



DIE KRAFT & DAS FEUER DES LINGAM



Porno Kompetenz

Sex kann die kreativste, nähendste, heilendste und weitreichendste Erfahrung sein, die du machen kannst. Er kann aber auch der destruktivste und erschöpfendste Akt sein. Für Jugendliche ab 9 Jahren und Teenager unserer Gesellschaft ist es fast schon normal, sich Pornos anzusehen und so oft wie möglich zu ejakulieren.

Es ist ein enormes Problem, dass in unserer heutigen Welt existiert. Heutzutage werden wir über das Internet mit sexuellen Bildern bombardiert. Und wir sind mittlerweile so konditioniert, dass wir uns daran gewöhnt haben. Wir denken, dass ist ganz normal.

ALL DIESE STIMULATION, WIRD DAZU BENUTZT, DIR DINGE ZU VERKAUFEN, DICH ZU MANIPULIEREN UND DICH GETRENNT VON DIR ZU HALTEN.

WARUM IST PORNO UNGESUND?

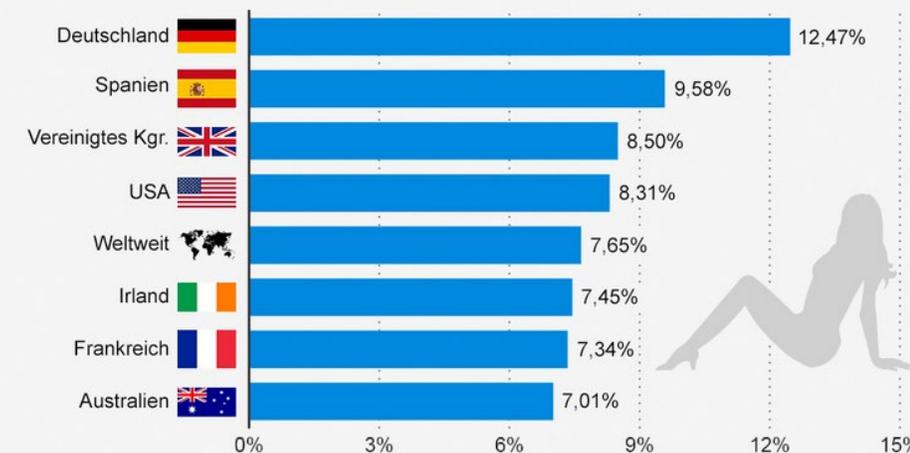
Wenn du dir einen Porno ansiehst, gehst du eine sexuelle Verbindung mit dieser Person ein. Auf einer gewissen Ebene sendest du deine Energie an sie. Wenn du mit einem Liebhaber zusammen bist, verbindet ihr euch, eure Energie kommt zusammen. Es ist etwas Wunderschönes, wenn du mit einem/einer Geliebten zusammen bist und du dich in seiner Gegenwart befindest. Jemand, den du kennst und dem du vertraust.

Aber wenn es jemand ist, den du nicht kennst, jemand, der weit weg ist, jemand, der wahrscheinlich ein sehr unausgeglichenes Individuum ist, dann verbindest du dich mit seiner/ihrer Energie, du verbindest dich mit dieser Person auf einer gewissen Ebene. Die Sache ist nur, dass es sich dabei um eine falsche Verbindung handelt. Du schickst deine Energie zu ihm/ihr, aber du bekommst nichts davon zurück.

Wenn du dir Pornos ansiehst, was an sich schon sehr ungesund ist, aber wenn du masturbierst und ejakulierst, dann verlierst du deine Lebenskraft. Du schickst sie in ein schwarzes Loch, aus dem sie niemals zu dir zurückkehren wird. Du bekommst nichts davon zurück. Das macht süchtig. Wir alle haben Leere in unserem Leben und versuchen, sie mit etwas zu füllen. Wir wollen Verbindung. Wir alle wollen Verbindung. Wir alle wollen geliebt werden. Und wenn du dir Pornos ansiehst, bekommst du das falsche Gefühl, mit etwas verbunden zu sein.

Deutschland ist Porno-Spitzenreiter im Netz

Anteil aller Website-Aufrufe, die auf Porno-Seiten führen (Stand: Juni 2013)





Porno Kompetenz

URSACHEN FÜR PORNOSUCHT

Die Ursachen für Pornosucht können vielfältig sein und variieren von Person zu Person. Einige häufige Faktoren, die dazu beitragen können, sind:

1. Biologische Faktoren:

Einige Studien haben gezeigt, dass bestimmte neurologische oder genetische Faktoren das Risiko für Suchtverhalten, einschließlich Pornosucht, erhöhen können. Dies könnte auf eine erhöhte Anfälligkeit für Belohnungszentren im Gehirn zurückzuführen sein.

2. Psychologische Faktoren:

Psychische Gesundheitsprobleme wie Depressionen, Angstzustände oder Traumata können dazu führen, dass Menschen sich der Pornografie zuwenden, um vorübergehende Erleichterung oder Flucht vor ihren Problemen zu finden. Auch niedriges Selbstwertgefühl oder Beziehungsprobleme können eine Rolle spielen.

3. Soziale Faktoren:

Das soziale Umfeld kann einen erheblichen Einfluss haben. Ein Umfeld, das Pornografie akzeptiert oder fördert, kann dazu führen, dass Personen ein ungesundes Verhältnis dazu entwickeln. Soziale Isolation oder mangelnde soziale Unterstützung können ebenfalls das Risiko erhöhen.

4. Kulturelle Faktoren:

Die Verfügbarkeit und Zugänglichkeit von Pornografie in unserer modernen Welt, insbesondere durch das Internet, spielen eine bedeutende Rolle. Die Normalisierung von Pornografie in der Kultur kann dazu führen, dass Menschen sie häufiger konsumieren, was wiederum das Risiko einer Sucht erhöht.

5. Stress und Langeweile:

Pornografie kann als Bewältigungsmechanismus für Stress oder Langeweile dienen. Menschen können sich der Pornografie zuwenden, um vorübergehende Ablenkung oder Befriedigung zu finden.

6. Lernverhalten:

Frühe Erfahrungen und das Erlernen bestimmter Verhaltensmuster können auch eine Rolle spielen. Wenn jemand in der Vergangenheit positive Erfahrungen mit Pornografie gemacht hat oder wenn sie als Kind Zugang dazu hatten, kann dies das Risiko erhöhen, später süchtig zu werden.

Die Ursachen für Pornosucht sind oft komplex und interaktiv. Es kann eine Kombination mehrerer Faktoren sein.



Porno Kompetenz

PORNOGRAFIE IST UNGESUND, WEIL:

1. Verzerrte Vorstellungen von Sexualität entstehen:

Pornografie kann unrealistische Darstellungen von Sexualität vermitteln, die nicht mit der Realität übereinstimmen. Dies kann zu falschen Erwartungen führen, insbesondere bei jungen Menschen, und zu Problemen wie Leistungsdruck oder Unzufriedenheit mit dem eigenen Körper oder der eigenen Sexualität führen.

2. Abhängigkeitsbildung:

Übermäßiger Konsum von Pornografie kann zu einer Abhängigkeit führen, ähnlich wie bei anderen Süchten. Dies kann zu einer Verringerung der Lebensqualität, Isolation, Beziehungsproblemen und anderen negativen Auswirkungen führen.

3. Beziehungsschäden:

Wenn Pornografie in einer Beziehung übermäßig konsumiert wird, kann dies zu Konflikten führen. Ein Partner kann sich vernachlässigt oder unerwünscht fühlen, und es kann das Vertrauen und die Intimität in der Beziehung beeinträchtigen.

4. Auswirkungen auf die Gehirnchemie:

Übermäßiger Konsum von Pornografie kann das Belohnungszentrum im Gehirn überstimulieren und dazu führen, dass sich die Gehirnchemie ändert. Dies kann zu einer Abnahme der Empfindlichkeit gegenüber natürlichen Belohnungen führen und das Risiko erhöhen, süchtig zu werden.

5. Negative Auswirkungen auf die psychische Gesundheit:

Einige Studien deuten darauf hin, dass übermäßiger Pornokonsum mit psychischen Gesundheitsproblemen wie Depressionen, Angstzuständen und sozialer Isolation verbunden sein kann.

6. Objektifizierung von Menschen:

Pornografie kann Menschen als reine Objekte der sexuellen Befriedigung darstellen, ohne ihre Persönlichkeit, Wünsche oder Einverständnis zu berücksichtigen. Dies kann zur Normalisierung von Objektifizierung und ungesunden Einstellungen gegenüber anderen Menschen führen.

Sehen wir uns die einzelnen Punkte im Detail an.

Porno Kompetenz

Der Nachteil von Internetpornos ist, dass sie eine überwältigende Menge an Sinnesreizen bieten, für die unser Körper einfach nicht gemacht ist. Und das macht süchtig, denn du kannst dir jederzeit jede Art von Porno ansehen, jede Art von Frau, jeden Körpertyp, alles, was du willst, ist irgendwo zu sehen. Und das führt dazu, dass du nicht mehr weißt, worum es beim Sex wirklich geht. Es beginnt, dich von deinem Körper zu trennen und davon, wie es ist, eine gesunde Erregungsreaktion zu haben. Du wirst süchtig nach Überstimulation und brennst im Grunde aus.

Es regt Männer dazu an, übermäßig zu ejakulieren, was ihre Lebenskraft und Energie erschöpft und sexuelle Dysfunktion verursacht. Die gute Nachricht ist, dass pornoinduzierte Erektionsstörungen reversibel sind. Du musst mit Pornos aufhören und dir andere Dinge suchen, in die du deine Energie und deinen Fokus stecken kannst. Tausche deine Pornosucht gegen etwas Produktiveres ein.

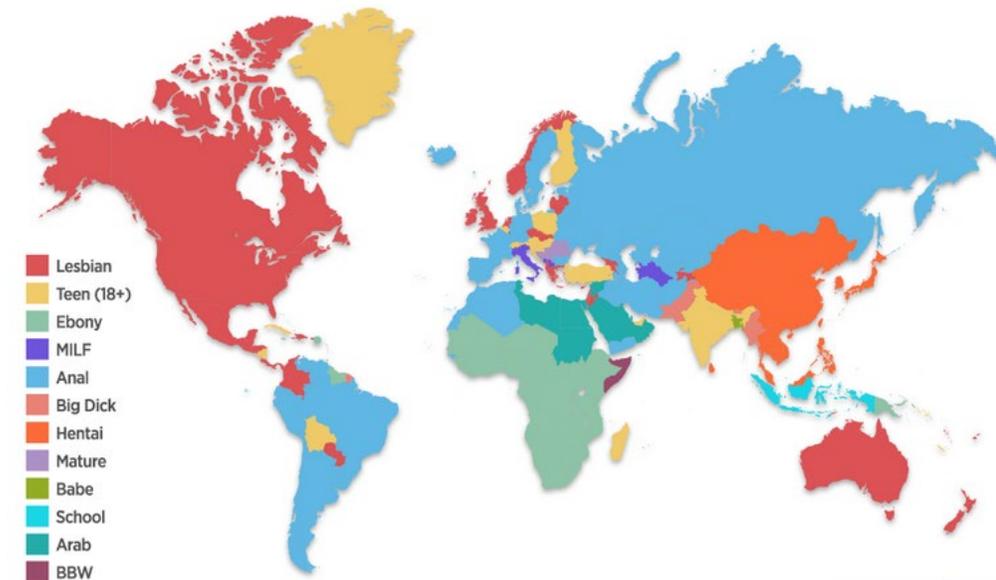
Der Dopaminspiegel steigt während dem Porno gucken auf 150 bis 200 % des normalen Wertes an. Wenn du dir also über einen längeren Zeitraum immer wieder Pornos ansiehst, wird dein Gehirn unempfindlich gegenüber Dopamin. Dein Gehirn desensibilisiert sich also selbst gegenüber Pornos und es gibt immer weniger Rezeptorstellen für Dopamin im Gehirn, wenn du ständig Pornos schaust.

Und wenn du dir keine Pornos ansiehst, bist du in einem sehr niedrigen Zustand, weil deine Dopaminrezeptoren ausgebrannt sind. Du fühlst dich also, weißt du, du fühlst dich, viele Menschen fühlen sich sozial ängstlich. Es mangelt ihnen an Selbstvertrauen und Energie. Aufmerksamkeitsdefizite und die Fähigkeit, sich zu konzentrieren, Depressionen, geringe Motivation, geringe Libido.

Das sind also einige der Symptome eines niedrigen Dopaminspiegels, eines Dopaminmangels, der in der Regel auftritt, wenn man ständig Pornos schaut - das brennt uns aus.



The World's Most Viewed Categories





Porno Kompetenz

MÖGLICHEN AUSWIRKUNGEN VON PORNOS AUF DIE HORMONE:

1. DOPAMIN

Pornografie kann die Freisetzung von Dopamin im Gehirn auslösen. Dopamin ist ein Neurotransmitter, der mit Belohnung, Motivation und Vergnügen in Verbindung gebracht wird. Übermäßiger Konsum von Pornografie kann dazu führen, dass das Belohnungssystem des Gehirns überstimuliert wird, was zu einer Toleranzentwicklung und einem erhöhten Verlangen nach immer stärkeren Reizen führen kann.

2. OXYTOCIN

Oxytocin, oft als "Bindungshormon" bezeichnet, spielt eine Rolle bei der sozialen Bindung, der Paarbindung und dem Vertrauen. Einige Studien deuten darauf hin, dass übermäßiger Pornokonsum die natürliche Freisetzung von Oxytocin beeinträchtigen kann, was zu Schwierigkeiten bei der Entwicklung und Aufrechterhaltung von intimen Beziehungen führt.

3. TESTOSTERON

Pornografie kann auch Auswirkungen auf das Testosteron haben, ein Hormon, das mit der Libido, der sexuellen Erregung und anderen Aspekten der sexuellen Gesundheit in Verbindung steht. Einige Studien haben einen Zusammenhang zwischen dem Konsum von Pornografie und einer vorübergehenden Erhöhung des Testosteronspiegels während des Betrachtens festgestellt. Dies könnte darauf hindeuten, dass pornografische Inhalte eine kurzfristige Erregung auslösen können. Einige Forschungen legen nahe, dass übermäßiger Konsum von Pornografie zu einer Abnahme der Testosteronspiegel führen könnte.

4. CORTISOL

Stresshormone wie Cortisol können ebenfalls durch übermäßigen Pornokonsum beeinflusst werden. Einige Studien deuten darauf hin, dass Menschen, die süchtig nach Pornografie sind, höhere Cortisolspiegel aufweisen können, was auf einen Zusammenhang zwischen Suchtverhalten und Stressreaktionen hinweisen könnte. Dies weist darauf hin, dass Pornosucht mit einem erhöhten Stressniveau verbunden ist, das wiederum das Suchtverhalten verstärken kann.

Porno Kompetenz

Es ist einer der wichtigsten Punkte, denn jedes Mal, wenn du dir einen Porno ansiehst, siehst du all diese Bilder von verschiedenen Frauen oder was auch immer du dir ansiehst. Und jedes Mal, wenn du auf ein neues Video oder Bild klickst, bekommt dein Gehirn einen Dopaminschub. Das ist einfach zu anregend, zu überwältigend und macht dich kaputt. Es verbrennt dein Gehirn, deinen Dopaminspiegel und verursacht viele schädliche Auswirkungen auf vielen Ebenen.

Ein weiteres Problem mit Pornos ist, dass sie Männer lehren, faul zu sein. Wenn du dir einen Porno ansiehst, bekommst du diese sofortige Befriedigung: Du klickst einfach auf ein Bild und bekommst diese Dopaminausschüttung, dieses gute Gefühl. Es ist eine sofortige Befriedigung, ohne, dass du dafür arbeiten musst.

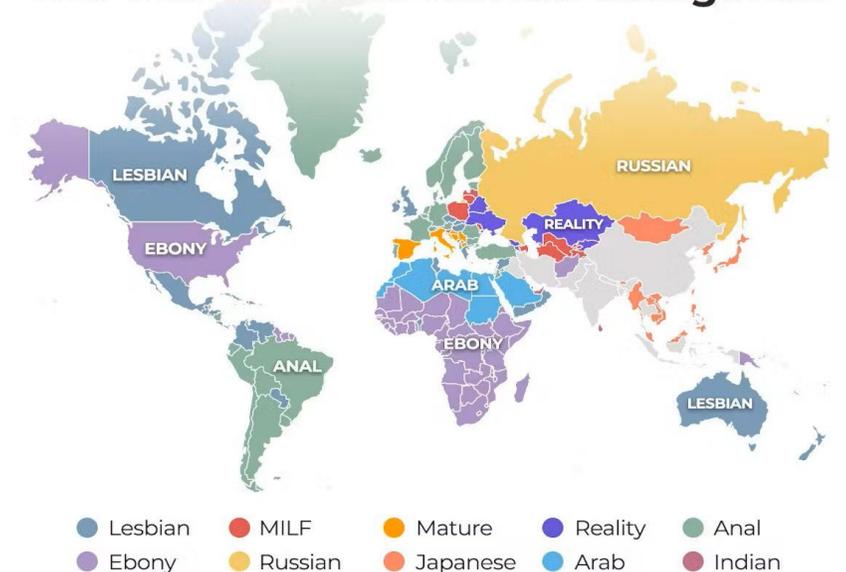
Pornos geben keine emotionale Verbindung, sondern vermitteln ein sehr verzerrtes Bild von der Sexualität an sich. Sie lehren Männern, alles nur mit den rein körperlichen Aspekten von Sex zu assoziieren, denn es wird immer auf die Genitalien der Menschen gezoomt, und so konzentrieren wir uns nur auf diesen einen kleinen Aspekt von Sex, nämlich die körperliche Penetration.

Männer lernen und werden darauf konditioniert, diesen rein genitalzentrierten Orgasmus zu erleben, der mit einer Ejakulation endet. Das ist eine sehr begrenzte Art der sexuellen Erfahrung. Und leider ist es die einzige Art, die die meisten Männer erlebt haben.

Typischerweise sind Männer sehr verschlossen. Ihre Körper sind verschlossen. Und so erleben sie sexuelle Lust nur punktuell in den Genitalien. Wir sind in der Regel nicht in der Lage, unseren ganzen Körper in den sexuellen Prozess einzubringen. Wenn dein Körper offen ist, wenn deine Energiekanäle geöffnet sind, kannst du atmen, die Energie durch deinen Körper leiten und diese inneren Orgasmen haben, die dich aufladen, anstatt dich zu entladen.



The World's Most Viewed Categories



Porno Kompetenz

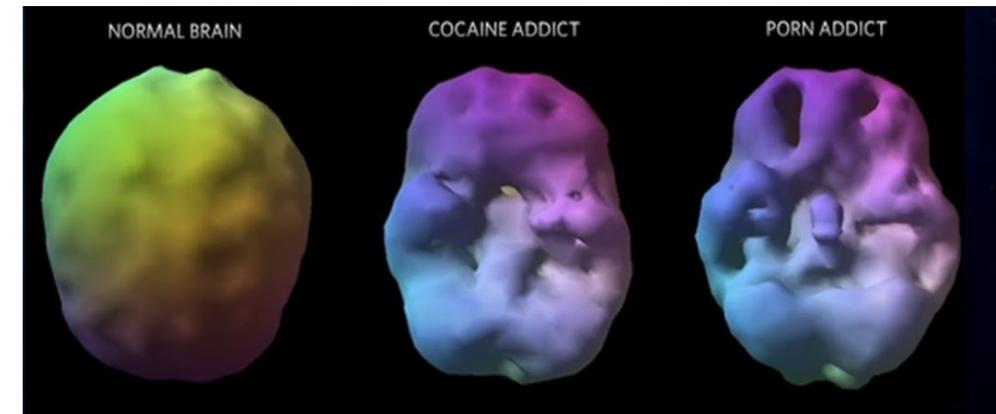
Männer verlieren dadurch ihr Selbstvertrauen. Es kann zu Lethargie führen. Ganz allgemein fühlt man sich unmotiviert, weil es fast wie ein Opiat ist. Man bekommt eine Dopaminausschüttung im Gehirn und es wird viel Energie entzogen, wie bei einer Droge. Wenn du dir einen Porno ansiehst, überlastest du die Dopaminrezeptoren deines Gehirns. Pornos machen mehr süchtig als Opiate, weil du einen massiven Rausch bekommst. All das Dopamin wird Video für Video ausgeschüttet und führt zu einem unnatürlichen Stimulationsniveau im Gehirn, was bedeutet, dass es dir sehr langweilig vorkommt, wenn du zu deinem normalen Leben zurückkehrst.

Wenn du ein normales sexuelles Erlebnis mit einem anderen Menschen hast, erscheint es deinem Gehirn im Vergleich zum Porno relativ langweilig. Das führt dazu, dass deine Erregungsreaktion nicht mehr richtig zu funktionieren scheint. Manche nennen das **pornoinduzierte erektile Dysfunktion**.

Du bist süchtig nach dem kurzen Hochgefühl, das du bekommst, aber ein Großteil deiner Energie ist schon verloren gegangen.

Diese Energie fehlt dir dann, um selbstbewusst zu sein, aktiv zu sein und wirklich hart zu arbeiten und deine wahren Ziele zu verfolgen, weil du nur in diesem Dunstkreis einer seltsamen sexuellen Verbindung zu Pornos lebst.

Es kann auch dazu führen, dass du Angst vor echten Frauen hast, weil du dich in deiner Porno-Zone wohlfühlst, in der du sagst: „Der Porno ist immer da.“ Und so fehlt dir vielleicht das Selbstvertrauen, auf Frauen zuzugehen, mit ihnen zu reden und authentische Beziehungen zu führen. Pornos können auch Beziehungen zerstören. Ich kenne Leute, die zwar in einer Beziehung sind, aber immer noch Pornos schauen. Und was dann passiert, hängt damit zusammen, dass die Energie mit jemand anderem verbunden wird. Du bist also in einer Beziehung mit einer Person, und bist auch sexuell mit ihr verbunden, ABER du sendest deine sexuelle Energie auch an diese Pornobilder, an diese falschen Leute. Dadurch entstehen diese seltsamen Verwicklungen und deine Energie wird verstreut. Und vielleicht fühlst du dich deshalb nicht mehr so stark zu der realen Person in deinem Leben hingezogen.



Porno Kompetenz

Einmal angefangen mit dem Porno schauen, bedeutet es in der Regel, noch mehr Pornos zu schauen oder Drogen zu nehmen, durch die sozialen Medien zu scrollen oder etwas Ähnliches zu tun, um einen kurzfristigen Kick zu bekommen.

Männer, die immer wieder Pornos schauen, trainieren ihren Körper im Grunde darauf, ein sehr, sehr hohes Maß an Stimulation zu brauchen, ein unnatürlich hohes Maß an sexueller Stimulation, nur um eine Grunderregung zu spüren, oder?

Zuerst schaust du dir Bilder von nackten Frauen an und das macht dich erregt. Und dann willst du die Frauen beim Sex sehen. Und dann brauchst du immer mehr und intensivere Sexszenen. Du brauchst verrückte Fetisch-Sachen, um dich erregt zu fühlen.

So wirst du desensibilisiert gegenüber der Stimulation, die du erhältst. Also brauchst du immer mehr und immer intensivere Stimulationen. Und wenn du dann im echten Leben mit einer Frau zusammen bist und es nicht so sexuell stimulierend ist wie in einem Porno, bist du es gewohnt, dir einen kurzen Clip anzusehen und dann etwas Neues zu sehen.

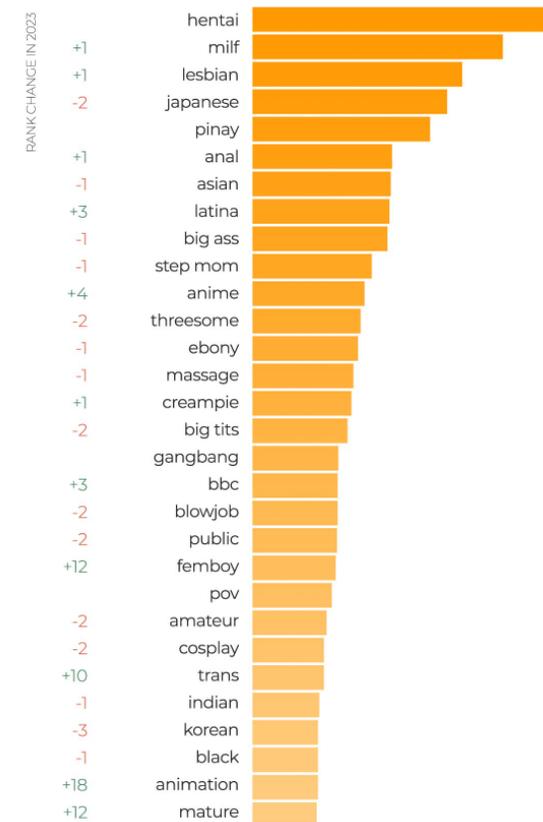
Und du entwickelst fast schon dass, was ich sexuelles ADHS (Aufmerksamkeitsdefizit-Hyperaktivitätsstörung) nennen würde: Du kannst deine Erregung nicht mit einer Sache aufrechterhalten, die gerade passiert. Du brauchst alle paar Sekunden, alle paar Minuten etwas Neues.

Und das bringt deine Erregungsreaktion durcheinander. Wenn du dich in einer realen Situation befindest, ist es nicht so übertrieben wie in einem Porno.

Und deshalb ist es für dich nicht so erregend.



Most Searched for Terms of 2023





Porno Kompetenz

Ich habe Freunde, die mir erzählt haben, dass sie so viel Zeit mit Pornos verbracht haben, dass, wenn sie mit einem Partner zusammen waren, keine eine Erektion mehr bekommen konnten. Es entstand durch die wiederholten Trigger im Gehirn das Gefühl, sie bräuchten diese übermäßige Stimulation durch Pornos, um eine Erektion zu bekommen. Das ist natürlich ein Problem – und es führt zu Erektionsstörungen und vorzeitiger Ejakulation.

Was können wir also dagegen tun? Wie kannst du dich von dieser möglicherweise sehr starken Sucht befreien?

Yoga, Meditation und eine bewusste Sexualität helfen dir ins Gleichgewicht zu kommen und deine Energie auszugleichen, so dass du weniger das Bedürfnis hast, Dinge aus der Außenwelt in dich hineinzuziehen, um dich zu erfüllen.

Und damit zu erkennen, wie sehr dich all diese verschiedenen Dinge beeinflussen. Es ist ähnlich wie mit dem Alkohol. Er raubt dir die Seele und die Energie. Wenn du damit aufhörst, merkst du, wie viel um dich herum getrunken wird. Es ist gesellschaftsfähig, die ganze Zeit zu trinken.

Ähnlich ist es mit der Pornografie. Es ist gesellschaftsfähig, ein Pornosüchtiger zu sein.

Und sobald man damit aufhört, merkt man, wie groß das Problem ist und wie tief es in unserer Gesellschaft verwurzelt ist.

Yoga, Meditation und eine bewusste Sexualität helfen dir, deine eigene Energie zu kultivieren. Und dann vor allem die Samenerhaltung in der bewussten Sexualität. Sexuelle Energie ist Leben. Sie ist es, die alles erschafft. Du warst das Spermium deines Vaters und die Eizelle deiner Mutter. Und aus diesen beiden Kräften ist dieser Körper entstanden. Deine Zellen haben sich immer weiter vermehrt, vermehrt, vermehrt und vermehrt – du bist gewachsen. Das ist eine unglaubliche Energie. Und wenn du diese Energie jeden Tag einfach in die Welt hinauswirfst, wirst du alt werden und vorzeitig sterben.

Wenn du anfängst, diese Energie zu nutzen, sie zu bändigen und mit ihr zu arbeiten, kannst du alles manifestieren. Du hast all diese Kraft, mit der du arbeiten kannst und die du dann nicht mehr einfach wegwirfst. Plötzlich wirst du viel magnetischer, viel strahlender. Die Menschen werden das bemerken. Die Menschen werden sich mehr zu dir hingezogen fühlen, und zwar nicht auf irgendeine Weise. Du wirst einfach ein leuchtendes Beispiel für die Menschen um dich herum sein.



Porno Kompetenz

ENTMACHTUNG UND GESELLSCHAFTLICHE MANIPULATION – PORNOS ALS KONTROLLSYSTEM

Es ist ein System der Kontrolle und der Unterdrückung, das dich beeinflusst, aber dem du entkommen kannst. Pornos sind ein Kontrollsystem, das systematisch eingeführt wurde. Die weite Verbreitung von Pornos ist kein Zufall. Sie werden systematisch aus bestimmten Gründen dort platziert. Pornos machen Männer süchtig und sind ein Weg sich selbst zu desensibilisieren. Pornos sind ein sehr effektiver Weg ist, eine Gruppe von Menschen heimlich zu unterwandern, indem man ihre Verbindung zu ihrer sexuellen Energie stört. ES passiert WELTWEIT, denn Pornos sind eine der Hauptwaffen, die Männer entmachteten.

Häufige Ejakulation verursacht einen niedrigen Testosteronspiegel. Ein Mann, der ständig ejakuliert, hat keine Kontrolle über sich selbst. Er hat keine Kontrolle über seine sexuellen Impulse. Deshalb ist er leicht zu kontrollieren. Er hat wenig Testosteron, also ist er im Grunde ein guter Sklave. Wenn du ständig Sklave deiner Triebe bist, wenn du ständig Pornos schaust, masturbierst und deine männliche Essenz ejakulierst, dann ist das Sperma unsere Lebenskraft. Wenn ein Mann ständig nach Pornos ejakuliert, ist sein Testosteronspiegel niedrig, er ist süchtig, leicht zu kontrollieren, leicht zu manipulieren und wird in seinem Leben fügsam.

Oberflächlich betrachtet haben Pornos unter anderem den Effekt, dass sie deinen Dopaminspiegel in die Höhe treiben. Wenn du dir einen Porno ansiehst, schüttet dein Gehirn Dopamin aus, den Belohnungsstoff - aber du hast nichts getan. Normalerweise wird Dopamin ausgeschüttet, wenn du dich angestrengt hast, z. B. wenn du trainiert oder ein Projekt abgeschlossen hast. Aber wenn du ein Video nach dem anderen anklickst, bekommst du einen Dopaminstoß nach dem anderen und dein Gehirn sagt: „Hier stimmt etwas nicht. Also werde ich diese Dopaminrezeptoren abschalten, damit sich mein Dopaminspiegel wieder normalisiert.“

Und wenn du dir keine Pornos ansiehst, ist dein Dopaminspiegel ungewöhnlich niedrig. Das führt zu diesem Suchtkreislauf in deinem Leben. Aber das ist eigentlich ein eher oberflächlicher Effekt von Pornos, über den die meisten Leute reden. Aber es geht viel, viel tiefer als nur um deinen Dopaminspiegel. Wenn du ein Smartphone hast, wenn du viel Zeit in den sozialen Medien verbringst, dann ist dein Dopaminspiegel durch diese Dinge bereits aus dem Gleichgewicht geraten. Pornos sind also nur ein Teil davon, und es geht viel, viel tiefer als nur das.



Porno Kompetenz

Jedes Mal, wenn du ein Pornovideo anschaust, bekommst du einen Dopaminschub in deinem Gehirn. Du bekommst diese sofortige Befriedigung, richtig? Dadurch wirst du darauf trainiert, vor dem Bildschirm zu sitzen, um Belohnungen zu bekommen, richtig? Es erzieht dich dazu, ein Sklave zu sein. Du wirst dazu erzogen, zu Hause zu sitzen, nichts zu erreichen, nichts Sinnvolles zu tun und einfach nur Informationen auf einem Bildschirm zu konsumieren.

Was für einen Menschen wird das in den nächsten Generationen hervorbringen, wenn dies unser einziger Ausdruck von Sexualität wird? Und die Abhängigkeit entsteht sehr schnell. Durch soziale Distanzierung und Abschottung vergessen die Menschen, wie man mit anderen Menschen kommuniziert.

Sie vergessen, wie sie mit Menschen in Kontakt treten können, weil alles nur noch über einen Bildschirm läuft. Und das verzerrt die menschliche Verbindung von Herz zu Herz, von Haut zu Haut.

Die Menschen sind polarisiert, streitlustig, weil sie nur noch über das Internet miteinander kommunizieren.

Jeder zehnte Mann gibt an, pornosüchtig zu sein, und ich bin mir sicher, dass es noch viel mehr sind, die nichts dazu sagen. Man kann also mit Sicherheit sagen, dass viele Männer auf der Welt unter Kontrolle sind. Wer will denn schon Männer kontrollieren?

Wenn du dir all die anderen Systeme ansiehst, die hier im Westen eingeführt wurden, wird unsere Nahrung durch genetische Veränderungen und das Hinzufügen von Chemikalien, das Versprühen von Pestiziden und dergleichen zu einer Waffe, die unsere Nahrung buchstäblich in Gift verwandelt, was uns krank macht und zu Krankheiten führt. Unser Wasser ist vergiftet, Fluorid und all die anderen Chemikalien, die in unser Wasser gegeben werden, vergiften buchstäblich unseren Körper. Unsere Luft ist vergiftet. Noch nie war die Menge an Aluminium in der Luft, in unserer Nahrung und in der Umwelt so hoch wie heute. Und dieses Aluminium lagert sich im Körper ab und verursacht Alzheimer. Es führt zur Unfähigkeit, sich zu konzentrieren.



Porno Kompetenz

Insgesamt ist die Konzentrationsfähigkeit der Menschen weltweit so schlecht wie nie zuvor. Alzheimer tritt immer häufiger auf. Hinzu kommt, dass die Menge an EMF-Strahlung, der wir ausgesetzt sind, sich sehr negativ auf uns auswirkt. Und diese Dinge stehen in Verbindung miteinander, denn wenn du all diese Schwermetalle in deinem Körper hast, wie z.B. Aluminium, und du von EMF-Wellen getroffen wirst, weil diese Metalle die elektrischen Signale leiten, verstärken sie diese.

Wir leben in einem Schlachtfeld, aber die Menschen haben keine Ahnung.

Du hast keine Ahnung, dass deine Lebensmittel in den Regalen der Lebensmittelläden eine Waffe sind. Das Wasser, das in der Trinkwasserversorgung deiner Stadt ist, ist eine Waffe. Die Luft, die du atmest, ist eine Waffe.

Die Pornos, die jeden Tag auf deinem Computer auftauchen, sind eine Waffe, um dich unter Kontrolle zu halten und dich dazu zu bringen, die Macht zu vergessen, die du als Mensch hast, die Macht, die in deiner sexuellen Energie steckt, die Macht, die in deinem Sperma steckt.

Sie bringen dich dazu, sie einfach in den Abfluss zu werfen, sie zu verschwenden, deine Lebenskraft zu verschwenden und dein Potenzial als Mensch zu verschwenden.

Jemand da draußen versucht also, dich zu kontrollieren. Es ist schwer zu sagen, wer genau, aber es ist kein großes Geheimnis, dass alle Macht der Welt einer sehr kleinen Gruppe von Menschen gehört, die seit Tausenden von Jahren die Prinzipien und die Wissenschaft der Kontrolle großer Bevölkerungsgruppen verstanden haben.

Ich will hier nicht düster werden, sondern dir nur die Situation vor Augen führen, in der wir uns befinden.

Aber die Sache ist die, dass du aufwachen musst. Du musst das System erkennen, in dem du gerade lebst, die Kontrollsysteme, die es gibt, und so kannst du dich davon befreien.

Die Porno-Epidemie hat also noch eine weitere Ebene. Es ist kein großes Geheimnis, dass der Planet seit Tausenden von Jahren von dunklen Mächten kontrolliert wird.



Porno Kompetenz

Wenn du anfängst, spiritueller zu sein, wenn du anfängst zu meditieren, und beginnst deine Konditionierungen zu klären und zu erkennen, dass viele Dinge, die uns in der Schule über die Geschichte des Planeten beigebracht wurden, über die Dinge, die wir als Fakten über unsere Welt ansehen, nicht ganz wahr sind.

Und du beginnst zu erkennen, dass das gesamte Universum lebendig ist und voller Wesen steckt. Man könnte sagen, dass manche Wesen andere Ziele verfolgen, und diejenigen, die den Planeten kontrollieren, haben eindeutig nicht unser Wohlergehen als oberste Priorität. Wir denken gerne, dass wir als Menschen in der Nahrungskette auf der Erde ganz oben stehen, aber das stimmt nicht. In Wirklichkeit sind wir eher wie Tiere in Käfigen, die in ein Kontrollsystem gesteckt werden. Durch die Medien und die Nachrichten werden wir mit Angst gefüttert, mit Pornos und verzerrten Bildern, und die Menschen leben ihr Leben in einer Wolke aus negativen Emotionen, Angst und Chaos. Und jemand profitiert davon.

Unser Schmerz, unser Leid, unsere Angst, die Verschwendung unserer sexuellen Energie - das nährt etwas anderes.

Was würdest du sagen, was sind die häufigsten Probleme, die Männer in Bezug auf ihre Sexualität haben? Das größte Problem ist die Verleugnung der Instinkte. Instinkte ist mein Begriff für alles, was nicht dein präfrontaler Kortex oder dein bewusstes Denken ist. Das sind all deine gefühlsmäßigen Motive, dein Verhalten, deine Triebe, deine Impulse, deine Wünsche.

Wir werden darauf trainiert, unsere Instinkte außer Kraft zu setzen, wenn wir die traditionelle Schule oder die konventionelle Gesellschaft durchlaufen. Ein großer Teil des Erwachsenseins besteht darin, deine Gefühle zu unterdrücken und das zu tun, was du tun solltest. Das hat enorme Auswirkungen im Schlafzimmer, vor allem, wenn es darum geht, deine Gefühle zu unterdrücken, um bestimmte gesellschaftliche Erwartungen, familiäre Erwartungen oder berufliche Erwartungen zu erfüllen. Es kann sich als Angst oder chronische Müdigkeit zeigen oder als zu früh kommen oder nicht in der Lage zu sein, eine Beziehung mit Frauen einzugehen.
Das sind nur einige Dinge, die du beachten solltest.

PORNOGRAFIE **EIN MILLIARDENGESCHÄFT**

ZAHLEN - STATISTIKEN - FAKTEN

Sex sells - und das vor allem im Internet. Die Online-Pornoindustrie setzt jährlich über fünf Milliarden Dollar um. Auf den Top-drei-Sexclip-Webseiten sind pro Monat über anderthalb Milliarden Besucher. Aufgrund der Vielzahl von Besuchern sind die Seiten besonders beliebt für Hacker-Angriffe. Großes Potential für die Verbreitung von Malware.

- KONSUM IN ZAHLEN -



Porno Kompetenz

Die Pornoindustrie ist nicht unbedingt der Feind. Sie ist da, weil es eine Nachfrage danach gibt.

Solange wir uns unserer sexuellen Energie und unserer Verbindung zu ihr nicht bewusst sind, wird es so etwas wie die Pornoindustrie immer geben.

Es ist eine Veränderung, die du in dir selbst vornehmen musst. Ändere deine Verbindung zu deiner sexuellen Energie. Lerne, deine sexuelle Energie zu beherrschen und sie auf harmonische Weise auszudrücken. Du brauchst sie nicht zu unterdrücken. Du musst nicht einmal mit dem Masturbieren aufhören. Hör einfach auf, die Lebenskraft aus deinem Körper auszustoßen, und fang an, deine sexuelle Energie mit Liebe, mit Harmonie zu verbinden. Und wer will dann noch Pornos gucken?

Die Frage ist also, wie du dich auf eine natürlichere Art und Weise high machen kannst, die keine negativen Auswirkungen und Folgen hat.

Im Allgemeinen gesagt, sind alle Süchte sind auf dem Vormarsch.

PORNOS & DIE VIRTUELLE REALITÄT

Es ist einfach, durch die sozialen Medien zu scrollen, die Meinung von jemandem zu sehen, mit der du nicht einverstanden bist, und ihm hasserfüllte Kommentare zu schicken. Das ist leicht gemacht. Und genauso wie die schnelle Ejakulation, ist es ein Ventil. Die meisten Menschen würden das im realen Leben nie tun, aber diese seltsame Welt der virtuellen Realität, auf die wir konditioniert sind, verzerrt unsere Beziehung zueinander völlig.

Die massiven Ausmaße der Pornosucht sind nur ein Ausdruck davon und ein schmerzvoller Weckruf dafür, wie die Zukunft der Menschheit aussehen könnte. Alle sind in einer virtuellen Realität verkabelt, im Grunde eine Matrix, in der der einzige Sex, den sie erleben, ein elektronischer Bildschirm ist.

Wie viele Menschen tun das heute schon? Für mich persönlich ist das keine Welt, in der ich leben möchte. Ich möchte nicht in einer Welt leben, in der Menschen nicht in der Lage sind, sich mit anderen Menschen zu verbinden, sondern nur mit KI und sexuellen Bildern auf einem Bildschirm. Wenn du also mit Pornosucht kämpfst, wie mit jeder Sucht, musst du sie betrachten und dir sagen: „Offensichtlich habe ich etwas davon, weil ich es jeden Tag mache. Ich weiß, dass es mir nicht gut tut, aber ich mache trotzdem weiter.“



Porno Kompetenz

WARUM SUCHEN MÄNNER ÜBERHAUPT NACH PORNOS?

Der eigentliche Grund ist meist der Wunsch nach einer Beziehung. Wir wollen uns mit jemandem verbinden. Wir wollen das Gefühl haben, dass wir Menschen sind. Und für Männer ist es oft ganz einfach, sich Pornos anzusehen, um das Gefühl zu haben, dass sie hier diese Verbindung bekommen. Das Problem ist jedoch, dass es sich dabei um ein falsches Gefühl der Verbundenheit handelt.

Sie erhalten diese sexuelle Stimulation, indem sie sich einen nackten Körper ansehen. Das gibt ihnen ein Gefühl von Intimität, aber es ist keine echte Verbindung. Es gibt keine physische Person. Es ist unausgewogen. Es findet kein Austausch von Energie statt. Sie senden nur ihre Energie aus und bekommen nichts zurück. Wenn du mit Pornosucht zu tun hast, ist es oft ein Bedürfnis, dass dir innerlich etwas fehlt. Du greifst nach der Außenwelt, anstatt nach innen, um dich mit etwas zu versorgen.

Bei jeder Sucht haben wir das Gefühl, dass uns etwas fehlt. Also müssen wir es uns von der Außenwelt holen. Das Innen ist noch unbekannt.

Wenn du also einen Lebensstil hast, der dich erfüllt, wenn du tägliche Gewohnheiten hast, die dich erfüllen, die dir Energie geben und dich ausgleichen, dann hast du nicht mehr das Bedürfnis, nach Dingen aus der Außenwelt zu greifen, um dich mit etwas zu versorgen.

Und das ist eine sehr wichtige Lektion ist.

Eine der effektivsten Methoden, um Suchtmuster in deinem Leben zu durchbrechen, ist es, eine Art tägliche Routine zu haben, etwas, das du tust, um dich zu verbessern, um dich mit Energie zu versorgen, um dich gesund und ausgeglichen zu halten. Das ist sehr hilfreich, um diese Suchtmuster in deinem Leben loszulassen.

Porno Kompetenz

PORNO UND KIFFEN SCHADEN DEM GEHIRN VON TEENAGERN?

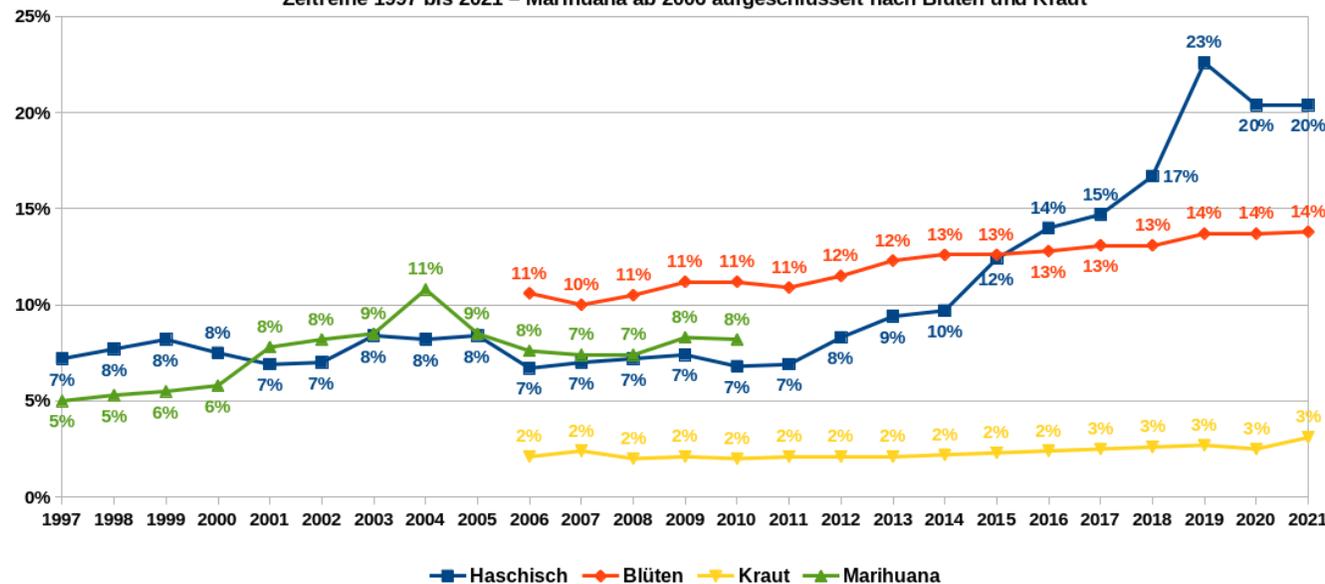
Ich glaube ja. Auf jeden Fall Porno. Und das Kiffen...im Moment ist das Gras (zB. Cush) das gezüchtet wird, so hoch mit THC versorgt, dass leicht Psychosen entstehen können. Das Gehirn von Teenagern hat sich noch nicht voll entwickelt und so greift das THC in den Entwicklungsprozess ein. Sicher, Weed kann durchaus nützlich sein. Es hat eine Menge medizinischer Eigenschaften, aber es raubt dir auch Energie, verzerrt die zeitliche Wahrnehmung und wie du die Realität wahrnimmst.

Wenn du ein gesunder Mensch bist, dann ist es wahrscheinlich keine gute Idee, ständig zu kiffen. In der chinesischen Medizin heißt es, dass es deine Gene verbrennt. Es verbrennt deine körperliche Essenz, deine sexuelle Essenz. Das ist eines der Dinge, die das Kiffen mit dir macht.

Und Pornos richten in den Gehirnen von Teenagern eine richtige Verwüstung an. Teenager lernen durch Pornos nicht, wie man eine richtige Beziehung zu einer Frau, zu einem Partner aufbaut. Sie bringen dir nur bei, wie du dich mit deinem Partner körperlich vergnügt und Sex zu einem physischen Akt machst.

THC-Gehalt von Haschisch und Marihuana in Deutschland

Zeitreihe 1997 bis 2021 – Marihuana ab 2006 aufgeschlüsselt nach Blüten und Kraut





Porno Kompetenz

Deine Sexualität kennen, lenken & kontrollieren und mit ihr arbeiten, anstatt von ihr kontrolliert zu werden.

LERNE & WACHSE um Fähigkeit in Bereichen deines Lebens zu entwickeln.

Sei es das Erlernen eines Musikinstruments, einer Kampfsportart, die Gründung eines Unternehmens oder irgendetwas anderes, mit dem du dich verbessern kannst. Kanalisier deine sexuelle Energie.

Es ganz allgemein wichtig ist, sich weiterzuentwickeln und zu wachsen. Wenn du neue Fähigkeiten erlernst und dich weiterentwickelst, ist das sehr lohnend und motivierend. Es hält dich in Schwung und du brauchst positive Dinge, in die du deine Energie steckst, sonst wirst du süchtig nach allen möglichen Dingen, die dich kurzfristig erfüllen, seien es Drogen oder Pornos, was auch immer.

Ein großer Teil der Ursache für diese Süchte ist, dass wir nichts haben, was uns in unserem Leben erfüllt. Auch authentische Beziehungen zu anderen Menschen sind sehr hilfreich, egal ob es sich dabei um Freunde oder eine/n LiebhaberIn handelt.

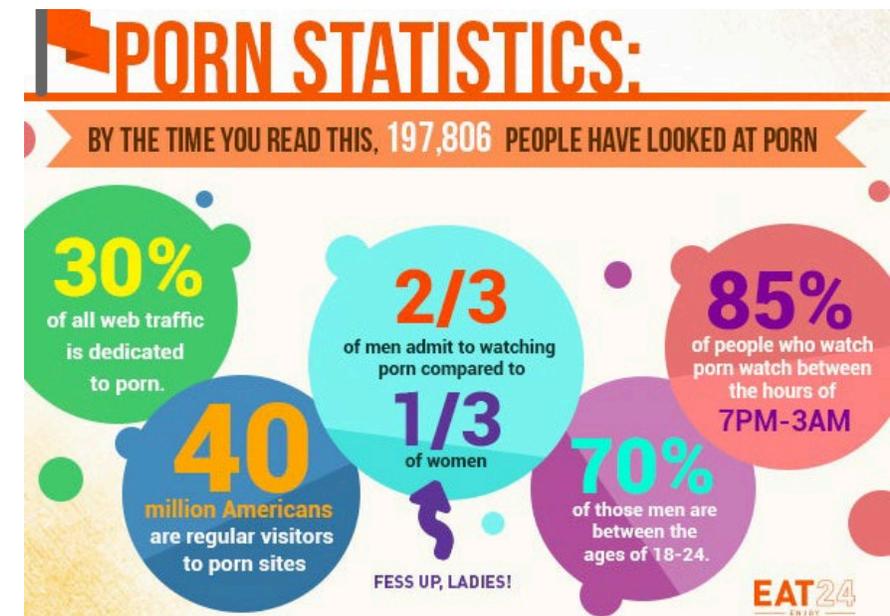
Wie wird man multiorgasmisch?

Wie bekommt man nicht-ejakulatorische Orgasmen?

Wie entwickelt man eine tiefere Beziehung zu seiner sexuellen Energie?

Wie erlebt man mehr als nur einen ejakulatorischen Spannungsabbau beim Sex oder bei der Selbstbefriedigung?

Männer dürfen lernen, nicht ejakulatorische Orgasmen zu haben. Sie dürfen lernen, wie sie ihre sexuelle Energie durch den Körper zirkulieren lassen können, um eine viel befriedigendere Erfahrung beim Sex und damit viel mehr Vergnügen zu haben, einen tieferen Orgasmus zu erleben und die vorzeitige Ejakulation zu überwinden.





Porno Kompetenz

Das erfordert Selbsttraining.

Es ist wirklich wichtig, dass du dir Zeit nimmst, um deinen Körper durch Selbstbefriedigung kennenzulernen, deine Erregungsreaktion zu verstehen und zu lernen, wie du diese Energie umleiten kannst, um sie auf andere Weise als nur durch einen Ejakulationsorgasmus auszudrücken.

Ein Problem, mit dem viele Männer konfrontiert sind, ist, dass es schwierig sein kann, ohne Pornos erregt zu werden, wenn man ein Leben lang Pornos geschaut und sich dabei einen runtergeholt hat.

Jeder einzelne Aspekt deines Lebens verbessert sich, wenn du aufhörst, Pornos zu schauen.

Wie kannst du also dein sexuelles Erleben wieder in seinen Ur-Zustand umstellen? Sodass, wenn du dich nicht erregt fühlst (Weil du keinen Pornos schaust), dich wieder mit tiefgehend mit deiner sexuellen Energie verbindest?

Ich weiß, dass es für Männer, die diese Erfahrung machen, ziemlich frustrierend sein kann. Es ist wichtig zu verstehen, dass du dich zuallererst wieder mit dir selbst und deinem Körper verbinden musst.

Pornos führen zu einer sehr entkoppelten Erfahrung von Lust und Sex. Sie sind sehr visuell orientiert. Er zieht dein gesamtes Bewusstsein in deinen Kopf. Du projizierst deine Energie auf dieses Bild und das entkoppelt dich von dem, was tatsächlich in deinem Körper passiert. Dadurch wird dein System überreizt. Wenn du in deinen Körper zurückkehrst, ohne all diese visuellen Reize von außen, kann es dir zunächst langweilig vorkommen, oder du hast das Gefühl, dass du dich von dem, was in diesem Moment passiert, abkoppelst.



Porno Kompetenz

Viele Menschen fühlen sich nicht wohl dabei, sich wirklich zu verkörpern und den Raum ihres Körpers einzunehmen, weil es Traumata, Blockaden, Selbstverurteilungen oder Scham aus der Vergangenheit gibt. Es ist also ein sehr heilsamer Prozess, wenn du einfach in dich selbst zurückkehrst und dich wieder mit deinem Körper verbindest.

Wenn du also zum Beispiel versuchst, bewusste Selbstbefriedigung zu praktizieren, und du merkst, dass ohne Pornos einfach nichts passiert, dann mach dir anfangs nicht zu viele Gedanken darüber. Zunächst einmal müssen sich dein Gehirn und dein Körper wieder auf eine normale sexuelle Erfahrung umstellen. Das wird mit der Zeit besser werden.

Verstehe auch, dass das Ziel dieser Praktiken, der bewussten Selbstbefriedigung, nicht unbedingt darin besteht, steinhart zu werden, die maximale Erregung zu erreichen und diese gewaltigen, umwerfenden Orgasmen zu haben. Denke nicht, dass du versagst, weil das nicht der Fall ist.

Es ist ein Prozess.

Um an diesen Punkt zu gelangen, musst du dir zunächst einmal deines Körpers bewusst sein, atmen und dich entspannen können. Und selbst wenn du dich dadurch zunächst nicht erregt oder sexuell stimuliert fühlst, ist das in Ordnung. Du beginnst damit, wieder zu dir selbst zu finden und eine normale menschliche Erfahrung von Berührung zu machen.

Du musst die Nervenbahnen in deinem Gehirn und deinem Nervensystem wiederherstellen, damit du wieder normale sinnliche Freude empfinden kannst, ohne die übermäßige Stimulation durch Pornos.

Ändere deine Vorstellung davon, wie erfülltes sexuelles Vergnügen aussieht. Diese Vorstellung ist bei vielen Menschen sehr verzerrt und ich möchte dich ermutigen, dir einen Spiegel zu besorgen und dich darin zu üben, dich selbst zu lieben, dich wie bei einer Massage zu berühren, deinen Körper zu spüren, deinen Körper im Spiegel zu betrachten und Selbstliebe auszudrücken, indem du sagst: "Ich liebe meinen Körper, ich liebe meine körperlichen Berührungen und ich verdiene es, Lust zu empfinden."



Porno Kompetenz

Dies kann eine Menge Selbstverurteilung, Scham und Verletzlichkeit mit sich bringen. Und das ist ein gutes Zeichen dafür, dass du anfängst, in diese tieferen Schichten vorzudringen, in denen sich viele Menschen nicht wohl fühlen und viele Menschen kommen auch nie in diese Zone.

Diese Zone kann einer der wichtigsten Wendepunkte auf dem Weg zu deiner eigenen sexuellen Heilung sein. Ich ermutige dich also, dir mindestens zwei- bis dreimal pro Woche 15 bis 20 Minuten Zeit zu nehmen.

Wenn du mit dir selbst zu kämpfen hast, dann verbinde dich **STÄRKER** mit dir selbst. Gehe in die Einsamkeit. Mache Dinge, die du zuvor noch nie gemacht hattest.

Und noch einmal: Das Ziel sollte nicht sein, dass du massiv erregt wirst, supergeil bist oder atemberaubende Orgasmen bekommst.

Das Ziel sollte einfach sein, dich wieder mit deinem Körper zu verbinden, ohne all die visuellen Reize, so dass du wirklich spüren kannst, was in dir vorgeht, wie du atmest, wo du anspannst, wohin deine Gedanken gehen, sodass du beginnst, eine natürliche Verbindung zu dir selbst zu entwickeln.

Das ist eine der wichtigsten Grundlagen, um schließlich überwältigende, kosmische Orgasmuszustände zu erleben. Und irgendwo musst du anfangen.

Und dieser Anfang besteht einfach darin, dich wieder mit deinem Körper zu verbinden, dich selbst zu berühren, ohne dich darum zu kümmern, wie erregt du bist, auch wenn es gerade nicht so aufregend ist, wie in einem Porno (den du nur anklicken musst, um den Kick zu erhalten.)

Deine Sexualität und deine sexuelle Energie sind etwas, das du benutzt, um dich zu verbinden, dich zu binden, Dinge zu tun. Die komplizierte Dynamik entsteht, wenn ein Mann ständig all diese Pornobilder anschaut, nach all diesen Frauen giert, sich auf sie einen runterholt und seine sexuelle Energie einfach verstreut



Porno Kompetenz

WIE PORNO DEINE BEZIEHUNG ZERSTÖRT

Es ist eine weltweite Epidemie der Pornosucht der modernen Männern, und das ist ein riesiges Problem. Moderne Männer sind ständig konfrontiert damit und es zerstört ihre sexuelle Vitalität, ihre Freude am Sex und ihre Fähigkeit, sich mit anderen zu verbinden.

In unserer Welt ist es ziemlich normal, dass Männer ständig Pornos schauen und sich dabei einen runterholen, selbst wenn sie in einer Beziehung sind. Und das ist etwas, das im Laufe der Zeit zu ernsthaften Problemen führt und die Beziehung zerstört.

Es ist fast unvermeidlich, dass deine Beziehung dadurch ernsthaft geschädigt wird, oft sogar unwiederbringlich.

Es geht darum zu verstehen, dass deine Sexualität und deine sexuelle Energie etwas ist, das du benutzt, um dich zu verbinden, um dich an Dinge zu binden. Und normalerweise gibt es in einer intimen Beziehung diese tiefe Bindung zwischen dir und deinem Partner. Kompliziert wird es jedoch, wenn ein Mann sich ständig Pornos anschaut, Frauen begehrt, sich auf sie einen runterholt und seine sexuelle Energie einfach verstreut. So kommt es nicht mehr zu diesem intimen Austausch seiner Energie mit einer Partnerin. Seine sexuelle Energie wird durch all diese lüsternen Fantasien und Pornoseiten zerstreut, und das führt zu einer sehr komplizierten Dynamik in der Beziehung, weil deine Partnerin das zu spüren beginnt.

Frauen sind sehr intuitiv und sie spüren es, wenn du nicht wirklich da bist, wenn du deine sexuelle Energie nur verstreust, wenn du mit einem anderen Bild, einer anderen Fantasie verbunden bist, dann spüren sie, dass du nicht mehr da bist und etwas nicht stimmt.

Das macht sich dann auch im Schlafzimmer bemerkbar, denn wenn du dir ständig einen Porno reinziehst, werden deine Dopaminrezeptoren überlastet. Das führt dazu, dass normaler Sex mit deinem Partner niemals so aufregend sein kann wie die Hardcore-Pornos, die du dir jeden Tag ansiehst. Porno überreizen dich hoffnungslos. Er hackt sich in die Erregungsreaktion deines Körpers, so dass du immer intensivere sexuelle Stimulationen brauchst, um dich erregt zu fühlen.



Porno Kompetenz

Das kann sich in der sogenannten pornoinduzierten erektilen Dysfunktion äußern, bei der du beim Sex keine Erektion bekommen kannst. Das passiert auch bei Männern, die sehr gesund und jung sind und mit ihrem Penis eigentlich keine Probleme haben sollten, aber weil ihre Dopaminrezeptoren und ihr Erregungshaushalt völlig aus dem Gleichgewicht geraten sind, können sie beim Sex keine Erektion mehr bekommen.

Das ist ein sehr häufiges Problem für Männer die Pornos gucken.

Oft hat die Frau das Gefühl, dass sie für den Mann nicht attraktiv ist, dass sie etwas falsch macht. Ein weiteres Problem, das in Beziehungen auftritt, wenn der Mann ständig Pornos anschaut, ist, dass ein tieferes Gefühl der Verbundenheit in der Beziehung oft verloren geht, weil Pornos Männer dazu bringen, sehr visuell orientiert zu sein, sehr auf Körperteile, Haut und die rein körperlichen Aspekte des Sex zu fixieren.

Und der Mann neigt dazu, sich nur auf die visuellen Aspekte des Sex zu konzentrieren und vielleicht sogar während dem Sex über die Pornos zu fantasieren, die er sieht, während er mit seiner Partnerin zusammen ist.

Das führt zu einer tiefen Abkopplung vom Herzen, keiner emotionalen Verbindung, keinem tieferen Gefühl oder einer Verflechtung von Energie, sondern nur zu einem geilen Versuch, sich zu befriedigen. Das Herz der Frau und des Mannes bleibt unberührt. Irgendwann verliert es dann seinen Reiz, wenn es nur noch darum geht, die Haut, die äusserliche Oberfläche von jemandem zu betrachten, im Grunde genommen. Und das führt in der Regel dazu, dass der Mann sich eine andere Frau sucht oder seine Partnerin einen anderen Mann sucht, die/der neu und aufregend ist, um den anfänglichen Reiz neuer Körperteile zu erleben, bis die Erregung wieder nachlässt.

Kommt dir das bekannt vor?

Wenn du dich so auf eine Beziehung einlässt, wirst nie eine tiefere Ebene der energetischen Verbindung, der Intimität, der spirituellen Verbindung und des gemeinsamen Wachstums erreichen, wenn es beim Sex nur um aufregende neue Körperteile geht.



Porno Kompetenz

Pornos, selbst wenn du Single bist, zerstören die Beziehung zu dir selbst, zu deinem Körper, weil sie dich in die Gewohnheit der völlig unbewussten Selbstbefriedigung versetzen, bei der du nur auf den Bildschirm starrst, mit einer Hand das Telefon hältst, mit der anderen deinen Schwanz greifst und dir einen runterholst.

Das ist das Ausmaß deiner sexuellen Erfahrung.

Du bist völlig getrennt von deinem Körper, du hast nichts davon. Du setzt einfach impulsiv deine Lebenskraft frei und bekommst einen schnellen Orgasmus, nur um zu ejakulieren. Danach fühlst du dich normalerweise ziemlich taub und leer.

Also willst du es wieder tun oder etwas anderes finden, um diese Leere zu füllen.

Das führt zu dieser Abwärtsspirale.



Porno Kompetenz

WIE HÖRT MAN AUF, PORNOS ZU SCHAUEN?

Pornos verzerren die Vorstellung davon, wie man Sexualität ausdrücken kann. Pornos sind künstlich. Sie sind nicht natürlich. Teenager die Pornos ansehen, denken, dass ein Mann, der eine Frau mag, einfach versuchen sollte, mit ihr Sex zu haben, sobald er kann. Ohne einem Fokus auf eine liebevolle Verbindung. Es geht nur darum, in die Frau zu stoßen und zu ejakulieren. **Das ist es, was Pornos zeigen und immer wieder zeigen.** Aber sie zeigen nicht, wie eine emotionale, zärtliche, hingebungsvolle Verbindung in Liebe oder Freundschaft zu jemandem aufgebaut wird.

DAS MUSTER DURCHBRECHEN...

Du bist in ein Muster hineingewachsen. Du hast Bahnen in deinem Gehirn gebildet, die sagen: Dass was ich tue, bringt mir eine gute Belohnung ein.

Du hast also eine positive Assoziation damit, sonst würdest du nicht Pornos schauen. Du hättest ja sonst nichts davon. Aber du bekommst ein Hochgefühl. Du bekommst eine sofortige Dopaminausschüttung zur Belohnung. Du bekommst eine Flut von chemischen Stoffen in deinem Körper, die extrem kurzlebig ist. Also machst du das immer wieder und versuchst, diese Erfahrung fortzusetzen.

Wenn du dieses Muster durchbrechen willst, musst du einen neuen Weg finden, um high zu werden, der mit deiner körperlichen, geistigen, spirituellen und emotionalen Gesundheit in Einklang steht. Du brauchst eine andere Aktivität, bei der du dich gut fühlst und die dir den gleichen Rausch verschafft, die aber nicht die zerstörerischen Auswirkungen der sofortigen Befriedigung hat, bei der du vor einem Bildschirm sitzt, auf Bilder klickst und davon abhängst.

Ein wichtiger Teil des Ausstiegs aus der Pornosucht besteht natürlich darin, eine Gewohnheit durch etwas Neues zu ersetzen. Du brauchst eine nützlichere Gewohnheit. Wenn du also nur versuchst, etwas aus deinem Leben zu entfernen, hast du nichts, womit du es ersetzen kannst. Du fängst einfach wieder damit an. Du musst also neue Dinge in deinem Leben finden, um diese Gewohnheit zu ersetzen.



Porno Kompetenz

Wir haben vergessen, wie wir uns selbst wieder aufladen können. Wir haben uns Gewohnheiten zugelegt, die uns zwar ein bisschen aufladen, uns aber auf lange Sicht erschöpfen.

Die Frage ist also, wie du dich aufladen kannst, damit du dich gut fühlst, im Fluss bist und einen Orgasmus erlebst, ohne vor dem Bildschirm zu sitzen. Du musst also etwas in deinem Leben ändern. Du musst ändern, wer du bist, denn du identifizierst dich mit diesen Suchtmustern. Du musst anfangen, deine Handlungen zu ändern, deinen Tagesablauf zu ändern. Wahrscheinlich bist du in eine bestimmte Routine verfallen. Du tust bestimmte Dinge am Morgen, am Nachmittag und am Abend.

Aus dieser Routine wird ein Trott. Du steckst in dieser Routine fest und es ist sehr, sehr schwer, sie zu durchbrechen. Wenn du dir nur DENKST: „Ich will keine Pornos mehr schauen.“ Aber sonst änderst du nichts in deinem Leben, dann erschaffst nur einen leeren Raum, eine Leere, und die Lebenskraft wird diese Leere immer ausfüllen.

Du musst eine neue Routine für dich schaffen. Du musst neue Aktivitäten finden, neue Dinge, in die du deine Energie stecken kannst und die dich auffüllen. Am Anfang musst du dich dazu zwingen, diese Dinge zu tun. Es braucht Willenskraft, aber wenn du diese Willenskraft immer wieder aktivierst, wird sie stark. Es ist wie die Entwicklung eines Muskels und bevor du dich versiehst, werden diese neuen Muster, diese neuen Dinge, die du tust, zur Gewohnheit.

Spüre eine Begeisterung dafür, dein Leben zu verändern.

Mach dir einen Zeitplan, eine Liste, was du zu diesen Wichts-Zeiten am Tag machst, anstatt dir Pornos anzusehen oder was auch immer du sonst tun würdest. Und du musst konsequent sein und es jeden Tag tun. Manche Leute brauchen einen oder drei Monate, um sich das wirklich anzugewöhnen, aber ich garantiere dir, wenn du das konsequent durchziehst, wirst du ein ganz anderer Mensch werden.

Ein paar Tage, vielleicht auch ein oder zwei Wochen oder etwas länger, wird deine Stimmung etwas schlechter sein. Deine Energie wird sich etwas geringer anfühlen. Während sich der Körper neu einstellt, gewöhnt er sich wieder daran, dass du nicht mehr auf Überstimulation angewiesen bist.



Porno Kompetenz

Du brauchst auf jeden Fall einen Plan, den du einhältst. Für genau die Zeiten, wo du eigentlich Pornos gucken würdest, machst du dir einen Termin für andere Tätigkeiten. Damit fängst du an, dein Muster zu durchbrechen. Hier sind die Basis Schritte um mit den Pornos aufhören:

1. Höre auf, Pornos zu konsumieren. Pornos machen mehr süchtig als Opiate, das haben viele Studien gezeigt. Und das größte Problem ist, dass sie für jeden einzelnen Menschen auf der Erde, der ein Smartphone oder einen Computer hat, so leicht zugänglich sind. Es ist rund um die Uhr und völlig kostenlos verfügbar. Du solltest also Maßnahmen ergreifen, um sie aus deinem Leben zu entfernen.
2. Ersetze deine Pornosucht durch etwas anderes, etwas, das dir auf natürliche Weise ein gutes Gefühl gibt, ohne die negativen, drogenähnlichen Auswirkungen, die Pornos auf deinen Körper haben. Ein Beispiel dafür wäre körperliche Betätigung. Wenn du normalerweise jeden Abend um 19 Uhr Pornos schaust, versuche stattdessen ins Fitnessstudio zu gehen, ein Workout zu machen oder zu wandern.
3. Sexuelle Energie ist eine kreative Energie und es ist wichtig diese Energie zu kanalisieren. Warum? Dieser Energie ist deine Essenz. Es ist das, was dich am Leben erhält. Wenn du dich kreativ betätigst, Kunst machst, ein Musikinstrument lernst oder Gedichte schreibst, hilft dir das, deinen kreativen Aspekt zu fördern. Pornosucht entsteht oft einfach aus Langeweile und weil du kein richtiges Ventil für deine kreative Energie hast. Wenn du also anfängst, deine kreativen Fähigkeiten zu nutzen und deine Energie in etwas anderes zu stecken, ist die Wahrscheinlichkeit geringer, dass du zu Pornos greifst.
4. Kommunikation: Wenn es dein Partner Pornos konsumiert und du das Gefühl hast, dass eure Beziehung darunter leidet, ist es sehr wichtig, dass du mit ihm/ihr darüber sprichst. Du setzt ihm oder ihr Grenzen. Sag ihnen, dass du es nicht in Ordnung findest, wenn sie masturbieren und ihre sexuelle Energie an irgendwelche Fremden im Internet schicken, weil das eurer Beziehung schadet. Und wenn du es deinem Partner einfach so erlaubst, verstärkt das das Problem. Du musst in der Lage sein, klare Grenzen zu setzen, deine Bedürfnisse und Grenzen zu kommunizieren und dich daran zu halten, anstatt deinem Partner zu erlauben, diese Gewohnheit fortzusetzen, die der Beziehung schadet, anstatt zuzulassen, dass er/sie sich über deine Grenzen hinwegsetzt.



Porno Kompetenz

5. Selbstbeherrschung und Selbstdisziplin. Du musst einfach in der Lage sein, zu etwas Nein zu sagen, auch wenn du das Verlangen danach hast. Und körperliches Training, Qigong, Kampfsport und Meditation helfen dir dabei, diese Disziplin und Willenskraft aufzubauen. Mache dir klar, dass sich die Gewohnheit in deinen Tagesablauf eingegraben hat. Zum Beispiel sagst du dir bewusst: "Oh, sieben Uhr abends, ich muss mich leer ejakulieren, damit ich danach schlafen gehen kann."

6. Selbsterkenntnis und Akzeptanz: Ein wichtiger Schritt besteht darin, die Pornosucht anzuerkennen und zu akzeptieren, dass ein Problem besteht. Dies erfordert Ehrlichkeit mit sich selbst und den Willen, Veränderungen vorzunehmen.

7. Unterstützungsgruppen: Der Beitritt zu Selbsthilfegruppen oder Support-Netzwerken kann eine wertvolle Unterstützung bieten, indem man sich mit anderen austauscht, die ähnliche Erfahrungen machen. Dies kann das Gefühl der Isolation verringern und den Austausch von Bewältigungsstrategien ermöglichen.

8. Stressmanagement und gesunde Bewältigungsstrategien: Das Erlernen gesunder Bewältigungsstrategien für Stress und negative Emotionen kann helfen, den Drang zum Pornokonsum zu verringern. Dazu gehören zum Beispiel regelmäßige Bewegung, Entspannungstechniken wie Meditation oder Achtsamkeitsübungen, sowie der Aufbau eines unterstützenden sozialen Netzwerks.

9. Veränderung des Umfelds: Es kann hilfreich sein, das Umfeld zu verändern, um Triggern und Versuchungen zu entkommen. Dies könnte den Verzicht auf den Zugang zu pornografischem Material, die Vermeidung von Orten oder Aktivitäten, die den Drang verstärken, und die Suche nach neuen gesunden Hobbys oder Interessen umfassen.

10. Mache dir einen Plan, einen Aktionsplan. Tue stattdessen etwas, das dir mehr Vorteile bringt und dir trotzdem das natürliche Gefühl der Erfüllung gibt, eine natürliche Dopaminausschüttung. Trainiere zum Beispiel > Guck dir Trainingsvideos an, die du als Ersatz verwendest. Nimm neue Dinge in deinem Leben in Angriff. Anstatt morgens aufzustehen, auszuschlafen und nur in deinem Handy zu stöbern, wache früh auf.



Porno Kompetenz

11. Qigong ist die beste Methode, um auf natürliche Weise high zu werden. Meditation, Yoga, Atemübungen, ins Fitnessstudio gehen, körperliche Bewegung, Ausdauertraining. Jogge oder wandere, arbeite an kreativen Projekten, finde heraus, was dich interessiert, was dich begeistert und motiviert, und vertiefe dein Wissen darüber, entwickle dich weiter. Das kann eine sehr erfüllende Aufgabe sein, in die du deine Energie stecken kannst.

12. Andere Menschen. Wenn du dir Pornos ansiehst, sehnst du dich oft nach sozialer Verbundenheit. Nach einer Verbindung mit einem oder generell Menschen. Pornos geben dir das falsche Gefühl, mit jemandem verbunden zu sein. Du kannst dich mit einer echten Person verbinden, indem du dich mit Freunden triffst, Freunde anrufst oder Sport treibst, Basketball spielst, in einen Verein gehst und so weiter.

13. Praktiziere jeden Tag Übungen für eine bessere innere Wahrnehmung, für deinen Beckenboden und auch die Hodenatmung – Die Übungen sind am Ende des PDF's
Ein starker Beckenboden ist für einen Mann sehr wichtig. Mit zunehmendem Alter wird der Beckenboden schwächer und die Sehnen und Faszien des Beckenbodens mit allen Organen verbunden. Wenn der Beckenboden schwach wird, sacken die Organe in Richtung Beckenboden ab. Wenn du also deinen Beckenboden stark hältst, bleibst du jung und gesund. Außerdem ist er eines der wichtigsten Werkzeuge, um die Erregung zu kontrollieren und die sexuelle Energie durch den Körper zu leiten.



Porno Kompetenz

All diese Dinge werden dir helfen, deinen Körper und deinen Geist schnell wieder ins Gleichgewicht zu bringen und in den normalen Bereich menschlicher Gesundheit und Ausgeglichenheit zurückzukehren.

TIPP: Jedes Art innerer Energieübungen helfen dir. Jede Art von einer Veränderung deines energetischen Zustandes helfen dir!

Der ultimative Weg ist die Fähigkeit, deinen Geist zu kontrollieren und deine Triebe und Impulse zu kontrollieren.

Das Wichtigste dabei ist, dass dein sexuelles Verlangen und deine sexuellen Impulse die Wurzel deines ganzen Seins sind. Der Treibstoff, der dein Leben antreibt, ist die sexuelle Energie, aber sie ist so gut wie allen Menschen auf der Welt völlig unbewusst. Es treibt dich also dazu, dir Pornos anzusehen und zu masturbieren, weil du die sexuelle Verbindung, die sexuelle Erfüllung suchst, aber du tust es nicht auf eine ausgewogene Weise.

Viele Männer nehmen den Weg der Unterdrückung, das ist die gängige NoFap-Methode: Unterdrücke einfach deinen Sexualtrieb. Ich masturbiere einfach nicht mehr.

Das funktioniert eine Zeit lang, aber irgendwann kommt es zurück.

Eine andere häufige Angewohnheit ist, bei Männern die NoFap machen, also keine Pornos schauen und nicht masturbieren, dass sie eine Beziehung eingehen und dann kommen all die unterdrückten, sexuellen Dinge wieder zum Vorschein kommen.

Du musst also während der NOFAP Phase lernen, deine Ejakulation zu kontrollieren und Orgasmen ohne Ejakulation zu haben, indem du die Energie in deinem Körper nach oben bringst. **Das ist der Weg der sexuellen Meisterschaft.**

Es ist also wichtig, zwischen der Unterdrückung deiner sexuellen Energie und der Umlenkung deiner sexuellen Energie zu unterscheiden.



Porno Kompetenz

Das ist der Weg, der wahren Erfolg bringt.

Die Wurzel des Problems ist, dass du einen starken, mächtigen Sexualtrieb hast und ihn nicht richtig einsetzt. Er treibt dich dazu, all diese Dinge zu tun, die dich ins Ungleichgewicht bringen.

Die Essenz des yogisch-tantrischen Praxis ist es, direkt in die sexuelle Energie einzudringen, direkt in sexuelle Impulse einzudringen und sie umzulenken, sowie die Art und Weise zu ändern, wie du deine Sexualität ausdrückst und erlebst. Denn wenn du deine Erfahrung mit Sex, deine Beziehung zu Sex und die Art und Weise, wie du Lust und Orgasmus erlebst, nicht änderst, dann wirst du immer ein Sklave der Sexualität sein. |

Vielleicht schaust du dir keine Pornos mehr an, aber sobald du eine Beziehung eingehst, versuchst du, die Pornobilder, die du gesehen hast, nachzuspielen. Und schon bist du wieder am Anfang und wirst von deiner sexuellen Energie kontrolliert.

Masturbation ist nicht das Problem. Das Problem ist das ständige Ejakulieren, vor allem das Anschauen von Pornos und das SEHEN einer Ejakulation.

Die Dynamik der sexuellen Energie hat bestimmte Qualitäten, die sie sehr, sehr mächtig und manchmal sogar gefährlich machen, wenn man mit ihr arbeitet.

Sexuelle Energie ist wie ein Superkleber. Sie bindet dich an Gedanken, Gefühle, Handlungen und Pornoseiten.

Ist dir schon mal aufgefallen, dass du, wenn du mit jemandem Sex hattest, vor allem über einen längeren Zeitraum, eine tiefe Verbindung zu ihm/ihr aufbaust und vielleicht trennst du dich von ihm/ihr und fühlst diese Verbindung immer noch.

Das ist es, was die sexuelle Energie bewirkt. Sie lässt dich auf Gedeih und Verderb an etwas kleben. Wenn du dir also Pornos ansiehst, erschaffst du einen Kreislauf.



Porno Kompetenz

Du stellst eine Verbindung zwischen dir und dem Anschauen von Pornos her. Du klebst an dieser Gewohnheit, und deshalb ist es für viele Männer so schwer, sie zu durchbrechen. Das ist oft schwieriger als bei jeder anderen Droge oder Sucht, denn die sexuelle Energie ist so klebrig, dass du dich an diese Gewohnheit geklebt hast.

WAS PASSIERT MIT ALL DIESER SEXUELLEN ENERGIE, DIE IN DIE SPHÄREN DER WELT HINAUS EJAKULIERT WIRD?

Auf der ganzen Welt masturbieren Millionen von Männern zu Pornos, kommen zum Orgasmus, ejakulieren und setzen dabei eine enorme Menge an sexueller Energie frei. Wohin fließt diese ganze sexuelle Energie?

Es nennt sich das Jing Qi. So nennen die Taoisten diese reiche vitale Lebenskraft. Und irgendetwas verbraucht diese Energie.

Diese Internet-Sexbestie ist wie ein riesiges astrales Wesen, ein Elemental, das sich buchstäblich von der sexuellen Energie der Menschen ernährt. Es ist eine sehr dunkle Macht. Und mit ihr verbindest du dich, wenn du bei Pornos masturbierst.

WAS SIND ELEMENTALE?

Elementale als geistige Gebilde die von Menschen ihre wiederholte Ausstrahlung erschaffen werden. Gedanken sind geistige Kräfte. Wenn du Gedanken hast, sind diese nicht nur in deinem Gehirn, sondern sie sind auch geistige Kräfte, die von dir ausstrahlen. Gedanken, die du häufiger hast, erzeugen ein Kraftfeld. Rupert Sheldrake hat diese als morphogenetische Felder bezeichnet.

Wenn du starke Kraftfelder ausstrahlst und einen Gedanken über einen längeren Zeitraum besonders intensiv hast, entsteht daraus ein besonders intensives Kraftfeld, das eine Eigendynamik entwickelt. Dieses wird als Elemental bezeichnet. Wenn viele Menschen einen bestimmten Gedankengang haben, wird daraus ein sehr starkes kollektives Kraftfeld. Wenn viele Menschen an Frieden, Verständnis, Mitgefühl und Licht denken, entsteht ein machtvolleres Kraftfeld, ein friedvolles Elemental und dieses friedvolle morphogenetische Feld bringt Licht in die ganze Welt. In diesem Sinn ist jeder Gedanke wichtig. Es ist wichtig, dass man Gedanken des Friedens, des Lichtes und Verständnisses in die Welt hineinschickt.



Porno Kompetenz

Wenn du also Pornos guckst, verbindest du dich mit diesem dunklen, ausbeuterischen Wesen. Es saugt buchstäblich die Lebenskraft aus dir heraus, weil du sie fröhlich nach draußen schickst. Wie du dir vorstellen kannst, masturbieren jeden Tag Millionen von Menschen auf der ganzen Welt zu Pornos und füttern damit diese dunklen astralen Wesenheiten. Das wird dann eine ziemlich mächtige Entität sein? Und sei mal ehrlich: Wir sehen genau, welche großen und zerstörerischen Kräfte auf diesem Planeten wirken.

Diese Kräfte stecken auch hinter der Pornoindustrie. Sie steckt auch hinter einem Großteil des Sexhandels, der stattfindet. Wir finden heraus, dass die elitären Führer des Planeten in Menschenhandel und Pädophilie verwickelt sind. All diese dunklen Dinge, die jetzt ans Licht kommen.

Pornosucht ist in unserer Gesellschaft völlig normal. Sie ist völlig normalisiert. Es ist überall in den Medien. Sie ist überall. Die Leute reden über Pornos, als wäre es etwas Gesundes.

Das ist ein Kontrollsystem und es ist so eingerichtet, dass deine sexuelle Energie buchstäblich etwas anderes füttert.

Du schickst deine Energie an ein dunkles astrales Wesen, das sich von dir ernährt und immer stärker wird. Du wirst buchstäblich zum Sklaven dieses Wesens. Es ist ein sehr auslaugender, erschöpfender Kreislauf. Wenn du dir einen Porno ansiehst, bleibt diese dunkle Energie noch einige Tage danach in deinem Feld.

Ein Mann, der eine sehr bewusste, energiegelade Sexualität lebte, machte ein Experiment: Er guckte einen Porno und was dann passierte, war sehr, sehr, sehr unangenehm. Natürlich war es erregend, aber es fühlte sich fast wie ein psychischer Angriff an. Er brauchte eine Woche, um sich davon zu erholen. Er klebte eine Woche an diesen Pornobildern in seinem Kopf. Er war von einer sehr, sehr dunklen Energie umgeben und fühlte sich nicht gut. Es war eine ganz andere Erfahrung als eine echte sexuelle, tantrische Verbindung mit einem Menschen. Eine völlig andere Erfahrung. Er fühlte sich mit einer wirklich dunklen Sache, die da draußen ist, verbunden.

Die ganze Pornoindustrie wird durch Menschenhandel und wirklich kranke, verdrehte Dinge angeheizt, die in der Welt passieren, von denen die meisten Menschen nichts wissen. Das ist die Astralebene, die du anzapfst, wenn du zu einem Porno masturbierst. Sei dir also bewusst, dass du jedes Mal, wenn du auf Pornos ejakulierst, etwas fütterst, du sendest deine Energie. Du schickst deine Energie an ein dunkles, dämonisches Wesen.



Porno Kompetenz

Die sexuelle Energie der Menschen wird in großem Umfang abgezapft und geerntet.

Du kannst dir vorstellen, wie es ist, wenn du anfängst, diese parasitäre Verbindung zu diesen Wesenheiten, die sich von deiner sexuellen Energie ernähren, zu unterbrechen. Wenn du anfängst, deine eigene sexuelle Energie für dich zu beanspruchen und sie für dich zu nutzen, stell dir vor, wie viel mehr Energie du hast.

Du weißt, dass sich dein Energielevel um 50%, 100% oder mehr verbessert. Plötzlich hast du so viel Antrieb. Du hast diese Klarheit, diesen Fokus. Du hast den Drang, in die Welt hinauszugehen und etwas zu bewegen.

Mit Pornos werden Männer und Frauen in diesen niedrigen Schwingungszuständen von Angst und Mangel gehalten.

Wenn du diese Verbindung durchbrichst und deine sexuelle Macht zurückgewinnst, hast du plötzlich mehr Energie, mehr Motivation, mehr Selbstvertrauen und mehr Ausgeglichenheit in deinem Leben.

Es ist eine unglaubliche Transformation. Aber auch hier gilt:

DU MUSST AUS DIESER MATRIX AUSBRECHEN.



Porno Kompetenz

Warum schickst du diese Energie also nicht in deinen Körper und nährst dich selbst?

Warum schickst du sie nicht zur Unterstützung deiner liebevollen und harmonischen Verbindung zu deinem Partner?

Warum sendest du sie nicht in deine Projekte, Wünsche, echten Sehnsüchte?

Das ist es, was du erkennen musst.

Das DU deine sexuelle Energie besitzen solltest.

Wenn du also deine Verbindung zu Pornos und deine Sucht nach diesem niederen Ausdruck von Sexualität, wirklich durchbrechen willst, dann musst du energetische Praktiken anwenden, um zu lernen, diese Energie innerlich rezirkulieren zu lassen und neue Wege des Ausdrucks für sie schaffen.

Selbstbefriedigung nicht das Problem. Es kommt darauf an, worauf du dich bei der Masturbation konzentrierst, und das macht sie entweder nützlich oder sehr schädlich.

Wenn du lernst, deine sexuelle Energie in einem anderen Kontext zu kultivieren, in dem du dich auf deinen Körper konzentrierst, diese Energie nach innen lenkst und einen Zustand der Liebe und Wertschätzung empfindest, sei es für dich selbst, wenn du allein bist, oder mit deinem Partner, dann kannst du einen ganz anderen Ausdruck von Sex erzeugen.

Du kannst dann das erleben, was du beim Sex wirklich erleben solltest: ein multidimensionales, ganzkörperliches Erlebnis, bei dem alle Energiezentren aktiv sind, die sexuelle Energie durch die Chakren aufsteigt und zu einem viel höheren und erfüllenderen Orgasmus führt. Wenn du deine sexuelle Energie kultivierst, entweder allein oder mit einem Partner, innerlich zirkulierst und die Energie aufbaust, gelangst du in unglaublich hohe Schwingungszustände. Unglaublich. Das ist besser als jede Droge. Du brauchst keine Drogen, wenn du das tust. Und dann ist deine Erfahrung von Sexualität so anders. Sie ist so verändert, dass du kein Verlangen hast, zu den alten Wegen zurückzukehren, denn es ist buchstäblich der Unterschied, ob du deine Energie wegwirfst und loslässt oder ob du sie aufbaust, harmonisierst und deine Schwingung erhöhst. Was würdest du lieber haben?

Wenn du schon weiter fortgeschritten bist, kannst du dein Kronenchakra öffnen, und dich direkt mit dem Universum verbinden und einen universellen kosmischen Orgasmus erleben. Das ist eine ganz andere Erfahrung, als wie wenn du dich an den Computer setzt und eklige, klebrige Porno-Bilder schaut und innerhalb von zwei Minuten ejakulierst.



Porno Kompetenz

Wenn du dich auf yogisch-tantrische Praktiken konzentrierst, und lernst, diese Energie innerlich zu zirkulieren, aufzubauen und zu harmonisieren, wirst du nicht mehr von deinen sexuellen Impulsen kontrolliert. Du bist dann in der Lage, sie vollständig zu steuern und unterdrückst dabei deinen Sexualtrieb nicht.

So überkommt es dich nicht mehr. Es übermannt dich nicht mehr.

Du hast die volle Kontrolle über deine sexuelle Energie und eine wunderbare, harmonische Verbindung zu deinem Sexualleben, sodass du kein Verlangen mehr hast, dir Pornos anzusehen. Du hast kein Verlangen mehr, ständig zu ejakulieren.

Das ist der Unterschied zu einem ständigen, inneren Kampf.

Du drückst deine sexuelle Energie und deinen Orgasmus so aus, dass du dich mit anderen und mit dir selbst auf einer viel höheren Ebene verbindest.

Du versuchst nicht mehr, einen Partner zu finden, mit dem du schnell Sex haben und ejakulieren kannst, nur um die ganze sexuelle Spannung abzubauen.

Nein, stattdessen hast du in deinem Körper Platz für diese Energie geschaffen, die du nutzen und ausdrücken kannst, und du hast diese liebevolle Verbindung zu dir selbst erschaffen

Du hast Respekt vor dir selbst, Respekt vor anderen.

Du funktionierst nicht mehr vollständig aus deinem rein niederen Energiezentrum heraus.

Du bist mit deinem Herzzentrum verbunden.

Die sexuelle Energie steigt zum Herzen auf. Sie hebt ihre Schwingung an, steigt eine Oktave höher in die Liebesenergie, hebt sie hoch zu deinem Scheitel und steigt eine weitere Oktave höher in die universelle Verbindung mit dem Schöpfer, wie auch immer das für dich aussehen mag.

Und wenn all diese Dinge zusammenkommen, sexuelles Verlangen, Liebesverlangen und das Verlangen nach Verbindung mit der kosmischen Schöpfung, ist das eine unglaubliche Erfahrung. Wenn du das einmal erlebt hast, wirst du nie wieder zu der alten Methode zurückkehren, ins Internet zu gehen und dir einen runterzuholen. Mit dem Porno gucken lernst nicht, wie du mit deinem Herzen eine Beziehung zu dir selbst und dann zu deinem Partner aufbauen kannst. Du lernst nur, wie du diesen animalischen, sehr, sehr begrenzten Ausdruck von Porno haben kannst. Und wenn dir das Spaß macht, ist das in Ordnung. Aber es gibt viel, viel mehr multidimensionale Erfahrungen mit der Sexualität. Und das ist nicht vergleichbar mit dem, was man in einem Porno erlebst.



Porno Kompetenz

TANTRISCHE PRAKTIKEN

Für viele Männer ist es eine Herausforderung, zu spüren, wie sich etwas in ihrer Wirbelsäule bewegt. Du das kann man öffnen und aufmachen. Es geht darum, die Energie nach oben zu bringen, aber nicht wieder nach unten. Wenn du sie also nicht rauslässt, ist das nicht nur metaphorisch, sondern auch wörtlich zu verstehen. Wenn du die Energie zu deinem Gehirn bringst und sie nicht wieder herunterlässt, kannst du Kopfschmerzen bekommen.

Manchmal bekommt man beim Sex richtig schlimme Kopfschmerzen, weil diese ganze Hitze ins Gehirn gebracht wurde und es sich anfühlte, als hätte man Migräne. Und dann möchtest du kommen, um dieses Kopfschmerzen weg zu ejakulieren.

Alle Praktiken, wie die tantrische Tradition, ließen die Menschen lange Zeit weißes Tantra machen, was im Grunde Hatha Yoga ist, bevor sie etwas Sexuelles machten, was das rote Tantra ist. In der taoistischen Tradition macht man eine Menge Qigong oder bevor man in die sexuellen Praktiken einsteigt. Sexuelles ist so etwas wie Stufe zwei oder drei. Ich glaube nicht, dass du unbedingt erst jahrelang Yoga oder Qigong machen musst, aber du solltest zumindest irgendeine Art von Bewegungspraxis haben, damit die Energie nicht stecken bleibt und du keine Kopfschmerzen bekommst oder dich verletzt.

Tantrischen Praktiken entwickeln deine sexuelle Erfahrung wirklich weiter. Denn, selbst wenn du all diese Veränderungen vornimmst, deinen Aktionsplan, deine Routine hast, dann ist diese Sehnsucht nach sexueller Erfahrung, Verbindung und Orgasmus immer noch da.

Und wenn du Single bist, wenn du allein bist, dann ist ein Porno ein offensichtliches Ventil dafür. Aber wenn du tantrische Techniken lernst und diese Techniken übst, dann lernst du, wie du dich mit deiner sexuellen Energie auf eine ausgewogene Art und Weise verbinden kannst, wie du sexuelle Lust und sexuelle Stimulation nutzen kannst, um deine Energie aufzubauen, um eine tiefere Verbindung mit deinem Körper zu erlangen, die sexuelle Energie und den Orgasmus durch deinen Körper zirkulieren zu lassen.



Porno Kompetenz

Und zu guter Letzt, dass du auch lernst, Orgasmus und Ejakulation zu trennen, so dass du deine sexuellen Energie tatsächlich dazu nutzen kannst, dich selbst zu stärken. Es ist wichtig deine Kreativität, dein Selbstvertrauen, deinen Magnetismus und deine allgemeine Energie aufzuladen, anstatt die Selbstbefriedigung nur dazu zu nutzen, Energie aus deinem Körper zu entlassen, um deine Anspannung und deinen Stress abzubauen und gleichzeitig deine Lebenskraft zu verlieren.

Dieses innere Loslassen und deinen Zustand zu verändern, wird sich dadurch ganz natürlich ergeben.

Mach dir einen Plan für dich selbst. Verpflichte dich, etwas zu ändern. Freut euch darauf. Jetzt ist der richtige Zeitpunkt, um freudig aufgeregt zu sein.

Nutze deine Zeit im Internet NUR für positive Dinge. Verbringe etwas Zeit in der Natur, treibe Sport, trainiere deinen Körper, meditiere, trainiere deinen Geist, praktiziere Qi Gong, Tai Chi, trainiere deinen Energiekörper und du wirst ein ganz anderer Mensch werden.

Manchmal bekommt man zwar tolle Informationen, aber wenn man sie nicht in der Praxis anwenden kann, führt das vielleicht nicht zum gewünschten Ergebnis. Du musst also üben. Das ist der Punkt.

Die Arbeit mit der sexuellen Energie ist eine ziemlich angenehme Sache, wenn man sie praktiziert. Es macht alles besser in deinem Leben. Das Leben macht mehr Spaß. Deine Beziehungen werden besser. Und es ist wirklich ein guter Weg, um in dieser modernen Welt voranzukommen. Wir leben in einer so hektischen Welt, in der man sich sehr konzentrieren muss, um wirklich erfolgreich zu sein. Wenn du also deine sexuelle Energie sparst und lernst, sie zu kultivieren, kannst du in deinem Leben rasch die nächste Stufe erklimmen.

Wenn du als Unternehmer oder in anderen Bereichen des Lebens weiterkommen willst, ist das Gefühl für Qualität genauso wichtig wie das, was du tust. Wenn du also kreativ sein willst, brauchst du eine Art Energieüberschuss. Und wenn du dich nicht um deinen Körper kümmerst, wirst du das auch nicht haben. Wenn du dich nicht um deinen Körper kümmerst, hast du nicht die zusätzliche Energie, um auf kreative Ideen zu kommen.



Porno Kompetenz

WAS IST DER BESTE WEG, UM SEXUELLE ENERGIE UMZUWANDELN, WENN DU ERREGT BIST?

Für Männer ist die Eichel, ein sehr empfindlicher Bereich, der oft überstimuliert wird. Viele Männer stimulieren sich nur dort, sie kommen dadurch sehr, sehr schnell und unkompliziert. Dadurch kann es zu einem energetischen Ungleichgewicht kommen. Deshalb ist es wichtig, beim Sex die Stimulation auf den gesamten Penis zu verteilen. Konzentriere dich mehr auf die Penisschwanzwurzel und den Schaft als nur auf die Eichel, dann hältst du länger durch.

Bewege die sexuelle Energie durch deinen Körper. Wenn du offene Energiekanäle hast, kannst du tief einatmen, deinen Beckenboden anspannen, ein paar andere Muskeln anspannen und die Energie einfach durch deinen Körper, durch deine Energiekanäle bewegen.

Um das zu tun, müssen diese Kanäle natürlich erst einmal offen sein. Der erste Schritt zur Umwandlung der sexuellen Energie besteht also darin, diese Energiekanäle zu öffnen. Du öffnest die Energie auf der Rückseite und auf der Vorderseite des Körpers. Es gibt auch andere Kanäle, die du öffnen und mit denen du arbeiten kannst.

So wandelst du deine sexuelle Energie um.

PC-Muskel Übungen sind hilfreich, aber es braucht auch andere innere Mechanismen. So wie die Fähigkeit, Energie durch deinen Körper zu bewegen, aber der PC-Muskel ist die Grundlage. Falun Gong ist auch sehr gut.

DIE EMPFOHLENE ZEITSPANNE ZWISCHEN EJAKULATIONEN

Ein Abstand von etwa zwei Wochen und nimmst dein Alter multipliziert mit 0,2. Zum Beispiel bei einem Alter von 30 Jahren wären etwa sechs Tage. Daraus ergibt sich der Mindestabstand zwischen den Ejakulationen, den du einhalten solltest. Mit 30 Jahren, solltest du nicht öfter als einmal alle sechs Tage ejakulieren.



Porno Kompetenz



Und sexuelle Energie ist eine sehr potente Quelle und ein einfacher Weg, um nicht viel Energie zu verschwenden. Wenn du deine Energie sparst, wenn du sie zirkulieren lassen kannst, wenn du sie aufrechterhalten kannst, wenn du die Energie, die du hast, wie eine Währung reinvestierst, hast du mehr, um geistig etwas zu tun. Du wirst mehr Ideen haben. Du wirst mehr Motivation haben. Wenn du mehr Vitalität in deinem Körper hast, wird es dir leichter fallen, deine Arbeit nicht aufzuschieben oder zu verweigern. Ich denke, es ist wichtig, dass sich jeder daran erinnert.

Es ist an der Zeit, der Mensch zu werden, der du wirklich sein willst.

Du hast die Möglichkeit, dein Traumleben zu erschaffen.

Du musst nur aktiv zu werden. Es ist sehr wichtig, alte Gewohnheiten loszulassen, aber noch viel wichtiger ist es, auf einer tieferen Ebene die innere Energie zu trainieren.

Denn, auch wenn du trainierst, lernst und dich weiterentwickelst, kann es sein, dass du immer noch die gleichen sexuellen Impulse hast, wie zum Beispiel: Ich will mir immer noch Pornos anschauen. Ich denke immer noch die ganze Zeit an Pornos. Das liegt daran, dass du diese Muster in deinem inneren Energiefluss verankert hast. Unser Körper besteht 72 000 Energiekanälen – den Nadis. Diese Nadis wurden noch vor deinem physischen Körper als Fötus erschaffen.

Und wenn wir in bestimmten Mustern feststecken, programmiert das den Energiefluss in unserem Körper.

Oft haben wir bestimmte Spannungen, bestimmte Blockaden, die sich in unserem Körper festsetzen.

Wenn du also eine Praxis hast, in der du mit der inneren Energie arbeitest und den freien Energiefluss im ganzen Körper öffnest, beginnt das, deine Muster zu verändern.

Es kann hilfreich sein, zu versuchen, Veränderungen in der äußeren Welt herbeizuführen, aber manchmal reicht das nicht aus.



Porno Kompetenz



Oft musst du wirklich nach innen gehen und einen harmonischen Energiefluss in deinem Körper wiederherstellen.

Und das ist es, was deine Psyche, deine Gefühle und deine Wünsche wirklich verändert.

Denn wenn deine Energiekanäle wieder offen sind und harmonisch fließen, hast du keine Suchtimpulse mehr, weil du von innen mit Lebenskraft gefüllt-erfüllt bist.

Du kultivierst die Lebenskraft, du kultivierst das Qi.

Der erste Schritt besteht also darin, mit deiner inneren Energie in Kontakt zu kommen und einen freien Fluss im Körper herzustellen. Es geht es darum, die sexuelle Energie in einen Aufwärtsfluss zu bringen, einen automatischen Aufwärtsfluss deiner sexuellen Energie zu etablieren.

Und wenn du deine sexuelle Energie nach oben bringst, verbindest sie mit deinem Herzen, um die Schwingung dieser sexuellen Energie in die Liebe, in die Verbindung zu bringen.

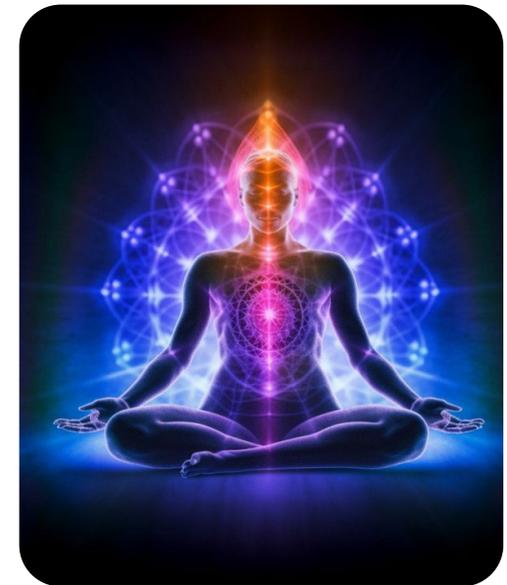
Desto höher die sexuelle Energie steigt, desto feiner und reiner wird sie. Im Gehirn, dem Scheitel verwandelst du sie in eine spirituelle Verbindung.

Dann ist deine sexuelle Energie mit der Liebe und dem spirituellen Wachstum verbunden und stärkt dich.

Das ist die wahre Essenz.

Das ist es, wofür unsere Sexualität wirklich gedacht ist.

Sie ist etwas Heiliges, etwas Schönes, etwas, das uns heilt, uns nährt und uns wachsen lässt.





Porno Kompetenz

WAS KANNST DU BEI SCHMERZHAFTEN HODEN MACHEN, WÄHREND DU EINE PAUSE MIT DER EJAKULATION MACHST?

Schmerzhafte Hoden bedeuten, dass etwas feststeckt, die Energie steckt fest. Wenn du nicht mehr ejakulierst, baust du viel sexuelle Energie auf. Aber das bringt dir nicht viel, wenn du nicht in der Lage bist, diese Energie durch deinen Körper zirkulieren zu lassen.

Es sei denn, du öffnest, wie ich schon sagte, deine Energiekanäle und lässt die sexuelle Energie durch dich fließen. Halte sie in Bewegung, sonst wird sie an einem Punkt im Körper stecken bleiben und dann wirst du diese schmerzhaften Hoden bekommen. Schmerzhafte Hoden bedeuten, dass du deine Energie nicht zirkulieren lässt.

Lerne die Hodenatmung, praktiziere Falun Gong. Diese Dinge sind sehr hilfreich bei Blue Balls.

ÜBUNG, UM ÜBERSCHÜSSIGE ENERGIE AUS DEM KÖRPER ZU ENTFERNEN UND UNGLEICHGEWICHTE ZU BESEITIGEN:

Atme ein und hebe deine Hände über deinen Kopf.

Atme mit einem Ton aus und bringe die Hände vor deinem Körper nach unten.

Während du das tust, stell dir vor, dass dein Körper ein klares, leeres Rohr ist und du die Energie durch deinen Körper von Kopf bis Fuß bis hinunter zur Erde lenkst.

Halte dabei deine Augen offen und sieh nach unten.

Es ist dann, als ob du alles von Kopf bis Fuß bis tief reinigst

Danach schließe für einen Moment die Augen und spüre die Auswirkungen auf deinen Körper.

Spüre, wie sich dein Körper ausdehnt, wie er wächst.

Er wird doppelt so groß wie du selbst, dehnt sich aus wie eine Wolke, fühlt sich klar und ruhig an und lächelt innerlich.

Spüre deine liebevolle Dankbarkeit für deine Lebenskraft .



Porno Kompetenz

NAHRUNGSERGÄNZUNGEN:

Achtung: Bitte teste aus, was für dich förderlich ist. Nicht alles ist in den einzelnen Phasen förderlich.

Wenn du versehentlich ejakuliert hast, gibt es Praktiken oder Lebensmittel, um die Essenz wieder aufzufüllen.

Alles, was reich an Zink ist, stellt die verlorene Lebensessenz wieder her. Du kannst zum Beispiel ein Zinkpräparat nach der Ejakulation nehmen.

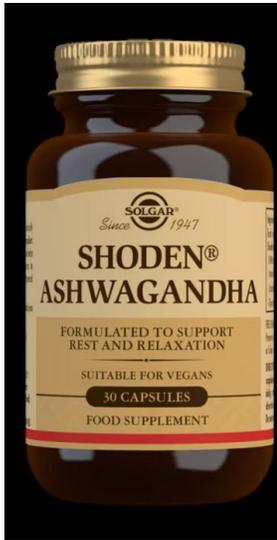
Austern, Kürbiskerne, Chia-Samen, Goji-Beeren. Goji-Beeren, Maca-Wurzel, Ginseng, Ashwagandha.

Aber sei vorsichtig mit Ginseng. Koreanischer und chinesischer Ginseng ist sehr intensiv und erzeugt viel Hitze. Amerikanischer oder sibirischer Ginseng sind gut, um das Ejakulat wieder zu herstellen. Ashwagandha ist großartig, baut Stress ab und regeneriert den Körper. Die Marke Solgar hat eine gute Qualität.

Das alles ist großartig für den Aufbau sexueller Energie und dich schnell zu erholen, um deine Essenz wiederherzustellen.

Dragon Herbs: Shou Wu Formel - Shou Wu ist ein bekanntes chinesisches Kraut zum (Wieder-) Aufbau der sexuellen Energie.

Was die Übungen angeht, so ist Qi Gong gut. Jede Art von Erdungsübung ist ebenfalls gut. Viel Yoga, Meditation im Stehen. Das ist großartig, um deine sexuelle Energie aufzubauen. Jede Art von Erdung und nierenfördernden Übungen, denn die Nieren sind in der chinesischen Medizin Teil des Nierensystems, das für die Produktion der sexuellen Energie verantwortlich ist. Sie sind die Batterien deines Körpers.





Porno Kompetenz

ÜBUNG: TRANSFORMATIONS-ATEM

Der Atem ist alles.

Unsere Atemgewohnheiten sind oft mit unseren emotionalen Zuständen verbunden, und viele Menschen atmen sehr flach. Sie sind sehr verschlossen. Ihre Bäuche sind verschlossen. Ihre Bäuche sind machtorientiert.

Der Bauch ist unsere Verbindung zu unserer Kraft, und wenn zu viel Intensität, Stress in deinem Leben ist, neigen wir dazu, diesen Bereich abzuschalten. Wir verschließen unsere Kraft und unsere Fähigkeit, uns zu manifestieren, um die Intensität des Lebens, die wir gerade erleben, zu verringern. Aber das hat sehr negative Auswirkungen auf unsere Gesundheit und unser Befinden.

Atme tief in den Bauch einatmen, weiter tief in die Brust einatmen,
Atme aus, zuerst den Bauch, dann die Brust.

Wenn du diese bewusste und sehr wirkungsvolle Atmung bis zu 45 Minuten lang machst, kommst in veränderte Zustände, in eine Art Trance. Du gerätst in einen tiefen, fast psychedelischen Zustand und es kommen Dinge aus deiner Vergangenheit hoch, Traumata, Erinnerungen, all diese verschiedenen Dinge kommen hoch, während du diese Atmung machst. Und das ist sehr, sehr kraftvoll.

Porno Kompetenz

DIE HODENATMUNG

Vorbereitung: Setz dich auf einem Stuhl und auf die Kante eines Stuhls, so dass dein Gesäß und deine Beine dein Gewicht tragen, sodass der Hodensack frei in der Luft hängt. Das ist wichtig, denn die Hoden müssen frei in der Luft hängen, damit du ein Maximum an Luftenergie in sie hineinpressen kannst. Hebe auch die Zunge zum Gaumen, denn das ist wichtig für die Zirkulation der Energie (Kechari Mudra).

Die Füße stehen fest auf dem Boden, die Hände ruhen mit den Handflächen nach unten auf den Knien. Der Rücken sollte in der Taille ganz gerade sein.

Der Lotussitz ist nur für Fortgeschrittene, weil sonst zu viel Erdenergie ins Kreuzbein fließen würde.

Ziehe eine lockere Hose an oder trage nichts von der der Taille abwärts, so dass die Hoden frei sind.

Übe nicht nackt in einem kalten Raum, sonst verlierst du Energie.

SCHRITT 1

Erlaube deiner Aufmerksamkeit, auf deinem Hodensack, dem Punkt zwischen den beiden Hoden zu verweilen.

Atme durch die Nase langsam ein und ziehe die Hoden mit der Einatmung nach oben.

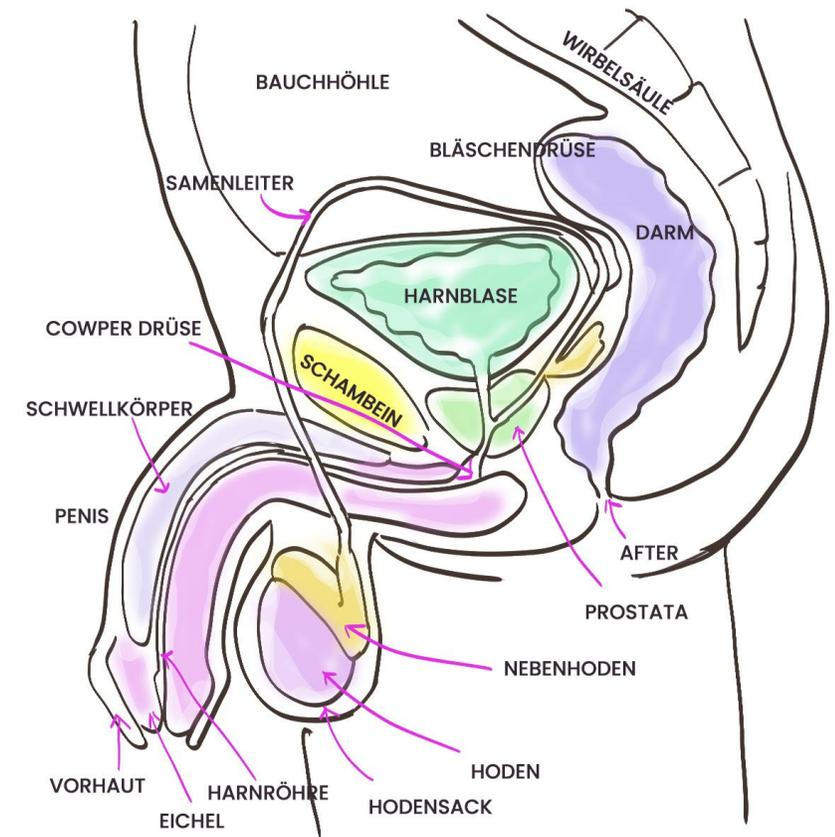
Halte sie eine Weile, dann atme durch die Nase langsam aus und senke die Hoden.

Denke beim Einatmen daran, dass der Atem in die Hoden eindringt und sie auffüllt.

Atme sanft weiter ein und aus.

Stelle dir vor, dass bei der Einatmung lichtvolle, gute Energie in deinen Körper fließt und bei der Ausatmung, atmest du Giftstoffe, Schlacken, Negatives, Dunkles aus.

Mache 9 Wiederholungen. Dann halte inne und spüre die kalte Energie in deinen Hoden.





Porno Kompetenz

Erzeuge einen starken Energiefluss, um das Blut im Becken zirkulieren zu lassen.

Nutze allein deinen Geist, um die Bewegung der Hoden nach oben und unten zu bewegen - spanne nicht deinen Penis oder den Anus an. Nachdem du ein oder zwei Wochen lang geübt hast, kannst das tatsächliche Heben und Senken der Hoden während der Übung beobachten. Diese Bewegung bestätigt, dass du richtig atmest.

WICHTIG: Der ganze Körper muss sich entspannen. Lasse alle Spannungen aus dir herausfließen, als ob du meditieren würdest.

SCHRITT 2

Leite dieses "kalte" Gefühl von deinem Hodensack zu deinem Damm, indem du einatmest und deine Hoden leicht nach oben ziehst. Du wirst die Energie immer mit der Einatmung weiter hoch. Gleichzeitig spürst du, wie es kühl die paar Zentimeter zum Damm/Perineum fließt. Dies geschieht, indem du deinen Fokus auf den Damm richtest und ihn dort hältst.

Atme mehrmals in die Hoden ein und aus, um mehr Energie aufzubauen. Das Festhalten der Energie am Perineum ist sehr wichtig, denn wenn du deine Aufmerksamkeit loslässt, fällt die kalte Energie zum Hodensack hinunter.

Mach das mehrere Tage lang oder so lange, bis du es kannst.

SCHRITT 3

Beginne damit, die Sexualenergie von den Hoden durch den Rückenkanal nach oben zu ziehen, als ob du an einem Strohhalm nippst. Beginne immer mit der Hodenatmung, atme ein und aus, bis du spürst, dass die kalte Energie bereit ist. Einatmen, ziehe die "Kälte" von deinen Hoden zum Damm und dann bis zum Steißbein und dann zum Kreuzbein ziehst. Neige dabei das Kreuzbein nach unten und halte es unten, um die Pumpwirkung zu aktivieren, die noch verstärkt wird, wenn du die Schädelpumpe machst.

Halte die Energie am Kreuzbein eine Weile, dann atme aus, aber bleibe mit deiner Aufmerksamkeit auf dem Kreuzbein.

Lass dann dein Kreuzbein und deinen Nacken wieder in ihre normale Position gehen.

Mache gleichzeitig die Hodenatmung. Bringe dann wieder die Energie zum Kreuzbein hoch und halte sie dort, bis du spürst, wie sich das Kreuzbein öffnet und die Energie langsam nach oben wandert.





Porno Kompetenz

Du kannst tatsächlich spüren, wie sich die kalte Energie nach und nach, nach oben bewegt. Wenn du Schwierigkeiten hast, kannst du versuchen, dein Kreuzbein hin und her zu wippen. Halte dann still und beobachte die Wirkung dieses Pumpens.

Im Kreuzbein befindet sich eine Vertiefung, aus der du die "kalte" Energie deiner Hoden anziehst. Dieser besondere Bereich ist normalerweise schwieriger, weil die Spermienenergie dichter ist und hochgepumpt werden muss.

Manche Menschen haben Schmerzen, Kribbeln oder Nadelstiche, wenn die "Kälte" in das Kreuzbein eindringt, also sei nicht beunruhigt, wenn das bei dir passiert

SCHRITT 4

Wenn du es geschafft hast, durch dein Steißbein zu gehen, verbringe die nächste Woche damit, die Kälte bis zum mittleren Rücken (etwa dem 11. Brustwirbel –T11) fließen zu lassen. Mach es auf die gleiche Art und Weise, mit einem Einatmen-Ausatmen an den Hoden und dann ziehst du sie wie durch einen "Strohalm" deiner Wirbelsäule bis zum Perineum hoch, dem Kreuzbein, dem mittleren Rücken (gegenüber deinem Solarplexus). Ziehe nach oben und halte es am T-11 fest, bis es sich voll anfühlt und sich weiter öffnet und sich von selbst nach oben bewegt.

Da die Spermienenergie dichter ist als das Chi, musst du dich darauf einstellen, indem du diesen Teil deines Rückens vor- und zurückwölbst, um ihn zu aktivieren. Diese Mini-Pumpe erzeugt durch das Wölben ein Vakuum, um die Energie nach oben zu drücken.

SCHRITT 5

Dein nächster Haltepunkt befindet sich am Hinterkopf. Mache weiter und pumpe die Energie weiter hoch bis zum Damm, Kreuzbein, T-11 und der Schädelbasis.



Porno Kompetenz

SCHRITT 6

Dein nächster Haltepunkt ist am Scheitel deines Kopfes. Mache mit der Atmung weiter, wie zuvor und lasse diese kalte Energie bis nach oben fließen. Neige das Kreuzbein nach hinten, um den Pumpvorgang zu aktivieren. Das bringt das untere Pumpen in Gang. Gleichzeitig ziehst du dein Kinn zu Brust und streckst den Nacken (Schädelpumpe), um die obere Schädelpumpe zu aktivieren. Halte und ziehe weiter nach oben, bis der Punkt in der Mitte des Kopfes erreicht ist.

Wenn die Energie schließlich in deinen Kopf eindringt, haben Männer das Gefühl, dass sie sich dreht, und zwar meist im Uhrzeigersinn, wenn du nach oben schaust. Wenn du aufmerksam bist, kannst du 36 Umdrehungen zählen.

Es sollte sich gut und erfrischend anfühlen; die zusätzliche Energie sollte deine Kreativität fördern und dein Gedächtnis verbessern. Du kannst klarer denken und stehst am Anfang der Kontrolle über deine sexuellen Triebe oder Frustrationen zu kontrollieren.

Wenn Menschen älter werden, haben sie so viel von ihrer Lebenskraft verbraucht, dass die Energie des Gehirns und die Rückenmarksflüssigkeit allmählich austrocknen und einen Hohlraum hinterlassen. Die Hodenatmung transportiert die sexuelle Energie nach oben, um den Hohlraum zu füllen und das Gehirn zu beleben. Diese sexuelle Energie ist qualitativ sehr nah an der Gehirn-Energie dran.

Schließlich kannst du die sexuelle Energie von den Hoden bis zum Kopf bringen, und mit einem einzigen sauberen Einatmen hochziehen. Zu Beginn kannst du einfach von Station zu Station gehen, bis du spürst, dass der Kanal nach oben offener ist. Irgendwann wirst du in der Lage sein, deinen Geist in die Hoden und den Scheitel des Kopfes zu bringen und die sexuelle Energie im Geiste von den Hoden bis zum Gehirn bringen.

WICHTIG: Nimm dir Zeit, um die "Kälte" beim Üben wirklich zu spüren. Überstürze es nicht und nutze die Pumpen beim Ein- und Ausatmen immer wieder. Benutze mehr deinen Geist, deinen Fokus, dein Bewusstsein als deinen Körper, wenn du das tust. Lass dich vom Gefühl der "Kälte" leiten. Wenn du dich zu sehr anstrengst, heizt du die "kalte" Energie auf. Heiße Energie kannst du nicht im Gehirn speichern.

Porno Kompetenz

FALUN GONG

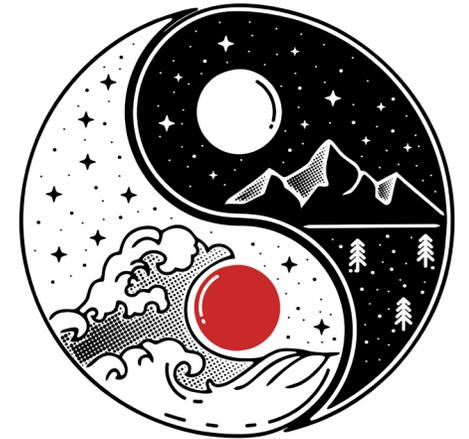
Die Übungen von Falun Gong sind so erhehend und stark, dass sie zur mentalen und emotionalen Befreiung führen. Chinas kommunistische Führer erkannten dies und begannen Falun Gong Praktizierende zu verfolgen, einerseits weil sie Arbeitskräfte für ihre Zwangslager und Gulags brauchten, aber auch weil sie die Dimension von Falun Gong erkannten.

Ab Mitte der 1990 Jahre wurde Falun Gong verstärkt als potentielle Bedrohung anzusehen, hauptsächlich wegen der Größe der Bewegung, ihrer Unabhängigkeit vom Staat und der spirituellen Lehre. Gegen 1999 wurde die Anhängerschaft von Falun Gong auf über 10 Millionen Menschen geschätzt. Die Spannungen spitzten sich im April 1999 zu, als sich in Peking über 10 000 Falun Gong Praktizierende friedlich in der Nähe des Regierungsgeländes einfanden, um für gesetzliche Anerkennung und gegen staatliche Einmischung zu demonstrieren.

Am 20. Juli 1999 ordnete die Führung der Kommunistischen Partei landesweit eine harte Vorgehensweise gegenüber Falun Gong Anhänger an und initiierte einen vielfältigen Propaganda-Feldzug, um die Bewegung aus der Welt zu schaffen. Menschenrechtsorganisationen berichten, dass Falun Gong Praktizierende in China einer großen Spanne von Menschenrechtsverletzungen ausgesetzt sind. Es wird angenommen, dass Hunderttausende ohne jegliche Gerichtsverhandlung eingesperrt worden sind. Inhaftierte Praktizierende unterlägen Zwangsarbeit, psychischen Misshandlungen, Folter und anderen Zwangsmethoden der Gehirnwäsche von Seiten der chinesischen Staatsorgane. Seit Anfang dieser Unterdrückungskampagne sind Falun Gong Anhänger eine deutlich hörbare Stimme in der regimekritischen Gesellschaft, welche sich für mehr Menschenrechte einsetzen und ein Ende der Herrschaft der Kommunistischen Partei fordern.

Falun Gong Begründer Li Hongzhi lebt seit 1996 in den USA. Einige Quellen schätzen, dass trotz der Unterdrückungskampagne innerhalb Chinas mehrere Millionen weiterhin Falun Gong praktizieren. Außerhalb von China sollen weltweit Hunderttausende in über 70 Ländern Falun Gong ausüben. Amelia Pang schrieb zu der China Thematik ein interessantes Buch.

https://de.wikipedia.org/wiki/Falun_Gong





Porno Kompetenz

Die Praxis von Falun Gong besteht aus zwei Elementen:

Durchführung der Übungen und Verfeinerung seines "Xingxing" (Tugendhaftigkeit, Nachsicht, Bewusstwerdung, Entsagung, die Aufgabe aller weltlicher Begierden und Anhaftungen und duldsames Ertragen von Not und Mühsalen).

Die Vervollkommnung und Erhöhung des moralisch-ethischen Charakters sollen einerseits erreicht werden, indem der Mensch sein Leben an Wahrhaftigkeit, Mitgefühl und Toleranz ausrichtet und andererseits durch Entsagung jeglicher Wünsche, zerstörerischer Handlungen und negativen Gedanken (Gier, Profit, Wollust, Begierde, Mord, Kampf, Diebstahl, Raub, Betrug, Eifersucht usw.)

Lerne zuerst die erste Übung. Dann, wenn du sie beherrscht, die Zweite. Schritt für Schritt.

Für die Übungen ist es besser das Video anzusehen, und dann immer wieder nachzulesen. Alle fünf Übungen sollen mit geschlossenen Augen praktiziert werden. Beim Lernen musst du jedoch die Augen offen halten, um zu prüfen, ob du deine Bewegungen korrekt ausführst. Wenn du die Übungen dann beherrscht, solltest du sie mit geschlossenen Augen praktizieren. Die Zunge muss den oberen Gaumen berühren. Obere und untere Zahnreihe beißen nicht aufeinander, und der Mund bleibt geschlossen.

ÜBUNG 1 BUDDHA STRECKT SEINE TAUSEND ARME AUS - FO ZHAN QIAN SHOU FA

Hier ist das Ziel, den freien Energiefluss durch den Körper zu erleichtern und die Meridiane zu öffnen. Es bewirkt, dass Energieblockaden aufgehoben werden. Die Energie wird im Körper und unter der Haut kräftig in Bewegung gebracht. Bei der Übung nimmt man auch automatisch eine große Menge von Energie aus dem Kosmos auf. Auf diese Weise werden beim Praktizierenden bereits am Anfang Hunderte von Meridianen geöffnet. Wenn man diese Übung lernt oder praktiziert, lässt sich ein starkes Energiefeld spüren. Es stellt sich am ganzen Körper ein Wärmegefühl ein.

Mantra (optional):

Shen Shen He Yi,
Dong Jing Sui Ji;
Ding Tian Du Zun,
Qian Shou Fo Li.

Man soll sich ganz langsam dehnen, bis der ganze Körper seine Endposition erreicht hat. Das kann sich sogar so anfühlen, als ob dein Körper auseinandergerissen würde. Beim Dehnen hat man den Eindruck, als ob man sehr groß wäre.

Die Lösung der Spannung soll plötzlich erfolgen, wenn die zu dehnenden Körperteile ihre Endposition erreicht haben. Beim Dehnen drücken die Fersen fest nach unten, während sich der Scheitel möglichst kräftig nach oben reckt, sodass Hunderte von Meridianen in deinem ganzen Körper durch das Ziehen geöffnet werden. Danach muss man die Spannung auf einmal lösen. Nach dem Dehnen entspannt man sich auf einen Schlag. Dadurch wird der Körper komplett geöffnet.



Porno Kompetenz



1-1

1-2

1-3

1-4

Ausgangsposition: Locker stehen. Die Füße stehen schulterbreit auseinander. Die Beine werden leicht gebeugt. Knie und Becken entspannen sich. Der Körper bleibt entspannt, ohne zu erschlaffen. Das Kinn wird leicht zurückgezogen, während die Zunge den oberen Gaumen berührt. Die obere und die untere Zahnreihe beißen nicht aufeinander. Der Mund bleibt geschlossen. Die Augen sind auch leicht geschlossen. Das Gesicht strahlt Ruhe und Harmonie aus.

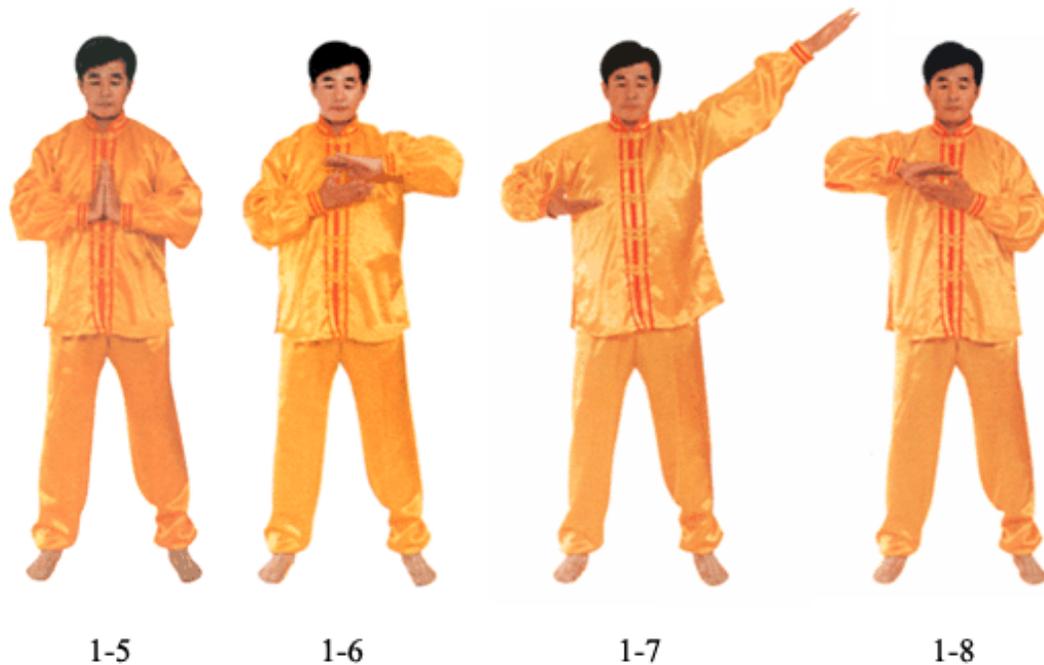
Liang Shou Jieyin (Mit beiden Händen in die Jieyin-Position gehen): Beide Hände heben sich, und die Handflächen zeigen dabei nach oben. Die Daumenspitzen berühren sich leicht. Die restlichen vier Finger bleiben dicht nebeneinander. Beide Hände legen sich übereinander. Bei den Männern liegt die linke Hand oben, bei den Frauen die rechte. Die Hände so vor dem Unterbauch zusammenhalten, dass sie ein Oval bilden. Die Oberarme werden leicht nach vorn gedreht. Die Ellbogen sind leicht angehoben, so dass die Achselhöhlen frei bleiben. (Abb. 1-1)

Mi Le Chen Yao (Der Maitreya-Buddha streckt sich): Die Hände heben sich langsam aus der Jieyin-Position und bleiben dabei zusammen. Die Hände trennen sich vor dem Kopf. Die Handflächen drehen sich langsam nach oben. In Scheitelhöhe zeigen die Handflächen ganz nach oben, und die Fingerspitzen der beiden Hände weisen zueinander (Abb. 1-2). Der Abstand zwischen den Fingerspitzen beträgt etwa 20-25 Zentimeter. Nun strecken sich der Scheitel und die Handballen nach oben, und die Füße drücken gegen den Boden. Der ganze Körper streckt und dehnt sich kräftig 2-3 Sekunden lang durch. Danach wird im ganzen Körper die Spannung auf einmal gelöst. Knie und Becken wieder locker halten.

Ru Lai Guan Ding (Der Tathagata-Buddha gießt die Energie in den Scheitel): Der vorherigen Bewegung folgend (Abb. 1-3), drehen sich die Hände gleichzeitig um 140 Grad nach außen und bilden einen Trichter. Die Handgelenke werden gerade, und die Hände werden langsam gesenkt. Beim Herabsenken zeigen die Handflächen zur Brust. Der Abstand zwischen Hand und Brust beträgt weniger als 10 Zentimeter. Die Hände sinken weiter bis zum Unterbauch (Abb. 1-4).



Porno Kompetenz



Shuang Shou Heshi (Mit beiden Händen in die Heshi-Position gehen): Sobald die Hände den Unterbauch erreicht haben, drehen sie sich, sodass die Handrücken zueinander zeigen. Anschließend werden die Hände bis zur Brusthöhe gehoben und gehen in die Heshi-Position über (Abb. 1-5). Hierbei liegen die Finger und die Handballen der beiden Hände aufeinander. Die Handflächen berühren sich nicht. Die Ellbogen sollen angehoben werden. Die Unterarme bilden eine gerade Linie. (Die Hände bleiben bei allen Bewegungen, mit Ausnahme der Heshi- und der Jieyin-Position, in der Lotos-Haltung. Dies gilt auch für weitere Übungen.

Zhang Zhi Qian Kun (Die Hände zeigen gegen Himmel und Erde): Ausgehend von der Heshi-Position trennen sich die Hände und nehmen einen Abstand von etwa 2-3 Zentimeter ein (Abb. 1-6). Gleichzeitig drehen sich die Hände. Bei den Männern dreht sich die linke Hand zur Brust und die rechte Hand nach außen. Bei Frauen ist es umgekehrt. Dann liegt bei den Männern die linke Hand oben; bei den Frauen liegt die rechte Hand oben. Hände und Unterarme bilden eine gerade Linie. Dann strecken sich obere Hand und oberer Arm seitlich schräg nach oben, und die Handfläche zeigt dabei nach unten (Abb. 1-7). Die obere Hand ist etwa in Kopfhöhe. Die untere Hand bleibt weiterhin vor der Brust, und die Handfläche zeigt nach oben. Der obere Arm wird ausgestreckt. Gleichzeitig reckt sich der Scheitel nach oben, und die Füße drücken fest gegen den Boden, um den ganzen Körper zu strecken und zu dehnen. Nach etwa 2-3 Sekunden wird die Spannung im ganzen Körper auf einmal gelöst. Die Hände kommen zurück zur Brust und bilden die Heshi-Position.

Danach werden die Hände noch einmal gedreht: Bei den Männern liegt diesmal die rechte Hand oben, die linke Hand unten (Abb. 1-8). Bei den Frauen ist es umgekehrt.



Porno Kompetenz

Die Bewegung wird wie zuvor beschrieben seitenverkehrt wiederholt (Abb. 1-9). Nach dem Strecken entspannt sich der Körper. Die Hände kehren zur Heshi-Position vor die Brust zurück.

Jin Hou Fen Shen (Der goldene Affe teilt sich): Ausgehend von der Heshi-Position lösen sich die Hände voneinander und strecken sich zu beiden Seiten aus, bis sie eine gerade Linie mit den Schultern bilden. Der Scheitel reckt sich nach oben, die Füße drücken fest gegen den Boden, während die beiden Hände sich kräftig zur Seite strecken. Der Körper streckt sich in alle vier Richtungen und dehnt sich etwa 2-3 Sekunden lang durch (Abb. 1-10). Dann wird die Spannung im ganzen Körper auf einmal gelöst. Die Hände kehren zur Heshi-Position vor die Brust zurück.

Shuang Long Xia Hai (Zwei Drachen tauchen ins Meer): Die Hände aus der Heshi-Position lösen und beide gleichzeitig vor dem Körper schräg nach unten ausstrecken. Die gestreckten und parallel zueinander liegenden Arme bilden mit dem Körper einen Winkel von 30 Grad (Abb. 1-11). Der Scheitel reckt sich nach oben, und die Füße drücken fest gegen den Boden. Der ganze Körper streckt und dehnt sich etwa 2-3 Sekunden lang durch. Dann wird die Spannung im ganzen Körper auf einmal gelöst. Die Hände kehren zur Heshi-Position vor die Brust zurück.

Pu Sa Fu Lian (Die Bodhisattva legt die Hände auf die Lotosblumen): Die Hände aus der Heshi-Position lösen und beide gleichzeitig seitlich nach unten ausstrecken (Abb. 1-12). An der Seite bilden Arm und Körper einen Winkel von etwa 30 Grad. Dann reckt sich der Scheitel nach oben, und die Füße drücken fest gegen den Boden. Der ganze Körper streckt und dehnt sich etwa 2-3 Sekunden lang durch. Danach wird die Spannung im ganzen Körper auf einmal gelöst. Die Hände kehren zur Heshi-Position vor die Brust zurück.



1-9



1-10



1-11



1-12



Porno Kompetenz



1-13



1-14



1-15



1-16

Luo Han Bei Shan (Der Arhat trägt den Berg auf dem Rücken): Die Hände aus der Heshi-Position lösen und beide gleichzeitig nach hinten strecken (Abb. 1-13). Die Handflächen zeigen dabei nach hinten. Sobald die Hände auf dem Weg nach hinten die Körperseite passieren, werden die Handgelenke allmählich angewinkelt. Hinter dem Körper sind die Handgelenke dann in einem Winkel von 45 Grad gebeugt. Dann reckt sich der Scheitel nach oben, und die Füße drücken fest gegen den Boden. Der ganze Körper streckt und dehnt sich etwa 2-3 Sekunden lang durch. Der Körper bleibt gerade und beugt sich nicht nach vorne, und in der Brust ist die Kraft. Dann wird die Spannung im ganzen Körper auf einmal gelöst. Die Hände kehren zur Heshi-Position vor die Brust zurück.

Jin Gang Pai Shan (der Vajra schiebt den Berg): Die Hände aus der Heshi-Position lösen und beide gleichzeitig nach vorn stoßen, wobei die Fingerspitzen nach oben zeigen. Der Arm ist in Schulterhöhe. Nachdem die Arme ausgestreckt sind, reckt sich der Scheitel nach oben, und die Füße drücken fest gegen den Boden. Der ganze Körper streckt und dehnt sich etwa 2-3 Sekunden lang durch (Abb. 1-14). Dann wird die Spannung im ganzen Körper auf einmal gelöst. Die Hände kehren zur Heshi-Position vor die Brust zurück.

Die Kou Xiao Fu (Die Hände vor dem Unterbauch überkreuzen): Die Hände werden langsam gesenkt, wobei sich die Handflächen zum Bauch drehen. Die Hände mit Abstand voneinander vor dem Unterbauch überkreuzen (Abb. 1-15). **Bei den Männern liegt die linke Hand innen, bei den Frauen die rechte Hand.** Die Handfläche der äußeren Hand zeigt gegen den Handrücken der inneren Hand. Der Abstand zwischen den Händen und der Abstand zwischen Hand und Unterbauch beträgt jeweils etwa 3 Zentimeter. Diese Haltung etwa 40-100 Sekunden lang einnehmen.

Schlußposition: Die beiden Hände in die Jieyin-Position bringen (Abb. 1-16).



Porno Kompetenz

ÜBUNG 2 Falun Zhuang Fa

Bei der zweiten Übung, der "Gesetzesrad-Pfahlstellung" (Falun Zhuang Fa), werden für eine längere Zeit in vier verschiedenen Stellungen die Arme so gehalten, dass sie einen imaginären Kreis einrahmen. Diese Übung soll "die Weisheit steigern und die göttlichen Kräfte stärken. Wenn man diese Übung öfter praktiziert, wird der ganze Körper geöffnet und aufgeschlossen. Für denjenigen, der gerade begonnen hat, diese Übung zu praktizieren, fühlen sich die Arme zuerst sehr schwer an, und es gibt ein unangenehmes Ziehen in den Armen. Nach der Übung fühlt man sich aber sofort sehr entspannt. Man spürt nicht die Müdigkeit, wie nach körperlicher Arbeit. Mit zunehmender Dauer der Übungszeit und häufigerer Übungspraxis lässt sich der drehende Falun zwischen den Armen spüren. Je länger man übt, desto besser. Wenn man beim Üben in die Stille gelangt ist, darf man nicht das Bewusstsein für die Übung verlieren. Dieses Bewusstsein muss beibehalten werden.

Mantra:

Sheng Hui Zeng Li,
Rong Xin Qing Ti;
Si Miao Si Wu,
Fa Lun Chu Qi.

Ausgangsposition: Locker stehen. Die Füße stehen schulterbreit auseinander. Die Beine sind leicht gebeugt. Knie und Becken entspannen sich. Der Körper bleibt entspannt, ohne zu erschlaffen. Das Kinn wird leicht zurückgezogen, während die Zunge den oberen Gaumen berührt. Die obere und die untere Zahnreihe beißen nicht aufeinander. Der Mund bleibt geschlossen. Die Augen sind auch leicht geschlossen. Das Gesicht strahlt Ruhe und Harmonie aus.

Liang Shou Jieyin (Mit beiden Händen in die Jieyin-Position gehen): (Abb. 2-1)



Tou Qian Bao Lun (Der Falun vor dem Kopf halten): Aus der Jieyin-Position heben sich die Hände langsam vom Unterbauch. Die Hände gehen dabei auseinander. Wenn die Hände die Höhe der Augenbrauen erreicht haben, zeigen die Handflächen zum Gesicht. Die Fingerspitzen weisen mit einem Abstand von etwa 15 Zentimeter zueinander. Die Arme bilden einen Kreis. Der ganze Körper entspannt sich (Abb. 2-2).

Fu Qian Bao Lun (Den Falun vor dem Unterbauch halten): Die Hände sinken langsam bis zum Unterbauch, ohne die Haltung zu verändern (Abb. 2-3). Die Ellbogen werden angehoben, so dass die Achselhöhlen frei sind. Die Handflächen zeigen nach oben, die Fingerspitzen weisen zueinander. Die Arme bilden einen Kreis.

Tou Ding Bao Lun (Der Falun über dem Kopf halten): Die Hände heben sich langsam über den Kopf, ohne die Haltung zu verändern. Die Arme halten den Falun über dem Kopf (Abb. 2-4). Die Handflächen zeigen nach unten, die Fingerspitzen weisen zueinander. Der Abstand zwischen den Fingerspitzen beträgt etwa 20-30 Zentimeter. Die Arme bilden einen Kreis. Die Schultern, die Arme, die Ellbogen und die Handgelenke entspannen sich

2-1

2-2

2-3

2-4



Porno Kompetenz



2-5



2-6



2-7

Liang Ce Bao Lun (Den Falun auf beiden Seiten halten): Die Hände sinken langsam jeweils zur Kopfseite (Abb. 2-5). Die Handflächen zeigen zu den Ohren. Die Schultern entspannen sich. Die Unterarme bleiben gerade. Die Hände sollen nicht zu nahe an den Ohren liegen.

Die Kou Xiao Fu (Die Hände vor dem Unterbauch überkreuzen): Die Hände sinken vor den Unterbauch und werden überkreuzt, ohne sich dabei zu berühren (Abb. 2-6).

Schlußposition: Beide Hände in die Jieyin-Position bringen (Abb. 2-7). Die Übung ist damit abgeschlossen.



Porno Kompetenz

ÜBUNG 3 Guan Tong Liang Ji Fa - Die beiden kosmischen Pole verbinden

Die dritte Übung besteht aus einer Reihe von drei Bewegungen, welche schlechte Energie (schwarzes Qi, eine Art Substanz, die am Körper haften soll) aus dem Körper hinaus und gute Energie (De, eine Art weiße Substanz) in den Körper hineinleiten sollen. Durch diese Übung soll der Körper gesäubert und rein gemacht werden.

ist eine Methode, um die kosmische Energie mit der körperlichen Energie zu vermischen und sie durchströmen zu lassen. Dabei wird viel Energie abgestoßen und aufgenommen, sodass der Körper des Praktizierenden in äußerst kurzer Zeit gereinigt wird. Beim Abstoßen und Aufnehmen der Energie können außerdem sowohl der Scheitel aufgeschlossen als auch die Kanäle unter den Füßen des menschlichen Körpers geöffnet werden. Die Hände folgen dem Energiefluss im Körper sowie dem Energiemechanismus außerhalb des Körpers. Die Energie stößt mit der Aufwärtsbewegung der Hand aus dem Scheitel hinaus und erreicht den obersten Pol des Kosmos. Mit der Abwärtsbewegung der Hand strömt sie aus den Fußsohlen und erreicht den untersten Pol des Kosmos. Nachdem die Energie von einem der beiden Pole zurückgekehrt ist, strömt sie wieder in die entgegengesetzte Richtung. Dieser Vorgang wird neunmal wiederholt.

Auf die Auf- und Abwärtsbewegung (Chong Guan) mit einer Hand folgt die Auf- und Abwärtsbewegung mit zwei Händen. Nach der neunten Wiederholung wird der Falun vor dem Unterbauch mit beiden Händen viermal im Uhrzeigersinn gedreht, um die Energie außerhalb des Körpers wieder in den Körper zurückzudrehen. Danach die Hände in die Jieyin-Position bringen, und die Übung ist abgeschlossen.

Mantra:

Jing Hua Ben Ti,
Fa Kai Ding Di;
Xin Ci Yi Meng,
Tong Tian Che Di.



Porno Kompetenz



3-1

3-2

3-3

3-4

3-5

3-6

Die Energie des Körpers folgt den Auf- und Abwärtsbewegungen der Hände (Abb. 3-3). Bei den Männern bewegt sich zuerst die linke Hand nach oben, bei den Frauen zuerst die rechte Hand. Die Hand hebt sich schräg vor dem Kopf langsam nach oben und geht weiter über den Kopf, während die rechte Hand der Männer (und die linke Hand der Frauen) sich langsam senkt. Danach wechseln die Hände ihre Position und bewegen sich abwechselnd auf und ab (Abb. 3-4).

Die Handflächen beider Hände zeigen zum Körper. Der Abstand zwischen Handflächen und Körper beträgt weniger als 10 Zentimeter. Der ganze Körper entspannt sich. Die Auf- und Abwärtsbewegung einer Hand zählt als eine Einheit, die neunmal wiederholt werden soll.

Chong Guan (mit beiden Händen): Nach dem Chong Guan mit einer Hand bleibt die linke Hand der Männer (und die rechte Hand der Frauen) ganz oben. Die andere Hand wird dann auch gehoben. Beide Hände befinden sich nun oben (Abb. 3-5). Dann bewegen sich beide Hände gleichzeitig nach unten (Abb. 3-6).

Beim Chong Guan mit beiden Händen zeigen die Handflächen zum Körper. Der Abstand zwischen Handflächen und Körper beträgt weniger als 10 Zentimeter. Die Auf- und Abwärtsbewegung einer Hand zählt als Einheit, die neunmal wiederholt werden soll.

Ausgangsposition: Locker stehen. Die Füße stehen schulterbreit auseinander. Die Beine werden leicht gebeugt. Knie und Becken entspannen sich. Der Körper bleibt entspannt, ohne zu erschlaffen. Das Kinn wird leicht zurückgezogen, während die Zunge den oberen Gaumen berührt. Die obere und die untere Zahnreihe beißen nicht aufeinander. Der Mund bleibt geschlossen. Die Augen sind auch leicht geschlossen. Das Gesicht strahlt Ruhe und Harmonie aus.

Liang Shou Jieyin (Mit beiden Händen in die Jieyin-Position gehen): (Abb. 3-1)

Shuangshou Heshi (Mit beiden Händen in die Heshi-Position gehen): (Abb. 3-2)

Aus der Heshi-Position heraus bewegt sich die eine Hand nach oben, die andere Hand nach unten. Die Hände folgen langsam dem Energiemechanismus außerhalb des Körpers.



Porno Kompetenz



3-7



3-8



3-9



3-10

Den Falun mit beiden Händen drehen: Nachdem die Auf- und Abwärtsbewegung mit beiden Händen neunmal wiederholt worden ist, bewegen sich die Hände vom Kopf hinunter über die Brust bis zum Unterbauch (Abb. 3-7).

Sobald sich die Hände vor dem Unterbauch befinden, wird der Falun vor dem Unterbauch mit beiden Händen im Uhrzeigersinn gedreht (Abb. 3-8, Abb. 3-9). Beim Drehen liegt die linke Hand der Männer (und die rechte Hand der Frauen) an der Innenseite. Der Abstand zwischen den beiden Händen und der Abstand zwischen der inneren Hand und dem Unterbauch beträgt jeweils etwa 2-3 Zentimeter.

Der Falun wird viermal im Uhrzeigersinn gedreht, damit die Energie außerhalb des Körpers in den Körper zurückgedreht wird. Beim Drehen des Falun sollen sich die Hände nicht über den Bereich des Unterbauchs hinaus bewegen.

Schlussposition: Die Hände kommen in die Jieyin-Position, und die Übung ist abgeschlossen (Abb. 3-10). Vor dieser Übung kann man sich einmal vorstellen, man sei zwei riesengroße leere Rohre, die zwischen dem Himmel und der Erde stehen. Diese Vorstellung hilft, die Energie durchströmen zu lassen.



Porno Kompetenz

ÜBUNG 4 -FALUN ZHOU TIAN FA - FALUN-HIMMELSKREIS

"Die kosmische Umlaufbahn des Rades des Gesetzes", so könnte man die vierte Übung übersetzen. Hier wird durch bestimmte Bewegungen versucht, die kosmische Energie frei durch den Körper zirkulieren zu lassen.

Der Zweck dieser Übung liegt darin, die Energie des menschlichen Körpers großflächig zum Fließen zu bringen. Dabei fließt die Energie nicht an einem oder mehreren Meridianen entlang, sondern sie zirkuliert ununterbrochen von der kompletten Yin-Seite zur kompletten Yang-Seite. Die Wirkung dieser Übung übertrifft sowohl die normale Technik zum Öffnen der Meridiane als auch der große und kleine Himmelskreis. Sie gehört zur Mittelstufe der Kultivierungsmethode. Auf der Basis der ersten drei Übungen können die Energiekanäle des ganzen Körpers, einschließlich des großen Himmelskreises, schrittweise von oben nach unten schnell geöffnet werden. Die größte Besonderheit dieser Übung besteht darin, dass sie durch das Drehen des Falun unrichtige Zustände des menschlichen Körpers berichtigt. Damit wird der menschliche Körper als ein Mikrokosmos in seinen Ursprungszustand zurückgebracht, und die Energie kann im ganzen Körper ungehindert zirkulieren. Wenn dieser Zustand erreicht ist, hat man bereits eine sehr hohe Ebene bei der Kultivierung im weltlichen Fa erreicht. Bei dieser Übung folgen die Hände dem Energiemechanismus. Die Bewegungen sind ruhig, langsam und rund.

Mantra:

Xuan Fa Zhi Xu,
Xin Qing Si Yu;
Fan Ben Gui Zhen,
You You Si Qi.



Ausgangsposition: Locker stehen. Die Füße stehen schulterbreit auseinander. Die Beine werden leicht gebeugt. Knie und Becken entspannen sich. Der Körper bleibt entspannt, ohne zu erschlaffen. Das Kinn wird leicht zurückgezogen, während die Zunge den oberen Gaumen berührt. Die obere und die untere Zahnreihe beißen nicht aufeinander. Der Mund bleibt geschlossen. Die Augen sind auch leicht geschlossen. Das Gesicht strahlt Ruhe und Harmonie aus.

Liang Shou Jieyin (Mit beiden Händen in die Jieyin-Position gehen): (Abb. 4-1)

Shuang Shou Heshi (Mit beiden Händen in die Heshi-Position gehen): (Abb. 4-2)

Die Hände lösen sich aus der Heshi-Position und bewegen sich beide gleichzeitig in Richtung Unterbauch. Dabei drehen sich die Handflächen zum Körper. Der Abstand zwischen den Handflächen und dem Körper beträgt weniger als 10 Zentimeter. Die Hände bewegen sich über den Unterbauch und gleiten entlang der Innenseite der Beine nach unten. Gleichzeitig beugt sich der Körper vor, und man geht tief in die Knie (Abb. 4-3). Wenn sich die Fingerspitzen dem Boden nähern, bewegen sich die Hände über die Fußspitzen nach hinten bis zur Außenseite der Fersen (Abb. 4-4).



Porno Kompetenz



4-5

4-6

4-7

4-8



4-9

4-10

4-11

4-12

Mit leicht gebeugten Handgelenken bewegen sich die Hände von den Fersen an der Rückseite der Beine entlang nach oben (Abb. 4-5).

Gleichzeitig richtet sich der Körper auf (Abb. 4-6). Während der ganzen Übung sollen die Hände niemals den Körper berühren, andernfalls wird die Energie über die Hände wieder in den Körper zurückgeführt. Wenn sich die Hände hinter dem Rücken nicht mehr weiter nach oben bewegen lassen, schließen sie sich zu hohlen Fäusten. Auf diese Weise nehmen die Hände keine Energie mit (Abb. 4-7).

Die Fäuste werden durch die Achselhöhlen nach vorn gebracht. Die Arme überkreuzen sich vor der Brust. Es spielt keine Rolle, welcher Arm oben und welcher Arm unten liegt. Das gilt sowohl für die Männer als auch für die Frauen (Abb. 4-8)

Etwas über den Schultern öffnen sich die Hände. Danach bewegen sich die Hände an der Außenseite der Arme entlang, ohne diese zu berühren, zum Handgelenk, bis schließlich die Handflächen zueinander zeigen. Der Abstand zwischen den Handflächen beträgt etwa 3-4 Zentimeter. Nun werden Hände und Arme in einer geraden Linie gehalten (Abb. 4-9).

Darauf folgend dreht man die Hände so, als ob sie einen Ball halten, das heißt, die innere und die äußere Hand wechseln ihren Platz. Danach bewegen sich die Hände an der Innenseite der Unterarme entlang weiter in Richtung Oberarm, ohne diesen zu berühren. Gleichzeitig werden die Arme über den Kopf gehoben (Abb. 4-10). Hinter dem Kopf werden die Hände erst überkreuzt (Abb. 4-11).

Danach lösen sich die Hände aus dieser Position, und die Fingerspitzen zeigen nun nach unten. Die Energie vom Rücken wird damit verbunden. Dann bewegen sich die Hände über den Kopf bis zur Brust (Abb. 4-12).



Porno Kompetenz



4-13



4-14

Dies ist die Zirkulation des Himmelskreises. Diese Bewegung wird neunmal wiederholt. Danach sinken die Hände von der Brust zum Unterbauch.

Schlussposition: Die Hände gehen wieder in die Jie Ding Yin-Position, und die Übung ist abgeschlossen (Abb. 4-13).

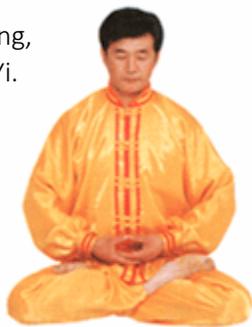
Porno Kompetenz

ÜBUNG 5 SHEN TONG JIA CHI FA - VERSTÄRKUNG DER GÖTTLICHEN FÄHIGKEITEN

Im Gegensatz zu den vier vorangehenden Übungen wird die fünfte Übung in einer sitzenden Position, Lotossitz genannt, ausgeführt. Sie kann in etwa mit "Verstärkung der übernatürlichen (göttlichen) Kräfte" übersetzt werden. Diese Meditationsübung soll so lange wie nur möglich gehalten werden. Diese Übung wird von Li Hongzhi als fortgeschrittener gegenüber den vorherigen vier Übungen bezeichnet. "Die Verstärkung der göttlichen Fähigkeiten" ist eine Meditationsübung, bei welcher der Falun durch die Handgeste des Buddha gedreht wird. Sie dient dazu, die göttlichen Fähigkeiten zu verstärken. Es handelt sich um eine Übungsmethode oberhalb der Mittelstufe, die früher nur im geheimen praktiziert wurde. Es ist erforderlich, diese Übung im doppelten Lotossitz zu praktizieren. Wenn man am Anfang den doppelten Lotossitz noch nicht einnehmen kann, darf diese Übung auch im einfachen Lotossitz durchgeführt werden. Letztendlich muss man diese Übung jedoch im doppelten Lotossitz praktizieren. Bei dieser Übung ist der Energiestrom relativ stark. Das Energiefeld rund um den Körper ist auch relativ groß. Je länger man im Lotossitz bleibt, desto besser. Während der Übung ist man ohne Gedanken. Man ist gedankenfrei, und man gelangt von der Ruhe in die Stille. Wenn man beim Meditieren keinen Lotussitz schaffen kann, kann man vorerst auf der Kante eines Stuhls sitzend meditieren. Dabei hat man den gleichen Effekt. Aber als Praktizierender muss man den Lotussitz schaffen. Mit der Zeit wird das gehen.

Mantra:

You Yi Wu Yi,
Yin Sui Ji Qi;
Si Kong Fei Kong,
Dong Jing Ru Yi.



5-1



5-2



5-3

Ausgangsposition: Den Lotossitz einnehmen. Rücken und Hals bleiben gerade. Das Kinn wird leicht zurückgezogen. Die Zunge berührt den oberen Gaumen, und die beiden Zahnreihen beißen nicht aufeinander. Der Mund bleibt geschlossen. Der Körper ist entspannt, ohne zu erschlaffen. Die Augen sind leicht geschlossen. Im Herzen entsteht Barmherzigkeit. Das Gesicht strahlt Ruhe und Harmonie aus. Die Hände kommen in die Jieyin-Position und werden vor dem Unterbauch gehalten (Abb. 5-1). Man sinkt langsam in die Ruhe.

Handgesten: Die Hände bleiben in der Jieyin-Position und heben sich langsam. Vor dem Kopf lösen sich die Hände aus der Jieyin-Position. Die Handflächen drehen sich allmählich nach oben. Sobald die Handflächen ganz nach oben zeigen, haben die Hände ihre Endposition erreicht (Abb. 5-2). (Bei der Handgeste werden die Oberarme durch die Unterarme geführt. Die Arme werden mit Kraft bewegt.)

Danach trennen sich die Hände, und die Fingerspitzen drehen sich nach hinten. Während die Hände einen Kreis über dem Kopf ziehen, bewegen sie sich langsam nach unten bis schräg vor dem Kopf (Abb. 5-3). Die Ellbogen kommen möglichst eng zueinander.

Porno Kompetenz



5-4



5-5



5-6



5-7



5-8



5-9

Die Handflächen zeigen nach oben und die Fingerspitzen nach vorn (Abb. 5-4). Danach werden die Handgelenke gerade und überkreuzen sich vor der Brust. Bei den Männern bewegt sich die linke Hand außen, bei den Frauen die rechte Hand.

Wenn die Hände am Ende des Überkreuzens wieder eine Linie bilden (Abb. 5-5), dreht sich das Handgelenk der Außenhand in einem Bogen nach außen, damit die Handfläche nach oben zeigt und die Fingerspitzen nach hinten weisen. Die Hand wird mit einiger Kraft bewegt.

Nach dem Überkreuzen dreht sich die Handfläche der inneren Hand allmählich nach unten. Wenn der Arm gerade ausgestreckt ist, dreht sich die Hand nach außen, damit die Handfläche nach außen zeigt. Direkt vor dem Körper zeigt der Arm schräg nach unten und bildet mit dem Körper einen Winkel von 30 Grad (Abb. 5-6).

Danach geht die linke Hand (die obere Hand) an der Innenseite nach unten. Die rechte Hand dreht sich, damit die Handfläche nach innen zeigt, und geht nach oben. Die vorherige Bewegung seitenverkehrt wiederholen. Die Positionen der Hände sind vertauscht (Abb. 5-7).

Darauf folgend streckt sich das Handgelenk der rechten Hand der Männer (und das Handgelenk der linken Hand der Frauen) gerade, damit die Handfläche zum Körper zeigt. Nach dem Überkreuzen der Hände vor der Brust dreht sich die Handfläche nach unten. Die Hand senkt sich nach vorn bis zum Unterschenkel. Der Arm bleibt gerade ausgestreckt. Die linke Hand der Männer (und die rechte Hand der Frauen) dreht sich so, dass die Handfläche nach innen zeigt. Diese Hand bewegt sich nach oben. Nach dem Überkreuzen dreht sich die Hand und bewegt sich bei den Männern in Richtung der linken Schulter, bei den Frauen in Richtung der rechten Schulter. Sobald die Position erreicht ist, zeigt die Handfläche nach oben, und die Fingerspitzen weisen nach vorn (Abb. 5-8).

Nun wird die vorherige Bewegung seitenverkehrt wiederholt: Die linke Hand der Männer (und die rechte Hand der Frauen) bewegt sich an der Innenseite, während die rechte Hand der Männer (und die linke Hand der Frauen) sich an der Außenseite bewegt. Die Positionen der Hände werden vertauscht (Abb. 5-9).

Die Bewegungen der Handgesten müssen sehr fließend und ohne Unterbrechungen durchgeführt werden.

Porno Kompetenz



5-10



5-11



5-12

Verstärkung: Der letzten Handgeste folgend, bewegt sich die obere Hand an der Innenseite und die untere Hand an der Außenseite. Bei Männern dreht sich die rechte Hand. Mit der Handfläche zur Brust bewegt sich diese Hand nach unten. Die linke Hand der Männer (und die rechte Hand der Frauen) bewegt sich nach oben. Sobald die beiden Unterarme sich in einer geraden Linie vor der Brust befinden (Abb. 5-10), werden die Hände jeweils zur Seite ausgestreckt.

Zugleich drehen sich die Handflächen nach unten (Abb. 5-11).

Die Hände bewegen sich über die Knie hinaus und bleiben auf der Höhe der Taille. Der Unterarm und das Handgelenk bleiben auf gleicher Höhe. Die Arme sind entspannt (Abb. 5-12).

Durch diese Haltung werden die göttlichen Fähigkeiten, die sich im Körper befinden, zur Verstärkung auf die Hände übertragen. In der Mitte der Handfläche verspürt man ein Gefühl der Wärme oder der Schwere. Oder man hat das Gefühl, dass die Hand unter Strom steht oder etwas Schweres in der Hand liegt. Man darf aber nicht mit Absicht nach diesem Gefühl trachten. Lass es einfach so, wie es ist. Je länger man die Haltung einnimmt, desto besser.

Die rechte Hand der Männer (und die linke Hand der Frauen) wird angewinkelt, und die Handfläche dreht sich nach innen. Die Hand bewegt sich zum Unterbauch. Wenn die Position vor dem Unterbauch erreicht ist, zeigt die Handfläche nach oben. Zur gleichen Zeit hebt sich die linke Hand der Männer (und die rechte Hand der Frauen), dreht sich nach vorn und bewegt sich zum Unterkiefer. Sobald die Hand Schulterhöhe erreicht hat, zeigt die Handfläche nach unten.

Porno Kompetenz



5-13



5-14



5-15



5-16

Wenn die Position erreicht ist, bleiben der Unterarm und die Hand in einer geraden Linie. Die Handflächen der beiden Hände zeigen zueinander (Abb. 5-13). Diese Haltung sollte sehr lange geübt werden - solange es geht. Danach bewegt sich die obere Hand in einem Bogen nach vorn bis vor den Unterbauch. Zugleich hebt sich die untere Hand bis zum Unterkiefer, und die Handfläche dreht sich dabei nach unten. Der Arm bleibt in Schulterhöhe. Die Handflächen der beiden Hände zeigen zueinander. Die Position halten (Abb. 5-14). Je länger geübt wird, desto besser.

Aus der vorherigen Haltung bewegt sich die obere Hand in einem Halbkreis nach vorn bis vor den Unterbauch. Die Hände kommen in die Jieyin- Position (Abb. 5-15). Man wird ruhig, und die Meditation beginnt. Man geht tief in die Stille. Das Hauptbewusstsein muss sich aber darüber im klaren sein, dass man selbst die Übung praktiziert. Je länger geübt wird, desto besser. Diese Übung soll so lange wie möglich praktiziert werden.

Schlussposition: Zum Schluss die Hände in die Heshi-Position bringen. Man tritt aus der stillen Meditation heraus. Die Beine werden aus dem Lotossitz gelöst.



Porno Kompetenz



DINGE, DIE BEIM PRAKTIZIEREN VON FALUN GONG ZU BEACHTEN SIND:

1. Die fünf Übungen von Falun Gong können hintereinander praktiziert werden. Man kann aber auch beliebig irgendeine Übung alleine praktizieren. Aber normalerweise sollte man zuerst die erste Übung 3 Mal machen. Jede Übung kann alleine praktiziert werden.
2. Die Bewegungen sollten richtig gemacht werden. Der Rhythmus soll klar sein. Die Hände und Arme sollen sich langsam und rund bewegen. Egal ob oben oder unten, vorne oder hinten, links oder rechts, sie sollen sich dem Qi-Mechanismus entsprechend bewegen, rund und langsam. Nicht zu schnell, aber auch nicht zu langsam.
3. Wenn der Körper schwankt, soll man das beenden. Wenn nötig, kann man die Augen aufmachen.
4. Der ganze Körper bleibt entspannt, besonders die Knie. Bei sehr geraden Knien läuft die Energie nicht fließend.
5. Beim Praktizieren sind die Bewegungen mühelos, natürlich, fließend und gemächlich. Sanft aber gleichzeitig mit gewisser Kraft darin. Trotz der Kraft sind die Bewegungen nicht steif.
6. Beim Beenden der Übungen hört nur die Bewegung auf. Man braucht nur in die Jieyin-Position zu gehen, und damit ist es erledigt. Man soll die Energie nicht mit Gedanken einsammeln. Denn die Rotation des Falun kann nicht abgestellt werden.
7. Die langfristig Kranken oder körperlich Schwächeren können der Situation entsprechend weniger üben, z.B. irgendeine Übung auswählen. Wenn man die stehenden Übungen nicht schafft, kann man meditieren. Während einer einzelnen Übung ist es nicht gut, eine Pause zu machen.
8. Beim Praktizieren werden keine besonderen Bedingungen an den Ort, die Zeit und die Himmelsrichtung gelegt. Es reicht, wenn der Platz sauber und die Umgebung ruhig ist.
9. Beim Praktizieren der Übungen soll man keine Gedanken haben oder mit anderen Übungen mischen. Wenn man das macht, wird das Falun verformt.
10. Beim Praktizieren wird man auf gewisse Schwierigkeiten stoßen. Sie stellen eine Art „Karmabeseitigung“ dar. Jeder Mensch hat „Karma“. Wenn sich der Körper schlecht fühlt, soll man nicht denken, dass man krank ist. Um das „Karma“ zu beseitigen, kommen die Schwierigkeiten schnell und frühzeitig.
11. Wenn man beim Meditieren keinen Lotussitz schaffen kann, kann man vorerst auf der Kante eines Stuhls sitzend meditieren. Dabei hat man den gleichen Effekt. Aber als Praktizierender muss man den Lotussitz schaffen. Mit der Zeit wird das gehen.
12. Wenn man beim Meditieren gewisse Bilder oder Szenen sieht, soll man sie nicht beachten und die Übungen weitermachen. Wenn etwas Schreckliches eine Störung verursacht, oder wenn man sich bedroht fühlt, soll man sofort daran denken: Der Lehrer von Falun Gong schützt mich und ich fürchte mich vor nichts.





Porno Kompetenz



SHUANG SHOU HESHI Mit beiden Händen in die Heshi-Position gehen

Bei der Heshi-Position befinden sich die Arme in einer geraden Linie. Die Arme sind angehoben, damit die Achselhöhlen frei bleiben. Andernfalls werden die Energiekanäle zugeedrückt. Die Fingerspitzen bleiben vor der Brust. Sie dürfen weder vor dem Gesicht gehalten werden, noch den Körper berühren. Die Handballen liegen aufeinander, während ein Hohlraum zwischen den Händen entsteht.



DIE KOU XIAO FU Die Hände vor dem Unterbauch überkreuzen

Die Arme sollen angehoben werden. Bei den Übungen müssen die Arme aus gutem Grund angehoben werden: Wenn die Achselhöhlen nicht frei sind, werden die Energiekanäle zugeedrückt, und die Energie kann nicht durchfließen. Bei dieser Bewegung befindet sich die linke Hand der Männer (und die rechte Hand der Frauen) an der Innenseite. Der Abstand zwischen den Händen ist eine Handkante breit. Die Hände sollen nicht miteinander in Berührung kommen. Der Abstand zwischen der Hand und dem Körper ist zwei Handkanten breit. Die Hand darf den Körper ebenfalls nicht berühren. Der Laogong-Punkt in der Hand wird durch den Falun geöffnet. Eigentlich ist der Laogong-Punkt ein Feld, das sich in jeder Existenzform des Körpers in allen Räumen befindet. Er existiert nicht nur als Laogong-Punkt des physischen Körpers. Sein Feld ist sehr groß. Es ist sogar größer als die Fläche deiner physischen Hand. Alles muss geöffnet werden. Bei uns wird er durch den Falun geöffnet. Der Falun dreht sich auf beiden Händen. Deshalb sollen die Hände nicht miteinander in Berührung kommen. Nach der Übung, beim Überkreuzen der Hände vor dem Unterbauch, ist die Energie in den Händen äußerst stark. Der andere Zweck des Überkreuzens der Hände vor dem Unterbauch besteht darin, den Falun in deinem Unterbauch zu verstärken. So werden Tausende und aber Tausende von Dingen entstehen.



JIE DING YIN Mit beiden Händen in die Jieyin-Position gehen

"Jie Ding Yin", abgekürzt: Jieyin. In der Jieyin-Position liegen die Hände nicht einfach aufeinander. Die Daumenspitzen berühren sich in einem Bogen, und die Daumen bilden mit den unteren Fingern ein Oval. Die Finger liegen dicht beieinander. Die Finger der unteren Hand liegen unter den Fingern der oberen Hand. **Bei der Jieyin-Position liegt die linke Hand der Männer (und die rechte Hand der Frauen) oben.** Warum? Weil die Männer einen reinen Yang-Körper und die Frauen einen reinen Yin-Körper haben. Männer sollen Yang zügeln und Yin entwickeln, während Frauen Yin zügeln und Yang entwickeln sollen, um Yin und Yang auszugleichen. Bei der Jieyin-Position müssen die Arme auf jeden Fall angehoben werden. Der Mittelpunkt des Energiefeldes - und gleichzeitig der Mittelpunkt unseres Falun - befindet sich zwei Daumen breit unterhalb des Bauchnabels. Aus diesem Grund muss die Jieyin-Position etwas niedriger liegen, damit der Falun gehalten wird. Manche Leute entspannen die Hände, die Beine jedoch nicht. Die Beine sollen aber ebenfalls entspannt sowie gestreckt und gedehnt werden.



Porno Kompetenz

CONCLUSIO

Der erste Schritt besteht darin, mit deiner inneren Energie in Kontakt zu kommen und einen freien Fluss im Körper herzustellen. Alle vorgestellten Übungen haben diesen Zweck und helfen dir aus der Pornosucht auszusteigen.

Es geht es darum, die sexuelle Energie in einen Aufwärtsfluss zu bringen, einen automatischen Aufwärtsfluss deiner sexuellen Energie zu etablieren. Und wenn du deine sexuelle Energie nach oben bringst, verbindest sie mit deinem Herzen, um die Schwingung dieser sexuellen Energie in die Liebe, in die Verbindung zu bringen.

Desto höher die sexuelle Energie steigt, desto feiner und reiner wird sie.

Im Gehirn, dem Scheitel verwandelst du sie in eine spirituelle Verbindung.

Dann ist deine sexuelle Energie mit der Liebe und dem spirituellen Wachstum verbunden und stärkt dich.

Das ist die wahre Essenz.

Das ist es, wofür unsere Sexualität wirklich gedacht ist.

Sie ist etwas Heiliges, etwas Schönes, etwas, das uns heilt, uns nährt und uns wachsen lässt.