maestros taoístas y comprender la total

relación existente entre una práctica sexual saludable, las hormonas y la médula espinal y la prevención del envejecimiento y la enfermedad.

La muerte y el sexo en la naturaleza

- ...Cuando un organismo vivo, ya sea vegetal o animal, alcanza su meta, es decir una nueva semilla, su organismo se deteriora.

Schwaller de Lubicz, The Temple in Man

La naturaleza perpetúa sus especies por medio del sexo. En la semilla masculina concentra los elementos esenciales del padre. La cuestión del sacrificio paternal para dar origen a los vástagos se repite en todas las formas de vida, desde la ameba hasta la morsa, desde la mantis religiosa a la orquídea,

Podemos echar un rápido vistazo a la muerte en la generación considerando el breve período de vida de la polilla " emperatriz-. Esta enorme polilla viaja muchos kilómetros campo a través en busca de la hembra: «El famoso principio de la lucha por la supervivencia es aquí la lucha por dar la vida, la lucha por morir. Aunque pueden vivir tres días en busca de la hembra, perecen tan pronto se ha completado la fertilización³»,

También las plantas están sujetas a esta ley. Una planta, después de arrojar su semilla o dar fruto, muere o entra en un período de letargo. Los jardineros saben que una planta a la que se ha impedido echar semilla vive más tiempo que sus hermanas más precoces. La mayoría de los árboles frutales no dan fruto hasta que no tienen de cinco a diez años. Durante este período dedican toda su fuerza biológica al crecimiento y fortalecimiento de sus tejidos.

En una etapa posterior de su vida, las plantas dividen su fuerza vital entre la reproducción y el mantenimiento de los tejidos. Cuando envejecen necesitan todas las energías que les quedan para sobrevivir: obtienen la fuerza de la esfera sexual y no vuelven a dar fruto.

Algunos insectos macho pueden aumentar la duración de su vida varias veces sencillamente no gastando su semilla. Podría objetarse que la vida sexual de un insecto no tiene nada que ver con la nuestra. Sin embargo, los insectos nos superan de un modo brillante en inventiva y eficacia sexual. Pesan en conjunto más de la mitad que la totalidad de animales sobre la tierra. Aventajan ampliamente en variedad erótica a los seres humanos. Los insectos hacen que D.A.F. de Sade, Saint Anthony y David Bowie parezcan un grupo de "boyscouts" descubriendo el sexo por vez primera.

Los insectos tejen la tela de la vida material con particular intensidad. Su poder para imponer su definición de vida se ve manifiesto en su número, su gigantesca proliferación y amplio hábitat, mimetismo y costumbres. La deificación marxista-socialista del estado no hace sino imitar pobremente su implacable genio para la organización colectiva. Más que frenar su desarrollo, una guerra nuclear les ofrecería una ocasión

³ Carlos Suarez, *The Cipber of Génesis*(Shambhala 1978).

singular para crear nuevos órganos y gran abundancia de nuevas formas de vida.

En todas las formas de vida el acto reproductor agota las energías esenciales. El vástago consume los depósitos de nutrición corporales para aferrarse a su nueva vida. Los órganos vitales sufren el mayor desgaste porque contienen la concentración más densa de nutrientes. Entre los humanos, el sacrificio de energía corporal por parte de la hembra es inevitable en el curso del nacimiento. El macho, igualmente, debe someter la potencia de su semilla al menos una vez para fertilizar el óvulo femenino.

La naturaleza garantiza que el sacrificio merece la pena, ya que cumple su propósito de multiplicar la vida. Se propone que lo viejo dé paso a lo nuevo. Pero entre todas las criaturas materiales, sólo el hombre tiene la fuerza de voluntad de oponerse a la Madre Naturaleza. “No es la distancia, no es la dificultad del viaje, no es el peligro de acercarse lo que vence el instinto (en el reino animal). En el hombre, quien a veces tiene la fuerza de escapar a los impulsos sexuales, la desobediencia puede tener resultados afortunados. La castidad en un ser humano puede funcionar a modo de transformador que cambia la energía sexual no utilizada en energía intelectual o social. Entre los animales, esta transformación de los valores psicológicos es imposible⁴”.

Es precisamente la posibilidad de transformar nuestras energías sexuales instintivas y esencialmente animales en algo superior lo que nos hace humanos y, potencialmente, divinos. Fracasar en dirigir la energía sexual hacia arriba es fracasar en la consecución de nuestro más profundo potencial humano. Por eso el sexo inconsciente con eyaculación de la semilla masculina es una especie de pequeña muerte que se ve con frecuencia en el reino animal y vegetal. De doscientos a quinientos millones de espermatozoides mueren en una sola eyaculación. El consumo de energía sutil es incluso mayor que estas cifras sugeridas.

Si esta semilla gastada conduce a alguna especie de renacimiento del hombre, o de la mujer que recibe nueva vida, esta pérdida o muerte está en armonía con la naturaleza. Pero sin transformar estas pequeñas muertes en participación, amor, un hijo, o alguna especie de elevada consciencia, este acto sexual se convierte en un mero asesinato de la energía vital potencial que almacena la semilla. Tal vez sea ésta la relación entre sexo y violencia. Los que se oponen al aborto y al uso de anticonceptivos harían bien en comenzar su campaña contra los hombres que matan su potencial de fuerza vital, eyaculando innecesariamente.

Aunque los taoístas no conocen el concepto de pecado, tal vez dirían que el hombre ha incurrido en su actual estado de debilidad psíquica en gran parte porque ha disipado sus energías sexuales durante los últimos milenios. Las leyendas chinas hablan de una edad de oro en la que todos los hombres vivían en armonía con la naturaleza y transmutaban por completo su semilla de forma tan natural como nosotros y yo respiramos. Carece de importancia si esto es verdad o no literalmente —la parte de verdad en la historia es que el hombre es capaz de una existencia mucho más elevada de la que ahora se acepta. La historia tiene un parecido sorprendente con la historia bíblica sobre la pérdida del estado de gracia de Adán y Eva después de haber probado los frutos prohibidos del amor

⁴ Suares, *op. cit.*

sexual. En este sentido, el fin del cultivo taoísta es recuperar el paraíso perdido que aún existe dentro de cada hombre y de cada mujer, su naturaleza original.

La función principal que realiza el sexo en la naturaleza es crear nueva vida para perpetuar las especies. Sin embargo, en nuestro tiempo, la humanidad ha sido fructífera y se ha multiplicado y está a punto de alcanzar la superpoblación y sus horrores ecológicos concomitantes. El abuso del poder sexual a través de la procreación indiscriminada ha llevado a la humanidad a una crisis global. Esto ha acelerado el peligro de una guerra que podría ocasionar la extinción de la especie.

Aparte de ciertos insectos y simios superiores, los animales se aparean sexualmente sólo con fines reproductores. La hembra recibe al macho sólo en épocas determinadas de apareamiento, que en general comprenden una pequeña parte de la vida de los animales. Está claro que la sexualidad juega un papel diferente al de los animales para los seres humanos, y es peligroso que hombres y mujeres se eduquen en cuanto a la posibilidad que el sexo puede jugar en su propia evolución y así afectar también al equilibrio de la naturaleza.

La economía sexual

“El hombre no puede ser sin la mujer y la mujer no puede ser sin el hombre. Si pensáis que la relación amorosa es un hecho aislado o separado, la longevidad se ve amenazada y aparecen todas las enfermedades”.

de la Receta para Hacer Oro Inapreciable
Sun S'su-Mo, médico que vivió 101 años

Todo hombre nace con una cierta cantidad de energía chi de un valor vital inestimable. Algunos comienzan con más cantidad que otros pero en beneficio de la simplicidad asumamos que el hombre medio nace con una suma de vitalidad comparable a un millón de dólares. Durante la vida de un hombre esta fuerza vital, equivalente (a modo de ejemplo) a un millón de dólares, se gasta. Unos lo hacen sabiamente y viven de manera saludable hasta los ochenta o los noventa años. Cuando la persona es joven, la gasta más deprisa porque parece que una cantidad tan enorme no se va a agotar nunca.

En nuestra sociedad de consumo, la mayoría de la gente gasta más dinero de lo que gana. Se empeñan hasta las cejas pidiendo créditos en la creencia de que ganarán suficiente dinero para devolverlos. Si fracasan, se enfrentan a la bancarrota o a un periodo de vida miserable. Debido a hábitos inadecuados lo mismo sucede con la energía vital, sólo que la multa que se paga es la enfermedad, la pérdida del apetito por la vida, y la muerte.

Digamos que se ganan 100 unidades extra de fuerza vital diariamente a través de la respiración, el alimento y el descanso. Sin embargo, pueden perderse 125 unidades a través de una dieta escasa, el tabaco, la glotonería, exceso de trabajo, ansiedad, debilidad constitucional, abuso de drogas y la pérdida frecuente del fluido sexual vital. Para gastar las 25 unidades extra debe tomarse vitalidad de un modo continuo del cerebro y de los órganos. Este robo de energía vital que se hace al millón de dólares de

reservas induce de forma gradual a la enfermedad mental y física y al envejecimiento prematuro.

Conservar la energía sexual es un modo práctico de ganar 125 unidades y gastar 100 unidades más o menos. Es una inversión en el crecimiento físico, mental y espiritual. Puede corregirse el desequilibrio económico personal reduciendo el desastroso derroche de la eyaculación. Se obtiene, pues, un -beneficio- de 25 unidades al transformar el fluido sexual conservado en energía mental o espiritual superior. La eliminación de otros malos hábitos reducirá la pérdida y aumentará el beneficio, pero ningún otro factor de la vida es tan potente como la energía sexual.

Si trabajas mucho todo el día, ya habrás utilizado mucha energía. Si después tomas unas cuantas copas, haces una cena pesada y más tarde tienes una relación sexual en la que eyaculas el fluido espermático vital, estarás gastando en exceso y prematuramente tu provisión vital. Algunas personas llamarían a esto un día bien empleado, porque no pueden imaginar nada mejor en la vida en que gastar su energía. Si continúas explotando tus recursos, puedes levantarte una mañana cansado de la vida, enfermo de artritis o cáncer, o quizás ni siquiera te levantes. Habrás agotado prematuramente tu capital vital y tendrás que morir a una edad que considerarás algo -injusta" o, posiblemente peor, sufrir durante tus últimos años de vida con tus poderes creativos y facultades físicas seriamente disminuidos.

Soy un taoísta que vive en el siglo veinte, cerca de Nueva York, y lleva una vida extremadamente ocupada. Tengo esposa y un hijo muy activo. Poseo un ordenador, conduzco un automóvil entre el tráfico de la ciudad, me dedico a enseñar a cientos de estudiantes y mantengo un denso programa de viajes en avión por los Estados Unidos. Sé que es posible llevar una vida rica y recompensante sin extenuarse y he visto a mis alumnos hacer lo mismo. Cuanto más cultives tu energía chi con la práctica diaria, más fácil será reponer la energía gastada y aún aumentarla.

Desde luego, si se elige un estilo de vida más simple podrá progresarse mucho más deprisa. Por esa razón muchos taoístas escogen pasar su vida en una tranquila montaña. Pero, tú puedes vivir siguiendo los mismos principios taoístas en cualquier parte. El universo es magnificante si sabes vivir con él. La energía sexual es uno de los dones más abundantes que la naturaleza nos ha dado; no obstante, la mayoría de la gente la malgasta sin darse cuenta del profundo valor que atesora.

A medida que los americanos se van haciendo más conscientes de la importancia que tiene gozar de buena salud, buscan modificar sus modelos de vida. Muchas personas se están dando cuenta ahora de que han estado viviendo de un modo perjudicial. Afortunadamente, lo han sabido antes de que fuera demasiado tarde. Practicando "jogging" o tomando clases de baile, su deseo es empezar un programa de conservación de la energía vital. En primer lugar, deben pagar el interés sobre las sumas vitales que han despilfarrado en perjuicio de su mente y de su cuerpo. Después de cierto tiempo, tal vez devuelvan el interés y el capital cuando comiencen a producir y a conservar más energía. En ese punto podrán emprender el camino para cultivar su energía hacia su espíritu original.

Sé realista con tus expectativas. Tal vez hayas gastado más energía de la que te sobraba. Serán necesarias concentración y paciencia para recuperarla. Pueden gastarse 100.000

dólares en una hora, pero es posible que necesites un año para volver a ganarlos. Los graves traumas físicos y mentales, el abuso de las drogas y la frecuente eyaculación implican un consumo excesivo. Muchos jóvenes parecen poseer energía ilimitada, pero están jugando con las fuentes de vida como si se tratara de una desenfadada juerga.

Muchos adultos, que gozan aparentemente de buena salud, están en realidad a punto de sufrir una seria disfunción. Sólo la fuerza de voluntad habitual les permite seguir activos. Cuando se hacen un chequeo —con frecuencia inducido por un conocimiento inconsciente de su estado— el médico puede ordenar detener inmediatamente ese agotador esfuerzo. Muchas veces estas personas se vienen abajo en los primeros días de descanso obligado debido a que se ha cortado el fino hilo de la voluntad que les hacía seguir avanzando. Los amigos dirán, -No puedo creerlo. Ayer parecía más fuerte que un buey-. Si aprendes a equilibrar tu cuenta de la economía sexual, estarás dando los pasos más prudentes posibles para evitar que en tu vida tenga lugar una escena como ésa.

La violencia que produce la frustración sexual en el adolescente

Una de las principales preocupaciones es la frustración que sufren los jóvenes en nuestra sociedad. La cualidad de sus pensamientos y de sus actos decidirá si la civilización continúa o se desmorona. La mayoría de los jóvenes varones se interesa casi más por el sexo que por ningún otro tema. Esto es natural, puesto que sus cuerpos trabajan horas extra produciendo billones de células espermáticas. Las mujeres no pueden imaginar lo intensa que es esta experiencia, pues su ciclo de energía está más uniformemente distribuido a causa de la fluctuación del ciclo menstrual.

Esta concentración de energía masculina es una manifestación natural de la energía Yang. Es natural en esta etapa el desarrollo del amor romántico tradicional. Si esta energía Yang en expansión halla un receptor femenino que la nutra, el amor entre ellos puede madurar y despertar gradualmente la evolución espiritual. El problema de la obsesión por el sexo surge de una sociedad materialista que destaca tanto el valor del sexo físico que la gente permanece inmadura toda su vida buscando sustentar la imagen lasciva del sexo que les agota y, por último, bloquea su evolución al estimularles a perder rápidamente su semilla.

Cuanto más luchan los jóvenes por alcanzar el placer, con más seguridad les elude éste. En su frustración, muchos buscan el placer con el aumento de violencia, una búsqueda de identidad que conduce a masturbarse con frecuencia y a la promiscuidad. Cuantas más veces vierten su semilla vital, más vacíos quedan gradualmente, a pesar de la gratificante sensación temporal que experimentan cuando la fuerza vital pasa por sus ijadas. El frenesí sexual descontrolado puede destruir la frágil identidad de un joven y hacerle caer en la turba de mentes cultivadas por la industria del sexo lucrativo y los espectáculos que explotan el sexo. La energía vital superior que nutre el auténtico núcleo del joven sirve entonces para lubricar la fantasía vacía en su lecho de lujuria. Después no le queda nada. Esto augura el desastre espiritual si no se corrigen los excesos a tiempo. Este tipo de joven tal vez tenga dificultades en su relación con las mujeres y, por último, esto deja un vacío entre su comprensión de sí mismo y el polo femenino de su propia energía masculina,

Por esta misma razón los adolescentes tienden al fanatismo, político, religioso o de cualquier otra índole. La Guardia Roja de Mao no es sino un grupo de jóvenes que ha

propagado la marca del fascismo de su dictador reinante. La proliferación de diversos cultos en Estados Unidos es una prueba palpable de que los jóvenes no son capaces de llenar el vacío que hay en sus vidas con los placeres físicos que se han convertido en modelo. Si se quiebra o se rompe el frágil lazo unido a la identidad de persona adulta en reciente formación por falta de amor o educación social, el joven sólo tiene la psique del grupo para animar su vida. La mentalidad de grupo provee la plenitud que su vacío anhela. Como la Naturaleza aborrece el vacío, su propio vacío se desprecia a sí mismo.

Estas observaciones también son aplicables a los adultos de nuestra sociedad obsesionada con el sexo; muchos buscan desesperadamente una identidad que sea de su propiedad por derecho natural, si al menos supieran reivindicarla. La comprensión adecuada de la función que tiene el amor sexual en su evolución personal había de recorrer un largo camino para corregir estos excesos. La educación sobre los métodos de todo tipo para cultivar chi, pero sobre todo de la energía sexual, es la solución más directa. Los adolescentes nunca renunciarán a sus deseos sexuales, pero no es inverosímil que muchos de ellos estarían interesados en mejorarlos si supieran cómo hacerlo.

E1 sexo y el superatleta

Está muy extendida la creencia entre muchos entrenadores deportivos profesionales en que un atleta que hace el amor la noche antes de una competición importante pierde su eficacia competitiva. Este tópico se presta a controversia y el análisis de la opinión existente sobre el tema está inconcluso. Clive Davis, editor del Journal Of Sex Research, investigó los efectos que producían las relaciones sexuales antes de la competición y concluyó: «Siempre podrás encontrar informes anecdóticos que apoyen cualquier postura que desees tomar, pero con seguridad no podrías defender ninguna desde un punto de vista médico».

Los boxeadores profesionales de primera categoría son los que más insisten en afirmar que no pueden violar las leyes naturales sin pagar un alto precio. Ken Norton afirmó públicamente que él se abstenía de realizar prácticas sexuales durante ocho semanas antes de su primera pelea con Alí y que hizo lo mismo en sucesivas peleas con éste. «Creo que me perjudicó un par de veces en mis primeras diez u once peleas el no abstenerme del sexo-. Norton dijo que él no creía que -nueve de cada diez luchadores" abandonaran el sexo cuando se preparaban para un combate. Joe Frazier, quien también se enfrentó a Ali, creía firmemente en los perjudiciales efectos que tiene la práctica sexual con eyaculación: «Si te prestas a la diversión antes de un combate, no te quedará ninguna reserva de energía».

Se comenta que el gran Muhammed Alí observaba una estricta abstinencia sexual durante un año antes de sus combates. Él nunca publicó esto porque mantiene en secreto sus métodos de entrenamiento.

La actitud taoísta hacia la sexualidad resuelve el dilema que enfrenta el atleta que se ve obligado a elegir entre perder su eficacia competitiva o a su mujer. Un atleta puede poseer lo mejor de ambas cosas si aprende los secretos de conservación y transformación de la energía sexual. Existe un aumento sustancial en la energía de reserva de la que se puede disponer después del acto sexual taoísta, dado que el macho no sólo ha conservado su propio poder de semilla superpotente, sino que también ha

absorbido una alta dosis de fuerza yin de la tierra igualmente potente de su amante. Cualquier atleta que controle el impulso de eyacular su fuerza vital, habrá dado un paso adelante en el proceso de controlarse a sí mismo y su deporte elegido. Puede despertar de una noche amorosa y extática lleno de alegría y de vitalidad, con las baterías totalmente recargadas. Es bastante diferente del agradable agotamiento que con frecuencia sigue a la práctica sexual con eyaculación.

Algunos atletas masculinos afirman que realizar el acto sexual con eyaculación la noche anterior es beneficioso para su deporte. La razón que explica esto es generalmente sencilla, el atleta tiene demasiada energía nerviosa y hacer el amor le relaja. El exceso de energía frena su capacidad de actuación y la eyaculación le libera de dicha tensión. Esto mejora su coordinación y su atención en el terreno de juego al día siguiente y por eso le ayuda a ganar. Ello está completamente de acuerdo con la idea que tiene el taoísta sobre la función del acto sexual de armonizar la mente, el cuerpo y el espíritu. Grandes cantidades de energía chi pura dentro del cuerpo físico no sirven de nada hasta que se han integrado de manera armoniosa con la mente y el espíritu.

El profesor Mark Anshel, de la Universidad de Nuevo Méjico, llevó a cabo una extensa investigación sobre el atleta y el sexo. Descubrió que muchos entrenadores creaban la frustración sexual intencionadamente con la esperanza de que sus atletas dirigiesen sus impulsos contra el oponente. «Todas las personas no reaccionan ante la frustración del mismo modo-, señala Anshel. “Al impedir la actividad sexual, estos entrenadores (o el mismo atleta; Guillermo Vilas, tenista profesional, admitió haber permanecido célibe durante un año para mejorar su juego) pueden realmente originar manifestaciones negativas de la personalidad tales como ira o sentimientos de incomunicación”.

Los taoístas han venido empleando el sexo desde tiempos remotos para curar los desequilibrios físicos, emocionales y mentales; una práctica que ayuda mucho a los atletas a mantener al máximo su buena forma física y mental. Los taoístas también eran artistas marciales y sabían que el secreto para derrotar a un oponente consistía en la combinación de disciplina física con un alto grado de conocimiento de sí mismos. Por esta razón cultivaban su energía chi y se guardaban de perder su semilla con las mujeres. Esta práctica taoísta del -Kung Fu Sexual-se mantiene en absoluto secreto entre los artistas marciales por temor a que sus oponentes lo aprendan y se hagan más fuertes. El atleta moderno puede gozar de los mismos beneficios hoy día que los luchadores taoístas, los espadachines y los practicantes de Tai chi chuan tenían hace cientos de años la plena libertad de amar sin perder la eficacia competitiva.

Sexo, deber y matrimonio

El tema del matrimonio es demasiado extenso como para generalizarlo mediante unas reglas fijas. El matrimonio puede satisfacer a unos hombres y a otros no. Un hombre puede casarse y ser feliz durante toda su vida y su hermano tal vez lo considere una tortura. En el Tao, nunca se impone nada; se busca la alineación con lo natural, y de ahí nace el equilibrio duradero del yin y el yang.

Los sabios taoístas nunca dirían que un hombre célibe es superior o más puro que un hombre casado. Ambos tienen las mismas oportunidades de adaptar su práctica diaria del cultivo de su energía chi a su situación particular y, con ello, alcanzar la unión con el Tao. Si todos los hombres con inclinación espiritual hubieran de observar el celibato,

la sociedad podría sufrir la cualidad inferior de guía paternal ofrecida a los hijos, y dar como resultado una carencia de armonía en el mundo.

Hablando en sentido práctico, el matrimonio, sobre todo con hijos, consume una enorme cantidad de tiempo y de energía y no debe irse a él a la ligera o por razones equivocadas. Las razones equivocadas incluyen casarse forzado por presiones culturales externas o por satisfacer los deseos de otras personas, por ejemplo los padres.

La decisión debe tomarse libremente y surgir del interior de la persona, o de lo contrario tendrá dificultades para aceptar las responsabilidades derivadas de su elección. Muchos hombres contraen matrimonio porque son emocionalmente inseguros y esperan que una mujer les ofrecerá seguridad. Esta inseguridad emocional puede buscarse en la inseguridad en el papel sexual del macho.

Una vez te hayas liberado de la obligatoriedad a sexual y emocional, descubrirás en ti un hombre muy cambiado en lo relativo a tus relaciones con las mujeres. Lo ideal sería que conocieses a una mujer durante varios años antes de tener hijos con ella. Esto permite a ambos aprender los ritmos de energía sutil de la relación antes de centrar la atención en tener hijos. Si, para entonces, habéis practicado el cultivo dual a un nivel elevado, el fuerte lazo logrará que soportéis las inevitables dificultades que os esperan.

Para muchos americanos la sexualidad permanece estancada realmente en un nivel infantil. A veces no pasa de ser una prolongación del alimento. Es un intento de tomar el amor desde fuera de ellos y pedir como niños la certeza de una continuada gratificación. Ello conduce necesariamente a la celosa dependencia que estropea tantas relaciones. La gente se pasa años enteros observando ver si son amados: de esta forma aniquilan incluso la posibilidad de aquello que buscan. Este tipo de sexualidad destructiva es un constante buscar seguridad fuera de uno mismo. Esta inseguridad puede generar emociones negativas de las que muchas veces no somos conscientes, tales como celos y sentimientos de culpabilidad, así como actos que violan de un modo consciente nuestra propia integridad, tales como el adulterio. La persona deja de vivir en el momento presente, la creación se detiene y la vida se convierte en ensayos esclavizados del erotismo roto por largos períodos de aburrimiento.

Es fácil observar que después de algún tiempo la vida de muchas parejas parece indiferente, viciada, insípida e inútil. Una de las razones consiste en que cuando se abrazan con la intención de hacer el amor, el hombre eyacula, excretando así su enorme vitalidad y agota su carga yang. La naturaleza es abundante y misericordiosa, pero tras algunos años de eyaculación la diferencia se muestra con el debilitamiento del deseo sexual. A menos que la pareja haya encontrado espontáneamente la voluntad de transformar su energía vital en un amor superior —proceso de armonización espiritual que equilibra las pérdidas diarias de energía vital— la relación está en peligro de convertirse en un mero fantasma de la pasión que en un principio fue.

La energía que podría llegar a ser auténticamente gozosa se arroja espasmódicamente fuera del cuerpo mediante la eyaculación. Esta pérdida tiene lugar cada vez que se eyacula. Finalmente, un hombre puede desarrollar sentimientos de indiferencia o de odio hacia su pareja sexual, porque inconscientemente advierte que cuando la toca él pierde esas energías superiores que podrían hacerle un hombre verdaderamente feliz. Ello produce una profunda crisis, pues durante los años que llevan practicando la

sexualidad y compartiendo sus vidas, se ha desarrollado un poderoso lazo emocional. Mucha de su energía sexual ha servido para crear ese vínculo y él no puede entender cómo existiendo ese lazo puede sentirse aburrido, resentido y fatigado.

La eliminación del deseo sexual entre la pareja habitual se debe enormemente a la merma de polaridad o de la tensión eléctrica sexual. La atracción puede aumentarse cargando los polos positivo y negativo de la batería macho-hembra. Algunas parejas lo logran temporalmente tomando vacaciones por separado o durmiendo en camas separadas, o bien descubren otras formas de conservar de manera natural el equilibrio de la energía por medio de amistades o actividades externas. Con la polaridad restaurada la corriente de la vida fluye entre los amantes cada vez más deprisa y con más fuerza. El cultivo dual permite a la pareja permanecer juntos y mantener la polaridad de su relación completamente cargada.

El cultivo dual está diseñado para promover la felicidad de la pareja, para enseñarles a descubrir en el otro placeres inagotables. No existe razón natural para que el amor envejezca. La práctica de conservar e intercambiar energía sexual sin perder la semilla ayudará a eliminar la causa principal de la promiscuidad: la incompleta satisfacción con su amante.

También puede mitigar un problema común en el matrimonio: la insuficiencia de energía para resolver cuestiones. Con la tensión que crea el trabajo en ambos cónyuges y el esfuerzo de los padres por compartir las tareas relacionadas con la educación y crianza de los hijos, muchas parejas acaban por «quemarse». No tienen nunca tiempo para hacer el amor; cuando uno está excitado el otro está exhausto o tiene sueño. Utilizando los Secretos Taoístas del Amor, marido y mujer verán rejuvenecer el sexo e iniciarán un interminable y fascinante viaje a los mundos sutiles del intercambio de chi. Podrán volver a la rutina del esclavizante trabajo cotidiano con alegría y vigor renovado; cuando tu chi esté repleto y circule por todos tus meridianos, las cosas más corrientes vuelven a ser interesantes. Chi es lo que mantiene unidos tu cuerpo, mente y espíritu; mientras que no esté completamente integrado te sentirás incompleto.

El Tao enseña que hay placer infinito y potencial ilimitado dentro de cada ser humano. La adicción al sexo como alimento emocional puede transformarse paulatinamente desde el interior del cuerpo masculino cultivando el chi. Este hecho llega a apreciarse con la retención del fluido seminal y su transformación en los centros superiores del corazón. Se experimenta la plenitud de la vida mucho tiempo después de haber acabado el acto sexual, y una delicadeza que lleva con más facilidad más allá de la estimulación sensorial temporal, hacia una unión continuada de sentimientos con el ser amado.

El hombre que estudia el Tao con diligencia, aprende que el origen de todas las emociones, al igual que el origen del encanto femenino están dentro de *él* mismo. Sin embargo, cuando aparecen dificultades, la primera pregunta que surge siempre es: «¿Hasta dónde debo estar comprometido con ella?» Esta pregunta dirigida a uno mismo puede hacer su aparición en cualquier etapa de realización espiritual o de madurez emocional en tu matrimonio,

El más alto compromiso que un taoísta puede contraer es con el matrimonio de yin y yang en el universo. En realidad, yin y yang siempre están casados, pues son sólo dos polos del mismo campo de energía sutil. Por eso, el verdadero compromiso que el

taoísta contrae es realizar conscientemente la unión del yin y yang en su vida y de esta manera facultarse a sí mismo (cultivo en solitario) y a su amante (cultivo dual) con su consciencia. Cuando chi y el cultivo de chi ching alcanzan un nivel muy elevado y se integra con shien, o el espíritu, la consciencia se extiende a un campo aún mayor y podría compararse al amor universal cristiano o al sentido budista de la compasión por todos los seres sensibles.

La diferencia consiste en que el taoísta cultiva este sentido universal dentro de su cuerpo, por eso permanece como experiencia tangible de su sutil campo de energía chi. Esto asegura que no se convierta en una idea conceptual o teológica del amor dentro de la cual el hombre trata de adaptar su comportamiento. Esto es una imposibilidad, pues ningún ser humano completo con su cuerpo, mente y espíritu integrados puede comulgar con una idea abstracta, ni siquiera una tan noble como el amor.

Los taoístas en China se cultivaban tradicionalmente en parejas o en pequeños grupos, bien si se trataba de dos amigos, un maestro y su discípulo, un hombre y una mujer, o una pequeña comunidad de adeptos. Había muchas actitudes diferentes empleadas por estos grupos diferentes; unos eran estrictamente célibes, otros favorecían abiertamente el cultivo dual entre hombre y mujer. A causa del fuerte énfasis que se hace sobre la sexualidad en América, y la liberación de las restricciones sociales, estoy seguro de que el método de cultivo dual se convertirá en la vía principal para el crecimiento entre parejas. A los americanos se les ha inculcado la idea de que pueden hacer cualquier cosa que deseen, y no les gusta que los curas o gurús les digan que su amor al sexo es sucio, pecaminoso o que está bloqueando su camino hacia la iluminación. Por eso, dejémosles disfrutar del sexo y sacar de él lo mejor que tiene. Todo ello forma parte del Tao, y sus matrimonios serán tanto mejores siempre que la energía sexual sea empleada adecuadamente.

Algunos hombres y mujeres elegirán realizar sus prácticas amorosas fuera del matrimonio, y si cultivan un equilibrio armonioso de yin y yang su unión será tan sagrada como aquella que lleva estampado un sello oficial.' He de decir algo respecto a la virtud de un compromiso prolongado. Normalmente se precisan varias décadas para cultivar por completo la energía chi hasta su nivel más elevado de shien. También se necesitarán años para apreciar las energías sutiles que tu mujer es capaz de crear y de poner a disposición de tu propio cultivo. Dicen que se tarda siete años en conocer los ritmos corporales de una mujer, siete años para conocer su mente y siete años para conocer su espíritu. No seas un loco promiscuo que no tiene nunca la suficiente paciencia para aprender la verdadera transcendencia del Tao.

El efecto moral que produce la pérdida del semen

La fortaleza y la debilidad tienen una peculiar tendencia a propagarse. El débil se hace cada vez más débil, el fuerte lucha por aumentar aún más su fortaleza. El cultivo taoísta ayuda a inhibir las tendencias autodestructivas que empeoran con la debilidad misma. El taoísta atesora la energía almacenada en su fluido vital. La fuerza vital que se halla dentro de él empieza lentamente a resistir los excesos de cualquier índole que afectan a su cuerpo y a su carácter.

La pérdida causada por la eyaculación no se limita a la esfera física. Las funciones mentales y emocionales se ven profundamente influenciadas. El buen estado hormonal

produce directamente personalidad y capacidad para el pensamiento creativo. La mente sufre la pérdida de testosterona, hormona secretada en los testículos y que se elimina en la eyaculación.

La medicina china ya observó hace mucho tiempo que los delitos crueles se cometen después de la pérdida seminal. Después de la eyaculación el valor normalmente se encuentra en un punto bajo. El individuo se asusta con facilidad y reacciona con violencia. Esta es una de las razones por las que la violación va seguida a veces de asesinato y de mutilación.

Por eso, existe lo que tal vez podamos llamar con propiedad efecto moral en el cultivo de la esencia sexual o chi ching. El fuego yang que contiene la semilla quema totalmente los venenos internos al mismo tiempo que genera una sustancia esencial para el soporte de la vida. Quien retenga su semilla de manera progresiva respeta todas las formas de vida.

A todo el mundo le duele ver que alguien abusa de su hijo en público, o sentir la mirada fija de un vagabundo hambriento. La ira o la desesperación de otros nos salpica en realidad y nos influye nos guste o no. De manera semejante, cada uno de nuestros pensamientos y obras irradia hasta los lejanos límites de la creación.

El hombre que cultiva su energía sutil experimenta por fin en su cuerpo el hecho de que todos los seres vivos forman parte de una vida. Él y su amante fluyen uno en el otro. Sabe que a través de la telaraña de la consciencia una cosa viva nutre constantemente a otra. Al ser muy consciente de la interconexión existente entre todas las criaturas, fortalece su tendencia a ser desinteresado. Tal vez se pregunte de pronto: ¿por qué verter malos pensamientos en el único arroyo del que todos hemos de beber? En este sentido toda energía amorosa es energía cósmica o divina. Cuando dos personas se aman mutuamente de forma consciente, sus energías se consagran intencionadamente al bien de la humanidad. Esta clase de propuesta amorosa desarrolla una falta de individualismo en los amantes e inspirará a otros a quienes conozcan.

Aunque este método de amor no se limita al cultivo esotérico taoísta, el uso de sus métodos de transformación de energía sexual aumenta enormemente la amplitud del poder de amar que emana. Según lo ven los taoístas, el hombre no puede controlar el cielo, pero si su comportamiento está en armonía con las leyes del cielo y de la tierra podrá dirigir el curso principal de los acontecimientos estando en armonía con él mismo. Por eso, la filosofía taoísta no predica ninguna norma moral específica. Sencillamente, postula que la moralidad es innata en el hombre; si éste cultiva su energía sutil y experimenta su verdadero yo, obrará de forma moral entre los hombres.

La controversia: ¿Es el sexo bueno para la salud?

El hombre parece ser la única criatura superior dotada naturalmente del poder y la inclinación para realizar el acto sexual sin la intención de procrear. No hay un descenso del apetito sexual en la mujer preñada o en su pareja. El ser humano comienza su actividad sexual poco después de alcanzar la pubertad. La mayoría de la gente se pasa la vida realizando actos sexuales y soñando con ellos por mero placer y satisfacción emocional. Está claro que la sexualidad realiza una importante función en los humanos, pero los médicos, científicos, psicólogos, sacerdotes y artistas ni siquiera han

comenzado a estar de acuerdo en qué es esta importante función, ni cómo o si debería regularse para mejorar el bienestar del ser humano.

Curiosamente las obras escritas por los científicos occidentales son contradictorias acerca de la salubridad del acto sexual. Hoy muchos manuales sobre sexo aplauden las propiedades restauradoras de una extensa actividad sexual. Otros, igualmente autorizados y basados en estudios psiquiátricos, previenen contra los excesos sexuales. ¿Qué escuela de pensamiento tiene razón? ¿Cuándo se vuelve perjudicial demasiado sexo?

Para complicar aún más las cosas, existen inconsecuencias similares entre los sabios orientales. Un conocido santón hindú aconseja al hombre que vea a todas las mujeres como un saco de mierda y pis para resistir a la tentación de perder su preciada semilla sexual con ella. Sin embargo, se asegura que el mismo Buda dijo: “Las mujeres son Dioses, las mujeres son la vida... Que tu pensamiento esté siempre rodeado de mujeres”.

La enseñanza taoísta sobre el yoga sexual reconcilia estos puntos de vista porque acepta el término medio, reconociendo la verdad en ambos extremos. La solución que ofrece es absolutamente simple: la gozosa y amorosa relación sexual sin pérdida de la semilla masculina es saludable en el más alto grado.

Desde luego, depende bastante del camino que sigas en tu vida. En cierto momento de tu vida el celibato puede ser lo mejor para restaurar tu salud o para alcanzar un rápido progreso espiritual. El celibato puede ser un medio extremadamente poderoso de conservar todas tus energías vitales, liberándote para que trabajes con mayor intensidad el cultivo de ti mismo. Pero, la mayoría de los occidentales se centra en buscar la pareja adecuada y resolver sus deseos sexuales y emocionales con una compañera.

Los principios taoístas sobre el cultivo de la energía funcionan igualmente en ambos casos, el cultivo individual o dual. Para el taoísta, todos los caminos deben por último conducir más allá de la energía sexual y hacia la armonía de todas las energías sutiles del Tao.

Pero nadie puede dar más de un paso al mismo tiempo. Si parte de tu mente está anclada en el sexo, debes sobreponerte a ese impulso, estudiarlo, y conocer su origen antes que puedas trascenderlo. Los taoístas son siempre flexibles; tu energía puede ser cultivada cualquiera que sea tu situación en la vida. Pero los principios básicos siguen siendo los mismos. La actividad sexual sin amor y con frecuente pérdida de fluido es física y mentalmente destructiva. La relación sexual con una compañera pero sin ninguna práctica esotérica que cultive el chi es un camino de transformación incompleto.

El amor transformará espontáneamente a cualquier pareja hasta un alto grado de consciencia, pero al mismo tiempo la repetida pérdida de semilla acelerará el deterioro físico y retardará su progreso. Es como escalar la ladera de una montaña cubierta de cantos rodados que se desprenden —das tres pasos hacia arriba y retrocedes uno. Este ritmo puede producir felicidad mental y emocional al llegar a la cima del primer pico, pero tal vez te prive —por falta de tiempo y de energía— de contemplar los valles, las montañas, los ríos y el océano que hay detrás. Esto es la plenitud del Tao, la consecución de una experiencia duradera de tu yo espiritual superior.

EL SEXO EN LAS TRADICIONES ESOTÉRICAS DEL MUNDO

“... Es imposible que aprendamos en otra parte lo que somos incapaces de aprender dentro de nuestros propios cuerpos”.

Schwaller de Lubicz, *The Temple In Man*

Las religiones casi siempre han intentado controlar los hábitos sexuales de sus seguidores. Su éxito parece oscilar entre los ciclos de sometimiento y de rebeldía, pero yo pronosticaría que al fin han fracasado porque para la mayoría de la gente la experiencia del sexo es más potente que su experiencia de la religión. Como impulso biológico, el instinto sexual permea de un modo tan completo nuestros actos y deseos que ninguna creencia puede detenerlo fácilmente, por muy dogmática que sea. De ahí proviene ese adagio que dice que la prostitución es la profesión más antigua del mundo.

En mis viajes he observado que la prostitución parece florecer al lado de las más fanáticas comunidades religiosas. El sexo es como un balón hinchable que flota sobre la superficie de una laguna—cuanto más se le hunde dentro del agua, con más fuerza vuelve a salir. Si se pierde el control del balón sólo durante una fracción de segundo, saldrá disparado fuera del agua sin poder atraparlo.

El intento que hacen las religiones de dictar públicamente la moralidad sexual es en realidad un vestigio de una época antigua y menos material en la que la experiencia era más intensa que los placeres carnales del sexo. Los fundadores de las primeras religiones —entonces conocidas como Escuelas del Misterio o Cultos de la Fertilidad— aceptaban el papel de la sexualidad dentro del desarrollo espiritual, lo que explica que sus prácticas y ritos tuviesen experiencias tan poderosas para los conversos. Muchos dirigentes espirituales, ya sean católicos, judíos, hindúes, etc., han olvidado el vínculo que existía en sus ritos religiosos con la fuerza sexual y la espiritualidad. Los ritos de circuncisión, las fiestas de fertilidad que se celebraban en primavera, (por ejemplo, la Pascua), y las ceremonias de comunión son todos ellos reminiscencias de una época en que lo esotérico y el significado oculto de la sexualidad se aceptaban y se incorporaban dentro de la religión.

La tarea que corresponde al hombre del siglo veinte es la de eliminar las capas que envuelven sus creencias religiosas externas o «exotéricas» y liberar su mente para experimentar el núcleo extático de su existencia en su cuerpo. Después, el ritual externo y las creencias de las viejas religiones desaparecerán o tomarán un nuevo y profundo significado. Al aceptar el sexo como sagrado, el papel de la religión volverá a cobrar vitalidad en la sociedad y se hará más significativo en las relaciones personales ordinarias,

El Taoísmo se diferencia de las principales religiones en que es una filosofía espiritual y no una religión organizada con un grupo de creyentes que obedecen escrituras sagradas. La fe en Dios (o en el Tao) no es suficiente para el taoísta; la devoción a la armonía suprema debe ir acompañada del conocimiento de sí mismo que se obtiene cultivando la propia energía. En un sentido, un taoísta debe «cultivar» su alma a fin de obtener el conocimiento absoluto de ella. Todo ser humano posee en su interior la misma semilla, pero a menos que ésta sea adecuadamente nutrida, su portador jamás verá su fruto. El

mundo divino que hay dentro del hombre es una copia exacta del mundo natural—lo mismo que un niño nunca conocerá su propio yo hasta que no alcance la edad adulta, también el hombre ha de cultivar hasta llegar a la madurez la energía espiritual sutil si desea gozar y participar de la plenitud del Tao.

Existieron algunos cultos populares con sacerdotes taoístas que surgieron para competir con la llegada del Budismo a China, pero yo aquí sólo me refiero a las enseñanzas esotéricas originales de los maestros taoístas. Estos taoístas son famosos por permitir el uso del sexo en sus sendas espirituales. Hubo muchas sectas taoístas que tuvieron origen en las cinco montañas sagradas de China, y cada una de ellas resaltaba aspectos diferentes del cultivo chi en su desarrollo espiritual. Unas cuantas sectas enseñaban el camino del “cultivo en solitario”, que utiliza el principio taoísta de unir las energías sutiles masculina y femenina dentro del cuerpo, pero prohíbe estrictamente la relación sexual catalogándola de innecesaria o demasiado arriesgada.

La práctica del -cultivo dual- fue ampliamente aceptada por la mayoría de los taoístas por sus virtudes higiénicas y espirituales. Incluso en estas escuelas el peligro de crear fuertes lazos con la pareja se reconocía como un posible obstáculo para aquellos que aspirasen seriamente a la inmortalidad y a gozar de la unión absoluta con el Tao. Este vínculo sexual nunca fue considerado pecaminoso y no se fomentó ningún sentido de culpabilidad como ocurre en la tradición cristiana. Llegar a unirse sexualmente con la pareja sólo significa que el aspirante yogui podría experimentar sólo la unión de un hombre y una mujer en esta vida en vez de la gran unión del Cielo y de la Tierra. Ello no quiere decir que la pareja esté condenada, porque esa unión podría ser un alto logro para ellos.

Las religiones cristianas poseen una sólida tradición del matrimonio sagrado, pero la política eclesiástica —la mayoría de los sacerdotes temerosos o celosos de la mujer terrenal, “obscurecieron” la energía yin llevó al mundo cristiano a períodos de odio hacia la mujer y caza de brujas que alternaron con cultos de adoración a la mujer con la Virgen María. China, cuya cultura estuvo moldeada por una mezcla de Taoísmo y Confucianismo, estuvo a salvo de este círculo vicioso. La energía yin del universo — personificada por una mujer— siempre fue considerada como necesaria para su funcionamiento y para el bienestar del hombre.

Ni siquiera cuando las enseñanzas taoístas originales sobre el perfecto equilibrio entre el yin y yang entraron en períodos de declive, tras el reinado Manchú en el siglo vin a.C., las mujeres no fueron sometidas a los mismos abusos que tuvieron lugar en otras culturas. La sociedad china se hizo cada vez más paternalista y las mujeres fueron consideradas como una especie de propiedad del macho, pero al menos el sentimiento cultural general favorecía tratar con respeto a la hembra -en propiedad*. Muchos de los manuales taoístas sobre el sexo que sobreviven hoy proceden de este período, y están algo desproporcionados al recomendar a los aristócratas que los leían el modo de obtener energía curativa yin de la mujer.

Estos manuales ignoran por completo cómo el hombre puede ayudar a curar a la mujer con su poderosa energía yang. Aconsejan acertadamente a los hombres conservar su semilla al mismo tiempo que le sugieren hacer el amor hasta con doce concubinas en una sola noche. Los manuales son verdaderos textos médicos, con una actitud clínica muy segura hacia el sexo ,que lo trata sólo como un medio para armonizar la salud del

individuo. Aunque estos manuales no logran resaltar el camino supremo o enseñar prácticas de meditación para intercambiar energía con las mujeres, reflejan la base esotérica de las enseñanzas taoístas que afirman que el sexo, cuando se practica adecuadamente, puede incorporarse a la vida diaria con unos extraordinarios beneficios para la salud.

Es posible que los taoístas tengan una de las tradiciones esotéricas más antiguas del mundo para cultivar la energía sexual, pero con seguridad no eran los únicos. La idea de transformar la energía sexual con propósitos espirituales es bien conocida en todas las tradiciones esotéricas del mundo, en Oriente y en Occidente, si bien por lo general se ha mantenido en el más profundo secreto. Ya sea en Egipto, India, Tíbet o Europa, la información revelada al público no pasó normalmente de un nivel vago, abstracto, teórico y teológico. Un método práctico para conservar y transformar la energía sexual en el cuerpo nunca le fue enseñado al público.

El mejor lugar para empezar una breve investigación histórica de este campo es con Theophrastus Bombastus Paracelsus, el famoso tísico y extraordinario alquimista del siglo XVI. Las credenciales de Paracelso como médico científico son impecables; hace más de 400 años descubrió que el mercurio curaba la sífilis. Sin embargo, llegó a la misma conclusión que los maestros taoístas de lo que se conocía como alquimia sexual —la aparentemente mágica pero completamente natural transformación de la semilla sexual.

Paracelso experimentó el fuego seminal con tanto realismo como lo siente una persona cuando se quema la mano en un horno caliente. Considerando los elementos que componían la sustancia, escribió: «Todos los órganos del sistema humano, y todos sus poderes y actividades, contribuyen de igual modo a la formación del semen... El semen es, por así decir, la esencia del cuerpo humano, que mantiene todos los órganos de éste último en un estado ideal-. Esta afirmación es sorprendentemente similar a la descripción que hace el taoísta de “ching chi”, o esencia sexual. El cultivo taoísta también destaca el equilibrio de las energías sutiles de cada órgano, que después el individuo funde en un sólo espíritu supremo.

Paracelso distingue entre el fluido espermático y el «aura seminal» que es la luz o la energía del esperma. Los científicos de hoy tal vez llamarían al -aura- la energía biofísica del fluido seminal. Paracelso afirmaba que la energía podía ser destilada del fluido físico: “Esta emanación o separación tiene lugar mediante una especie de digestión, y por medio de un calor interior, que durante el período de virilidad puede producirse en el hombre por la proximidad de una mujer, mediante sus pensamientos en ella, o por su contacto con ella, de la misma manera que puede hacerse arder un trozo de leña expuesto a los rayos concentrados del sol”.

Esta afirmación rudamente traducida al lenguaje moderno significa que el contacto con una mujer atractiva puede estimular la producción de energía biofísica de alta calidad. Los alquimistas taoístas advirtieron mil años antes que Paracelso los métodos prácticos para retener estas valiosas energías a fin de obtener beneficio de ellas.

Si volvemos del alquimista del Renacimiento a un gran experto británico en la práctica tántrica hindú, Sir John Woodruffe, descubrimos los mismos principios. En su obra clásica, *The Serpent Power*, Sir John habla llanamente a quienes saben oír: “... la fuerza

de los últimos (centros sexuales), si se dirige hacia arriba, aumenta extraordinariamente todas las funciones físicas y mentales”. Él reconoce que la mente, la respiración y la función sexual están interrelacionadas. El propósito espiritual del yogui es «transportar su semilla hacia lo alto». Esta semilla libera las energías pránicas, también conocidas como la fuerza kundalini, que asciende por la columna hacia los chakras superiores o centros de la función espiritual.

Otro gran experto espiritual moderno, sintonizado con la fuerza que encierra el semen, es Gurdjieff. Según este maestro, ciertas personas entendieron que «... por medio de las sustancias 'Exhioehary' o esperma formado en ellas, era posible perfeccionarse a uno mismo». Añade que "... esta auto perfección podría probablemente realizarse por si sola, absteniéndose de la eyeción a la manera acostumbrada de estas sustancias formadas en ellas llamada esperma”.

Gurdjieff mantiene que normalmente esta auto perfección no puede alcanzarse sólo reteniendo el semen, sino que requiere una técnica que libere las energías de la semilla. Está totalmente de acuerdo con Paracelso y los taoístas en este punto.

Sin excepción, los expertos en el tema de lo oculto conocen el poder seminal y que esa sustancia debe almacenarse y transformarse para conseguir un alto desarrollo. El distinguido mago Kenneth Grant escribe: -Por eso la función del semen —en los tantras— consiste en desarrollar el cuerpo de luz, el cuerpo astral, el cuerpo interno del hombre. A medida que el fluido vital se acumula en los testículos es consumido por el calor de la Serpiente de Fuego, y los vapores sutiles o 'perfumes' de este semen transformado sirven para fortalecer el cuerpo interior».

La mayoría de los expertos coinciden en la necesidad de acumular fluido seminal y transformarlo mediante la aplicación de calor interno. En la práctica china nos referimos a ello como «hervir» el fluido seminal para obtener su -vapor». El primer paso para liberar esta inmensa vitalidad es la conservación del semen en el acto sexual.

El moderno maestro espiritual americano Da Free John también resalta la necesidad de conservar la fuerza seminal: -Debemos hallar el modo de disfrutar de las relaciones íntimas sexuales por el que la -Vida- no se pierda, no derramemos la Vida a fin de obtener placer y nos amemos uno al otro, completamente felices y libres en nuestra vida juntos».

La “pérdida de la Vida” a la que Da Free John se refiere es la eyaculación. Él considera el uso adecuado de la fuerza sexual—sin eyaculación y un verdadero sentimiento de amor entre los cónyuges—como la clave para la evolución del ser humano. Resalta la importancia del amor por su ayuda a la transmutación espontánea de la semilla hacia sus centros supremos de divinidad. En esto está completamente de acuerdo con los demás maestros espirituales. Alquimistas, yoguis, magos y místicos coinciden unánimemente sobre este punto fundamental.

Otro punto de vista sobre la semilla vital se encuentra en las obras de un eminente cabalista y poeta, Carlos Suares. La tradición cabalística esotérica tuvo su origen en el antiguo Egipto. Suares destaca que el desarrollo de la voluntad de retener la semilla es idéntico al desarrollo de su verdadero yo: “.el hombre, dotado de su yo (el cual, aunque estático por naturaleza, protege la semilla viviente) debe luchar contra el movimiento

sexual centrifugo que tiende a conducirlo al abismo de la hembra y vencerlo... En vez de ser arrastrado, su mente poseerá el control”.

Suares alude aquí al papel degenerativo que juega la mujer atrayendo inconscientemente la semilla a que salga fuera del hombre. Ella se aprovecha muy levemente de su gran pérdida, pues normalmente ella no tiene habilidades yóguicas para absorberla. La mujer es un pozo sin fondo para el hombre, quien incesantemente le da su semilla, si bien ella puede tratar de compensar esta pérdida con su energía y amor femeninos casi inagotables.

Podríamos ampliar este capítulo e incluir en él por entero todo lo que se ha escrito sobre iniciación. Hay numerosas obras escritas por Maestros que han sentido los poderes del semen transmutado por el calor vital. Cuando Moisés estuvo vagando por el desierto durante cuarenta años, él habla en la Biblia de su experiencia con «una serpiente de fuego-», Dado que la Biblia también afirma que Moisés fue «adiestrado por los egipcios en todos sus misterios-», parece probable que este fuego se refiera a la transmutación ascendente de sus energías psíquicas. La experiencia corporal del mundo sutil es el criterio final para estos aspectos.

La diferencia entre taoísmo y tantra

Los principios del Tantra procedente de la India y del Tibet han sido bien acogidos en Occidente en los últimos años, sobre todo por investigadores interesados en ^integrar sus impulsos sexuales a su crecimiento espiritual. Los principios en que se funda el Tantra son casi idénticos a los del taoísmo. Ambos buscan reconciliar las dualidades opuestas de la vida simbolizadas por el macho y la hembra, y ambos aceptan cualquier momento o experiencia de la vida como punto de partida para el crecimiento espiritual y como punto final penetrar la verdad.

Keith Dowman, erudito occidental y practicante del Budismo tántrico tibetano lo expresó sucintamente: «Privemos al yoga (tántrico) de su terminología arcaica y descubriremos una simple técnica de meditación: estimulad el deseo y usadlo después como el objeto de meditación y se convierte en consciencia —un campo de Vacío y de puro Placer-. Un taoísta estaría de acuerdo, tan sólo lo diría de otra forma: -Dentro de cada momento hay sólo el Vacío de yin recibiendo la Plenitud de yang*. Este es el eterno matrimonio del hombre y la mujer, del espíritu y la materia, del Cielo y la Tierra. El camino del Tao y del Tantra difieren principalmente en su lenguaje y en los métodos yóguicos prácticos enseñados para conseguir la misma unión de la mente, cuerpo y espíritu. Ambos aceptan plenamente el dominio de la sexualidad, no sólo como medio legítimo sino además necesario para alcanzar la más alta iluminación posible en el cuerpo. Dowman describe la importancia del semen en el camino tántrico interno:

“El semen refinado en el centro del corazón permea el cuerpo como consciencia. La pérdida de semen, cualquiera que sea el medio, acorta la vida y produce palidez en el cutis. En Anuyoga (yoga de realización, o yoga Kundalini) la pérdida de semen se compara con el asesinato de Buda... Después de la iniciación, la intensidad del deseo es esencial para hacer que el bodicitta (esencia seminal) ascienda al nervio medio (de la columna); el deseo no sólo está viciado por el orgasmo, sino que la misma voluntad de iluminación se pierde temporalmente”.

Esto coincide perfectamente con el punto de vista tao-ísta sobre la retención del semen y su transferencia hacia arriba; la diferencia consiste en que los taoístas no personifican las energías sutiles con un panteón de seres divinos. Por eso, yo diría que el Tantra es para quienes están fascinados por los arquetipos religiosos de los tán-tricos o se sienten atraídos por ellos —los dioses y diosas, los Bodisattvas y demonios— y por sus secretos y complicados rituales, iniciaciones e invocaciones que utilizan mantra. Si tienes la paciencia de seguir un camino riguroso propuesto por un lama o gurú que comprenda la verdadera práctica esotérica y no sea meramente un adorador de la fe, deberías al fin lograrlo con él.

Yo mismo fui educado cerca de un templo budista en Tailandia y viví con los monjes desde muy temprana edad. Más tarde llegué a la conclusión de que los rituales externos no eran tan eficaces como los métodos internos de cultivo que aprendí de mis profesores taoístas. Estos rituales son mezcla de la cultura esotérica y local. Muchos occidentales pueden no responder profundamente a las arcaicas imágenes de las deidades religiosas o confundirse con los diferentes estados mentales que han de invocarse, porque las descripciones tradicionales de estos estados mentales no son fáciles de traducir del sánscrito o del tibetano al inglés.

Desde luego la aceptación del taoísmo aquí en Occidente ha sido retrasada por la dificultad de traducir la filosofía taoísta del chino al inglés. Pero las imágenes arquetípicas taoístas —principalmente las imágenes de la naturaleza, pero incluyendo el símbolo del yin y yang— se convirtieron en arquetipos globalmente aceptados mucho tiempo antes de que yo mismo y otros empezásemos a difundir la enseñanza de las prácticas esotéricas. Los chinos representan un cuarto de la población mundial, y en nuestra civilización lleva 5,000 años errante, por eso nuestros modelos básicos de enseñanza ya son muy conocidos en todo el mundo.

Quizá sea más importante el hecho de que las prácticas yóguicas esotéricas de los taoístas no se enterraron en los rituales ni se perdieron en las mutaciones sufridas por las doctrinas religiosas. Se mantuvieron en secreto y fueron transmitidas por vía oral durante muchos miles de años y, cuando finalmente se escribieron a principios del segundo siglo a.C, fueron disfrazadas con poesía arcana para evitar que el no iniciado o la persona carente de virtud pudiera aprender las prácticas de meditación.

Pero gran parte de este conocimiento esotérico fue conservado y más desarrollado por acupuntores y herbolarios taoístas, lo que ayudó a que las enseñanzas místicas continuaran siendo prácticas y estuvieran basadas en la utilización de la energía chi para curar las funciones corporales. Otro ejemplo de ello es el arte taoísta del Tai Chi Chuan, una forma maravillosamente polifacetizada que al mismo tiempo es un medio de defensa personal, una alegre danza, una meditación metafísica sobre yin y yang, un ejercicio físico curativo y una invocación ritual de las energías cardinales que cualquiera puede experimentar observando la actuación de un maestro.

Las verdaderas prácticas taoístas son tan sencillas de comprender como el sol y la luna, pues los maestros taoístas utilizaban los elementos naturales del universo como profesor. Ellos observaban cómo vivían y morían las plantas y los animales, cómo el tiempo atmosférico tenía su propio metabolismo y cómo sus energías sutiles (las de los observadores) variaban con las estaciones, la inclinación de la tierra hacia el sol y las estrellas y las fases de la luna. Antes incluso de que el lenguaje fuese inventado los

sabios observaron el equilibrio de las fuerzas naturales y descubrieron la misma armonía dentro de ellos. La vida es simple y natural si la conservas así. No hace falta extrañas imágenes culturales o conceptos religiosos para decorar la visión natural y original del Tao como naturaleza armoniosa.

Cualquiera que esté familiarizado con las propiedades del agua, el fuego, el metal, la tierra y la madera —los principales elementos— y que haya vivido las cuatro estaciones del año —primavera, verano, otoño e invierno— es candidato para iniciar las prácticas esotéricas. Por ejemplo, para equilibrar la relación sexual se necesita básicamente saber que la mujer es agua y tiene el poder de regular al hombre, que es fuego. A un nivel más profundo descubrirías que el hombre tiene fuego y agua en su cuerpo y que puede alcanzar un equilibrio interno perfecto armonizando su fuego (mente pensante) con su propia agua (fluido espermico o “aguas” sexuales).

Es fácil identificarse con los símbolos de agua y de fuego, a veces expresados como yin y yang, y trabajar con ellos cuando te han facilitado los pormenores necesarios —cómo conservar dentro tu semilla, cómo trasladar tu energía por canales psíquicos e intercambiarla con la mujer, etc. Desde luego, la experiencia de los niveles más sutiles de la energía chi precisa tiempo y cultivo de la pureza física y mental. Por eso la práctica del tai chi, chi kung, la meditación y la observación de una vida virtuosa harán que adquieras lucidez más deprisa y favorezcas así las prácticas sexuales.

Karezza y el coitus reservatus

Existen otros métodos de relación sexual que no deben confundirse con la práctica taoísta. El más conocido es el sencillo acto del coitus reservatus, que consiste en hacer el amor sin experimentar el orgasmo. Si bien éste conserva la valiosa semilla masculina, no enseña sin embargo el modo de hacer circular la energía sexual hacia arriba o almacenarla en los centros superiores del cuerpo para que pueda ser intercambiada con la mujer o darle otro uso creativo. El coitus reservatus también puede crear una fuerte presión en la glándula prostática y conducir finalmente a una disfunción de la misma, pues la tensión orgásmica en la próstata no se libera hacia dentro (como ocurre en la práctica sexual taoísta) o hacia fuera a través de la eyaculación. Recomiendo específicamente que se evite el coitus reservatus por esta razón— se produce demasiado calor en la zona genital sin tener medio alguno de enfriarlo.

Karezza es una técnica sexual cuyo origen según dicen se encuentra en Persia. Consiste en largos períodos de relación sexual pasiva —yaciendo inmóvil durante media hora o más mientras se espera que aparezcan las energías masculina y femenina. El método taoísta se diferencia en que estimula tanto la movilidad del amor físico que la pareja puede operar sin orgasmo genital. Este aspecto dinámico del sexo normalmente es importante para los occidentales que han sido educados según el modelo romántico del amor apasionado. Para un taoísta, el movimiento es vida, bien en el cuerpo físico o en la energía sutil, y debe gozarse por completo por la buena salud que proporciona. Karezza tampoco proporciona un método para transformar la energía sexual ascendente en un trascendental orgasmo interno, y se conforma con aumentar y prolongar el placer físico. Originalmente fue creado con el propósito de ayudar a los reyes a soportar una larga noche amorosa en compañía de su harén. Después se hizo popular en América, en la colonia utópica Oneida, en 1866, a modo de sistema anticonceptivo obligatorio. Desde luego, es una mejora sobre la práctica sexual apresurada, pero en definitiva carece de verdadero interés.

EL TAO SEXUAL DE LA MUJER

Visión taoísta de la energía chi de las mujeres

Como se utiliza la energía

Los sabios taoístas consideraban su propia energía como una unidad total. En un día, por ejemplo, una persona joven y sana produce el 100% de las energías que necesita, mediante la comida, el descanso y el ejercicio, y consume aproximadamente del 60 al 70% en el mantenimiento de su actividad diaria: trabajar, comer, hacer la digestión, respirar, andar, etc. Se podría considerar el 100% de la energía como un crédito energético, parecido al de un banco; pero, según va envejeciendo, va produciendo cada vez menos, a pesar de que su cuerpo tiene las mismas necesidades, y empieza a superar su déficit sacando energía de los órganos vitales (riñones, hígado, bazo, pulmones, corazón y páncreas) y glándulas y, finalmente, del cerebro.

El Taoísmo explica que la principal forma de pérdida de energía de los hombres es la eyaculación, mientras que en las mujeres es la menstruación y no el coito. Para una mujer joven y sana, esto supone un consumo adicional de energía que se añade al de su vida diaria. Teniendo en cuenta que una mujer empieza la menstruación a los doce años de edad y que le dura hasta la menopausia, al cumplir los cincuenta aproximadamente, podría llegar a tener entre 300 y 500 periodos menstruales durante toda su vida. Cada mes, los ovarios producen un huevo que contiene una energía creativa muy perfeccionada. Además, hay un gran contingente de energía que se destina a crear las hormonas necesarias, así como el revestimiento uterino que forma un nido para el huevo fertilizado. Si pensamos en nuestro tremendo índice de población, no podemos permitirnos tener muchos hijos, sino uno o dos. Esto significa que solo utilizamos uno o dos huevos. El resto de ellos, hasta los 300 o 500 mencionados, se eliminan. Este consumo representa del 30 al 40% de la disponibilidad diaria de energía de una mujer. Si deja habitualmente que esta energía sexual se vierta al exterior, está perdiendo entre un 30 y un 40% de su energía de fuerza vital. Sin embargo, hay una forma de transformar esta energía vital en energía para los órganos, las glándulas, el cerebro y la médula espinal y en energía espiritual.

La energía principal “Jing”

Todos hemos nacido con abundancia de una energía que los taoístas llaman energía principal o «Jing». En las mujeres, es el Jing, la energía generativa o creativa, la que se necesita para hacer los huevos, crear el revestimiento uterino y las hormonas y hacer que dicha mujer se mantenga con actividad sexual. La energía Jing, con la ayuda de la energía del aire que respiramos y la de los alimentos que ingerimos, permite que el cuerpo de la mujer dote a sus huevos de una fuerza vital que se transmite a la generación siguiente.

La energía Jing también se convierte en energía de fuerza vital para los órganos, llamada -CHI-. Los antiguos taoístas, después de identificar esta energía, observaron

que la conservación y el restablecimiento de la energía Jing podía proporcionar una vida más larga y más sana.

La energía sexual (energía creativa) es la única que puede duplicarse, triplicarse o incrementarse todavía más.

Por tanto, si queremos conservar o restablecer la energía principal perdida, la energía sexual nos facilita los medios de crear esta fuerza suplementaria, conservándola, reciclándola y transformándola en energía principal. Entonces dispondremos de más energía para transformarla en CHI, que, a su vez, se convierte en otros tipos de energía, llamada "Shen". La palabra "Shen" significa energía espiritual.

Jing: Energía generativa o creativa. Jing es la sustancia más refinada con que nace una persona. También se conoce como «Energía Principal», ya que es imprescindible para realizar las funciones del cuerpo. Todas las demás energías del cuerpo dependen de la energía Jing, que se convierte en Chi-o fuerza vital cuando actúa con los órganos vitales. La conservación y nutrición de la energía Jing es la base de las prácticas Internas Taoístas. Se acumula en todos los tejidos vivos, especialmente en los riñones, el esperma y los óvulos.

Ching: Energía esencial. Ching es la energía producida por los órganos sexuales. En las mujeres, es la energía de los ovarios; en el hombre, la del esperma. La energía Ching es más densa que la Chi y, por consiguiente, se mueve con más lentitud cuando circula por el cuerpo. Cuando circula la energía Ching por el cuerpo, los órganos se revitalizan y se nutren.

Consumo emocional

Cuando somos jóvenes y estamos sanos, consumimos libremente esta energía principal o Jing, que nos es suficiente hasta que llegamos a la edad aproximada de 24 años. Aunque en el Sistema Tao se cree que toda persona nace dotada de las buenas cualidades de amabilidad, gentileza, respeto, honestidad, imparcialidad y justicia, cuando crece, las influencias culturales y sociales de todo tipo van cambiando todas estas virtudes. El individuo empieza a vivir bajo una tensión constante, notando las presiones de la prisa, la ira, el miedo, las preocupaciones y demás emociones negativas. Éstas van consumiendo poco a poco la fuerza vital principal, reduciendo la energía sexual creativa. A los 24 años, se ha desarrollado y acumulado gran parte de la tensión de la vida, junto a problemas y trastornos emocionales y una actividad sexual demasiado estimulada. La energía principal, gastada tan fácilmente en los años más jóvenes, empieza a convertirse en energía negativa, que estimula y fuerza aún más la energía emocional e incrementa la actividad sexual.

Según van vaciando las emociones negativas nuestra fuerza vital, quitándonos energía sexual pueden producir entre un 10 y un 60% de pérdida de nuestra energía de fuerza vital. Un exceso de energía emocional negativa nos deja con menos energía de fuerza vital disponible y, por tanto, con menos energía para construir hormonas y recuperar la energía sexual perdida. No queda energía suficiente para mantener y alimentar el alma y el espíritu.

«Descarga» de emociones negativas

La gente considera las emociones negativas como «energía basura», que hay que tirar como sea. Dado que la energía emocional negativa y la energía sexual siguen construyendo nuestra energía de fuerza vital, si consumimos o tiramos esta -energía basura-, tiraremos también nuestra fuerza vital; pero, para abastecer las necesidades de nuestros cuerpos, seguimos gastando de nuestra energía principal y, a los 40 años, hemos consumido de un 50 a un 60% de ella. A los 65, la mayoría de nosotros estamos viviendo de un remanente cada vez menor de esta energía, hasta que se consume por completo.

La ley de la energía dice que ésta no se puede destruir, sino que se transforma. Cuando gastamos esta «energía basura» o negativa tirándola, alguien tiene que recogerla. Cuando arrojas tu ira sobre alguien, esa persona tiene que recogerla también y, si no puede hacer que vuelva a ti, se la echará a cualquier otra persona. Esta ira vuelve finalmente a ti con más fuerza todavía, acompañada de miedo, tristeza, inquietud y tensiones de todo tipo. Todo esto te resulta insoportable, por lo que buscas de nuevo la forma de desprenderte de ello. Este ciclo puede seguir de forma interminable y las emociones negativas irán multiplicándose. Con ello se reduce en gran parte la energía sexual, creativa y regenerativa.

CHI: La clave para conseguir una buena salud

Los maestros taoístas consideran el CHI como la clave para conseguir una buena salud y para darse cuenta de que una buena salud nos permite condensar y transferir más CHI a un grado superior de energía. Esto nos permite tener aún más CHI a nuestra disposición para construir el cuerpo de energía, o cuerpo del alma, y crear y alimentar lo más importante de la vida de cada uno de nosotros: nuestro espíritu inmortal o cuerpo del espíritu. Con nuestro promedio actual de consumo de energía, no disponemos de ningún excedente que nos lo permita.

Hoy día, en el campo de la salud disponemos de muchos métodos para aumentar con más facilidad la fuerza vital (CHI), como son el masaje, la acupresión el *shiat-su*, el *jin shin do*, el *jin shin iyutsu*, el *tai chi chitan*, el *chi kung*, los alimentos sanos, las hierbas, la meditación, el yoga, etc. No obstante, los maestros taoístas piensan que la energía más abundante y que se puede convertir con más facilidad en CHI o en un grado superior de energía es la sexual. En la práctica del Amor Curativo, presentamos claramente una forma de reciclar la energía sexual y almacenarla, pero es más importante transformarla primero en CHI y después en energía espiritual. De otra forma, se iría levantando poco a poco demasiado CHI, con lo que podrían producirse serios desequilibrios.

Los jóvenes, por ejemplo, disponen de muchísima energía de fuerza vital; pero no saben canalizarla bien. Lo que hacen es quemar el exceso de energía de la forma más rápida, mediante las drogas, el alcohol, el tabaco y demás estimulantes. Estos métodos de estimulación dan al usuario, al principio, diez o veinte veces más energía; pero la sacan de donde la encuentran a su alcance, como puede ser de los órganos, las glándulas y el cerebro. Después, se queda uno bajo de energía. Cuando quiere recuperar su nivel energía, tiene que recurrir otra vez a los estimulantes; pero en esta ocasión puede disponer de menos energía, por lo que no llega al mismo nivel de antes. Como

consecuencia, aumenta la dosis del estimulante o recurre a otro más fuerte. Una persona que se encuentra bajo de energía CHI no nota tanto el efecto de las drogas, porque éstas no tienen mucha fuerza vital que se pueda sacar de ellas. Ésta es la razón de que los jóvenes pasen con más facilidad a depender de las drogas, el sexo y demás adiciones. La transformación correcta de la abundancia de energía CHI debe eliminar la necesidad de quemar la energía con estimulantes o recurriendo a una actividad sexual excesiva.

Fuerza creativa. Energía sexual

La función básica del sexo es la reproducción. Fuera de esto, cada vez que tenemos actividad sexual generamos gran cantidad de energía de fuerza vital. Cuando tenemos un orgasmo normal, la fuerza vital se vierte de nosotros al universo. Si aprendemos a reencauzar la energía del orgasmo hacia dentro y hacia arriba, en vez de hacerlo hacia fuera, esta energía alcanzará un centro superior del cuerpo y notaremos incluso con más fuerza la experiencia del orgasmo conocido como orgasmo total del cuerpo u orgasmo de los órganos y glándulas: una experiencia que nunca se siente con el sexo normal. De esta forma, podemos crear más energía, alma cenarla y convertirla en energía de fuerza vital, aumentando con ello nuestra energía total.

La Energía Positiva incrementará la Energía Sexual Creativa

Hasta ahora, siguiendo siempre a los Maestros Taoístas, hemos ido clasificando la energía de nuestro cuerpo en diferentes tipos: positiva y negativa, sexual, fuerza vital, etc. Todas estas energías tienen cualidades muy distintas. Si las identificamos, podremos empezar a controlarlas, transformando todo lo negativo en positivo y cultivando las energías buenas que nos gusten.

Lo mismo que las emociones negativas agotan nuestra fuerza vital, reduciendo así la energía sexual creativa, podemos aumentar esta fuerza vital fomentando la buena virtud. Por medio del método de Aspiración del Orgasmo que se enseña en este libro, en vez de perder la energía sexual como en los orgasmos de eyaculación, retenemos la energía creativa sexual muy cargada para envolver, cubrir y energizar los órganos y glándulas. En el Sistema Tao se acumulan nuestras emociones o virtudes en los órganos. Cuando un órgano ha recuperado su estado de salud, aparece la virtud, que se puede fomentar para producir energía más positiva que nutra cada uno de los demás órganos y las glándulas. Cuando los órganos débiles y enfermos empiezan a producir energía buena, poco a poco van influyendo en los demás haciendo que se encuentren más sanos.

La Buena Virtud. El Corazón del Tao Curativo

Practicar la virtud es la base del Tao Curativo. Todo el sistema depende de la energía de amor, alegría, bondad, amabilidad, respeto y honestidad. En el Tao Curativo creemos que tener un buen estado natural es algo básico para los seres humanos, no por miedo a arder eternamente en el infierno, a volver bajo forma de un alma inferior o a sufrir en nuestra próxima vida, sino porque creemos que hacer el bien para los demás produce igualmente un beneficio inmediato para nosotros mismos. Así de sencillo. Cuando estás pendiente de los demás, estás pendiente de tu hígado, el órgano relacionado con la amabilidad. El hígado se te fortalece cuando le das más fuerza vital. La idea básica es que estás haciendo el bien a los demás cuando te lo haces a ti mismo, siempre que no sea por miedo a un castigo.

En la práctica del amor curativo hacemos que el flujo de nuestra energía sexual creativa vuelva a nuestros órganos y glándulas, para fortalecer el cuerpo debilitado e incrementar la fuerza vital. Al mejorar la fuerza vital, se ayuda a la transformación de toda ira, todo miedo, toda tristeza y toda depresión.

El placer de perder energía y el placer de ganar energía

Si una mujer no quiere tener un hijo, su actividad sexual no tiene más finalidad que el placer. Los taoístas reconocen dos clases de placer; «el placer de perder energía- y -el placer de ganar energía-. La mayoría de nosotros tenemos experiencia en el placer de perder energía.

Hemos hablado del placer breve e intenso que producen las drogas, como la marihuana, la heroína, la cocaína o las anfetaminas, al extraer y quemar fuerza vital de los órganos, el cerebro y las glándulas de una persona. Es como encender una hoguera con gasolina: produce rápidamente una llama muy fuerte, pero el combustible se agota enseguida y el fuego se apaga muy pronto. El creciente deseo de sentir una excitación tan intensa, seguido del progresivo uso de las drogas, saca energía vital de los órganos, así como del cerebro y de la médula ósea.

Algunas de nuestras diversiones favoritas se basan en el placer de perder energía. Cuando pasamos demasiado tiempo distraídos con actividades como ver televisión, necesitamos energía de nuestros órganos para estar atentos y, de esta forma, se está pasando energía de fuerza vital a lo que estamos viendo y oyendo. Pensamos que nos encontramos bien, porque nos sentimos relajados y, por consiguiente, va disminuyendo nuestra tensión. Muchas veces notamos cierta liberación, pero nuestros órganos vitales se están vaciando de su fuerza vital con ese consumo excesivo de energía. Esta tensión que sufren nuestros órganos produce energía negativa y, si no tenemos ningún medio de transformarla en positiva, la iremos acumulando en exceso y acabarán apareciendo nuestras emociones negativas.

Cosas tan tranquilas como la música suave, que nos ayuda a relajarnos y crea un ambiente de armonía en el cuerpo, pueden hacer que, si se le presta demasiada atención, nuestros ojos, nuestros oídos y nuestro sistema nervioso pierdan energía soltándola al exterior. Después, estamos siempre buscando nuevas canciones, nuevas películas o nuevos espectáculos, porque lo anterior ya no satisface nuestras necesidades, sino que produce una creciente necesidad de estímulos. Cuanto más tratemos de satisfacer uno o dos sentidos físicos con medios externos, mayor es la necesidad de satisfacción que estamos creando para todos los sentidos. Cuando tratamos de satisfacer la boca y la lengua, los ojos, los oídos y la nariz necesitan también algo que los estimule. Es una exigencia interminable y cada vez mayor de los sentidos. Para satisfacer nuestros sentidos, se han montado negocios de muchos billones de dólares, que obtienen tremendos beneficios porque no llegan nunca a satisfacernos de verdad ni a darnos la verdadera alegría ni la verdadera felicidad. Si estas empresas creasen un placer que nos dejase satisfechos durante mucho tiempo, se les acabaría el negocio.

Los taoístas consideran a nuestros órganos como padres del cuerpo y a los sentidos como los hijos. Si los separamos, deja de haber armonía y queda discordia e insatisfacción. La gente trata de encontrar la felicidad, la satisfacción y el amor fuera de ellos mismos, en vez de buscarlos dentro. Prestan más oídos a los deseos de su cuerpo

que a los de su mente y su espíritu. Cuanto más buscan, más necesidad están creando y, al final, no encuentran nunca lo que están buscando. Muy al contrario, están produciendo un deterioro dentro de ellos mismos. La verdadera felicidad, la verdadera alegría y la verdadera satisfacción nacen de la paz interior.

Al desviarla hacia dentro, no perdemos la energía hacia fuera y podemos aumentarla en nuestro propio beneficio. Por ejemplo, si tomamos una comida sabrosa y no tenemos una armonía interior en nuestros órganos y sentidos, nuestros ojos querrán cada vez más, lo mismo que un niño en una tienda de juguetes. Si nos ponemos a ver una película, los oídos reclamarán también algún estímulo. Si decidimos ir a una sala de fiestas o un club, podemos acabar necesitando beber, fumar o consumir drogas. Retener la energía sexual y el orgasmo correspondiente es el primer paso para alcanzar el placer de ganar energía y para controlar los sentidos. Cuando acumulas dentro de ti más energía sexual, los órganos se fortalecen y están en condiciones de controlar, satisfacer y equilibrar los sentidos.

Orgasmo Superior

El orgasmo de eyaculación es un placer de pérdida de energía: liberamos al exterior energía de fuerza vital y sentimos placer. En cambio, en el concepto taoísta de la excitación, la energía orgásmica se crea por la fusión de toda la energía aportada por los órganos y glándulas con la muy refinada energía sexual. En vez de liberar los orgasmos hacia fuera, como se hace en el acto sexual normal, aprendemos a retener esta energía para reciclarla, incrementarla y refinarla al máximo. Mediante la práctica de la meditación de fuerza vital, conocida como meditación de Órbita Microcósmica, empezamos a aprender a reciclar la energía de los ovarios. Al principio resulta difícil y hay que practicar bastante para retener la energía dentro de ti; pero, cuando sientes y controlas tu propia energía, notas nuevos placeres indescriptibles. A esta sensación se le llama «Orgasmo Superior» u «Orgasmo Valle».

La idea de un «Orgasmo Superior» es difícil de explicar, porque no tenemos en las lenguas occidentales un término ni un concepto cultural para expresarla. Para nosotros es una idea nueva. Recordemos, sin embargo, que cuando se inventó el automóvil eran muy pocas las personas que pensaban que podría reemplazar al caballo. Con el tiempo, todo el mundo se dio cuenta de los beneficios del coche sin caballos.

El cultivo del «Orgasmo Valle» se puede comparar con la ascensión a una montaña de 10.000 pies de altura. En el orgasmo normal, subimos hasta 1.000 pies y volvemos a bajar para intentar al día siguiente superar esos 1.000 pies del anterior. La mayoría de la gente sube la montaña así, llegando tal vez a 2.000 pies en un día de suerte. Las sensaciones pueden quedar limitadas a los genitales o a las pulsaciones rítmicas y se puede notar relajación en todo el cuerpo; pero la energía propiamente dicha se pierde en el universo y ya no se puede desarrollar dentro del cuerpo. El «Orgasmo Valle» va cada vez más lejos. Cuando subes esta montaña de 10.000 pies, asciendes hasta 1.000 pies descansas, acampas y pernoctas. Al día siguiente, sigues subiendo, descansas y acampas, continuando así hasta llegar a la cumbre. Allí entras en otro reino de placer.

¿Qué es el Kung Fu ovárico?

En principio, a los ejercicios sexuales taoístas se les llamaba -Kung Fu Ovárico-. Algunos estudiantes piensan que este nombre suena un poco a violencia y que nos hace pensar en las artes marciales. El término “kung fu”, sin embargo, significa disciplina o trabajo intensivo, refiriéndose a la persona que lo pone en práctica. El Kung Fu Ovárico es una expresión de poder y control, de la capacidad de regir el propio cuerpo y la propia vida sexual.

En el entrenamiento de Kung Fu Ovárico del Sistema del Tao Curativo se hacen ejercicios para adquirir, aumentar, acumular y transformar la energía ovárica (sexual). Es muy importante tener en cuenta que es peligroso producir energía en vuestro cuerpo sin saber qué hacer con ella. Algunos sistemas recomiendan la liberación de energía de vez en cuando, por cualquier medio, como si se abriese una válvula de presión. Para ello, es posible que recomienden algún orgasmo de eyaculación. El Sistema del Tao Curativo, en cambio, insiste en la importancia de conocer la Órbita Microcósmica, el medio de que la energía circule por el cuerpo, para almacenarse finalmente en una zona segura (el ombligo) para que después se pueda utilizar y transformar en una forma superior de energía. Comparándolo con un ordenador, podemos decir que el hecho de apretar una tecla no nos enseña a manejarlo: aunque al pulsar esa tecla se produzca alguna repuesta, no seremos capaces de controlarla si no conocemos y comprendemos el sistema. Para asegurar un aprendizaje adecuado del arte del Amor Curativo, hay que explicar con todo detalle los conceptos, los pasos a seguir y la idea subyacente de placer que lo rige.

LA ENERGÍA SEXUAL DE LAS MUJERES

Los ovarios contienen Energía de Fuerza Vital

Como hemos visto anteriormente, la energía Jing (principal) de una mujer le facilita la energía de fuerza vital. Esta energía de fuerza vital se encuentra en gran parte en los ovarios. Aquí es donde se producen las hormonas que determinan los pechos de una mujer, su voz, etc. Los ovarios están produciendo constantemente energía sexual. El Proceso de Respiración Ovárica que se va a enseñar en este libro libera la energía que producen los ovarios y hace que esta misma energía, que tiene una cualidad Yang (activa), se acumule en el cuerpo de la mujer. Después de la ovulación y antes de la menstruación, esta energía es más leve, pues sus cualidades cambian de Yang a Yin (pasiva). Además, durante esta parte del ciclo, la energía está en su nivel más alto de desarrollo para la absorción y la transformación.

La Respiración Ovárica, si se hace todos los días, puede iniciar el proceso de absorción y conservar la energía de fuerza vital, que, de no ser así, se perdería con la menstruación. Éste es el proceso mediante el cual la energía sexual se convierte en CHI. Como consecuencia de esta práctica, es normal que las mujeres noten claramente una reducción de la duración del flujo menstrual o una disminución de los dolores y molestias propios del periodo. Con una práctica asidua, puede desaparecer la menstruación, ya que toda la energía sexual se está transformando en una energía superior de fuerza vital.

En circunstancias normales, se puede detener la menstruación por diversas razones, como una dieta pobre, depresión, tensión emocional, embarazo o menopausia. Como resulta que un cuerpo en funcionamiento saca su energía de cualquier sitio donde la tenga, si necesita un aporte extraordinario de energía hará todo lo posible por compensar y llevarla donde sea necesaria. Por ejemplo, una madre que amamanta a su hijo no tiene menstruación, porque la sangre que se emplea normalmente en el ciclo menstrual pasa a los pechos y se convierte en leche. La menstruación no se reinicia hasta que termina la lactancia. Las mujeres atletas, cuando están sometidas a un entrenamiento riguroso, pierden la menstruación, porque toda la energía se ha volcado en la mejora de su estado físico. Así, podríamos comprobar que muchas mujeres tienen después de la menopausia una vida muy activa y sana y normalmente hacen muy bien en seguir sus carreras, porque su cuerpo se beneficia ahora de la energía que necesitaba antes para mantener sus ciclos mensuales.

Conviene tener en cuenta que la menstruación es algo encauzado hacia la procreación. La energía que no se utiliza con esta finalidad, sino que se conserva mediante la Respiración Ovárica, se convierte en parte de la energía vital del cuerpo, prolongando la juventud y aportando suficiente energía, para convertirla en otra de una forma superior. La energía transformada es creativa y curativa y puede elevar el potencial de fuerza vital de una mujer e incrementar finalmente su energía espiritual. Además, la desaparición de la menstruación puede invertirse en cualquier momento y restablecer el flujo normal, al cabo de pocos meses de detenerse la práctica.

La Energía Ovárica desarrolla una Consciencia Superior

La energía ovárica es la que se utiliza para el desarrollo de la propia consciencia superior. Estas prácticas que convierten la energía sexual en CHI echan los cimientos de los ejercicios espirituales que transforman la energía sexual y CHI en Shen, una energía espiritual pura. Al proceso de limpiar los órganos internos de las emociones negativas antes mencionadas los taoístas le llaman «Alquimia interior» y es esta Alquimia interior la que restablece a los órganos su derecho innato de amor, alegría, bondad, honestidad, belleza y justicia. Cuando los órganos están limpios y sanos y has adquirido la capacidad de transferir y transformar la energía sexual en energía de fuerza vital, empieza la evolución espiritual, En este nivel es en el que se emplea la energía generativa de los ovarios en lo que los taoístas llaman “parirse a sí mismo”, lo que significa desarrollar el cuerpo espiritual del que puedes alcanzar la iluminación.

Energía Ovárica: La mejor cosmética

Los ovarios aportan la mayor parte de la energía durante la excitación sexual. En ello colaboran otros muchos órganos (el hígado, el bazo, los riñones, el corazón, los pulmones y el cerebro) y glándulas (pineal, pituitaria, timo, tiroides y adrenal). Todas estas energías se mezclan para formar la energía sexual, una fuerza de carga elevada que nos lleva al punto del orgasmo. En este punto es en el que hay que superar nuestro hábito del placer de pérdida de energía. Al hacer ejercicios de Kung Fu Ovárico, podemos convertir esta energía en otra mejor, haciendo que suba por la espina dorsal hasta el cerebro.

Como la energía sexual producida durante la excitación es de naturaleza Yang (activa), puedes revitalizar el sistema nervioso, aumentar la fuerza del cerebro y la memoria y

mantenerte sana y jovial. Estos métodos, que eran un gran secreto enseñado por los sabios taoístas a las emperatrices y concubinas del emperador, permitían que las mujeres de la corte conservasen durante mucho tiempo su actividad sexual, su belleza y su salud. Muchas mujeres taoístas piensan que estos ejercicios son la mejor cosmética posible.

Duración de la vida sexual de una mujer

En la historia antigua de China se encuentran pocos relatos escritos sobre las experiencias sexuales de las mujeres, aunque están los documentos de Su Un, el médico y guía espiritual del Emperador Amarillo, que en listas casi interminables detallaba las voluptuosas respuestas de las mujeres a sus amantes, También hemos leído que las monjas de los conventos budistas podían aprender ejercicios para eliminar definitivamente sus ciclos menstruales (a esto le llamaban “Matar al Dragón Rojo”). Por tanto, el conocimiento que tenemos ahora de la duración de la vida sexual de una mujer taoísta, transmitido de palabra por los sabios taoístas hasta nosotros, varía mucho, dependiendo del punto de vista y la línea seguida por el Maestro: algunos Maestros Taoístas recomiendan a las mujeres que dejen de tener actividad sexual a partir de los 40 años, porque se supone que su cuerpo está gastado por los partos. Con el método de Kung Fu Ovárico, tal como se enseña en el Tao Curativo, una mujer puede continuar la actividad sexual durante todo el tiempo que quiera, porque no se produce pérdida de energía: en realidad, se gana energía con la transformación de su energía sexual.

Orgasmo de los órganos; el verdadero orgasmo

a) El orgasmo exterior

Generalmente, el orgasmo se siente por un latido de la vagina, los ovarios y el cuello del útero. En el Sistema Tao decimos que sólo se produce un orgasmo del centro inferior o genital en la zona de los genitales y que vierte al exterior. A esto lo llamamos “orgasmo exterior”. Dura poco tiempo; pero se tarda mucho hasta que la mujer llega a este tipo de orgasmo.

b) El orgasmo interior

El “orgasmo interior” u “orgasmo de los órganos y las glándulas” es prolongado para la mujer. Su compañero tiene que estimularla para que retenga el orgasmo hacia dentro y hacia arriba, etapa por etapa y órgano por órgano. De esta forma, se puede aumentar mucho la sensación de orgasmo; pero la medida en que se pueda intensificar depende de lo que se practique. Al trasladar la pulsación a los órganos, se está abriendo un nuevo campo de orgasmo que no se ha sentido nunca antes.

En la práctica sexual normal, los músculos están tensos y se expulsan los fluidos de las glándulas, perdiendo así con este flujo también la energía de estas glándulas. Este orgasmo es transitorio y breve y no es continuo. En el Taoísmo se dice que, cuando se expulsa toda la energía, es cuando se acaba el viaje.

El orgasmo interior u orgasmo de los órganos se desplaza en realidad por todos los órganos, glándulas y sistema nervioso, excitándolos y revitalizándolos con la fuerza vital de la energía sexual, creativa y regenerativa.

¿De quién depende tu orgasmo?

Muchas mujeres tienen experiencias sexuales; pero no son capaces de sentir un orgasmo, Casi siempre la mujer echa la culpa a su compañero, diciendo que no sabe hacer que tenga el orgasmo y que eyacula antes de tiempo. El sexo es cosa de dos. Las energías de las dos personas han de poner las hormonas en armonía.

UNA BUENA RELACIÓN SEXUAL. LOS TRES NIVELES DE LA ENERGÍA SEXUAL

Para establecer y mantener una buena relación sexual, las energías de los dos miembros de la pareja han de estar al mismo nivel: los dos han de tener una buena salud física y emocional y han de estar a un mismo nivel espiritual. En ese caso, cuando los dos están juntos, sus energías (físicas, emocionales e incluso espirituales) se unen como una sola.

Nivel físico

Es muy importante que te prepares antes de la unión sexual. Hasta qué punto debe llegar esta preparación cambia mucho de una mujer a otra, dependiendo del nivel de energía. La práctica de la Respiración Ovárica y de la Aspiración del Orgasmo fortalece la vagina de la mujer y dirige el flujo de energía CHI a los órganos sexuales. Muchas mujeres que no hacen ejercicios con su región inferior (los ovarios el cuello del útero y la vagina) no tienen flujo CHI y pierden tensión muscular. La energía acaba saliendo fuera, dejando fría la región sexual. Sus periodos menstruales pueden llegar en mal momento, pueden tener síndromes premenstruales, dolor de cabeza, dolores del bajo vientre o reacciones emocionales adversas. Todos estos síntomas pueden afectar a sus niveles de energía, reduciendo su energía sexual, así como su estado general energético. Para que una mujer llegue a su -clímax- de excitación o punto de orgasmo se necesita más tiempo que en el caso de un hombre. Se necesita más calor y energía para hacer que hierva el agua helada, lo mismo que tarda más su compañero en excitar a una mujer si su región sexual está fría. Si un hombre está bajo de -energía de fuego- (energía Yang sexual masculina), no tendrá energía suficiente para derretir el hielo y no será capaz de poner a la mujer en su "punto de ebullición".

Para los hombres es algo muy importante reciclar la energía sexual, Técnicas como la Respiración Testicular, la Compresión Escrotal y la -Gran Aspiración- reciclan la energía sexual de un hombre e incrementan su potencial sexual Yang (caliente). Estas técnicas se ofrecen en el libro *Secretos Taoístas del Amor: Cultivando la Energía Sexual Masculina*.

Nivel emocional

Cuando se juntan un hombre y una mujer, normalmente sienten una atracción mutua inexplicable. La razón podría ser que en ese momento los dos tienen muy elevado el nivel de energía, así como el emocional y el espiritual. Es como si una fuerza magnética muy fuerte los hubiese juntado. También se producen tensiones matrimoniales, por problemas familiares, de los hijos, etc. y se agotan sus energías, haciendo que poco a poco desaparezcan sus fuerzas magnéticas hasta que deja de haber entre ellos esa atracción tan fuerte. Durante estos períodos, parece que el hombre y la mujer están muy

distantes y solitarios. Vemos que muchas personas empiezan las prácticas de la Órbita Microcósmica y los Secretos Taoístas del Amor y, de forma consciente, mejoran su dieta alimenticia y hacen ejercicio de forma regular, para aumentar sus fuerzas románticas y restablecer la sintonía con su compañero. Entonces resultan mucho más fáciles los orgasmos.

Nivel espiritual

Si una pareja tiene tiempo para hacer meditación juntos, sentarse o mantenerse en contacto por las palmas de las manos, se sentirán tranquilos y capaces de captar la energía del compañero. Entonces se puede intercambiar energía con el compañero, aunque él esté muy bajo y no pueda entrar en acción. Puedes expandir tu Órbita Microcósmica para que lo cubra y él puede hacer lo mismo contigo, con lo que podéis ayudaros uno a otro a mover la energía.

Si está bajo de ánimo, puedes ayudarlo, mandándole la energía de tu sonrisa. Si aprendes la Fusión de los Cinco Elementos, puedes también absorber sus emociones negativas y fundirlas, para devolvérselas como buena fuerza vital. El puede hacer lo mismo contigo.

En una buena relación sexual pueden intervenir otros muchos factores; pero, lo mismo que el buen vino, ha de tener un buen comienzo.

LA META DE LA MEDITACIÓN TAOÍSTA

El descubrimiento de la energía CHI

Hace mucho tiempo, se descubrió que la forma más eficaz de observar la obra sutil del Tao y la naturaleza interior de los hombres y las mujeres era relajar la mente y sentarse a meditar. La práctica de la meditación fue la que reveló la existencia de la energía CHI como una fuerza electromagnética sutil que fluye por el cuerpo. Los recorridos seguidos por la energía CHI dieron a conocer el sistema de meridianos del cuerpo humano.

El cuerpo está compuesto de tres partes

Mediante esta meditación, los taoístas primitivos desarrollaron un refinamiento mayor y conocieron mejor el cuerpo humano, como conjunto formado por tres componentes: el cuerpo físico, el cuerpo del alma y el cuerpo del espíritu. Estos tres cuerpos se estudiaron para distinguir la naturaleza y función de cada uno de ellos.

A diferencia de otras tradiciones de meditación de Asia, que fomentan el alma y el espíritu, en detrimento del cuerpo físico, los antiguos taoístas pensaban que los tres cuerpos eran importantes. Los taoístas descubrieron una forma de ascender conscientemente a los reinos espirituales y, cosa también importante, volver al mundo físico, para tener aquí una actividad creativa.

Desarrollo del cuerpo físico

El novicio en el Sistema del Tao Curativo empieza con una amplia gama de ejercicios que desarrollan el cuerpo físico y lo convierten en un organismo eficaz y sano, capaz de vivir en paz en el mundo y libre de las tensiones y problemas de la vida diaria. Lo que se pretende en el primer nivel es desarrollar el autoconocimiento del cuerpo físico y su relación energética con su entorno y con otras personas. En este nivel se aprende a curarse uno mismo entrenándose para captar y dirigir la circulación de CHI por el sistema meridiano del cuerpo (la Meditación de Órbita Microcósmica). La práctica del autoconocimiento amoroso genera un estado de energía positiva que irradia constantemente y sin esfuerzo consciente más respeto y amor por los demás. Cuanto más sano esté el cuerpo, más CHI puede producir y convertir en energía espiritual. Con la experiencia de transformar energía CHI en energía espiritual en esta vida, estamos produciendo nuestro propio nacimiento y elevamos nuestras almas y nuestros espíritus y los educamos.

El primer nivel de la práctica del Taoísmo se completa con la aplicación de la Meditación de Órbita Microcósmica, Seis Sonidos Curativos, Sonrisa Interior, Fusión de los Cinco Elementos, Tai Chi Chi Kung, Nutrición de los Cinco Elementos y el Chi Kung de la Camisa de Hierro. Según vamos ampliando el conocimiento del cuerpo físico, vamos disponiendo de niveles más altos de energía, con el control y la transformación de la energía sexual, mediante la práctica del Kung Fu Seminal y el Kung Fu Ovárico.

Producir el propio nacimiento, el Cuerpo del Alma

Producir el propio nacimiento, que es la meta de la meditación taoísta, es despertar la parte de uno mismo que percibe y actúa sin las limitaciones de la educación ni las condiciones kármicas. El nacimiento de uno mismo no es una imagen simbólica ni una metáfora poética: es un proceso real de conversión de energía que conduce a la formación de un cuerpo sutil con capacidad para llegar a formar raciocinio, sentimientos y una voluntad por sí mismo.

El ciclo de respuesta sexual

La respuesta sexual de las mujeres, según la describieron Masters y Johnson, se compone de cuatro fases: excitación, meseta, orgasmo y resolución. Estas fases están definidas por cambios fisiológicos de los Órganos sexuales. En la fase de excitación, la vagina exuda y el fuerte ligamento que soporta el útero se pone en erección. Esto, a su vez, agranda la parte posterior de la vagina en la fase de meseta. Durante el orgasmo se producen innumerables cambios, como pueden ser, en algunas mujeres, alteración del color de la piel en la espalda y en el pecho o picores o contracciones en las manos y en los pies. En la fase de resolución hay un regreso gradual al estado de reposo.

La mayoría de los escritos que tratan de la respuesta sexual de las mujeres dicen que tienen un largo periodo de excitación; pero en la investigación de Shere Hite (*El informe Hite*) casi todas reconocen que alcanzan el orgasmo al cabo de unos minutos de empezar a mas-turbarse. ¿Es este largo periodo de excitación un indicio de la flexibilidad de la

respuesta sexual de las mujeres? ¿O se debe a la inexperiencia de sus amantes o a la resistencia de ellas a decirle a sus compañeros lo que les gustaría?

El orgasmo de clítoris y vagina

La mayoría de los sexólogos y otras muchas personas limitan la definición del clítoris al glande. La vagina y los labios inferiores se ven como dos cosas separadas y distintas y los labios inferiores no tienen más misión que proteger los orificios uretral y vaginal. Aunque describieron los vivos cambios que se producen en los labios inferiores durante la excitación sexual, Masters y Johnson no los identificaron como parte de los órganos sexuales de la mujer.

Durante cerca de medio siglo se ha discutido acaloradamente sobre la focalización del orgasmo de las mujeres. Freud y muchos de sus seguidores mantenían que las jovencitas tenían orgasmos de clítoris, mientras que las mujeres adultas pasaban su respuesta sexual a la vagina. Masters y Johnson dedujeron de sus estudios que todos los orgasmos tienen su origen en el clítoris.

Las feministas, preocupadas por la mentalidad y la vida sexual de las mujeres, hicieron muchas investigaciones, tanto en las librerías médicas como en ellas mismas, colaborando en grupo, y contaron a muchas mujeres sus experiencias. Con todos estos datos, llegaron a la conclusión de que las mujeres tienen un órgano sexual unificado; pero todas sus partes reaccionan ante la excitación sexual, con independencia de cuál de ellas sea la que recibe el estímulo.

Si nos fijamos en todos los aspectos de este órgano sexual, encontraremos tejido eréctil en los labios inferiores, en el glande y en el cayado, en la esponja uretral y en la perineal. Si sumamos todo esto, pulgada a pulgada, resulta que las mujeres tienen tanto tejido eréctil como los hombres. Esta similitud estructural hace pensar en que hay también una similitud funcional y, más aún, una posible similitud entre los impulsos sexuales de los hombres y los de las mujeres. ¿En qué medida se debe a nuestra constitución física y en qué medida a nuestra educación?

El agotamiento de la energía sexual

La mayoría de los hombres se dan cuenta del agotamiento de energía que sufren como consecuencia de la eyaculación y muchas mujeres notan también cierta debilidad. Los taoístas han observado que, mientras que los hombres pierden su energía con la eyaculación, las mujeres tienen su mayor pérdida con los periodos menstruales. Aunque muchas no se den cuenta de esta pérdida de energía, no hay duda de que las que tienen el periodo precedido de una semana o dos de reblandecimiento de los pechos, retención de agua o congestión de la pelvis, o las que tienen durante la menstruación retortijones, menorrea excesiva, dolor de espalda, náuseas, diarrea o brotes de herpes, etc, comprobarán los efectos agotadores de escás funciones cíclicas.

Kung Fu oválico

Los ejercicios de Kung Fu Ovárico constan de dos partes:

La primera, Respiración Ovárica, recupera la energía biológica que se dedica a la formación de los huevos, el forro uterino, la mucosa cervical y las hormonas que se producen en los ovarios y en las glándulas adrenal y pituitaria.

La segunda, la Aspiración del Orgasmo, es la que produce la transformación de la energía sexual, como es el reciclado de la energía producida, reteniéndola en el cuerpo, en vez de descargarla en el universo.

En los dos ejercicios se pasa la energía desde los órganos reproductores y sexuales a la espina dorsal y al cerebro, Cuando se llena el cerebro de energía, ésta baja por la parte delantera del cuerpo, hasta el corazón, continuando después para almacenarse en el ombligo. El primer ejercicio ayuda a reducir la pérdida de energía que produce la menstruación, permitiendo a las mujeres tener unos periodos más cortos y menos molestos. El segundo conserva la energía biológica que se pierde en el orgasmo, prolongándolo y dándole más intensidad, y la pasa a los órganos y al centro superior de energía, para alcanzar en él un estado superior de consciencia. Esto, además, produce un placer muy intenso.

En el proceso de aprendizaje de estos ejercicios, las mujeres entran en un contacto más íntimo con sus propios ciclos y aprenden a distinguir con más precisión sus movimientos musculares y su flujo de energía, así como a aumentar, profundizar y prolongar su placer sexual. Finalmente, tendrán mucho más acierto en su proceso de transformación, reconociendo y consiguiendo el eslabón que une su sexualidad y su espiritualidad.

La órbita microcósmica

“Rechaza todo razonamiento en cuanto al sexo; pon en práctica ejercicios especiales. El secreto de la retención del semen está en realizar el coito sin eyacular. Incrementar y retener el semen es, por tanto, el camino de la fuerza vital.”

Consejo del libro *Shu Nú Chmg*, al Emperador Amarillo en el siglo II a. C.

En la antigüedad, el Emperador de China llamaba a su corte indefectiblemente a sabios, generalmente taoístas, para que le aconsejasen sobre su vida sexual. Antes de aceptar el consejo de ningún sabio, según dice la historia, el Emperador hacía que el presunto maestro demostrase su control sexual. Lo hacía ofreciendo al aspirante un vaso lleno de vino y pidiendo al sabio que introdujese en él su pene. Si era un verdadero maestro, tenía que ser capaz de absorber el vino con él y volver a echarlo al vaso después. Esto se consideraba como una prueba indiscutible de que podía absorber los fluidos sexuales de una mujer, su esencia Yin, y, por consiguiente, conocía los secretos de la inmortalidad.

Hoy día, las mujeres pueden aprender los secretos de los Inmortales Taoístas, controlar su sexualidad y embarcarse con un compañero en un viaje que enriquezca a los dos. Cuando llegan a dominar estas técnicas para retener su fuerza sexual y compartirla voluntariamente, se sienten distintas, tanto de ellas mismas como de las demás.

CÓMO HACER QUE CIRCULE TU CHI POR LA ÓRBITA MICROCÓSMICA

En gran medida, el mayor intercambio de energía entre una pareja se produce a nivel de energía sutil. Los taoístas han estado estudiando durante milenios la circulación de la energía sutil por ciertos puntos energéticos del cuerpo y han comprobado con todo detalle su importancia. Estos puntos de energía son la base de la acupuntura. Aunque la medicina occidental ha reconocido que la acupuntura tiene sus efectos clínicos, los científicos admiten que no encuentran una explicación satisfactoria a la causa de que el sistema dé resultado. La circulación de la energía por estos puntos o meridianos se llama Órbita Microcómica.

A todos los estudiantes del Healing Tao System se les enseña a hacer que circule su CHI por la Órbita Microcómica, como paso necesario para comprender el cultivo del Ching desde el nivel tosco físico de los huevos hasta el de energía sutil refinada de un Shen o ser espiritual. Cuando tienen abierta su Órbita Microcómica, ya han sentido la experiencia de una iluminación menor. La mente ha empezado a darse cuenta de que ejerce un control sobre su propia energía sutil. Finalmente se aprende que el movimiento de la energía sutil es un poder exclusivo de la mente,

El descubrimiento de la Órbita Microcómica

Hace unos pocos miles de años, todo lo que había en el mundo era muy simple; no había televisión, ni radio, ni teatros, ni salas de fiestas para entretenerse uno, lo mismo que tampoco había casas que cuidar. Todo ello causa de un consumo de energía y de problemas para la mente. Los seres humanos disponían en abundancia de la energía natural.

Cuando se ponía el sol, la gente no podía caer dormida inmediatamente y no se atrevía tampoco a vagar en tinieblas por la jungla. Una forma de pasar el tiempo era sentarse y descansar. Cuando podían relajar su mente hasta cierto punto, empezaban a relajarse también sus funciones corporales. Empezaron a notar que por su cuerpo fluía algo indefinido y que este flujo empezaba en el ombligo, bajaba por el perineo y subía por la espina dorsal hasta la cabeza, para bajar por la frente y por la lengua hasta la garganta y pasar de nuevo al ombligo. Este camino recorrido por la energía se llegó a conocer como Órbita Microcómica.

Cuanto más capaces eran de relajar su mente y su cuerpo, más intenso podía resultar este flujo. Si seguían relajando su mente, empezaban a descubrir más caminos que se iban abriendo y a sentir el flujo de energía con un recorrido directo, hacia arriba y hacia abajo. Desde el perineo hasta la cabeza, se notaba el paso de este flujo por los órganos principales, siguiendo tres canales, que después se conocieron como Canales de Empuje. Según seguían practicando, se daban cuenta de que la energía empezaba a fluir con un movimiento circular, parecido a una faja, alrededor de un centro principal de energía que descubrieron en el ombligo, el Canal del Cinturón.

Con el paso del tiempo descubrieron que había en sus cuerpos 32 canales de energía y que cada uno de ellos correspondía a un órgano concreto. Fueron transmitiendo este conocimiento de generación en generación hasta que se fue poniendo en práctica cada vez más y, de esta forma, se identificaron los meridianos de acupuntura, que son la base del Sistema Taoísta.

Todas las personas tienen el mismo cuerpo, los mismos canales y un alma y un espíritu. Tras muchos siglos de práctica, ensayo y error, mejora y rechazo, apareció el Sistema de Yoga Esotérico Taoísta.

LOS DOS CANALES PRINCIPALES DE ENERGÍA DE LA ÓRBITA MICROCÓSMICA: EL FUNCIONAL Y EL GOBERNADOR

Te resulta mucho más fácil cultivar tu energía si conoces de antemano los principales caminos de circulación de energía de tu cuerpo. El sistema nervioso de los seres humanos es muy complejo y puede dirigir energía a cualquier punto donde sea necesaria. Sin embargo, los antiguos Maestros Taoístas descubrieron que hay dos canales de energía que llevan una corriente que se distingue por su fuerza especial.

Uno de estos canales, el «Funcional- o -Yin», empieza en la base del tronco, entre la vagina y el ano, en el punto perineal. Va subiendo por la parte delantera del cuerpo, por el monte de Venus, los órganos abdominales, el corazón y la garganta, para terminar en la punta de la lengua. El segundo, el -Gobernador-, empieza en el mismo punto y pasa por el perineo al hueso sacro, para subir después por la espina dorsal hasta el cerebro y bajar al paladar.

La lengua es como un interruptor que conecta estas dos corrientes: cuando toca el paladar, detrás de los incisivos, deja fluir la energía, formando un circuito que sube por la espina dorsal y baja por la parte delantera del cuerpo. Los dos canales forman un solo circuito por el que va dando vueltas la energía. Esta corriente vital circula por los principales órganos y sistemas nerviosos del cuerpo, llevando a las células las sustancias que necesitan para crecer, curar y funcionar.

ENERGÍA SEXUAL

La energía primordial

La energía sexual que se mueve por la Órbita Microcómica es una energía primordial. La vida humana empieza con la unión de un huevo y una célula de espermatozoos. Esta es la acción original del Kung Fu en el equilibrio del Yin y el Yang. El Kung Fu Ovárico es la re-creación de esta acción dentro del cuerpo de la mujer. Sin embargo, en vez de formar un feto con un huevo fertilizado que crece dentro del útero, la energía ovárica sube a centros superiores de energía que hay dentro del cuerpo y producimos nuestro propio nacimiento a un nivel espiritual. La energía sexual se ha elevado por el Canal Microcómico, donde literalmente parece una “nueva vida” y da la seguridad necesaria para controlar un poderoso flujo de energía creativa y la satisfacción de una sensación profunda de mayor equilibrio de armonía con el mundo.

Una energía poderosa, versátil

Los métodos de cultivo de Chi que se explican detalladamente en este libro desde la Respiración Ovárica hasta el método de Aspiración del Orgasmo y el Orgasmo Superior contemplan todos ellos el traslado de la energía sexual acumulada en los ovarios, por la espina dorsal, hasta el cerebro. Cuando el cerebro está lleno, esta energía baja por delante hasta la garganta, el corazón y el ombligo. El cerebro y la glándula pituitaria

ayudan a distribuir esta poderosa energía a cualquier punto donde sea necesaria. Es un atributo único de la energía sexual o Ching, que no tienen otros tipos de CHI que cumplen sus propias funciones especiales, como el CHI del hígado. La energía sexual tiene una versatilidad extraordinaria y se puede transformar para muchas funciones distintas. Esta es una razón de su importancia para nutrir nuestro ser espiritual. Nuestro ser espiritual interior puede digerirla, como si fuese alimento infantil.

El circuito que recorre la energía por nuestro cuerpo con la Órbita Microcósmica que lleva la corriente sexual producida en los ovarios y que distribuye vitalidad por las demás partes del cuerpo, tiene también una influencia muy grande y concreta en la salud. Es la energía que activa las glándulas para que liberen las hormonas que estimulan el sexo y regulan la química corporal y acaban por influir en tu capacidad para hacer cualquier cosa. Tiene una influencia muy especial en la calidad del coito, ya que el sexo biológico depende en gran medida del equilibrio hormonal.

Los beneficios de la Órbita Microcósmica van mucho más allá de facilitar el flujo de energía sexual. Entre ellos figura la prevención del envejecimiento y la curación de muchas enfermedades, como la hipertensión, el insomnio, los dolores de cabeza y la artritis. Bien sea para combatir una enfermedad, responder a la pregunta de un niño, pintar o mantener una relación sexual, la energía que fluye por la Órbita Microcósmica está a nuestra disposición siempre que la necesitamos.

CÓMO GUARDAR LA ENERGÍA DENTRO DEL CUERPO

Después de abrir el Canal Microcósmico de energía, es conveniente mantenerlo limpio de bloqueos físicos o mentales, para que pueda bombear por la espina dorsal una cantidad mayor de energía sexual. Si se bloquea este canal por la tensión producida durante la excitación sexual del coito, la energía ovárica no podrá subir al cerebro. La fuerza sexual se pierde en este caso, hasta que el cuerpo pasa el largo y agotador proceso físico de producir más energía ovárica. La Órbita Microcósmica es un paso importante para guardar esta energía dentro del cuerpo para que pueda circular y revitalizar todas las partes de la mente y del cuerpo. De no ser así, cuando se intensifica la presión de energía sexual en la cabeza, gran parte de ella se pierde por los ojos, los oídos y la boca.

CÓMO SE ABRE EL CANAL MICROCÓSMICO DE ENERGÍA

La forma más fácil de abrir el Canal Microcósmico de Energía es sentarse todas las mañanas unos minutos para meditar y relajarse. Deja que tu energía complete automáticamente el flujo haciendo que tu mente la acompañe en su recorrido. Empieza por los ojos y ve siguiéndola mentalmente, fijándote en cómo va bajando la energía por delante, pasando a la lengua, la garganta, el pecho y el ombligo, para subir por el sacro y la espina dorsal hasta la cabeza.

Al principio puede dar la impresión de que no pasa nada, pero, con el tiempo, empezará a sentirse calor en algunos puntos del recorrido. La clave está sencillamente en relajarse e intentar fijar la atención directamente en la parte del circuito de la que estás pendiente. Esto es distinto de visualizar una imagen mental de lo que parece esa parte del cuerpo o de lo que siente. Nota el verdadero flujo CHI. Relájate y deja que tu pensamiento fluya

con el CHI por el cuerpo físico, siguiendo un circuito natural, hacia cualquier punto que quieras: el ombligo, e) perineo, etc.

Aunque no te sientes todos los días para hacer que circule la corriente microcósmica, el mero hecho de ser consciente de que existe en vuestro cuerpo y de que funciona automáticamente durante estas prácticas puede ayudaros a dominar antes los métodos del amor taoísta. Puedes llegar a aprenderlo también por medio del coito. Lo único que se necesita es atención. La mejor amante es una mujer relajada, plenamente consciente de lo que ocurre dentro de ella,

Una forma de estar más en contacto con tu energía es echarte junto a tu pareja y poner el oído o la nariz cerca de la nariz de tu compañero. Sincronizad la respiración y empezad a notar cómo se mezclan vuestro aliento y vuestras energías. También podéis abrazaros durante un rato prolongado y empezar a sentir la energía en el abdomen con cada respiración. La mujer que domine este flujo fácil de energía que se produce dentro de su Órbita Microcósmica, verá que la organización de su fuerza sexual es un paso simple y natural.

Según vas siendo más consciente de cómo funciona en tu cuerpo, en tu mente y en tu espíritu la energía sutil CHI, más libertad tienes para amar con creatividad y ser tú misma.

Las que estén interesadas en dominar plenamente este método de relajación y en abrir la Órbita Microcósmica pueden ver mi primer libro, *Despertando la energía curativa a través del Tao*.

El estudio de la Órbita Microcósmica se recomienda encarecidamente a los estudiantes del Kung Fu Sexual que quieran dominar las técnicas que se enseñan aquí. Es muy difícil llegar a los niveles superiores de transformación de energía sexual sin conocer antes la Órbita Microcósmica. Hay muchas personas que ya tienen abiertos los canales y lo único que necesitan es ser conscientes de ello. Cualquiera puede empezar a relajarse en un ambiente grato y natural.

El dominio de la corriente microcósmica prepara también al estudiante responsable para utilizar otras técnicas de conservación de energía que sirven de complemento al Kung Fu Sexual, como el Chi Kung de Camisa de Hierro I, II y III, un método para preparar y acumular energía CHI en los órganos vitales. Otra técnica importante es el Tai Chi Chi Kung, una forma condensada del Tai Chi Chuan que hace que circule la energía CHI por el cuerpo, la mente y el espíritu y fortalece los músculos, los tendones y los huesos.