

# Die wahre Sexualität der Liebe



Workshop gegen Missbrauch  
und für die wahre Liebe

Wie finde ich zu mir selbst

Murli Manohar Das Gaur Vanacari

# **Inhaltsverzeichnis**

**Vorwort**

**Teil 1 Spirituelles Grundwissen**

**Mosaiksteine des Wissens**

**Der Reisende im Wagen des Körpers**

**Geist und Sinne**

**Intelligenz und Geist**

**Wir übernehmen die Kontrolle über uns**

**Weiteres Grundwissen**

**Die materielle Natur**

**Seele und Überseele**

**Die Seelenwanderung**

**Die acht Manifestationen der materiellen Energie**

**Die drei Erscheinungsweisen der materiellen**

**Natur**

**Die Kasten oder die vier Bevölkerungsschichten**

**Die vier Stufen des spirituellen Lebens**

**Die drei Aspekte der absoluten Wahrheit**

**Sinne, Lust und Sexualität**

**Was ist Schönheit?**

**Der innere Schweinehund**

**Die Gottesliebe**

**Die vier Zeitalter**

**Die Emanzipation der Frauen**

**Fleisch**

**Mensch sein**

**Die Bedeutung des Menschseins**

**Teil 2 Die Veränderung des Bewusstseins**

**Die positive Veränderung des Bewusstseins aus der Perspektive**

**der Sternzeichen**

**Widder: Der Weg der Tat**

**Stier: Der Weg der Sinnlichkeit**

*»Die wahre Sexualität der Liebe«*

*© 2018 Murli Manohar Das Gaur Vanacari*

*murli108@gmx.de*

Zwillinge: Der Weg der Vermittlung  
Krebs: Der Weg partizipierender Hingabe  
Löwe: Der Weg spielerisch kreativen Seins  
Jungfrau: Der Weg der Achtsamkeit  
Waage: Der Weg der Ausgeglichenheit  
Skorpion: Der Weg der Selbstüberwindung.  
Schütze: Der Weg des Vertrauens  
Steinbock: Der Weg der Klarheit  
Wassermann: Der Weg der Freiheit  
Fische: Der Weg der Selbstlosigkeit

Das Bewusstsein

Das Tao der Liebe

Was ist Tao?

Taoismus

Drei Grundgedanken des Taos

Wie man das Tao erlernt

Das Bewusstsein der Liebe

Die Befriedigung der Frau

Die Ejakulationskontrolle

Wie erlerne ich, meine Ejakulation zu kontrollieren.

Die Verschlussmethode

Die alte chinesische Drucktechnik

Wie oft kann ein Mann ejakulieren?

Die verschiedenen Arten zu stoßen

Die Tiefe der Scheide hat acht Namen

Inneres und äußeres Elixier

Die Liebesstellungen - Vier Grundpositionen und sechszwanzig Variationen

Die Stellungen

Die wahre Freude des Liebens

Das Tao bei Impotenz

Entspannung

Die Bedeutung der Sinne

Größe und Form des Phallus

**Das Tao und die Frauen**

**Die Rolle der Frau**

**Wie man erkennt, ob eine Frau befriedigt ist**

**Ein Tausend liebende Stöße**

**Die Bedeutung des Alters**

**Vorteile von Beziehungen zwischen älteren Frauen  
und jungen Männern**

**Langlebigkeit**

**Zusammenfassung**

**Schlusswort über die Magie der Liebe**

## **Die wahre Sexualität der Liebe**

**Murli Manohar Das Gaur Vanacari**

Telefon: 0049 163 70 69 410

E-Mail: [murli108@gmx.de](mailto:murli108@gmx.de)

199 Seite(n)

30412 Wörter

164803 Zeichen



--	--	--	--



## **Vorwort**

Ich schreibe dieses Buch, weil ich verhindern möchte, dass dieses wunderschöne Wissen verloren geht. Aber vor allem haben mich einige Frauen gebeten, ein neues Buch zu schreiben. Ein Buch, das verständlicher sein sollte. „Das Tao der Liebe“ von Jolan Chang berührt die Gemüter der Frauen. Sie spüren sofort die Vorteile, die diese Art zu lieben, für sie und auch für die Männer bedeuten würde.

Frauen verstehen das Tao der Liebe auf Anhieb. Dagegen ist es sehr schwer, das Tao der Liebe den Männern zu vermitteln.

Jeder Mann glaubt, er sei der begehrtesten Hahn im Dorf. Und es kann selbstverständlich niemand existieren, von dem man(n) etwas lernen könnte.

Und am wenigsten von einem anderen Mann. Sofort wird die Hahnenkampfstellung eingenommen.

Der Mann ist zu sehr auf sich selbst bezogen. Obwohl es einfach ist, das Tao der Liebe zu praktizieren, sträubt er sich wegen seines unüberwindbaren Stolzes, etwas vielleicht wunderschönes anzunehmen.

Sie wissen nicht, was sie sprichwörtlich verschlafen. Sie versäumen die schönste Erfahrung, die man als Mann machen kann. Und sie verpassen, den Frauen das schönste Geschenk zu machen, das man machen kann.

Da ich schon etwas älter bin, möchte ich unter allen



Umständen verhindern, dass dieses unschätzbare Wissen verloren geht. Es würde mir in der Seele wehtun. So viele Menschen könnten glücklicher sein. Seit 30 Jahren versuche ich guten Freunden, dieses Geheimnis zu vermitteln. Sie hören interessiert zu, drehen sich um, und machen so weiter, wie bisher. (Die Männer)

Nach einem Vortrag über das Tao der Liebe, bedanken sich die Frauen mit einem Küsschen auf der Wange bei mir, während die Männer kleinlaut im Schutze kleiner Gruppierungen den Saal verlassen.

Ich liebe die Frauen, und ich wünsche mir, dass es viele Männer geben wird, die ihre Frauen mit dem Tao der Liebe glücklich machen können.

Schon mit 27 Jahren hatte ich das Glück, das Tao (Das Tao der Liebe) kennenzulernen. Es war wahrlich eines der größten Geschenke meines Lebens. Damals lebte ich in der Wüste Fuerteventuras ohne öffentliches Wasser und öffentlichem Strom. Die erste Windmühle zur Erzeugung von Elektrizität der Kanarischen Inseln stand auf meiner Finca. Die Technik stand noch in den Kinderschuhen. Es gab noch keinen Chip und keine PC's. Der Wind trieb eine Autolichtmaschine an und erzeugte so 12 Volt Gleichstrom, der in Autobatterien gespeichert wurde.

Die Lampen flackerten. Aber wir konnten auch einen kleinen 12 Volt Kassettenrecorder betreiben. Und Kerzen gab es ja auch noch.

Mit einem Dieselgenerator betrieb ich eine Pumpe, die mein Brunnenwasser in einen Tank pumpte und meine Tomaten, Gemüse und andere Pflanzen bewässerte. Gleichzeitig wurde noch die Wäsche gewaschen.

Danach schalteten wir den Generator aus, und wir konnten wieder die himmlische Ruhe genießen.

Man hörte, wie der Wind durch die Palmen strich und natürlich auch, wie er die Windmühle antrieb. Und man hörte das Rauschen des Atlantiks.

Dies erleben zu dürfen, war schon ein großes Geschenk Gottes. Und nun fiel mir das Buch von Jolan Chang in die Hände.

Schon als junger Mann dachte ich: „Da fehlt noch was. Gott erschuf die Welt mit einer unvergleichlichen Perfektion. Wenn wir uns den menschlichen Körper ansehen oder auch nur einen Ameisenhaufen oder einen Bienenstock. Aber als es um die Sexualität ging, soll er verschlafen haben?“

Das konnte ich mir nicht vorstellen. Es konnte nicht sein, dass wir zur Schwangerschaftsverhütung von einer Apotheke abhängig sein sollten. „Da musste ein Wissen existieren, das uns die Kontrolle über schwanger oder nicht überläßt.“ Oder

was machen wir, wenn wir auf einer einsamen Insel leben.

Für mich war von Anfang an klar: Meine Freundin und dann erste Frau sollte keine Pille oder irgendetwas anderes einnehmen und ihre Gesundheit gefährden, damit der Sex für mich unkompliziert und komfortabel sein sollte. Dann wäre ich mir schäbig vorgekommen. Aus diesem Grund habe ich mich informiert und begann erst mal mit der Zählmethode. Ich wusste besser über den Ablauf der Regel meiner Frau Bescheid als sie selbst. Und sie wusste, dass sie sich auf mich verlassen konnte.

Später konnte ich sogar an ihrem körperlichen Duft feststellen, ob sie sich kurz vor dem Beginn der Regel oder vor dem Eisprung befand.

Einige Freunde machten Witze über mich. Sie fragten, ob ich mit dem Rechenschieber ins Bett gehen würde.

Aber in Wirklichkeit genossen wir den Sex viel mehr. Dass man ganz bewusst bei der Sache ist, bedeutet nicht, dass man sich nicht auch gehen lassen kann. Bewusster Sex bedeutet ein Gewinn an Genuss. Ein großer Gewinn.

Ja, ich konnte sogar das Geschlecht meiner Kinder bestimmen. Zuerst ein Junge und dann ein Mädchen. Und mit meiner zweiten Frau nochmal, erst ein Junge und dann wieder ein Mädchen. Auch darüber lächelten Freunde und Bekannte, wenn ich es ihnen erzählte. Vor allem die Männer.

Wie ich schon vorher erwähnte, nehmen sie kein neues Wissen über Sex von anderen Männern an.

Die Frauen hingegen hörten interessiert zu und fragten nach.

Auch deshalb liebe ich die Frauen. Sie interessieren sich mehr für die Liebe und reduzieren die Liebe nicht auf den Sex.

Denn die Sexualität ist etwas Heiliges. Man muss sie behandeln wie ein rohes Ei oder wie wertvolles Porzellan. Die Frau öffnet sich vollkommen, ist verwundbar und muss dem Mann vertrauen können.

Und dann fand ich das Tao der Liebe. Noch jetzt nach 35 Jahren spüre ich dieses große Glück und diese Liebe, die ich durch dieses Wissen kennenlernen und erleben durfte. Noch jetzt bekomme ich starkes Herzklopfen, wenn ich darüber erzähle und schreibe.

Aber ich frage mich immer wieder, warum ich weltweit einer der wenigen Männer bin, die dies erleben durften. Im Internet findet man einige Plattformen, wo sich Menschen über das Tao austauschen. Aber ich habe noch niemanden kennengelernt, der das Tao wirklich begriffen hat und richtig praktiziert. Sie sprechen über Energiekontrolle, über Potenzsteigerung und über alle Vorteile, die der Mann haben kann. Sie sprechen über den inneren Orgasmus und über die

Ausdehnung ihrer Energie. Aber sie sprechen nicht über die Liebe. Es geht ihnen in den meisten Fällen nur über die Macht. Macht über die Frau. Wie ein Hahn eben, dem es nur um die eigene Befriedigung geht. Ein Hahn denkt nicht an das Huhn. Ein Hahn denkt nicht an Liebe.

Aber gerade darauf kommt es an. Die Liebe ist nämlich der Schlüsselfaktor des ganzen.

Es geht nicht um den multiplen Orgasmus und den Urschrei. Dennoch genau das erfahren Mann und Frau, wenn sie sich auf die Liebe fokussieren.

Darauf werde ich in diesem Buch noch genauer eingehen.

Mit diesem Buch möchte ich in die Tiefe gehen. Ich möchte einen Beitrag dazu leisten, dass Mann und Frau das Tao richtig kennenlernen und genießen können. Das ist mir wichtig. Denn ich liebe Euch.

Ich beginne mit spirituellem Grundwissen. Denn wir müssen uns selbst besser kennenlernen, um richtig lieben zu können. Dann versuche ich, an einigen Beispielen eine Bewusstseinsänderung verständlich zu machen. Denn darum geht es. Mit welchem Bewusstsein handeln wir? Zwei Personen können das Gleiche tun. Und trotzdem ist es nicht das Gleiche. Darauf geh ich in diesem Buch mehr ein. Und

ich versuche auch die Entwicklung des persönlichen Bewusstseins, an Hand der Astrologie zu beschreiben.

Und im letzten und dritten Teil wird dann genauer die Vorgehensweise und Technik des Tao's erläutert.

Ich kann nur hoffen, dass ihr euch alle die Zeit nehmt, die man zum Erlernen des Tao's benötigt.

Drei Wochen Training. Und dazu auch noch das schönste Training der Welt. Und danach lebenslang genießen und glücklich sein.

Ich verspreche euch. Wenn ihr das Tao kennenlernt, dann werdet ihr nie mehr etwas anderes praktizieren wollen.

Nie mehr. Nie mehr. Nie mehr.

## Teil 1 Spirituelles Grundwissen

Wie ich schon erwähnte, müssen wir uns selber besser kennenlernen. Dazu benötigen wir ein Grundwissen. Ein spirituelles Grundwissen. Denn wir sind alle spirituelle Wesen.

Gott sei Dank gibt es die Veden. Das sind die ältesten Schriften der Menschheit und des Universums. Hier wird genau erklärt, wer wir sind, wo wir herkommen und wo wir wieder hingehen.

Aus diesen Schriften werde ich die wichtigsten Eckpunkte zitieren und nenne dies „Spirituelles Grundwissen“.

Wir sind „eine Seele mit einem Körper“, und wir sind nicht „ein Körper mit einer Seele“.
--

Alle Menschen identifizieren sich mit ihrem Körper. Ich bin dieser Körper. Wir machen Fotos von uns und sagen: „Das bin ich“. „Ich bin dieser Körper. Ich bin dick. Ich bin dünn. Oder ich bin reich. Ich bin arm. Und ich wohne dort.“ Wenn wir von unserem „Ich“ sprechen, meinen wir damit unseren Körper.

Wenn wir von unseren Gefühlen sprechen, sprechen wir darüber, was unser Körper fühlt. Wenn wir von unseren Sorgen sprechen, denken wir an die Sorgen und Bedürfnisse unseres Körpers. „Ich bin durstig. Ich bin müde“. Ja sogar,

wenn wir sagen: „Ich bin verliebt, sprechen wir von der Sehnsucht nach Liebe unseres Körpers.“

Und unser falsches Ego (körperliches, materielles Ego) hält nie still. Unser Ego möchte immer irgendetwas. Es meldet sich stündlich, minütlich mit seinen Wünschen. Und es denkt an nichts anderes, als an sich selbst. Und zwar nur an sich selbst. An die Sinnenbefriedigung seiner selbst.

Und jetzt kommt der größte Witz. Es behauptet: „Ich habe eine Seele.“ Das ist der Gipfel der Dreistigkeit. Das ist so, als würde ein Auto behaupten: „Ich habe einen Fahrer. Und der macht, was ich will.“

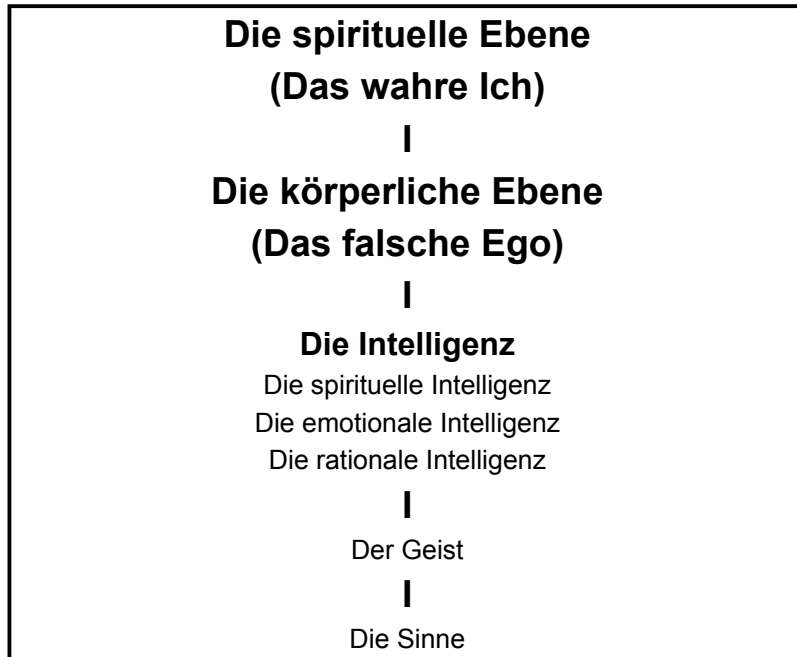
In Wirklichkeit ist es genau anders herum.

Das heißt, dass unsere wahre Identität (unser wahres Ich) unsere Seele ist, die einen Körper besitzt.

Und! Die Seele ist ewig und hat schon immer existiert. Aber der Körper ist endlich.

Alle individuellen Personen, einschließlich Gott, sind ewige Individuen. Sie sind Individuen in der Vergangenheit gewesen, sie sind Individuen in der Gegenwart, und sie werden auch Individuen in der Zukunft bleiben. Denn wir alle sind ewiglich individuelle Seelen und wechseln nur unser körperliches Gewand auf unterschiedliche Weise.





Mosaiksteine des Wissens

In den folgenden Kapiteln zähle ich Zitate aus den vedischen Schriften, den ältesten Schriften der Menschheit, auf. Sie stehen in keinem logischen Kontext, sondern bilden wie Mosaiksteine zu einem Bild zusammengesetzt eine Darstellung über das Wissen ab.

Unser Leben besteht ja auch aus verschiedenen Elementen, die logisch nichts miteinander zu tun haben. Aber doch ist jedes einzelne Element von großer Bedeutung für ein Gesamtbild unseres Lebens.

Wir können Pilot sein und verheiratet oder auch nicht verheiratet. Wir können mit oder ohne Kinder an einem Ort wohnen usw.

Der Reisende im Wagen des Körpers

„Das Individuum ist der Reisende im Wagen des materiellen Körpers und die Intelligenz ist der Fahrer.“

Das bedeutet: Wir (die Seele) benutzen unseren Körper als Fahrzeug, mit dem wir durchs Leben reisen. Und für die nächste Reise wird uns ein neuer Wagen (Körper) zur Verfügung gestellt.

Wenn wir unser altes Auto zur Schrottpresse bringen, leben wir trotzdem weiter, und wir kaufen uns ein neues Auto. Wir geben ja unsere Identität nicht bei der Schrottpresse ab. Obwohl, wie wir alle wissen, könnte man sich dies bei manchen Männern gut vorstellen, weil sie sich so sehr mit ihrem Auto identifizieren.

Geist und Sinne

Der Geist ist der Zügel, und die Sinne sind die Pferde.

Der Geist ist immer in Bewegung und animiert oder lenkt die Sinne.

Auf die Sexualität bezogen bedeutet dies:

Wenn ein Mann eine begehrenswerte Frau sieht, dann wird der Geist (Zügel) unruhig und überträgt diese Unruhe auf die Sinne (Pferde). Und dann können die Pferde ziemlich wild werden und sind nur sehr schwer zu beherrschen.

## Intelligenz und Geist

Die Intelligenz sollte dem Geist Anweisungen geben, aber der Geist ist so stark und widerspenstig, dass er die Intelligenz oft überwältigt, obwohl er eigentlich der Intelligenz untergeordnet sein sollte. Für einen Menschen im Alltagsleben, der gegen viele Widerstände kämpfen muss, ist es zweifellos sehr schwierig, den Geist zu kontrollieren.

Die Intelligenz sollte das Kommando übernehmen. Aber wir sehen, dass dies sehr schwierig ist. Wenn wir in der Sexualität den Geist und die Sinne nicht beherrschen können, dann kann dies tiefe Wunden bei dem Partner hinterlassen. Und das nicht nur bei den Extremfällen wie Vergewaltigungen oder Kindesmissbrauch. Unkontrollierter wilder (egomanischer) Sex hinterlässt auch Wunden beim geliebten Partner. Deshalb ist auch heutzutage die Scheidungsrate so hoch. Und sie wird immer größer.

Zuerst ist man verliebt und schläft täglich miteinander. Aber mit der Zeit wird es immer weniger. 2 Mal/Woche, 1 Mal/Woche, 2 Mal/Monat oder nur 1 Mal/Monat, beim Eisprung.

Meistens sind es zuerst die Frauen, die zweifeln:

„Warum begehre ich meinen Mann nicht mehr so wie am zu Beginn unserer Liebe?

Liebe ich ihn nicht mehr? Sollte ich mir einen anderen

Mann suchen, weil er nicht der Richtige ist?“

In Wirklichkeit sind es die Wunden, die durch den Orgasmus gesteuerten Sex entstanden sind.

Auch gute Liebhaber hinterlassen Wunden.

Vielleicht kümmert sich ein guter Liebhaber zu Beginn des Liebesaktes ausschließlich um das Wohlergehen der Frau. Er liebkost sie. Er streichelt sie. Küsst sie. Genießt ihren Duft und ihren Geschmack. Dringt in sie ein und stößt genau in dem Rhythmus und in der Tiefe, die ihr den größten Genuss bereiten.

Ein sehr guter Liebhaber zögert dieses Liebesspiel lange hinaus. Es soll ein wahres Liebesfest werden.

Er rutscht nicht nur kurz mal über sie hinüber, spritzt ab und legt sich schlafen.

Nein, er will ein guter Liebhaber sein.

Das wäre schon ein großes Glück für eine Frau.

Und trotzdem hinterlässt er am Schluss eine Wunde.

Nach einem ausgiebigen Liebesspiel möchte auch er (sein Ego) das Fest mit einem Feuerwerk beenden. Dazu ändert er seinen Rhythmus und konzentriert sich auf sich selbst. Auch die Frau (ihr Ego) sehnt sich nach diesem Feuerwerk des Mannes und unterstützt ihn dabei.

Nun stößt er so zu, dass er innerlich explodiert.

Beide genießen diesen Moment. Wahr ist, dass beide Körper diesen Moment genießen.

Warum also hinterlässt dieser so emotionale Liebesakt eine Wunde?

**Liebe ist, an den anderen denken.**

**Und nicht an sich selbst.**

Das wissen wir alle. Aber wir vergessen es immer wieder. Unser Ego will sich nicht daran erinnern. Denn unser Ego (körperliches, materielles Ego – damit ist nicht unsere Identität (Seele) gemeint) will nicht an andere denken. Das Ego interessiert sich nur für sich selbst, und tut alles mögliche, störende nicht ichbezogene Gedanken zu verdrängen. Für das Ego bedeutet Liebe, geliebt zu werden. Wenn es sagt: „Ich liebe Dich“, dann meint es konkret: „Ich will von dir geliebt werden. Ich sehne mich nach deiner Nähe, nach deinen Liebkosungen, Küssen usw.“

Im Extremfall: „Ich kann ohne Dich nicht leben.“ Das heißt, es spricht nur von sich selbst. Ich, ich, ich. Das ist nichts anderes als ein Egotrip, was mit der wahren Liebe nichts, aber auch gar nichts, zu tun hat.

Bei der wahren Liebe denkt man nur an den andern. Wie eine Mutter, die das letzte Stück Brot ihrem Kind überlässt. Lieber stirbt sie, als den Hungertod ihres Kindes zuzulassen.

Oder ein Vater, der durchs Feuer läuft, um das Leben seines Sohnes zu retten. Seine Verbrennungen sind ihm egal. In diesem Moment ist es ihm nur wichtig, seinen Sohn zu

retten.

Wir wissen eigentlich alle, was wahre Liebe ist. Aber wir vergessen es immer wieder, wenn unser Ego (falsches Ego) nach Befriedigung schreit.

Unsere Seele jedoch können wir nicht belügen. Unsere Seele vergisst nie und nichts.

Unsere Seele durchschaut auch, ob wir beim Liebesakt an uns selbst denken (an unser falsches, nach Sinnenbefriedigung lüsterndes Ego), oder ob wir an unseren geliebten Partner denken.

Die Seele der Frau merkt, dass sie tatsächlich im letzten Moment, in dem der Mann an seinen eigenen Orgasmus denkt, für seine eigene Befriedigung benutzt worden ist. Auch wenn der Mann das nicht wollte. Auch wenn beide dies in diesem Moment nicht bemerkten, weil sie immer noch von der Ekstase des Körpers gefangen sind. Und scheinbar glücklich sind.

Trotzdem bleibt eine Verletzung zurück.

Und bei jedem folgendem Sexualakt legt sich eine weitere Wunde darüber. Bis die Frau Ängste vor diesen Verletzungen entwickelt. Und sie weiß nicht warum. Vielleicht wechselt sie den Partner. Aber es passiert das Gleiche, es ändert nichts. Verständlicherweise.

Bei den meisten Männern ist es sogar offensichtlich, dass sie die Frauen nur zur eigenen Befriedigung benutzen.





Wir übernehmen die Kontrolle über uns

Das bedeutet, wenn wir diese Wunden verhindern wollen, müssen wir die Kontrolle übernehmen. Bei den meisten Menschen übernimmt die Sexualität die Kontrolle über sie. Wenn der Geist von einem Sexualpartner stimuliert wird, dann spielen die Sinne verrückt.

Wir lächeln sogar über Menschen, die ihre Sexualität kontrollieren wollen. Mönche und Nonnen werden als Irre und dumme Menschen dargestellt, weil sie auf Sexualität verzichten wollen. (Zölibat)

Auf Sexualität zu verzichten scheint uns als unmöglich. Und wenn es für uns unmöglich ist, dann muss es dies auch für andere sein. Menschen, die im Zölibat leben, müssen also krank sein.

Das Zölibat soll sogar die Ursache sein, dass katholische Priester plötzlich homosexuell oder pädophil werden und kleine Jungs missbrauchen. Als würde das Zölibat die sexuelle Orientierung eines Mannes oder auch einer Frau verändern.

Das sind alles Aussagen unseres falschen Egos. Unser Ego möchte auf jeden Fall verhindern, dass wir auf Sexualität verzichten. Und versucht unter allen Umständen auch die falsche Anwendung der Sexualität zu rechtfertigen. Dem Ego ist es vollkommen egal, ob Wunden hinterlassen werden. Das Ego ist nur am Genuss interessiert. Die Konsequenzen sind ihm piepegal.

Wir können aber unsere Intelligenz einsetzen, um wieder die Kontrolle über uns zu übernehmen. Ähnlich wie bei einem Drogensüchtigen.

Die Droge beherrscht den Geist, und der Geist beherrscht die Sinne, die dann immer wieder zur Droge greifen.

Nur mittels der Intelligenz kann man den Geist zähmen. Damit er auf Drogen verzichtet.

So müssen wir mittels unserer Intelligenz den Geist kontrollieren, um die Kontrolle über unsere Sexualität zu übernehmen.

Dann sind wir wieder der Chef in unserem Körper. Dann können wir das tun, was wir wollen, und tun nicht das, was unsere Sexualität will.

Es ist ein tolles Gefühl, wenn man wieder die Kontrolle über sich selbst übernimmt. Man fühlt sich stark. Man fühlt sich selbstbewusst. Ähnlich wie, wenn man aufs Rauchen oder auf den Alkohol verzichtet.

Viel stärker fühlt man sich, wenn man lernt, die Sexualität zu beherrschen. Endlich sind wir wieder unser eigener Chef im Haus (Körper), und werden nicht fremdgesteuert.

Wie das geht, erkläre ich noch genauer in diesem Buch. Es scheint schwer zu sein. Es ist aber einfach. Jeder kann es lernen. Auch Du.

**Merke:**

Mit deiner Intelligenz triffst Du eine Entscheidung, um so

den Geist und die Sinne zu kontrollieren.

Weiteres Grundwissen

Bevor ich genauer auf die Kontrolle der Sinne eingehe, möchte ich noch weiteres Grundwissen über uns selbst, über unsere spirituelle Ebene, mitteilen.

Denn umso mehr wir über uns wissen, umso mehr wir uns kennenlernen, umso besser können wir die richtigen Entscheidungen treffen.

Die materielle Natur

Die materielle Natur wandelt sich ständig.  
Materielle Körper durchlaufen im allgemeinen sechs  
Stadien:  
Sie werden geboren, wachsen, bleiben für eine  
Zeit bestehen, erzeugen einige Nebenprodukte,  
schwinden dahin und vergehen schließlich.

Der Körper ist in ständiger Veränderung aber endlich. Es gibt keinen Moment, in dem sich unser Körper nicht verändert. Auch wenn wir schlafen, verändert sich unser Körper. Wenn wir morgens wach werden, sind wir einen Tag älter. Wir können die Zeit nicht aufhalten. Wir sind an die Gesetze der Zeit gebunden.

Das betrifft natürlich auch unsere Sexualität. Als Kind erlernt unsere Sexualität den Unterschied zwischen Mann und Frau. Denn unsere Seele hat kein Geschlecht.

In der Pubertät spüren wir den Drang nach Fortpflanzung. Das hält ziemlich lange an. Wenn wir merken, dass unser Körper alt wird und dahin schwindet, verlieren wir das Interesse an Sexualität. Obwohl unser Geist nie das Interesse am anderen Geschlecht verliert. Der Geist sehnt sich immer nach sexueller Befriedigung. Auch im Alter. Aber wenn die Schmerzen des alternden Körpers dominieren, denken wir weniger an Sex. Oder wir verlieren selbst das Interesse daran

und leben am Ende des Lebens im Zölibat.

## Seele und Überseele

Die individuelle Seele (jiva) begleitet den Körper. Die Überseele, die eine vollständige Repräsentation Gottes ist, wird Paramatma genannt und weilt im Herzen des Lebewesens.

Die Überseele, der Höchste Persönliche Gott, befindet sich neben der individuellen Seele im Herzen und ist Zeuge ihrer Aktivitäten und die Quelle des Bewusstseins.

Die Überseele gibt der jiva-Seele die Möglichkeit, frei zu handeln, und beobachtet ihre Aktivitäten.

Hier wird eindeutig erklärt, dass unsere Seele im Herzen wohnt. Aber sie ist nicht alleine. Neben ihr wohnt auch die Paramatma, ein vollständiger Teil Gottes, der unser Bewusstsein ausmacht. Man könnte es auch unser Gewissen nennen. So können wir verstehen, wenn wir von einem guten oder schlechtem Gewissen sprechen. Denn in unserem Herzen wissen wir, was richtig oder nicht richtig ist. Jeder weiß, dass es nicht richtig ist zu stehlen, zu töten oder zu lügen. Denn wir sind direkt mit dem Wissen oder Gewissen Gottes im Herzen verbunden. Wir müssen nur in uns hineinsehen oder in uns hinein fühlen, um zu wissen, dass dies so ist.



Es ist immer das Ego (unser falsches körperliches Ego), das uns vom richtigen Weg abbringt. Das Ego hat kein Gewissen, denn es denkt nur an sich selbst. Und dem Ego ist jeder Weg recht, seine Sinne zu befriedigen. Auch wenn man dazu stehlen, töten oder lügen muss.

Dadurch entsteht immer die Spannung zwischen unserem Gewissen (Herz) und unserem Ego (Körper). Ständig müssen wir uns für einen Weg entscheiden.

Wir können uns frei entscheiden für den einen oder den anderen Weg. Wir müssen allerdings auch die Konsequenzen ertragen. Wie wir alle Wissen, entsteht durch Aktion die Reaktion.

Wie die Konsequenzen im Detail aussehen können wird in den vedischen Schriften genau erklärt. Ich kann nur jedem empfehlen die vedischen Schriften zu studieren.

Die Seelenwanderung

Wie ein Mensch neue Kleider anlegt und die alten ablegt, so nimmt die Seele neue materielle Körper an und gibt die alt und unbrauchbar gewordenen auf.

Mit diesem Zitat aus dem Srimad Bhagavatam wird deutlich gemacht, dass unsere Seele unsterblich ist. Wenn wir unseren Körper verlassen, nehmen wir einen neuen Körper an.

Wir brauchen also keine Angst vor dem Tod zu haben. Das Leben geht weiter. Nur mit einem anderen Körper. Und das neue Leben wird uns genauso wertvoll erscheinen, wie das vorherige.

Welchen Körper wir in unserem nächsten Leben annehmen werden, hängt im Besonderen davon ab, wie wir in diesem Leben gelernt haben zu lieben.

Ich finde, es war wichtig, diesen Zusammenhang zu erwähnen.

Denn wenn wir in diesem Leben unseren Partner sexuell nur benutzen, kann es gut sein, dass wir im nächsten Leben auch nur benutzt werden.

Die acht Manifestationen der materiellen Energie

Gott sagt in der Bhagavad-Gita, dass der Körper, der aus den groben physikalischen Elementen (Erde, Wasser, Feuer, Luft und Himmel) und den feinstofflichen Elementen (Geist, Intelligenz und Ego) besteht, von der Seele an sich völlig verschieden ist.

Es ist wichtig, zu wissen, dass der Körper nicht nur aus den grobstofflichen Elementen (Erde, Wasser, Feuer, Luft und Himmel) besteht, sondern dass die feinstofflichen Elemente Intelligenz, Geist und Ego auch Bestandteil des materiellen Körpers sind.

Die Seele (unser spiritueller Körper), die unser wahres Ich ist, steht darüber.

Deshalb ist es auch möglich, dass die Sexualität den Geist, unsere Intelligenz und unsere Sinne verwirrt. Unser Ego benutzt alle möglichen Tricks, um die Sinne zu befriedigen.

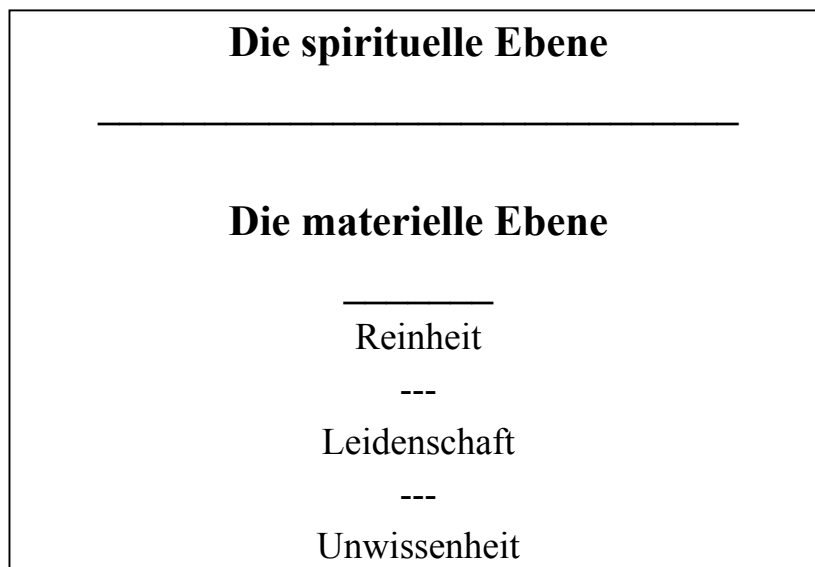
Unser Ego ist das falsche „Ich“.

Es sagt: „Ich bin“.

Und behauptet: „Dies gehört MIR“.

Und das führt uns immer wieder auf den falschen Weg.

Die drei Erscheinungsweisen der materiellen Natur



Von Natur aus haben die Lebewesen bestimmte Körper, und in Entsprechung zu diesen führen sie bestimmte psychische und biologische Aktivitäten aus. Es gibt vier Gruppen von Menschen, die in den drei materiellen Erscheinungsweisen der Natur handeln. Diejenigen, die sich völlig in der Erscheinungsweise der Reinheit befinden, werden Brāhmaṇas genannt. Diejenigen, die sich völlig in der Erscheinungsweise der Leidenschaft befinden, werden Kṣatriya genannt. Diejenigen, die sich sowohl in der Erscheinungsweise der Leidenschaft als auch in der Erscheinungsweise der Unwissenheit befinden, werden Vaiśas genannt. Diejenigen, die sich vollständig in Unwissenheit befinden, werden Śūdras genannt.

Die Kasten oder die vier Bevölkerungsschichten



Dies sind vier Gruppierungen des sozialen Lebens, die mit der intelligenten Gruppe der Menschen beginnen, den Brahmanas, die sich in der Erscheinungsweise der Reinheit befinden. Ihnen folgt die verwaltende Gruppe, die Ksatriyas, die sich in der Erscheinungsweise der Leidenschaft befinden. Die gewerbetreibenden Menschen, die Vaisyas, befinden sich in den gemischten Erscheinungsweisen der Leidenschaft und Unwissenheit, und die Sudras, die Arbeiterklasse, befinden sich in der unwissenden Erscheinungsweise der materiellen Natur.

Damit eine Gesellschaft funktionieren kann, muss es diese vier Gesellschaftsgruppen geben.

1. Die Brahmanas (die Weisen) sollten der Gesellschaft die nötige Orientierung geben, um so Wohlstand und Frieden zu garantieren. Nur die Weisen können langfristige und komplexe Zusammenhänge erkennen, um so die richtigen Anweisungen geben zu können. Obwohl wir in der heutigen Gesellschaft diese Strukturen wiedererkennen können, haben wir leider

den tieferen Sinn dieser Anordnung verloren. Man könnte das momentane Verfassungsgericht mit den Brahmanas vergleichen. Aber leider bezieht sich das heutige Verfassungsgericht nur auf eine Verfassung, die von Egomanen aufgeschrieben worden ist, die in einer Verfassung nur die Zufriedenstellung des (falschen) Egos garantiert sehen wollen. Und dies ist Zündstoff für künftige Konflikte. Denn wenn Egos auf ihr Recht pochen, gibt es Krawall. Man versucht, Gerechtigkeit herzustellen, was unmöglich ist. Denn wir haben alle verschiedene körperliche Voraussetzungen. Der eine kann schnell laufen, und der andere hat noch nicht einmal Beine. Die eine kann schnell rechnen, und die andere kann weder lesen noch schreiben. Es gibt große mit dicken Muskeln, die schweres schleppen können, und es gibt schwache, die nichts heben können. In jeder Gesellschaft befinden sich junge und alte, gesunde und kranke, große und kleine, dicke und dünne usw. Diese Vielfältigkeit einer Gesellschaft kann man nicht im Sinne der Gerechtigkeit bekämpfen, sondern man kann sie nur lieben. Deshalb muss Barmherzigkeit die Basis gesellschaftlichen Handelns sein und nicht Gerechtigkeit. Das ist eigentlich ganz einfach. Wenn alle nur an die anderen denken, dann wird an alle gedacht.

2. Die Ksatriyas (die Verwalter) sind für die Ordnung in einer Gesellschaft zuständig. Zu den Ksatriyas gehören die Regierung, die Beamten, die Polizisten, Soldaten usw. Sie sind für den Wohlstand der Bevölkerung zuständig. Sie müssen dafür sorgen, dass alle Mitglieder der Bevölkerung einen gefüllten Kühlschrank und ein Dach über dem Kopf haben. Dazu müssen sie alles tun, was nötig ist. Das heißt, sie müssen für die nötigen Verordnungen und die nötige Infrastruktur sorgen. Andererseits sind sie auch für den Schutz der Bevölkerung zuständig. Sie sollten die Menschen vor Kriminellen, vor Eindringlingen oder auch vor Epidemien und anderen Gefahren beschützen und behüten. Leider handeln die gegenwärtigen Regierungen nur noch im Sinne einiger Gruppen der Gesellschaft, oder, was noch schlimmer ist, nur für sich selbst. Dadurch verursachen sie nur noch mehr Unordnung und Konflikte zwischen den einzelnen Bevölkerungsschichten. Die meisten Politiker denken nur noch an ihren eigenen Job, den sie so lange wie möglich ausüben

wollen. Und richten ihre Entscheidungen danach. Aber wenn wir eine gut funktionierende Regierung hätten, könnten wir sogar auf Wahlen verzichten.

3. Die Vaisyas (die Gewerbe treibenden oder Kaufleute) sind für die Verteilung der Güter innerhalb der Bevölkerung zuständig. Sie sollen dafür sorgen, dass es auch in den entlegensten Dörfern alles gibt, was man zum Leben braucht. Leider sind die Geschäftsleute von heute nur gewinnorientiert. Alle geschäftlichen Entscheidungen richten sich nach der eigenen Gewinnmaximierung. Gewinn, den man für die Befriedigung der eigenen Wünsche verwendet. Dazu werden auch Leid und oder Untergang von Mitarbeitern, Geschäftspartnern oder Konsumenten in Kauf genommen und gerechtfertigt. Wirtschaftswissenschaftler beurteilen diese rein kapitalistische Art zu handeln als legal oder sogar als notwendig für eine gut funktionierende Wirtschaft. Gier als Antriebsfeder einer vorteilhaften funktionsfähigen Wirtschaft. Damit meinen sie natürlich nur ihren eigenen Profit. Dass die Wirtschaft alles andere als funktionsfähig ist, haben sie aus den Augen verloren. Denn eine funktionsfähige Wirtschaft ist eine Wirtschaft, die alle Menschen gut versorgt. Natürlich ist es wichtig, dass Kaufleute Gewinne machen. Auch ist es nicht verwerflich, wenn sie sich einen entsprechenden Luxus für sich und ihre Familie leisten. Der Hauptteil der Gewinne sollte aber für positive Investitionen verwendet werden, die dem Wohlstand der Bevölkerung dienen. Zum Beispiel zum Bau von Fabriken, die wichtige Güter zur Versorgung der Menschen herstellen.
4. Die Sudras (Arbeiter und Angestellte) sind für die praktische Arbeit zuständig, die heute auch zu einem großen Anteil in Büros stattfindet. Ohne den Einsatz der Sudras geht nichts. Sie produzieren, machen sauber, reparieren, sähen, ernten, fabrizieren, bauen, unterrichten, übersetzen oder machen alles, was getan werden muss. Ohne die Sudras gibt es kein Brot, keinen Käse, keinen Wein, keine Maschinen und keine Häuser. In einer Gesellschaft, die nur aus Millionären besteht, gibt es morgens kein Brot und keinen Käse zum Frühstück. Geld ist nicht essbar. Wir alle kennen den Spruch des berühmten Indianers: „Wenn es kein Wasser und keine

Bäume mehr gibt, dann werden die Menschen merken, dass Geld nicht essbar ist.“

In der westlichen Gesellschaft werden die Kasten mit Klassen verwechselt. In den Klassen gibt es Menschen, die mehr wert sind als andere. In der westlichen kapitalistischen Gesellschaft ist jemand mehr wert, umso mehr Geld er besitzt. Er wird auch von den Armen, die das Gleiche anstreben, als besonders clever angesehen. Teilweise werden sogar witzige Bankräuber, die es schaffen, nicht entdeckt zu werden, als Vorbilder geschätzt.

Das hat aber nichts mit der von der Natur vorgegebenen Ordnung der Kasten zu tun. Hier sollten alle Menschen, egal, aus welcher Kaste sie stammen, mit Respekt behandelt werden.

Denn alle sind gleich wichtig. Die Arbeit des Generaldirektors ist sehr wichtig. Aber auch die Arbeit des Straßenfegers. Denn wenn der Hof vor dem Eingang des Geschäfts schmutzig ist, geht der Umsatz runter. Alles, was für die Funktionsfähigkeit eines Geschäfts getan werden muss, ist wichtig. Auch wenn nur ein Rädchen ausfällt, kann die ganze Maschine stehenbleiben. Und das betrifft uns dann alle.

Auf den ersten Blick hat dieses Wissen nichts mit der Sexualität zu tun. Denn darum soll es ja in diesem Buch vorrangig gehen. Aber die Liebe sollte ja auch außerhalb des Bettes stattfinden. Wenn die Liebe im Alltag nicht existiert,



dann existiert sie auch nicht im Bett. Und Sex ohne Liebe hinterlässt Wunden.

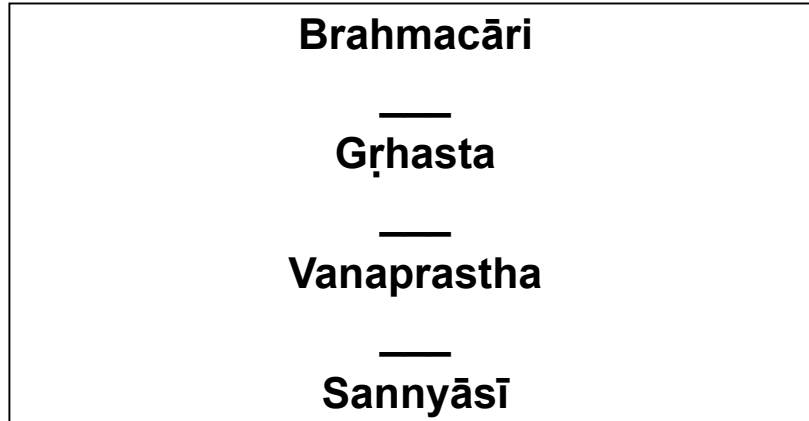
Hier können wir erkennen, wie wichtig die Haltung ist, mit der wir dies oder jenes tun. Unsere Haltung und unsere Einstellung verändert unser Menschenbild. Und das ist sehr wichtig, wenn wir richtig lieben wollen. Mit einem falschen Menschenbild werden wir nur schwerlich lieben können. Wenn wir nicht wissen, was die Menschen wirklich benötigen, können wir auch nichts für sie tun, was gut für sie ist. Und darum geht es ja schließlich in der Liebe. Denn Liebe ist in erster Linie etwas, was wir tun, und nicht etwas, was wir fühlen. Was die meisten Menschen spüren, was sie als Liebe definieren, ist nichts anderes als die Sehnsucht nach Liebe. Die Sehnsucht, geliebt zu werden. Also in Wirklichkeit ein Egotrip.

Die wahre Liebe können wir nur empfinden, wenn wir lieben. Etwas für andere tun, was ihnen guttut. Anderen unsere Zeit verschenken.

Für eine Mutter gibt es kein größeres Geschenk als das Lächeln ihres Kindes, weil ihm vielleicht die Suppe so gut schmeckt, die sie mit Liebe zubereitet hat.

Sie spürt in diesem Moment wahre Liebe.

Die vier Stufen des spirituellen Lebens



„In der vedischen Zivilisation wird einem Mann von Beginn seines Lebens an beigebracht, ein Brahmacāri, dann ein vorbildlicher Gṛhastha, dann Vanaprastha und schließlich Sannyāsī zu werden, und die Frau wird gelehrt, ihrem Ehemann einfach unter allen Lebensumständen streng zu folgen. Nach der Zeit des Brahmacharya tritt ein Mann ins Haushälterleben ein, und der Frau wird ebenfalls von ihren Eltern beigebracht, eine keusche Ehefrau zu sein. Wenn daher ein Mädchen und ein Junge miteinander verbunden werden, sind beide geschult, das Leben einem höheren Zweck zu weihen.“ *Srimad Bhagavatam*

Hier werden die vier Stufen eines Mannes in seinem spirituellen Leben dargestellt. Die erste Stufe Brahmacāri bedeutet Schüler. Der Schüler lernt alles über Spiritualität. Die zweite Fase Gṛhastha bedeutet Haushälter, ein Mann, der geheiratet und eine Familie gegründet hat. Wenn die Kinder

erwachsen sind, wendet sich der Mann dem spirituellen Leben zu. Vielleicht zieht er sich an einen ruhigen Ort zurück, um sich von der materiellen Welt Schritt für Schritt zu distanzieren.

Jemand, der sein Leben gänzlich Gott hingibt, wird Sannyāsī genannt.

Auch heute finden wir noch diese spirituellen Lebensstufen wieder. Ein Kind geht in die Schule und ist ein Schüler. Nur das heute die spirituelle Ausbildung vernachlässigt wird. In den heutigen Schulen wird nur noch unterrichtet, was die Kinder zu produktiven Menschen macht, um der Wirtschaft zu dienen. Die Frage nach dem Glück und der Liebe wird vernachlässigt oder gar nicht behandelt. Menschen, die sich Gott zuwenden, werden sogar oft als weltfremd bezeichnet.

Das Gleiche gilt für die zweite Stufe. Gr̥hastā, das Leben in einer Ehe und in der Familie. Den Eltern geht es in erster Linie nur um den materiellen Wohlstand. Und wenn eine Familie einen anderen Weg, einen spirituelleren Weg einschlagen möchte, dann wird die Familie so lange ausgegrenzt, bis sie sich wieder einordnet.

Beide Elternteile gehen einem Job nach, um die ganzen Verpflichtungen zu bedienen, und die Erziehung wird dem Staat überlassen. Heute sogar ab dem frühkindlichen Alter. Die Schulen und Kitas unterstehen staatlichen Normen. Das

heißt, sie werden von früh an zu staatskonformen oder wirtschaftskonformen Menschen erzogen.

Wenn die Eltern abends müde nach Hause kommen, dann gibt es vielleicht noch ein wenig Sex. Sozusagen als Prämie für den harten Arbeitstag. Und der Gesellschaft ist es gleichgültig, wenn die einzelnen Mitglieder von diesem Lebensrhythmus krank werden. Dafür gibt es dann das staatlich kontrollierte Gesundheitssystem, das dafür sorgt, dass die Menschen schnellstens wieder produzieren können.

Ein Mensch ist wieder gesund, wenn er produktiv sein kann und nicht, weil er glücklich sein kann, was eigentlich das wahre Wohlbefinden ausmacht.

Eine erfolgreiche Familie im spirituellen Sinne, ist eine Familie, die in Liebe eine familiäre Gemeinschaft lebt. Jeder ist für den anderen da, und das Glück der anderen ist wichtig.

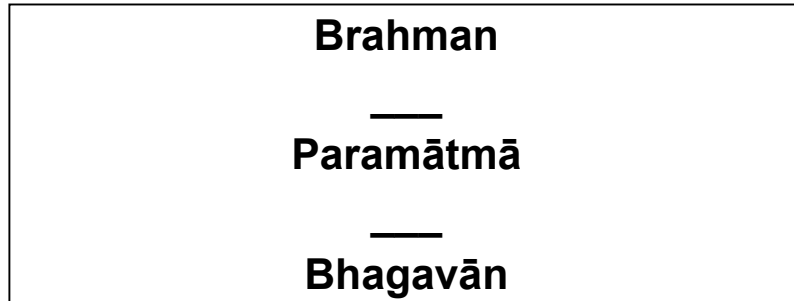
Das Leben als Vanaprastha finden wir auch heute in einer verkümmerten Form wieder. Außer man ist ein Mönch oder eine Nonne.

Der älter werdende Mensch beschäftigt sich ab einem bestimmten Stadium mit dem Tod. Spätestens jetzt kommen die Fragen auf, was kommt danach, gibt es ein Leben nach dem Tod, gibt es Gott, und wenn ja, wo befindet er sich und wie ist er? Da die meisten Menschen spirituell unwissend sind, sind sie total verunsichert und haben Angst vor dem Tod.

Ein Sannyasi ist ein Mensch, der nur noch Gott zugewandt lebt, ein Mönch oder eine Nonne.

Ich kann nur jedem empfehlen, die hier zitierten vedischen Schriften zu studieren. Im Anhang finden sie alle Bücher wieder, die sie übrigens auch alle kostenlos im Netz runterladen können.

Die drei Aspekte der absoluten Wahrheit



Die Absolute Wahrheit wird in drei Aspekten verwirklicht:

Als Brahman, das heißt als die unpersönliche, alldurchdringende spirituelle Natur; als Paramatma bzw. der lokalisierte Aspekt des Höchsten im Herzen aller Lebewesen, und als Bhagavan, der Höchste Persönliche Gott.

Diese drei göttlichen Aspekte können am Beispiel der Sonne näher erklärt werden, die ebenfalls drei verschiedene Aspekte hat: den Sonnenschein, die Sonnenoberfläche und den Sonnenplaneten. Wer nur den Sonnenschein studiert, befindet sich auf der ersten Stufe der Verwirklichung; wer etwas von der Oberfläche der Sonne versteht, ist weiter fortgeschritten, und wer in den Sonnenplaneten eingehen kann, befindet sich auf der höchsten Stufe.

Gott verfügt über unbegrenzte Energien, die in drei zusammengefasst werden, nämlich die äußere, die innere und die marginale. Die äußere Energie manifestiert die materielle Welt, die innere Energie manifestiert die spirituelle Welt, und

die marginale Energie manifestiert die Lebewesen, die eine Mischung der inneren und der äußeren Energie sind. Da das Lebewesen ein Teilchen des Parabrahmans ist, gehört es eigentlich zur inneren Energie, doch weil es mit der materiellen Energie in Kontakt ist, ist es eine Verbindung von materieller und spiritueller Energie.

Hier wird noch einmal klar dargestellt, dass wir nicht nur Körper sind, sondern dass wir sozusagen eine Mischung spiritueller und materieller Energie sind.

Dessen sollten wir uns immer bewusst sein, vor allem, wenn es um die Liebe geht. Liebe ist nicht dafür geschaffen, für die Befriedigung des Körpers (falsches Ego) zu sorgen. Sondern in der Liebe treffen zwei Seelen aufeinander, die umso glücklicher sind, umso mehr sie ineinander verschmelzen.

Sinne, Lust und Sexualität

Die verkörperten Lebewesen empfinden gegenüber den Sinnesobjekten Anziehung und Abneigung, doch sollte man nicht unter die Herrschaft (Kontrolle) der Sinne und der Sinnesobjekte geraten, denn sie sind Hindernisse auf dem Pfad der Selbstverwirklichung.

Beim Betrachten der Sinnesobjekte entwickelt ein Mensch Anhaftung; aus solcher Anhaftung entwickelt sich Lust, und aus Lust geht Zorn hervor.

Aus Zorn entsteht Täuschung, und der Täuschung folgt die Verwirrung der Erinnerung. Wenn die Erinnerung verwirrt ist, geht die Intelligenz verloren, und wenn man die Intelligenz verloren hat, fällt man wieder in den materiellen Sumpf zurück.

Wenn das Lebewesen mit der materiellen Schöpfung in Berührung kommt, wird seine ewige Liebe für Gott durch die Verbindung mit der Erscheinungsweise der Leidenschaft in Lust umgewandelt. Mit anderen Worten, die Liebe zu Gott wird zu Lust, so wie Milch in Berührung mit saurer Tamarinde zu Yoghurt wird. Wenn die Lust unbefriedigt bleibt, wandelt sie sich in Zorn; aus Zorn entsteht Illusion, und wenn man sich in Illusion befindet, ist man gezwungen, das materielle Dasein weiter fortzusetzen, und man verstrickt



sich immer mehr und immer wieder in die materiellen Lebensumstände. Immer wenn wir gerade denken, wir hätten uns von einem unangenehmen Umstand befreit, merken wir, dass wir an anderer Stelle hängen bleiben.

Man kann sich nur mit Intelligenz von der Umschlingung der Schlingpflanzen befreien. Zorniges und wildes Umsichschlagen verstrickt uns immer mehr und führt zu unserem Untergang.

Die Sinne, der Geist und die Intelligenz sind die Wohnstätten dieser Lust, die das wirkliche Wissen des Lebewesens verschleiert und es verwirrt.

Das heißt, die Lust verführt uns oft zu unüberlegtem Handeln, was unangenehme Konsequenzen für uns haben kann.

Die Lust Drogen zu konsumieren kann dazu führen, dass wir uns im Gefängnis wiederfinden oder sogar sterben.

Die Lust zu essen kann zu Übergewicht oder zu Vergiftungen führen.

Und die Lust an sexueller Befriedigung kann bis zu Missbrauch oder Vergewaltigung und Tod führen. Und der Täter findet sich im Gefängnis mit anderen Vergewaltigern wieder.

Daran erkennt man, dass wir die Kontrolle übernehmen und nicht der Lust das Feld überlassen sollten.

Das bedeutet aber nicht, dass wir weniger Spaß am Leben

haben werden. Mehr Spaß bedeutet schon, wenn wir Krankheit, Tod und Gefängnis mit unserer Intelligenz verhindern können. Und eine positive Veränderung unseres Bewusstseins in die richtige Richtung bedeutet auch Befreiung.

Wir fühlen uns freier und natürlich unabhängiger und eigenständiger, was natürlich auch unser Selbstwertgefühl steigert. Bewusst Spaß zu haben, vergrößert den Genuss um ein Vielfaches.

Wenn wir aber unserem inneren Schweinehund das Feld überlassen, werden wir bestenfalls nur mit ein paar blauen Flecken davonkommen. Überlassen wir dem inneren Schweinehund ganz die Kontrolle, dann führt das zur unabwendbaren Zerstörung.

Das wissen wir alle. Wir vergessen es nur immer wieder, weil uns die Lust und unsere Wünsche überlisten.

<p>Die Sinne sind der toten Materie überlegen; der Geist steht über den Sinnen; die Intelligenz steht über dem Geist, und er [die Seele] befindet sich sogar noch über der Intelligenz.</p>
---

Das bedeutet, wenn wir uns aus den materiellen Fesseln des Lebens befreien wollen, müssen wir (unsere Seele, unser

eigentliches Ich) mit Intelligenz unseren Geist und unsere Sinne kontrollieren.

Der Weise ist zurückhaltend. Er hält sich zurück und beobachtet mit Intelligenz das Geschehen, bevor er handelt.

Dadurch erkennt er die Gefahren und sagt beispielsweise „Nein“, wenn ihm Drogen etc. angeboten werden.

Was ist Schönheit?

Verschiedene Persönlichkeiten werden schön, wenn sie verschiedene Eigenschaften besitzen. Canakya Pandita sagt, daß der Kuckuck zwar sehr schwarz, aber aufgrund seines lieblichen Gesanges dennoch schön ist. In ähnlicher Weise wird eine Frau schön durch ihre Keuschheit und die Treue gegenüber ihrem Mann, und ein häßlicher Mensch wird schön, wenn er ein Gelehrter wird. In derselben Weise werden Brahmanas, ksatriyas, vaisyas und sudras durch ihre Eigenschaften schön. Brahmanas sind schön, wenn sie nachsichtig sind, ksatriyas, wenn sie unerschrocken sind und niemals vom Schlachtfeld fliehen, vaisyas, wenn sie mit Erfolg landwirtschaftlichen Tätigkeiten nachgehen und die Kühe beschützen, und sudras, wenn sie ihre Pflichten getreu erfüllen, wie es ihr Meister von ihnen verlangt. Auf diese Weise wird jeder durch seine besonderen Eigenschaften schön, und die Eigenschaft, die vor allem den Brahmana auszeichnet, ist, wie hier gesagt wird, die Fähigkeit zu verzeihen.

Ich möchte noch einmal erwähnen, dass die hier aufgeführten Zitate aus den Veden in keinem kausalen Zusammenhang stehen, sondern alle einzelne Mosaiksteine des Wissens darstellen, die zusammengesetzt ein Bild ergeben. Oft müssen wir gleichzeitig an verschiedene Dinge

denken, die erstmal in keinem Zusammenhang stehen, aber dennoch für Erfolg oder Misserfolg eines Projektes verantwortlich sind.

Ein Bäcker kann sein Brot nicht fertig backen, weil er von großen Schmerzen daran gehindert wird, obwohl die Schmerzen nichts mit seiner Arbeit zu tun haben, sondern anderer Herkunft sind. Er muss sich nun um ein Schmerzmittel kümmern und gleichzeitig macht er sich Sorgen um eines seiner Kinder. Während er nun darauf achtet, dass der Teig nicht zusammenfällt, muss er ein wichtiges Telefongespräch führen und wird dabei von einem Mitarbeiter unterbrochen.

Viele Dinge können auf einen hineinstürzen, die nichts miteinander zu tun haben, aber trotzdem gleichzeitig beachtet werden müssen.

So ist es auch mit der Wahrheit. Obwohl wir vielleicht schon viele Bausteine der Wahrheit kennen, werden wir nie die ganze Wahrheit sehen können. Das kann nur Gott.

Und trotzdem bringt uns jedes auch nur so kleines Mosaiksteinchen der Wahrheit wieder etwas näher.

Im letzten Zitat erklären uns die Veden, dass Schönheit nicht nur etwas mit einem schönen Körper zu tun hat, sondern von vielen Faktoren abhängig ist.

Viele von uns können sich vielleicht noch an den Schauspieler und Komiker Heinz Erhardt erinnern. Die

meisten, die ihn nicht kannten, wären sicherlich bei diesem dickleibigen schwitzenden Mann auf Abstand gegangen, wenn sie ihn vor der Vorstellung im Foyer des Theaters angetroffen hätten.

Auf der Bühne aber gewann er die Herzen aller Zuschauer, und alle hätten nach der Vorstellung seine Nähe gesucht.

Ein kantiger und hässlicher Mann wird plötzlich anziehend, weil er anderen Menschen in größter Not geholfen hat und ihnen vielleicht das Leben gerettet hat.

Eine körperlich hässliche Mutter wird plötzlich wunderschön, weil sie so liebevoll mit ihren Kindern umgeht.

Genauso können Menschen mit einem anziehenden Körper plötzlich hässlich erscheinen, weil sie böses tun.

Liebe bedeutet, dass wir uns nicht nur von einem schönen oder hässlichem Körper blenden lassen. Liebe bedeutet genaueres Hinsehen. Das Herz des anderen erkennen. Und nur an den anderen denken, und nicht an sich selbst. Nicht an die eigenen Vorlieben denken, sondern an die Bedürfnisse des anderen. Dann werden wir mit einem Gefühl der wahren Liebe belohnt, obwohl dies nicht der Grund ist, warum wir es tun.

Auch ein Mensch besteht aus vielen Mosaiksteinchen, die wir nur durch genaueres Hinsehen erkennen können. Aber dieses Hinsehen erfüllt uns mit wahrer Freude. Plötzlich wird

ein dickleibiger nach Schweiß riechender Mensch wunderschön, weil wir genau hingesehen haben. Und wir freuen uns, weil wir es getan haben, weil wir uns die Mühe gemacht haben. Obwohl uns viele und vieles davon abhalten wollten.

Noch eine größere Freude empfinden wir natürlich, wenn wir Steinchen für Steinchen die Wahrheit erkennen. Wenn sich Schritt für Schritt der Nebel vor unseren Augen lichtet und wir Klarheit gewinnen.

Klarheit bedeutet aber auch, dass wir weiter suchen müssen. Wir können uns nicht auf einigen wenigen Erkenntnissen ausruhen.

Don Juan, ein Zauberer aus den Büchern Carlos Castañedas nannte die vier Feinde der Weisheit.

Angst, Klarheit, Macht und Alter.

Zuerst verhindert die Angst vor dem Hinfallen, dass wir z.B. das Fahrradfahren erlernen. Wenn wir die Angst überwunden haben, gewinnen wir Klarheit und können plötzlich mit dem Fahrrad überall hinfahren.

Nun fühlen wir uns stark und fahren mit dem Fahrrad von A nach B und vergessen dabei auf den Verkehr zu achten. Die Klarheit macht uns blind für anderes, was aber auch sehr wichtig ist.

Wenn wir nun auch den Verkehr beachten, fahren wir sicher von Ort zu Ort. Nun besitzen wir Macht über das

Fahrradfahren. Wir haben nun alles unter Kontrolle, und es kann uns nichts mehr passieren.

Die Macht aber kann man für Positives oder Negatives einsetzen. Man kann das Fahrrad als Fortbewegungsmittel einsetzen, oder man benutzt es, um älteren Frauen die Handtasche zu stehlen. Nun ist es von Bedeutung, wie man die gewonnene Macht einsetzt.

Der letzte Feind nach Don Juan ist das Alter. Man sagt, man ist zu alt fürs Fahrradfahren und läßt das Fahrrad im Keller stehen.

Ein Weiser lebt weiter und setzt all seine Erfahrung so ein, wie es ihm möglich ist. Für die Liebe.

Und das ist die wahre Schönheit.



Der innere Schweinehund

In der Bhagavad-gita (18.66) sagt der Herr: „Laß all diesen Unsinn, und ergib dich Mir.“

Wir sagen: „Oh! Ergib dich? Gib all diesen Unsinn auf? Aber ich habe so viel Verantwortungen.“ Und Maya sagt zu uns: „Tu es nicht, oder du wirst mir entwischen. Bleib in meinen Krallen, und ich werde dich treten.“

Es ist wahr, wir werden von Maya getreten. Und wie tritt Maya uns?

Die Eselin tritt den Esel ins Gesicht, wenn er kommt und mit ihr Geschlechtsverkehr haben möchte. Und die Katzen kämpfen und fauchen. Dies sind die Lehren, die uns die Natur erteilt. Sie führt uns hinters Licht.

Es gleicht dem Einfangen eines Elefanten. Er wird im Wald gefangen, indem man eine abgerichtete Elefantenkuh gebraucht, die ihn zu einer Grube führt, in die er hineinfällt. Maya wirkt auf viele Weise, und ihre Fessel ist das weibliche Geschlecht. Natürlich bezieht sich „männlich“ und „weiblich“ auf das äußere Gewand - wir alle sind im Grunde Gottes Diener, doch sind wir an eiserne Ketten in Form schöner Frauen geschmiedet. Jeder Mann ist von der Sexualität gefangen, und daher sollte die Sexualität beherrscht werden. Uneingeschränkte Sexualität liefert uns völlig den Klauen Mayas aus.

Maya ist die äußere Energie Gottes. Die Natur. Die materielle Welt mit ihren eigenen Gesetzen. Wir wollen die Natur beherrschen, die Natur aber zeigt uns immer wieder ihre Grenzen auf.

Ständig sind wir voller Wünsche. Die Natur aber zeigt uns, dass die meisten Wünsche nicht in Erfüllung gehen. Andererseits verführt uns auch die Natur (Maya) und erzeugt diese Wünsche in uns. Maya ist sehr hinterhältig. Und wir müssen immer auf der Hut sein, um nicht, wie der Elefant, in die Grube hineinzufallen.

Maya motiviert unseren inneren Schweinehund (unser falsches Ego) dies oder jenes zu tun. Der innere Schweinehund schläft nie. Er ist ständig voller Wünsche und sucht immerwährend nach Befriedigung.

Und wenn es um die sexuelle Befriedigung geht, lässt er sich wie ein Esel ins Gesicht treten oder wie ein Kater die Nase zerkratzen.

Wir sollten daher lernen unsere Sexualität zu beherrschen, damit wir nicht ständig mit einer blutigen Nase herumlaufen müssen.

Die Gottesliebe

„Manchmal verläßt Krishna (Gott) die anderen Gopis (Frauen) und gerät mit Geist und Körper unter Meine Gewalt. So offenbart Er Mein Glück und verursacht anderen Kummer, indem Er Seine Liebesabenteuer mit Mir erlebt.“

„Oder aber es zieht Ihn zu anderen Frauen hin, denn schließlich ist Er ein sehr gerissener, eigensinniger Wüstling mit einem Hang zum Betrügen. Dann gibt Er Sich vor Meinen Augen Liebeleien mit ihnen hin, um Meinem Geist Kummer zu bereiten. Trotzdem ist Er immer noch der Herr Meines Lebens.“

„Mein eigenes Leid macht Mir nichts aus. Ich wünsche Mir nur das Glück Krishnas, denn Sein Glück ist das Ziel Meines Lebens. Wenn es Ihm also Freude macht, Mir weh zu tun, dann ist dieser Schmerz Mein größtes Glück.“

In diesen Versen spricht Rhada, die Frau Krishnas (Gottes), über die Sehnsucht nach Nähe zu (Krishna) Gott.

Gott liebt alle seine Kinder, also liebt er auch alle Frauen. Und alle Frauen, die Gott lieben, vermissen ihn, wenn er sich in der Nähe anderer Frauen aufhält.

Sie nennt ihn sogar einen gerissenen Wüstling, weil er sich auch mit anderen Frauen „herumtreibt“. Da Gott allmächtig ist, kann er gleichzeitig, Vater, Sohn und auch Liebhaber einer Frau sein.

Weil er alle Frauen (Kinder) liebt, ist er einmal da oder dort oder gleichzeitig bei vielen Frauen. Und wenn Krishna sich bei anderen Frauen aufhält, leidet Rhada unter der großen Sehnsucht nach ihm.

Wenn ein Vater seine Kinder besucht, verlässt er das Haus eines Kindes, um zum Haus des anderen Kindes zu reisen. Und es macht den Vater glücklich, wenn er sein Kind wiedersieht, obwohl er dafür ein anderes Kind verlassen musste. So reist er von Kind zu Kind, und ist überaus glücklich, seine Kinder besuchen zu dürfen.

Da die Kinder ihren Vater überaus lieben, verspüren sie eine große Sehnsucht nach ihm, wenn er sie verlässt, um ihre Geschwister zu besuchen. Und sie leiden unter der Abwesenheit ihres Vaters. Aber sie sind glücklich, weil es ihren so geliebten Vater glücklich macht, wenn er auch die anderen Geschwister besucht.

Das drückt Rhada hier aus, wenn sie sagt: „Mein eigenes Leid macht Mir nichts aus. Ich wünsche Mir nur das Glück Krishnas, denn Sein Glück ist das Ziel Meines Lebens. Wenn es Ihm also Freude macht, Mir weh zu tun, dann ist dieser Schmerz Mein größtes Glück.“

In der Sehnsucht erkennen wir die Stärke der Liebe. Umso größer die Sehnsucht, umso größer ist die Liebe.

Wenn wir jemanden richtig heftig lieben, dann können wir kaum ohne ihn sein. Ein Mann möchte nicht arbeiten gehen, weil er seine Frau nicht alleine lassen will. Und während der Arbeit denkt er nur an seine Liebe und freut sich schon darauf, wieder nach Hause gehen zu können.

Und auf dem Heimweg wird seine Sehnsucht größer, umso näher er seines Zuhauses kommt. Plötzlich geht er immer schneller und schneller. Sein Herz schlägt heftiger, wenn er aus der Ferne das erste Mal sein Zuhause erblickt. Seine Frau steht vielleicht vor der Tür und wartet schon auf ihn. Und sie läuft ihm entgegen, damit sie sich so schnell wie nur möglich wieder umarmen können.

Und wenn sie stürzen und sich verletzen, dann spielen die Schmerzen keine Rolle. Dann kommt die innige Umarmung.

Das geht jeden Tag so. Distanz, Sehnsucht, Nähe und Umarmung.

So ist es ebenfalls, wenn wir auf Gott zugehen. Wenn wir zu Gott, unserem Vater, nach Hause gehen wollen. Umso näher wir Gott kommen, umso größer wird die Sehnsucht nach einer Umarmung mit ihm.

Die Liebe zu unseren Partnern, unseren Kindern, unseren Eltern, unseren Freunden ist sozusagen ein Spiegelbild der spirituellen Gottesliebe. Und wenn wir Gott lieben lernen,

können wir auch unsere Mitmenschen besser lieben.

Sich zu Gott nach Hause zu bewegen, ist wie zurück zur Liebe zu gehen.

Sich von Gott entfernen, bedeutet, sich von der Liebe zu entfernen.

Benedikt XVI. sagte in seiner ersten Enzyklika:

„Deus caritas est“.

„Gott ist Liebe“.

Es lohnt sich für uns, wenn wir in Liebe auf unseren Partner, unsere Kinder, unsere Eltern und auf unsere Mitmenschen zugehen. Weil wir uns dann auch in Richtung Gottes bewegen und nach Hause kommen.

Auf die Sexualität bezogen bedeutet dies, dass ein Mann nur in Liebe auf eine Frau zugehen sollte. Denn ihre Seele ist gebrechlicher als ein rohes Ei oder edles Porzellan.

Aber so kommen wir nach Hause. Nur so können wir auch glücklich werden.

Die vier Zeitalter

<p><b>Satya Yuga</b> 1 728 000 Jahre</p> <hr/>
<p><b>Treta Yuga</b> 1 296 000 Jahre</p> <hr/>
<p><b>Dvapara Yuga</b> 864 000 Jahre</p> <hr/>
<p><b>Kali Yuga</b> 432 000 Jahre</p>

Ein Jahr der Halbgötter entspricht 360 Jahren der Menschheit. Die Dauer des Satya - Zeitalters entspricht 4800 Jahren der Halbgötter; die Dauer des Tretā - Zeitalters entspricht 3600 Jahren der Halbgötter; die Dauer des Dvāpara - Zeitalters entspricht 2400 Jahren, und die des Kali - Zeitalters beträgt 1200 Jahre der Halbgötter. Die Dauer des materiellen Universums ist begrenzt. Es manifestiert sich in periodisch wiederkehrenden Kalpas. Ein Kalpa ist ein Tag Brahmas, und ein Tag Brahmas besteht aus eintausend Zyklen von je vier Yugas (Zeitaltern): Satya, Treta, Dvapara und Kali. Das Zeitalter des Satya wird von Tugend, Weisheit und Religion charakterisiert; dort gibt es praktisch keine Unwissenheit und kein Laster, und dieses Yuga dauert 1 728



000 Jahre. Im Treta yuga treten Laster auf; dieses Yuga währt 1 296 000 Jahre.

Im Dvapara Yuga nehmen Tugend und Religion noch mehr ab, und Laster nehmen zu; dieses Yuga dauert 864 000 Jahre.

Und im Kali Yuga schließlich (dem Yuga, das vor 5000 Jahren begonnen hat), nehmen Streit, Unwissenheit, Irreligion und Laster überhand, da wahre Tugend so gut wie nicht mehr vorhanden ist; dieses Yuga währt 432 000 Jahre. Im Kaliyuga nimmt die Lasterhaftigkeit solche Ausmaße an, dass am Ende des Zeitalters der Herr als Kali Avatara erscheint, die Dämonen vernichtet, Seine Geweihten rettet und ein neues Satya yuga einleitet. Dann beginnt der gleiche Vorgang von neuem.

Hier können wir erkennen, dass sich der Mensch (die bedingte Seele) in einem ewigen Kreislauf befindet. Nicht nur von Leben zu Leben, sondern auch von Zeitalter zu Zeitalter. Dies bedeutet Leid, sehr viel Leid. Und wir können uns nur von dieser Zeitspirale distanzieren, wenn wir die richtige Haltung einnehmen. Die Haltung der Liebe. Der wahren Liebe. Wenn wir schon in diesem Leben lieben, dann könnten wir doch auch versuchen, es richtig zu machen.

In diesem Zusammenhang kann ich nur empfehlen, die vedischen Schriften zu studieren, wenn man in das tiefere Verständnis eingehen möchte.

Aber wenn wir schon die Dinge, die wir tun, mit dem Herzen tun, dann sind wir schon auf dem richtigen Weg.

Und das gilt natürlich auch insbesondere für den Sex.

Spirituell gesehen ist am besten keinen Sex zu haben.

Aber das ist nur wenigen Menschen möglich und steht am Ende eines Weges, den wir natürlich alle gehen können, wenn wir es möchten.

Vielleicht begegnet der ein oder andere diesem Weg, wenn man die Haltung der Liebe einnimmt. Das heißt, alles, was man tut, mit dem Faktor Liebe versieht.

Es lohnt sich.

## Die Emanzipation der Frauen

Die Gleichheit der gopis (Mädchen) ist ein Zustand vollkommener Ekstase, in der alle Auffassungen von Unterschiedlichkeit völlig ausgelöscht werden. Mit anderen Worten, die Interessen des Liebenden und der Geliebten werden völlig identisch.

Ich liebe dieses Zitat aus den Veden. Die wahre Gleichstellung der Frauen kann man nicht besser ausdrücken.

Die Frauenbewegung (Emanzipationsbewegung) ist von innen heraus entstanden. Die Frauen verspürten von innen heraus das Bedürfnis nach Gleichstellung. Denn jeder weiß es, wenn man es mit dem Herzen betrachtet, dass jeder Mensch gleichwertig ist. Frauen sind also auch so viel wert wie Männer.

Das bedeutet: „Frauen sind also genauso liebenswert, wie die Männer es sind.“

Der Fehler der Emanzipationsbewegung war, dass man die Gleichstellung auf die Gleichberechtigung reduzierte. Man reduzierte die Bewegung auf den Faktor Gerechtigkeit. Denn leider ist das die einzige Triebfeder aller politischen und sozialpolitischen Bewegungen. Gleich viel verdienen, gleichviel haben. (Gier und Neid). Gleiche Rechte in dieser materiellen Welt.

Nur kann es diese Art von Gerechtigkeit auf dieser Welt

nie geben. Weil wir alle verschieden sind. Weil wir alle verschiedene Stärken und Schwächen haben. Weil wir alle verschiedene Eigenschaften haben.

Der eine kann schnell rechnen. Die andere kann schnell laufen. Der andere hat noch nicht einmal Beine zum Laufen.

Die eine kann schön schreiben. Der andere kann schön malen oder ein Musikinstrument spielen. Und so weiter. Und so weiter.

Deshalb ist Gleichheit viel mehr als Gleichberechtigung.

Eine Mutter liebt ihre schwächliche kleine Tochter genauso, wie sie ihren starken und kräftigen Sohn liebt. Und sie versucht ihren Kindern, das zu geben, was sie benötigen.

Es wäre hässlich, wenn der starke Sohn neidig auf den Rollstuhl seiner kleinen Schwester wäre, nur weil er teuer war. Wenn er seine Schwester liebt, wird er sich freuen, dass die Mutter es geschafft hat, einen guten Rollstuhl für die kleine Schwester zu erwerben.

Gleichheit hat nichts mit den materiellen Werten zu tun, die einem Menschen zur Verfügung stehen.

Paragraf 1 des deutschen Grundgesetzes: „Die Würde eines Menschen ist unantastbar.“

Und dabei spielt es keine Rolle, ob es sich um einen starken oder einen schwachen Menschen handelt. Diesen Zusatz hat man leider vergessen hinzuzufügen.

Und jetzt noch einmal zurück zu diesem wunder schönen

Zitat, das ich hier noch einmal wiederholen werde. Man kann es nicht oft genug wiederholen:

„Die Gleichheit der gopis (Mädchen) ist ein Zustand vollkommener Ekstase, in der alle Auffassungen von Unterschiedlichkeit völlig ausgelöscht werden. Mit anderen Worten, die Interessen des Liebenden und der Geliebten werden völlig identisch.“

Wenn wir demzufolge alle Auffassungen von Unterschiedlichkeit auslöschen und die Interessen des Liebenden und der Geliebten völlig identisch werden, dann kommen wir obendrein in einen Zustand vollkommener Ekstase.

Diese Worte muss man sich immer wieder auf der Zunge zergehen lassen.

Wenn sich folglich der Sohn wie ein Schneekönig über den neuen Rollstuhl seiner Schwester freut, obwohl er sehr teuer war, und obwohl er vielleicht auf sein neues Fahrrad verzichten musste, dann verspürt er die Ekstase der Liebe. Die Interessen seiner Schwester sind identisch mit seinen eigenen Interessen. Mit Interessen sind natürlich Lebensnotwendigkeiten gemeint und keine launenhaften Wünsche.

Wenn dies so ist, wie gewaltig muss dann die Ekstase sein, wenn die Interessen eines Mannes identisch mit den Interessen seiner Partnerin sind. Und noch exorbitanter muss

die Ekstase dann beim Sex sein.

Und es ist auch so. Dazu mehr in den folgenden Kapiteln über das Tao der Liebe.

Und noch einmal zur Erinnerung:

„Die Gleichheit der Frauen ist ein Zustand vollkommener Ekstase, in der alle Auffassungen von Unterschiedlichkeit völlig ausgelöscht werden. Mit anderen Worten, die Interessen des Liebenden und der Geliebten werden völlig identisch.“

Wenn die Männer die Frauen lieben, wie sie sind. Wenn die Interessen der Männer vollkommen identisch mit den Interessen der Frauen sind. Dann ist die Frau emanzipiert. Und zwar nur dann.

Die Liebe macht die Magie aus und nicht die (materielle) Gerechtigkeit.

Die Liebe bringt uns in Ekstase, aber nicht die Gier und der Neid.

Das ist auf allen Ebenen so.

Fleisch

Nur wenn man alle Menschen liebt, nur dann kann ein Mann auch eine Frau oder einen Mann richtig lieben. Wenn man sich mit dem Nachbarn streitet und kurz danach mit dem Partner ins Bett geht, dann entsteht höchst wahrscheinlich aggressiver Sex. Man nimmt die Spannungen des Streites mit ins Bett.

Liebe kommt aber nur richtig zur Entfaltung in einem Zustand der inneren Reinheit. Umso reiner der Zustand, umso hochwertiger und schöner die Liebe.

Wenn wir liebevoll mit allen Menschen umgehen, dann fällt es uns leichter, auch liebevoll mit unserem Partner umzugehen.

Und das trifft auf alle Lebewesen zu. Auch auf die Tiere. Wenn wir liebevoll mit allen Lebewesen, also auch mit den Tieren, umgehen, dann befinden wir uns in einem liebevolleren reinerem Zustand. Und dies wirkt sich dann auch positiv auf unsere Liebesbeziehung aus.

Wenn man einen Hund in den Hintern tritt oder sogar ein Schwein schlachtet, dann verändert das unseren inneren Gemütszustand.

Aber es geht noch weiter und tiefer, wie wir in dem folgenden Zitat aus den vedischen Schriften erkennen können.

Wir sind natürlich frei. Wir können uns für diesen oder einen anderen Weg entscheiden. Wissen kann uns aber bei

allen Entscheidungen, die wir in unserem Leben treffen müssen, helfen.

Wenn Tiere in einem Schlachthof getötet werden, sind sechs Menschen, die mit dem Töten verbunden sind, für den Mord verantwortlich. Derjenige, der die Erlaubnis zum Töten gibt; derjenige, der tötet; derjenige, der hilft; derjenige, der das Fleisch kauft; derjenige, der das Fleisch kocht, und derjenige, der es isst - alle werden in dieses Töten verwickelt. Narada Muni wollte die Aufmerksamkeit des Königs auf diese Tatsache lenken. Folglich ist es nicht einmal empfohlen, Tiere im Opfer zu töten.

Wir tun uns etwas gutes, wenn wir auf den Verzehr von Fleisch verzichten. Es ist gut für unsere körperliche Gesundheit. Aber vor allem tut es unserem seelischen Wohlbefinden gut. Und beides ist gut für die Liebe und auch für den Sex. Wenn es uns nicht gut geht, vergeht uns die Lust auf Sex.

Übrigens, es ist ziemlich einfach, auf Fleisch zu verzichten. Viel einfacher, als mit dem Rauchen aufzuhören, oder sogar auf Drogen zu verzichten.

Sogar die Sucht auf Zucker ist um ein Vielfaches stärker als die Gewohnheit, Fleisch zu essen.



Viele, die mit dem Rauchen aufhören, rauchen später wieder. Wenn man aber auf Fleisch verzichtet, dann entsteht sogar in den allermeisten Fällen ein Ekel auf Fleisch. Die Rückfälligkeitrate ist sehr klein.

Man fühlt sich besser. Der Geschmackssinn wird intensiver. Und, das interessiert vor allem die Männer, die Frauen schmecken dann auch besser.

Es macht doch viel mehr Spaß, eine Frau zu küssen, als in ein Stück totes Fleisch zu beißen.

Probiert es aus. Schon nach kurzer Zeit merkt ihr eine Veränderung auf allen Ebenen.

Mensch sein

Wie schon erwähnt, sind alle Zitate aus den vedischen Schriften wie kleine Mosaiksteine des Wissens und der Wahrheit. Alle zusammen ergeben ein Bild. Es ist aber kein festes Bild, wie ein Gemälde oder ein Foto. Manchmal legt sich eine Wolke oder Nebel vor das Bild, und wir können es nicht richtig erkennen. Und gelegentlich können wir klar sehen, weil die Sicht sehr gut ist.

Das Bild ist aber so groß, dass wir nie das ganze Bild sehen können. Weil wir Menschen das nie können. Um zu verstehen, müssen wir wie bei einem Gemälde, auf die Einzelheiten eingehen, indem wir einen bestimmten Teil intensiver betrachten.

Und dann gehen wir vielleicht ein paar Schritte zurück, um uns eine umfangreichere Perspektive auf das Bild zu verschaffen.

Dann verändert sich das Bild ständig. Weil alles in Bewegung ist, oder weil sich unsere Sichtweise verändert.

Eine Frage aber sollte immer für uns wichtig sein: „Was bedeutet es, ein Mensch zu sein?“

Deshalb ist das folgende Zitat aus den Veden eine gute Zusammenfassung des ersten Kapitels: „Spirituelles Grundwissen und Mosaiksteine des Wissens“

Die Bedeutung des Menschseins

„In der menschlichen Lebensform sollte man sich und seiner Intelligenz viele Fragen stellen. In den verschiedenen Lebensformen unterhalb des menschlichen Lebens geht die Intelligenz über den Bereich der Grundbedürfnisse des Lebens, nämlich Essen, Schlafen, Sichpaaren und Sichverteidigen, nicht hinaus.

Hunde, Katzen und Tiger sind ständig bemüht, etwas zu essen, einen Platz zum Schlafen zu finden, sich zu verteidigen oder erfolgreich Geschlechtsverkehr zu haben. In der menschlichen Lebensform sollte man jedoch intelligent genug sein, sich zu fragen, was man ist, warum man in diese Welt gekommen ist, was für eine Pflicht man hat, wer der höchste Herrscher ist, was der Unterschied zwischen toter Materie und dem Lebewesen ist und so fort.

Es gibt so viele Fragen, und jemand, der tatsächlich intelligent ist, sollte nach der höchsten Ursache aller Dinge fragen: Ein Lebewesen ist immer mit einem bestimmten Maß an Intelligenz ausgestattet, doch in der menschlichen Lebensform muß das Lebewesen nach seiner spirituellen Identität fragen.

Das ist wirkliche menschliche Intelligenz. Es heißt, daß jemand, der nur an seinen Körper denkt, nicht besser ist als ein Tier, obwohl er in einem menschlichen Körper leben mag.“

## Teil 2 Die Veränderung des Bewusstseins

Wir Menschen sind immer aktiv und tun vieles, um unsere Grundbedürfnisse wie Essen, Trinken und Wohnen zu befriedigen. Ob wir uns dabei gut oder schlecht fühlen, oder welcher Qualität dieses Handeln ist, hängt vom Bewusstsein ab, mit dem wir diese Tätigkeiten ausführen.

4. Ebene	ich darf	arbeiten
3. Ebene	ich kann	arbeiten
2. Ebene	ich will	arbeiten
1. Ebene	ich muss	arbeiten

Wir alle tun ständig Dinge, die getan werden müssen. Und oft tun wir die gleichen Dinge. An der oberen Tabelle kann man erkennen, dass Tun, obwohl wir das Gleiche tun, nicht dasselbe ist.

Angenommen wir graben ein Loch im Garten. Auf der Ebene 1 würden wir sagen: „Ich muss ein Loch graben.“ Die Gefühlswelt sieht dann folgendermaßen aus. Wir sind verärgert: „Jetzt muss ich ein Loch graben, wo ich doch lieber etwas anderes tun würde. Übrigens bin ich müde, und diese Art von Arbeit ist mir zu anstrengend.“

Vielleicht fluchen wir, weil uns der Chef dazu gezwungen hat, dieses Loch zu graben. Während der ganzen Zeit, in der wir graben fühlen wir uns unwohl, und würden lieber

weglaufen.

Wir graben ein Loch und unsere Stimmung ist sehr negativ.

Ebene 2: „Ich will ein Loch graben.“ Jetzt ist die Stimmung immer noch negativ, aber nicht mehr so schlimm, wie auf Ebene 1.

Wir fühlen uns matt, wir empfinden keinen Spaß an der Arbeit, und möchten so schnell wie möglich fertig werden. Aber wir haben uns selbst zu dieser Arbeit entschieden. Weil wir vielleicht einen Baum in unserem Garten einpflanzen wollen. Wir empfinden nur noch einen Sachzwang und werden nicht von einer anderen Person zu dieser Arbeit gezwungen.

Ebene 3: „Ich kann ein Loch graben.“ Jetzt ist die Stimmung schon positiv. Wir graben ein Loch, und sind stolz darauf, dass wir ein Loch graben können. Vielleicht sind wir sehr gut darin, Löcher zu graben, weil wir auf eine große Erfahrung zurückgreifen können. Vielleicht haben wir eine besondere Technik entwickelt, und graben schneller und exakter.

Ebene 4: „Ich darf ein Loch graben.“ Das ist eindeutig die höchste Stufe. Wir sind glücklich, dieses Loch graben zu dürfen. Vielleicht weil wir damit einer anderen Person etwas Gutes tun. Oder weil wir uns schon darauf freuen, den Baum in unserem Garten oder im Wald wachsen zu sehen. Wir

empfinden Glück, diese Arbeit verrichten zu dürfen.

Alle tun das Gleiche, und doch fühlen alle etwas anderes bei der Verrichtung ihrer Arbeit. Weil sie es mit einem anderen Bewusstsein tun. Es liegt demnach an unserem Bewusstsein, wie wir etwas empfinden.

Wir alle müssen mehr oder weniger unsere Pflicht tun. Aus den ein oder anderen Gründen. Das Leben ist sehr vielschichtig. Und wir wissen heute noch nicht, was wir in der Zukunft tun müssen, tun wollen, tun können oder tun dürfen.

Meistens können wir es gar nicht verhindern, das ein oder das andere tun zu müssen, weil die Lebenssituation uns in diese Lage gebracht hat.

Die Gottgläubigen sehen alles als Aufgaben, die uns von Gott alltäglich gestellt werden.

Es liegt dabei nur an uns, mit welchem Bewusstsein, wir diese Aufgaben verrichten, und wie wir uns dabei fühlen.

Der Arbeiter auf Ebene 1 fühlt sich mit der materiellen Welt verstrickt und sieht keinen Ausweg, wobei der Arbeiter auf Ebene 4, sich losgelöst fühlt und fast schon über der Angelegenheit schwebt.

So ist es natürlich auch bei der Liebe und beim Sex. Es macht einen sehr großen Unterschied, ob wir sagen und fühlen: „Ich muss Sex haben.“ Oder: „Ich will Sex haben.“ Oder: „Ich kann Sex haben.“ Oder: „Ich darf Sex haben.“

Alle haben Sex, aber ihre Gefühlswelt ist eine vollkommen andere.

An diesem Beispiel sehen wir sehr deutlich, wie wichtig das Bewusstsein ist, mit dem wir alles tun.

Um unser Bewusstsein zu verändern, müssen wir unsere Intelligenz benutzen, wie wir schon im ersten Kapitel angedeutet.

## **Die positive Veränderung des Bewusstseins aus der**

### **Perspektive der Sternzeichen**

Um noch besser verstehen zu können, was eine Bewusstseinsveränderung persönlich bedeutet, betrachten wir sie aus der Perspektive der Sternzeichen.

Nicolaus Klein hat dies in seinem Buch „Glück und Selbstverwirklichung im Horoskop“ brillant dargestellt. In seinen 8-stufigen Tabellen kann man sehr gut die mögliche Entwicklung eines Menschen anhand der Sternzeichen einschätzen.

Ein Schütze ist nicht gleich einem Schützen. Es gibt Schützen, die wie Dummköpfe oder eben weise handeln. Und doch sind beide Schützen, Löwe, Stier oder Waage.

Unser Handeln verändert sich je nach unserer Haltung, die wir einnehmen. Sind wir geduldig oder ungeduldig. Sind ruhig oder aggressiv.

Und wenn wir klug handeln, dann können wir auch gute Ergebnisse erreichen. Handeln wir dumm, aggressiv oder ungeduldig, wird unsere Ernte ganz anders ausfallen.

Und natürlich gilt das auch für die Liebe. Ob eine Liebesbeziehung harmonisch ist, oder nicht, hängt von unserer Haltung, unserem Bewusstsein, ab.



Widder: Der Weg der Tat

Basisebene	Haltung	Ebene nach Klein	Eigenschaften
4	ich darf	8	Gleichmut
4	ich darf	7	Absichtsloses Tun
3	ich kann	6	Spontanität, Kampfkunst
3	ich kann	5	Ehrlichkeit, Ritterlichkeit, Leistungskraft
2	ich will	4	Mut, Zivilcourage, Entschlossenheit, Tatendrang
2	ich will	3	Direktheit, Antriebskraft, Durchsetzungsfähigkeit
1	ich muss	2	Ungeduld, Hektik, Kompromisslosigkeit, Aktionismus
1	ich muss	1	Wut, Zorn, Raserei, Aggression, Zerstörungslust, Triebhaftigkeit

Stier: Der Weg der Sinnlichkeit

Basis Ebene	Haltung	Ebene nach Klein	Eigenschaften
4	ich darf	8	innere Ruhe
4	ich darf	7	Natürlichkeit, Zufriedenheit
3	ich kann	6	Sinnlichkeit, Formensinn, Geschmack
3	ich kann	5	Gastfreundschaft, Gemütlichkeit, Treue
2	ich will	4	Beharrungsvermögen, Gutmütigkeit, Gruppensinn
2	ich will	3	Bauernschläue, Instinkthaftigkeit, Zuverlässigkeit
1	ich muss	2	Unbeweglichkeit, Plumpheit, Existenzangst, Besitzstreben
1	ich muss	1	Gier, Neid, Hartnäckigkeit, Sturheit, Dummheit, Materialismus

Zwillinge: Der Weg der Vermittlung

Basis Ebene	Haltung	Ebene nach Klein	Eigenschaften
4	ich darf	8	Offenheit
4	ich darf	7	Vorurteilsfreiheit
3	ich kann	6	Heiterkeit, Beweglichkeit, Neutralität
3	ich kann	5	Intelligenz, rasche Auffassungsgabe
2	ich will	4	Vermittlungsgabe, Kontaktfreudigkeit, Gelehrigkeit
2	ich will	3	Vielseitigkeit, Interesse, Neugier, Schläue, Händlermentalität
1	ich muss	2	Halbwissen, Ungläubigkeit, Zweifel, Flatterhaftigkeit, Nervosität
1	ich muss	1	Unwissenheit, Geschwätzigkeit, Oberflächlichkeit, Zerrissenheit, Betrug

Krebs: Der Weg partizipierender Hingabe

Basis Ebene	Haltung	Ebene nach Klein	Eigenschaften
4	ich darf	8	Reflektorisches Bewusstsein
4	ich darf	7	Mitgefühl, „Mutter sein“
3	ich kann	6	Augenblicksnähe, Selbstaufopferung
3	ich kann	5	Hingabefähigkeit, Naturnähe, Kindlichkeit
2	ich will	4	Gefühlsreichtum, Aufnahmefähigkeit, Anteilnahme
2	ich will	3	Partizipatorisch symbiotisches Leben, Erwartungshaltung
1	ich muss	2	Unselbständigkeit, Rückratlosigkeit, charakterloses Mitmachen
1	ich muss	1	Sentimentalität, Phlegma, Rührseligkeit, Biederkeit, Spießigkeit, Launen

Löwe: Der Weg spielerisch kreativen Seins

Basis Ebene	Haltung	Ebene nach Klein	Eigenschaften
4	ich darf	8	„Ich bin, der ich bin“
4	ich darf	7	Wahre Autorität, „Vater sein“
3	ich kann	6	Wärme, Charisma, sich verschenken
3	ich kann	5	Lebenskraft, Zentriertheit, Kreativität, Potenz
2	ich will	4	Selbstbewusstsein, Ausstrahlung, Führungsqualitäten
2	ich will	3	Selbstüberzeugung, Organisationsfähigkeit, Motor sein
1	ich muss	2	Überheblichkeit, Dominanzgehebe, Paschatum, Theatralik, Schein
1	ich muss	1	Prahlsucht, Selbstgefälligkeit, Großspurigkeit, Egoismus, dummer Stolz

Jungfrau: Der Weg der Achtsamkeit

<b>Basis Ebene</b>	<b>Haltung</b>	<b>Ebene nach Klein</b>	<b>Eigenschaften</b>
4	ich darf	8	Meditative Achtsamkeit
4	ich darf	7	Geduld, Dienst am anderen
3	ich kann	6	Sorgfalt, Präzision, Gehorsam
3	ich kann	5	Rücksichtnahme, Bescheidenheit, Klugheit
2	ich will	4	Dienstbarkeit, Anpassungsfähigkeit, Vorsicht
2	ich will	3	Genauigkeit, Liebe zum Detail, Beobachtungsgabe, Gelehrigkeit
1	ich muss	2	Lehrmeisterei, Ängstlichkeit, Sophistik, Berechnung, Opportunismus
1	ich muss	1	Pedanterie, Sarkasmus, Angst, Zynismus, Besserwisserei, Fachidiotie

Waage: Der Weg der Ausgeglichenheit

<b>Basis Ebene</b>	<b>Haltung</b>	<b>Ebene nach Klein</b>	<b>Eigenschaften</b>
4	ich darf	8	Gleichmut, innerer Friede
4	ich darf	7	Balance, Kraft aus Harmonie
3	ich kann	6	Ausgewogenheit in Denken und Tun
3	ich kann	5	Schönheitssinn, Friedfertigkeit, Geistigkeit
2	ich will	4	Kunstsinn, Geschmack, Höflichkeit, Diplomatie
2	ich will	3	Ästhetizismus, aalglatte Freundlichkeit, Schreibtischtätertum
1	ich muss	2	Unentschlossenheit, Schmeichelei, Dekadenz, Parfümiertheit
1	ich muss	1	Feigheit, Handlungsunfähigkeit, Entscheidungslosigkeit, Unehrllichkeit

Skorpion: Der Weg der Selbstüberwindung.

<b>Basis Ebene</b>	<b>Haltung</b>	<b>Ebene nach Klein</b>	<b>Eigenschaften</b>
4	ich darf	8	Ergebenheit, Lösung
4	ich darf	7	Wandlungsfähigkeit, Forscher
3	ich kann	6	Selbstüberwindung, Idealismus, Ritual
3	ich kann	5	Opferbereitschaft, Regenerationsfähigkeit
2	ich will	4	Vergewaltigung, suggestive Beeinflussung, Zwang
2	ich will	3	Vampirismus, Spionage, Sex & Crime, Zerstörungslust, Exzesse
1	ich muss	2	Fanatismus, Mißtrauen, Perfektionszwang, Hörigkeit, Machtmißbrauch
1	ich muss	1	Sadismus, Masochismus, Rachsucht, Eifersucht, Haß, Sexismus, Süchtigkeit



Schütze: Der Weg des Vertrauens

<b>Basis Ebene</b>	<b>Haltung</b>	<b>Ebene nach Klein</b>	<b>Eigenschaften</b>
4	ich darf	8	Weisheit, Vertrauen
4	ich darf	7	Toleranz, Weitblick, Humor
3	ich kann	6	Gönnertum, Großzügigkeit, Religiosität
3	ich kann	5	Überzeugungskraft, Begeisterung, Freude
2	ich will	4	Missionsdrang, Selbstüberschätzung, Pathetik
2	ich will	3	Großspurigkeit, Hochstaplertum, Genußsucht, Hedonismus
1	ich muss	2	Arroganz, Bequemlichkeit, Unbescheidenheit, neureiches Gehabe
1	ich muss	1	Großmäuligkeit, Unmäßigkeit, Moralismus, Gigantomanie, Wucherung

Steinbock: Der Weg der Klarheit

<b>Basis Ebene</b>	<b>Haltung</b>	<b>Ebene nach Klein</b>	<b>Eigenschaften</b>
4	ich darf	8	Klarheit, Stille, Reinheit
4	ich darf	7	Bescheidenheit, Aufrichtigkeit
3	ich kann	6	Konsequenz, Ernsthaftigkeit, Disziplin
3	ich kann	5	gründlich, Rückrat, Sparsamkeit, Arbeitsfreude
2	ich will	4	Strenge, Formalismus, Angst, Widerstand, Zeitdruck
2	ich will	3	emotionale Kälte, Härte, Autoritätshörigkeit, Workaholic
1	ich muss	2	Lebensverneinung, „Radfahrermentalität“, Strebertum
1	ich muss	1	Neid, Strenge, Rechthaberei, Geiz, Rücksichtslosigkeit, Depression, Zwang

Wassermann: Der Weg der Freiheit

<b>Basis Ebene</b>	<b>Haltung</b>	<b>Ebene nach Klein</b>	<b>Eigenschaften</b>
4	ich darf	8	wahre Freiheit
4	ich darf	7	Genialität, visionärer Intellekt
3	ich kann	6	Erfindungsgabe, Freundschaftlichkeit
3	ich kann	5	Einfallsreichtum, Kreativität, Sozialempfinden
2	ich will	4	Veränderungsdrang, Nonkonformismus, Witz
2	ich will	3	Sprunghaftigkeit, Exzentrizität, Wirrheit, Heimatlosigkeit
1	ich muss	2	Überheblichkeit, Arroganz, Unzuverlässigkeit, Getriebenheit
1	ich muss	1	Wahnsinn, Zerrissenheit, Zentrumslosigkeit, Gehetztheit, Panik

Fische: Der Weg der Selbstlosigkeit

<b>Basis Ebene</b>	<b>Haltung</b>	<b>Ebene nach Klein</b>	<b>Eigenschaften</b>
4	ich darf	8	All - Eins - Sein
4	ich darf	7	Alliebe, Selbstlosigkeit, Weisheit
3	ich kann	6	Nächstenliebe, Medialität, Hingabe
3	ich kann	5	Mitgefühl, Phantasie, Intuition, Sensibilität
2	ich will	4	Ausgesetztheit, Ergebenheit, Einsamkeit, Phlegma
2	ich will	3	Verlorenheit, Orientierungslosigkeit, Hilflosigkeit, Schwäche
1	ich muss	2	Selbstmitleid, Geheimniskrämerei, Resignation
1	ich muss	1	Wahn, Täuschung, Betrug, Illusion, Verlogenheit, Lähmung, Zersetzung

Jeder kann an diesen Tabellen erkennen, welche schlechte oder gute Eigenschaften am ausgeprägtesten sind. Etwas überspitz gesagt, erkennen wir an diesen Tabellen, ob wir unseren Kopf oder Herz benutzen, wenn wir handeln. Aber wir sehen auch, dass wir unser Handeln ändern können.

Dabei spielt die Liebe immer eine ausschlaggebende Rolle. Das macht die Sache wiederum einfach. Denn immer, wenn wir mit dem Herzen handeln, sind wir auf dem richtigen Weg.

Wohin dieser Weg führen kann, können wir auch an diesen Tabellen erkennen.

Das Bewusstsein

Wir haben nun an vielen Beispielen gesehen, wie ausschlaggebend unsere Haltung (Bewusstsein) ist, wenn wir etwas tun.

Und wie wichtig Wissen ist, damit wir uns für den richtigen Weg entscheiden können. Gerade in der Liebe sind wir meistens verwirrt und laufen wie aufgeschreckte Hühner durch die Gegend.

Oft lassen wir uns von der Leidenschaft treiben, sind überwältigt, und enden trotzdem in einer Katastrophe.

Wir suchen nach künstlichen Hilfsmitteln, um z.B. eine ungewollte Schwangerschaft zu verhindern. Wir fühlen uns machtlos, wenn es um die Liebe geht. Obwohl gerade die Liebe am meisten Spaß macht.

Männer rackern sich ihr ganzes Leben lang ab und lassen sich von rücksichtslosen Unternehmern ausbeuten, nur für ein wenig Sex am Abend. Und dann klagt die Frau über Kopfschmerzen.

Vielleicht weil sie auch überfordert ist.

Alleinerziehende Mütter laufen auf dem Zahnfleisch, weil sie ein oder mehrere ungeplanten Kinder großziehen müssen, weil sie sich auch von der Leidenschaft haben treiben lassen, oder/und auf den falschen Mann hereingefallen sind.

Jahre langes Leid, wegen ein paar Minuten unkontrollierter Leidenschaft.

Die Konsequenzen sind unverhältnismäßig hoch für ein

paar Minuten.

Oder Frauen werden krank, weil sie immer wieder von unverantwortlichen Männern benutzt werden. Ihre Wunden sind so tief, dass sie nie wieder einem Mann vertrauen können.

Dabei macht doch gerade das Vertrauen die Basis einer harmonischen Liebesbeziehung aus. Eine Liebesbeziehung, die wir uns alle wünschen. Wir alle wollen auf einer Wolke der Liebe umherschweben.

Und obwohl wir es alle wollen, kriegen wir es irgendwie nicht richtig hin.

Die Scheidungsrate wird immer höher. Und Trennung und Scheidung, was vor 50 Jahren noch verpönt war, gehört heutzutage zum Alltag.

Wir sprechen nicht mehr von unserem Mann oder unserer Frau, sondern von unserem Lebensabschnittsgefährten, weil wir schon davon ausgehen, dass eine Beziehung nicht ewig anhalten kann.

Weil wir schon viele diesbezügliche Erfahrungen gemacht haben, und weil wir es in unserem Umfeld immer wieder wahrnehmen.

Gescheiterte Liebesbeziehungen gehören zur Normalität.

Viele Frauen gehen davon aus, dass sie alleinerziehende Mütter werden, und suchen sich nur noch einen Erzeuger.

Die Hoffnung auf eine Liebesbeziehung ist dahin.

Dann wenigstens ein Kind, das man lieben kann. Und vielleicht hat man ja Glück, und der Erzeuger ist mehr als nur ein Samenspender.

All dies passiert aus Unwissenheit. Die Unwissenheit hat sich wie ein Nebel über uns gelegt, und lässt uns die wahre Liebe nicht mehr erkennen.

Die Medien veröffentlichen ihre Unkenntnis und suchen auch nach Rezepten. Wir bewegen uns in einer kollektiven Ahnungslosigkeit, und wissen nicht, wie wir da raus kommen. Wir können den Ausgang nicht finden, und werden immer wieder verletzt, oder verletzen uns selbst.

Ein ewiger Kreislauf des Leids. Und der Nebel lichtet sich nicht. Manchmal verlieben wir uns, und es kommt ein wenig Hoffnung auf, die dann wieder zerstört wird.

Wie aufgescheuchte Hühner auf einem Hühnerhof.

Der einzige Unterschied ist, dass wir in einem Käfig mit Internet, Bad und Kabelanschluss sitzen. Und unsere Stange ist ein bequemes Sofa.

Dies alles können wir verhindern, wenn wir unser Bewusstsein ändern.

Und mit welchem Bewusstsein wir lieben und Sex haben sollten, ohne Wunden zu hinterlassen, erkläre ich im nächsten Kapitel.



## **Das Tao der Liebe**

Wie ich schon im Vorwort erwähnt habe, habe ich es Jolan Chang zu verdanken, ein für mich entscheidendes Wissen kennenlernen zu dürfen. Oder es war eine besondere Fügung. Ein Geschenk Gottes.

Ich lebte an einem wunderschönen Ort. Ein Ort der Besinnung und der Meditation. Ein Ort, an dem man schon alleine in den Zustand der Meditation gelangt, weil man dort ist oder war. Ein Ort, der zum Nachdenken über das Leben geradezu einlädt. Wenn man keine Angst vor der Klarheit hat, kann man diese Momente nutzen, um sich besser kennenzulernen.

Viele sind von dort geflüchtet, weil ihnen die Klarheit nicht gefallen hat. Es hat sie beunruhigt, vielleicht ein neues Leben zu beginnen. Das bedeutet, dass man Altes aufgeben muss. Aber die Menschen hängen und kleben zu sehr an all dem, was ihr Leben ausmacht. Ihre Familie, Ihr Job, Ihre Freunde, Ihre Heimat, Ihr Land oder Ihr neues Auto, Ihr neues Haus und Ihre neue Waschmaschine. Sie merken nicht, dass all dies sie unfrei macht.

Gott sei Dank kannte ich diese Ängste nicht, mich auf das Abenteuer der Liebe einzulassen. Die Liebe zu den Menschen, die Liebe zur Natur und natürlich zu den Frauen.

Für ein aufregendes Leben habe ich schon immer gerne auf einen Porsche oder ein dickes Bankkonto verzichtet.

Mitmenschlichkeit und Mitgefühl entwickeln mitten in einer starken wunderschönen Natur.

Gott hat mir diese Möglichkeit geschenkt, aber ich habe es auch mit Freude und Enthusiasmus angenommen und bin nicht davon gelaufen. Zurück in den sicheren Hafen der Heimat. Auf dieses Abenteuer wollte ich nicht verzichten.

Und dann durfte ich das Tao der Liebe kennenlernen.

Das Tao der Liebe war wie ein Turbo des Glücks. Mehr als nur ein Sahnehäubchen. Die Liebe ist die Essenz allen Seins.

Derjenige, der sich mit einem Sportwagen zufriedengibt, versäumt den wahren Kick. Den ganzen Tag schufteten für einen Sportwagen. Den ganzen Tag leiden für ein paar Gramm Koks oder Ecstasy. Körperliche Erfahrungen machen. Mit 300 Stundenkilometer auf ein Hindernis zu rauschen. Oder einen Mega-, Multi- oder Superorgasmus, der ein paar Sekunden dauert.

Am nächsten Tag muss dann wieder geschuftet werden.

Irgendwie spürte ich schon als junger Mann, dass dies nicht mein Ding war. Obwohl ich die Gelegenheit dazu hatte. Und das mehrmals. Alle haben mich für verrückt gehalten, weil ich auf sogenannte Superangebote verzichtet habe.

Ich hatte mehrmals die Gelegenheit, sehr viel Geld zu verdienen. Aber eine innere Stimme hat mich auf einen anderen Weg geschickt. Ein Weg, dessen Strecke oder Ende

man nicht erkennen konnte. Ich spürte nur, dass es der Richtige war.

Natürlich trifft man auf diesem Weg auch auf vieles Unangenehmes. Unschönes, das uns vom richtigen Weg abhalten will. Die Vaiṣṇavas, die Meister des Bhakti-Yogas, nennen es Maya. Maya tut alles Mögliche, um uns vom Weg der Liebe abzubringen.

Maya will auch nicht, dass wir das Tao der Liebe kennenlernen oder sogar praktizieren. Aber ich verspreche Euch, dass dies alles leicht überwindbare Hindernisse sind. Lasst Euch nicht abschrecken, das Tao kennenzulernen. Geht auf dieses Abenteuer ein. Ihr werdet tausendfach belohnt.

Ihr lernt nicht nur die wahre Sexualität kennen, die alles übertrifft, was man sich nur vorstellen kann, sondern ihr lernt auch, wie man das Instrument Liebe in allen anderen Lebenslagen einsetzen kann.

Ich bitte Euch. Geht diesen Weg des Tao der Liebe. Ich möchte mindestens einem von Euch in die glänzenden Augen schauen können, weil er/sie das Tao der Liebe praktiziert.

Bitte, bitte, bitte ...

Was ist Tao?

Nun wieder etwas Grundwissen zum besseren Verständnis.

Hierzu benutze ich auch viele Zitate von Jolan Chang, die man schöner nicht ausdrücken kann.

Der Taoismus ist eine Philosophie.

Ein altes Wort lautet: „Wenn der Konfuzianismus das äußere Gewand des Chinesen ist, so ist der Taoismus seine Seele.“

Das Tao ist diese unendliche Urkraft der Natur. Und die Lehre des Taos heißt fortbestehen (sich erhalten). Wer das Tao ausüben will, muss völlig unverkrampft und natürlich sein, um ein Teil dieser unendlichen Urkraft zu werden. Und aus dieser naturverbundenen Philosophie der klugen Zurückhaltung des Bewahrens und der Anpassungsfähigkeit hat sich das Tao der Liebe entwickelt.

Wahrscheinlich haben die ersten Meister des Taos auch in einer Natur gelebt, die zum Meditieren einlädt. Einlädt zur naturverbundenen Philosophie der klugen Zurückhaltung des Bewahrens und der Anpassungsfähigkeit.

Im vorigen Kapitel haben wir schon über die Veränderung unseres Bewusstseins gesprochen. Sich klug zurückhalten.

Dessen solltet ihr euch immer bewusst sein, wenn ihr mit dem Tao beginnt. Vergesst eure Triebe und die Lust auf schnelle und heftige Befriedigung. Bewahrt euer Sperma dort, wo es ist. Und übt euch in Anpassungsfähigkeit.

Vergesst euch selbst und denkt nur an das, was eurer Partnerin gefallen könnte. Schmeckt sie. Riecht sie. Ertastet sie. Fühlt sie. Hört sie. Und betrachtet sie. Merkt, wie sich eure Sinne von Moment zu Moment schärfen.

Ihr Geschmack wird immer intensiver, und ihr könnt nicht genug davon bekommen.

Und sie riecht immer intensiver und ihr Duft ist reizvoller als jeder andere Duft. Sie schmecken und riechen wird zu einem wahren Festtagsschmaus. Das Fest soll nie zu Ende gehen.

Ihre Haut fühlt sich wie edle Seide an. Ihr wollt ihren ganzen Körper ertasten. Auch nur jede kleinste Stelle ihres Körpers in euren Händen und mit euren Fingerspitzen spüren. Ihren Körper kneten wie der beste und schmackvollste Teig eines himmlischen Kuchens. Und von all dem könnt ihr nicht genug bekommen.

Der Klang ihrer Stimme bringt euren ganzen Körper in eine zarte aber intensive Schwingung, wie der Bogen die Saiten einer Violine ins Schwingen bringt. Nur ihre Stimme hören, bringt euch in Stimmung.

Und dabei sich selbst vergessen. Denkt bei diesem

Festtagsschmaus nur an sie. Betrachtet nur sie. Und achtet darauf, wie sie sich fühlt. Wie sie immer schöner wird. Wie sie sich in eine Prinzessin verwandelt.

Das geht aber nur, wenn ihr euch selbst vergesst. Schickt euren inneren Schweinehund auf seine Decke. Sagt einfach ganz streng „Platz“ zu ihm, wenn er sich meldet.

Und sagt „Nein“ zu Maya, wenn ihr zu einer Fahrt mit einem Porsche eingeladen werdet.

Maya sagt: „Deine Frau ist morgen auch noch da. Du wirst doch nicht nur wegen deiner Frau auf eine Probefahrt verzichten.“

„Und morgen wird sich Maya etwas Neues einfallen lassen, um dich vom Tao der Liebe abzuhalten.

Stell dein Handy und deinen Fernseher ab. Oder verkaufe deinen Fernseher.“

Aber lasst euch auf diesen Festtagsschmaus ein.

Taoismus

Und wieder zitiere ich zuerst Jolan Chang:

„Der Taoist empfindet grenzenlose Liebe zum Universum und zu allem, was darin lebt. Alle Formen von Vergeudung und Zerstörung sind in seinen Augen etwas Schlimmes, das ein Taoist auf jeden Fall verhüten will. Unter diesen Voraussetzungen ist es verständlich, dass ich nach Möglichkeiten suchte, um die allgegenwärtige Gewalt und Zerstörungslust aufzuhalten. Ich fragte also nach den Gründen, warum so viele sehr erfolgreich erscheinende Menschen sich willentlich zugrunde richten. Warum begehen Tausende und abertausende Selbstmord? Warum zerstören sich unzählige Männer, Frauen, ja sogar Kinder durch Zigaretten, Drogen, Alkohol und ungesunde Ernährung und Lebensweise langsam selbst? Und warum müssen noch weit mehr Menschen alles und jedes so hassen, dass sie es zerstören wollen -und es sogar versuchen? Und warum ist denn die Geschichte der Menschheit eine Geschichte endloser Kriege? Aus Ehrgeiz? Aus Ruhmsucht? Oder nur aus maßloser Habgier? Oder aus dem schieren Willen zur Macht?“

Schon wieder geht es um die Haltung, um die Einstellung, mit der man handelt. Ein Taoist handelt immer mit dem Herzen.

Man kann nicht eine Frau innig lieben und verpasst kurz

danach dem Hund einen Tritt, weil er im Weg liegt. Man kann kein guter taoistischer Liebhaber sein, wenn man ständig mit allen Menschen herumstreitet. Ein Taoist liebt alle Lebewesen, weil sie Geschöpfe Gottes sind.

Aber hier ist es wie bei dem Ei und der Henne. Wer von beiden existierte zuerst?

Ein Tierschützer entwickelt sich zwangsartig zu einem Vegetarier. Aber wenn man sich aus gesundheitlichen Gründen für eine vegetarische Ernährung entscheiden sollte, entwickelt man sich mit der Zeit zu einem Tierliebhaber.

Eine herzliche Einstellung zur Natur und allen Lebewesen hilft euch, ein guter taoistischer Liebhaber zu werden. Aber auch umgedreht. Wenn man das Tao der Liebe praktiziert, verändert man sich zu einem Taoisten, der die Lebewesen achtet.

Und wenn man eine Frau nicht mehr als ein reines Sexobjekt betrachtet, sondern als ein beseeltes Lebewesen, das man wie eine zarte Pflanze behandeln muss, damit es aufblühen kann, dann kann man ein guter taoistischer Liebhaber werden.

Und noch mehr, da alles zusammenhängt, verbessert man ein wenig die Welt.



Ohne eine natürliche Einstellung zur Liebe und zur Sexualität kann es keine Lösung geben für die Leiden der Welt. Zerstörung und Selbstzerstörung, Hass und Kummer, Habsucht und Besitzgier haben fast immer eine einzige Ursache: den Hunger nach Liebe.

„Vor zweitausend Jahren, wohl möglich aber noch früher, schrieben die taoistischen Ärzte Chinas freimütig, ausführliche Bücher über Liebe und Sexualität. Sie waren weder lüstern noch befangen, weil sie den Liebesakt als notwendig ansahen für die körperliche und geistige Gesundheit und das Wohlbefinden von Männern und Frauen. Entsprechend dieser Lebensanschauung maßen sie der Liebeskunst große Bedeutung bei. Es wurde alles getan, um die sexuellen Fähigkeiten des Mannes zu fördern. Um die verschiedenen sexuellen Techniken zu erläutern, entstanden literarische und künstlerische Werke. Ein Ehemann, der zu häufigem und langem Geschlechtsverkehr in der Lage war, galt mehr als einer, der lediglich jung und hübsch war.“

Auch die Taoisten haben erkannt, dass der Hunger nach Liebe zu Leid, Hass, Gier und Zerstörung führen kann. Man tut alles, um den Hunger nach Liebe zu stillen. Manche gehen über Leichen.

Vor allem wenn sich die von Gott gegebene Anlage zu lieben, von der Erscheinungsweise der Unwissenheit berührt wird. (siehe Kapitel Erscheinungsweisen der Natur)

Das Tao der Liebe ist viel mehr als nur eine alte chinesische Liebeskunst. Das Tao verändert unser Bewusstsein für die Schöpfung und zeigt uns den richtigen Weg. Ein Weg der Liebe und des Glücks.

Drei Grundgedanken des Taos

**Die Grundprinzipien des Taos:**

Steuerung der Ejakulation, vorrangige Befriedigung der Frau und die Einsicht, dass Orgasmus und Ejakulation des Mannes nicht ein und dasselbe sind.

Das ist eine kleine Zusammenfassung des Taos. Der Mann muss lernen, seine Ejakulation zu steuern und zu kontrollieren. Er muss vorrangig auf die Befriedigung der Frau achten und verstehen lernen, dass die Ejakulation nicht der Höhepunkt des Sexualaktes ist. Eigentlich zerstört und beendet die Ejakulation den Akt.

Das sind die drei Punkte, auf die sich der Mann konzentrieren muss, wenn er das Tao der Liebe erlernen will.

Es scheint kompliziert zu sein. Es ist aber ganz einfach. Jeder kann es lernen.

Wie zum Beispiel beim Fahrradfahren. Wenn wir das erste Mal auf einem Rad sitzen, denken wir, dass wir es nie kapieren werden. Aber schon nach einigen Tagen Übung merken wir, dass es ziemlich leicht ist, und dass die Freude groß ist, wenn wir es geschafft haben. Und bei der ersten Radtour merken wir, dass sich die Mühe gelohnt hat. Wir rollen beschwingt über die Straße.

Beim Tao der Liebe ist es ähnlich. Wenn wir nach ein paar Wochen Übung stundenlang über den Wolken schweben,

merken wir, dass sich die Mühe gelohnt hat.

Im nächsten Absatz wiederholt und unterstreicht Jolan Chang noch einmal die wichtigsten Punkte:

„Es gibt drei Grundgedanken, die das Tao der Liebe von anderen Darlegungen über das Geschlechtsleben unterscheiden. Diese müssen richtig verstanden werden, bevor man sie sich zu eigen machen kann.

Der **erste** Gedanke besteht darin, dass ein Mann lernen muss, den seinem Alter und körperlichen Zustand entsprechenden Abstand zwischen seinen Ejakulationen zu finden. Dies sollte ihn so kräftigen, dass er immer, wenn er und seine Partnerin es wünschen, zur Liebe fähig ist und so lange darin fortfahren (oder nach Unterbrechungen weitermachen) kann, bis seine Partnerin vollkommen befriedigt ist.

Der **zweite** Gedanke bedeutet eine Revolution des westlichen Sexualitätsbegriffs. Die alten Chinesen glaubten nicht, dass die Ejakulation - insbesondere die unbeherrschte Ejakulation - der Augenblick des höchsten Lustgefühls für den Mann sei. Wenn er das einmal weiß, kann ein Mann andere, viel herrlichere Freuden im Liebesakt entdecken. Dies wiederum wird es ihm erleichtern, den Samenerguss zu beherrschen.

Der **dritte** Gedanke - in anderer Hinsicht sehr wichtig -

ist, dass der Befriedigung der Frau große Bedeutung zukommt.“

Wie man das Tao erlernt

Chang: „Das Tao der Liebe zu erlernen ist im Grunde nicht schwer, vorausgesetzt, man bringt es fertig, Vorstellungen zu akzeptieren, die ganz verschieden von den westlichen sind. Wir alle haben vorgefasste Meinungen, die nur schwer abzulegen sind. Es müssen schon sehr stichhaltige Argumente sein, wenn sie uns von den gewohnten Bahnen abbringen sollen.“

Es ist immer schwer, uns noch unbekanntes mit Worten zu erklären. Auch das, was wir sehen und uns bildlich vorstellen können, ist nicht einfach mit Worten zu erklären. Wie zum Beispiel das Radfahren oder mit dem Rauchen aufzuhören.

Die Zweifel vor dem Neuen verflüchtigen sich erst, wenn wir das Neue erfahren haben. Erst dann fällt der entscheidende Groschen.

In erster Linie schreibe ich dieses Buch, um Euch immer wieder zu motivieren, die Technik und die Haltung des Taos der Liebe zu praktizieren. Ich möchte das Glänzen in Euren Augen sehen. Darum bitte ich Euch: „Lasst Euch nicht von all den theoretischen Dingen abschrecken. Die Theorie führt oft dazu, dass die klare Sicht auf die Wahrheit verschleiert wird.“

Aber fürchtet Euch nicht davor, durch die Wolken der Ungewissheit zu fliegen. Über den Wolken scheint immer die Sonne. Und die Aussicht von dort oben ist immer lohnenswert.

Bleibt nicht in den Wolken hängen und geht nicht zurück. Ihr werdet es nicht bereuen. Wenn ihr über den Wolken angekommen seid, wollt ihr nie wieder zurück. Wer tauscht schon gerne eine klare Sicht gegen die Ungewissheit des Nebels ein.

Bitte, lasst Euch nicht abschrecken. Es ist wirklich ganz einfach und die Mühe lohnt sich. Ein bisschen Training bis der berühmte Groschen fällt. Und könnte es ein schöneres Training geben als dieses? Nutzt vielleicht Euren Urlaub und macht es dreimal am Tag. Es wird der schönste Urlaub, den ihr je erlebt habt. Und danach ist es, als hättet ihr immer Urlaub. Versprochen!!! Wie ihr üben solltet, erkläre ich später.

Chang: „Aber das Tao liefert überzeugende Gründe dafür, dass wir einige unserer Vorstellungen von der Liebe ändern. Beispielsweise lehnen viele Frauen den Gedanken an «Geschicklichkeit» oder «Technik» in der Liebe ab. Und das zu Recht. Im gegenwärtigen Sprachgebrauch bezeichnet man so die Methoden, deren sich eine «Professionelle» beim Geschlechtsverkehr bedient, und das ist für eine Frau beleidigend.“

Das hat sich in den letzten 40 Jahren verändert. Heute sind auch Frauen offen für bestimmte Techniken in der Liebe.

Auch sie sind ständig auf der Suche. Vor allem nach mehreren Enttäuschungen, weil sie schon mehrere Partnerschaften in ihrem Leben erfahren haben, die viele Verletzungen bei ihnen hinterlassen haben.

Die Verzweiflung nimmt zu und damit auch die Suche nach dem richtigen Weg der Liebe und dem inneren Frieden.

Chang: „Technik ohne Wärme und Gefühl reduziert den Koitus zu einem seelenlosen Akt. Andererseits betonen die chinesischen Taoisten, obwohl sie Liebe und Sexualität mit Zärtlichkeit und äußerster Sensibilität verbunden sehen wollen, gleichermaßen den Aspekt der Geschicklichkeit. Ihrer Ansicht nach muss man sich, wenn man etwas gut machen will, die Fähigkeit dazu erwerben.“

„Technik ohne Wärme und Gefühl reduziert den Koitus zu einem seelenlosen Akt.“ Und genau den, den seelenlosen Akt, wollen wir ja verhindern. Weil der großen Schaden anrichtet. Nach einem seelenlosen Akt fühlt sich die Frau benutzt, und der Mann ist frustriert.

Technik bedeutet hier, dass wir es bewusst tun. Dass wir ganz bei der Sache sind. Wenn wir ein gutes Essen einfach nur herunterschlingen, können wir uns danach nicht mehr erinnern, wie es geschmeckt hat.

Genauso können wir uns nach einem seelenlosen Sexualakt nicht mehr an den Geschmack, den Duft, die Wärme, die Schönheit oder an die Augenfarbe der Frau



erinnern.

Und die Frau will sich gar nicht mehr daran erinnern. Wollt ihr Männer wirklich, dass die Frauen so über euch denken?

Und die Frauen wollen nicht, dass die Männer sie wie ein Flittchen, ein Sexobjekt, betrachten.

Deshalb genießt eueren Festschmaus. Seid bewusst bei der Sache. Das ist hier mit Technik gemeint.

Chang: „Wenn man Klavier spielen will, muss man zuerst Fingerübungen machen und dann täglich üben. Wenn man malen will, muss man zeichnen und etwas von Komposition lernen.

Genauso müssen Männer und Frauen, wenn sie ihre Beziehungen erfolgreich gestalten wollen, lernen, sich zu lieben. Balzac hat vor über hundert Jahren gesagt, dass ein ungeschickter Liebhaber wie ein Affe sei, der versuche, Violine zu spielen. Und er hatte recht! Ein ungeschickter Liebhaber kann einer Frau das Gefühl geben, dass er in ihrer Vagina onaniert.

Der Mann betrachtet sie als Behälter, in den er seine Spermien geleert hat, als eine Art menschlichen Spucknapf, und wendet sich mit Ekel von ihr ab.“

Leider kommt dies in allen Schlafzimmern vor. Viele Männer mit Sportwagen, viel Geld und Krawatte, die viel

Wert auf ihr Äußerliches legen, hinterlassen die Frauen wie einen Spermienbehälter, auch wenn das Betttuch aus Seide ist und das Schlafzimmer von der Putzfrau frisch geputzt worden ist.

Dabei sind Äußerlichkeiten total unwichtig. Auch wenn das Betttuch parfümiert ist, und der Wein sehr teuer war, fühlt sich die Frau nach einem seelenlosen Sexualakt schmutzig.

Wahre Liebe in einer Höhle ist besser als kalter liebloser Sex in einem Palast.

Übrigens, wir könnten dem Tao auch einen anderen Namen geben. Der Name ist nicht wichtig. Wichtig ist nur, dass wir endlich richtig lieben lernen.

Auch möchte ich hier erwähnen, dass ich all diese Männer, die aus Unwissenheit den falschen Sex praktizieren, nicht verurteile. Wie können wir etwas richtig machen, wenn es uns nicht erklärt wird.

In der Schule bringt man uns nur bei, was zur Produktivität der Wirtschaft nützlich ist. Aber was Mann und Frau Sein bedeutet, wird den Kindern und Jugendlichen nicht erklärt. Weil die Lehrer es selbst nicht wissen.

Hilflos wie sie sind, zeigen sie uns nur den Weg in die Apotheke oder an den Automaten auf den öffentlichen Toiletten. Schon der Gedanke daran ist ekelhaft.

Obwohl alles so einfach sein könnte.

Wenn man das Tao praktiziert, kann man immer selbst

bestimmen, wann die Frau schwanger wird oder auch nicht. Schon alleine das Gefühl, dass man einen selbstbestimmten Sex praktizieren kann, verleiht einem Mann Stärke und Selbstbewusstsein. Und das ist genau die Stärke und das Bewusstsein, was die Frauen an den Männern vermissen.

Eine Frau kann sich bei einem Tao-Mann endlich wieder geborgen fühlen. Sie kann sich dem Mann öffnen und Vertrauen ohne Ängste und ohne Chemie.

Chang: „Das Tao rät, dass der Mann seine Liebesfähigkeiten entwickelt, damit er seine Partnerin als Mensch zu schätzen weiß und als Geschlechtswesen befriedigen kann. Befriedigung im taoistischen Sinne beinhaltet nicht nur einen unmittelbaren Lustgewinn, sondern bezieht in einem tieferen, eher metaphysischen Sinne mit ein, dass beide Liebenden zur Ruhe kommen.

Wenn das Tao der Liebe von «Technik» spricht, ist damit nicht nur die Fähigkeit gemeint, auf kontrollierte Weise zu stoßen und zu ejakulieren, sondern die Entfaltung aller Sinne, die zu einer wirklichen Harmonie zwischen Yin und Yang führt.

Der Beischlaf ist dann nicht bloß ein mechanischer Akt, sondern ein totales Erlebnis. Ein Pianist kann es zu einer meisterhaften Fingertechnik bringen, ist deshalb aber noch nicht mehr als ein Techniker. Erst wenn er Geist, Sinnenhaftigkeit und Phantasie in sein Fingerspiel auf den

Tasten einfließen lässt, wird er zu einem echten Künstler.  
Genauso ist es auch mit der ekstatischen Liebe.“

Hier ist nichts mehr hinzuzufügen.

Das Bewusstsein der Liebe

**Liebe ist, an den anderen denken, und nicht an sich selbst.**

Das weiß eigentlich jeder. Wir alle wissen, was Liebe ist. Wir spüren es in unserem Herzen.

Wahrhaftig wissen wir alle, dass Liebe bedeutet, zu lieben, zu schenken, dem anderen etwas Gutes zu tun. Und doch vergessen wir es immer wieder.

Das ist noch nicht so schlimm. Unerträglich ist es aber, wenn wir versuchen, unsere Unzulänglichkeiten zu rechtfertigen. Auch in den Medien wird immer wieder Verständnis für menschliches Versagen gezeigt. Das sei ja alles nicht tragisch. Wir seien nun mal Menschen, die nicht alles richtig machen.

Das stimmt natürlich. Und wir müssen uns auch nicht schuldig fühlen, keine perfekten Menschen zu sein. Und wir sollten anderen Menschen mit Barmherzigkeit und Verständnis begegnen.

Aber wenn wir unsere eigenen Unzulänglichkeiten rechtfertigen, dann bedeutet dies ein „Nur weiter so“, es macht ja soviel Spaß. Und wir sind ja alle so toll. Und Spaß haben? Darauf kommt es doch an im Leben, oder?

Der, der Kinder missbraucht hat auch Spaß. Aber ist das dann eine Rechtfertigung? Für andere Kinderschänder

sicherlich, wenn sie unter sich sind. Auch Vergewaltiger unter sich finden es ganz in Ordnung, Frauen zu vergewaltigen. Bankräuber finden es richtig, eine Bank zu überfallen und so weiter.

Wir sollten uns immer daran erinnern. Immer wenn wir versuchen, unsere Fehler zu rechtfertigen, kommt unser innerer Schweinehund ins Spiel. Und der gibt nie Ruhe. Unser falsches Ego will und sucht immer nach seiner Befriedigung, gleich welcher sexuellen Orientierung er angehört. Und zwar nur nach seiner eigenen Befriedigung. Unserem inneren Schweinehund ist es egal, wie es dem oder der anderen dabei geht, oder ob sie verletzt wird.

Aber unserem Gewissen, unserem Herzen, kann und sollte dies nicht egal sein.

**Liebe ist, an den anderen denken, und nicht an sich selbst.**

Wenn wir das Abenteuer Tao der Liebe kennenlernen wollen. Dann sollten die Männer während des Liebesaktes immer daran denken, dass es in erster Linie um die Befriedigung der Frau geht.

Bitte vertraut mir. Es lohnt sich. Und zwar tausendfach. Lasst Euch nicht von Eurem inneren Schweinehund abhalten. Schickt den Köter immer wieder in die Ecke auf seine Decke. Tretet nach ihm, wenn nötig. Oder peitscht ihn symbolisch

aus. Er, der Schweinehund, strebt nie nach etwas Gutem.

Man kommt dann aber ziemlich schnell voran, wenn man mal eine klare Sicht bekommt. Der Kampf mit dem Schweinehund ist nur am Anfang. Danach hat er keine Chance mehr. Und zwar gar keine. Von da an ist Ejakulationskontrolle ein Kinderspiel. Als hättet ihr nie etwas anderes getan. Und ich bitte Euch nochmal. Lasst Euch nicht hängen.

Die Befriedigung der Frau

Es hat den Anschein, dass alleine der Mann den aktiven Part beim Tao der Liebe spielt. Das stimmt natürlich nicht.

Wie wir in diesem Kapitel sehen, ist es das junge Mädchen Su-Nü, das dem Kaiser Huang-Ti das Tao der Liebe erklärt.

Ich hatte das große Glück, das Tao der Liebe für mich alleine erlernen zu können. Was aber mit meinem übergroßen Wissensdrang, den richtigen Weg zu finden, zu tun hat.

Ich habe erfahren, dass die meisten Männer große Probleme haben, es zu erlernen. Entweder, weil sie es gar nicht wollen, oder, weil sie es nie schaffen über die Wolken der Ungewissheit zu gelangen. Obwohl es doch so einfach ist. Sie lassen sich immer wieder vom inneren Schweinehund überlisten.

Die Frauen spielen eine große Rolle dabei. Sie wissen nicht, wie sie sich verhalten sollen, und verführen ihren Partner dazu, zu ejakulieren. Auch sie, die Frauen, sind ihrem inneren Schweinehund ausgeliefert. Und zwei Schweinehunde zu kontrollieren, ist wie einen Sack Flöhe in Schach halten zu wollen.

Aber, ich wiederhole mich:

**„Es ist ganz einfach. Lasst Euch nicht zurückschrecken.“**

Und nicht vergessen! Es ist wunderschön.



Chang: „Um Yin und Yang miteinander in Einklang zu bringen, muss ein Mann seine Frau vollkommen befriedigen. Welchen Wert man darauf legte, geht aus verschiedenen Dialogen zwischen Huang-ti und seiner Beraterin Su-nü hervor, in denen die Reaktionen der Frau beim Liebesakt abgehandelt werden. In diesem Teil des Gesprächs schildert Su-nü fünf weibliche Verhaltensweisen, wenn der Mann sich ihr nähert“

Der Gelbe Fürst:

„Woran erkennt ein Mann, ob seine Frau Befriedigung findet?“

Das Einfache Mädchen:

„Es gibt fünf Zeichen, fünf Wünsche und zehn Hinweise. Ein Mann sollte diese Zeichen beachten und sich dementsprechend verhalten.“

Und nun zum Genießen. Diesen Text sollte man immer und immer wieder lesen und genießen. Die Zeichen, Wünsche und Hinweise stellen auch die Schönheit des Taos dar. Jeder einzelne Punkt ist wunderschön, und man sollte sich die Zeit nehmen, sie bis ins kleinste Detail zu betrachten und zu beobachten. Plötzlich merkt der Mann, dass die intensive Betrachtung der Frau die eigentliche Befriedigung des Mannes ausmacht. Alle Sinne verbinden sich mit der Frau und genießen ihr Vergnügen. Und mit der Zeit wird die

Ejakulation uninteressant. Denn nach einer Ejakulation ist der Festschmaus zu Ende.

**Die fünf Zeichen sind:**

1. Ihr Gesicht ist gerötet, und ihre Ohren sind heiß. Dies deutet darauf hin, dass der Gedanke an das Liebesspiel von ihr Besitz ergriffen hat. Der Mann kann jetzt ganz vorsichtig beginnen, mit ihr auf spielerische Weise zu verkehren, nur ganz flach zu stoßen und weitere Reaktionen abzuwarten.

2. Ihre Nase ist mit Schweißtröpfchen betaut, und ihre Brustknospen werden fest. Dies deutet darauf hin, dass die Flammen der Begierde bei ihr höher schlagen. Der Jadeschaft kann jetzt in die Talmitte, etwas über zehn Zentimeter, vorstoßen, aber nicht tiefer. Bevor er tiefer eindringt, sollte der Mann warten, bis sich ihr Verlangen noch weiter gesteigert hat.

3. Wenn ihre Stimme tiefer wird und klingt, als ob ihre Kehle trocken und rau sei, dann ist ihr Verlangen noch größer geworden. Ihre Augen sind geschlossen, die Zunge wird sichtbar, und ihr Atem geht vernehmlich. Jetzt ist der Augenblick gekommen, da der Jadeschaft des Mannes frei hinein- und herausgehen kann. Die Vereinigung erreicht nun allmählich das Stadium der Ekstase.

4. Ihr Roter Ball, die Vulva, ist über und über benetzt, das Feuer ihrer Wollust nähert sich seinem Höhepunkt, und jeder Stoß lässt die Gleitsäfte überströmen. Leicht berührt sein

Jadeschaft das Tal der Wassernusszähne, eine Tiefe von fünf Zentimetern. Nun kann er frei zustoßen, einmal links, einmal rechts, einmal langsam, einmal schnell, ganz nach Belieben.

5. Wenn ihre goldenen Lotosblumen, ihre Füße in die Höhe gestreckt sind, den Mann zu umarmen, haben ihr Feuer und ihre Lust den Höhepunkt erreicht: Sie schlingt ihre Beine um seine Hüften und hält sich mit beiden Händen an seinen Schultern und seinem Rücken fest. Ihre Zunge ist immer noch sichtbar. Dies sind die Zeichen, dass der Mann jetzt noch tiefer bis in das Tal der tiefen Kammer, fünfzehn Zentimeter, hineinstoßen soll. Diese tiefen Stöße werden sie vollkommen befriedigen in einer Ekstase des ganzen Körpers.“

#### **Die fünf Wünsche:**

1. Wenn es sie nach ihm verlangt, verändert sich ihr Atem.
2. Wenn sie möchte, dass er eindringt, weiten sich ihre Nasenflügel, und ihr Mund öffnet sich.
3. Wenn sie die Flut des Yin herbeiwünscht, zittert sie und klammert sich an ihn.
4. Wenn es sie nach vollkommener Befriedigung verlangt, schwitzt sie ausgiebig.
5. Wenn sie vollkommen befriedigt ist, liegt sie ausgestreckt da, und ihre Augen sind geschlossen, wie im tiefen Schlaf.

### **Die zehn Hinweise:**

Im Folgenden wird ausführlicher darauf eingegangen, wie die Frau reagiert und was der Mann alles tun kann, um sie zu befriedigen.

1. Sie hält den Mann mit beiden Armen fest. Dies deutet darauf hin, dass es sie nach engerem Körperkontakt verlangt.

2. Sie hebt die Beine. Dies deutet darauf hin, dass sie mehr Reibung an ihrer Klitoris wünscht.

3. Sie wölbt den Unterbauch vor. Dies deutet darauf hin, dass es sie nach flacheren Stößen verlangt.

4. Ihre Schenkel bewegen sich. Dies deutet darauf hin, dass sie es sehr genießt.

5. Sie gebraucht ihre Füße wie Haken, um den Mann zu sich zu ziehen. Dies deutet darauf hin, dass es sie nach tieferen Stößen verlangt.

6. Sie schlingt die Beine um seinen Rücken. Dies deutet darauf hin, dass es sie nach mehr verlangt.

7. Sie wirft sich von einer Seite auf die andere. Dies deutet darauf hin, dass es sie nach tiefen Stößen rechts und links verlangt.

8. Sie bäumt sich auf und presst sich an ihn. Dies deutet darauf hin, dass sie es außerordentlich genießt.

9. Sie entspannt sich. Dies deutet darauf hin, dass Körper und Glieder befriedigt sind.

10. Ihre Jadepforte ist nass. Die Flut des Yin ist gekommen. Der Mann kann selbst sehen, dass seine Frau glücklich ist.

Wu Hsien, der Tao-Meister der Liebe aus der Epoche der Han-Dynastie (206 v. Chr. bis 219 n. Chr.), nennt ebenfalls eine Reihe von Anzeichen, die darauf hindeuten, dass die Frau erregt ist:

1. Sie keucht, und ihre Stimme zittert unwillkürlich.
2. Sie schließt die Augen, ihre Nasenflügel weiten sich, und sie ist unfähig zu sprechen.
3. Sie starrt den Mann an.
4. Ihre Ohren und ihr Gesicht röten sich, aber ihre Zungenspitze wird ein wenig kühler.
5. Ihre Hände sind heiß, und ihr Unterleib ist warm. Gleichzeitig wird ihr Sprechen fast unverständlich.
6. Sie sieht wie verzaubert aus, ihr Körper ist weich wie Pudding, und ihre Glieder sind schlaff.
7. Der Speichel unter ihrer Zunge ist aufgesogen, und ihr Körper presst sich an den des Mannes.
8. Das Pulsieren ihrer Jadepforte wird wahrnehmbar, und das Nass strömt.

Die Ejakulationskontrolle

Chang: „Peng-tsu (Huang-tis ranghöchster Tao-Berater):  
Nach dem Erguss ist ein Mann müde, es summt ihm in den  
Ohren, seine Augenlider werden schwer, und er sehnt sich  
nach Schlaf. Er hat Durst, und seine Gliedmaßen sind träge  
und steif. Der Erguss verschafft ihm eine kurze Sekunde der  
Erregung, aber darauf folgen lange Stunden der Müdigkeit.  
Und das ist gewiss kein wahres Vergnügen. Wenn ein Mann  
jedoch seinen Erguss steuert und auf ein Mindestmaß  
beschränkt, wird sein Körper gestärkt sein, sein Geist  
gelassen und seine Seh- und Hörfähigkeit gebessert. Obwohl  
der Mann sich die Lust des Ergusses zeitweilig versagt zu  
haben scheint, wird er seine Frau nur noch viel mehr lieben.  
Es ist, als ob er nie genug von ihr bekommen könnte. Und ist  
das nicht das wahre, dauerhafte Vergnügen?“

Ich kann dies nur bestätigen. Ich habe exakt diese  
Erfahrung gemacht. Die Lust, die Frau mit Haut und Haaren  
aufzufressen, wird immer stärker, und man kann nicht genug  
davon bekommen. Das ist der wahre Orgasmus. Die Ekstase  
der Liebe, die noch Stunden danach anhält. Und meine Frau  
befand sich manchmal bis zu zwei Wochen in einem  
ekstatischen Zustand. Die Ekstase der Liebe beherrschte  
unser ganzes Leben. Unser Haus war ständig voll mit  
Freunden, die uns besuchen kamen, um von unserer  
Liebesenergie zu tanken. Ohne ohne zu wissen warum.

Es entstand ein sogenanntes Buddhafeld, wie man es

ähnlich von den Kirchen kennt. Das heißt, unser ganzes Haus befand sich in einem Feld positiver Liebesenergie.

Unser Haus wurde zum Inselgespräch. Manche behaupteten, ich wolle dort einen Tempel bauen. Menschen aus allen Bereichen der Gesellschaft besuchten uns. Sogar einige Polizisten kamen zwei mal die Woche vorbei, um Kraft zu tanken.

**Ich wiederhole mich immer wieder, und ich tue das gerne. Praktiziert das Tao der Liebe. Ich bitte Euch darum.**

Chang: „Ein Mann sollte feststellen, welches die für ihn ideale Ejakulationshäufigkeit ist, und sollte es verstehen, sich danach zu richten. In zehn Geschlechtsakten sollte er jedoch nicht mehr als zwei- oder dreimal ejakulieren.“

„Sun Szu-mo, ein anderer Arzt aus dem siebten Jahrhundert, setzte die Altersgrenze bei vierzig anstatt bei fünfzig an. Von diesem Alter an, so meinte er, müsse sich ein Mann davor hüten, die Ejakulation zu erzwingen.“

Hier geht es um die Ejakulationshäufigkeit. Ein junger Mann verspürt einen größeren Ejakulationsdrang als ein älterer. Hier empfiehlt Chang, dass ein junger Mann bei 10 Geschlechtsakten höchstens 2 oder 3 Mal ejakuliert.“

Als ich das Tao mit 27 Jahren kennengelernt habe, habe ich einfach mit der Ejakulation aufgehört und habe nur 1 Mal pro Jahr ejakuliert. Aber nur, weil die Frau es von mir

verlangt hatte. Sie wollte es noch einmal spüren, wie es ist. Aber als sie dann den Unterschied bemerkte, war das Thema wieder für ein paar Jahre vom Tisch. Ich habe öfter jahrelang nicht ejakuliert.

Ganz einfach, weil ich es nicht wollte. Ejakulieren ist langweilig und sogar frustrierend, wenn man das Tao richtig kennengelernt hat. Viele Männer denken jetzt, ich müsse einen Knall haben oder total verrückt sein. Wie kann es etwas Schöneres geben, als ein Orgasmus mit der Ejakulation? Diese Explosion, die doch so einzigartig ist? Dieses Feuerwerk am Ende des Sexualaktes?

Doch, es gibt etwas Schöneres. Der normale Orgasmus dauert nur ein paar Sekunden an. Das Tao bleibt für Stunden oder sogar Tage.

Ein Mann ist Feuer. Seine Emotionskurve steigt schnell an und fällt dann aber schnell wieder ab.

Eine Frau ist Wasser. Ihre Kurve steigt langsam an und fällt dann wieder langsam ab.

Das Tao steigt langsam an. So ähnlich wie die Kurve der Frau. Dann bleibt man aber oben. Und das solange, wie man möchte.

Der Mann springt hoch und schlägt hart auf den Boden auf. Die Frau springt schwebend und setzt auch wieder sanft auf dem Boden auf.

Der Taoist hebt ab und schwebt, so lange er möchte.



**Ich wiederhole mich immer wieder, und ich tue das gerne. Praktiziert das Tao der Liebe. Ich bitte Euch darum. Es ist atemraubend.**

Chang: „Dass die Ejakulation als Höhepunkt der Lust gilt, ist nämlich in der Tat bloß eine Denkschablone. Und zwar eine mit schlimmen Folgen.

Wie bereits erwähnt, ejakulierte ich - oder onanierte in der Vagina (wie ich es heute sehe) - ungefähr zwölf Jahre lang. Aus mehreren Gründen betrachte ich das nicht als großes Vergnügen: Denn erstens ist der Mann dauernd um seine Ejakulation besorgt; zweitens hat die Frau oft Angst vor einer Schwangerschaft; und drittens: Wenn sie die Pille nimmt oder eine Spirale trägt, hat sie ständig Angst vor den Nebenwirkungen, und wenn sie eines der anderen Mittel nimmt, muss sie daran denken, es rechtzeitig anzuwenden. Wie sollen ein Mann und eine Frau bei diesen ganzen Sorgen noch so etwas wie eine Ekstase des Gefühls erfahren?“

Ich hatte schon in den vorherigen Kapiteln darauf hingewiesen, welchen Schaden die ständige Ejakulation anrichten kann. Bei Mann und bei Frau.

Die Angst vor den Nebenwirkungen, vor einer ungewollten Schwangerschaft und die Sehnsucht nach wahrer Liebe machen Mann und Frau unfrei. Dies zerstört die sexuelle Lust und zerstört die Partnerschaft.

Das Tao der Liebe macht frei und glücklich.

Natürlich ist das Tao keine Garantie für eine lebenslange Partnerschaft. Da hat das Schicksal auch noch ein Wörtchen mitzureden. Und gegen das Schicksal und gegen das Karma ist kein Kraut gewachsen.

Aber es kommt bei einer Partnerschaft nicht auf die Quantität an, sondern auf die Qualität. Lieber drei Partnerschaften mit hoher Qualität, als eine lebenslange unglückliche Partnerschaft. Aber wie gesagt, das hängt vom Schicksal ab.

Chang: „Anders bei dem Mann, der das Tao meistert. Zunächst einmal sind er und seine Partnerin frei: frei von den eben erwähnten Sorgen. Und sie haben außerdem noch die Freiheit, sich zu lieben, wann und immer sie Zeit und Lust dazu haben. Und da sie sich nun viel länger und häufiger lieben können, haben sie genügend Zeit die Beschaffenheit ihrer Haut, die Linien, die verführerischen Gerüche ihrer Körper zu erkunden und zu genießen. Das ist unmöglich, wenn man den Kopf voller Sorgen hat.“

Das ist nochmal eine Bestätigung von Jolan Chang.

Wie erlerne ich, meine Ejakulation zu kontrollieren.

Chang: „Selbst im Westen also spielt die Steuerung der Ejakulation eine wichtige Rolle beim Liebesspiel. Das Tao der Liebe hat dem von jeher die größte Bedeutung beigemessen - die alten Taoisten richteten ihr Augenmerk auf jede Einzelheit der Ejakulationssteuerung. Die folgende Passage aus Wu Hsiens Buch mag eine Vorstellung davon vermitteln, welche Ratschläge sie Neulingen erteilten:

1. Dem Anfänger wird geraten, nicht zu erregt oder übertrieben leidenschaftlich zu werden.
2. Der Anfänger sollte sich eine Frau aussuchen, die nicht zu attraktiv und deren Jadeporte nicht zu eng ist. Bei einer solchen Frau lernt er es leichter, sich zu beherrschen. Wenn sie nicht zu schön ist, wird er den Kopf nicht verlieren, und wenn ihre Jadeporte nicht zu eng ist, wird seine Erregung sich in Grenzen halten .
3. Der Anfänger sollte lernen, weich hineinzugehen und hart herauszukommen.
4. Er sollte zunächst die Methode: Drei flache Stöße und ein tiefen erproben und in einer Serie einundachtzig Stöße ausführen.
5. Wenn er merkt, dass er etwas erregter wird, sollte er sofort aufhören zu stoßen und seinen Jadeschaft so weit herausziehen, dass er nur etwa bis zu einer Länge von zweieinhalb Zentimetern in der Jadeporte verbleibt (die Verschlussmethode). Er sollte warten, bis er sich beruhigt hat,

und dann von neuem nach derselben „Dreimal flach und einmal tief Methode“ zustoßen.

6. Als Nächstes kann er es mit der „Fünf mal flach und einmal tief Methode“ versuchen.

7. Schließlich kann er es mit „neunmal flach und einmal tief“ versuchen.

8. Beim Erlernen der Ejakulationssteuerung muss Ungeduld vermieden werden.

Ehe wir damit fortfahren, Neulingen unseren eigenen Rat zu geben, wollen wir uns noch anhören, was Wu Hsien des Weiteren zu sagen hat. Im Folgenden gibt er eine ausführlichere Erklärung seines Ratschlags, damit der Anfänger nicht nur eine klare Vorstellung davon hat, was er tun, sondern auch, warum er es tun sollte:

1. Es stimmt, dass man seinen Partner lieben muss, um höchste Lust zu empfinden. Aber wenn man die Steuerung der Ejakulation lernt und übt, muss man sich darum bemühen, gleichgültig zu sein, damit man ruhiger ist.

2. Der Anfänger muss sacht und langsam stoßen, um erst eine Serie von Stößen und später zwei und drei auszuführen. Dann kann er eine Weile aufhören, um sich wieder zu beruhigen. Ein paar Augenblicke später mag er wieder von neuem beginnen.

3. Um seine Partnerin zu befriedigen, muss er liebevoll und zart mit ihr umgehen, damit sie schnell zum Orgasmus

kommt. Aber wenn er spürt, dass er bald die Kontrolle über sich verlieren wird, sollte er seinen Jadeschaft schnell etwas zurückziehen und die Verschlussmethode anwenden. Auf diese Weise wird er sich wieder beruhigen und dann die Stöße von neuem aufnehmen können. Der Anfänger muss die Stöße langsam und behutsam ausführen.“

Ja, das waren auch meine Erfahrungen. So habe ich begonnen, das Tao zu praktizieren. Aber ich möchte Euch auch in Kenntnis setzen, dass dies wirklich möglich ist.

Viele zweifeln an fernöstlichen Weisheiten. Vor allem, wenn man noch nie davon gehört hat. Die Männer glauben nicht, dass dies möglich ist, und wenn, dann nur für Männer, die den ganzen Tag meditieren und sonst nichts zu tun haben. Auch ich hatte diese Zweifel. Aber in meinem inneren verspürte ich, dass dies der richtige Weg sein könnte. Der Weg zu einem selbstbestimmten Sexleben mit allem drum und dran.

Und es hat sich bestätigt. Es ist nicht nur möglich, sondern auch ganz einfach. Jeder kann es lernen. Ohne Probleme. So wie man Autofahren, Schreiben und Lesen gelernt hat. Wobei Schreiben und Lesen viel mehr Zeit in Anspruch nimmt. Nochmals möchte ich Euch ermutigen.

**Praktiziert das Tao der Liebe!**

Chang: „Ein junger Mann am Beginn seines Liebeslebens sollte sich nach einer Frau umsehen, die ihn wirklich anzieht. Denn anders als bei dem Erlebnis mit einer Prostituierten wird er sich auf die Frau als Persönlichkeit konzentrieren, einige Zeit mit ihr verbringen und sich nicht nur um seine eigene, sondern auch um ihre Befriedigung bemühen. Junge Männer - eigentlich Männer aller Altersstufen -, ganz besonders, wenn sie im Begriff sind, die Beherrschung des Ejakulationsprozesses zu erlernen, sollten Prostituierte meiden.

Es besteht jedoch die Gefahr, dass eine Frau zu erfahren ist. Sie könnte etwa eine Verhaltensform beim Liebesakt entwickelt haben, die sie befriedigt. Es könnte zum Beispiel sein, dass sie nicht befriedigt ist, wenn der Mann nicht ejakuliert. Vielen Frauen ist der Irrglaube eingeredet worden, ein Mann sei nicht wirklich erregt gewesen, wenn er nicht ejakuliert habe. Die Gelehrten streiten sich noch darüber, ob die Forderung einiger Frauen nach Ejakulation körperlich oder seelisch bedingt ist. Eine Frau, die glaubt, dass sie einen Mann zum Ejakulieren bringen muss, wird alles Mögliche versuchen, ihn dahin zu bringen. Wahrscheinlich wird sie ihn fellieren, und kaum ein Mann kann dem Schlecken ihrer Zunge und dem tiefen, sanften Saugen an seinem Phallus widerstehen.“

Wenn man sich nicht im Bewusstsein der Liebe befindet,

befindet man sich im Bewusstsein der „Macht“. Im Sinne von mächtig sein, dies oder das für die Befriedigung meines falschen Egos zu tun.

Das ist auch beim Sex so. Beide denken fast ausschließlich an ihre eigene Befriedigung. Der Liebeskampf wird zu einem Machtkampf.

Da viele Frauen ohne Befriedigung die Betten verlassen, versuchen sie natürlich, durch bestimmte Verhaltensweisen doch noch zu einer Befriedigung zu kommen. Dabei stehen sie unter einem enormen Stress, und das hat nichts mehr mit Liebe zu tun. Nur ein erzwungener Orgasmus kann sie dann für die ganze Sexarbeit entlohnen.

Andererseits geht es bei der Ejakulation des Mannes um Macht. Normalerweise unterdrücken die Männer ihre Frauen, weil sie physisch stärker sind als sie.

Außer beim Sex. Beim Sex kann eine kleine sehr zierliche Frau einen großen und muskulösen Mann sozusagen wie einen Bären erlegen. Wenn sie ihn dazu bringt zu ejakulieren, liegt der Mann wie ein Stück totes Wild auf ihrem Präsentierteller.

Wie eine Amazone hat sie ihn gejagt und erlegt.

Hinzu kommt noch der Konkurrenzkampf mit den anderen Frauen. Ein Gefühl der Macht: „Er hat bei mir ejakuliert und nicht bei einer anderen Frau.“

Das von Gott gegebene und nicht befriedigte Bedürfnis

nach Liebe verändert sich in Leidenschaft und Macht. Beim Mann und bei der Frau.

Vor allem erfahrene Frauen finden die Tatsache, dass der Mann nicht ejakuliert, befremdlich. Sie denken, sie wären nicht in der Lage gewesen, den Mann zu befriedigen. Sie finden, sei seien nicht betörend und attraktiv genug. Was die Frauen als negativ empfinden.

Sie sind es gewöhnt, dass sie nur mit den Hüften schwingen, mit ihren Lippen und Augen betören oder ihre vielen anderen weiblichen Waffen einsetzen müssen, um die Männer in Stimmung und zur Ejakulation zu bringen.

Plötzlich soll alles anders sein?

Die Frauen verstehen das Tao der Liebe in der Regel sehr schnell. Schneller als die Männer. Einen Taoisten kostet es nicht viel Mühe, die Frauen zu überzeugen. Vor allem sind sie es ja, die viele Vorteile genießen können.

Natürlich brauchen gerade erfahrene Frauen eine Weile, bis sie dem (taoistischen) Mann vertrauen können. Sie fragen sich: „Ejakuliert er wirklich nicht?“

Männer prahlen gerne mal, und handeln dann ganz anders. „Warum sollte ich gerade einen Mann kennengelernt haben, dem ich vertrauen kann? Bei dem ich keine Verhütungsmittel benutzen muss? Der in erster Linie an meine Befriedigung denkt, und nicht nur einfach über mich drüber rutscht? Es mag sein, dass er es jetzt nicht tut. Aber



wer weiß, was später passiert, wenn der Alltag eintritt?“

Die Zweifel bei erfahrenen Frauen sitzen sehr tief. Aber ein wahrer Tao-Mann hat viel Geduld, weil er liebt, und weil ihm seine eigene sexuelle Befriedigung egal ist.

Zu mir hat mal eine Freundin nach dem ersten Sex gesagt: „Das war sehr schön, aber das hat noch nichts zu bedeuten. Wir sind weder verlobt noch verheiratet. Ich kenne die Männer. Am Anfang sind alle nett.“

Es war eine Frau, die sehr schlimm von anderen Männern verletzt worden ist. Wo auch abscheuliche Gewalt eine Rolle gespielt hat. Ich möchte natürlich nicht auf die Details eingehen. Sie konnte nicht loslassen, obwohl sie es unbedingt wollte. Aber nach drei Monaten Tao konnte auch sie wieder fliegen. Ein wunderschöner Moment, der mich noch heute mit Liebe erfüllt.

Leider hat das Schicksal etwas anderes mit uns geplant und hat uns in Freundschaft auseinandergebracht. Aber wir sind trotzdem miteinander verbunden, obwohl wir uns schon lange nicht mehr gesehen haben.

Das sind die schönen Geschichten, die man mit dem Tao der Liebe erleben kann.

Die Verschlussmethode

Die älteste und wahrscheinlich beste und einfachste Methode ist die von den alten Chinesen angewandte und von Wu Hsien anschaulich beschriebene:

1. Die Verschlussmethode ist dasselbe, wie wenn man den Gelben Fluss mit der Hand anzuhalten versuchte. Ein heftiger Mann wird mehr als dreißig Tage Übung brauchen, um sie zu erlernen. Ein sanfter Mensch kann sie viel schneller lernen, gewöhnlich reicht die Hälfte der Zeit aus. Wer die Methode einen Monat lang sorgfältig studiert, dessen kostbarer Schatz ( der Samen, das ching) wird ziemlich sicher sein.

2. Die Verschlussmethode hat den Vorteil, dass ihre Anwendung einfach ist. Zum Beispiel kann ein Mann, während er nach dem Schema, dreimal flach und einmal tief stößt, Augen und Mund schließen und tief, aber sachte durch die Nase atmen, damit er nicht anfängt zu keuchen. Wenn er das Gefühl hat, dass er bald die Beherrschung verliert, kann er das Becken mit einer einzigen schnellen Bewegung anheben, seinen Jadeschaft ein paar Zentimeter herausziehen und in dieser Stellung verharren, ohne sich zu bewegen. Dann kann er tief durch das Zwerchfell atmen und gleichzeitig den Unterleib zusammenziehen, wie wenn er Harndrang verspürt. Dadurch, dass er daran denkt, wie wichtig es ist, dass er sein ching hütet und nicht wahllos verschwendet, wird er sich, tief atmend, bald beruhigen. Dann kann er seine Stöße wiederaufnehmen.

3. Wichtig ist, dass er sich zurückzieht, wenn er gerade angefangen hat, erregt zu sein. Wenn er sich erst zurückzieht, nachdem er bereits sehr erregt ist, und dann versucht, sein ching zurückzuzwingen, wird das ching nicht wiederkommen und stattdessen in seine Blase oder sogar in seine Nieren gehen. Wenn das geschieht, kann es zu Schmerzen in Blase und Dünndarm und geschwollenen und schmerzenden Nieren kommen.

4. Zusammenfassend ist zu sagen, dass die Verschlussmethode ausgezeichnet ist, dass man sie aber anwenden muss, wenn man gerade anfängt, erregt zu sein. Es ist viel besser, sich zu früh zurückzuziehen als zu spät. Wenn der Mann diese Methode anwendet, ist er in der Lage, den Erguss recht bequem zu steuern, ohne seinen Jadeschaft erschlaffen zu lassen. Er kann auf diese Weise Energie sparen und wird sich herrlich gelassen fühlen. Aber er sollte sein ching nicht ergießen, bevor er mindestens fünftausend Stöße getan hat. Wenn er die Verschlussmethode mit der tiefen Zwerchfellatmung verbindet, ist seine Ausdauer fast unbegrenzt. Dann wäre es ihm sogar möglich, zehn Frauen an einem Abend zu befriedigen.“

Das kann ich nur bekräftigen. 5000 ist hier nicht nur eine imaginäre Zahl, die „viele oder eine Menge“ ausdrücken soll.

Für einen Taoisten ist dies normal. Ich habe mal

nachgerechnet und bin sogar auf 10 Tausend und mehr Stöße in einer Nacht gekommen. Und das Tollste ist. Man würde am liebsten weitermachen.

Das bedeutet aber nicht, dass man frustriert ist, wenn man nicht weitermacht. Das Gefühl, ich nenne es den Tao-Orgasmus, hält stunden- und tagelang an. Aber vor allem das Gefühl, dass man immer, zu jeder Tageszeit, in der Lage ist, eine Frau zu befriedigen, ist überwältigend.

Das hat aber nichts mit Stolz zu tun. Stolz ist hier fehl am Platze. Es geht ja, bitte nicht vergessen, immer um die Liebe. Und wir erinnern uns hoffentlich daran.

**Liebe ist an den anderen denken und nicht an  
sich selbst.**

Ansonsten ist hier nichts mehr hinzuzufügen. Chang erklärt hier sehr gut, wie man die Kontrolle über die Ejakulation halten kann. Und ich kann es nur bezeugen. Es funktioniert wirklich. Haltet durch. Drei Wochen trainieren. Und der Lohn, ein euphorisches Liebesleben das ganze Leben lang.

Übrigens, nach einer gewissen Zeit verschwindet der Drang zu Ejakulieren und man kann sich ganz auf den Liebesakt konzentrieren. Wunderschön!!!

Die alte chinesische Drucktechnik

Chang: „Die alten Chinesen verordneten auch eine Druck-Technik, die jedoch viel einfacher als die von Masters und Johnson ist. Sie kann in fast jeder Stellung angewandt werden, wobei der Mann selbst den Druck ausübt, und zwar drückt er etwa drei oder vier Sekunden lang mit Zeige- und Mittelfinger der linken Hand auf den Damm zwischen Hodensack und After. Gleichzeitig atmet er einmal tief durch. Diese Methode hat verschiedene Vorteile. Erstens natürlich den, dass der Mann den Penis nicht herauszuziehen braucht. Zweitens geht keine Zeit damit verloren, dass er sich der Frau verständlich machen muss. Und drittens braucht er seiner Partnerin überhaupt nichts zu sagen. Viele Männer werden diese Methode wahrscheinlich schon deshalb vorziehen, weil sie mit dieser Hilfe ihre Probleme niemandem anvertrauen müssen.“

Diese Methode würde ich, wenn überhaupt nur erfahrenen Männern empfehlen. Obwohl ein erfahrener Taoist nur selten das Bedürfnis verspürt zu ejakulieren. Wenn er z.B. gesundheitlich angeschlagen ist, oder unter anderen psychischen Problemen leidet.

Ein erfahrener Tao-der-Liebe-Mann verspürt nie das Bedürfnis zu ejakulieren. Oder verändert schon frühzeitig oder unbewusst den Stoß-Rhythmus.

Einem Tao-der-Liebe-Schüler oder Anfänger würde ich heutzutage immer empfehlen, die Frau mit einzubeziehen.

Sonst wird es schwierig, die ersten Wochen ohne Ejakulationsdruck zu überstehen. Wir leben heute in einer anderen Zeit wie die alten Taomeister. Das Leben ist schnelllebig geworden. Mann und Frau treffen sich beim Speeddating. Wenn überhaupt.

Man lernt sich von Smartphone zu Smartphone kennen und trifft die erste Auslese.

Zeit die Herzen der Menschen zu betrachten gibt es nicht. Der nächste Termin wartet schon.

Mit ein bisschen Glück gibt es einen sogenannten One-Night-Stand. Wobei mir das Wort Stand gefällt. Wie ein Stand bei einem Film. Der Stand hat nichts mit der eigentlichen Person zu tun. Man bezeichnet nicht nur die Situation, sondern auch den Mann oder die Frau als One-Night-Stand.

Und nach dem Stand stehen beide auf und sputen zum nächsten Termin. Ein Termin, der wahrscheinlich nur einer Blut aussaugenden Wirtschaft nutzt.

Eine Wirtschaft, die völlig gegen Liebe ist. Es sei denn, man kann Geld damit verdienen.

Eine Wirtschaftswelt, die Liebe sogar verbietet. Liebe am Arbeitsplatz kann zu Kündigungen führen. Und der Gesetzgeber sieht das genauso.

Dort werden die ungeschriebenen Gesetze verbreitet, an die jeder glaubt. Wie z.B.:

„Liebe hat am Arbeitsplatz nichts zu suchen.“ Oder: „Job und Beruf sollte man voneinander trennen.“

Außer dem Chef natürlich, der seine Sekretärin sexuell nötigt. Frauen werden im Job sexuell genötigt, und wenn sie es nicht zulassen, verlieren sie ihren Arbeitsplatz.

Das ist erbärmlich. Wollt ihr so weiterleben? Bis ans Ende eures Lebens? Ohne Liebe?

Nehmt euch lieber die Zeit, um das Tao kennenzulernen.

Und macht es gemeinsam mit eurer Partnerin, damit sie aktiv mitmachen kann. Wenn die Partnerin Bescheid weiß, dann versteht sie auch eure plötzlichen Rhythmusänderungen und versucht nicht eure Ejakulation, zu erzwingen.

Wenn ihr keine Partnerin habt und alleine üben wollt, dann könnt ihr die Drucktechnik beim Masturbieren anwenden. An dem Punkt zwischen Hoden und After liegen genau die Muskeln, die wir zum Zurückhalten des Samens benötigen. Hier liegt übrigens auch das erste Chakra, das Wurzelchakra, wo sich alle existenziellen Ängste bemerkbar machen. Mit der Drucktechnik kann man auch den inneren Orgasmus oder die innere Ejakulation erlernen. Man hat einen Orgasmus, ohne zu ejakulieren.

Das macht aber bitte nur, wenn ihr masturbiert. Masturbation hat ja nichts mit Liebe zu tun. Masturbation ist reine Selbstbefriedigung, die aber auch niemandem schadet. Als Training für zwischendurch kann diese Technik ganz

nützlich sein.

Aber denkt noch nicht einmal an den inneren Orgasmus, wenn ihr Sex mit einer Frau habt. Das wirft euch zurück, und ihr werdet das Tao nie richtig kennenlernen. Und das wäre schade. Denn wenn ihr das Tao kennenlernt, kommt ihr gar nicht mehr auf die Idee, innerlich zu ejakulieren.



Wie oft kann ein Mann ejakulieren?

Chang: „Ein Mann kann auch lange und bei guter Gesundheit leben, wenn er sich zweimal im Monat oder Vierundzwanzigmal in 1 Jahr ergießt. Wenn er gleichzeitig auf gesunde Ernährung achtet und sich regelmäßig Bewegung verschafft, kann er ein hohes Alter erreichen.

Er stellt dann noch andere Richtlinien auf:

Ein Zwanzigjähriger kann einmal alle vier Tage einen Erguss haben.

Ein Dreißigjähriger kann einmal alle acht Tage einen Erguss haben.

Ein Vierzigjähriger kann einmal alle zehn Tage einen Erguss haben.

Ein Fünfzigjähriger kann einmal alle zwanzig Tage einen Erguss haben.

Ein Sechzigjähriger sollte sich nicht mehr ergießen. Wenn er jedoch außergewöhnlich kräftig und gesund ist, kann er sich einmal im Monat ergießen.“

Das einfache Mädchen: „Wenn ein Mann einmal liebt; ohne seinen Samen preiszugeben, wird das seinen Körper kräftigen. Wenn er zweimal liebt, ohne ihn preiszugeben, werden seine Augen und Ohren besser arbeiten. Beim dritten Mal verschwinden alle Krankheiten. Beim vierten Mal wird er den Frieden der Seele finden. Beim fünften Mal werden Herz- und Blutkreislauf neu belebt. Beim sechsten Mal werden seine Lenden gestärkt: Beim siebten Mal werden

Gesäß und Schenkel gekräftigt. Beim achten Mal wird seine Haut zart. Beim neunten Mal wird er ein langes Leben erreichen. Beim zehnten Mal wird er sein wie ein Unsterblicher.“

„Wie viele alte taoistische Texte, ist auch dieser eine dichterische Übertreibung und nicht wörtlich zu nehmen. Die Übertreibung diente dem Autor nur dazu, das, was er sagen wollte, zu unterstreichen - dass ein Mann sparsam mit seinem Samen umgehen soll, indem er seine Ejakulation beherrscht.“

Es ist wahr, dass sich „Das Tao der Liebe“ positiv auf die Gesundheit bemerkbar macht.

Ich hatte, als ich einen regen Geschlechtsverkehr hatte, eine Puls von 50, wie ein Leistungssportler. Die Ärzte schauten auf meinen Bauch und wiederholten die Messung oft ein paar Mal, weil sie es nicht glauben konnten. Denn ich sah nicht wie ein Leistungssportler aus.

Auch heute kenne ich keine Kopf- oder Bauchschmerzen. Erkältet bin ich vielleicht ein Mal alle paar Jahre.

Natürlich, da ich jetzt schon etwas älter bin, hat auch meine Karosserie die ersten Beulen. Aber meine Blutwerte sind immer noch erstklassig.

Aber sogar der beste Taomeister wird sterben, eventuell bei exzellenter Gesundheit.

Es gibt demnach viele gute Gründe, das Tao zu praktizieren und auf die Ejakulation zu verzichten. Und es

macht echt Spaß. Den man nicht hat, wenn man auf süßen Kuchen verzichtet.

Eine gute Ernährung unterstützt naturgemäß den Lernprozess und die euphorischen Gefühle beim Tao. Eine vegetarische Ernährung ist eine gute Voraussetzung, um das Tao zu erlernen und verstärkt das Vergnügen. Ein zu großer Fleischgenuss stört beim Lernprozess. Körper und Seele sind ja engstens miteinander verbunden.

Chang: „Niemand sollte sich zum Sklaven eines bestimmten Ejakulations-Solls machen. Die Häufigkeit hängt auch von äußeren Faktoren ab. Wenn ein Mann in einer Woche besonders schwer arbeiten muss, hat er vielleicht das Bedürfnis, seltener zu ejakulieren. Wenn er im Urlaub ist, möchte er vielleicht häufiger ejakulieren.“

Wenn man beim Erlernen der Ejakulationskontrolle in der ersten Zeit einen Druck in den Hoden verspürt, so ist dies kein Grund zur Beunruhigung. Viele Männer bekommen es dann gleich mit der Angst zu tun und geben auf. Ejakulationskontrolle ist eine Geschicklichkeitssache wie jede andere und muss also geübt werden. Wenn man sie erst einmal ganz beherrscht, wird der Körper sich daran gewöhnen, und es wird die natürlichste Sache von der Welt sein.“

Ja, das kann ich bescheinigen. Es wird zur natürlichsten

Sache der Welt. Es geht überdies so weit, dass man nichts kontrollieren muss, weil man schier kein Bedürfnis verspürt zu ejakulieren. Deshalb sollte man immer im Du-Modus (Liebes-Modus) sein und den Ich-Modus (das falsche Ego) ausschalten. Dann ist Ejakulation kein Problem und wir beginnen zu schweben. Mann und Frau.

Chang: „Das Geheimnis aber besteht darin, den Erguss nicht zu erzwingen, selbst wenn die Schönheit der Partnerin einem den Kopf verdreht. Wer die Ejakulation erzwingt, wird sich alle möglichen Krankheiten zuziehen.“

Su-Nü: „Die Männer heute sterben deshalb oft schon in jungen Jahren, weil sie das Geheimnis des Taos nicht kennen. Sie sind jung und leidenschaftlich und ergießen ihr Ching wahllos. Das ist, als ob sie die Wurzel ihres Lebens abschneiden und seinen Quell zuschütten. Wie können sie da erwarten, lange zu leben?“

Die verschiedenen Arten zu stoßen

Chang: „Tiefe und flache, langsame und rasche, gerade und schräge Stöße sind keineswegs alle von gleicher Wirkung, sondern von sehr unterschiedlicher Wirkung und Eigenschaft. Ein langsamer Stoß sollte der zuckenden Bewegung eines Karpfens ähneln, der mit dem Angelhaken spielt; ein rascher Stoß dem Schwingenschlag eines Vogels, der gegen den Wind fliegt. Eindringen und herausziehen, auf und ab bewegen, von links nach rechts, mit Pausen oder in rascher Folge, all das sollte im Zusammenspiel geschehen. Man sollte alles zur rechten Zeit anwenden und nicht aus Bequemlichkeit eigensinnig an einer Methode festhalten.

1. Verteile Streiche nach rechts und nach links wie ein tapferer Krieger, der durch die feindlichen Linien zu brechen sucht.

2. Bäume dich auf wie ein wildes Pferd, das einen Fluss durchquert.

3. Zieh ihn heraus und stoße ihn hinein wie Seemöwen die auf den Wellen spielen.

4. Stoße im raschen Wechsel tief hinein, dann neckend flach wie ein Spatz, der die Reisreste in einer Schale aufpickt.

5. Stoße abwechselnd tief und flach wie ein riesiger Stein, der ins Meer sinkt.

6. Dringe langsam ein wie eine Schlange, die zum Überwintern in ein Loch gleitet.

7. Stoße rasch zu wie eine verängstigte Ratte, die sich in

ein Loch flüchtet.

8. Verharre und stoße dann zu wie ein Adler, der einen flüchtenden Hasen fängt.

9. Erhebe dich und tauche dann in die Tiefe wie ein Segelschiff, das dem Sturm trotzt.“

Schon das Lesen dieser Texte regt den Geist an. Hier kann man die eigentliche Schönheit der sexuellen Vereinigung entdecken. Wenn man nur auf sich und auf seinen eigenen Orgasmus konzentriert ist, verpasst man das wahre Abenteuer der Vereinigung von Mann und Frau. Wenn der Mann aber das Tao beherrscht, vergisst und verliert er das Bedürfnis zu ejakulieren. Ja, es stört ihn sogar, wie Baulärm nervt, wenn man in die Lektüre eines ansprechendes Buches vertieft ist. Oder wie Geschrei und lauter Streit stört, wenn man sich einen spannungsreichen Film ansieht.

Ein Tao-Mann empfindet das Bedürfnis zu ejakulieren so lästig wie einen Wadenbeißer. Er möchte ihn so schnell wie möglich loswerden. Damit er sich wieder mit allen Sinnen auf die verführerischen Aspekte des Festschmauses, sexuelle Vereinigung, konzentrieren kann.

Dann kann er all diese stimulierenden Stoßtechniken eine nach der anderen ausprobieren und das Liebesspiel zusammen mit seiner Partnerin genießen.

Denn es existiert kein Druck jeglicher Art. Manchmal dauert dieses Spiel bis zum Sonnenaufgang. Und die Frau

liegt nach dem siebten Orgasmus mit einem Dauerlächeln des totalen Friedens vor dem Mann, der vom Glück überwältigt sich schon auf das nächste Fest freut.

Die Glücksenergie breitet sich im ganzen Körper aus und hält viele Tage an.

Darauf möchte man nie wieder verzichten. Und man verspürt den Wunsch, dass die ganze Welt es erlebt. Wenn alle oder die meisten Menschen das Tao der Liebe praktizieren würden, dann gäbe es keine Kriege.

Konflikte stören nur und man hält sich von ihnen fern, um sich wieder dem wahren Festschmaus zuzuwenden.

Die Tiefe der Scheide hat acht Namen

1. Lautensaite, die zweieinhalb Zentimeter tief liegt.
2. Wassernusszähne, fünf Zentimeter tief.
3. Kleiner Bach, siebeneinhalb Zentimeter tief.
4. Schwarze Perle, zehn Zentimeter tief.
5. Talmitte, zwölfteinhalb Zentimeter tief.
6. Tiefe Kammer, fünfzehn Zentimeter tief.
7. Innere Tür, siebzehneinhalb Zentimeter tief.
8. Nordpol, zwanzig Zentimeter tief.

Der Taoist benutzt natürlich wunderschöne Wörter, um das drumherum der taoistischen Vereinigung zu veranschaulichen. Wörter wie geil und alle anderen verächtlichen Wörter, die man leider heutzutage um den Sex herum benutzt, sind ihm zu schmutzig. Sie tun ihm in der Seele weh. Wie könnte man jemanden, den man liebt, mit solch herabwürdigenden Wörtern beschreiben.

Diejenigen, die diese sexistischen Wörter benutzen, um den Verkehr anzuheizen, sollten versuchen, die Wortwahl zu verändern. Schon nach kurzer Zeit, stellen sie fest, wie aus der Spannung eine tiefe Entspannung wird. Spannung erschwert und verhindert das Schweben. Entspannung macht leicht und fördert das Fliegen.

Wenn ein Vogel seine Flügel zusammenzieht, stürzt er ab. Schweben kann er nur in einem entspannten Zustand.



An erniedrigenden Gesprächen mit anderen Männern, die die Frauen nur als Sexsymbol benutzen, beteiligt er sich natürlich nicht. Und wenn er es getan hat, bevor er das Tao kennengelernt hat, dann flüchtet er jetzt vor solchen Zusammenkünften.

Wie ein Fleischesser, der sich nach einer Zeit vegetarischer Ernährung vor Fleisch ekelt, obwohl es vorher seine Lieblingsspeise war. Schon der Geruch der an der Decke hängenden Schinken ekelt ihn an.

Oder Raucher, die nach ein paar Monaten Nichtrauchens, den Rauch nicht mehr ertragen können, obwohl sie vorher Kettenraucher waren.

So verabscheut ein Taoist alle erniedrigenden Worte über Sex. Und dadurch fühlen sich die Frauen endlich mal respektiert und geliebt.

Das ist, als hätte man sich mit einer Spezialdusche, den jahrealten Schmutz heruntergewaschen, und man würde sich das erste Mal als richtig sauber und rein empfinden.

Und es ist so einfach. Ich kann Euch nur mal wieder dazu ermutigen. Probiert es einfach aus. Ich verspreche Euch, es verändert Euer Leben.

Die unterschiedlichen Tiefen der Scheide haben natürlich eine Bedeutung. Es kommt darauf an, dass der Mann, die verschiedenen Tiefen der Scheide vorsichtig und bewusst ertastet. Wie schon vorher erwähnt, kann er das auch, wenn

er den Druck, unbedingt ejakulieren zu müssen, aufgegeben hat. Dann kann er vorsichtig eindringen, was am Anfang wichtig ist, und die Frau dabei beobachten. Schon hier beginnt das betörende Liebesspiel. Das sich dann von Minute zu Minute steigert.

Inneres und äußeres Elixier

Chang: „Es soll hier nicht im Einzelnen auf das äußere Elixier eingegangen werden, das aus zu goldenen Tabletten geläuterten chemischen Verbindungen und Metallen besteht. Aber wir werden uns etwas ausführlicher mit dem inneren Elixier beschäftigen, das eine bedeutende Rolle beim Tao der Liebe spielt.

Das innere Elixier hat hauptsächlich mit dem Geist zu tun. Zum Beispiel erreichen wir Ejakulationskontrolle hauptsächlich durch eine geistige Selbstkontrolle, und richtig zu atmen lernen wir ebenfalls hauptsächlich durch geistige Übung. Aber natürlich ist der Kopf nicht allein beteiligt. Wer an das innere Elixier glaubt, versucht, zu einem möglichst vollkommenen Zusammenspiel von Körper und Seele zu gelangen. Dies erreicht man durch regelmäßige Übungen.“

Hier deutet Chang daraufhin, wie wichtig die innere Haltung ist, wenn man das Tao praktizieren möchte. Am Anfang des Buches habe ich schon den Zusammenhang von Körper und Seele erläutert.

Die Seele steht über Intelligenz, Geist und den Sinnen. Das heißt, wir müssen immer wieder mit der Intelligenz unseren Geist und die Sinne kontrollieren. Wir geben sozusagen mit unserer Intelligenz Anweisungen an den Geist und die Sinne. Mit unserer Intelligenz treffen wir die Entscheidung richtig zu handeln, bis Geist und Sinne alles verinnerlicht und das Verhalten und die Haltung automatisiert

wird.

Wenn wir mit dem Rauchen aufhören wollen, müssen wir mit unserer Intelligenz Geist und Sinne die Anweisung geben, nicht zu rauchen. Bis sie (Geist und Sinne) automatisch aufs Rauchen verzichten und kein Bedürfnis diesbezüglich einfordern.

So ist es auch beim Tao. Wir müssen so oft auf die Ejakulation verzichten, bis wir kein Bedürfnis mehr empfinden, zu ejakulieren.

Dabei ist es aber wichtig, dass wir uns im Liebes-Modus befinden. Das bedeutet, dass wir unseren Geist auf die alleinige Befriedigung der Frau einstellen und die eigene Befriedigung vergessen.

Die tiefe innere Befriedigung, die wir empfinden, wenn wir das Tao erkannt haben, wird tausendfach schöner sein.

Die Liebesstellungen - Vier Grundpositionen und sechsundzwanzig Variationen

Chang: „Den alten Chinesen war dies durchaus bewusst, und Meister Li Tung-hsüan beschreibt in seinem Tung-hsüan-tzu nicht nur die Arten und Stile hebenden Stoßens, sondern auch das Spektrum der Positionen in der Liebe. Er beginnt mit den vier Grundstellungen:

1. Enge Vereinigung
2. Einhorn
3. Intime Verbindung
4. Sich sonnender Fisch.

Nun die 26 Variationen der vier Grundstellungen:

1. Seidenraupe spinnt einen Kokon (eine Variation der ersten Position): Die Frau ergreift mit beiden Händen den Nacken des Mannes und schlingt ihre Füße um seinen Rücken.

2. Sich wendender Drache (eine Variation der ersten Position): Der Mann drückt mit der linken Hand beide Füße der Frau über ihre Brusthöhe hinaus. Mit der rechten Hand hilft er seinem Jadeschaft, in ihre Jadepforte zu gelangen.

3. Zwei Fische Seite an Seite (eine Variation der dritten Position): Gesicht zu Gesicht und in tiefem Kuss, der Mann stützt mit einer Hand die Füße der Frau.

4. Liebende Schwalben (eine Variation der ersten Position): Der Mann liegt flach auf dem Bauch der Frau. Er

umarmt ihren Hals, und sie umklammert seine Taille.

5. Vereinte Eisvögel (eine Variation der ersten Position): Die Frau liegt auf dem Rücken und macht ihre Beine ganz locker. Der Mann kniet und umfasst ihre Hüfte.

6. Verschlungene Mandarinente (eine Variation der vierten Position): Die Frau liegt auf der Seite und hält ihre Beine so gebeugt, dass der Mann von hinten eindringen kann.

7. Fliegende Schmetterlinge (eine Variation der zweiten Position).

8. Paar fliegender Enten (eine Variation der zweiten Position): Der Mann liegt auf dem Rücken. Die Frau sitzt so, dass sie seine Füße sehen kann.

9. Zwergkiefer (eine Variation der ersten Position): Die Frau umschlingt den Mann mit gekreuzten Beinen. Beide halten mit beiden Händen die Hüften des Partners umschlungen.

10. Bambus nahe dem Altar (diese Variation gehört zu keiner der vier Grundpositionen): Beide, Mann und Frau, stehen mit den Gesichtern zueinander, umarmen und küssen sich.

11. Tanz des Doppelphönix (eine Variation der ersten Position, aus der durch Umkehrung eine Variation der zweiten Position werden kann).

12. Phönixmutter hält ihr Kleines (eine Position, die besonders für ein Paar geeignet ist, in dem die Frau groß und

üppig gebaut und der Mann klein ist).

13. Fliegende Seemöwen (eine Variation der ersten Position): Der Mann steht am Rand des Bettes und hält die Beine der Frau, während er in sie eindringt.

14. Wildpferde im Sprung (eine Variation der ersten Position): Ihre Füße liegen auf seinen Schultern. Er kann tief eindringen.

15. Galoppierendes Ross (eine Variation der ersten Position): Die Frau liegt auf dem Rücken, und der Mann hockt. Seine linke Hand hält ihren Hals, und seine rechte Hand umfasst ihre Füße.

16. Pferdehufe (eine Variation der ersten Position): Sie liegt auf dein Rücken. Er legt sich einen ihrer Füße über seine Schultern, während der andere Fuß lose baumelt.

17. Fliegender weißer Tiger (eine Variation der vierten Position): Die Frau kniet und legt das Gesicht aufs Bett. Er kniet hinter ihr und hat beide Hände frei, um damit ihre Hüfte zu umfassen.

18. Dunkle Zikade haftet an einem Ast (eine Variation der vierten Position): Sie liegt auf dem Bauch und spreizt die Beine. Er hält ihre Schultern fest und dringt von hinten in sie ein.

19. Ziege vor einem Baum (eine Variation der vierten Position): Der Mann sitzt auf einem Stuhl. Die Frau sitzt auf

seinem Schoß und kehrt ihm den Rücken zu, während er sie bei der Hüfte hält.

20. Wild Geflügel (eine Variation der ersten Position).

21. Phönix spielt in roter Höhle (eine Variation der ersten Position): Sie liegt auf dem Rücken und hält selbst mit den Händen ihre Füße hoch in der Luft.

22. Riesenvogel treibt über dunklem Meer (eine Variation der ersten Position): Der Mann stützt ihre Beine mit seinen Oberarmen und hält sie mit den Händen bei der Hüfte fest.

23. Ein summender Affe umfängt einen Baum (eine Variation der zweiten Position): Der Mann sitzt wie auf einem Stuhl. Die Frau «reitet» auf seinem Schoß, und beide sehen sich an. Sie hält sich an ihm mit beiden Händen fest. Er hilft ihr, indem er mit einer Hand auf ihren Hintern drückt, während er sich mit der anderen auf dem Bett abstützt.

24. Katze und Maus in einem Loch (eine Variation der zweiten Position): Der Mann liegt auf dem Rücken mit völlig entspannten Beinen. Die Frau liegt fest auf ihm. Sein Jadeschaft kann tief eindringen.

25. Eselin im späten Frühjahr (eine Variation der vierten Position): Beide Füße am Boden, beugt sie sich nach vorn und stützt sich auf die Hände bei gestreckten Armen. Er steht hinter ihr und hält ihre Taille.

26. Hund im Herbst (eine Variation, die zu keiner der vier Grundpositionen gehört): Mann und Frau stehen Rücken



gegen Rücken, beugen sich in der Hüfte so weit hinab, dass sie die Hände aufstützen können, die Gesäßpartien pressen sie fest gegeneinander und geben sich so Halt: Der Mann biegt den Kopf nach unten hinten und führt mit einer Hand seinen Jadeschaft in ihre Jadepforte ein.“

All diese Stellungen laden zu einem ausgiebigen Liebesfest ein. Das Fest ist, es zu tun. Wie Liebe nur sein kann, wenn man es tut. Das Fest der Liebe ist zum Feiern und zum Lieben da und nicht zur Selbstbefriedigung.

Das spürt man aber nur, wenn man es auch tut. Vergesst euren Orgasmus und spielt miteinander so oft, bis der Orgasmus total uninteressant wird. Wenn Ihr dann Euren Orgasmus vergessen habt, werdet Ihr den wahren Orgasmus, die wahre Ekstase, der Liebe kennenlernen. Und Ihr wollt nie wieder zu dem Euch bekannten Orgasmus zurück. Vertraut mir bitte.

Zu den Stellungen:

„Mann und Frau mögen noch so erfahren sein: Wenn zwei Partner es zum ersten Male miteinander tun, muss, es keineswegs auf Anhieb klappen. Es kann sogar mitunter sein, dass sie erst zehn Begegnungen hinter sich haben müssen, bis sie sich an ihre Körper gewöhnt haben. Und wenn sie ihre gemeinsamen Experimente fortsetzen, können sie auch dann immer noch bessere und noch bessere Stellungen entdecken. Die alten Chinesen verliehen durch ebendieses ewige Streben

nach Vervollkommnung der Kunst der Liebe Schwung und Steigerung.

Der Grund, warum ein Buch einem bestimmten Paar nicht die am besten passenden Positionen vermitteln kann, liegt einfach daran, dass wir alle unterschiedlich gebaut sind. Es gibt keine zwei Paare mit genau der gleichen Kombination von Körperbau, Größe, Gewicht oder von der Anordnung, Tiefe, Dicke oder Länge ihrer Geschlechtsorgane.“

Die Stellungen

Chang: „Es folgt also zunächst eine Liste mit den vier Grundstellungen und dazu Vorschläge, wie man sie für seine persönlichen Zwecke variieren kann. Die vier Grundstellungen sind:

1. Der Mann auf der Frau.
2. Die Frau auf dem Mann.
3. Mann und Frau wenden sich, auf der Seite liegend, die Gesichter zu: Er liegt auf der rechten und sie auf der linken Seite, oder umgekehrt.
4. Der ,Mann dringt von hinten ein. Dies ist die bei den Tieren häufigste Form der Begattung. Menschen können das sehr bequem im Bett ausführen, indem Mann und Frau beide auf der rechten oder linken Seite liegen oder der Mann bäuchlings auf dem Rücken der Frau liegt.

Diese Stellungen können endlos variiert werden. Die eine Sonderform mag geeigneter sein für ein Paar, bei dem der Mann einen Kopf größer ist als die Partnerin. Die andere mag besser sein für ein Paar, bei dem beide gleich groß sind. Andere Verschiedenheiten können darin bestehen, dass einige Frauen ihre Scheidenöffnung weiter vorn haben als andere. Es sind ja gerade diese körperlichen Unterschiede, die die Anzahl der Stellungen im wahrste Sinne des Wortes unendlich machen. Beispielsweise können wir allein aus der Mann-oben-Stellung bereits die folgenden verschiedenen Positionen ableiten:

1. Der Mann stützt sich auf seine Handflächen.
2. Er stützt sich auf seine Ellbogen.
3. Er gebraucht beide Arme und Hände, um das Gesäß seiner Partnerin zu unterstützen.
4. Er umarmt sie nicht am unteren, sondern jetzt am mittleren Teil ihrer Hüften.
5. Er umarmt ihre Taille.
6. Er umarmt ihren Oberkörper in Achselhöhe.
7. Er hält sie bei den Schultern - seine linke Hand seitlich an ihrer rechten Schulter und seine rechte Hand vorn auf der linken Schulter.
8. Er stützt sich auf die Ellbogen und legt seine beiden Arme um ihre Schultern auf ihren Rücken, sodass sie beide von Kopf bis Fuß engen Körperkontakt haben. Diese Variation ist interessant, wenn beide Partner gleich groß sind. Bei jedem Stoß drückt er die Schultern der Frau gegen seinen eigenen Oberkörper, um dadurch mehr Stoßkraft zu bekommen. Diese Variante kann ein Paar wirklich in Ekstase bringen, weil die beiden Partner sich mit dem ganzen Körper und nicht nur mit den Geschlechtsorganen berühren. Von dieser Variation gibt es sogar wieder Untervariationen mit den verschiedenen Möglichkeiten für die Frau, ihre Beine zu halten. Sie kann sie entweder geschlossen halten, auseinanderspreizen oder über dem Rücken des Mannes kreuzen. Dies führt allein schon in Bezug auf ihre

Beinhaltung zu immer neuen Stellungen, indem sie die Beine um seine Taille hält, seine Hüften und so weiter. Die Möglichkeiten sind hier beinahe unbegrenzt.

9. Er hält seine Partnerin in ganz enger Umarmung unter sich.

10. Er stemmt sich auf Armeslänge hoch und schwingt beim Stoßen nur mit seinen Hüften.

11. Sie hält ihre Beine ausgestreckt und geschlossen.

12. Sie spreizt ihre Beine ganz weit auseinander.

Diese Stellung ist gut geeignet für Frauen mit einer verhältnismäßig tiefen Scheide und für Männer mit durchschnittlich langem Phallus.

13. Er legt sich ihre Beine auf seine Schultern. Diese Variante eignet sich besonders zum sehr tiefen Eindringen und wirkt auf einige Frauen im höchsten Grade aufreizend. Einige Frauen können nur wenige solcher tiefen Stöße vertragen, andere keinen einzigen, weil ihre Scheide zu kurz ist und wehtun würde. Einige Männer mögen diese Stellung besonders deshalb, weil es ein ganz eigenartiges Gefühl ist, wenn ihr Hodensack bei jedem tiefen Stoß den weichen Hintern der Frau berührt.“

Gerade für Anfänger ist es sehr hilfreich, diese Texte immer wieder gemeinsam zu lesen. Wie ich schon am Anfang des Buches mitgeteilt habe, geht es mir darum, ein Buch zu schreiben, das den Männern und den Frauen wirklich hilft,

das Tao der Liebe zu erlernen.

Obwohl ich sehr viel mit Freunden und Bekannten über das Tao gesprochen habe und ihnen das Buch von Jolan Chang empfohlen oder sogar geschenkt habe, hat es niemand von ihnen wirklich gelernt und praktiziert.

Das mag daran liegen, dass sie aus Scham nicht nachgefragt haben. Auch ich habe den Fehler gemacht, die Menschen nicht immer wieder ans Tao zu erinnern. Ich wollte ihnen nicht auf den Geist gehen, und wollte sie natürlich nicht durch andauerndes Nachfragen belästigen.

Nach so vielen Jahren habe ich gemerkt, dass es eine besondere Anstrengung verlangt, wenn man will, dass die Menschen das Tao erlernen.

Als Mathematiklehrer habe ich mit meinen Schülern immer wieder geübt, geübt und geübt, bis sie es verstanden haben.

Gute Tennisspieler haben von Kind an den Ball millionenfach gegen die Wand gehämmert. Reines Talent reicht nicht aus, ein guter Tennisspieler zu werden. Man muss es üben, üben und üben.

Wir alle haben das Talent gute Liebhaber im Sinne des Taos zu werden. Aber wir müssen es üben, üben und üben.

Übt die verschiedenen Stellungen immer wieder, bis Ihr Eure Lieblingsstellungen gefunden habt, und vergesst dabei den blöden Orgasmus. Es lohnt sich.

Die wahre Freude des Liebens

Chang: „Die wahre Freude des Liebens ist eine Ekstase zweier Körper und Seelen, die sich in einem seligen Gefühl vereinigen. Findet ein Mann seine ideale Partnerin, muss er versuchen, sie ekstatisch und innig zu lieben.

Sex und Orgasmus allein mögen Freuden sein, aber aus unserer Sicht sind es keine ekstatischen Freuden, wie man sie erleben kann, wenn Liebe und Sex vereint sind. Zum Beispiel gibt es Frauen, die zum Orgasmus kommen können, indem sie einfach beim Sitzen die Beine übereinanderschlagen und pressen (manche können das ein dutzend Mal am Tag). Aber verschafft ihnen das wirklich besondere Lust? Wenn eine Frau ein befriedigendes Liebesleben hat, wird sie es kaum vorziehen zu masturbieren. Masturbation ist der pure Sex ohne Wärme, Gefühl, Kommunikation oder Harmonie zwischen Yin und Yang. Ebenso sollte ein Mann sich, wenn er mit einer Frau schläft, nicht so verhalten, als onaniere er. Nichts frustriert oder enttäuscht eine Frau mehr, als wenn sie merkt, dass es ihrem Partner nur um seine eigene Ejakulation zu tun ist. Liebe sollte eine echte Vereinigung der Geschlechter sein. Statt eines Austauschs von Zärtlichkeit und Freude ist Sex für viele Männer bloß ein mechanischer Akt, der sich nicht von der Onanie unterscheidet, als ob die Frau gar nicht existiere. Das, was dabei herauskommt, kann für die Beteiligten nur eine Enttäuschung sein. Manche Männer glauben vielleicht, dass sie befriedigt sind. Aber in

Wirklichkeit haben sie nie erfahren, was echtes, lustvolles Lieben ist, und sie wissen auch nicht, dass sie die Yin-Yang-Harmonie verpasst haben.“

Die Verbindung von Yin und Yang hat nichts mit der reinen körperlichen Verbindung zu tun. Purer Sex kann sogar abstoßend wirken. Eine Frau kann sich benutzt fühlen. Der Mann kann sich nicht geliebt fühlen, weil die Frau nur ihren Körper, wie ein Stück Fleisch, hingegeben hat.

Wie zum Beispiel bei einer Prostituierten.

Die wahre Verbindung zwischen Yin und Yang kann nur durch Liebe entstehen. Aber nicht die Liebe, die wir mit der reinen Sehnsucht nach einer Frau oder nach einem Mann verwechseln.

Man kann vor Sehnsucht nach einer Frau oder nach einem Mann brennen, und wenn es dann zu einer sexuellen Vereinigung kommt, kann der Sex sehr frustrierend sein. Weil Mann festgestellt hat, dass die Liebe nur einseitig war.

Die wahre Liebe ist nicht die Preisgabe des Körpers, sondern die Hingabe der Seele.

Dessen müssen wir uns immer bewusst sein. Wir können aber jeden lieben, auch wenn wir keine Sehnsucht oder ein besonderes Begehren verspüren. Wir müssen nicht jemanden begehren, um ihn lieben zu können. Begehren spürt der egomanische nach Befriedigung dürstende Körper.

Liebe spürt man durch die immer liebende Seele.



Wir können das Tao der Liebe erlernen oder auch trainieren, auch wenn es sich nicht um die allumfassende Liebesbeziehung handelt. Mann und Frau können sich immer dazu entscheiden, den anderen zu lieben. Indem sie an den anderen denken und nicht an sich selbst.

Wenn man einer alten Dame beim Überqueren der Straße hilft, erwartet man ja auch keine Gegenleistung. Und trotzdem tut es der Seele gut.

So können wir auch die Vereinigung von Yin und Yang erfahren, wenn wir uns im Liebes-Modus befinden. Und nur dann ist es einfach, das Tao zu praktizieren und zu erlernen.

Das Tao bei Impotenz

Chang: „Es gibt viele Arten, sexuelle Lust zu geben und zu empfangen. Man kann den Körper der Partnerin mit den Händen, den Lippen und der Zunge genießen. Nicht nur ihr Aussehen, sondern auch ihr Geruch und ihre Haut sprechen die Sinnlichkeit an. Wenn man die sensitiven Zonen ihres Körpers streichelt, wird sie das erregen. An ihrem Rückgrat entlangfahren, sacht an ihren Brustknospen saugen, bis sie hart werden, ihre Vulva küssen und ihre Klitoris mit der Zunge kitzeln, dann noch tiefer eindringen, bis ihr eigenes Nass ihre Schenkel benetzt. Ihre Erregung wird wiederum den Mann erregen. Ihre Erregung kann bei ihm zu einer Erektion führen. Wenn dem so ist, dann ist sein Problem gelöst, und er kann in ihre Scheide eindringen. Wenn nicht, kann er mit Hilfe dessen, was das Tao der Liebe die Methode des «weichen Eindringens» nennt, dennoch hineingelangen.

### **Die Methode des weichen Eindringens.**

Hier geht es darum, dass ein Mann auch ohne Erektion, mit Unterstützung seiner Finger, in seine Partnerin eindringen kann. Wenn er erfahren genug ist und geschickte Hände besitzt, kann er sogar einen vollkommen schlaffen Phallus in eine Frau einführen und sich und ihr dabei Lust verschaffen.

Wie man das «weiche Eindringen» erfolgreich bewerkstelligt:

1. Die bequemsten Stellungen zu diesem Zweck sind

entweder die Seitenlage mit einander zugewandten Gesichtern oder die Mann-oben- Position.

2. Das Paar sollte sich gegenseitig streicheln und umarmen, solange es beiden gefällt.

3. Der Mann sollte erst dann versuchen, den Penis einzuführen, wenn die Frau genügend Scheidensekret produziert hat. Bleibt die vaginale Lubrikation auch nach einem ausgedehnten Vorspiel aus, kann man ein künstliches Gleitmittel anwenden. Der beste und am ehesten verfügbare Ersatz ist Pflanzenöl, das sich aufgrund seiner natürlichen Zusammensetzung als ungefährlich und wirkungsvoll empfiehlt.“

Die Methode des weichen Eindringens ist ein gutes Beispiel, das uns zeigt, was alles möglich ist, wenn man das Tao der Liebe praktizieren lernt. Ebenfalls hier sieht man, dass bewusstes Handeln zum Erfahren des Taos unverzichtbar ist, und keineswegs unbewusster Sex zur Selbstbefriedigung.

Manche empfinden einen besonderen Kick, wenn sie es mal zwischendurch treiben. Eine schnelle Nummer im Aufzug bevor die Tür aufgeht. Sie suchen den besonderen Kick, weil sogenannter normaler Sex nicht mehr ausreicht. Sie sind auf der Suche nach etwas Besonderem.

Eigentlich sind sie auf der Suche nach der erfüllten Liebe. Sie wissen es aber nicht, oder wissen nicht, wie sie die

erfüllende Liebe finden können.

Wegen ihrer Verzweiflung, die durch viele Verletzungen entstanden ist, suchen sie ständig nach euphorischeren Praktiken. Sie wollen unbedingt ihren Körper spüren und vergessen ihre Seele.

Jedoch kann uns nur eine erfüllte Seele glücklich machen. Nur wenn wir unsere Seele streicheln, können wir den inneren Frieden finden.

An dem Beispiel des weichen Eindringens erkennen wir, dass dies nur möglich ist, wenn beide an den anderen denken.

Der Mann will unter allen Umständen die Frau befriedigen, und die Frau möchte ausschließlich, dass der Mann seine Potenz zurückgewinnt.

Lasst Euch Zeit für den schönsten Zeitvertreib, die Liebe. Eure Seele wird es Euch danken.

Entspannung

Chang: „Um in den vollen Genuss des Taos zu gelangen, muss das Paar erst lang und tief atmen lernen, damit es entspannt ist. Sie brauchen ein Gefühl der Sicherheit, damit ihre Herzen ruhig sind. Sie müssen ihre Wünsche aufeinander abstimmen, damit es keinen Streit gibt. Wenn sie diese drei Voraussetzungen erfüllen, wird das Tao ihnen ganz zur Verfügung stehen. Sie müssen auch an praktische Dinge denken, an die Temperatur, die weder zu kalt noch zu heiß, an den Magen, der weder zu voll noch zu leer sein soll. Auch dürfen sie es nicht zu wild treiben und weder zu schnell noch zu tief stoßen. Am besten ist es, wenn die Frau vollkommen befriedigt und der Mann noch nicht erschöpft ist.“

Dies ist wiederum ein gutes Beispiel dafür, dass man die Wünsche aufeinander abstimmen sollte. Das bedeutet nichts anderes, als dass man sich in den Liebes-Modus begeben sollte.

Es gibt viele Männer, die das Tao nicht im Liebes-Modus praktizieren, sondern im Egotrip-Modus. Sie erwarten sich durch die Ejakulationskontrolle eine stärkere Potenz, oder sie wollen mit der Technik des inneren Orgasmus oder der inneren Ejakulation ihre eigene Lebensenergie stärken und euphorische körperliche Erfahrungen machen.

Das heißt, sie denken nur an sich selbst. Und füttern nur ihren männlichen Stolz. Obwohl sie etwas anderes behaupten.

Natürlich profitiert auch die Frau von solch einem Tao-Mann. Sie fühlt sich sexuell mehr befriedigt. Aber nur auf der körperlichen Ebene. Geschickt wurden sie vom inneren Schweinehund ausgetrickst, dem es nur um die körperliche Sinnenbefriedigung geht. Und die Befriedigung der Seele wurde mal wieder vergessen.

So kann man aber das wahre Tao nie erspüren. Man potenziert nur die körperliche Erfahrung, die auch großen Schaden anrichten kann. Leicht kann durch die falsche Tao-Methode Sexsucht entstehen. Die Körper verlangen nach immer heftigeren Erfahrungen. Ein sanfter sexueller Austausch reicht nicht mehr aus. Man sucht immer größere Extreme.

Deshalb will ich hier noch einmal darauf hinweisen. Das Einstellen auf den Liebes-Modus ist die wichtigste Komponente des Tao der Liebe. Nur an den anderen denken und den inneren Schweinehund zurückdrängen, und das immer wieder. Denn der Schweinehund wird nichts unversucht lassen, die Liebe zu verhindern. Denn er denkt nur an sich selbst, und will auch nur an sich selbst denken.

Das ist aber nur in der Anfangsphase schwierig. Wenn ihr mal das Tao der Liebe empfunden habt, dann automatisiert sich die richtige Handlungsweise, und Ihr wollt nie wieder etwas anderes tun.

Die anderen Tipps, die Chang hier gibt, dass man sich ein

ruhiges, entspanntes und schönes Umfeld einrichten sollte, helfen nur, wenn man bereit ist zu lieben.

Vielleicht sollte man dort schon auf die Wünsche des anderen eingehen. Das ist übrigens das beste Rezept für eine funktionierende Beziehung. Solange man immer an den anderen denkt, ist die Partnerschaft im Lot.

Dies kann man durch das Tao der Liebe erlernen.

Die Bedeutung der Sinne

Chang:

„1. Während Sie sich lieben, sollten beide nicht aufhören, sich mit den Händen zu berühren, bis Sie beide müde sind und einschlafen wollen.

2. Klitoris und Brüste sind gewöhnlich die empfindlichsten Stellen einer Frau. Aber berühren Sie sie dort nicht sofort: Streicheln Sie ihre Hände und küssen Sie die zuerst. Frauen sind auch um das Rückgrat herum vom Kopf bis zu den Hüften empfindlich. Die einzelnen Stellen sind von Frau zu Frau verschieden, meistens sind es die Ohren, der Nacken und die Taille, besonders hinten. Auch die Innenseiten der Schenkel sind höchst empfindlich. Es ist eine der größten Freuden der Liebe, Bauch gegen Bauch zu reiben.

3. Bei Männern sind die empfindlichsten Stellen, abgesehen vom Phallus, die Ohren und bei manchen die Brust. Ungefähr die Hälfte aller Männer hat Brustwarzen-Erektionen. Man kann es auch bei ihnen an der Innenseite der Schenkel versuchen.

4. Lassen Sie Ihre Hände vom Kopf bis zu den Zehen wandern. Sie sollten nicht an einem Fleck verharren. Lassen Sie die Hände immerfort über den Körper ihrer Partnerin gleiten. Ihr eigener Körper reagiert darauf, wenn die Frau dann anders atmet oder sich wonnevoll an Ihren Körper anschmiegt.



5. Zu Beginn des Liebesspiels sollte die Frau sich darauf konzentrieren, den Körper des Mannes überall zu berühren.“

Diesen Passus muss man nicht im Speziellen kommentieren. Trotzdem ist es wichtig, dass man sich immer wieder an das Liebesspiel erinnert. So bleiben wir leichter im Liebes-Modus. Der Geist wird so auf das Liebesspiel fokussiert und gibt dem Schweinehund keinen Raum. Aber die Anfänger müssen immer achtsam sein. Das falsche Ego kennt alle möglichen Tricks, um sich wieder in den Vordergrund zu stellen.

Größe und Form des Phallus

Chang: «Fast alle Texte über das Tao der Liebe gehen übereinstimmend davon aus, dass Größe und Form des Penis wenig damit zu tun haben, ob die Frau befriedigt wird oder nicht. In einem Gespräch mit dem Gelben Fürsten verwendet seine Beraterin Su-nü viel Mühe darauf, seine Sorge, um die Verschiedenheiten männlicher Phalli zu zerstreuen»

Huang-ti: «Warum haben die Liebeswerkzeuge der Männer so viele verschiedene Größen und Formen?»

Su-nü: «Größe und Form ihrer Liebeswerkzeuge sind so verschieden wie ihre Gesichter. Ob sie groß oder klein, lang oder gedrunken, hart oder weich sind, sie waren schon bei ihrer Geburt so beschaffen. Manchmal besitzt ein kleiner Mann ein beeindruckend großes Instrument, während ein beeindruckend großer Mann nur ein kleines besitzt. Einige Geschlechtsorgane sind gerade, und andere sind gebogen, und manche wiederum sehen furchterregend aus. Aber all das spielt keine Rolle, wenn sich der Mann mit der Frau vereinigt.»

«Klein und kurz, aber hart ist besser als lang und groß, aber weich. Es ist jedoch viel besser, weich und schwächlich zu sein, dafür aber zart und liebevoll, als hart und fest, dabei aber grob und gewaltsam. Am besten ist jedoch das mittlere Maß. Das heißt, sein Werkzeug sollte keine Besonderheiten aufweisen.»

Das Tao und die Frauen

Chang: «Das Tao ist nicht nur für Männer da.

Auch Frauen müssen etwas vom Tao verstehen. Zum Beispiel könnte eine Frau, die das Tao nicht kennt, verletzt oder beleidigt sein, wenn ihr Mann nicht ejakuliert. Sie könnte dann glauben, dass sie ihn nicht zufriedengestellt, dass sie versagt hat. Auch sie muss lernen, dass Orgasmus und Ejakulation nicht ein und dasselbe sind. Das ist nicht nur ein grundlegender Gedanke des Taos der Liebe, sondern ein Prinzip, das auch von Kinsey erkannt worden ist:»

«Trotzdem kann der Orgasmus auch ohne eine Samenausstoßung stattfinden ... Auch bei einigen erwachsenen Männern kann dies vorkommen ... die bewusst ihre Genitalmuskeln zusammenziehen können (fünf Fälle), um durch diesen sogenannten Coitus reservatus die Empfängnis zu verhüten.

Diese Männer erleben einen echten Orgasmus, was zu erkennen ihnen auch keineswegs schwerfällt, sogar wenn keine Ejakulation stattfindet.»

Dies mag dadurch kompliziert werden, dass manche Frauen meinen, es verschaffe ihnen Befriedigung zu spüren, wie der Mann in ihnen ejakuliert: Das ist ein kleiner Nachteil gegenüber den Vorteilen des Taos der Liebe. Aber welche Frau hätte nicht lieber einen Mann, der die ganze Nacht lieben kann - und am Schluss dann auch ejakuliert -, als einen, dem es gleich beim ersten Mal kommt und der dann

sofort einschläft?

Und für Frauen, denen die künstlichen Verhütungsmittel alle unangenehm sind, besitzt das Tao noch einen zusätzlichen Vorteil. Denn wenn ein Mann das Tao der Liebe wirklich beherrscht, ejakuliert er nur einmal alle paar Wochen, und Verhütungsmittel werden fast überflüssig. Es ist nicht übertrieben zu behaupten, wenn das Tao der Liebe erst einmal überall bekannt ist, werden die schädlichen künstlichen Verhütungsmittel veraltet sein. Das Tao kann nicht alles, was seine Interpreten im siebten Jahrhundert behauptet haben, aber es kann Ihnen zu der Harmonie zwischen Yin und Yang verhelfen. Und diese wiederum verschafft Seelenruhe, Lebensfreude und verlangsamt den Alterungsprozess.»

Hier verweist Chang noch einmal darauf, wie wichtig es ist, dass die Frau auch das Tao kennt. Obwohl die Frauen es meistens sehr schnell verstehen. Sie merken intuitiv, dass das Tao der Liebe genau richtig für sie ist.

Endlich kann sie rundum befriedigt werden, ohne Schwangerschaftsangste, ohne sich benutzt zu fühlen und sich wahrhaftig geliebt zu fühlen.

Sich geliebt zu fühlen, ist hundertmal besser, als sich begehrenswert zu fühlen.

Sich geliebt zu fühlen, schafft den inneren Frieden. Sich

begehrnt wert zu fühlen bringt nur Unruhe ins Leben und erwirkt keine Befriedigung.

Der Mann sollte aber auf den Orgasmus ganz verzichten, auch auf den inneren Orgasmus, wie ihn Chang oben erklärt.

Die Gefahr ist zu groß, dass man wieder in den Ego-Modus rutscht. Man sollte gerade am Anfang in der Lernphase immer im Liebes-Modus verharren. Vor allem der Mann.

Er sollte ausschließlich an die Befriedigung der Frau denken und auf seinen eigenen Orgasmus verzichten.

Später, wenn er mal das Tao (die Ejakulationskontrolle) beherrscht, dann kann er auch mal einen eigenen Orgasmus entstehen lassen. Aber dann wird er schnell merken, dass ein gewöhnlicher Orgasmus total uninteressant ist, geradezu langweilig.

Der innere Orgasmus, ohne Ejakulation, ist nur beim Masturbieren interessant, zum Training ohne Partner. Aber dann verspürt man auch nicht das ekstatische Gefühl des Taos. Das kann man nur mit einer Partnerin erfahren.

Ich kann gut verstehen, dass gerade in der Lernphase die Tendenz entsteht, in alte Verhaltensmuster hineinzurutschen. Das ist aber nur so lange, so lange man noch nicht die berauschte Ekstase des Taos zu spüren bekommen hat.

Und wie wir schon wissen, ist es der innere Schweinehund, der keine Ruhe gibt.

Habt (ihr Männer vor allem) einfach nur etwas Geduld, bis der innere Schweinehund aufgibt.

Die Frau spielt die wichtigste Rolle. Sie ist es, die befriedigt werden soll. Deshalb ist es ein Vorteil, wenn die Frau das Tao kennt. Vor allem in einer festen Partnerschaft.

Der Mann kann auch in einem sogenannten One-Night-Stand das Tao praktizieren und die Frau damit überraschen. Ein Tao-Mann macht sowieso nichts anderes, auch nicht in einem One-Night-Stand.

In der Lernphase ist es ein großer Vorteil, wenn die Frau das Heft in die Hand nimmt, obwohl sie normalerweise die Empfangende ist, und der Mann der Aktive ist.

Aber schon im Originalwerk des Tao der Liebe ist es das junge Mädchen, das dem Kaiser die Kunst des Tao der Liebe erklärt.

Für sich alleine ist es für die Männer sehr schwierig, was aber auch an der heutigen schnelllebenden Zeit liegt. Man nimmt den Hyperrhythmus von der Straße mit ins Bett. Dort wartet eine Frau, die schnell befriedigt werden will, weil es nie lange dauert. Und man hat ja noch so viel zu erledigen.

Während man Sex hat, ist der Geist schon mit den anderen alltäglichen Dingen beschäftigt, die alle erledigt werden müssen, wenn man nicht alles (Job, Haus, Auto etc.) verlieren will.

Deshalb kann es erfolgversprechender sein, wenn die Frau

die Kontrolle beim Lernen des Taos übernimmt.

In den Liebes-Modus (Du-Modus) eintauchen, die Ejakulation verhindern und das vielfältige Liebesspiel genießen.

Die Rolle der Frau

Chang: „Von Anfang an spielten die Frauen eine wichtige Rolle in der Lehre vom Tao der Liebe. Sie waren berühmt als Tao-Meisterinnen der Liebe und als Beraterinnen des Kaisers in diesen Dingen.

Wie wir an Zitaten daraus gesehen haben, sind diese in einer reizvollen und anschaulichen Sprache gehalten. Beispielsweise wird Phallus zum Jadeschaft (yü-ching) und Vulva zur Jadedforte (yü-men). Interessant ist in diesem Zusammenhang, dass die alten Chinesen bestimmte Bezeichnungen nie abwertend verwendet haben, wie das heute häufig vorkommt. Ihre aufgeschlossene und unbefangene Einstellung zur Sexualität ließ es nicht zu, dass sie sexuelle Ausdrücke als schmutzige Worte empfanden.“



Wie man erkennt, ob eine Frau befriedigt ist

Chang:

„1. Ihre Jadehände umfassen seinen Rücken, ihr Unterleib bewegt sich. Sie streckt die Zunge heraus und leckt ihn, um ihn zu erregen. Dies deutet darauf hin, dass sie höchst erregt ist.

2. Ihr duftender Leib liegt auf dem Rücken, alle Glieder sind gestreckt und steif, und sie atmet heftig durch die Nase. Dies deutet darauf hin, dass sie wünscht, er möge seine Stöße wieder aufnehmen.

3. Sie beginnt mit dem Jadehammer des liegenden Mannes zu spielen und ihn in ihren Händen zu kneten. Dies deutet darauf hin, dass sie Verlangen nach ihm verspürt.

4. Ihre Augen flackern, und die Brauen zucken, sie stößt heisere Laute aus oder sagt spielerische Worte. Dies deutet darauf hin, dass sie höchst erregt ist.

5. Sie nimmt ihre Füße in beide Hände und öffnet weit die Jadepforte. Dies deutet darauf hin, dass sie es sehr genießt.

6. Zwischen ihren Lippen wird die Zunge sichtbar, als ob sie eingedöst oder ein wenig betrunken sei. Dies deutet darauf hin, dass es ihren Schoß nach tiefen und nach flachen Stößen verlangt, und zwar sollen sie kraftvoll ausgeführt werden.

7. Sie streckt die Füße und Zehen aus und versucht, seinen Jadehammer in sich zu behalten, aber sie weiß nicht genau, wie er stoßen soll. Gleichzeitig murmelt sie leise vor sich hin.

Dies deutet darauf hin, dass die Flut des Yin kommt.

8. Plötzlich hat sie, was sie will, und dreht die Hüfte ein wenig. Sie schwitzt leicht und lächelt. Dies deutet darauf hin, dass sie wünscht, er möge noch nicht aufhören, weil sie noch mehr will.

9. Das süße Gefühl ist schon da, und ihre Lust steigert sich. Ihre Flut des Yin ist gekommen. Sie hält den Mann immer noch fest. Dies deutet darauf hin, dass sie noch nicht vollkommen befriedigt ist.

10. Ihr Körper ist heiß und schweißnass. Ihre Hände und Füße sind erschlaft. Dies deutet darauf hin, dass sie nunmehr vollkommen gesättigt ist.“

Dies sind alles Texte, die man in der Lernphase immer wieder lesen sollte. Sie machen so richtig Geschmack auf das Tao der Liebe. Für einen Moment kann man sich in das Liebesspiel des Taos hineinversetzen.

Denn darauf kommt es an. Das ist es, was die totale Befriedigung und ein übergroßes Glücksgefühl verschafft, das auch noch lange anhält.

Schon beim Schreiben läuft mir das Wasser im Mund zusammen.

Was fast wie eine trockene Wissenschaft aussieht, ist in Wirklichkeit die Beschreibung der wahren sexuellen Liebe.

Ein Tausend liebende Stöße

Chang: „Wenn es darum geht, die verschiedenen Stile des Stoßens zu erklären, gibt es keinen größeren Meister im Tao der Liebe als Li Tung-hsüan, einen Arzt aus dem siebten Jahrhundert. In seinem Buch Tung-hsüan-tzu geht er ausführlich auf Stoßtechniken ein. Das Tung-hsüan-tzu kennt sechs Stile:

1. Tauche den Jadeschaft ein, bewege ihn vor und zurück und dringe in die Jadesubstanz ein wie einer, der eine Auster öffnet, um an die funkelnde Perle heranzukommen. Dies ist der erste Stil.

2. Stoße zur Jadesubstanz hinab und komme bei der Goldenen Furche [Klitoris] wieder heraus, wie einer, der Steine anritz, um herrliche Jade zu finden. Dies ist der zweite Stil.

3. Er stößt mit seinem Jadeschaft hart an der Goldader [Klitoris] vorbei, wie ein eiserner Stößel in den Mörser stampft. Dies ist der dritte Stil.

4. Er bewegt seinen Jadeschaft hinein und heraus und pocht dabei an die linke und die rechte Wand der Halle der Prüfung [Vorhof der Scheide] wie ein Schmied, der Eisen mit seinen fünf Hämmern formt. Dies ist der vierte Stil.

5. Er treibt seinen Jadeschaft mit kurzen, langsamen Stößen in die Scheide hinein wie ein Bauer, der Pflanzlöcher in den Erdboden bohrt. Dies ist der fünfte Stil.

6. Der Jadeschaft und die Jadeporte prallen aufeinander

wie die Schneemassen zweier Lawinen. Dies ist der sechste Stil.

Die Taoisten verwendeten viel Zeit darauf, den Stil und die Tiefe der Stöße zu studieren, und zwar nicht nur zu ihrem Vergnügen.

Der Grund dafür war, dass man kaum von der Vereinigung von Yin und Yang seinen Nutzen haben konnte, wenn man das Stoßen nicht recht verstand. Für den Taoisten gleicht der Koitus dem Versuch, elektrische Energie zu erzeugen. Ohne die richtige Reibung entsteht nicht ein einziger Funke.

In alten Texten ist oft davon die Rede, dass es eintausend liebender Stöße bedarf um eine Frau wirklich zu befriedigen. Natürlich besteht die Gefahr, dass jemand solche Zahlenangaben zu wörtlich nimmt und für Männer, die das Tao der Liebe nicht kennen, klingen eintausend liebende Stöße vielleicht mehr nach harter Arbeit als nach Liebeslust. Aber jeder, der das Tao der Liebe meistert, weiß, dass es alles andere als harte Arbeit ist, ganz im Gegenteil. Und das Bewusstsein, seine Partnerin so vollkommen befriedigen zu können, lässt den Mann besondere Lust empfinden. Das Wissen, auch die wollüstigste Frau befriedigen zu können, steigert das Selbstvertrauen eines Mannes ganz ungemein.“

Wenn ein Mann das Tao der Liebe vollkommen beherrscht, kann er ohne weiteres eine Stunde und fünfzehn

Minuten oder sogar länger lieben oder wenn er eine geeignete Partnerin für ein so starkes Erlebnis findet, eintausend liebende Stöße vollführen. Natürlich sind nicht alle Frauen zu einem so feurigen Liebeswerk bereit. Selbst Paare, die gut zusammenpassen und ausgesprochen sexfreudig sind, wollen diese Art des intensiven Koitierens nicht jeden Tag. Die Liebe ist dann am besten, wenn sie am wandlungsfähigsten ist. Was zählt, ist, dass ein Mann, der das Tao der Liebe einmal beherrscht, seine Partnerin oder sich selbst nie mehr enttäuschen wird.

Wenn wir, wie Dr. med. Reuben, Sex mit Essen vergleichen wollen, können wir sagen, dass der erste Koitus wie das hors-d'œuvre ist:

Auch wenn es noch so geschmackvoll und saftig ist, regt es doch nur den Appetit auf das Hauptgericht an. Wenn aber ein Mann das Tao beherrscht, wird er feststellen, dass er eine vierte oder fünfte Portion möchte ... Mit den Worten der alten Chinesen: Er wird das Gefühl haben, als ob er nie genug von ihr bekommen könnte. Dies gilt erst recht für die Frauen.

Aus eigener Erfahrung kann ich dem nur zustimmen. Es ist meistens sehr schwer fernöstliche Weisheiten eins zu eins zu übernehmen. Eine blumige Sprache verleitet die Leser oder Zuhörer oft dazu, dieses Wissen nur bildlich zu verstehen. Als würde sozusagen eine gleichnishafte Sprache

nur zum besseren Verständnis benutzt.

Es kommt noch hinzu, dass 1000 oder mehr Stöße unglaublich scheinen. Was man nicht glaubt, darf auch nicht sein. Vor allem gilt dies für selbstbewusste Machos. Sie neigen oft dazu, sich selbst als den besten Liebhaber im Kiez anzusehen.

Mit dieser Haltung versäumt man aber, das schönste Wissen, das Tao der Liebe, zu verinnerlichen. Wer die Augen nicht öffnet, wird blind bleiben.

Ich wünsche Euch, dass ihr den Mut findet, etwas neues kennenzulernen, was euer Leben und das eurer Partnerinnen verändern wird. Euch neugierig zu machen und Mut zuzusprechen, ist mein liebstes Anliegen.

Ich wünsche mir nichts mehr, als in eure glücklichen Augen schauen zu dürfen, weil ihr das Tao der Liebe, die wahre Sexualität, praktiziert habt.

Den Sonnenaufgang nach 5000 oder 10 000 Stößen in einer Nacht werdet ihr nie vergessen. Und eure Partnerin auch nicht, wenn sie aus dem glücklichen Schlaf aufwachen sollte.

Ihr betrachtet dann die Welt aus einer anderen Perspektive. Und ihr wollt nie wieder in den alten Trott zurück.

#### Die Bedeutung des Alters

Das Alter eines Menschen spielte damals nicht dieselbe Rolle wie heute. In unserer Vorstellung beginnt der Lebensabend etwa mit fünfundsechzig. Aber für diejenigen, die nach dem Tao lebten, war ein Fünfundsechzigjähriger nicht besonders alt. Er konnte noch dreißig oder vierzig Jahre bei Kräften und Gesundheit vor sich haben. Männer und Frauen, die fünfundsechzig Jahre alt waren, konnten ohne weiteres zwanzig- oder dreißigjährige Partner lieben. Was man heutzutage eine «Mai-Dezember-Beziehung» nennen würde, war für die Anhänger des Taos eher eine «Mai-September-Beziehung».

Es ist keineswegs so, dass sich junge Frauen nicht von älteren Männern angezogen fühlen. Viele junge Frauen ziehen ältere Männer als Liebespartner vor. Und zwar trotz eines beträchtlichen gesellschaftlichen Vorurteils. Auch wenn ältere Männer jungen Frauen oft ein Gefühl der Geborgenheit bieten können, beruht ihre Anziehungskraft (anders als man gemeinhin annimmt) häufig ganz und gar nicht auf materiellem Überfluss. Dies sind Männer, die die Freuden und Leiden der Liebe zur Genüge kennengelernt und im Laufe der Jahre begriffen haben, was Zärtlichkeit wirklich bedeutet. Und viele Mädchen finden solche Männer hauptsächlich aus diesem Grunde anziehend. Ein anderer Faktor ist die Angst, die manche junge Frauen davor haben, selbst alt zu werden. Wenn eine junge Frau einen

Altersgenossen heiratet, fürchtet sie, dass er sie vielleicht eines Tages um einer jüngeren Frau willen verlässt.



Vorteile von Beziehungen zwischen älteren Frauen und jungen Männern

Ein Gebiet, auf dem der Abbau von Vorurteilen besonders wichtig ist, sind Beziehungen zwischen älteren Frauen und jüngeren Männern. Doch gerade diese verdammt die Gesellschaft noch immer in Grund und Boden. Älteren Frauen wird, von Dummheit bis Nymphomanie, alles vorgeworfen, was man sich nur vorstellen kann. In Wirklichkeit sind solche Beziehungen meist alles andere als töricht oder unnormal. Im Gegenteil, von beiden Seiten spricht vieles dafür. Wir haben in dem Kapitel über Ejakulationssteuerung bereits darauf hingewiesen, dass ältere Frauen oft mehr Verständnis für die sexuellen Schwierigkeiten eines jungen Mannes aufbringen können als gleichaltrige Partnerinnen. Wenn ein junger Mann schüchtern ist, kann dies sehr wichtig für sein sexuelles Wohlbefinden sein.

### Langlebigkeit

Die alten Tao-Meister der Liebe betrachteten die Liebe, das Essen und Leibesübungen als die drei Säulen, die das Leben eines Menschen tragen. Ob jemand ein hohes Alter erreichte, hing von der Stärke dieser Säulen ab. Wenn die Ausübung des Taos die Gesundheit auch zweifellos verbesserte, so durfte man die beiden anderen Säulen, Essen und Leibesübungen, insbesondere Atemübungen, nicht vernachlässigen.

1. Man soll den Körper gerade halten, ohne die Brust einzuziehen oder herauszustrecken.
2. Man soll es lernen, nur mit Nase und Zwerchfell ein- und auszuatmen. Der Mund wird nicht gebraucht.
3. Man soll erst langsam ausatmen und dann auch noch die letzte Luft aus den Lungen ausstoßen, indem man das Zwerchfell zusammenzieht. Nun kann man sacht einatmen, indem man das Zwerchfell bis zum Äußersten ausdehnt. Danach atmet man langsam aus und wiederholt das Ganze.

Zusammenfassung

Ich wiederhole mich. Aber ich wiederhole mich gerne, wenn ich Euch nochmals bitte oder anflehe, das „Tao der Liebe“ zu praktizieren.

Kennt Ihr das Gefühl, wenn man irgendwo etwas besonders Schmackhaftes gegessen hat. Etwas unvergleichlich wohlschmeckendes, das man mit Worten nicht erklären kann.

Und man möchte seine Liebsten in dieses Restaurant führen, damit sie es probieren können. Man ist davon überzeugt, dass den Liebsten auch sehr gut schmecken wird, und dass sie dankbar für diesen Tipp sein werden.

Aber sie sträuben sich, in dieses Restaurant zu gehen. Alle Erklärungsversuche scheitern, weil wir nicht in der Lage sind, diesen himmlischen Geschmack mit Worten zu erklären.

Viele behaupten, sie würden diese Art Gerichte schon kennen, obwohl wir wissen, dass dies nicht so ist.

Andere trauen uns nicht zu, ein Urteil über gutes Essen abzugeben. Und umso mehr wir darauf bestehen, uns in dieses Restaurant zu begleiten, umso weniger nimmt man uns ernst und schmunzelt über unsere leidenschaftliche Art, sie dazu zu ermuntern.

Aber wir wissen, sie müssen dieses himmlische Gericht probieren, um es kennenzulernen und dann lieben zu können. Wir wissen, dass sie sehr überrascht sein werden, wenn sie es denn mal endlich schmecken.

Wir verzweifeln, weil wir ihnen etwas Gutes tun wollen, aber unsere Ermunterung einfach nicht ankommt.

So und viel schlimmer geht es mir, wenn ich sehe, dass die Menschen, die ich liebe, das „Tao der Liebe“ nicht kennen.

Ich weiß, es wird ihnen guttun. Ich weiß, es wird ihr Leben verändern. Ich weiß, es könnte die Welt verändern. Aber, vor allem die Männer, sträuben sich wie störrische Esel, einen neuen Weg auszuprobieren.

Ihr falscher Stolz oder dummer Stolz hindert sie daran, etwas Neues auszuprobieren, was sie aber glücklich machen könnte.

Dieser dumme Stolz scheint so heftig zu sein, dass er schon seit Jahrhunderten die Verbreitung des „Tao der Liebe“ verhindert.

Dummheit war schon immer ein Feind der Liebe auf allen Ebenen. Wenn sich die Liebe durchsetzen könnte, hätten wir weniger Kriege, weniger Gewalt, weniger Konflikte und mehr Frieden.

Vielleicht kann ich mit diesem Buch die Frauen zu einer Bewegung motivieren, die das „Tao der Liebe“ bei ihren Männern einfordern. Denn die Frauen verstehen sehr schnell, welche Vorteile das „Tao der Liebe“ für alle mit sich bringt. Auch deshalb liebe ich die Frauen so.

Schon im alten China war es das junge Mädchen, das dem

Kaiser das „Tao der Liebe“ beibrachte.

Also ein weiteres Mal flehe ich euch an. Bitte praktiziert das Tao der Liebe. Bitte, bitte, bitte ...

Schlusswort über die Magie der Liebe

Es war ein Mal ein junger Mann in Indien. Er soll Krischna geheißten haben. Er soll der liebenswürdigste, der schönste, der stärkste und wunderbarste Mann aller Männer gewesen sein.

Er war so liebenswert, dass ihn alle mochten. Jung und alt, Frauen und Männer, die Kinder, einfach alle konnten sich seinem Liebreiz nicht entziehen.

Einige behaupteten, er müsse wohl Gott in Person gewesen sein. Denn nur Gott sei in der Lage, die Herzen aller Menschen für sich zu gewinnen.

Wenn er durch die Straßen seines Dorfes schlenderte und auf seiner Flöte spielte, liefen ihm die Kinder nach und riefen: „Krischna, Krischna ...“. Die Männer grüßten ihn herzlich. Alle wollten seine Freunde sein. Nur die Dämonen waren eifersüchtig auf seine reizvolle Ausstrahlung.

Frauen ließen alles stehen und liegen, um einen Blick zu erhaschen. Wenn sie etwas kochten, ließen sie das Essen auf dem Herd stehen und riskierten, dass es anbrannte. Wenn sie mit ihrem Ehemann im Bett lagen, lösten sie sich von ihrem Mann und ließen ihn alleine im Bett zurück. Zu groß war die Sehnsucht nach einem kurzen Blick.

Ihr Haar löste sich. Ihre fest gewickelten Kleider gerieten durcheinander.

Schnell gingen sie ans Fenster oder liefen auf die Straße, um Krischna sehen zu können. Sie folgten ihm manchmal bis

in den Wald hinein und vergaßen dabei ihre Kinder, ihre Männer, ihre Arbeit. Sie vergaßen einfach alles. So betörend waren die Ausstrahlung und das Flötenspiel Krischnas.

Sie liebten ihn über alles.

Natürlich wären sie gerne seine Frau geworden und hätten gerne Kinder von ihm bekommen, weil die Sehnsucht nach seiner Nähe so überwältigend war.

Diese Sehnsucht hatte aber nichts mit ihrem sexuellen Verlangen zu tun. Es war die wahre Liebe, die sie für ihn verspürten schon von Kind an. Wie eine Mutter ihre Kinder liebt. Sie spürt ja auch keine sexuelle Anziehung zu ihren Kindern.

Wenn eine Mutter ihre Kinder fröhlich sieht, dann macht sie das glücklich. So glücklich und noch glücklicher waren die Frauen, wenn sie Krischna mit seiner Flöte sahen.

Seine Freude war ihre Freude. Sein Glück war ihr Glück. Seine Fröhlichkeit war ihre Fröhlichkeit. Das macht die Magie der Liebe aus.

Schau Deinen Partner an, wie die Frauen Krischna angesehen haben. Wenn er nicht fröhlich ist, dann tue etwas, dass sie oder er wieder fröhlich wird. Wenn sie oder er nicht glücklich ist, dann tue etwas, um sie oder ihn wieder glücklich zu machen.

Mit diesem Bewusstsein muss man das „Tao der Liebe“ praktizieren. Dieses Bewusstsein ist der Kern des Taos.

Tue es einfach und Du wirst tausendfach belohnt.

In Liebe

Dein Murli Manohar Das