

Шестое ритуальное действие – вся правда

Шестое ритуальное действие. Много людей пишут и задаются вопросом. Можно ли его делать? Безопасно ли? Какие последствия будут? Мало что про нее известно.

"Око возрождения - древний секрет тибетских лам. Питер Кэлдер" писал что если его начать то обратного пути нет. ЭТО ПРАВДА! Лучше его не делать вообще! Никогда! Объясню почему и через, что мне пришлось пройти и вынести. Дожить до этого счастливого дня (почти) поведать вам то, что мне к сожалению не удалось избежать по причине невежества (отсутствия знаний) и опрометчивости. На том моменте в начале своего пути и в тот самый день и в ту минуту, если бы я знал, все что знаю здесь сейчас. Никогда, никогда не пробовал и не начинал.

Если бы знал чем все это закончится и какие последствия будут в моей жизни, через что придется проходить, терпеть и мучиться. Увы к сожалению, кто-нибудь мог бы мне это поведать или где-то прочитать, нигде не мог. Не угодив в эту воронку, разбираться в том где был далек от всего этого.

Начну по порядку, как и почему, так получилось и как я попал в эту неприятную историю (мягко сказано), сам того не ведая, пришлось проходить, через то что в жизни никогда не подумал бы и никому этого не пожелал бы, даже злейшему врагу.

Первый раз информация про "Око Возрождения Питера Кэлдер", попали в руки еще в 18 лет. Тогда это была одна из первых книг, в плане эзотерики и духовности. Тогда на тот момент я не был готов, да и слабо верил в эти сами упражнения. Да и шестое действие, меня насторожило. Ведь в молодости, когда у тебя гормональный бунт и энергетика высокая. Когда у тебя все хорошо, нет никакой необходимости. Думал что так будет всегда. Но я ошибался...

Со временем, когда учился в институте и рос. Жизненная энергия падала и активность со временем уменьшалась. Упадок сил дальше шел, но я не

понимал, почему и по какой причине это происходит. В детстве всегда думал, что человек с каждым годом должен становится сильнее, энергичнее, выносливее и умнее. Будучи ребенком, наблюдал другую картину, что взрослые с каждым годом становятся более слабыми и немощными. Я не мог понять, почему так происходит, до сегодняшнего дня.

Когда мне исполнилось 22 года. С родителями и моим крестным поехали на море. Крестный практиковал “классическую хатху йогу - В.С. Бойко”, больше 10 лет. На море, рано утром 5:30. Мы начинали заниматься и тогда впервые попробовал что такое йога. Только слышал, для меня это был темный лес. После поездки, крестный дал мне книгу “В.Бойко - Йога Искусство Коммуникации” одна из первых книг, на обложке фотография монумент Будды. Смотря на эту книгу, долго не решался ее начать, 800 страниц. Смотрел как на не подъемную ношу, в жизни никогда не читал таких толстых книг. Через полгода, решил ее начать. Читал примерно полгода или чуть больше, точно не помню. Начал практиковать, в тот момент когда у меня через два месяца, был выпуск из института и защита диплома. Прочувствовал какая эта замечательная вещь. Летом исполнилось 23 года.

Жалел только об одном, что раньше об этом не знал. От йоги одни плюсы. Во первых приходит спокойствие и упорядочивание мыслей в вашей голове. Во вторых выравнивается спина и забудете что такое позвоночник и связанные с ней боли. В третьих энергия, приходящая во время выполнения асан. Но энергии все равно не хватало. Для тех кто далек от этой темы и понятия не имеет что такое йога и что оно из себя представляет.

Для ознакомления смотрите документальный фильм.

“Индийские йоги — кто они?”, д. ф., реж. А. Серебренников.

→ <https://www.youtube.com/watch?v=0L4Gcu5U62A&t=12s> ←

Желающим прочитать книгу **“Йога Искусство Коммуникации - В.С. Бойко”**. На данный момент сейчас много различной информации про йогу. Человеку никогда не занимавшимся этим вопросом и далек от этой темы. Утонет в океане информации. С чего нужно начинать свое знакомство и первые шаги.

После института, решил что летом отдохну набраться сил, осенью начну искать работу.

Тем летом умудрился порезать подошву на правой ноге в озере и ногу не было возможности сразу промыть и обработать. Далее вы узнаете, почему я это упомянул.

В сентябре начал искать работу. Мне все равно не хватало жизненной энергии, понимая что работа будет забирать и истощать, ее нужно где-то брать. Тут вспоминаю что у меня лежит книга “Око Возрождения - Питер Кэлдер”. Одновременно занимаясь йогой, начал практиковать Око Возрождения. Доходя до **21 раза**, уходит два месяца, дойти до нужного кол-ва раз. Эффект от комплекса вы прочувствуете когда дойдете до 21 раза и будете делать на продолжительной основе. Тогда задумался насчет “шестого ритуального действия”. После практик энергия прибавилась, стал чуть энергичнее, но все равно ее не хватало. Понимая что накопленная энергия, такими стараниями, при эякуляции напрочь уходило и наступал упадок сил, безразличие к окружающему миру. Никакого желания что-либо делать и чем нибудь заниматься. Про онанизм позже объясню что оно из себя представляет. Какое место он занял в моей жизни.

Читая строки о предупреждение опасности и что обратного пути нет.

На свой страх и риск, решил испытать так ли это на самом деле. К чему все это привело.

Первый раз когда я попробовал **“шестое ритуальное действие”**, ничего не произошло и посчитал что предупреждение, было ложным. Но при этом я дальше продолжал делать шестое ритуальное действие и эякулировал свое семя (занимался онанизмом), после течения двух месяцев, начал чувствовать головную боль и слабость в ногах , в особенности в коленях. При выполнении шестого ритуального действия и занятия онанизма. Сначала была слабость в ногах. Позже появилось дрожание в коленях, будто гудели внутри. Затем опустошение и начало ломать появляться щелчки. После эякуляции

семени, чувствовал щелчки в коленях и слабость и с каждым разом усиливалась. До этого у меня ноги всегда были здоровы и колени, в том числе.

Я не понимал, из-за чего или почему это происходило, не видел эту взаимосвязь.

В один прекрасный день почувствовал опустошение и дрожание в коленях, после очередной эякуляции семени, появились проблемы с хрящами и воспаление и еще сильная энергетическая боль в левой ноге (видимо что-то с энергетическими каналами “меридианами”, произошел сбой). По каким то причинам вместе с коленями, пострадал большой палец правой руки. Болел при сгибании пальца. Хрустело было очень больно.

Как часто я дрочил? Один или два раза в неделю стабильно делал. Изредка раз в две недели. Если дрочил в определенный день, то делал это минимум два раза.

Словами эту боль не описать, поверьте мне, вам такое и не снилось...

Когда до меня дошло из-за чего все это произошло, то горько жалел об этом. Искал способы как все исправить и выйти из сложившейся ситуации.

В те дни, месяцы и годы. Весь тот период были муки и страдания в прямом смысле этого слова. Вместе с этим помните ранее упоминал порез на подошве правой ноги? С этим подарком я пробежал чуть больше года к дерматологу на выжигание бородавок. Их было больше 30 штук. Один или два раза в неделю. Приходилось ездить на выжигание. Это все было вместе и одновременно. Колющая энергетическая боль в левой ноге, трески сопровождаемыми хрустами в коленях и плюс выжигание бородавок. Родителям про энерго боль никак не мог объяснить. Да и как вообще можно такое объяснить? Когда сам толком не понимал что и как? После эякуляции с каждым разом боль усиливалась и проблемы с хрящами в коленях усугублялось.

Это были черные дни. Ибо разобраться во всем этом для меня было непросто. Да и обратиться за помощью некому было и тем более спросить. Если да, то

кому? Долгие годы сам наедине сидел и лежал с этим букетом проблем. Ни зная что и как с чего начинать.? Не так страшен черт как его рисуют. Зная все это, то что знаю я сейчас, разрешить и предотвратить, еще легче не допустить всего этого. К сожалению найти соответствующую информацию и размотать весь этот клубок нитей было не просто. Первые попытки не были удачными, в любом случае это было лучше чем ничего, но полностью решить вопрос не помогало. По крайней мере легче стало.

Первые способы попытки лечения:

1) Первым делом когда появилась, нестерпимая боль в левой ноге, понимая что энергию нужно лечить соответственным способом, был немного знаком с мудрами и подумал что это может мне помочь.

Найдя соответственную мудру, которая мне могла выравнить энергетику и утихомирить эту боль “Мудра для суставов (Joint-Mudra)(<http://yayog.ru/mudra-dlya-sustavov-joint-mudra.html>)” она рассчитана для ног в целом и коленей, в том числе и начал чувствовать первые облегчения и улучшение. Полного исцеления не наступало по другим причинам. Поверьте я пролежал с этой мудрой огромное кол-во времени. Особенно первые два года, следующие два было немного, но продолжал делать. Если бы не интернет, телевизор и йога, я бы давно двинулся окончательно от этой боли. Несколько лет - 4 года. Первые 2 были самым адскими. Когда часы казались днями, дни месяцами, годы будто десятки лет и жил с одной единственной мыслью. Избавится от этой боли и вернуться в то счастливое прошлое когда всего этого не было.

Классическая хатха йога способствовала ее облегчению, и энергетическая боль становилась менее напряженной.

2) Пошел на прием врачу хирургу и мне прописали пить капсулы "Структум" и делать ЛФК (лечебная физкультура) для коленей, наращивать хрящевую структуру, поверьте когда болят колени то нет никакой радости в жизни и соответственно желание вообще ходить, жить, в том числе. Есть понимание, что чувствуют старики на старости, бедные покинутые и никому не нужные, с кучей проблем, болячек и без денег. Худшей участи не придумать. Слава богу что жил с родителями было на кого опереться.

Для понимания когда я был абсолютно здоров. Приседал 110 раз на одном дыхании, то на тот момент еле присел 10 раз и с такими тресками и болями, плакать хотелось.

3) На то время и по сей день нигде нет никакой информации насчет последствий, где-либо можно было узнать об этом. Видимо никто никогда не пробовал, возможно просто никто не смог об этом рассказать и могло произойти намного хуже, если бы я вовремя не остановился и не предотвратил... страшно подумать что могло произойти дальше...

Прежде, что либо лечить. Первым делом нужно разобраться с корнем ее возникновения, а не с последствиями. Как поступают большинство врачей. Дают пиллюлю больному, легче становится, но болезнь не уходит.

После эякуляции с каждым разом энергетическая боль усиливалась в левой ноге и проблемы с хрящами в коленях на обеих ногах только усугублялось. Первое что тогда предпринял прекратить делать “шестое ритуальное действие из Око Возрождения” это был первый правильный шаг на моем пути выздоровления. Стыдно признать, тогда занимался **онанизмом**! Не знал про онанизм как явление, тем более что он вреден сам по себе и разрушителен для обоих полов. Как для мужчин так и для женщин (у женщин правильно называть - мастурбация). Начал заниматься с 13 или 14 лет и продолжал до 27 лет. В свои школьные годы, когда начался период полового созревания и начал выделять семя. Никто не мог сказать из окружения, где я тогда рос. Нужно этим заниматься или нет? Правды я тогда не знал. В лучшем случае находил умные медицинские статьи о неопровержимых доказательствах о пользе онанизма/мастурбации. Онанизм мол укрепляет организм. Проблем с простатой не будет и застоя и прочие страшилки. Маленьким правду узнать, я нигде не мог и посчитал, что большинство мужчин этим занимаются и это нормально, мол не принято об этом говорить и все вокруг это делают. С таким умозаключением в итоге продричал 13 лет своей жизни.

Тогда я понял. Нужно перестать эякулировать, но продолжал дрочить.

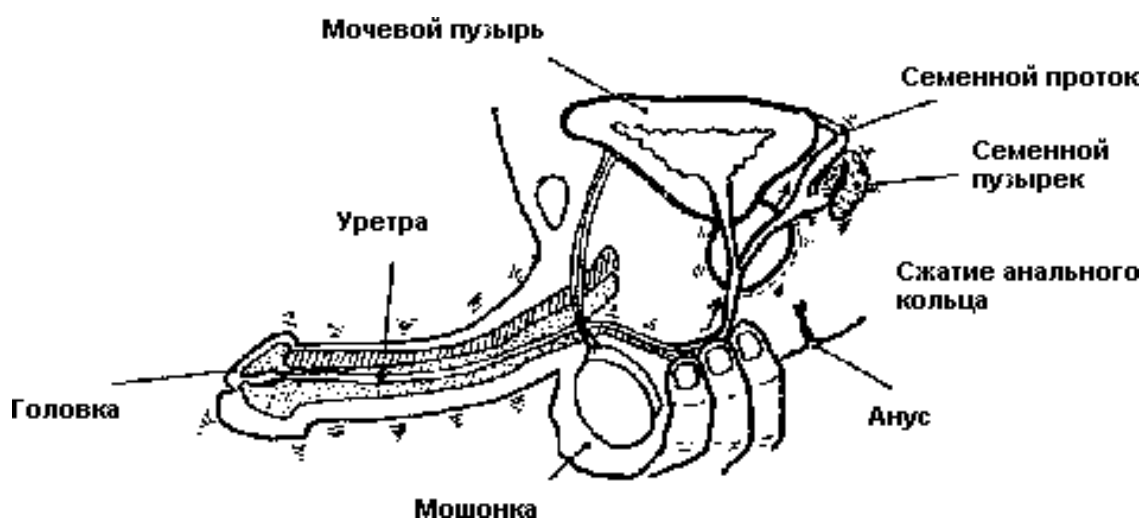
Знания были ограничены. Думал что продвинутые йоги это делают (дрочат) возбуждаются, аккумулировать сексуальную энергию и при помощи хитрых техник абсорбируют и поглощают ее вместе семенем. Отчасти это правда, такое есть. Изначально пошел неправильной дорогой.

В скором времени мне попало на просторах интернета.

Статья **“Совершенствование мужской сексуальной энергии - Мантэк Чиа, Майкл Винн”**. Даосские практики, направленные на овладение сексуальной энергии. Информации много и незаурядная, где западному человеку покажется экзотикой или полной ересью. Работает ли это? Да работает, вы можете всегда сами проверить в этом убедиться. Вопрос в том, надо было мне? Тогда не знал ничего другого и других вариантов я не видел. Один способ мне помог, внешнее запираение - метод трех пальцев.

Метод трех пальцев сохранения семенной жидкости практиковался в Китае в течение более пяти тысяч лет. Он так легок и прост, что каждый может быстро освоить его и эффективно использовать. В этом методе выходу жизненной жидкости наружу препятствует надавливание кончиками пальцев. Он требует чуть больше координации, чем нужно, чтобы наступить на садовый шланг с целью остановки течения воды.

Метод трех пальцев включает в себя, по существу, следующее: За несколько секунд до момента эякуляции надавите на среднюю точку между анальным отверстием и мошонкой тремя самыми длинными пальцами правой руки. Это запечатает внутри тела семенную жидкость и много энергии.



Метод Внешнего Запирания: за несколько секунд до начала эякуляции надавите на среднюю точку между анусом и мошонкой тремя самыми длинными пальцами правой руки

Занимаясь онанизмом и методом трех пальцев - останавливал семя. Когда перестал эякулировать (выпускать семя наружу) дрожить еще продолжал. Энергетическая боль стала меньше в левой ноге, но еще присутствовала и

хрящи в коленях перестали ломать и разрушение остановил. Первая маленькая победа, но до полной победы было далеко..

Занимаясь онанизмом и остановкой семени при помощи методом трех пальцев. Чувствовал что энергетическая боль в левой ноге немного накалялась, в момент эякуляции и остановкой методом трех пальцев, правда не так сильно как при выпуски семени наружу во внешний мир, но еще оставалось. Вслед за этим ожидал еще один подводный камень, искусственно создавал и не подозревал до того момента пока оно не начало себя проявлять. Даосские практики Мانتэка Чиа. Прежде чем практиковать и вообще что-либо пробовать. Нужно сначала ознакомиться в хронологическом порядке. Практики рассчитаны что нужно сначала открыть внутри себя, микрокосмическую орбиту и практиковать ее. Прежде чем приступить к другим.

Первое с чего нужно начинать “Пробуждение света: часть 1 и часть 2”. Первые книги начиная с азов базовых практик, понять что из себя представляет микрокосмическая орбита. После этого читать совершенствование сексуальной энергии. Все расписывать, не буду. Со всем этим ознакомится вышеперечисленных и упомянутых книг. Что за подводный камень ожидал в дальнейшем?

Когда перестал выбрасывать семя наружу. Останавливая методом трех пальцев. Семя большая ее часть сохранялась. Примерно через три месяца. Появились первые маленькие электрические токи поднимавшиеся по позвоночнику вверх в голову. От долгого пребывания в голове. Голова начала наэлектризоваться и появился легкий жар и головокружение. Голова была настолько тяжелой, что ничего не хотелось делать, не говоря о том чтобы заниматься умственной деятельностью.

Это и есть **кундалинический синдром**. Когда человек каким либо образом, практиками духовного совершенствования, (иногда происходит у обыкновенных людей занимающихся спортом это редкие случаи и единичны), умудрился пробудить, накопить достаточной энергии в себе, а энергия никуда не девается, она ищет дорогу и начинает подниматься вверх. Что поднимается,

должна обязательно опускаться. Для опускания в “Совершенствовании мужской сексуальной энергии Мантэк Чиа” нашел два способа и третий сам.

Первый способ - Лежа на правом боку, прикосновения языка к небу. Помогало энергию уравнивать и опускать в пуповину (в желудок) или в ноги уходила, по-разному происходило.

Второй способ - *Юнцюань*, находится на стопе. Если стиснуть пальцы на подошве ноги, это будет самая глубокая центральная точка на подъеме свода стопы.

После того как вы найдете эту точку на обеих ногах, привяжите к ним маленькие колющие шарики, такие, как колющий каштан или стручок с семенем обычного дерева. Я использовал шары су джок. Это оттянет *ци* и кровь. Стоя прямо с ровной спиной. Точками *Юнцюань* стоя на шарах су джок. Стоял от 3 до 10 минут. Чувствовал, как энергия уходила из головы вниз к ногам.



Вместе с энергией поднимается кровь, вызывает давление в голове, если слишком сильно течет в голову, дайте выход энергии. Неуровновешенная энергия будет вытекать из тела через эти две точки. Давление, в том числе.

Третий способ - Мудра от головной боли, помогало при синдроме кундалини. Снимала головную боль и опускала избыточную энергию из головы вниз. <http://headache.su/mudra-ot-golovnoj-boli.html>

Похож как предыдущий способ. Но шары су джок. Эффективнее помогали опускать избыточную энергию из головы.

Много людей страдают из-за этого симптома. Особенно когда сейчас пошла мода на различные энергетические практики, цигуны и тому прочее. Энергию поднимают вверх в голову, а как опустить не говорят. Много людей попадают в

больничные палаты. Врачи только разводят руками и не понимают в чем проблема и как помочь.

Таким образом опускал энергию из головы. Но проблему не решало и с этим постоянно мучался. С подъемом энергии в голову и ее опусканием. Напоминаю проблема энергетической боли в левой ноге еще присутствовала и хрящи потихоньку срастались, но хрусты еще были.

Когда голова перегружена это очень сильно мешает заниматься повседневными делами и даже обыкновенные дела, которые должны решаться на раз два, делалось с трудом.

С кундалини прожил почти полтора года. От безвыходности не зная что делать. Попалась мне статья в интернете **“Как перестать мастурбировать навсегда и открыть в себе талант и интуицию”**. Чему я был удивлен в первую очередь что можно жить без онанизма и оказывается дрочить вообще не нужно! Да возможно мой дорогой читатель тебе будет смешно. Жаль что я не могу посмеяться вместе с тобой. По крайней мере над самим собой.

Что оказывается продрочив 13 лет своей жизни! В свои 26 лет я узнал что оказывается можно не дрочить и что дрочить вообще вредно и не нужно! С этого момента начинается точка оттепели, которая стала решающим фактором и решением моих проблем. Которые искусственно создал и страдал от них. Где при других раскладах всего этого можно было избежать и жить нормальной полноценной жизнью не зная всего этого. Но в связи с отсутствием определённых знаний. Избежать всего этого мне не удалось.

Вернемся к теме онанизма.

Я думаю, что все начинается с того, что мы боимся об этом говорить, вернее, заявить об этой проблеме всему миру!

Эта тема разговора, как правило, никто не будет с вами говорить и тем более кто-либо будет это рассказывать в открытую. В лучшем случае к онанизму относятся индифферентно. Почему нельзя? Какие последствия за это будете нести в будущем, закрыто пеленой тайн. Сложилось впечатление, наложили некое табу запрета. Какое-либо общение или упоминание, не говоря о

разглашении. Что мы видим на сегодняшний день? В основном пропаганда в СМИ на тему секса и онанизма. Везде где только можно. В фильмах, сериалах, порой и в мультики пытаются протолкнуть. Не говоря что часто используется в рекламе, особенно в интернете на различных баннерах. Доступности порно никогда не было открытой и легкой как сейчас. Еще в юношеские годы в 15-16 лет помню. Порно нужно было пойти найти и купить! Не каждый решался на то время. Сейчас? Не выходя из дома в один клик можно получить в безграничном количестве более десятков тысяч видео абсолютно бесплатно. Одеваться и выходить никуда не нужно. Все доступно у монитора компьютера нажатием одной кнопки. 24 часа сутки и 7 дней в неделю и никаких ограничений!

Для полного представления какое количество людей на Земле заходит и смотрит порно, можно ознакомиться по ссылке

→ <http://businessviews.com.ua/ru/studies/id/pornhub-statistika-978/> ←

о масштабности и доступности после чтения не сложно представить. Для всех людей любого возраста и тем более маленьким детям. В отсутствие родителей, дома, чем они занимаются не сложно, догадаться? В связи отсутствием полового воспитания в семьях, за это берется СМИ. Рекомендую короткометражный ролик **“Здравствуй капитализм”**.

→ <https://www.youtube.com/watch?v=edqPZ1lijHA&list=LLP8AVRyiJrnvnReleom4Q-A&index=264> ←

Знали ли вы что евреи всегда были самыми яркими противниками онанизма? С детства у мальчика вырабатывались привычки, предохраняющие его от онанизма:

Не прикасаться руками к члену.

Не носить облегающие брюки.

Не спать на спине.

Не держать руки под одеялом.

Не залёживаться в постели по утрам.

Мальчика информировали о реальных последствиях онанизма - ему прямо говорили о том, что он станет импотентом, и рассказывали страшные сказки, запугивали, для его же блага.

Поэтому евреи сделали всё возможное, чтобы уберечь своих мужчин от онанизма. Мальчику с детства внушаются правила:

Не фантазировать на эротические темы.

Не прикасаться руками к половому члену.

Неудивительно, что среди евреев онанизм распространён менее всего, а среди ортодоксальных иудеев онанизма нет вообще. Это - следствие еврейского образа жизни и воспитания.

Нам есть чему учиться..

К сожалению я не был тем счастливым, мог бы где-то узнать об этом, не говоря уж о правде. В лучшем случае что доводилось находить что онанизм безвредное занятие и даже полезное. Онанизм является аля легкой версией секса или искусственный заменитель. ЭТО ВСЕ ЛОЖЬ! Сколько сейчас научных заумных статей со сложными словами и терминами и телепередачи внушают людям. Вот пример один из пропагандистов.

→ <https://www.youtube.com/watch?v=RPjROdeR5VI&t=64s> ←

Жизнь и практика говорит в обратном. В той статье **“Как перестать мастурбировать навсегда и открыть в себе талант и интуицию”**. Перейдя по ссылке указанной в статье → <http://zhizn-bez-onanizma.ru/> ←

Ознакомился с методикой как бросить дробить. Написана в духе “Аллена Карра – Легкий способ бросить..” Простым понятным языком. Ничего лишнего. Методика абсолютно бесплатна написана в виде книги, скачиваешь на самом сайте. Здесь многое узнал об онанизме о его сущности и природе возникновения, про устранение и про порно в том числе. Первоначальники кто первыми подняли вопрос в обществе не боясь осуждения. → <http://antio.ru/> ←
Пожалуй это лучшее что есть на сегодняшний день. Есть еще неплохие книги,

читать только по желанию. Если нет, то что ссылками выше этого будет более чем достаточно.

Желающим:

<http://www.twirpx.com/file/1557753/>

http://samlib.ru/k/kozlow_a_s/nowajasudxbabezstarojpriwychki.shtml

<http://nemo-crack.org/library/book/562587-kak-izbavitsya-ot-pornozavisimosti-2010-pdf.html>

Пожалуй после ознакомления и получение полной информации, было нелегко. На психологическом плане. Когда стал онаноманом в 13-14 лет и на протяжении 13 лет ДРОЧИЛ! Перед 27-тием за два месяца. Когда узнал про онанизм его природу сущности и способ избавление зависимости. Человеку занимавшемуся больше 10 лет и последние 3 года методом трех пальцев останавливал семя и продолжал дрочить. Зависимость шла из детства была на подсознательном уровне. С первого раза не получилось, я и не ожидал успеха с первой попытки. Одно дело когда человек занимался бы 2-3 года или 5 лет, но 13 лет это много. В интернете находил статьи где ребята начинали заниматься с 6,7 лет и с 10. Возможно моё счастье было в том что начал позже. Не было такого доступа к порно. Но сексуальные фантазии делали свое дело и половое возбуждение и напряжение с которым я не знал как с этим справляться. Школьником среди одноклассников на мобильных телефонах модно было иметь одно или несколько порно видео, да и шутки пошлые, сортирные сплошь рядом звучали. Родители! Интересуйтесь своими чадами, чем они увлекаются и чем живут, не будьте безразличными. Даже в хорошей семье из-за влияния сми и пропаганды, доступности порно в будущем вырастет будущий насильник и убийца как было с **Теди Банди**:

→ <https://www.youtube.com/watch?v=kgUDoW9dt7Q> ←

Не стоит удивляться откуда столько отклонений и извращений в нашем мире и почему с каждым годом становится все больше и больше. Причина возникновения – на сексуальной почве, предшественником являются **Порнография и Онанизм**.

После методики мне удалось прожить три месяца. Потом произошел срыв, но здесь виноват был только я. Насколько была поразительная разница в жизни.

Жизнь с Онанизмом и Без Онанизма.

В дальнейшем сократим термины: жизнь без онанизма – ЖБО. Жизнь с онанизмом – ЖСО.

Одних слов будет мало, передать те чувства и ощущения ЖБО. Первый месяц был тяжелый. Когда еще сохранились определённые физиологические и психологические привычки и не говоря о том что нужно было менять уровень мышления и следить за чистотой мыслей. Ибо в первое время еще лезли мысли. Зайти посмотреть, поискать новое видео и различные эротические фантазии лезли в голову. На втором месяце подобных мыслей становилось меньше и реже появлялось. Плюс удалось перетерпеть половое напряжение и начал сходить на нет по убыванию. С каждым днем в паху становилось легче, со временем наступила удивительная легкость. Поллюции происходили по ночам. Примерно раз в месяц. Поллюция - естественная нормальная природная регулирующая функция организма, выбрасывает только то количество которое ему необходимо. Не больше и не меньше. Это ни в коем случае не срыв как многие думают, пугаются или путают. Многие на форуме **Антио** писали что по началу когда бросали онанизм, первое время происходили поллюции со временем прекращались, у кого то изредка раз в несколько месяцев, погода, год. Писал один человек на форуме, прожил больше 10 лет без поллюций, встретил любовь, родились здоровые дети и создал крепкую любящую семью.

Первые перемены ощутил при ЖБО. Наконец то начались решаться те проблемы которые сам себе искусственно создал 4 года назад, надеюсь вы еще не забыли ☺?

В первом месяце когда начал жить ЖБО, пошел спад. Те процессы от которых я долго мучился. Начал уменьшатся подъем энергии в голову, входящий поток уменьшался и соответственно меньше времени уделял опусканию энергии, но еще приходилось делать. Накал энергии в левой ноге постепенно уменьшался. Ощутимые результаты 2-3 месяц. Лежа на правом боку прикасая язык к небу и циркулируя микрокосмическую орбиту, вместе с ней утихала боль в левой ноге.

Хрящи боже мой они начали восстанавливаться моему счастью не было предела. Наконец началось то что так долгие годы мечтал и искал,

способы исцеления. Решения всего этого оказалось проще, чем я думал. Но к сожалению кому-то обратиться за помощью и объяснить что у меня произошло и от чего мучаюсь, не к кому. Если и да, то денег стоило бы немалых и нет гарантий что мне бы помогли. Если подумать сколько денег потратился на структур капсулы для восстановления хрящей, страшно считать. Помогало ли лекарство? Да помогало. Особенно в первое время. Но до конца его не хватало. Из за причины нарушение энергетической структуры, что сделал неосознанно. Из за шестого ритуального действия и онанизма вместе с ним. Когда прекратил шестое ритуальное действие, но продолжал дрочить, запирая выход эякуляции семени наружу при помощи трех пальцев. Проблема с хрящами оставалась, но по крайней мере не усугублялось, регенерация пошла, но очень медленно. Завершающим фактом как раз являлся перестать вовсе дрочить, оставить в покое свой член. Устранил фактор появления и усиления энергоболи в левой ноге. Процесс регенерации хрящей пошел более быстрым ходом. Отсюда делаем вывод что многие болезни когда проявляются на физическом уровне это внешнее проявление. Большинство болезней корнем всегда являются на энергетическом уровне, на ауре человека. Нужно сначала вопрос решать на этом уровне. Вслед за этим пойдет лечение на физическом плане. Личный опыт это подтверждает. Это многое объясняет. Нашим врачам попробуй такое объяснить. Вселенная, космос, энергия, аура и тому прочее. Приди прими таблетку и гуляй.

Улучшения пошли на втором и третьем месяце. Становилось только лучше. Кундалинический синдром спадал и энергия поднимающая верх в голову опускалась до минимума.

В конце третьего месяца произошел срыв. Срыв произошел из-за случайного попавшего порно видео в интернете. В начале игнорировал, но девушка была красивая. Я возбуждился. Долго смотрел и при этом сильно возбуждался.

Чем больше смотрел, тем сильнее наступало возбуждение. При этом свой член я не трогал руками и не натираю не прикасался. От увиденного в голове разыгралась буйная эротическая фантазия. Произошла эякуляция!

Это называется психологический онанизм – **психоз онанизм**. До этого момента не знал что такое есть.

Когда вы подолгу в голове фантазируете или смотрите порно. По сути вы уже совершаете половой акт у себя в голове. Наш мозг устроен таким образом. Фантазии от действительности он не отличает. Мозгу все равно, сигналы одинаковы как в реальности так и от фантазии или просмотра порно материала (картинки, видео) не имеет значение. По опыту - видео сильнее всего воздействует. Мозг начинает забиваться дозами гормонов. Как не прискорбно, но иммунитета против этого нет. Защита только одна. Не смотреть и не фантазировать, избегать всевозможные источники эротического и порнографического материала. Это будет лучшая защита!

После этого срыва пошла целая череда. Меня снова тянуло к источнику к тому видео, чтобы было увиденное от чего произошел срыв. В последующие дни и недели на протяжении месяца.

Первый срыв – три дня. Второй – через два дня. Третий - две недели. Четвертый-четыре дня. Вот тогда ощутил ту огромную разницу жизни. Жизнь ЖСО, три месяца ЖБО и после срыва, месяц ЖСО.

Когда есть с чем сравнивать и делать выводы. Начинаешь понимать ту огромную разницу жизни в те периоды жизни: до, сейчас и после.

Сначала опишу те три месяца жизни, которые пожалуй были самыми лучшими в моей жизни.

Три месяца это неплохой промежуток времени сравнить ЖСО и ЖБО.

Сравнивать было с чем. В особенности если ты дробил последние 13 лет своей жизни. Первые результаты начал ощущать на втором месяце воздержания, и последующие дни становились только лучше. Что приобрел когда отказался от онанизма? Стабильное хорошее настроение, того депрессняка и разбитого внутреннего состояния, которое было довольно много и часто, всегда появлялось после онанизма, начал отступать. До меня только сейчас дошло что причиной и виной всему этому, онанизм. Раньше эту связь не улавливал и не обращал внимания до сегодняшнего момента. Улучшилось самочувствие и

качество сна, стал лучше высыпаться и вставать на час раньше. Это было совсем не трудно, чему я был удивлен. Несмотря на все старания что выполнял “Око Возрождения” только 5 ритуальных действий и периодически занимался йогой. На постоянной основе не получалось, связи бытовых условий и времени. Чтобы уединиться (выходило 2-3 раза в неделю, в идеале йогой нужно заниматься каждый день, минимально 4 раза в неделю,), но “Око Возрождения” несмотря на все это делал каждый день, максимум пропускал 1 или 2 дня.

Сил и энергии все равно не хватало в период жизни ЖСО. Как только бросил это гиблое дело. Сила и энергия перестали уходить. Стало сохраняться и приумножаться. Самое интересное появилось желание и силы, пойти что-то начать делать. За три месяца я успел и сделал много небольших дел которые годами откладывал в долгий ящик на потом. Вернулось счастливое радостное внутреннее состояние и уверенность, где я за долгие годы своего рукоблудства потерял и терял все эти годы.

Вернулись те чувства и качества: мужество, уверенность, предприимчивость и главное желание и стремление. Идти чего-то достигать. Многим взрослым эти чувства знакомы. Когда был маленьким дошкольного возраста и школьником до 13-14 лет. Ведь это все у меня было в те годы. Мечты, желания, цели, стремления, потом всегда задавался вопросом куда это все делось? Куда все это улетучилось?

Только сейчас мне стало понятно, что онанизм забрал все и отбирал мои 13 лет жизни!

Вернемся к срыву после 3 месяцев воздержания ЖБО. Да здравствует те симптомы из 13 летней давности жизни ЖСО. Упадок жизненных сил, энергии. Трусость, неуверенность. Когда при воздержании напроочь отсутствовала. Сомнения при принятии каких либо решений. Социофобия – определенный страх, дискомфорт в общественных местах, скопление большое количество людей. Чувствуешь себя неуютно и некомфортно, при воздержании такого подобного не испытывал было состояние уверенного спокойного человека с ощущением полного комфорта. В школьные годы в активном периоде мастурбации обладал всеми этими симптомами. Необоснованный страх и

внутренний дискомфорт. Испытывал каждый раз, когда выходил перед классом перед большим количеством людей и что-то отвечал. В студенческие годы. Также присутствовал, правда в меньшей степени, но все равно был.

Только сейчас понимаю что причина всему этому был онанизм. Более того скажу семя имеет огромное влияние на умственную деятельность мозга и на ваш творческий потенциал. Семя по химическому составу идентичен мозгу. На данный момент стало понятно что и ухудшение моих оценок в школе была причина бездумного семяизлияния. Не скажу что я гений или был отличником, но учился относительно неплохо и плохие оценки бывали редки и только по сложным предметам. Но в период онанизма моя способность к обучению стала падать. То что раньше давалось с легкостью, со временем восприятие и усвоение нового материала становилось тяжелее. Запоминать и усваивать новое давалось все труднее и чтобы что-то выучить, мне приходилось прикладывать массу усилий и времени. Раньше я никогда не связывал что моя обучаемость в школе стала падать именно в тот самый момент когда я пристрастился к онанизму или как его еще называют сладострастие во многих религиях. Тогда думал что это происходит по какой-либо угодно другой причине, от чего угодно от любого внешнего фактора, но не от онанизма. Именно онанизм был тому причиной. В те три месяца ЖБО увидел что улучшилось фокусировка и моя концентрация. Усидчивость и улучшение памяти. Больше запоминал и дольше помнил. Желание что-то узнать новое, посидеть что-то почитать или послушать. Во время ЖСО не было никакого желания и сил что-либо делать и тем более что то учить. После срыва в течение месяца я вновь прочувствовал и ощутил все те симптомы, когда я испытывал их при онанизме. Методом обдумывания и анализа сравнений всех этих моментов. Поняв причину срыва и его источник, где я прокололся. Снова вышел на воздержание и уже как 2 месяца отлично себя чувствую. Все самое лучшее снова стало ко мне возвращаться. Вновь появились силы, энергия, уверенность и внутреннее радостное состояние. Созревание семени и восстановление сексуальной энергии понадобился месяц. Кстати да, чуть не забыл. После срыва усилилась энерго боль в левой ноге и прощелкались хрящи в коленях. Когда за эти три месяца боль сходила на спад и хрящи о себе меньше напоминали изредка пощелкивали, но шли на поправку, после срыва усилилось и процессы 4 летней давности начавшиеся в 23 года и мучившие меня на мгновение вернулось до двух недель. После двух недель воздержания, на третьей неделе, процесс стабилизировался и пошел на убывание.

В конце выложу таблицу + и – жизни ЖБО и ЖСО. Чисто мои личные наблюдения и ощущения на лауреат не претендую.

Непростой жизненный отрезок в длинной в 4 года, почти 5 лет. Пришлось пройти через то что ранее никогда бы не подумал и даже представить себе не мог что такое есть и существует. Оно есть и не зависимо от веры. Это все равно что доказывать объяснять слепому что такое солнце как оно выглядит и где оно находится. Пять лет жизни это довольно не малый срок. К сожалению за пять лет своей жизни я многое потерял и упустил. Давайте подумаем что можно сделать и достичь за 5 лет своей жизни. Найти свое призвание в жизни. Найти дело и реализоваться во многих сферах. Построить успешный бизнес, стать долларовым миллионером. Достичь в построение тела своей мечты в культуризме. Выучить английский язык и общаться со всем миром. Найти свою любовь и создать крепкую счастливую семью. Добиться многого ...

Вспомните свои предыдущие пять лет своей жизни? Посмотрите сейчас и проанализируйте следующие пять лет. Где вы будете? Чем вы будете заниматься? Что будете иметь? Чего хотите добиться и получить? Жизнь никогда не была такой скоротечной и короткой. С малой продолжительностью жизни. Каждый год ценен и нельзя его терять. Если вы читаете эти строки вы самый счастливый человек на белом свете, могу вас только поздравить. Если бы я в свое время знал, все что знаю я сейчас. Как устроен мир и как строить свою жизнь и всевозможные ловушки которые стоят на пути у большинства людей. Где тратят и теряют лучшие годы своей жизни и свое драгоценное время. Время это единственная вещь которую на сегодняшний ни за какие деньги мира не купишь.

Для меня эти пять лет моей жизни навсегда потеряны

С этим ничего не поделаешь и время повернуть вспять не можем и машину времени пока не изобрели ☺.

Вот чем вылился данный эксперимент. Из за недостатка знаний и опрометчивости. Через что пришлось пройти и терпеть. Когда всего этого легко можно было избежать. Пойти абсолютно другим путем и быть на другой жизненной линии. Избежать у меня этого не получилось. Те знания и опыт

навсегда останутся при мне и вам могу передать, спасибо интернету его доступности. На данный момент хрящи еще срастаются и энергетику восстанавливаю, только время и терпение излечит мои раны.

Пройдя определенный отрезок жизни. Методом проб ошибок и сбор недостающих знаний. Всего этого легко можно было избежать. Начал с того что не хватало энергии и думал что шестое ритуальное действие то что надо и предупреждение что могут быть какие то там последствия, я не верил, но как я ошибался. Все что нужно было. Это просто не дрочить и жить простой счастливой жизнью, если точнее жизнь без онанизма. Никакого шестого ритуального действия и не нужно было делать! Откуда мне было об этом знать ☹ ? Хотел одного, получил другое, ожидания не совпали с действительностью.

Стоит уделить отдельное внимание шестому ритуальному действию “Питер Кэлдер - Око Возрождения”. К первым пяти ритуальным действиям, у меня претензий нет. Они безопасны и хороши - несут пользу. Благодаря выполнению око возрождения у меня стал стабильный вес для моего роста. Сколько помню у меня вес всегда скакал то поправлялся, то худел. Чаще поправлялся и немного был жирок. Мой рост 178см. Вес всегда составлял 78кг-83кг. Но око возрождения стабилизирует вес человека, после этого вес перестал прыгать и стал поджарым с минимальным подкожным жиром. Сейчас 75-76кг. Те кто всегда хотел похудеть или набрать нужный вес, сделайте око возрождения, друзья. Дам еще один совет. Уберите из употребления еды, хлеб и всевозможные мучные изделия. Это то из-за чего люди в основном полнеют. От пива пузо растет. Также перестаньте его употреблять и увидите как начнете худеть. Есть еще один автор, Петр Левин “Око настоящего возрождения. Все 7 тибетских жемчужин”. Дополнил ритуальные действия акцент внимание на дыхание и сосредоточенность. Пять ритуальных действий выполнял по его рекомендациям. С тех пор изучив интернет просторы, касательно всей доступной информации шестого ритуального действия - Питера Кэлдера. Про негативные последствия ни слуха ни духа. Максимум отвечают словами Питера Кэлдера. Либо предлагают что все нормально, сделайте и все будет хорошо. По сути людей водят в заблуждения и конкретного ответа и четкого объяснения нет. Человек такое существо что запрещать ему нельзя. Если предоставится случай, человек при первой же возможности при любых раскладах обязательно нарушит или попробует. Запрещать нельзя. Нужно либо

объяснения до мельчайших подробностей или свой/чужой опыт. Только тогда когда приходит понимание, после этого принимает решение надо ли ему это или отказаться. Я из тех людей где любопытство взял вверх, ведь было обещано трансмутируй сексуальную энергию и станешь сверхчеловеком. Сверхчеловеком я не стал и желаемое с ожиданием не совпало, а вот инвалидом стать и загубить всю оставшуюся жизнь в этом чуть не преуспел. Моё спасение в том что я вовремя нашел способы и смог остановить. Страшно подумать что было бы сейчас на данный момент. Страшно думать над этим. Слава богу что вовремя соскочил и пошел на поправку. В тот период и в те годы в длинной 5 лет были самые мрачные. Вопрос в том работает ли шестое ритуальное действие? Да работает. Чувствовалось что сексуальная энергия проходила верх по позвоночнику и оставалась в голове. Из за причины что я тогда с 13 лет своей жизни занимался онанизмом. Тогда не справлялся с сексуальным возбуждением и тех девять раз где было максимальное число в шестом ритуальном действии этого было мало! Тогда имел заблуждение что семя и сексуальная энергия это две отдельные вещи. Что сексуальную энергию вытягиваешь и семя нужно выбрасывать через онанизм, что в корне оказалось не верно! Они вместе и одно целое и неотделимое друг от друга. Это я понял ознакомившись с работами “Мантэк Чиа - Совершенствование Сексуальной Энергии” и на своем собственном. Регуляцией пусть занимается природа, и называется поллюция. Поллюция абсолютна безопасна и безвредна для организма. То что сексуальная энергия имеет огромное значение. Это пишется и говорится во многих источниках. Даже в книгах по богатству в одноименной книге “Думай и Богатей – Наполеон Хилл” целая глава посвящена сексуальной энергии. Как один из главных составляющих ключей к успеху жизни и материального благосостояния. С чего бы в книге про богатство и успех, выделять целую главу? Без этой энергии и силы вам не достичь намеченных целей и более того. Не только глобальных жизненных и в маленьких повседневных делах. Семя и ее сила больше чем некая субстанция с набором химических элементов - это сама жизнь, вы даете жизнь новому человеку. Это и есть сила и энергия и воля. Есть та самая сила дает возможность проявить все самое лучшее и пробуждает творческий потенциал и таланты. Стремление к самому лучшему и дает силы для достижений. При обычном воздержании без онанизма. Это сила будет сохраняться и приумножаться это закон физики. Энергия найдет способ выход для реализации и трансформации, без специальных техник. Она будет идти в умственную энергию или в физическую,

зависит от того чем вы занимаетесь в повседневной жизни.

Насчет секса ничего не могу сказать. Ибо девушки никогда не была. Судя по различным источникам где люди страдали от онанизма. Секс их не спасал и не заменял им онанизм. Как дробили втайне от своих жен, так и продолжают делать. Не только мужики, но и женщины этим занимаются, многие так делают, именно на этой почве разрушаются большинство семей. Если рассуждать логически секс это по сути та же самая трата жизненной силы как и при онанизме, но с другим человеком, возможно там и есть некий обмен энергий и отдача, этого я не знаю, пока не доводилось попробовать ☺, но жизнь еще впереди ;)

Шестое ритуальное действие это малая толика той информации. Которая есть на белом свете. Его одного мало и уверен что было вырвано из контекста другого комплекса учения. Есть другие пути "СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ СЕКСУАЛЬНОЙ ЭНЕРГИИ". Уверен что безопасные без риска подвержения вашей жизни.

Если вам действительно интересна эта тема, хотите развиваться и духовно совершенствоваться при этом вести бурную сексуальную жизнь, то рекомендую ознакомиться "СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ МУЖСКОЙ или ЖЕНСКОЙ СЕКСУАЛЬНОЙ ЭНЕРГИИ" Мантэк Чиа. Также Дао Любви и тантрический секс. Еще лучше найти наставника если таковы есть и под четким руководством достигать новых вершин. **НЕЛЬЗЯ что-то затевать серьёзное, не изучив до этого то, чем ты хочешь заниматься.** Если вам просто хочется нормальной жизни без каких либо учений и вы понимаете что это не ваше. Обычное воздержание с редкой периодичностью занятия секса с любимым человеком (противоположный пол). Этого будет вам более чем достаточно для полноценной счастливой жизни. Если что-то новое хотите. Берите только проверенное и пройденное.

Чтобы не обжечься как я в свое время.

Шестое ритуальное действие Питера Келдери. Упоминал что решение принимается один раз на всю жизнь. Его могут себе позволить. Только те для кого секс как сексуальная сторона как один из аспектов жизни больше не интересен или полностью пройденный этап и больше никакого интереса не

представляет. Онанизм это болезнь современного общества порожденный в информационном поле всемирной паутины. Вполне возможно можно выполнять шестое ритуальное действие из око возрождения, если он при этом больше **никогда** и не при каких обстоятельствах не будет само удовлетворяться и заниматься сексом. Энергия при шестом действии поднималась и оставалась в голове, но ее еще нужно опустить вниз! Про этот важный момент ничего не сказали. Поэтому никогда не пробуйте шестое ритуальное действие! Если ведете сексуальную жизнь и у вас есть половой партнер. То ни в коем случае не делайте шестое ритуальное действие, последствия будут те же самые или того хуже. Когда-то проскакивала запись на форумах Око Возрождения. Что кто-то пробовал и были негативные последствия. Какие именно не было сказано. Думаю что догадаться не сложно.

Мои дорогие читатели. Для всех жаждущих ищущих правду. Для пробужденных и устремленных к духовным знаниям и совершенствованию. Надеюсь что вы нашли то что искали и узнали много нового интересного и сделаете правильное решение и выберете лучший путь в жизни для построения благоприятной счастливой судьбы.

Мне дорого стоило цена потери пять лет моей жизни, моего здоровья и денег...

Статья свободно распространяется для размещения на форумах и на сайтах с подходящей тематикой.

Единственное условие! Не изменять содержимое!

Заметки и прочие полезности. Ссылки

Здесь записал информацию, которую мне удалось найти на просторах интернета, нигде не записана ни в одной книге. Речь идет об Око Возрождения.

Пробовал в разное время суток, лучший эффект утром в начале дня. (до 12.00)

Почувствовать полный эффект, нужно дойти до двадцати одного раза (21), только через 3-4 месяца у вас начнут появляться первые результаты.

Начнутся физиологические перестройки в лучшую сторону, многие вкусовые качества и привычки будут меняться. Раньше пил кофе, сейчас тяги больше нет, могу пить и не пить. В большей части употребляю редко.

Если на данный момент у вас есть вредные привычки (алкоголь, сигареты) на деле это наркотическая зависимость, у вас начнется очищения организма и пойдет постепенный отказ от них самым естественным способом, без проявления “СИЛЫ ВОЛИ”.

У вас будет меняться вес, похудеете или наберете, станет оптимальным и комфортным для вас.

Не принимайте холодный душ после выполнения упражнений, эфирное тело, которое накачали упражнениями, попросту разрушится и будут негативные последствия.(какие не знаю и пробовать не собираюсь и вам не советую!)

Если так сложилось что нет дома горячей воды, чтобы принять теплый душ. Сначала примите душ, потом делайте практику.

Если отдыхаете на море, а оно холодное, если выполнили упражнения, то купаться можно будет только через “ час (60 минут) “.

Упражнения надо делать на пустой желудок, не принимайте пищу перед занятиями, только воду.

Упражнения нужно делать ежедневно, пропустить можно два дня и то нежелательно, но на третий день обязательно делайте. Если так случилось что вы заболели и плохо чувствуете, все равно делайте будет отличная пилюля для вашего здоровья. Можно делать не весь комплекс сразу, в течение дня маленькое кол-во раз в нескольких подходах чтобы дойти до 21 раза.

Если случилось несчастье (авария или тяжелая болезнь, прикованы к кровати).

Если прошло больше 3 дней, то придется начинать комплекс заново, с трех повторений по нарастанию.

Многие писали на форумах когда лежали привязанные к кровати, визуализировали что делают “Око Возрождения”.

Выздоровление происходило намного быстрее, чем у других пациентов.

Ходит в интернете информация что в первом упражнении, когда крутишься-левая рука смотрела вверх, я не нашел информации на эту тему. На практике особой разницы, не почувствовал.(это информация взята из суфийских кружений)

Надо будет проверять...

13 лет жизни с Онанизмом - ЖСО	3 месяца без Онанизма + ЖБО
Депрессия	Стабильное хорошее настроение
Разбитое состояние	Устойчивость
Нехватка сил и энергии	Смелость и уверенность
Желания ноль	Мужество и предприимчивость
Мотивация ноль	Желание что-то делать
Слабость поясницы	Сила и Энергия
Слабая спина	Хорошее самочувствие
Трудность в обучении и запоминания, усвоение материала	Крепкая спина и спину хочется держат ровно
Трусость и Неуверенность	Легкость в обучении и запоминания
Замкнутость и малообщительность	Общительность и открытость
Слабость в ногах (вялость идти никуда не хотелось)	Крепость и сила в ногах
Легкое головокружение после эякуляции	

ССЫЛКИ:

Что надо знать об эротике?

<http://oum.ru/literature/raznoe/chto-nado-uznat-ob-erotike/>

О пользе сексуального воздержания для мужчин:

<http://www.kramola.info/vesti/metody-genocida/o-polze-seksualnogo-vozderzhaniya-dlja-muzhchin>

<http://nedrochim.mybb.ru/viewtopic.php?id=1139>

Онанизм, вред онанизма

http://www.realisti.ru/main/masturbation/onanizm_vred_onanizma.htm

Грех онанизма

<http://antio.ru/index.php?showtopic=38401>

Онанизм и его сущность – Серия Видеоуроков

<https://www.youtube.com/watch?v=m0pcjD3f6lw&list=PLn2qHQgqbkiMbmlTfv9JVyrrTZg7Ik7yN&index=1>

Как бросить дробить

<http://zhizn-bez-onanizma.ru/>

Битва каждого молодого человека

<https://www.youtube.com/watch?v=9Yi8j87w1UI&t=31s>

Битва каждой молодой женщины

<https://www.youtube.com/watch?v=4pZHiW0MaVU>

**“СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ МУЖСКОЙ СЕКСУАЛЬНОЙ ЭНЕРГИИ - Мантэк Чиа
Майкл Винн”**

<http://www.nhat-nam.ru/biblio/mantek.html>

Как избавиться от порнозависимости?

<http://nemo-crack.org/library/book/562587-kak-izbavitsya-ot-pornozavisimosti-2010-pdf.html>

Каналы по избавлению онанизма

https://www.youtube.com/channel/UCZ9lhYZh8YqduvaSnIC_UXA

<https://www.youtube.com/user/BARNET1888>

<https://www.youtube.com/channel/UCa1umShxBPLxAfv0J-Z8v6g>

ТОП 8 факторов из за которых люди деградируют

<https://www.youtube.com/watch?v=hJqZe4sTwIA>