

Reiniciar como el mejor remedio (Temporadas 1-41)

Autor: Soaring Eagle (飞翔)

Traducido por: HMHU y Dank

¡Este libro tiene potencial para cambiar tu vida!

Si la masturbación no ha causado un daño severo a su cuerpo, este libro le brindará amplias advertencias. Si su cuerpo se ha debilitado mucho por la masturbación, este libro le mostrará el camino hacia la recuperación total. - Soaring Eagle

Low essence precedes illnesses - Sun Simiao, 581-682 AD

Strong desire is the source of longevity; begin by cutting out the sexual desire - Sun Simiao,
581-682 AD

To restrain his lust, the morning dew of life is anew - Sun Simiao, 581-682

Soaring Eagle

Mi primer encuentro con Soaring Eagle ocurrió varios meses atrás, [@Livermore90](#) publicó en el post en español un enlace de otro post en inglés, desde donde [@HMHU](#) lo ha estado traduciendo del chino: <https://www.nofap.com/forum/index.php?threads/6-years-clean-rebooting-as-the-best-remedy.135983/>

Aun no domino totalmente el inglés por lo que en aquel entonces me vi obligado a usar el traductor automático de Google, para mi sorpresa, pude comprender los escritos bastante bien, lo que me animo a irlos publicando en mi diario para luego poder leerlos de nuevo. Para esta segunda lectura decidí ir “interpretando” las temporadas, puliendo ciertos detalles de la traducción automática al español, siempre lo más apegado posible al escrito original en inglés, actividad que se me ha ido facilitando debido a mi propia experiencia y proceso de reinicio. Han sido muchas las horas que he tenido que invertir en ello, pero no es nada comparado con la cantidad de años desperdiciados en el PMO, lo he hecho con mucho gusto pero principalmente porque es un material tremendamente valioso para el reinicio, de todas las cosas que he leído hasta ahora acá en el foro y por fuera, Soaring Eagle es lo más completo que he encontrado, es un abordaje desde la Medicina Tradicional China y el Budismo, que me ha resultado gratamente enriquecedor.

Soaring Eagle 飞翔 (Lo más similar a su nombre de pila en chino al inglés), fue encontrado en algún foro de la comunidad de reinicio en China, él ha logrado mantenerse limpio por 7 años y contando, ha estado activamente compartiendo sus experiencias e investigaciones sobre el PMO en más de 73 mil publicaciones en foros chinos, ha estudiado diligentemente muchos temas relacionados con el reinicio y ha escrito extensamente sobre este campo, algo que combinado con su propia experiencia de reiniciado, hace que todo el material sea tremendamente comprensible y cercano. Algo de muchísimo valor dado la gran falta de información y estudios serios respecto al PMO en la actualidad. Todos los nombrados hasta ahora, hemos descubierto un gran valor al leer su material, por lo que inevitablemente nos hemos sentido en la obligación de vincularnos en las traducciones respectivas, con la finalidad de compartirlo con la mayor cantidad de personas que se pueda.

Quiero agradecer a [@Livermore90](#) por haber compartido este post con nosotros en la comunidad en español, también a [@HMHU](#) por tener la iniciativa de comenzar a traducir tan interesante y buena información para nuestros procesos de reinicio, muchas gracias a ambos.

También gracias infinitas a Soaring Eagle 飞翔 donde quiera que estés, por

hacernos llegar tu experiencia y sabiduría. No estaría donde estoy hoy si no fuera por ti, muchas gracias hermano.

Respecto a la traducción.

Se ha tratado de preservar los significados e intenciones de Soaring Eagle lo mejor que se puede, teniendo como objetivo principal lograr la máxima retención de sus pensamientos y experiencias originales, con la esperanza que el lector sienta estas palabras como venidas directamente del propio autor.

Por favor no dudes en corregir cualquier error de traducción o interpretación, estaré abierto a los comentarios y críticas constructivas.

Hasta hoy ninguno de los nombrados conocemos personalmente a Soaring Eagle ni hemos hablado con él, no estamos ligados al autor de ninguna manera.

Respecto a los contenidos.

Si bien no estamos de acuerdo con todo lo que el autor expresa, hay una gran cantidad de información muy útil. Si encuentras algo que no vaya en línea con tus creencias, por favor no decidas ignorar todo el resto. Su éxito en mantenerse limpio por tanto tiempo habla por sí mismo. Le pedimos al lector que lea con la mente y el corazón abiertos, que aplique para su proceso lo que encuentre más útil.

Es de destacar que el autor tiende a repetir las cosas en muchas oportunidades, esto puede hacer que el material se vuelva tedioso en varias ocasiones, pero creemos que la intención de todo eso es enfatizar esos pasajes para que se adhieran más en nosotros. Si bien en la traducción al inglés esto se mantiene igual al original, acá me he limitado a generar una advertencia al respecto, aun así me permito recomendarles que realicen la lectura según lo indicado por el autor. Personalmente considero que leerlo todo una vez no es suficiente, es mucha información, además que podemos interpretarla y asimilarla de distintas maneras acorde al periodo de reinicio en el cual nos encontramos al momento de la lectura.

La edición del libro que posee [@HMHU](#) contiene un total de 110 temporadas, Soaring Eagle todavía va agregando nuevos capítulos regularmente hasta hoy, sin embargo esto dependerá del material que se vaya colocando en inglés.

Otros agradecimientos: Especialmente a mis hermanos y compañeros de reinicio [@fercho29](#) [@DanielGuevara](#) y [@imhoudini](#), gracias por estar, por todo y por tanto.

Terminologías:

Hermanos = todas las personas en el camino de reinicio.

MTC = medicina tradicional china.

Tabla de contenido

Introducción corta.....	6
Experiencia con éxito	14
Temporada 1: La razón de la derrota repetida y holgura en la limpieza de la mente.	24
Temporada 2: La idea errónea del fracaso repetido reside en el motivo incorrecto de restaurar el rendimiento sexual.	27
Temporada 3: Cómo deshacerse del problema de las frecuentes emisiones nocturnas.....	29
Temporada 4: Estar atentos durante el período de línea plana (Flat Line) y del estado de ánimo harto.....	35
Temporada 5: Cómo complementar la salud de manera correcta.....	38
Temporada 6: Prostatitis, varicocele, eyaculación precoz y recuperación de la impotencia.	44
Temporada 7: Tres etapas en el reinicio, un análisis profundo con respecto a permanecer despierto durante la noche y las largas sesiones.....	51
Temporada 8: El problema del crecimiento en altura, la calvicie, el acné y las reacciones al reinicio.	58
Temporada 9: El problema del tinnitus, el reinicio de la mentalidad, la importancia de buscar materiales de estudio.....	65
Temporada 10: Discusión detallada sobre la fealdad inducida por la masturbación, la recuperación de la neurastenia, la ansiedad y el miedo social.....	72
Temporada 11: El ajuste de la mentalidad después de la recaída, la no liquidación del semen y el problema de la longitud del pene.	84
Temporada 12: Añadiendo al problema de la calvicie, cómo recuperarse más rápido y mejor durante el reinicio.	91
Temporada 13: El daño del comportamiento sexual prematrimonial.....	98
Temporada 14: Anillo ocular negro y bolsas oculares, canas, hemorroides y problemas de rinitis en detalle.....	108

Temporada 15: El tema de las piernas blandas, la secreción de aceite, el trastorno de tensión y la humedad del escroto.....	116
Temporada 16: Información complementaria sobre emisiones nocturnas, teorías de inocuidad, teoría sobre los daños causados por la restricción y la frecuencia de las relaciones sexuales durante el matrimonio.....	120
Temporada 17: cómo conquistar la fantasía sexual, el fenómeno repetido, la somnolencia, la masturbación inducida por la presión.	128
Temporada 18: información complementaria sobre la prostatitis, insomnio, recaída mientras se está holgazaneando en la cama, recaída de fin de semana.	134
Temporada 19: el problema de la erección matutina, la filtración, el movimiento intestinal y el pequeño testículo.	143
Temporada 20: diferentes tipos de recaída, el misterio de la distancia de disparo, el fruto malvado de masturbarse dos veces seguidas.....	150
Temporada 21: dolor de estómago después de la masturbación, enfermedades provocadas por la fantasía, testículos caídos.....	158
Temporada 22: ser dueño de la frecuencia pura.....	163
Temporada 23: el problema del dolor de cintura, la hinchazón, la emancipación y la importancia de mantener la vigilancia.	173
Temporada 24: pérdida de cabello agravada después de reiniciar, información complementaria sobre la emancipación, la cuestión del poder cerebral inferior.	182
Temporada 25: Impotencia, el misterio del momento de la recaída y diferentes formas de dañar la esencia por la masturbación.....	194
Temporada 26: Reiniciar el período de hastío, el problema de la sudoración excesiva y problemas de la visión.	208
Temporada 27: Enfrentando directamente la sesión prolongada, subestimando al enemigo, el problema de la orina espumosa.....	216
Temporada 28: Reacciones de abstinencia, problema con el pene curvado, cambio de color del semen.	230
Temporada 29: Reinicio del ajuste de condición, obstáculos en el desarrollo, emisión debido al nerviosismo.	237
Temporada 30: Abordar el tema de la ansiedad, la neurosis, profundizar en la neurosis.....	246
Temporada 31: El arma afilada en la recuperación, la indiferencia sexual y la masturbación mientras sueña.	264

Temporada 32: El problema de la tasa de absorción, el reinicio del período de estabilización, la calidad del esperma.	276
Temporada 33: Masturbación con sangre, mareos y dolor de cabeza después de la masturbación, recaída después de la emisión nocturna.	290
Temporada 34: Cinco estudios de casos, analizando directamente la eyaculación precoz y conclusión sobre la eyaculación precoz.	302
Temporada 35: El patrón de recuperación, gastos médicos, guía para la recuperación de la prostatitis crónica.	315
Temporada 36: Reiterar los efectos nocivos de la masturbación.	333
Temporada 37: Terminador de la fantasía sexual, conquistando el amor por los fetiches, fobia.	368
Temporada 38: Refutando la inocuidad en la teoría de la moderación por parte de los sexólogos.	383
Temporada 39: Revisando el tema de la recaída y las profundidades reveladas por los 21 puntos.	394
Temporada 40: Cómo sobrellevar el período de los síntomas repetidos.	408
Temporada 41: Controlando y examinando las emisiones nocturnas en detalle.	421

Introducción corta:

"Reiniciando como el mejor remedio" es un libro dedicado al reinicio, actualmente no existe en el mercado. Sin embargo, en China hay un gran número de personas que necesitan reiniciarse, ya que muchas sufren los síntomas físicos de la masturbación excesiva. Muchas personas pueden compararse con la rana en la olla hirviendo, ajenos al destino de lo que la masturbación les llevaría.

(Nota Dank: El denominado **síndrome de la rana hervida** es una [analogía](#) que se usa para describir el [fenómeno](#) ocurrido cuando ante un problema que es progresivamente tan lento que sus daños puedan percibirse como a largo plazo o no percibirse, la falta de conciencia genera que no haya [reacciones](#) o que estas sean tan tardías como para evitar o revertir los daños que ya están hechos. La premisa es que si una rana se pone repentinamente en agua hirviendo, saltará, pero si la rana se pone en agua tibia que luego se lleva a ebullición lentamente, no percibirá el peligro y se cocerá hasta la muerte. La historia se usa a menudo como una metáfora de la incapacidad o falta de voluntad de las personas para reaccionar o ser conscientes de las amenazas siniestras que surgen gradualmente

en lugar de hacerlo de repente. Fuente: Wikipedia).

Este libro sirve para señalar un camino claro hacia el reinicio, para ayudar a las personas a abandonar la masturbación de manera profesional, dejar el hábito de la masturbación y restaurar la pureza del individuo.

El autor ha sufrido los síntomas de una forma excesiva durante más de una década y ha hablado con más de diez mil hermanos. Después de haber leído más de 10.000 casos individuales y haber estudiado seriamente el tema del reinicio durante más de 7 años, el autor ha establecido una comprensión exhaustiva de los efectos nocivos de la masturbación y ha acumulado vastas experiencias sobre cómo dejar la masturbación con éxito. ¡Con la ayuda de este libro, el lector podrá abandonar la masturbación y re-descubrir su ser vital!

La masturbación es indudablemente perjudicial para el individuo, esto puede establecerse leyendo los numerosos casos/testimonios de los pacientes. Si solo se lee acerca de lo inofensivo de la masturbación, entonces solo nos estaremos engañando y teniendo una falsa noción de teorías inofensivas. La verdad está en muchos hilos de discusión y en los testimonios individuales. No creas en los supuestos expertos y en sus teorías de inocuidad, hagamos realidad la verdad por nosotros mismos y ¡eliminemos la masturbación de nuestras vidas para siempre!

Prefacio:

Todos los días entro a los foros de reinicio (foros chinos) para responder preguntas, muchos hermanos ya están familiarizados conmigo, me es comprensible que muchas personas hayan expresado interés en mis experiencias de reinicio. Hoy compartiré en detalle cada una de mis experiencias. Con suerte, esto será de gran ayuda para cada uno de ustedes.

Comencé este viaje como muchas personas, debido en parte al deterioro de mi salud como resultado de la masturbación, pero también debido a la culpa que sentía; ¿Cómo podía participar en un acto tan sucio?

Cómo empezó:

Comenzó desde la primera vez que sentí el placer causado por el movimiento de fricción y fue seguido por lo que se describe mejor como "Una vez que lo haces no puedes parar", me convertí en un adicto y no pude retirarme, hoy la adicción ha desaparecido. Mantengo la analogía de "Una vez que lo haces no puedes parar" es algo que veo bastante a menudo en los foros de reinicio y es comparable al estallido de una represa. Por lo tanto, el dicho de que "la moderación no causa

ningún daño" es mucho más debido al hecho de que una vez que empiezas, ya no es posible dejarlo, al igual que la apertura de la caja de Pandora.

Síntomas físicos:

Mi historia de masturbación se remonta a los 15 años. En ese momento me encantaban los deportes, aparte de la prostatitis, realmente no había experimentado ninguna molestia en otras áreas de mi cuerpo, aunque la necesidad de orinar con frecuencia me causo gran agonía durante mucho tiempo. Además, hubo un gran cambio en mi apariencia en el sentido de que tenía acné severo, mi complexión también cambio a un aspecto decadente, mis ojos estaban apagados, comenzaron a aparecer bolsas debajo de mis ojos a pesar de mi juventud. En ese momento también sufrí de rinitis, dado el frágil estado de mi cuerpo y agregando el agotamiento sin fin de mi esencia (esencia de riñón), mi cuerpo nunca estuvo completamente sano. Siempre me he sentido muy debilitado después de masturbarme o al sentir la necesidad de renunciar, después de un par de semanas de abstinencia y ejercicio regular, mi cuerpo se recuperaba un poco, al igual que mi esencia, pero la degeneración comenzaba de nuevo con mayor intensidad, por lo que caía en sesiones consecutivas y mi salud empeoraba aún más.

La masturbación arruina a una persona de dos maneras; Corporal y psicológicamente. Después que comencé a masturbarme, mi estado emocional cambió mucho, me agitaba con facilidad, tenía poca paciencia, poca memoria, poca concentración y mi fuerza de voluntad empeoró. La parte más aterradora en aquel momento, era que desconocía por completo el daño que causaba la masturbación. Había leído sobre la inofensiva teoría de la masturbación en revistas, esto combinado con la falta de voluntad para dejar la masturbación solo servía para exacerbar mi confusión. Había luchado mucho en la espiral malvada de la adicción, pero no podía lograr salir, la adicción llevaba consigo un poder aparentemente mágico que me mantenía en ella. En el momento en que mi registro de reinicio era de 28 días, el reinicio era un tema que no existía en ningún medio de comunicación, en su lugar, el medio estaba lleno de material degenerativo.

Debido a que la masturbación había contribuido a una disminución en mis facultades mentales, mis calificaciones comenzaron a sufrir como resultado, después de la secundaria solo pude ingresar a una universidad regular/mediocre. Mi disminución se detuvo cuando ingresé a la universidad, porque estaba compartiendo alojamiento con otras personas en aquel momento y se hizo menos frecuente la masturbación. En la universidad frecuentemente jugaba baloncesto,

hubo un período de tiempo en el que mi cuerpo se estaba recuperando muy bien, ya no necesitaba orinar con frecuencia, mi complexión mejoró y también mi temperamento, una vez más tuve confianza en mí mismo. Después de la universidad comencé a trabajar y conocí a una chica, en mi intimidad nadie me dijo que la masturbación era perjudicial, **nadie me contó sobre el mal karma del sexo antes del matrimonio**. Todo lo que se hablaba era de una naturaleza sucia que se reflejaba en el estado degenerativo general de la sociedad. La voz de reinicio no podía ser escuchada en ninguna parte por nadie. Si hoy hablas con los jóvenes sobre el reinicio, él cuestionará tu cordura y te dirá que lo más importante es disfrutar de la vida. **Esta es una debilidad básica de las personas; el hecho de que la gente no va a abandonar un mal hábito hasta que toque fondo. En aquel momento también tenía una mentalidad similar a la de mis compañeros, no creía hubiera nada malo en el sexo prematrimonial. Ahora, mirando hacia atrás, me doy cuenta que fui muy ignorante y superficial, y esa era la razón por la que no podía escapar de mi mal hábito, hasta que mi salud se fue a la nada. En aquel momento también tenía una mentalidad similar a la de mis compañeros, no creía hubiera nada malo en el sexo prematrimonial.**

La enfermedad precede a la comprensión:

Después de comenzar a trabajar, mi vida carecía de ritmo tanto en términos de dieta como de descanso, a menudo me quedaba despierto durante las noches. La presión del trabajo fue inmensa y la masturbación no cesó, fue cuando mi estado de salud colapsó por completo. Me diagnosticaron neurastenia y TAG (trastorno de ansiedad generalizada). Para aquellos que no han sufrido estas enfermedades, es imposible comprender cómo es vivir en estas condiciones; es un sentimiento de colapso total donde la muerte es preferible a la vida, nadie puede entenderte, excepto tú y los que padecen la misma enfermedad, ni siquiera el médico sabe lo que estás pasando. Desde que me diagnosticaron lo anterior, llegué a comprender por qué algunas personas prefieren elegir la ruta del suicidio. Esto es porque el suicidio es un medio de escape. En ese momento también tuve pensamientos suicidas, por suerte no puse esos pensamientos en acción. Me gustaría aclarar algo aquí, y esa es la diferencia entre el estado emocional de la ansiedad, los síntomas del TAG (trastorno de ansiedad generalizada). Cualquier persona normal puede sentir ansiedad, pero TAG es como tener una combinación de una gran cantidad de síntomas corporales extraños que vienen a ti sin cesar, este es el infierno en la tierra donde la muerte es preferible a la vida.

Después de haber sido diagnosticado con TAG dejé mi trabajo, pasaba mis días charlando con personas que padecían las mismas condiciones. Casi al mismo tiempo, cuando comencé a estudiar MTC (medicina tradicional china) por mi cuenta, escuché a varios gurús y leí grandes volúmenes de libros, también entré

en contacto con el budismo. A través de las innumerables conversaciones que he tenido con mis compañeros/pacientes, he llegado a un acuerdo: esta enfermedad (TAG) comparte una conexión intrincada con la masturbación y el hábito de quedarse despierto con frecuencia durante la noche. Comencé a recopilar material de casos/testimonios de compañeros que sufrían, miles de personas, luego comencé a reunir material de personas con antecedentes de masturbación, también miles, he estudiado el material durante varios años y pude encontrar respuestas en la MTC (medicina tradicional china). Las respuestas también se pueden encontrar en la medicina occidental. La teoría de la inocuidad en la masturbación no está actualizada, la investigación más reciente en medicina occidental es consistente con la medicina tradicional china. Por ejemplo, cuando Beckham se rompió los huesos, su médico le recomendó que no participara en ninguna actividad sexual durante un período de 3 meses. Según MTC: "Los riñones gobiernan los huesos, de los huesos, surge la médula". La ciencia moderna también ha observado que la esperanza de vida de un animal está relacionada con el tiempo en que el animal se involucra en actividades de procreación. Esto es consistente con la opinión de la MTC de que una esencia baja precede a la enfermedad y la relación entre la esencia y la longevidad. Cuando nuestros cuerpos están sanos, no nos vemos arrepentidos, por eso, cuando hablamos con una persona sana, este mensaje es imposible de persistir. Pero una vez que la salud falla, el punto de vista de esa persona cambiará naturalmente y estará de acuerdo con tus puntos de vista en relación al reinicio. Muchos hermanos (hermanos chinos) sufren de pérdida del cabello, cuando el cabello es abundante, nadie piensa en reiniciar, pero una vez que el cabello comienza a perderse, ya es tarde, porque la persona necesitará varios años para recuperarse. También sufrí pérdida de cabello, la condición cesó y la densidad de mi cabello mejoró gradualmente una vez que comencé a reiniciar, pero una vez que se pierde el cabello, ya es tarde porque la persona necesitará varios años para recuperarse. También sufrí pérdida de cabello, la condición cesó y la densidad de mi cabello mejoró gradualmente una vez que comencé a reiniciar, pero una vez que se comienza a perder el cabello, ya es tarde, porque la persona necesitará varios años para recuperarse. También sufrí pérdida de cabello, la condición cesó y la densidad de mi cabello mejoró gradualmente una vez que comencé a reiniciar.

Fue el sufrimiento lo que comenzó mi viaje hacia el reinicio. Ahora soy un creyente del budismo y estudio/investigó budismo por mi cuenta. Ahora me doy cuenta de que tener fe me da una tremenda fortaleza espiritual. En mi antiguo yo, consideraba que la superstición de la espiritualidad no era una ciencia. Sin embargo, ya no pienso así. Que yo sepa, Isaac Newton y Albert Einstein tenían creencias religiosas. Einstein era muy aficionado al budismo. Muchos científicos

tienen fe religiosa. En este momento no solo soy un creyente del budismo, sino también creyente de la medicina tradicional china, el Qigong y la vida saludable en general. Qigong es un aprendizaje en sí mismo y ayuda enormemente en el proceso de recuperación, especialmente cuando se trata de prácticas como mantener la postura del caballo y la meditación y, por lo tanto, ayuda a recuperar la esencia del cuerpo. También recomiendo el boxeo Taichi.

Estado de recuperación:

Muchas personas se interesaron en saber hasta qué punto me he recuperado. Por eso intentaré ser lo más detallado posible en mis respuestas. La pregunta más popular que recibo en los foros de Internet es si es posible recuperarse y cuánto tiempo tomará.

Mi respuesta es esta: la recuperación es ciertamente posible. En cuanto al tiempo que toma, variará de persona en persona porque todos tenemos fisiologías diferentes. Normalmente, la persona que practica una vida saludable y ama el ejercicio físico, disfrutará de una recuperación más rápida.

La masturbación causa lesiones en el cuerpo como a la mente. Según la MTC, si la mente no está sana, el cuerpo no estará sano y viceversa. Por lo tanto, si te masturbas, tu mente sufrirá, ya que tu mente no podrá encontrar alivio, lo que a su vez causará lesiones en el cuerpo, esto conducirá a un círculo vicioso. Aprender a reiniciar es una experiencia y metamorfosis, es una promoción de nuestro estado general. Al dominar el reinicio, tendrás el control de tu propio destino y no estarás atado por los caprichos del deseo y, por lo tanto, no podrás liberarte hasta el deterioro total de tu salud. Me he encontrado con innumerables hermanos que sufren de neurastenia, increíblemente son muchos, yo mismo fui un ejemplo. Muchos hermanos también padecen de trastorno obsesivo-compulsivo (TOC), así como el trastorno de ansiedad generalizada. En realidad, todos estos problemas son bastante similares, la diferencia radica únicamente en su orientación. Lo que es común entre ellos es la cantidad de agonía que causa en síntomas físicos. Hablaremos ahora de mi proceso de recuperación.

Recuperación física:

Después de haber reiniciado durante 1 año, los síntomas del trastorno de ansiedad generalizada TAG desaparecieron. Durante ese año hice ejercicio con regularidad y he prestado atención a mi cuerpo, mientras al mismo tiempo me mantenía alejado de cualquier forma de medicación. Durante un semestre anterior, dependía de medicación y fue una experiencia dolorosa. Una vez que un medicamento pierde su potencia, el médico te dará otro para reemplazarlo.

Normalmente, un paciente que sufre de trastorno de ansiedad generalizada es escéptico del médico, porque muchas personas han tenido la experiencia de ser diagnosticadas falsamente; El médico trata al paciente como un cliente en lugar de un paciente, con la prioridad de ganar dinero en lugar de priorizar el bienestar del paciente. Después de reiniciar, mi experiencia con la micción frecuente y el dolor de cintura/espalda también desapareció, junto con una gran variedad de otros síntomas físicos. De mis estudios en MTC me he dado cuenta que tener la esencia de riñón baja, es la causa de muchas enfermedades. Cuando la esencia de tu riñón es fuerte, las enfermedades naturalmente serán repelidas. Antes, cuando sufría de pérdida de cabello, perdía un puñado de cabello todos los días. Según MTC: el nivel de esencia presente en las cinco vísceras y seis entrañas se refleja a través de los ojos. Por lo tanto, se puede evaluar la salud general de una persona con solo mirarlo a los ojos. La esencia se almacena en los riñones y las cinco vísceras y los seis intestinos transforman esa esencia en qi (energía). Si los riñones se debilitan, las cinco vísceras se debilitarán de manera natural, cuyo efecto será visible en la falta de vida de los ojos de la persona. Otra cosa es que la fuerza de mi agarre también se volvió más firme, la fuerza del agarre es a menudo un reflejo del estado del hígado, MTC: la fuerza del hígado está en el agarre, mientras más fuerte sea el agarre, más fuerte es el qi del hígado. El hígado y los riñones comparten la misma fuente, lo que significa que cuando el elemento de agua del riñón es insuficiente, el elemento de madera del hígado se secará, y el síntoma es que la persona se irritará y enfadará fácilmente, otro síntoma que se revela por la debilidad del agarre de la persona. Anteriormente sufría de mal sueño en forma de insomnio y sueños excesivos. Después de haber dejado la masturbación durante más de 2 años, mi calidad de sueño había mejorado enormemente. Los síntomas habituales del TAG (trastorno de ansiedad generalizada), como las contracciones musculares y las convulsiones corporales, habían desaparecido por completo. Mi tinnitus (Nota Dank: es descrito como un zumbido en los oídos) también se curó. MTC: los riñones revitalizan las orejas. Muchos hermanos sufren tinnitus, después de medio año de reinicio, la tinnitus desapareció de forma natural. Hoy me siento como si fuera una persona completamente nueva renacida en este mundo. Anteriormente estaba limitado por mis hábitos de masturbación, solo ahora que he llegado a experimentar el verdadero sentimiento de libertad, que no debe confundirse con la libertad en la indulgencia, ya que la libertad de la indulgencia solo conducirá a un resultado y eso es sufrimiento.

Recuperación psicológica:

Debido a que me involucré en la masturbación, me sentí inferior y me volví más autista e incluso tuve tendencias a auto infligirme. Debido a que no podía dejar la

masturbación, me odiaba a mí mismo por ser un inútil y tenía la necesidad de auto-calumniarme. Debido a la masturbación, mi apariencia física se volvió más fea, muchos hermanos se relacionan con esta misma opinión, que su apariencia física se volvió más fea después que comenzaron a masturbarse. Este tipo de sentimiento no es falso. Si tu esencia vital se pierde, ¿cómo puedes esperar no volverte feo? Esto es comparable con una pelota desinflada, una vez que pierde aire ya no puede rebotar y se vuelve inútil. El mismo concepto es aplicable a nosotros como personas, una vez que la esencia vital del cuerpo se agota, la apariencia física recibirá un golpe inmediato y, como resultado, nos sentiremos inferiores y decadentes. Este tipo de cambios en la apariencia se han estudiado a fondo en la disciplina de la consulta presencial en MTC. La cara es como un espejo para los cinco órganos vitales del cuerpo. Cuando los órganos se debiliten, esto se reflejará naturalmente en la cara. Alguien que entienda esta disciplina en la medicina tradicional china TCM, podrá inmediatamente identificar el estado de salud de una persona solo mirándolo a los ojos. Desde que dejé la masturbación comencé a practicar el fortalecimiento del cuerpo en Qigong, aprendí a cuidar mi cuerpo y me ejercité con frecuencia y, en el proceso, aumenté mis esencias vitales, hoy mi cutis ha recuperado completamente así como mi estado de salud. Anteriormente se podía describir mi apariencia con una palabra: tenue. Hoy me he vuelto a encender como persona. Las primeras tendencias que tuve para sentirme inferior, que fueron las lesiones autoinfligidas y el autismo han desaparecido de forma natural. Me siento como una persona nueva y completamente intrépida. A menudo, una persona que es deficiente en la esencia del riñón tiene miedo y se enoja fácilmente, esto se debe a que los riñones gobiernan la ira y la ira lesiona los riñones. En mis estudios de caso, he notado que muchos hermanos se han vuelto más temerosos de la vida, este es un fenómeno común en aquellas personas que frecuentemente se masturban. Cuando me encuentro cara a cara con un espejo, todo lo que veo es una persona segura, alegre y sana, el viejo decadente que yo era, miserable y feo ha desaparecido, el tipo de fealdad que estoy describiendo se refleja en el espíritu, en la carne y en el alma, este es el fruto de la mala acción provocada por la masturbación. A menudo, una persona que es deficiente en la esencia del riñón tiene miedo y se enoja fácilmente, esto se debe a que los riñones gobiernan la ira y la ira lesiona los riñones. En mis estudios de caso, he notado que muchos hermanos se han vuelto más temerosos de la vida, este es un fenómeno común con aquellas personas que frecuentemente se masturban. Cuando me encuentro cara a cara con un espejo, todo lo que veo es una persona segura, alegre y sana, el viejo decadente que yo era, miserable y feo ha desaparecido, el tipo de fealdad que estoy describiendo se refleja en el espíritu, en la carne y en el alma, este es el fruto de la mala acción provocada por la masturbación. A menudo, una persona que es deficiente en la esencia del riñón tiene miedo y se enoja fácilmente, esto se debe a que los riñones gobiernan la ira

y la ira lesiona los riñones. En mis estudios de caso, he notado que muchos hermanos se han vuelto más temerosos de la vida, este es un fenómeno común con aquellas personas que frecuentemente se masturban. Cuando me encuentro cara a cara con un espejo, todo lo que veo es una persona segura, alegre y sana, el viejo decadente que yo era, miserable y feo ha desaparecido, el tipo de fealdad que estoy describiendo se refleja en el espíritu, en la carne y en el alma, este es el fruto de la mala acción provocada por la masturbación. Este es un fenómeno común con aquellas personas que frecuentemente se masturban. Cuando me encuentro cara a cara con un espejo, todo lo que veo es una persona segura, alegre y sana, el viejo decadente que yo era, miserable y feo ha desaparecido, el tipo de fealdad que estoy describiendo se refleja en el espíritu, en la carne y en el alma, este es el fruto de la mala acción provocada por la masturbación. Este es un fenómeno común con aquellas personas que frecuentemente se masturban. Cuando me encuentro cara a cara con un espejo, todo lo que veo es una persona segura, alegre y sana, el viejo decadente que yo era, miserable y feo ha desaparecido, el tipo de fealdad que estoy describiendo se refleja en el espíritu, en la carne y en el alma, este es el fruto de la mala acción provocada por la masturbación.

Experiencia con éxito:

Me he mantenido limpio por más de 2 años (Nota Dank: hace 5 años atrás), esto se debe a la mayor comprensión que tengo respecto al PMO. Anteriormente había fallado innumerables veces al intentar mantenerme limpio, en ese entonces no tenía guía ni nadie que me guiara. Nadie me estaba guiando porque no podía recibir la guía; Era ignorante respecto al conocimiento sobre como dejar la masturbación, sobre cómo mantener un estilo de vida saludable y de las enseñanzas budistas. Todo lo que sabía hacer era por la vía de la fuerza bruta. Pensé que podía confiar únicamente en la fuerza de voluntad para mantenerme limpio. En realidad, el éxito es muy difícil de conseguir confiando solo en la fuerza de voluntad. En su lugar, se debe comenzar por purificar el corazón/mente, esto ayudara a abordar la raíz del problema porque la mente controla las manos así como la acción a la masturbación. Si hay muchos pensamientos sucios flotando en tu mente subconsciente, naturalmente gravitarás hacia la masturbación. Por lo tanto, debemos trabajar en la purificación de nuestros pensamientos, a través del estudio repetido del material de reinicio, este estudio repetido fortalecerá nuestra virtud y con el tiempo el hábito de la masturbación dejará de existir.

El primer paso para dejar la masturbación es: **cambiar los pensamientos**. Esto es como abandonar una adicción a las drogas. Al ingresar a un centro de

rehabilitación de drogas, el primer paso es enseñar al paciente todo el conocimiento correcto para que comprenda el efecto dañino de las drogas, y pueda limpiar su mente de todas las creencias y pensamientos erróneos. Muchos hermanos han fallado repetidamente en mantenerse limpios debido a la falta de re-acondicionamiento de sus mentes, confiar solamente en la fuerza de voluntad para mantenerse limpio solo funcionará a corto plazo, lo que vendrá seguido y rápidamente después de esto es la recaída. Por lo tanto, siempre debemos estar atentos en el estudio del material de reiniciar. Aunque me he mantenido limpio por más de 2 años, sigo estudiando material de reinicio todos los días, así como también MTC. Estos conocimientos actuarán como una especie de cortafuegos y barrera contra la masturbación, con el cortafuegos activo y funcionando, ya no tenemos que ser tan temerosos. Anteriormente había confiado puramente en mi fuerza de voluntad para abandonar la masturbación, pero mi cabeza estaba llena de imágenes sucias. Hoy en día, he logrado cambiar mis pensamientos, ya no albergo un pensamiento sucio durante todo el día, sin esos pensamientos sucios no puede haber masturbación. Por lo tanto, deseo señalar este camino para todos a fin de que puedan minimizar el número de desvíos y recaídas. He estudiado a muchos hermanos exitosos, sin la excepción de que todos ellos eran expertos en poder limpiar sus pensamientos. Cuando converses con alguna de estas personas, sentirás que tienen mucho conocimiento para compartir contigo; mientras comparten este conocimiento contigo, ellos refuerzan simultáneamente su propio entendimiento, lo que les ayuda también a mantenerse limpios. **Palabra final: para tener éxito al abandonar la masturbación, se deben volver a "cablear" los pensamientos, de lo contrario, el fracaso es garantizado.**

He estudiado el proceso de adicción de la masturbación, así como de otras, adicción a las drogas, dejar de fumar, juego y compras. El proceso de la adicción es similar al de una persona alérgica, puede haber muchos estímulos, **por lo que resulta muy importante rodearse de un entorno limpio.**

La adicción se puede agrupar en dos categorías, la adicción física y la adicción psicológica. El mecanismo de la adicción humana está estrechamente relacionado con la dopamina (<https://es.wikipedia.org/wiki/Dopamina>). La dopamina, que es un neurotransmisor, es responsable de la comunicación de información entre las células, es una de las fuentes del centro de placer del cerebro. Debido a que la dopamina es principalmente responsable de transmitir señales relacionadas con el placer, la secreción de dopamina a menudo está fuera de equilibrio para quienes se masturban. El reinicio debe corregir este desequilibrio al deshacerse de la adicción hacia el sexo. Muchas personas tienen dificultades para mantenerse limpias porque la adicción psicológica es demasiado profunda, el subconsciente está lleno de material sucio. **La única forma de eliminar este material sucio es**

mediante un nuevo "cableado" de nuestros pensamientos y negando todo el material que causa la adicción. Si nuestra primera reacción al mirar a una mujer hermosa en cualquier lado es la excitación, entonces hemos terminado. Si nuestra primera reacción es la indiferencia, sería correcto, con el tiempo nuestra determinación se fortalecerá. Las mujeres hermosas son como la electricidad, debemos transformarnos en aislantes, las mujeres hermosas son como un imán, debemos convertirnos en una madera. Recuerda, estás en control de tus deseos y no al revés, no te conviertas en esclavo de tus deseos.

La fórmula:

En mis años de investigación, he llegado a la siguiente fórmula: permanecer despierto por la noche + pasar mucho tiempo sentado + masturbación = **Se terminó la salud**. Una sola masturbación sin involucrar los otros elementos, podría terminar dándonos un dolor de cintura y/o una micción frecuente (<https://es.wikipedia.org/wiki/Micción>) a lo sumo. Sin embargo, si nos quedamos despiertos hasta tarde o toda la noche y pasamos mucho tiempo sentados, nos estaremos asegurado pronto enfermedades relacionadas con la neurastenia (<https://es.wikipedia.org/wiki/Neurastenia>). Otra cosa, si te gusta hacer ejercicios los síntomas físicos no serán tan graves y el tiempo de recuperación será bastante más rápido. De acuerdo con MTC, permanecer despierto hasta tarde o durante toda la noche combinado con libertinaje/masturbación, es la forma más dañina que existe en contra de nuestra esencia. Una sesión de masturbación prolongada daña los riñones, los tres factores mencionados combinados, **causarán estragos en la salud de cualquier persona**.

Formas de recuperación:

De la lectura anterior, todos probablemente se hayan hecho alguna idea de las distintas formas de recuperación; ejercicio regular, estilo de vida saludable, etc. Necesitamos elegir una rutina física que se ajuste a nuestros intereses. En mi investigación sobre la neurastenia, muchos hermanos han encontrado que la meditación y la postura de caballo (una postura de Kung fu <https://es.wikihow.com/asumir-la-postura-del-caballo-en-kung-fu>) son útiles para su recuperación, he tenido experiencias personales con esto, la parte difícil es encontrar la técnica adecuada para cada quien y la persistencia en el entrenamiento de la misma.

Además, la reposición/recuperación a través de la dieta también es muy

importante. Las recomendaciones del doctor Peng Xin (Nota Dank: No encontré información precisa en la red) son buenas. Uno de los temas más importantes es también cómo reponer la salud a través de la dieta. Para las personas que son conscientes de su debilitado estado de salud, es natural que comiencen a investigar sobre cómo se hacen las reposiciones/recuperaciones a través de la dieta. **Quiero dejar muy claro a todos que la mejor reposición/recuperación de la esencia es NO desperdiciarla, la mejor medicina es la abstinencia de la masturbación.** La escala de efectividad para la reposición/recuperación sigue a: la medicina <dieta <ejercicio. **Por lo tanto, debemos hacer ejercicio con regularidad, pero tener siempre cuidado de no forzarnos demasiado.**

Hay un malentendido general entre los hermanos y es depender del médico, piensan que al ver a un médico todo estará bien. En realidad esta es una noción falsa; se trata de 30% de tratamiento, y 70% de mantenimiento, si no sabes cómo mantener un estilo de vida saludable, la efectividad del tratamiento médico será muy limitada. Supongamos que estás tomando medicamentos para reponer/recuperar los riñones, pero al mismo tiempo sigues masturbándote, esto solo tendrá el efecto contrario al deseado. La medicina lo ayudará a recuperar la vitalidad del riñón, pero si comienzas a perder el tiempo mientras tratas de recuperar la vitalidad del riñón, este nunca se llenará, por lo tanto, debemos detener la "fuga", por así decirlo. Para aquellos hermanos que sufren de neurastenia, si sus síntomas son graves, le recomendaría consultar a un especialista médico.

Con respecto a las emisiones nocturnas:

La emisión nocturna no cuenta como masturbación, pero la emisión nocturna frecuente merece nuestra atención, sin embargo, ya que es una señal de que nuestra "puerta de la esencia" no está segura, si esto sucede, recomendaría la búsqueda de un médico tradicional chino. **Recomendaría también un ejercicio de estiramiento que se encuentra en los movimientos de yoga de los Ocho Brocados llamados "manos que alcanzan los pies para fortalecer los riñones/la cintura",** pueden buscarlo en Google. **El ejercicio es muy sencillo y eficaz. Todos los días lo realizaba varios cientos de veces, lo que ayuda a reducir enormemente el número de emisiones nocturnas.** Este ejercicio se menciona en muchos manuales de mantenimiento de la salud de taoísmo y se conoce con muchos nombres diferentes, sin embargo, el principio sigue siendo siempre el mismo; estirar la vejiga

línea meridiana que se encuentra en la parte posterior del muslo, y/o también la línea de la vejiga y el riñón que se afectan entre sí.

Métodos para reducir las emisiones nocturnas:

1. No uses sabanas/cobijas/mantas demasiado gruesas.
2. Evita las dietas con demasiadas grasas y/o con mucha carne.
3. No te quedes despierto hasta tan tarde en la noche.
4. No pases mucho tiempo sentado durante el día.
5. Antes de acostarse, no bebas demasiada agua.
6. No tomes alcohol.
7. No medites inmediatamente antes de acostarte.

Respecto a los sueños húmedos:

A muchos hermanos les molestan los sueños húmedos, esto se debe al material sucio que se tiene en el subconsciente. Sigmund Freud dijo una vez, los sueños son la ventana al subconsciente. Si tu subconsciente no está limpio, eso aparecerá en los sueños y no podremos controlarnos. **Por lo tanto, la limpieza a fondo del subconsciente es clave.** Esto lo logramos mediante la lectura y estudio repetidos y constantes del material de reinicio, esto debe repetirse incesantemente hasta que inundemos nuestro cerebro con él. El grado de purificación no será suficiente si no alcanzamos este nivel de saturación mencionado, sino estaremos dejando oportunidades abiertas para las recaídas.

Respecto a las dificultades eréctiles:

Debido al deterioro del rendimiento sexual, muchos hermanos se han unido al reinicio con la esperanza de recuperarse rápidamente. **En primer lugar, debemos interpretar y comprender las señales que nuestros cuerpos nos envían,** solo así lo podremos hacer y tomaremos las decisiones correctas. **Las dificultades eréctiles son un mecanismo de auto-protección del cuerpo, es el cuerpo que nos dice que dejemos de hacer lo que estamos haciendo y comencemos el proceso de recuperación.** Este mecanismo es similar a cuando estamos expuestos al frío y los poros de nuestra piel se cierran. Las dificultades eréctiles son el cuerpo que nos dice que detengamos el libertinaje sexual. Muchos hermanos no entienden este concepto, en lugar de eso, buscan material más sucio con la esperanza de que sus cuerpos respondan, esto solo empeorará las cosas. Según mi investigación, las personas que sufren de impotencia y eyaculación precoz comparten una experiencia común; La masturbación forzada o la masturbación varias veces en

sesiones seguidas. Ha sido mencionado en los registros de la MTC y lo mencionaré en mis propias palabras, la razón más importante para la disminución de la esencia renal; no se deleite demasiado, cuanto mayor es la indulgencia, mayor es el precio. **La masturbación es como ir de compras, gastamos nuestra salud a cambio de fugaces momentos de placer.** Muchas personas debido a su codicia de indulgencia se han vuelto impotentes, debido a su ignorancia en la medicina. Espero que estas palabras puedan golpear al lector. **La masturbación es como ir de compras, gastamos nuestra salud a cambio de fugaces momentos de placer.** Muchas personas debido a su codicia de indulgencia se han vuelto impotentes, debido a su ignorancia en la medicina. Espero que estas palabras puedan golpear al lector. **La masturbación es como ir de compras, gastamos nuestra salud a cambio de fugaces momentos de placer.** Muchas personas debido a su codicia de indulgencia se han vuelto impotentes, debido a su ignorancia en la medicina. Espero que estas palabras puedan golpear al lector.

El propósito final de reiniciar:

El propósito de reiniciar no es convertirte en un monje, sino ponerte en control de tus propios deseos e incrementar el cultivo de la ética para el individuo. La comunidad de reinicio (en china) promueve la visión de no tener sexo antes del matrimonio, y el sexo con moderación después del matrimonio, este es el camino correcto. Este punto de vista está en línea con los pensamientos de la MTC.

Las 10 etapas del reinicio:

Etapa 1: Esto es cuando nos damos cuenta que la masturbación está afectando negativamente nuestra salud y comenzamos a pensar en dejarla. Sin embargo, después de leer sobre las teorías inofensivas de la masturbación, ya no estamos tan decididos, pensamos que la masturbación con moderación no debería hacernos tanto daño. Esta etapa inicial de reinicio se caracteriza por la ignorancia y la ingenuidad. El resultado: ¡fracaso!

Etapa 2: obtenemos una pequeña comprensión de los efectos dañinos de la masturbación, pero no una comprensión completa. El resultado: ¡fracaso!

Etapa 3: Comenzamos a estudiar la experiencia y vivencia de reinicio de otras personas y tratamos de romper nuestro registro de reinicio. Aunque hemos logrado establecer un nuevo récord en el número de días de reinicio, todavía no podemos salir del círculo vicioso. El resultado: ¡fracaso!

Etapa 4: Esta es la etapa de confusión, después de numerosos fracasos,

empezamos a dudar de nosotros mismos. En esta etapa, no estamos luchando lo suficiente, ¡si no luchamos, no hay victoria! El resultado: el fracaso.

Etapa 5: Nuestro cuerpo emite señales una vez más y está claro que nuestra salud se ha deteriorado. Una vez más, decidimos dejar de masturbarnos y confiamos sin poder hacer nada más en el método de la fuerza bruta, sin aprender sobre los métodos correctos. El resultado: el fracaso.

Etapa 6: Comenzamos a ver la teoría de la inocuidad como lo que es, que solo funciona para engañar a los "niños". Esto es cuando experimentamos un gran avance en nuestra forma de pensar pero aún no entendemos por qué no podemos dejar de masturbarnos. El resultado: el fracaso.

Etapa 7: Esta es la etapa de comprensión, obtenida al leer grandes cantidades de artículos de reinicio, comenzamos a reconocer las enseñanzas espirituales (como el budismo) que ayudan a aumentar nuestra determinación enormemente, rompemos la racha de los 100 días. El resultado: aún con falla.

Etapa 8: la etapa de limpieza a fondo, estamos comenzando a limpiarnos consciente e inconscientemente. Una vez que esta idea ha entrado en nuestro subconsciente, rompemos fácilmente la barrera de los 200 días. Es posible que llegue un día en el que naveguemos por Internet y tengamos la guardia baja o que no hayamos continuado con nuestros estudios de reinicio, por lo que nos encontramos cerca de la línea de llegada. El resultado: aún con falla.

Etapa 9: Ya casi hemos llegado y nos hemos vuelto aún más cuidadosos, nuestra comprensión nos lleva a otro nivel. Ya no nos vemos afectados por pensamientos sucios, lo que vemos no entra en nuestras intenciones, lo que otras personas ven o dicen nos hace reaccionar con cautela. Estamos firmes en nuestro corazón incluso en medio de fuertes vientos en nuestros pensamientos. Hemos descartado por completo el hábito de la masturbación.

Etapa 10: "Nada, para empezar, absolutamente nada puede remover el polvo". Hemos llegado a la etapa más alta donde todas las cosas vuelven a la simplicidad, al igual que el "monje arrollador" de las novelas de arte marcial de Jin Yong. **Una gran habilidad está oculta en un simple lugar, esto solo lo logra un Maestro.**

Consejos: Todos deberían poder encontrar su etapa actual de reinicio, al igual que en los video juegos, tenemos nuestros niveles, una vez que hayamos alcanzado el máximo nivel, llegará el éxito. Si nuestro nivel de comprensión no está allí, tendremos dificultades para abandonar la masturbación, para un maestro

no hay dificultad, mientras que el dominio siempre resultara difícil de lograr para un aprendiz. Con suerte, todos continuarán estudiando artículos de reinicio, el día en que encontremos nuestro momento "ese" será el día en que podemos alejarnos de la masturbación para siempre. Para las pocas personas inteligentes con mentes agudas, pueden saltarse las etapas del mismo modo que un estudiante brillante puede omitir algunos grados o periodos, el estudiante pobre deberá permanecer en el mismo grado.

Esencia:

Por último, me gustaría profundizar en las características de la esencia. La esencia es una sustancia misteriosa, si se da es capaz de otorgar vida y si se guarda es capaz de preservarla. Hay una característica de la esencia y es que la esencia es capaz de volverse "interiorizada", a través de las prácticas meditativas, la esencia puede transformarse en qi, la esencia puede devolverse para nutrir el cerebro. (Nota del traductor: esto puede llamarse transmutación sexual y ha sido expuesto por autores como Napoleón Hill). El dicho que "una vez que las esencias estén llenas, se desbordará." Es una teoría que solo es aplicable para una persona sin experiencia/ignorante. Debido a que la experiencia/ignorancia no se cultivan en las prácticas de meditación, se estarán limitado al plano de "Una vez que las esencias estén llenas, se va a desbordar". Esto es como una persona que cree que solo hay cisnes blancos en el mundo solo porque ha visto cisnes blancos; en realidad, también hay cisnes negros que aún no han sido vistos por esa persona.

Epílogo:

Una vez que un hermano haya alcanzado cierta etapa en el proceso de reinicio, probablemente se molestará con el tema de las emisiones nocturnas. Debemos aprender a controlar la frecuencia de estas fugas e intentar limitar la frecuencia a no más de 3 veces por mes. Con suerte, he podido brindar orientación a quienes están profundamente preocupados por las emisiones nocturnas, espero que algún día esto deje de ser un problema.

Comentarios de casos exitosos:

Caso 1: Anteriormente vi en su hilo el ejercicio de las "manos que suben los pies fortalecen el riñón y la cintura" este es realmente un movimiento notable! He estado haciendo este ejercicio unas 200 veces antes de acostarme todos los días, y no he experimentado emisiones nocturnas por más de 40 días. Antes de conocer sobre este ejercicio, experimentaba emisiones nocturnas dos veces por semana,

es un ejercicio muy poderoso. Sin embargo, me quedé corto y rompí el reinicio después de 44 días. Pero ahora tengo mejores garantías para poder abandonar por completo la PMO y tengo muchas más confianza.

Caso 2: Durante mi primer mes de reinicio tuve emisiones nocturnas en 8 oportunidades, casi me asustaron hasta la muerte, después de leer el artículo de Soaring Eagle, mi determinación se vio renovada. Además, comencé a practicar los ejercicios de los Ocho Brocados, voy por el segundo mes y todavía no he experimentado una sola emisión nocturna. ¡Mi estado de ánimo es bastante bueno ahora! Estoy muy agradecido con Soaring Eagle y los foros de reinicio. Espero que todos puedan hacer lo que yo hice y caminar por el camino de la justicia, juntos construiremos un futuro brillante.

Caso 3: Me he masturbado por 8 años! Soy corto, feo y pobre (*Nota del traductor: la jerga china para describir a un perdedor, básicamente*). La chica de mis sueños duerme en los brazos de otro hombre, es muy hiriente. Después de leer las publicaciones de Soaring Eagle, me he dado cuenta que perdí años valiosos. Hoy es el día 31 de mi reinicio; en el día 7 tuve una emisión nocturna; luego comencé a hacerlo de acuerdo con los métodos de Soaring Eagle y logré controlar las fugas con éxito. Desde ese séptimo día hasta hoy, no he tenido otra emisión nocturna, mis sueños son pacíficos y no he tenido sueños eróticos. Mi cuerpo claramente se siente más vital, mis piernas ya no son suaves/débiles, los dolores de cintura y espalda han desaparecido. ¡Mi apariencia se ha vuelto más clara y ya no tengo el aspecto miserable! Mis pensamientos están claros ahora y mi coraje ha regresado. Ahora hago las cosas que disfruto, gano dinero y camino hacia mi libertad. Finalmente he entiendo que esto es lo que llaman vida real.

Caso 4: Comencé a reiniciar después de leer varios foros de reinicio. Después, muy a menudo tenía emisiones nocturnas que me irritaban mucho. Recuerdo que la peor de las veces, fueron 7 veces en un mes. Siempre que hacía frío durante la noche tendría una emisión. Mi cuerpo estaba muy irritado y me sentía débil en general. Incluso durante mis siestas del mediodía, llegué a experimentar emisiones. En aquel momento solo quería morirme, pero la voluntad de vivir fue más fuerte, así que me llene de valor y le hable a mi madre sobre el reinicio y las frecuentes emisiones nocturnas. Le dije que tenía tiempo sintiéndome así, y en menos de una semana mi mamá me llevó a ver a un viejo médico chino tradicional. Yo conocía a ese médico desde muy joven, ahora debe tener quizás unos 80 años pero todavía trabajaba. El jefe de la clínica le dijo que podía trabajar por un tiempo y que tratara a algunos pacientes todos los días hasta el mediodía. Le dije al viejo médico acerca de mi condición y me recetaron medicamentos, el médico me dijo que no estuviera nervioso y que me recuperaría. Así, después de

tomar su medicina, me sentí mucho mejor. Tendría emisiones nocturnas solo dos veces al mes, por lo que ya no sentí la necesidad de hacer ejercicios de fortalecimiento renal y deje de tomar el medicamento. Después de suspender el medicamento, los síntomas rebotaron y una vez más comencé a experimentar frecuentes emisiones nocturnas. En ese momento pensaba para mí mismo qué bueno sería dejar de tomar cualquier medicamento, por lo que comencé a hacer de nuevo los ejercicios recomendados por Soaring Eagle. Ahora los hago todos los días, antes no fui persistente y por eso tuve emisiones nocturnas cada dos días. **Ahora que he hecho los ejercicios todos los días, no he filtrado durante un mes o dos.** Aunque siento que tuve un poco de suerte que permitió que mi cuerpo comenzara a recuperarse y desde que empecé a reiniciar, no he interrumpido el reinicio. El **acto físico y mental** de la masturbación ya no existe en mi cabeza. Para aquellos hermanos que experimentan frecuentes emisiones nocturnas, por favor, aguanten, sus cuerpos podrán sentirlo. Si eres bueno con tu cuerpo él lo sabrá. Por favor continúen con el ejercicio de fortalecimiento renal para siempre.

Temporada 1: La razón de la derrota repetida y holgura en la limpieza de la mente.

He visto muchos casos de recaídas durante mi primer año en la comunidad de reinicio, muchos hermanos prometieron reiniciar y no mucho después fallaban en sus intentos. Las personas que recaen se vuelven abatidas, dudosas e incluso decadentes, algunas personas también pueden rendirse. Muchos hermanos hasta deciden huir, creyendo que reiniciar no es posible para ellos.

La razón para reiniciar es casi siempre debido al deterioro de la salud, sin embargo, la atracción hacia la masturbación es fuerte y nos une firmemente. Somos unos títeres controlados por un títere, la masturbación es como el enemigo ante el cual siempre sufrimos grandes bajas cada vez que luchamos contra él.

Después de una recaída, muchos hermanos culparían a la falta de fuerza de voluntad y autocontrol, esto revela una importante insuficiencia en nuestra comprensión. Según mis experiencias, confiar únicamente en la fuerza de voluntad y la perseverancia es extremadamente difícil, a menos que la persona sea una especie de héroe reiniciante que preferiría morir antes que masturbarse, estas personas son muy pocas.

Al ver a la gente fallar una y otra vez, me gustaría señalar una manera clara para todos, este método me ha ayudado a liberarme del control que la masturbación tenía sobre mi vida. Hay un buen dicho: *"El éxito tiene sus caminos, quizá sea que aún no hayas encontrado uno"*. Cuando fallas, es importante considerar en profundidad por qué fallamos y no culpar descuidadamente a la falta de voluntad, si actuamos de esta manera volveremos a fallar en el futuro y, por lo tanto, seremos incapaces de liberarnos de este círculo vicioso.

Me gustaría compartir un concepto muy importante para todos: ¡el lavado de cerebro! Probablemente todos hayan oído hablar de este término antes. Aquellos hermanos que lograron mantenerse limpios se sometieron a lavados de cerebro a fondo.

Muchas personas pueden estar sesgadas hacia el término lavado de cerebro y pensar que no es bueno. En realidad, el lavado de cerebro es un término neutral que no tiene fallas por sí mismo, lo que importa es aplicarlo correctamente. Dependiendo de su propia comprensión, el lavado de cerebro puede entenderse como la purificación de los pensamientos o de su reconexión. Bastantes personas han estado viendo mucha pornografía, algunas han estado haciendo esto por más de una década, estas personas en realidad se han estado lavando el cerebro con

material sucio y convirtiendo sus mentes en calificación XXX. Muchas personas han leído sobre las teorías de lo "inofensiva" que es masturbación, esta es también una forma de lavado de cerebro, donde permitimos que creencias erróneas ocupen nuestro cerebro y nos hagan incapaces de distinguir entre lo correcto y lo incorrecto.

A través del lavado de cerebro, una persona puede transformarse totalmente en otra, necesitamos hacer un buen uso de esta herramienta del "lavado de cerebro" para poder limpiar sistemáticamente la suciedad de nuestras mentes y restaurar la pureza. Las personas pueden tener preguntas sobre cómo lavar el cerebro y con qué. En nuestra vida diaria, con frecuencia estamos sujetos a muchas formas de lavado de cerebro, todo esto sucede sin que nos demos cuenta de ello; desde donde nos alimentamos con nociones y valores. De acuerdo con principios de la psicología, cuando recibimos una noción durante el tiempo suficiente, de manera natural llegaremos a aceptarla. Esto se ve en la publicidad, donde puede que no nos guste una cierta publicidad desde el principio, pero a medida que pasa el tiempo, nos va gustando y poco a poco la terminamos aceptamos con el tiempo. Este es un proceso de lavado de cerebro.

Necesitamos aplicar el lavado de cerebro a nosotros mismos, para esto necesitaremos mirar más material de reinicio aparte del publicado por mí y de otros hermanos, todo esto servirá de base y lo utilizaremos para nuestro lavado de cerebro. Debemos comprometernos seriamente con el lavado de cerebro por repetición constante, una y otra vez hasta que nuestro cerebro esté completamente lleno del nuevo material de reinicio. Debemos hacer esto desde el momento en que nos levantamos por la mañana, durante nuestro tiempo libre durante el día y la noche. Después de un tiempo, notarás que tus pensamientos e ideología sufrirán ciertos cambios, en los que el viejo asqueroso ha desaparecido y es reemplazado por un nuevo sentido tuyo. Tener solo la "conciencia de lavado de cerebro" no es suficiente, también se necesita tener intensidad. Muchos hermanos están conscientes que deben reiniciar su conocimiento, pero les falta "intensidad de lavado de cerebro", si la intensidad es inadecuada, la dosis no será suficiente y los buenos resultados no se podrán garantizar. La razón por la cual una persona puede mantenerse limpio, es porque está estudiando y recolectando constantemente material de reinicio, enfocado y pensando en el reinicio todos los días. Cuando tu mente está saturada con material para el reinicio, este material actúa como un cortafuegos que ayuda a separar al PMO de ti mismo.

Todo el mundo en algún momento ha lavado su ropa, el principio del lavado de ropa y del lavado de cerebro son muy similares, cuando nuestros pensamientos están sucios, nuestras acciones se corrompen. Dado que el cerebro controla nuestras manos, por lo tanto, no debemos cortarnos las manos, sino reconocer

que nuestros pensamientos están contaminados, la única forma de limpiarnos de nuevo es a través del lavado de cerebro. ¡Altas dosis de Lavado de cerebro, lavado de cerebro constante y lavado de cerebro por completo! Debemos enjuagar completamente el material XXX y devolver el cerebro a su estado anterior, similar al de una camisa sucia que necesita ser lavada. Para lograr un resultado completo, debemos aumentar la intensidad a través de constantes y repetidos esfuerzos; cuando se haya alcanzado una alta intensidad, los resultados seguramente se mantendrán. Para ese entonces habremos conquistado al PMO y alcanzado una etapa de transformación completa.

Para aquellos hermanos que fallan repetidamente, espero que puedan aprender esta "arma" psicológica del "lavado de cerebro" y la usen para limpiar completamente sus mentes. Cuando sus mentes estén limpias, sus patrones de comportamiento cambiarán de manera natural y se asegurarán la victoria. Después de haber lavado tu cerebro, también deberás usar todo lo aprendido e impartirlo a otros hermanos, al hacer esto, fortalecerás tu propio proceso de lavado de cerebro. Cuanto más repitas este proceso, más claros serán los resultados y, con el tiempo, la PMO desaparecerá de forma natural.

Temporada 2: La idea errónea del fracaso repetido reside en el motivo incorrecto de restaurar el rendimiento sexual.

Aquí vamos a hablar de los principales motivos detrás del reinicio. Cuando inicié la sesión de hoy para responder preguntas, conocí a 2 hermanos que no pueden escapar de sus ciclos viciosos debido a que tienen motivos incorrectos de reinicio. Me he encontrado con casos similares todos los días. Esta es una pregunta muy seria que merece su propio post.

Reiniciar para recuperar el rendimiento sexual suena bastante natural cuando lo escuchamos por primera vez. Muchos hermanos han sufrido una disminución en su función sexual debido a la masturbación a largo plazo, algunos incluso han desarrollado síntomas de eyaculación precoz e impotencia, otros están en camino a los síntomas mencionados. Lo peor es que estas personas no se han dado cuenta de la gravedad del problema y actúan como esas ranas dentro de una olla hirviendo, nadando a gusto en la olla que se calienta lentamente.

De acuerdo con el [Canon interno del emperador amarillo]: “¡La *enfermedad se debe al uso excesivo!*” Nuestro cuerpo es como la pieza de una maquinaria; si solo lo usamos e ignoramos el mantenimiento, las piezas se desgastarán rápidamente e incluso se volverán inútiles. Nuestro cuerpo es capaz en cierto grado de la auto-reparación, por eso, después de un período de reinicio, experimentaremos cierta mejora en nuestras funciones sexuales. Esta es la etapa en que se es más susceptible a romper el reinicio; a medida que nuestra esencia renal se recupere, seguramente habrán reacciones allí abajo, el pensamiento malvado/morbooso comenzará a florecer, los hermanos que reinician con el deseo de recuperar su función sexual comenzarán a sentirse inquietos, el pensamiento de "prueba" surgirá al querer ver el grado de recuperación. Es este pensamiento el que los hunde una vez más en el círculo vicioso de la PMO, que una vez liberado comenzaremos a ver incluso un mayor deterioro en nuestra condición.

Este es el típico caso de motivos incorrectos, la raíz es incorrecta y, por lo tanto, el fruto también será incorrecto. Este motivo es incorrecto desde el principio y terminará en un fracaso. Esto se debe a que la razón principal para reiniciar, es para poder disfrutar de más indulgencias en el futuro, para satisfacer aún más tus propios antojos, este motivo es el incorrecto desde el principio. La causa equivocada terminará seguro en el resultado equivocado, esto agravará aún más el círculo vicioso y nos hace más incapaces para poder escapar de él.

Por lo tanto, establecer el motivo correcto de reinicio es la clave y también la base. Esto es comparable a los cimientos de un rascacielos, los cimientos deben ser fuertes y sólidos o, de lo contrario, estaremos construyendo castillos de arena,

propensos a colapsarse en cualquier momento.

Abogo por los siguientes motivos:

Para restaurar la salud del cuerpo y de la mente: Este es el primer motivo para muchos hermanos debido al deterioro de su salud.

1. Para mantener una forma saludable de vivir de acuerdo con MTC: se recomienda proteger y cuidar la esencia. Estudiar un poco de MTC beneficiará aún más nuestro proceso de reinicio.
2. Creencias religiosas: por ejemplo, el budismo es contra el libertinaje sexual y el sexo prematrimonial, así como la moderación del sexo después del matrimonio.

Naturalmente, hay otros motivos encomiables, como no decepcionar a la familia y realizar los sueños de la vida.

No debemos adoptar como motivo el "reiniciar para recuperar funciones sexuales". Una vez que hayamos adoptado el motivo correcto, nuestra función sexual se recuperará naturalmente. **Pero si tu motivo es simplemente mejorar las funciones sexuales, una vez más caerás en la trampa, esto sucederá por defecto y se ha comprobado a partir de las experiencias de miles de hermanos.**

Con suerte, a través de estos escritos les traído a todos alimentos beneficiosos para la reflexión, y también para una comprensión más clara sobre el reinicio. No dude en ponerse en contacto conmigo para cualquier pregunta y les responderé con el respaldo de extensas experiencias. Espero haber ayudado a los hermanos a superar sus ciclos viciosos y a redescubrir ese ser brillante y saludable. (Nota Dank: Que yo sepa hasta ahora no hay ninguna forma de comunicarse con Soaring Eagle)

Temporada 3: Cómo deshacerse del problema de las frecuentes emisiones nocturnas.

En este artículo, analizaremos en profundidad el tema de la emisión nocturna con la esperanza de señalar un camino claro para todos. Para aquellos lectores con una comprensión entusiasta, creo que ya no les molestará la preocupación de la emisión nocturna después de leer este artículo. **Por favor, lea los siguientes pasajes a fondo.**

De todos los cientos de preguntas que he respondido, el tema de la emisión nocturna constituye gran parte del recuento. Cuando se ha comenzado a reiniciar, es muy probable que en algún momento se vea afectado por las emisiones nocturnas. Me encuentro con este tema todos los días, no menos de 3 veces por día, y 10 veces como máximo. Incluso podría decir que una gran parte de los hermanos se encuentran profundamente preocupados por las emisiones nocturnas, han buscado por todas partes sin éxito y son incapaces de reducir la frecuencia de las emisiones nocturnas. Tener acumulada nuestra esencia del riñón solo para disiparla una noche a través de las emisiones nocturnas, es muy desalentador y preocupante.

Como todos los demás una vez decidí reiniciar, pero la emisión nocturna me preocupaba profundamente. La emisión nocturna en sí misma no cuenta como la interrupción del reinicio, pero mi cuerpo se sentiría notablemente debilitado luego. Esto se aplica especialmente a aquellos hermanos que tenían ya sus esencias renales muy debilitadas, si a eso agregamos una emisión nocturna, sería como lanzar escarcha sobre la nieve. El día después de la emisión nocturna es cuando el cuerpo no se siente a la par, algunas personas incluso describen la experiencia como una caída de sus cuerpos. Aunque la manera en que perdemos nuestras esencias y el qi (Nota Dank: En la filosofía china, el taoísmo y en la medicina china se llama **qi** literalmente «vitalidad, disposición de ánimo», a una cualidad intangible de todo ser vivo. El concepto se define como "flujo de energía vital".

Fuente Wikipedia) a través de la emisión nocturna es diferente a la de la masturbación, los resultados son más o menos los mismos, una vez que las esencias y el qi se han perdido, el cuerpo se sentirá debilitado. Si tu cuerpo está muy sano y el qi de tu riñón es abundante, no te afectará tanto una emisión nocturna ocasional. Sin embargo, si el qi del riñón está debilitado, una vez que tengamos una emisión nocturna, el efecto se hará muy evidente. A medida que envejecemos, la incomodidad que sentimos tras la emisión nocturna se hará más evidente. Además, la emisión nocturna tendrá un impacto adverso en nuestra determinación al reiniciar, aunque no cuenta como una interrupción del reinicio, después de la emisión nocturna nuestra resistencia disminuirá notablemente como

si fuera una pelota desinflada. MTC (Medicina Tradicional China) aboga por la "acumulación de la esencia y qi", donde la filtración de esencia y qi está mal vista. A medida que envejecemos, la incomodidad que sentimos tras la emisión nocturna se hará más evidente. Además, la emisión nocturna tendrá un impacto adverso en nuestra determinación al reiniciar, aunque no cuenta como una interrupción del reinicio, después de la emisión nocturna nuestra resistencia disminuirá notablemente como si fuera una pelota desinflada. MTC (Medicina Tradicional China) aboga por la "acumulación de la esencia y qi", donde la filtración de esencia y qi está mal vista. A medida que envejecemos, la incomodidad que sentimos tras la emisión nocturna se hará más evidente. Además, la emisión nocturna tendrá un impacto adverso en nuestra determinación al reiniciar, aunque no cuenta como una interrupción del reinicio, después de la emisión nocturna nuestra resistencia disminuirá notablemente como si fuera una pelota desinflada. MTC (Medicina Tradicional China) aboga por la "acumulación de la esencia y qi", donde la filtración de esencia y qi está mal vista.

En el taoísmo, la fuga de la esencia se llama "*la salida del pellet*". Si quitamos la esencia, ¿cómo vamos a transformarla en qi? Hay un dicho: tardaras 100 días para construir la base sobre la cual no habrán fugas de esencias. 100 días sin fugas es una hazaña lograda por muy pocas personas, solo aquellos que han adquirido el camino del Tao son capaces de lograr tal hazaña. En realidad, romper los 100 días es como romper el papel de unas ventanas cónicas de papel, si conoce el método es muy fácil, pero si no se conoce el método, será muy difícil disminuir la frecuencia de las fugas de la esencia, por no hablar de la expectativa excesiva de romper la barrera de los 100 días. **Según mi investigación, muchas personas debido a que se han masturbado a largo plazo, sufren de una gran deficiencia de qi del riñón.**

Una vez estuve preocupado por la emisión nocturna durante una gran parte del año, durante ese tiempo experimentaba la emisión nocturna aproximadamente de 3 a 5 veces por mes, a veces hasta dos noches seguidas. Aunque el número de veces no fue tan grande, es sin embargo, mucho para un cuerpo que estaba ya debilitado, donde simplemente no podemos permitirnos ninguna fuga, por así decirlo. Recuerdo un momento en el que me estaba recuperando muy bien, solo para experimentar una marcada disminución en mi bienestar físico después de una emisión nocturna. Durante este período de tiempo, me encargué de registrar los tiempos de mis fugas, las fechas, horas, si los sueños estaban presentes o no, lo tenía registrado todo en detalle. Después de una emisión nocturna, buscaba formas para tratar de combatirlo en Internet. Encontré un sinnúmero de artículos y publicaciones; se mencionaban desde medicamentos así como diferentes formas de ejercicio físico, también se leí sobre un tipo de curación sugestiva, sin embargo, no encontré la forma para disminuir la frecuencia de las fugas. Hubo un momento

en el que me desconcerté sobre la cuestión de si la fuga se debe o no al “desbordamiento de esencias”, luego lo descarté después que descubrí que hay personas que pueden disminuir considerablemente o incluso detenerla por completo. Emisión a través de la meditación. En ese momento pensaba en lo maravilloso que sería tener un maestro que me guiara en este asunto. Según mi entendimiento, aquellos que han abierto sus pequeños ciclos circulatorios según Qigong (Nota Dank: El **qigong** o *chi kung* alude a una diversidad de **técnicas** habitualmente relacionadas con la **medicina china tradicional**, que comprenden la **mente**, la **respiración** y el **ejercicio físico**. El **qigong** se practica generalmente con objetivos orientados al mantenimiento de la salud, pero también en algunos casos, especialmente en **China**, se puede prescribir con objetivos terapéuticos específicos. Según las tradiciones **budista** y **taoísta**, de donde procede en gran parte, es un método para alcanzar la **iluminación**. Fuente Wikipedia) pueden detener la fuga. Sin embargo, esto requiere la guía de un tutor adecuado, no se debe intentar por su cuenta debido al riesgo de problemas. Por lo tanto no intenté este ejercicio por su cuenta. En Qigong, al mantener la postura del caballo, también se puede disminuir la frecuencia de las emisiones nocturnas, pero lograr 100 días sin fugas es muy difícil. La emisión nocturna en el taoísmo es un "umbral difícil", muchas personas tienen dificultades para superar esta barrera. Si esta barrera no se puede superar, no habrá una mejora sustancial (Nota del traductor: *Creo que el autor no se está refiriendo a una mejora normal en un cuerpo ya debilitado, sino que es la transformación total por encima y más allá de una constitución normal, como convertirse en un superhombre en términos de salud. Por lo tanto, el umbral de 100 días no debe verse como un requisito previo para mejorar la salud, es el umbral para desbloquear los poderes latentes de uno*) en nuestra constitución, porque todo lo que introducimos se escapa como un tanque de agua con fugas donde el tanque nunca podrá estar lleno. Ahora, por fin he emprendido el camino hacia el método, también se puede decir que he llegado a un entendimiento (Nota del traductor: *en chino, la comprensión se traduce literalmente como "conocer el Tao". En este contexto, la comprensión debe interpretarse como la definición del "momento aha" y la perforación de la verdad*), anteriormente encontré artículos que trataban temas similares pero no pude comprenderlos, eso también se debió a la complejidad donde el contenido se volvía más difícil a medida que los leía, y haciendo lo que estaba prescrito en esos artículos, fue fácil perder la esencia y no llegar a mi meta, por lo que el problema de la emisión nocturna no se resolvió. Un artículo con varios miles de palabras puede resumirse en la última oración. El dicho dice: "La **falsedad puede extenderse en mil libros, la verdad está contenida en una frase.**", si somos capaces de comprender esto realmente, no hay necesidad de leer muchos artículos para no confundirnos más aún. Si no somos capaces de alcanzar el entendimiento, entonces el velo fino de papel se vuelve como una montaña, si se

alcanza el entendimiento, romper el velo será como romper una hoja de papel.

Desde que comprendí esto, no he tenido una emisión nocturna durante 3 meses. Podía sentir que mi qi de riñón era cada vez más abundante y mi vitalidad en general muy buena. Hoy perforaré este velo fino de papel, con suerte, si todos se proponen prestar mucha atención a los escritos a continuación:

Escuche, entienda, y ahorrará dinero, no habrá necesidad de tomar medicamentos y se podrían ahorrar los gastos del hospital.

En primer lugar, vamos a familiarizarnos con el concepto de la "puerta de la esencia". La puerta de la esencia es como la compuerta de una represa. Si la represa es lo suficientemente resistente, no se verá abrumada por el torrente de agua. Si no, las emisiones nocturnas serán frecuentes. Si su compuerta es muy resistente, incluso si tiene deficiencia de Ying en el riñón y el hígado, la represa se mantendrá firme. La relación puede describirse como la analogía de la lanza y el escudo. Si tu escudo es fuerte, la lanza no podrá penetrarlo. Por lo tanto, la cuestión de cómo reforzar la puerta de la esencia, para reforzar el "escudo" es el problema que debemos resolver. Pude deshacerme del problema de la emisión nocturna gracias a una rima que he descubierto, que se originó en el ejercicio de los Ocho Brocado, llamado "*Las manos que suben los pies fortalecen el riñón y la cintura*". Este movimiento tiene una forma muy simple, párese con ambas piernas rectas y use las manos para tocar el suelo. En gimnasia de transmisión (*Nota del traductor: los niños en las escuelas chinas hacen movimientos de gimnasia simples durante la escuela, estos movimientos son básicamente como estiramientos y se guían por transmisiones de altavoces*), hay un movimiento similar, en realidad, estos movimientos nacen de los ejercicios tradicionales chinos de los Ocho Brocade Qigong. Hagas lo que hagas, no subestimes estos movimientos, ya que contienen "grandes principios misteriosos". Dicho movimiento, a través del estiramiento de la línea meridiana de la vejiga que se encuentra en la parte posterior de los muslos, tiene la función de fortalecer las puertas de la esencia. El principio es el siguiente: la línea del meridiano del riñón y la línea del meridiano de la vejiga se reflejan entre sí, sus funciones están conectadas entre sí, el qi y la sangre están interconectados, por lo tanto, al estirar la línea del meridiano de la vejiga también estamos trabajando la línea del meridiano del riñón. Por lo tanto, podemos reforzar nuestra puerta de la esencia ejecutando dicho movimiento, es como apretar los tornillos de la puerta, una vez que la puerta está asegurada, y el problema de la emisión nocturna se resuelve. En el pasado me he encontrado con numerosos artículos, el Ocho Brocado también se menciona en ellos, pero en aquel momento los contenidos no se quedaron en mi mente debido a mi falta de comprensión, no comprendí la esencia de las enseñanzas y, por lo tanto, no logre captar del todo el poder del

movimiento. ¡**Ahora he llegado a comprender completamente la efectividad probada en batalla del movimiento, que supera con creces la eficiencia de cualquier medicamento!** Además, el ejercicio es muy fácil de ejecutar y repetir con el tiempo. Aquellos con un entendimiento adecuado atesorarán este movimiento como el activo más valioso, mientras que aquellos con un entendimiento inadecuado tenderán a ignorarlo y descartarlo. No comprendí la esencia de las enseñanzas y, por lo tanto, no entendí completamente el poder del movimiento. ¡**Ahora he llegado a comprender completamente la efectividad probada en batalla del movimiento, que supera con creces la eficiencia de cualquier medicamento!** Además, el ejercicio es muy fácil de ejecutar y repetir con el tiempo. Aquellos con un entendimiento adecuado atesoraran este movimiento como el activo más valioso, mientras que aquellos con un entendimiento inadecuado tenderán a ignorarlo y descartarlo.

Instrucciones detalladas:

El método que enseñaría a todos es: simplemente haga uno de los movimientos de los Ocho ejercicios de brocado, el que apunta a las emisiones nocturnas "*Las manos que suben los pies fortalecen el riñón y la cintura*". **Persiste en ejecutar este movimiento correctamente, lo que significa encontrar ese sentimiento elástico, es importante sentir ese sentimiento correcto. Cuando estemos haciendo este movimiento, deberíamos sentir la línea del meridiano de la vejiga estirándose, estirándola y alargándola como una banda de goma. Una vez que hayamos encontrado este sentimiento, debemos intensificarlo, como apretar los tornillos de la puerta de la esencia. Todos los días realizaba este movimiento 500 veces, antes de irme a la cama lo hacía 200 veces. Recomiendo encarecidamente hacer este ejercicio antes de ir a la cama, ya que se asemeja a poner un candado en la puerta de la esencia. Si** no haces esto antes de irse a la cama, es posible que experimentes emisiones nocturnas, esto se debe a que es posible que la puerta de la esencia no esté bien asegurada, lo que solo puede asegurarse al realizar este movimiento. Sin embargo, debemos tener cuidado de no forzarnos demasiado mientras hacemos este ejercicio, de lo contrario, el sobre-entrenamiento puede conducir a emisiones nocturnas, debemos prestar mucha atención a esto. Al principio, muchas personas carecen de los fundamentos, otras personas pueden tener una condición física deficiente, por lo tanto, no necesitaran hacer muchas repeticiones al principio. Podríamos, por ejemplo, comenzar con 30 repeticiones, o hacerlas en series, 60 repeticiones se pueden dividir en 3 series de 20 y un minuto de descanso entre las series. El segundo día que hagamos esto, podemos sentir dolor o malestar en el cuerpo, solo necesitamos descansar un par de días para volver a la normalidad y luego continuar desde donde lo dejamos y no sentiremos más malestar en el cuerpo. Debemos prestar mucha atención a esto. Al principio,

muchas personas carecen de los fundamentos, otras personas pueden tener una condición física deficiente, por lo tanto, no necesitaran hacer muchas repeticiones al principio. Podríamos, por ejemplo, comenzar con 30 repeticiones, o hacerlas en series, 60 repeticiones se pueden dividir en 3 series de 20 y un minuto de descanso entre las series. El segundo día que hagamos esto, podemos sentir dolor o malestar en el cuerpo, solo necesitamos descansar un par de días para volver a la normalidad y luego continuar desde donde lo dejamos y no sentiremos más malestar en el cuerpo. Debemos prestar mucha atención a esto. Al principio, muchas personas carecen de los fundamentos, otras personas pueden tener una condición física deficiente, por lo tanto, no necesitaran hacer muchas repeticiones al principio. Podríamos, por ejemplo, comenzar con 30 repeticiones, o hacerlas en series, 60 repeticiones se pueden dividir en 3 series de 20 y un minuto de descanso entre las series. El segundo día que hagamos esto, podemos sentir dolor o malestar en el cuerpo, solo necesitamos descansar un par de días para volver a la normalidad y luego continuar desde donde lo dejamos y no sentiremos más malestar en el cuerpo.

Temporada 4: Estar atentos durante el período de línea plana (Flat Line) y del estado de ánimo harto.

Todos los días tenemos muchos hermanos que rompen su reinicio, la molestia y la decepción que experimentamos después de una recaída no es difícil de entender, creo que todos hermano han sentido esta experiencia en repetidas ocasiones. Desde jurar permanecer limpio hasta ser derrotado una y otra vez, hasta finalmente permanecer limpio para siempre, es un proceso largo y lento. **Cambiar nuestra conciencia es un proceso de aprendizaje, es un proceso de aumentar nuestro nivel de conciencia.** En esta temporada abordaremos el período de línea plana (Flat Line) y del estado de ánimo harto durante el proceso de reinicio.

Para los hermanos que recaen repetidamente, si están familiarizados con la MTC, notarán que existe un patrón en las recaídas. El patrón de la recaída y del "valor del riñón qi" se encuentra intrincadamente interconectado. Cuando sienta que su cuerpo está débil, instintivamente querrá reiniciar. Una vez que haya estado reiniciando por un tiempo y el qi del riñón haya empezado a recuperarse un poco, será cuando recaer se hará fácil. Al comienzo del reinicio, experimentaremos un período de línea plana con respecto a nuestros deseos, muchas personas durante esta etapa no experimentan fuertes antojos y serán capaces de controlarse. Pero durante el período de desinfección, es muy fácil bajar la guardia y pensar que ya hemos tenido éxito, cuando en realidad, nuestros deseos solo se encuentran temporalmente inactivos. Una vez que nuestro qi renal se ha recuperado hasta cierto punto, es cuando se despiertan nuestros deseos. Durante esta etapa, la recaída suele ir acompañada de una vigorosa masturbación, todos nuestros esfuerzos anteriores se han ido por el desagüe. El período de la línea plana varía de persona a persona, para algunas personas ese período es de 3 días, para otras, puede ser de 20 o de 60 días. Según mi experiencia, la duración promedio del período de línea plana es de alrededor de 3 semanas o 21 días. Después del período de línea plana viene el período pico para las recaídas, después de la recaída, viene el período de arrepentimiento, los sentimientos de duda y arrepentimiento serán bastante fuertes en esta etapa. Para algunas personas ese período podría ser de 3 días, para otras, puede ser de 20 o de 60 días. Según mi experiencia, la duración promedio del período de línea plana es de alrededor de 3 semanas o 21 días. Después del período de línea plana es el período pico para las recaídas, después de la recaída viene el período de arrepentimiento, los sentimientos de duda y arrepentimiento serán bastante fuertes en esta etapa. Para algunas personas ese período es de 3 días, para otras, puede ser de 20 o de 60 días. Según mi experiencia, la duración promedio del período de línea plana es de alrededor de 3 semanas o 21 días. Después del período de línea plana viene el

período pico para las recaídas, después de la recaída viene el período de arrepentimiento, los sentimientos de duda y arrepentimiento serán bastante fuertes en esta etapa.

El propósito de este artículo es permitir que todos tomen conciencia del período de línea plana. Durante este período debemos aumentar nuestro estado de alerta y mantener nuestra vigilancia, no debemos relajarnos en nuestros estudios de reinicio. Solo a través del estudio incesante del material de reinicio podremos aumentar nuestra comprensión y nuestro nivel de determinación. El nivel de determinación es comparable al de cuando buscamos subir niveles en un juego de Internet; al principio, nuestro nivel es bajo y sucumbe a las tentaciones del corazón, una vez que hemos estudiado continuamente el material de reinicio y nuestro nivel de determinación ha aumentado, nuestro corazón ya no podrá tentarnos. Si no estudias los conocimientos de reinicio, no tendrás buena comprensión, el nivel de determinación permanecerá para siempre en un nivel bajo. Y cuando encontramos una tentación el resultado será obvio;

[Periodo inicial de reinicio] -> [período de línea plana] -> [periodo donde el qi del riñón se recupera un poco] -> [período máximo para recaídas] -> [período de arrepentimiento].

Ese es el proceso de la recaída, también conocido como círculo vicioso. Muchas personas no pueden escapar de este círculo durante años o incluso décadas. Una vez estuve atrapado en este círculo vicioso por más de una década porque en ese momento no llegué a comprender, no estudié material de reinicio ni sabía cómo mantener un estilo de vida saludable. Solo conocía el camino de la fuerza bruta y el camino ciego. Con respecto al camino de la fuerza bruta, pensé que sería capaz de dejar la masturbación solo al confiar en mi fuerza de voluntad. En realidad, el modo de la fuerza bruta seguramente resultará en un fracaso porque no hemos elevado nuestro estado de conciencia. La forma ciega es intentar reiniciar sin tener el conocimiento de reiniciar, esta forma también fallará por la misma razón.

La contaminación del cerebro por material XXX es similar a cuando una computadora está infectada por un virus. Cuando una computadora es golpeada por un virus, afectará el funcionamiento de los sistemas, de manera similar, cuando el cerebro humano se contamina, nuestra salud tendrá problemas. Normalmente, las áreas donde aparecen los problemas por primera vez es en el sistema urinario, principalmente en forma de prostatitis. Luego, una vez que los riñones se debilitan, muchas enfermedades resultarán por los riñones debilitados, cualquier enfermedad podría aparecer, la disminución de nuestras facultades mentales también es muy común. MTC: *en lo anterior, los riñones están*

conectados al cerebro. La masturbación lesiona los riñones y, por lo tanto, también daña nuestro poder mental, la memoria y la concentración disminuirán. Si nuestro poder mental carece de estudios, nuestra carrera sufrirá invariablemente.

Hablemos ahora sobre el estado de ánimo harto con respecto al reinicio.

El estado de ánimo de estar harto es muy común durante el reinicio, es como estar harto de una prenda de vestir, un plato de comida o un teléfono celular. Estudiar mucho material de reinicio también puede hacer que nos sintamos hartos, una vez que experimentamos este estado, nuestros esfuerzos de reinicio se reducirán a la mitad, por eso es importante aprender a ajustar nuestra actitud y nuestro estado mental. **Necesitamos aprender a manejar bien nuestro estado de ánimo, tan pronto como empecemos a sentirnos hartos, necesitamos hacer ajustes.**

Cultiva el hábito de leer y estudiar, estudia el material de reinicio a diario sin aflojar, una vez que se establezca el hábito, ya no nos afectara tan fácilmente. Esto es como un cepillo de dientes; una vez que se forma un hábito, se vuelve algo natural, si un día no nos cepillamos los dientes, podemos sentirnos incómodos. De manera similar, necesitamos encontrar este estado mental con nuestros estudios de reinicio. Por supuesto, no tenemos que estudiar el tema de reinicio exclusivamente, cultivar un estilo de vida saludable también puede ser un buen tema debido a la similitud que comparte con el reinicio. Además, un artículo de reinicio se puede leer varias veces; a través del refuerzo viene un nuevo aprendizaje, cuanto más se lea, más profundo será el entendimiento, y será menos factible de olvidar.



Observaciones finales: *Sun Tzu* (https://es.wikipedia.org/wiki/Sun_Tzu): *si conoces al enemigo y te conoces a ti mismo, no debes temer el resultado de cien batallas.* Para reiniciar debemos entender cómo se rompe el reinicio y por qué no podemos escapar del círculo vicioso, cada hermano debe pensar profundamente sobre estas preguntas. Cuando hayas comprendido se elevará nuestro estado de conciencia. Si permanecemos en nuestro nivel inicial de comprensión, la forma de la fuerza bruta y la forma ciega, ambos nos conducirán al fracaso. Solo a través de los esfuerzos continuos en nuestros estudios podremos llegar a ese "momento aha" (Nora Dank: se refiere a la experiencia humana común de comprender repentinamente un problema o concepto), una vez que nuestro estado de conciencia sea más elevado, nuestro nivel de determinación aumentará, la distancia para eliminar el PMO para siempre estará al alcance. ¡Sigue luchando hermano!

Temporada 5: Cómo complementar la salud de manera correcta.

Hoy vamos a discutir el tema de "complementar" (*Nota del traductor: la palabra suplementación en este contexto también puede interpretarse como reparar o enmendar*). Al igual que la pregunta sobre cómo abandonar el PMO, la suplementación es una pregunta popular a la que muchos hermanos prestan mucha atención. Hay una buena cantidad de ideas erróneas en torno a este tema, este artículo profundizará en el tema detalladamente, y con suerte, será de mucha ayuda para todos.

Suplementar es un tema importante y con un profundo conocimiento, no es tan simple como se podría pensar. Muchos hermanos, debido a su hábito a largo plazo de PMO, tienen sus cuerpos muy debilitados, su primera reacción es naturalmente tomar suplementos. Tienden a querer ingerir algo como un suplemento, pero como no saben qué ingerir, acudirán a un médico chino tradicional y luego tomarán medicamentos a base de hierbas para complementar su qi renal. Para complementar es necesario, pero uno tiene que aprender también a complementar con alta eficiencia y no con baja eficiencia, requiere atención cuidadosa. No importa si buscamos suplementos dietéticos o médicos por nuestra cuenta, o si un médico nos prescribe medicamentos, el requisito previo más importante para los suplementos es el siguiente: el cultivo del corazón/mente deben estar en su lugar. Esto se debe a que una vez que comience a tomar los suplementos, el qi del riñón comenzará a recuperarse, una vez se haya recuperado aparecerán los deseos, es cuando será muy fácil recaer. La recaída es equivalente a perder el qi del riñón, esto dificultará aún más los resultados de los suplementos. Por lo tanto, si no está consciente de la importancia de cultivar el corazón/mente y sigue adelante con los suplementos de todos modos, el resultado será esporádico con una combinación de períodos buenos y malos, el cuerpo no se habrá recuperado en gran medida. Incluso podemos experimentar efectos secundarios adversos debido a la gran cantidad de suplementos que hemos tomado, que nos pueden hacer empeorar. Además, podría haber un resultado decreciente por la toma de suplementos, esto es evidente una vez que hemos comenzado a tomar muchos suplementos y donde el efecto es más notable al principio. **Y así, esta es la primera idea errónea del tema del suplemento: solo saber cómo complementar pero no cultivar el corazón/mente.** Por lo tanto, todos deben enfatizar en el cultivo del corazón/mente y en el estudio del material de reinicio. Aumentar el esfuerzo en el cultivo del corazón y la mente, solo a través de los estudios de reinicio para poder aumentar el nivel de determinación, con la determinación naturalmente fantasearemos menos e incluso no lograremos fantasear. Si aplicamos suplementos sobre este estado de ánimo multiplicaremos la eficiencia. De lo contrario, lo que colocamos desde arriba solo se filtrará hacia

abajo, lo que evitará que el qi del riñón se llene. Aumentar el esfuerzo en el cultivo del corazón y la mente, solo a través de los estudios de reinicio para poder aumentar el nivel de determinación, con la determinación naturalmente fantasearemos menos e incluso no lograremos fantasear. Si aplicamos suplementos sobre este estado de ánimo multiplicaremos la eficiencia. De lo contrario, lo que colocamos desde arriba solo se filtrará hacia abajo, lo que evitará que el qi del riñón se llene. Aumentar el esfuerzo en el cultivo del corazón y la mente, solo a través de los estudios de reinicio para poder aumentar el nivel de determinación, con la determinación naturalmente fantasearemos menos e incluso no lograremos fantasear. Si aplicamos suplementos sobre este estado de ánimo multiplicaremos la eficiencia. De lo contrario, lo que colocamos desde arriba solo se filtrará hacia abajo, lo que evitará que el qi del riñón se llene.

El segundo concepto erróneo con respecto a la suplementación: Ignorar la importancia del arroz en la dieta.

En realidad, los suplementos más beneficiosos para la esencia y el qi no son el ginseng, las astas de ciervo, el ñame, los frijoles negros ni ninguna de las medicinas complementarias. Si imaginamos el proceso de suplementación para construir una casa, el arroz vendría siendo la base. Si no comes arroz adecuadamente, entonces no importa cuántos suplementos tomes, no verás buenos resultados, esto se debe a que la base no es sólida.

Hay muchas maneras de preparar el arroz, yo recomiendo el **Congee** (https://es.wikipedia.org/wiki/Arroz_congee).

Una obra maestra en el tema del mantenimiento de la salud [Lao Lao Heng Yan] afirma: *"Ingerir un tazón de congee diluido todos los días con el estómago vacío es capaz de rejuvenecer, dar a luz saliva y acelerar la digestión, los beneficios no son insignificantes"* En [Shi Zhou], el gran poeta de la dinastía Song Lou You (1125-1210) escribió: *"La gente a lo largo y ancho estudia la longevidad, sin saber que lo estudian yace ante sus propios ojos, para obtener la longevidad solo se tiene que ofrecer congee a los dioses"*. El beneficio del congee se observa claramente en el hecho de que Lou You ha vivido durante más de 80 años. La MTC cree que el congee puede hacer que el semen florezca, cultiva el estómago qi, ayuda con la digestión y nutre toda la existencia.

El médico de la dinastía Tang Sun Simiao (581-682) sufrió muchas enfermedades cuando era niño y, por lo tanto, estudió medicina, combino el budismo y la sabiduría del taoísmo en el mantenimiento de su salud y vivió más de 100 años. También abogó por la ingesta de congee por la mañana. Además, uso la MTC

para hacer congee, uso "arroz qi" y la humedad del agua como "potenciadores de la medicina" administrada de acuerdo con el "momento biológico" de las cinco vísceras y los seis intestinos, para amamantar el cuerpo y curar enfermedades.

Por lo tanto, no se centre solo en la vista de los árboles y pierda la del bosque, en otras palabras, no ignore la importancia del congee como el medio más eficaz para complementar la esencia. Comer arroz es más importante que cualquier otra cosa.

El tercer error con respecto a la suplementación: Complementar ciegamente sin consultar a un médico chino tradicional.

Este error es muy común entre los hermanos. Algunas personas piensan que es una molestia ir al médico, otras tienen miedo y vergüenza y así sucesivamente. Estas personas pueden terminar buscando suplementos en Internet de acuerdo a las consideraciones de sus síntomas, y luego van a la farmacia para comprarlo. En realidad, este método es parcial, la deficiencia de los riñones no es como contraer una gripe, donde se puede resolver el problema comprando cualquier medicamento contra la gripe en la farmacia. La deficiencia de riñón requiere de un diagnóstico correcto, de acuerdo con la MTC: *Misma enfermedad, diferente tratamiento. Tratamiento diferente, misma enfermedad*. Incluso aún con los mismos síntomas, ya que todos tenemos una fisiología diferente, la receta podría no ser la misma, solo después de los cuatro métodos de diagnóstico (*Nota del traductor: como mirar, escuchar, preguntar y sentir el pulso*) se puede hacer un juicio correcto. Por lo tanto, la manera adecuada es ir a una clínica conocida y buscar un médico tradicional chino antiguo y experimentado. Además, no pongas toda la esperanza en el médico y en el medicamento, es 30% tratamiento, 70% mantenimiento (*Nota del traductor: 70% de la recuperación consiste en mantener una dieta adecuada y un estilo de vida saludable. Esto es mucho más gradual en comparación con tomar medicamentos*). Si no estudias cómo mantener una buena salud y no has dominado el buen mantenimiento de la salud, la eficacia de la medicina será muy limitada. **Por ejemplo, si estás tomando un medicamento suplementario pero al mismo tiempo te mantienes despierto hasta tarde por las noches, o pasas largos períodos sentado** entonces la efectividad del medicamento será muy baja. Además, la suplementación fuerte no es adecuada para muchas personas con un estado debilitado. Esto se debe a que un cuerpo debilitado no puede manejar un tónico fuerte. Por ejemplo, si administramos un tónico fuerte para la deficiencia de riñón y bazo yang, el cuerpo no podrá absorber el tónico, lo que resultará en una carga adicional para el estómago y los intestinos. Por lo tanto, es mejor buscar un médico chino tradicional con experiencia para el diagnóstico, y no complementar a ciegas por iniciativa propia.

La cuarta idea falsa con respecto a la suplementación: Ningún ejercicio.

Cuando se habla de suplementar la primera reacción es qué ingerir. En realidad, **¡el mejor suplemento no está en comer sino en moverse!** El suplemento de medicina no será tan bueno como un suplemento dietético, un suplemento dietético no será tan bueno como un suplemento de movimiento. Complemento es una buena palabra, el ejercicio ayudara a tu cuerpo a recuperarse, superando el efecto curativo de algún medicamento.

La MTC dice 3 Yang abre la buena fortuna; Amabilidad, deleite y ejercicio.

También se afirma que el yang fuerte conduce a la longevidad, "*La fuerza de la energía Yang es como el cielo y el sol, perderla da como resultado menos longevidad y el brillo se pierde*". Por lo tanto, el ejercicio como suplemento es muy efectivo, siempre que no nos exageremos, el ejercicio es muy beneficioso para la recuperación del cuerpo. La idea errónea que tienen las personas es no hacer ejercicio, las personas se quejan de su lento ritmo de recuperación, solo deben preguntarse si están haciendo ejercicio y si han aprendido o no cómo mantener la salud. **Eliminar solo el PMO no es suficiente, se debe agregar ejercicio,**

debemos aprender la manera de mantener una buena salud, si hacemos todo esto, la recuperación será rápida. El 3 Yang incluye "la bondad aumenta el

Yang", ya que contiene una profunda filosofía en el mantenimiento de la salud.

Hacer obras bondadosas, incluida la liberación de animales salvajes según el budismo, es muy beneficioso para la recuperación del cuerpo. **Haz siempre buenas obras y ten un corazón misericordioso.**

El método complementario óptimo que recomiendo: Sentarse durante la meditación y hacer ejercicio de pie.

Anteriormente llegue a probar muchos medicamentos complementarios, ninguno de ellos equivale a sentarse durante meditación y hacer ejercicios de pie. La meditación sentada y los ejercicios de pie no solo llenan la energía vital sino que también benefician el cultivo del corazón, son dos pájaros en una sola piedra. No cuesta dinero ni tiene efectos secundarios. Muchas personas pueden pensar que se pueden tener problemas (*Notas del traductor: el autor se refiere a los efectos secundarios adversos que un practicante de Qigong puede encontrar durante la meditación. Estos efectos secundarios que pueden manifestarse física o psicológicamente y no son parte de las manifestaciones normales que ocurren con respecto a la práctica de Qigong.*) al practicar Qigong, esto sí ocurre, sin embargo, la forma que definiendo no es en la que probablemente te encuentres con los problemas. Estoy hablando de la meditación sentada y el ejercicio de pie que está

relacionado con el mantenimiento de la salud, en estos casos no ocurrirá ningún problema.

La medicina suplementaria más grande es: NO PMO! Esta es la mejor forma de suplementación. Si tomas tónicos fuertes durante unas cuantas semanas, solo dos noches consecutivas de emisiones nocturnas te llevarán de vuelta al punto inicial. Por lo tanto, contar con el suplemento adecuado implica trabajar para reducir al mínimo el número de emisiones nocturnas, poner fin a todos los factores que pueden contribuir a tener estas emisiones, combinar esto con ejercicios físicos proactivos para que el cuerpo pueda disfrutar de una recuperación bastante rápida. Para los hermanos con un largo historial de PMO cuyo riñón ha sido sobregirado y muestran muchos síntomas físicos, la cuestión sobre cómo reducir la frecuencia de la emisión nocturna es de suma importancia. Se debe tomar esta pregunta en consideración e investigar al respecto.

Por último me gustaría abordar el problema de la prostatitis (<https://es.wikipedia.org/wiki/Prostatitis>), este es uno de los problemas más frecuentes entre los hermanos, casi todos lo han tenido. Muchos hermanos tienen ideas erróneas al pensar que tener prostatitis es como contraer un resfriado, que simplemente se puede tomar un medicamento y esperar estar bien. En realidad, esto es completamente falso, hay muchos hermanos que han visitado innumerables médicos y han gastado decenas de miles en facturas médicas pero todavía no están curados, ¿cuál es la razón? de hecho, si uno está familiarizado con la MTC, se entiende que la masturbación hace que el qi del riñón duela y lo lesione, haciendo aparecer la prostatitis. El médico puede curarlo y ayudarlo a recuperar el qi de tu riñón; la prostatitis puede desaparecer temporalmente, pero si continuas masturbándote y lastimando tu qi del riñón, la prostatitis muy probablemente regresará. La tasa de recaída de la prostatitis es superior al 90%. Esto sucede porque no hemos captado el conocimiento médico, el problema está en nuestra comprensión. Solo si cortamos completamente el PMO, existirá la esperanza de recuperarnos completamente de la prostatitis. Esta forma de recuperación completa corresponde a un salto en la comprensión desde dónde se ha entendido la raíz del problema. Al prestar atención, mantener un estilo de vida saludable y utilizar el qi del riñón con moderación, será poco probable que la prostatitis reaparezca. Si no hemos entendido bien este problema, tendremos que visitar frecuentemente el hospital y gastar cada vez más dinero en diagnósticos y gastos médicos. Solo si cortamos completamente el PMO, existirá la esperanza de recuperarnos completamente de la prostatitis. Esta forma de recuperación completa corresponde a un salto en la comprensión desde dónde se ha entendido la raíz del problema. Al prestar atención, mantener un estilo de vida saludable y utilizar el qi del riñón con moderación, será poco probable que la prostatitis

reaparezca. Si no hemos entendido bien este problema, tendremos que visitar frecuentemente el hospital y gastar cada vez más dinero en diagnósticos y gastos médicos. Solo si cortamos completamente el PMO, existirá la esperanza de recuperarnos completamente de la prostatitis. Esta forma de recuperación completa corresponde a un salto en la comprensión desde dónde se ha entendido la raíz del problema. Al prestar atención, mantener un estilo de vida saludable y utilizar el qi del riñón con moderación, será poco probable que la prostatitis reaparezca. Si no hemos entendido bien este problema, tendremos que visitar frecuentemente el hospital y gastar cada vez más dinero en diagnósticos y gastos médicos.

Temporada 6: Prostatitis, varicocele, eyaculación precoz y recuperación de la impotencia.

La prostatitis y el varicocele (<https://es.wikipedia.org/wiki/Varicocele>) son enfermedades relativamente comunes entre los hermanos, especialmente la prostatitis. Muchos hermanos sufren de micción frecuente (<https://es.wikipedia.org/wiki/Micción>) debido a que el PMO daña el qi de los riñones. De hecho, muchas personas también sufren de varicocele, pero no lo saben; el varicocele puede no tener ningún síntoma incómodo. Se puede descubrir si se tiene haciendo una prueba de ultrasonido en el hospital. Normalmente, el varicocele ocurrirá en el lado izquierdo en el 99% de los casos, es decir, por encima del testículo izquierdo. En los casos graves, las venas varicosas se agrupan en forma de lombriz de tierra y los dedos podrán sentir las con la adición de una sensación de abultamiento. En casos más leves, puede que no haya ningún síntoma incómodo presente, yo lo tuve por más de una década sin saberlo. Me enteré cuando hice la prueba de ultrasonido en el hospital. Algunas personas pueden tenerlo en el lado izquierdo, otros pueden tenerlo en ambos lados, aunque es el lado izquierdo en la mayoría de los casos. Hoy discutiremos la prostatitis y el varicocele según mis experiencias e investigación. No subestimes estas dos enfermedades de ninguna manera.

Contraí la prostatitis muy pronto, durante el primer año cuando comencé a masturbarme. Los síntomas de la micción frecuente con urgencia aparecieron, a lo sumo yo tenía que ir al baño más de 10 veces durante la noche. Durante el día necesitaba orinar poco después de beber agua, ya que me era imposible frenarla. Más tarde, supe que la incapacidad para retener la orina es muy común entre las personas de edad avanzada, esto se debe a que las personas de edad avanzada han debilitado mucho el qi del riñón y, por lo tanto, han perdido la capacidad de retener la orina. Los niños, por el contrario, tienen una gran cantidad de qi de riñón, lo que les permite retener la orina incluso con la vejiga llena durante más de una hora. Por lo tanto, la micción frecuente es la señal de que el qi del riñón está en declive y que el PMO debe cesar, este es tu cuerpo enviándote advertencias. Si no prestas atención a la advertencia y continúas con lo que estabas haciendo, esto traerá una forma más grave de prostatitis. El problema no se detiene en la prostatitis, todo el cuerpo puede experimentar síntomas. Muchas enfermedades surgen por los riñones debilitados, la prostatitis es solo uno de los primeros síntomas que aparecen.

Normalmente, cuando nos encontramos con el síntoma de la micción frecuente, debemos saber que es causada por el PMO. Esto se debe a que antes de que participáramos en el PMO, no teníamos los síntomas. Es en este momento, donde

la mayoría de la gente frenaría el caballo al borde del precipicio, por así decirlo, y comenzaría a frenar la masturbación por iniciativa propia. Después de un par de semanas, el qi del riñón ha comenzado a recuperarse, si se reanuda la masturbación la micción frecuente volverá. Por lo general, se nos darán dos tipos de medicamentos en el hospital, uno para tratar específicamente la prostatitis y el otro para tratar la inflamación. Los médicos más éticos le aconsejarán que dejes de masturbarte en largas sesiones. La situación real es que muchos médicos no se han dado cuenta de los peligros de la masturbación, muchos médicos se suscriben a la teoría inofensiva de la masturbación, esto es muy triste.

Ahora que he eliminado completamente el PMO, la micción frecuente no ha vuelto a aparecer. Después de estudiar MTC, me di cuenta que el qi de los riñones es susceptible a las muchas influencias malsanas, el qi débil de los riñones invitará por sí mismo muchas posibles enfermedades. Muchos hermanos han gastado decenas de miles en gastos médicos para tratar la prostatitis, pero la enfermedad continúa y no se cura durante un período prolongado de tiempo. A menudo, la prostatitis se cura temporalmente solo para reaparecer una vez que reanudamos la masturbación, la tasa de recaída es muy alta. En realidad, la razón principal de las recaídas se debe a los conceptos erróneos en la comprensión. Muchos hermanos tratan la prostatitis como un resfriado, piensan que al tomar unas pocas pastillas el problema se resolvería solo y, que no volverá a aparecer, esto es un grave malentendido. El brote de prostatitis se debe precisamente a que el qi del riñón se ha debilitado como resultado de la masturbación, el propósito de tomar medicamentos es recuperar el qi del riñón. Si continúas masturbándote una vez que el qi del riñón se ha recuperado, lo volverás a lesionar y la prostatitis aparecerá de nuevo. Si aún no has reconocido la gravedad del qi renal débil y tratas a la prostatitis como una gripe común, nunca en tu vida estarás tratando con las raíces de la enfermedad, después de los 40 años la enfermedad puede proliferar o desarrollarse en formas más graves aún. Por lo tanto, solo hay una forma de curar la prostatitis por completo, dejar el PMO por completo y también las fantasías sexuales, hacer ejercicio de forma proactiva, no acostarse tan tarde por las noches y no permanecer sentado durante largos períodos de tiempo. Cultivar hábitos de vida y dietas favorables. Para aquellos hermanos casados, si tu prostatitis es grave, te aconsejaría que te auto-controles por un tiempo, al menos hasta que hayas acumulado abundante qi de riñón. Una vez que el qi del riñón sea abundante, úsalo con moderación, lo que significa practicar una vida sexual con moderación. De esta manera, se podrán evitar recaídas en la prostatitis. [Canon interno del emperador amarillo]: *La enfermedad se debe al uso excesivo!* Por lo tanto, la práctica de la moderación es un aprendizaje en sí mismo, exagerar es lo mismo que subordinar.

Muchas personas se preguntan si el ascetismo (<https://es.wikipedia.org/wiki/Ascetismo>) es perjudicial. Los novatos en especial harían esta pregunta. Mi respuesta es que el ascetismo es inofensivo, si fuera perjudicial, ¿significaría eso entonces que todos los monjes no son saludables? La realidad es que muchos monjes viven hasta 100 años y más allá. El Maestro Hsu Yun (https://es.wikipedia.org/wiki/Xu_Yun) vivió 120 años, el Maestro Benhuan (<https://en.wikipedia.org/wiki/Benhuan>) alcanzó los 106 años de edad, en la escuela budista, hay muchos casos de longevidad. Por lo tanto, la noción de que el ascetismo es perjudicial para el cuerpo es pura tontería. Hay un solo escenario que podría hacer que el ascetismo sea dañino, y es cuando el cultivo del corazón/mente es inadecuado, y las fantasías sexuales ocurren diariamente con la necesidad de masturbarse, y aun así no te atreves a actuar, la restricción puede continuar pero posiblemente darán lugar a problemas.

Me gustaría agregar un punto y esa es la nocividad de las fantasías sexuales. Muchos novatos preguntan: si las fantasías sin masturbación cuentan como interrumpir el reinicio y si es o no perjudicial. **En realidad, las fantasías sexuales agotan seriamente el cuerpo, incluso mucho más que la masturbación en sí misma.** Esto se trata claramente en la MTC. Muchos hermanos descubren que su espíritu está deprimido al mirarse en el espejo luego de tener fantasías sexuales. En MTC esto se llama: **la esencia se va cuando la mente divaga. Mientras tengamos fantasías sexuales, la esencia nos abandonará automáticamente.** La masturbación es la forma visible de agotamiento, mientras que la fantasía sexual es la forma invisible, la forma invisible es la más seria. Esperamos que todos los hermanos reconozcan profundamente esto y aumenten sus estudios sobre el reinicio, intensifiquen el cultivo del corazón/mente y eliminen todas las fantasías sexuales; **tienes que cortar el pensamiento una vez que haya surgido, ese pensamiento sexual surgido no debe seguirse, ya que la mente se da cuenta de inmediato de los nuevos pensamientos, nos ayudara en el cese de ese pensamiento una vez que la mente se da cuenta de ello.**

A continuación vamos a entrar en el material del núcleo:

La prostatitis conducirá a la infertilidad. Cada persona con prostatitis, por supuesto, no se volverá infértil, específicamente, dependerá de la gravedad de su condición. La prostatitis también resultará en la disminución de la calidad del espermatozoides, si la calidad es mala, la descendencia no cumplirá con un nivel excelente. Es posible que tu futuro hijo/a sufra de problemas de salud al momento en que nazca, ya que serán condiciones prenatales inadecuadas. Muchos hermanos se muestran escépticos ante la noción del karma, porque se han entregado a la ignorancia durante sus años de juventud, es muy posible que la

fertilidad se pierda en el futuro, y esto, en realidad, es el karma. Durante esta época de indulgencias, la infertilidad es cada vez más común y preocupante para muchas personas. En esta etapa posiblemente te preocupen los síntomas causados por la masturbación, una vez que estés casado, la preocupación será sobre la calidad inadecuada de los espermatozoides que no puede causar el embarazo. Además, según MTC: *Los riñones están conectados al cerebro en lo anterior*. La masturbación daña el riñón y el poder del cerebro, una disminución en el poder del cerebro afectará negativamente en los estudios y/o profesión en gran medida. Por lo tanto, sería prudente detener el sexo prematrimonial y cuidar bien el desarrollo del qi del riñón, para que en el futuro se pueda dar a luz a un niño sano. Todos los días respondo preguntas en los foros, hasta ahora estimo haber contestado unas mil preguntas. Entre los que han tenido relaciones sexuales prematrimoniales y han dejado de lado su indulgencia, muchos hermanos han perdido su función sexual. La aparición de la pre-eyaculación y la impotencia entre hermanos es increíblemente numerosa. Supongamos que su cuerpo no funciona correctamente cuando está soltero, después del matrimonio, ¿cómo supone mantener una vida sexual saludable? Si su esposa no logra entender, el divorcio será una gran posibilidad. Si no tienes buena salud antes del matrimonio, ¿cómo se hace frente al futuro? Esta es una pregunta muy seria y realista, por lo tanto, la recomendación de abolir el sexo prematrimonial es muy importante, no solo afectara la calidad de vida de su matrimonio, sino también de la futura generación.

Volvamos al tema del varicocele, este es también uno de los principales culpables de la infertilidad. **El varicocele afecta considerablemente la calidad del espermatozoides. La razón básica para desarrollar esta enfermedad, se debe a la masturbación a largo plazo y al estar sentado por largo tiempo, esto también es karma.**

Muchos hermanos no saben que han contraído varicocele, son muy descuidados. Yo lo tuve por más de una década sin darme cuenta, esto se debe a que en mi caso no era tan grave, y los síntomas de incomodidad estuvieron ausentes. Descubrí que tenía varicocele cuando fui al hospital para un chequeo de rutina, durante ese tiempo sufría de prostatitis y varicocele al mismo tiempo, se podía imaginar la baja calidad del espermatozoides en aquel momento, no estaba al nivel para causar un embarazo. Ahora que he dejado la masturbación para siempre y he acumulado mucho Qi de riñón, la calidad de mi espermatozoides ha vuelto a la normalidad. Aunque mi caso de varicocele fue leve, el médico aún me aconsejó que me sometiera a una operación, me dijo algo que fue muy desalentador; incluso si me sometiera a esa operación, no había garantías de que podría recuperar mi fertilidad, ¡La suerte también está involucrada! Luego, al estudiar la MTC, entendí que una operación solo ayudaría a resolver la ligadura y no la recuperación del qi renal. Si su qi del riñón está debilitado, ni siquiera la operación será de ayuda. Por

lo tanto, tener cuidado al acumular el qi del riñón es la clave para la recuperación, de lo contrario, podrías someterte a una operación y lograras una recuperación temporalmente, pero si vuelves a la masturbación y agotas de nuevo el qi del riñón, el varicocele volverá y ni todo el llanto del mundo te será de utilidad.

Por último hablemos de la tendencia a la eyaculación precoz, la impotencia y su recuperación:

En realidad, ya lo he discutido en detalle en la temporada 1; la tendencia de la eyaculación precoz y la impotencia, son manifestaciones del propio mecanismo de protección del cuerpo. El concepto es similar al cierre de los poros de la piel cuando se expone al aire frío. La eyaculación precoz y la impotencia ocurren cuando el cuerpo trata de conservarse por sí mismo, muchos hermanos desconocen este hecho, y en lugar de eso se dedican a buscar material sucio y desperdician su qi renal. De esta manera, la tendencia de la eyaculación precoz y la impotencia se vuelven aún más graves. Cuando muchos hermanos se encuentran con la eyaculación precoz y los síntomas de impotencia por primera vez, su primera reacción no será abandonar la masturbación sino complementar el cuerpo a través de la dieta. O visitar al médico con la esperanza de recuperarse. Los suplementos dietéticos sí ayudan en la recuperación del qi renal, pero una vez que se recupera el qi renal y continúas masturbándote y agotándolo, las tendencias mencionadas volverán. Al volver a tomar los mismos suplementos, los efectos no serán los mismos, ya que el efecto de los medicamentos tiende a disminuir con el tiempo. Por lo tanto, los suplementos dietéticos son incapaces de resolver la raíz del problema, se debe eliminar la PMO, hacer ejercicio de manera proactiva, tener hábitos de vida correctos que nos ayuden a la acumulación del qi en los riñones. Una vez que el qi del riñón sea abundante, **no realices pruebas**. Al volver a tomar los mismos suplementos, los efectos no serán los mismos, ya que el efecto de los medicamentos tiende a disminuir con el tiempo. Por lo tanto, los suplementos dietéticos son incapaces de resolver la raíz del problema, se debe eliminar la PMO, hacer ejercicio de manera proactiva, tener hábitos de vida correctos que nos ayuden a la acumulación del qi en los riñones. Una vez que el qi del riñón sea abundante, **no realices pruebas**. Al volver a tomar los mismos suplementos, los efectos no serán los mismos, ya que el efecto de los medicamentos tiende a disminuir con el tiempo. Por lo tanto, los suplementos dietéticos son incapaces de resolver la raíz del problema, se debe eliminar la PMO, hacer ejercicio de manera proactiva, tener hábitos de vida correctos que nos ayuden a la acumulación del qi en los riñones. Una vez que el qi del riñón sea abundante, **no realices pruebas**. *(Nota del traductor: hemos hablado de esto en la Temporada 2, masturbarse para saber si te has recuperado se llama prueba), al probar, volvemos a caer en la trampa del PMO y en su círculo vicioso. Además, la*

recuperación de la eyaculación precoz y la impotencia son muy lentas, tres meses en los casos rápidos y un año o más para los casos más fuertes. Por lo tanto, haz preparativos para una larga y prolongada batalla, acumula lentamente qi de riñón poco a poco y no recurras a hacer nada que dañe al qi de riñón.

Muchas personas creen que el sexo es la única causa para agotar el qi del riñón, en realidad hay muchas otras formas de agotamiento: indulgencias, permanecer despierto hasta tarde por las noches, la ira, pasar largo rato sentado, las bebidas frías, la fatiga excesiva, el esfuerzo excesivo, mucha exposición a AC, todo lo mencionado hará que se desgaste el qi del riñón. Cuando tu qi del riñón sea abundante, no sentirás mucha incomodidad, como tampoco nos sentiremos mal si gastamos un poco de dinero teniendo una billetera abultada. Pero cuando el riñón no está abundante, será como agregar un poco de escarcha sobre la nieve. MTC trata el qi del riñón como una moneda para la salud, mientras seamos normales lo mantendremos a salvo y no lo desperdiciaremos a ciegas, debemos entender cómo cultivar el qi de la salud, de los riñones y cómo nutrirlos. De esta manera, podremos mantener un espíritu sano. ☰

Después de haber respondido a tantas preguntas, he podido observar que muchos hermanos no solo se ven afectados por los síntomas físicos, sino por algo que es más importante, **hay un problema en la comprensión**. Cuando existen conceptos erróneos en la comprensión, será muy difícil eliminar el PMO, siempre que se tengan conceptos erróneos, tenderemos a olvidarnos de la recuperación de la prostatitis, de la eyaculación precoz y la impotencia. Por lo tanto, todos debemos estudiar a fondo el conocimiento de reinicio, incluido el conocimiento del mantenimiento de la salud desde la MTC, para corregir los conceptos erróneos de nuestros pensamientos. Cuando tengas la comprensión y los pensamientos correctos en tu cerebro, sabrás qué hacer en lugar de poner toda esperanza en los médicos y sus medicinas, esto sería un equivalente a buscar peces en un árbol. Las enfermedades que surgen de la deficiencia del qi en los riñones, no se pueden curar solo con medicamentos y/o médicos. Es un proceso de 30% tratamiento y 70% de mantenimiento. La mayor importancia se le debe dar al mantenimiento, una vez que hemos aprendido cómo cultivar el qi del riñón y este se vuelva abundante, el mal de todas las formas tipos será repelido. Hagas lo que hagas, no trates la deficiencia del qi renal como una mera gripe, ni esperes resolverla solo con medicamentos, la deficiencia renal requiere de mantenimiento y no de medicamentos.

Conclusión: Hoy en día, la generación más joven está recorriendo el mismo sinuoso camino de falsedad que una vez pisé, esto se debe a que la educación china carece de esta área. Este conocimiento no puede aprenderse en las escuelas, por lo tanto, hay muchos malentendidos en los pensamientos entre los

hermanos. Los conceptos erróneos en el entendimiento solo harán que nos hundamos cada vez más en la trampa de la PMO, y no podremos liberarnos de ella. Muchas personas, una vez adictas, parecen zombies ambulantes, el poder del “opio rosado” no debe ser subestimado. Muchos hermanos con los que he conversado manifestaron querer quitarse la vida. Debido a que la masturbación combinada con permanecer despierto hasta tarde en las noches, han traído sobre ellos tipos aún más serios de trastorno mental y de ansiedad; trastornos autonómicos, TOC, depresión. Estos trastornos son inimaginables entre aquellos que sufren solo de micción frecuente. Escribo este artículo con la esperanza que la generación más joven no tenga que repetir mis errores. Espero que este artículo haya traído a todos inspiración benéfica. ¡Compañeros de batalla en las trincheras de reiniciar, sigan luchando!

Temporada 7: Tres etapas en el reinicio, un análisis profundo con respecto a permanecer despierto durante la noche y las largas sesiones.

Antes de pasar a los textos principales, repasemos una vez más el tema de las emisiones nocturnas. Escribí un artículo sobre esto en la temporada 3, donde recomendé un movimiento del qigong Ocho Brocade, muchos hermanos han intentado este ejercicio y he recibido dos tipos de comentarios: el primer tipo es de personas que no han experimentado un beneficio notable, y el otro tipo es de personas que se han beneficiado enormemente de dicho ejercicio. Muchas personas han batido sus récords de días sin emisiones nocturnas, algunas han pasado más de 20 días sin emisiones, mientras que otras solo han tenido una emisión en más de un mes, lo cual es una gran mejoría en comparación con las 3 veces el mes anterior.

¿Por qué algunas personas no notaron una gran diferencia después de practicar el movimiento Ocho Brocade? En realidad, la razón está en el individuo, muchas personas no han encontrado la sensación mientras hacen este movimiento, lo hacen con dificultad y después de haber realizado 200 de ellas sin encontrar la fuerte sensación de estiramiento, y luego se dirigen a la cama, ¿cómo pueden hacerlo? ¿Se garantiza el beneficio en este caso? Uno debe encontrar la sensación correcta al hacer el ejercicio e intensificar la sensación de estiramiento, alargamiento y enderezamiento. Se debe llevar esta fuerte sensación a la cama y al hacerlo se verán los resultados. **Además, hay muchas otras causas que pueden provocar la emisión nocturna: fantasías sexuales durante el día, fatiga durante el día, consumo de alcohol, consumo excesivo de carne, dormir boca abajo, dormir desnudo, etc....**

Reducir el número de emisiones nocturnas a un mínimo es muy beneficioso para la recuperación del cuerpo. De lo contrario, no importa cuántos suplementos tomes, todos se filtrarán durante esos episodios frecuentes de emisiones nocturnas. Por lo tanto, la cuestión de cómo reducir el número de emisiones es algo que todos los hermanos deben enfrentar y considerar. El movimiento que he recomendado para el ejercicio de los Ocho Brocados si se realiza correctamente es muy efectivo para asegurar la puerta de la esencia, la clave es encontrar la sensación correcta. No puedo garantizar que no experimentaras emisiones nocturnas haciendo dicho ejercicio. Puedo garantizar, sin embargo, dado que he encontrado la sensación correcta y he evitado los factores contribuyentes antes mencionados hacia las emisiones nocturnas, que si se puede reducir el número de emisiones a 1 por mes o 12 veces al año. Al reducir el número de emisiones a estas cifras, te beneficiarás enormemente en la recuperación del cuerpo.

Cuando se comienza a realizar este movimiento por primera vez, habrá dolor en los músculos, en fisiología, a esto se le llama "dolor muscular tardío". Normalmente, el dolor desaparecerá automáticamente después de 1-3 semanas, si luego repetimos el mismo movimiento, no habrá más dolor. Este proceso requiere tiempo, siempre y cuando se sea persistente, el dolor desaparecerá por sí solo, así que no se preocupe si aparece el dolor. Además, aquellas personas que han practicado ejercicios de ligamentos y son capaces de tocar el suelo con sus palmas, pueden tratar de aumentar la intensidad; por ejemplo, levantando la punta del pie, tocando un pie con ambas manos o haciendo el ejercicio mientras está de pie en un banco pequeño. Tenga cuidado de no realizar el movimiento demasiado rápido o de lo contrario será propenso a sentirse mareado.

El ejercicio de fortalecimiento renal anterior es la destilación de mis propias experiencias y experimentos. Por lo tanto, puedo compartir mi experiencia más directa con todos y espero, que todos tengan amplias oportunidades para probarlo. Persiste en hacer este movimiento y en el tiempo encontrarás la sensación. Algunas personas con talento, encontrarán la sensación muy rápidamente, a otras les tomará más tiempo encontrarla.

A continuación, entraremos en el tema principal de la temporada 7.

He hablado de las 3 etapas de reinicio en la temporada 4, que son:

Etapas de principiante: modo ciego y modo de reinicio de fuerza bruta, no hay estudios.

Etapas intermedia: hay estudios de reinicio, se comienza a comprender la importancia de aprender sobre el reinicio.

Etapas avanzadas: se comprende, los estudios combinados con la realización, la posibilidad de un reinicio exitoso se convierte en una realidad.

Todos pueden comparar su propio progreso con las etapas anteriores, muchos hermanos han estado reiniciando durante muchos años pero aún permanecen en la etapa de principiante. **Cuando interrumpen su reinicio, la culpa se la atribuye a la falta de fuerza de voluntad, de hecho, confiar solamente en la fuerza de voluntad y/o de fuerza bruta, seguramente resultará en un fracaso.** Para tener éxito, se deben estudiar los conocimientos del reinicio, leer artículos sobre el reinicio para aumentar nuestra conciencia y nuestro nivel de determinación. Con la determinación podremos vencer las tentaciones de nuestra mente, sin ella careceremos de la resistencia necesaria y nos rendiremos a ella.

Reiniciar y fracasar durante muchos años es como ir a la escuela sin estudiar, permanecerás para siempre en el primer grado. Pero si estudias constantemente, podrás progresar hacia la escuela media, a la escuela secundaria y a la universidad. El reinicio funciona de la misma manera, se debe estudiar constantemente para elevar nuestra determinación, cuando nuestra determinación es como un árbol pequeño, los vientos fuertes pueden derribarlo. Pero cuando tu determinación es fuerte como una montaña, ni siquiera los tifones ni huracanes podrán cambiarte, ni siquiera una explosión nuclear podrá moverte. No culpemos, por lo tanto, a las circunstancias externas cuando interrumpimos nuestro reinicio, aunque es cierto que la tentación de esta sociedad está basada en una indulgencia muy grande. Sin embargo, si tu determinación es lo suficientemente fuerte, ninguna tentación podrá influir en ti; veras lo que antes no podías ver, los pensamientos de indulgencia no podrán entrar en nuestra intención. **Para elevar el nivel de determinación debemos estudiar vastas cantidades de artículos y conocimientos de reinicio, cuanto más leemos y estudiamos, más comprenderemos.** Estos estudios son del tipo que debemos llevar a cabo todos los días, y no son uno de esos artículos sobre la nocividad de la masturbación donde se lee una vez y luego se deja de estudiar. Se deben estudiar los artículos de reinicio **todos los días**; si tienes creencias religiosas, entonces mucho mejor porque tener una creencia ayudará enormemente a tus esfuerzos de reinicio, las personas con creencias religiosas tendrán mayores posibilidades para reiniciar con éxito.

Una vez que te hayas dado cuenta de la importancia de estudiar el conocimiento de reinicio, buscarás artículos de reinicio por tu propia iniciativa. Cuanto mayor sea el esfuerzo para estudiar, mayor será el nivel de nuestra determinación hasta que alcancemos una etapa de comprensión natural; una vez allí, nuestro nivel de conciencia aumentará enormemente y el registro de los días de reinicio aumentará considerablemente. Naturalmente, la velocidad del progreso dependerá de la percepción del lector, los lectores con percepciones agudas podrán experimentar mejores avances, mientras que otros se mantendrán en los niveles bajos. **Algunas personas pueden reiniciarse por más de 200 días y aun así fallan, esto se debe a un retraso en el estudio o al hecho de estar cansados de estudiar, tan pronto como relajemos nuestra vigilancia, las tentaciones aprovecharán la oportunidad de entrar en nuestra mente, si tu comprensión mantiene la vigilancia entonces has alcanzado un nivel magistral.** Es muy fácil resbalar y antes de que nos demos cuenta, hemos recaído. En realidad, no necesitamos buscar nuevos artículos una vez que hemos llegado a una cierta etapa en nuestros estudios, y hemos alcanzado un nivel adecuado de comprensión. En este caso, será suficiente encontrar algunos artículos que nos gusten y releerlos diariamente, aprendiendo así por repetición, similar a las

sesiones matutinas y vespertinas en el budismo.

Después de haber contestado más mil preguntas, siento profundamente que la mayoría de los hermanos están todavía en la etapa de principiante. Esto se aplica especialmente a los recién llegados, sin estudiar es difícil evitar el fracaso. Esta es la razón por la que he recomendado estudiar más conocimientos sobre reinicio y leer mis respuestas en los artículos de reinicio. **La comprensión solo se puede obtener a través del aprendizaje.** Hubo un tiempo en el que no estudié y mi registro de reinicio fue de 28 días, creo que muchos hermanos pudieron hacerlo mejor que yo. Sin embargo, una vez que obtuve la comprensión, mi determinación aumento enormemente y comencé a tener éxito. En este momento todavía estoy en la etapa de estudiar y adquirir más comprensión con ideas frescas y nuevas todos los días. **He llegado a una comprensión total, una vez que estés allí, podrás eliminar el PMO para siempre.** En mi etapa actual, no tengo más fantasías sexuales, porque fantasear es una forma invisible de malgastar el qi del riñón. Cuando hayas comprendido esto al estudiar, creo que muchos hermanos fantasearán lo menos posible. A través de los estudios continuos y la acumulación de conocimientos, el reinicio se volverá más profesional y de mayor alcance, ya no nos mantendremos en el nivel de reinicio de fuerza bruta y/o ciega.

Discutamos ahora la recuperación del cuerpo después de reiniciar, este capítulo trata principalmente sobre la nocividad de quedarse despierto hasta tarde y sentarse por mucho tiempo.

Muchos hermanos comentan que han experimentado pocas mejoras o una velocidad de recuperación muy lenta durante su reinicio. Hay varios factores sobre esto; emisiones nocturnas frecuentes, estilo de vida poco saludable y también la falta de hábito para hacer ejercicio.

Según mi investigación, los que hacen ejercicio con más frecuencia mientras reinician, se recuperan más rápido y mejor que los que no hacen ejercicio. Esto es lo que se menciona en la MTC: **el movimiento aumenta la energía Yang, la energía Yang fuerte contribuye a la longevidad. Por supuesto, estoy hablando de ejercicio moderado y no de sobre-ejercicio, el sobre-ejercicio es tan malo como sub-ejercicio.**

Aunque muchos hermanos están reiniciando, todavía se quedan despiertos hasta tarde por la noche y permanecen sentados durante largos períodos de tiempo. O bien carecen de una comprensión profunda hacia estos dos problemas, o lo hacen por costumbre. El poder del hábito es muy fuerte y es difícil de corregir de inmediato, aunque sea difícil, debemos cambiar el hábito con el coraje que posee

un guerrero. Debemos corregirlo o las consecuencias negativas no serán leves.

El concepto de permanecer despierto durante la noche, muchos hermanos piensan que esto significa permanecer despierto durante toda la noche. En realidad, cuando me refiero a quedarme despierto durante la noche, me refiero a dormir después de las 23:00. Si te acuestas después de las 23:00, el cuerpo tendrá dificultades para recuperarse, esto se debe según la MTC: 23:00 es el momento en que la energía Yang comienza a aumentar, para esa hora debemos estar dormidos, para que el cuerpo pueda recuperarse mejor, pasado este tiempo el cuerpo tendrá más dificultades para recuperarse. Podemos comparar esto con la analogía de perder el último autobús por la noche, tendremos que esperar el autobús del siguiente día. De acuerdo con MTC, si nos quedamos despiertos durante una noche, se va a requerir un largo período de tiempo para que nos recuperemos. El daño latente en quedarse una sola noche despierto, pudiera requerir de 100 días para que el cuerpo se recupere completamente. Muchos hermanos no entienden este conocimiento y continúan quedándose despiertos hasta tarde. A menudo, es la combinación de permanecer despierto, estar sentado durante mucho tiempo y masturbarse, lo que rápidamente destruye la salud, y comenzamos a ver la aparición de neurastenia y problemas psicológicos. Este es un círculo vicioso y el karma seguramente se provocará por los malos hábitos mencionados. Durante el reinicio debemos evitar quedarnos despiertos durante la noche, ya que es muy perjudicial para nuestras esencias, debemos estar conscientes de este conocimiento médico. Si tu comprensión en esto no es lo suficientemente profunda, entonces continuarás despierto durante las noches. No subestimes bajo ninguna circunstancia el efecto de este mal hábito, es como la rana en la olla hirviendo, donde lenta y seguramente, inutilizamos nuestros cuerpos. Óptimamente, debe irse a la cama alrededor de las 21:30. Muchos hermanos tienen dificultades para hacer esto, lo que quiero decir es que debemos evitar permanecer despiertos durante la noche a toda costa, o de lo contrario, te estarás haciendo daño. De los hermanos con los que he conversado, los que no se quedan despiertos durante la noche se recuperan más rápido que los que lo hacen. Si tu comprensión no es lo suficientemente profunda, entonces continuarás despierto durante las noches. No subestime bajo ninguna circunstancia el efecto de este mal hábito, es como la rana en la olla hirviendo donde lenta y seguramente, inutilizamos nuestros cuerpos. Óptimamente, debe irse a la cama alrededor de las 21:30. Muchos hermanos tienen dificultades para hacer esto, lo que quiero decir es que debemos evitar permanecer despierto durante la noche a toda costa, o de lo contrario, te estarás haciendo daño. De los hermanos con los que he conversado, los que no se quedan despiertos durante la noche se recuperan más rápido que los que lo hacen. Si tu comprensión no es lo suficientemente profunda, entonces continuarás despierto durante las noches. No

subestimes bajo ninguna circunstancia el efecto de este mal hábito, es como la rana en la olla hirviendo donde lenta y seguramente, inutilizamos nuestros cuerpos. Óptimamente, debe irse a la cama alrededor de las 21:30. Muchos hermanos tienen dificultades para hacer esto, lo que quiero decir es que debemos evitar permanecer despierto durante la noche a toda costa, o de lo contrario, te estarás haciendo daño. De los hermanos con los que he conversado, los que no se quedan despiertos durante la noche se recuperan más rápido que los que lo hacen. Muchos hermanos tienen dificultades para hacer esto, lo que quiero decir es que debemos evitar permanecer despiertos durante la noche a toda costa, o de lo contrario, te estarás haciendo daño. **De los hermanos con los que he conversado, los que no se quedan despiertos durante la noche se recuperan más rápido que los que lo hacen.**

Hablemos de estar mucho tiempo sentado.

Esta es quizás la primera vez que muchos hermanos han escuchado sobre esta teoría dañina. En realidad, las largas sesiones sentado son muy perjudiciales para el cuerpo, **pueden causar espondilosis lumbar y espondilosis cervical. Estar sentado durante largos períodos de tiempo daña tanto al riñón como al bazo, daña la función de transporte del bazo y afecta la digestión, el meridiano de la vejiga también se comprime, el daño es considerable.** Esto también acortará el tiempo para la aparición de la prostatitis y el varicocele. Además, la energía Yang que se encuentra en movimiento mientras que la energía Ying está en quietud, al estar mucho tiempo sentado le pertenecerá al Ying. El lugar que nosotros como personas vivientes habitamos se llama la sala Yang. Una sesión prolongada hace que la energía Ying prolifere en el cuerpo. En los textos clásicos de la MTC se menciona que el estar sentado a largo plazo descuenta la longevidad, a medida que la energía de Ying crece, esto llevará finalmente a la pertenencia de Ying, lo que significa avanzar hacia la habitación de Ying, y hasta la muerte. Por lo tanto, necesitamos movernos. Cada 40 minutos de sesión deben ir acompañados de 10 minutos de ejercicio. **No se siente por horas a la vez, esto es muy perjudicial.** El daño causado por estar sentado por mucho tiempo y permanecer despierto durante la noche es el tipo de daño que se acumula lentamente con el tiempo, es posible que no lo sintamos de inmediato, pero una vez que el tiempo pase, el karma negativo comenzará a manifestarse. Por lo tanto, todos deben obtener la comprensión adecuada con respecto a los problemas mencionados anteriormente, o de lo contrario, será muy perjudicial para nuestra recuperación, **¡recuerde esto**

a toda costa! A medida que la energía de Ying crece, esto llevará finalmente a la pertenencia de Ying, lo que significa avanzar hacia la habitación de Ying, y hasta la muerte. Por lo tanto, necesitamos movernos. Cada 40 minutos de sesión deben ir acompañados de 10 minutos de ejercicio. **No se siente por horas a la vez, esto es muy perjudicial.** El daño causado por estar sentado por mucho tiempo y permanecer despierto durante la noche es el tipo de daño que se acumula lentamente con el tiempo, es posible que no lo sintamos de inmediato, pero una vez que el tiempo pase, el karma negativo comenzara a manifestarse. Por lo tanto, todos deben obtener la comprensión adecuada con respecto a los problemas mencionados anteriormente, o de lo contrario, será muy perjudicial para nuestra recuperación, **¡recuerde esto a toda costa!** A medida que la energía de Ying crece, esto llevará finalmente a la pertenencia de Ying, lo que significa avanzar hacia la habitación de Ying, y hasta la muerte. Por lo tanto, necesitamos movernos. Cada 40 minutos de sesión deben ir acompañados de 10 minutos de ejercicio. **No se siente por horas a la vez, esto es muy perjudicial.** El daño causado por estar sentado por mucho tiempo y permanecer despierto durante la noche es el tipo de daño que se acumula lentamente con el tiempo, es posible que no lo sintamos de inmediato, pero una vez que el tiempo pase, el karma negativo comenzara a manifestarse. Por lo tanto, todos deben obtener la comprensión adecuada con respecto a los problemas mencionados anteriormente, o de lo contrario, será muy perjudicial para nuestra recuperación, **¡recuerde esto a toda costa!** A medida que la energía de Ying crece, esto llevará finalmente a la pertenencia de Ying, lo que significa avanzar hacia la habitación de Ying, y hasta la muerte. Por lo tanto, necesitamos movernos. Cada 40 minutos de sesión deben ir acompañados de 10 minutos de ejercicio. **No se siente por horas a la vez, esto es muy perjudicial.** El daño causado por estar sentado por mucho tiempo y permanecer despierto durante la noche es el tipo de daño que se acumula lentamente con el tiempo, es posible que no lo sintamos de inmediato, pero una vez que el tiempo pase, el karma negativo comenzara a manifestarse. Por lo tanto, todos deben obtener la comprensión adecuada con respecto a los problemas mencionados anteriormente, o de lo contrario, será muy perjudicial para nuestra recuperación, **¡recuerde esto a toda costa!**

Palabras finales: el estado de recuperación para aquellos que aman el ejercicio, no permanecen despiertos durante la noche, ni se sientan por largos períodos de tiempo, es bastante optimista. **Reiniciar simplemente no es suficiente, también hay que adoptar un estilo de vida saludable.** Espero haber logrado una inspiración positiva a través de este artículo, ¡siga luchando contra todos!

Temporada 8: El problema del crecimiento en altura, la calvicie, el acné y las reacciones al reinicio.

En esta temporada hablaremos sobre los cuatro temas del crecimiento en altura, la calvicie, el acné y las reacciones al reinicio. Las primeras tres preguntas son de mucho interés entre los hermanos, mientras que la última es una pregunta común entre los hermanos que han estado reiniciando durante algún tiempo.

Discutámoslos en detalle a continuación:

Muchos hermanos se preguntarán si la masturbación afectaría en el crecimiento en altura. Mi respuesta es: la masturbación afecta la altura, afectará el desarrollo de los huesos. MTC: los *riñones gobiernan los huesos*. Los que nacieron después de los años 90 indagarán sobre el tema de la altura, esto se debe a que este grupo de personas aún sigue creciendo. Los nacidos en los años 80 indagarán menos sobre esta cuestión debido a que sus cuerpos ya se han desarrollado. Muchas personas se preguntan: ya que todos se masturban, ¿por qué algunas personas todavía crecen y llegan a ser altas? En realidad, esta es una pregunta fácil de responder, debido a la gran cantidad de factores que afectan durante el crecimiento, siendo la masturbación uno de ellos. Aunque muchas personas se masturban frecuentemente, han logrado evitar algunos factores que podrían afectar negativamente su crecimiento, para ellos el efecto negativo de la masturbación en sus crecimientos no es muy obvio. Tomemos un ejemplo: mis padres no son altos, mi madre y mi padre miden 160 cm y 170 cm respectivamente. Pero mi altura es de 186 cm a pesar de que me masturbaba frecuentemente durante la pubertad. Aunque mis condiciones genéticas no fueran favorables, me fue bien en otras áreas, así que aún pude alcanzar una altura de 186 cm. Aunque logré crecer hasta 186 cm, puedo sentir claramente que mi densidad ósea no está a la par y tengo un poco de osteoporosis, podría fácilmente lastimarme un tobillo o facturarme algún hueso durante el ejercicio. Después de estudiar MTC, llegué a comprender que la insuficiencia de qi en los riñones conduce a la osteoporosis; una vez lesionados, la recuperación completa no se hace fácilmente. Según mi entendimiento, después de un período de cultivo cuidadoso, aunque no se note en la apariencia exterior, muchas personas notarán más peso al pesarse en la báscula, ¿de dónde proviene este peso adicional? En realidad proviene de la densidad ósea.

He resumido los siguientes factores que afectarían el crecimiento de la altura:

1. Genética.

2. Ejercicio.

3. Permanecer despierto hasta tarde y sentado durante mucho tiempo.

4. Nutrición.

5. Calidad de sueño.

6. Función de la digestión.

7. Masturbación.

8. Razones psicológicas.

Los factores que influyen en el crecimiento de la altura normalmente se encontrarían en estos ocho factores. Muchos artículos solo mencionan 5 factores, algunos colocan la genética como el principal impulsor, mientras que otros ponen el énfasis de la genética en un 30%. Me inclino más hacia el argumento del 30% porque soy un ejemplo vivo de ello. Aunque me masturbe con frecuencia durante la pubertad, me fue bien en otras áreas. Obtuve un puntaje bajo en el factor 1 y 7, es decir, en genética y masturbación, pero me fue bien en las otras 6 áreas. Durante la pubertad, a menudo jugaba baloncesto afuera y bajo el sol, una mayor exposición a la luz solar ayuda al crecimiento, porque la luz solar ayuda en la síntesis de vitamina D, que favorece la acumulación y en el asentamiento de calcio en los huesos, lo que permite que los huesos crezcan rápida y normalmente. El cuerpo ganara rápidamente longitud. El ejercicio frecuente es muy beneficioso para el desarrollo de los huesos ya que los ayudara a crecer. Nunca me he quedado despierto hasta tarde ni pase sentado largos períodos de tiempo, me encantaba moverme y rara vez me sentaba por varias horas seguidas. Normalmente me dormía a las 9 pm con una buena y alta calidad de sueño, mi función digestiva fue fuerte, lo que me permitía comer y dormir bien. Muchas personas pueden comer, pero su digestión no puede mantenerse al día, los nutrientes no se absorberían, por eso la función de la digestión es muy importante. Además, la salud psicológica también es muy importante. En estados de la MTC: Mi función digestiva fue fuerte, lo que me permitió comer y dormir bien. Muchas personas pueden comer, pero su digestión no puede mantenerse al día, los nutrientes no se absorberían, por eso la función de la digestión es muy importante. Además, la salud psicológica también es muy importante. En estados de la MTC: Mi función digestiva fue fuerte, lo que me permitió comer y dormir bien. Muchas personas pueden comer, pero su digestión no puede mantenerse al día, los nutrientes no se absorberían, por eso la función de la digestión es muy importante. Además, la salud psicológica también es muy importante.

En la MTC: Los *Siete estados emocionales causan las enfermedades, las emociones causarán enfermedades y trastornos de las secreciones internas*, esto también afectará en el crecimiento en altura. Para aquellos de ustedes que

nacieron en los años 90 y quieren crecer más, se recomienda hacer máximos esfuerzos en los 8 factores mencionados anteriormente. Naturalmente, se debe recortar la masturbación, **ya que esto beneficiará aún más en el crecimiento en altura, al recortar la masturbación, la densidad ósea será mucho más alta.**

A continuación discutiremos el tema de la calvicie:

Los hermanos con un historial de PMO por más de 10 años, tienden a encontrarse con el problema de quedarse calvos, los que nacieron en los años 80 tienen mayor probabilidad de encontrarse con este problema. Muchos factores conducen a la pérdida del cabello, pero la razón más común se debe a la deficiencia renal inducida por la masturbación. Quedarse calvo causa mucha ansiedad entre las personas, porque el cabello es un aspecto importante dentro de la apariencia física. La impresión que produce la calvicie es la del envejecimiento prematuro y la falta de espíritu. Muchos hermanos perderían 100 mechones de cabello o más cada día. Mirar el cabello caído en el peine y las entradas pronunciadas, genera en muchas personas sensación de pánico, el pánico hacia la calvicie es desconcertante y hace que la persona se vuelva anormalmente sensible hacia la pérdida de cabello, la pérdida de un solo mechón de cabello, puede causar en nosotros angustia y nerviosismo por una hora. Vivir en un estado de constante preocupación y pánico solo provocara más pérdida del cabello. *El miedo hiere los riñones, y el esplendor del cabello reside en los riñones.* Por lo tanto, es fácil caer en este círculo vicioso, se comenzará a buscar un antídoto por todas partes. Pero no importa cuál sea el medicamento, el efecto no será satisfactorio, por lo que la presión psicológica se hará mayor al igual que la importancia que le damos a las opiniones de otras personas. También se puede comenzar a sentir miedo al mirarse en el espejo, temor a que el cabello siga disminuyendo, incluso podrían surgir pensamientos suicidas. El hecho de volverse calvo coloca a la persona en una situación en la que es incapaz de escapar. Muchas personas canalizarían esta frustración en actos de masturbación, esto solo causara aún más pérdida de cabello. Al final, se puede terminar con un estilo de calvicie tipo "Mediterráneo".

La línea del cabello de muchos hermanos ya ha comenzado a retroceder hacia arriba, algunas personas comenzarían a quedarse calvas en la corona de la cabeza, esto fue lo que me pasó a mí. Algunos días llegaba a perder varios cientos de mechones de cabello, después de peinarme, veía todo ese cabello caído sobre mis hombros, ¡eso fue demasiado aterrador! Esto se prolongó por varios meses y el cuero cabelludo de la corona de mi cabeza comenzó a hacerse más visible. Afortunadamente en ese momento, ya reconocía el verdadero rostro de las teorías de inocuidad en la masturbación, además, había adquirido una comprensión relativamente profunda acerca de la MTC. En consecuencia, reinicié

con prisa, ejercité regularmente, dormí temprano y acumulé lentamente el qi del riñón. Aproximadamente medio año después, estaba perdiendo alrededor de 5 mechones de cabello diariamente. Hoy cuando me peino no veo cabellos en el peine, y quedan muy pocos en la almohada.

Para ese entonces ya no me atrevía a masturbarme porque me he dado cuenta de la amargura de su daño. Muchos hermanos todavía están en la etapa de ignorancia, las personas ignorantes no tienen miedo, no han comprendido completamente el fruto maligno producido por la masturbación. Algunos hermanos aún están hipnotizados por las teorías de inocuidad, después de perder el cabello, aún no conocen la verdadera razón y continúan masturbándose, canalizando la presión psicológica hacia el acto de la masturbación. Al hacerlo, se hunden cada vez más en la trampa del círculo vicioso, lo que hace que la pérdida de cabello sea aún más difícil de recuperar. Debido a que existen puntos ciegos y conceptos erróneos en la comprensión, no importa qué medicina tomemos, no podremos resolver el problema desde su raíz. Si el qi del riñón no se cultiva en abundancia, entonces el problema de perder cabello no tendrá solución. Esto es parecido a una maceta de plantas cuyas hojas se han marchitado. **Creemos que hay un problema con las hojas y, por lo tanto, las retiramos, pero después de un tiempo, todas las hojas se marchitarían también y la planta morirá.** Un experto detectaría este problema de inmediato, excavaría el suelo para aplicar el medicamento en las raíces, permitiendo que la planta viva. El cabello sigue el mismo principio, debemos reconocer la razón desde sus raíces y no quedarnos hipnotizados por las apariencias externas, ni confiando en algunos productos excesivamente promocionados con la esperanza de tratar la pérdida de cabello, esto no es un enfoque realista. Incluso así tengas el cabello trasplantado.

Los siguientes factores conducen a la pérdida del cabello:

1. Genética (padres).
2. Producción demasiado alta de andrógenos (calvicie masculina).
3. Mantenerse sentado durante mucho tiempo (se lastima las esencias y los riñones).
4. Indulgencia excesiva (pérdida de cabello inducida por deficiencia renal).
5. Hábitos dietéticos (demasiada sal en la dieta inducirá la caída del cabello).
6. Razones psicológicas (pérdida de cabello inducida por la presión).
7. Enfermedad (muchas enfermedades causan la pérdida de cabello).

8. Razones higiénicas (la caspa bloquea los poros del cabello).
9. Pérdida estacional del cabello (la caída del cabello es más común durante la temporada de verano).
10. Razones nutricionales (malnutrición severa inducida por pérdida de cabello).
11. Pérdida de cabello fisicoquímico (pérdida de cabello en condiciones estimulantes).

Hablemos del acné:

Muchas personas piensan que el acné se desvanecería naturalmente después de la pubertad, en realidad, esta opinión es incorrecta. He visto a muchas personas de 30 y 40 años todavía con acné en sus caras, en estos casos ya no estamos tratando con el acné en sí, sino con un trastorno de las secreciones internas. El acné normal se curaría muy rápidamente dado las condiciones de estar bien descansado y con una dieta ligera. Sin embargo, los casos difíciles de acné provocados por la masturbación son difíciles de curar. Este acné es muy obstinado, la única esperanza de recuperación es a través de cortar la masturbación, el ejercicio proactivo y la acumulación de qi en los riñones. De lo contrario, el desorden en los cinco órganos internos puede durar indefinidamente y acompañarnos durante el resto de nuestras vidas, resultando en una apariencia destruida, un espíritu degradado, sentimientos de auto-inferioridad, un rostro lleno de acné es como una abominación, es verdaderamente espantoso. El contraste en la textura de la piel en comparación con los tiempos previos a la pubertad es como de la noche al día. Cuando te masturbas, la cara se vuelve grasosa, en el hospital, te dirán que el acné es por dermatitis seborreica y te prescribirán medicamentos cuyos resultados serán mixtos. **Mientras sigamos masturbándonos, la medicina tendrá un efecto limitado y funcionará solo a corto plazo, sin poder resolver el problema desde su raíz.** La mayoría de los hermanos se han vuelto más feos, este es el resultado del qi del riñón dañado inducido por la masturbación, **la pérdida del qi del riñón hace que sea más probable que las funciones de los cinco órganos internos se vuelvan desordenadas. Cuando los cinco órganos internos se desequilibran, esto se refleja en la cara porque la cara es un reflejo de los órganos, nos sentimos desanimados y decadentes, lo que solo agrava nuestras posibilidades de contraer acné.**

En resumen, **para curar completamente el acné de tipo obstinado, se debe recortar la masturbación y cultivar el buen hábito para trabajar, descansar, comer y hacer ejercicio, solo a través de estos medios existirá la esperanza para restaurar la piel y que se vuelva saludable.** De lo contrario, todas las discusiones serán

inútiles.

Además, aunque algunas personas pueden no tener acné obstinado, su tez se parece a la de un fantasma, sin color y completamente opaca. Incluso pueden tener una apariencia de vacío en sus caras como si fuera una capa de piel envuelta alrededor de un esqueleto, su tez carece de cualquier forma de vitalidad evidenciando el envejecimiento prematuro. Un joven demasiado indulgente no se parece a un hombre ni a un fantasma, como el ejemplo de la pelota desinflada. Una persona así es como un adicto al opio de la vieja sociedad, como un adicto al tabaco y/o al sexo, ¿cómo puede ser bueno tener cuerpo así? Por lo tanto, eliminar la adicción es la mejor manera de avanzar, no eliminarla solo dañará más a la persona. Algunas personas pueden tener un cuerpo fuerte y las consecuencias kármicas pudieran aparecer tarde. Pero siempre que haya indulgencias y libertinaje, tarde o temprano las consecuencias se mostraran, nadie podrá escapar de ellas. Al no mantener el cuerpo, los problemas surgirán con facilidad. El cuerpo humano es como una máquina que requiere de mantenimiento, sin mantenimiento, se depreciará rápidamente, como una bicicleta nueva que logra conservar el 90% de su valor un año después de la compra si se mantiene adecuadamente, pero si se descuida el mantenimiento, solo tendrá un valor si acaso del 50% o menos. Esta es la importancia de la conciencia de mantenimiento, descuidando el mantenimiento no habrá longevidad. Si se descuida el mantenimiento, solo quedará un 50% del valor original o podría ser totalmente inútil. Esta es la importancia de la conciencia de mantenimiento, descuidando el mantenimiento no habrá longevidad. Si se descuida el mantenimiento, solo quedará un 50% del valor original o podría ser totalmente inútil. Esta es la importancia de la conciencia de mantenimiento, descuidando el mantenimiento no habrá longevidad. Si se descuida el mantenimiento, solo quedará un 50% del valor original o podría ser totalmente inútil.

Por último, vamos a hablar de las reacciones ante el reinicio:

He estudiado muchas formas de adicciones, que incluyen beber, fumar, drogas, internet, sexo, ir de compras, etc. En cada caso de adicción, habrá síntomas de abstinencia cuando intentemos dejarla. Los síntomas pueden variar severamente de persona a persona. La masturbación inducida por la adicción sexual también tendrá sus síntomas de abstinencia. La mayoría de los hermanos tendrán síntomas cuando estén reiniciando. Sin embargo, durante el período en que se masturban no habrá tales síntomas presentes. De los mensajes que he recibido, la mayoría de los síntomas son de problemas con el sistema urinario, y la prostatitis es el principal culpable, a esto le siguen dificultades para dormir, estado de ánimo irritado, etc.

Las reacciones al eliminar una adicción pueden entenderse desde la MTC, similares a cuando el cuerpo se está desprendiendo de una enfermedad. Mucha de la MTC, una vez ingerida, conducirá a la reacción de derramar enfermedades. **Cuando las reacciones son graves, esto es, de hecho, una buena señal, la batalla entre el bien y el mal está teniendo lugar.** Mientras sigamos tomando el medicamento, la energía vital ganará control y la enfermedad sanará lentamente. Muchas personas no entienden estas reacciones, y cuando las reacciones son graves, piensan que el medicamento es equivocado y dejan de tomarlo; en realidad, esto solo retrasa el proceso de curación. Los antiguos decían: *por el bien de la generación más joven, se tiene que entender la medicina, porque si la comprende, estará en una mejor posición para cooperar con el médico.*

El mecanismo de los síntomas de abstinencia según la medicina occidental: debido a la masturbación prolongada, una parada repentina provocará una reacción de rebote adaptativa. Por ejemplo, cuando se reduce la adicción al alcohol, pueden aparecer los siguientes síntomas: excitación, insomnio o incluso síndromes de epilepsia. Los fumadores también pudieran experimentar inquietud, insomnio, aumento del apetito, tos con flema negra/grisácea, aumento de la presión arterial y reacciones a la arritmia. **Habrà mucho dolor e incomodidades por las reacciones mencionadas, pero la frecuencia de estos síntomas disminuirá lentamente en medida de la recuperación de la constitución del cuerpo.** Normalmente, después de recortar la masturbación, los síntomas de abstinencia aparecerán dentro de un mes, para algunos, puede que solo tarde varios días. Cuando aparecen los síntomas, no se asuste, ejercitando activamente y manteniendo un estilo de vida saludable.

Temporada 9: El problema del tinnitus, el reinicio de la mentalidad, la importancia de buscar materiales de estudio.

El tinnitus (<https://es.wikipedia.org/wiki/Tinnitus>) es un problema común entre los hermanos, hay muchos factores que pueden causar tinnitus. Pero normalmente el tipo de tinnitus que se encuentra en muchos hermanos surge por deficiencia de los riñones, debido a la indulgencia excesiva en el libertinaje, los malos hábitos en el estilo de vida, largo periodo sentado y largas sesiones de PMO, todos los factores mencionados facilitan la aparición del tinnitus.

MTC: los *riñones iluminan las orejas*. Cuando los riñones están débiles, el tinnitus vendrá a golpear nuestra puerta. Muchos hermanos están profundamente preocupados por el tinnitus, esta condición no se curaría a largo plazo y por eso depositaron todas sus esperanzas en los medicamentos. Como todos ya saben, eliminar la adicción a la masturbación es el requisito previo básico, **¿cómo puede esperar mejorar si continúa masturbándose y participando en fantasías sexuales?** Una vez fui víctima de acúfenos (tinnitus), por supuesto en aquel momento era relativamente ignorante. Luego a medida que aprendí a cultivar mi salud y después de haber hecho ejercicio por alrededor de medio año, **¡mi qi de riñón se volvió abundante y mi tinnitus desapareció sin necesidad de tomar ningún medicamento!** El mejor suplemento es no filtrarse (Perder esencia). Además, las emisiones nocturnas sí cuentan como fugas y tendrán impactos adversos en el cuerpo. Si el qi de tu riñón está abundante, no llegarás a sentir alguna emisión ocasional; si el qi de su riñón ha sufrido daños, las fugas adicionales empeorarán las cosas. Entre las preguntas que he respondido, numerosos hermanos están preocupados por el tema de las emisiones nocturnas, sus cuerpos empeoran cada día a través de las emisiones frecuentes. **MTC toca el punto: las emisiones a largo plazo lesionan los ocho meridianos adicionales.** (Nota del traductor: una explicación detallada de los ocho meridianos adicionales está fuera del alcance de este artículo, para aquellos que estén interesados pueden consultar a Google utilizando la terminología). Por lo tanto, para recuperarse del tinnitus, se deben reducir el número de emisiones nocturnas. Espero que todos continúen realizando el ejercicio de fortalecimiento del riñón de los Ocho Brocado del capítulo 3, muchos hermanos han reportado excelentes beneficios con este ejercicio y han logrado reducir en gran medida la cantidad de emisiones. Por supuesto, la condición previa es que se haya encontrado la sensación correcta al hacer el ejercicio, así como poner fin a otros factores que contribuyen a las emisiones nocturnas.

El sonido que normalmente se escucha de la deficiencia renal inducida por el tinnitus suena como el de las cigarras, un leve pitido o silbido. El sonido que

escuchaba yo era el de las cigarras, como si tuviera alguna viva dentro de mis oídos. El sonido era agudo, prolongado y muy irritante, a veces hasta me dificultaba dormir. Tuve este problema desde la escuela secundaria pero no fue tan grave en aquel momento, se volvió más serio después que empecé a levantarme durante las noches y me senté por largos períodos de tiempo. Normalmente, cuando el tinnitus inducido por la deficiencia renal aparece, se acompaña de otros síntomas. Los 6 síntomas más comunes se describen a continuación:

* **Aspecto de la capacidad mental:** disminución de la memoria, falta de concentración, falta de energía, baja eficiencia en el trabajo.

* **Aspecto emocional:** emociones deficientes que son difíciles de controlar, mareos, ira fácilmente, irritabilidad, ansiedad, depresión, etc.

* **Aspecto de la fuerza de voluntad:** falta de confianza en sí mismo, falta de pasión en el trabajo, falta de pasión en la vida, falta de objetivos y dirección.

* **Aspecto de la función sexual:** falta de apetito sexual, impotencia o suavidad, emisiones nocturnas, pérdida de semen, eyaculación precoz, disminución del conteo de espermatozoides y/o actividad espermática menos vívida, infertilidad.

* **Aspecto de la función urinaria:** micción frecuente, retraso en la micción, micción frecuente en combinación con mayor volumen, goteo blanco, prostatitis, varicocele.

* **Otros aspectos:** envejecimiento prematuro, falta de memoria, insomnio, falta de apetito, dolores en las articulaciones y los huesos, dolor en la cintura y las rodillas, fatiga fácil, fatiga, disminución de la vista, caída del cabello, canas prematuras, aflojamiento de los dientes.

La masturbación provoca el debilitamiento de los riñones, cuando los riñones se debilitan, aparecerán muchos síntomas físicos y psicológicos. Esto se debe a que la masturbación destruye el cuerpo y la mente, el tinnitus no es más que uno de los tantos síntomas de los riñones debilitados. **Para curar completamente el tinnitus, se debe abandonar por completo la masturbación y la fantasía sexual, hacer ejercicio activamente, regularizar los hábitos de alimentación y descanso y acumular el qi del riñón.** El abundante qi del riñón alivia el mal en todos los sentidos y formas. De lo contrario, ni toda la medicina del mundo servirá para algo, podrías hartarte de tomar todas las medicinas sin curar el tinnitus. **Muchos hermanos informan que después de 2-3 meses de reinicio,**

todavía no hay mejoras visibles en su salud. Lo que quiero decir es que **cortar la masturbación por sí solo no es suficiente**, hay que aprender a cultivar la salud, hacer ejercicio activamente, sólo de esta manera habrá una rápida recuperación en el qi del riñón. Además, muchos hermanos han sufrido lesiones graves en sus esencias, posteriormente, **la recuperación será gradual.** Mi experiencia es que el ritmo de recuperación es como la velocidad de crecimiento del cabello, es muy lento. Pero si no te cortas el cabello durante medio año, notarás que tu cabello se ha vuelto muy largo, 2-3 meses es relativamente corto en comparación. **Por lo tanto, para recuperarse de la deficiencia renal, deberás hacer la preparación mental para participar en una batalla a largo plazo y persistir todos los días.** Además, también se debe hacer un esfuerzo para reducir la frecuencia de las emisiones nocturnas, ya que las emisiones nocturnas son muy desfavorables para el proceso de recuperación.

Posteriormente, la recuperación será gradual. Mi experiencia es que el ritmo de recuperación es como la velocidad de crecimiento del cabello, es muy lento. Pero si no te cortas el cabello durante medio año, notarás que tu cabello se ha vuelto muy largo, 2-3 meses es relativamente corto en comparación. **Por lo tanto, para recuperarse de la deficiencia renal, deberás hacer la preparación mental para participar en una batalla a largo plazo y persistir todos los días.** Además, también se debe hacer un esfuerzo para reducir la frecuencia de las emisiones nocturnas, ya que las emisiones nocturnas son muy desfavorables para el proceso de recuperación. Posteriormente, la recuperación será gradual. Mi experiencia es que el ritmo de recuperación es como la velocidad de crecimiento del cabello, es muy lento. Pero si no te cortas el cabello durante medio año, notarás que tu cabello se ha vuelto muy largo, 2-3 meses es relativamente corto en comparación. **Por lo tanto, para recuperarse de la deficiencia renal, deberás hacer la preparación mental para participar en una batalla a largo plazo y persistir todos los días.** Además, también se debe hacer un esfuerzo para reducir la frecuencia de las emisiones nocturnas, ya que las emisiones nocturnas son muy desfavorables para el proceso de recuperación. Posteriormente, la recuperación será gradual. Mi experiencia es que el ritmo de recuperación es como la velocidad de crecimiento del cabello, es muy lento. Pero si no te cortas el cabello durante medio año, notarás que tu cabello se ha vuelto muy largo, 2-3 meses es relativamente corto en comparación. **Por lo tanto, para recuperarse de la deficiencia renal, deberás hacer la preparación mental para participar en una batalla a largo plazo y persistir todos los días.** Además, también se debe hacer un esfuerzo para reducir la frecuencia de las emisiones nocturnas, ya que las emisiones nocturnas son muy desfavorables para el proceso de recuperación. Posteriormente, la recuperación será gradual.

Vamos a hablar de la regulación de la mentalidad de reinicio.

Debido a la masturbación, muchos hermanos han desarrollado problemas psicológicos, como una visión pesimista de la vida y de darse por vencidos, ambos son acontecimientos comunes. Antes yo también había experimentado estos trastornos mentales; la pérdida de la esperanza, la falta de motivación, la falta de confianza en sí mismo, el sentimiento de inferioridad e incluso la automutilación.

Encontrar los problemas mencionados es muy normal porque la masturbación destruye el cuerpo y la mente. Cuando el cuerpo se encuentra con problemas, la mente también enfrentará problemas. Si el cuerpo tiene problemas, regulamos el cuerpo, si la mente se encuentra con problemas, también debemos aprender a hacer ajustes oportunos.

Todo el mundo debe saber que en este mundo siempre hay dos lados de nosotros mismos, un lado es el "yo pasivo" y el otro el "ser activo". Cuando aparece el yo pasivo, debemos apresurarnos a ajustar nuestro yo al yo activo. Esto es como cuando un reloj muestra la hora incorrecta, debemos corregirlo de inmediato.

La capacidad de ajustar el estado mental puede clasificarse como EQ en psicología occidental o inteligencia emocional (https://es.wikipedia.org/wiki/Inteligencia_emocional). EQ es una medida bastante nueva que la psicología ha propuesto que es la contraparte del IQ (https://es.wikipedia.org/wiki/Cociente_intelectual). La inteligencia emocional se refiere principalmente a nuestras características en las áreas del estado de ánimo, la emoción, la fuerza de voluntad y cómo manejar los contratiempos. En general, las grandes diferencias en la ecualización no son significativas entre los individuos, pero están más relacionadas con el cultivo postnatal. En otras palabras, EQ es una "adquisición" prenatal, a través del estudio podemos aumentar nuestra inteligencia emocional.

Hace un tiempo, el libro "El Secreto" (Nota Dank El video es muy bueno: https://www.youtube.com/results?search_query=El+Secreto+Video+Completo), que fue recomendado por el anfitrión de los foros de Tudou, es un muy buen libro sobre cómo aumentar el EQ. En él, el concepto de la ley de atracción trata con el pensamiento positivo y proactivo, y al hacerlo aumenta la posibilidad de éxito. Si uno siempre tiene un pensamiento pesimista y oscuro, entonces es lo mismo que hipnotizarse y sugerir el fracaso para uno mismo, al hacerlo, las posibilidades de fracaso aumentan. Esto es similar a ir a la batalla con una moral baja que aumentaría considerablemente las posibilidades de derrota.

EQ incluye 5 áreas principales:

1. Para ser conscientes de nuestros propios sentimientos, solo conociéndonos a nosotros mismos podemos tomar el control de nuestras vidas.
2. Capaz de gestionar adecuadamente nuestros sentimientos, capaz de auto-regularnos.
3. El auto-estímulo, que nos permite alejarnos de los puntos más bajos de la vida y comenzar de nuevo.
4. Capaz de reconocer las emociones de otras personas, esta es la base para un intercambio normal y la realización de una comunicación exitosa.
5. La gestión de las relaciones personales, habilidades de liderazgo y gestión.

Todas estas “habilidades” se pueden obtener a través del esfuerzo de estudiar constantemente. Recomiendo leer más libros sobre esta área, ya que los libros son como los pasos que puede dar la humanidad para ascender. **Sin estudiar no habrá comprensión, sin estudiar reiniciar no habrá éxito.**

Por último, hablemos de la importancia de recopilar material de primera mano.

De primera mano se refiere a la experiencia y síntomas de los hermanos. Estos materiales y casos son muy valiosos, muchos casos son muy típicos por naturaleza. Todos harían muy bien si crean una carpeta donde puedan reunir y/o archivar esos “casos típicos”, esto nos ayudará a comprender mejor la nocividad de la masturbación. Muchos hermanos coleccionan vídeos porno, por supuesto, también yo lo hice. Llegue a reunir algunas docenas de ellos. Cuanto más recolectamos, más oportunidades tenemos de complacernos. Por otro lado, mientras más material de casos recopilemos, más advertencias recibiremos; **la advertencia de no consentirnos**, o de lo contrario, terminaremos como las personas de los mismos casos, al permitirnos hacernos daño a nosotros mismos. Todos los días, cuando inicio sesión en los foros de reinicio y me encuentro con buenos casos, los recopilo. He revisado innumerables casos y he visto todo tipo de síntomas, muchos de los cuales he experimentado personalmente. **Cuantos más casos revisemos, más profunda será nuestra comprensión.**

Independientemente del área de estudio, es importante profundizar la comprensión. **El material de primera mano es incomparable en su importancia, la masturbación es perjudicial y esto no requiere un debate.** Había una frase: *la batalla en vivo produce el verdadero entendimiento*. Ya sea

que haya daño o no, si pudiéramos representar la realidad en una imagen, solo tenemos que mirar lo que nuestros hermanos de reinicio tienen que decir, de la boca de estas “víctimas” encontraremos la verdad más real. La teoría de la inocuidad y la moderación sobre el PMO es un completo disparate, de todo el material de casos que he revisado, han sido muy pocas las personas que pueden practicar la moderación. La mayoría de los casos se asemejan a "una vez que llegas/acabas no puedes parar", al igual que al abrir la caja de Pandora, una vez abierta ya no hay vuelta atrás. Las personas que aman hacer ejercicio y tienen hábitos de vida saludables experimentarán síntomas más leves. Aquellas personas a quienes no les gusta hacer ejercicio, permanecen levantadas hasta tarde y se sientan por mucho tiempo, tendrán síntomas más graves. Se puede decir que cuando se comienza a “disfrutar”, ya no hay escapatoria, todos los métodos se vuelven inútiles, y el karma comenzará a llenarse.

No importa qué tan saludable esté el cuerpo, a medida que aumenta la edad, los síntomas se harán más evidentes. Los hermanos que han sufrido un colapso en la salud pueden verlo como una bendición disfrazada. ¿Cómo es eso? Debido a que los síntomas son el mejor maestro, cuando surgen los síntomas, sabemos que debemos abandonar la PMO y hemos “reconocido” la realidad. De lo contrario, será más difícil recuperarse cuando se sufra un colapso de la salud a los 50 años de edad. Cuando la salud se derrumba a los 20 años, se puede reconocer antes la gravedad del daño. Una edad temprana permitirá una recuperación más fácil, si se sufre una gran disminución de la salud a los 50 años de edad o más, la recuperación será muy difícil. He hablado con un hermano que tiene 50 años, tenía regularmente buenos hábitos de vida, no se quedaba despierto hasta tarde ni se sentaba por largos ratos, corría todas las mañanas, había mantenido este régimen por décadas. También tenía un cuerpo muy capaz y fuerte. Sin embargo tenía una debilidad, su incapacidad para reconocer el daño en la indulgencia sexual; todos los días tenía sexo dos veces, lo hizo por varias décadas. Según él, después de los 40 años, comenzó a sentir que su cuerpo ya no era lo que solía ser. Sin embargo no prestó demasiada atención y continuó complaciéndose, a los 50 años de edad surgieron muchos síntomas corporales, el diagnóstico reveló trastornos autonómicos y de ansiedades. Cada día con esos síntomas fue como vivir en el infierno, el sufrimiento era inmenso. Este caso muestra claramente que mientras estés entregado al PMO, tarde o temprano el cuerpo enfrentará problemas. Incluso así tengas un estilo de vida saludable, aunque te guste hacer ejercicio, los síntomas aparecerán. Con el venir de los años, la cantidad de síntomas solo crecerán. Por lo tanto, para aprender de los errores de nuestros predecesores, estos casos son la mejor advertencia, realidad y tutores. Espero que todos puedan vivir como personas conscientes, al transformar sus viejos intereses viles de coleccionar películas porno en materiales de casos de reinicio.

Cada caso servirá como una advertencia y recordatorio: no te masturbes, no te entregues, o terminarás como las personas de esos casos.

Además, 75 party (*Nota del traductor: muy probablemente un usuario de Internet con el nombre de "75 party"*) está difundiendo constantemente la teoría de la inocuidad. Debido a que los adolescentes carecen de un poder discriminatorio adecuado y se confunden fácilmente con las teorías de inocuidad, incapaces de separar la verdad de la falsedad, los adolescentes tienen una necesidad aún mayor de examinar el material de casos y aprender de los errores de los predecesores. Es vital que limpien las teorías inofensivas de sus cerebros porque son pensamientos tóxicos que deben ser eliminados.

Temporada 10: Discusión detallada sobre la fealdad inducida por la masturbación, la recuperación de la neurastenia, la ansiedad y el miedo social.

Si has estado rondando por los foros de reinicio desde hace tiempo, notarás que el fenómeno de volverse feo debido a la masturbación es extremadamente común. Básicamente, todo el mundo se ha vuelto más feo, pero la gravedad de la fealdad difiere entre los individuos.

Los siguientes factores afectan en el proceso de volverse feo:

1. Constitución prenatal (en buenas condiciones, la degradación de la apariencia es leve).
2. Factor de ejercicio (aquellos que no les gusta hacer ejercicio se verán más gravemente afectados).
3. Permanecer despiertos hasta tarde y sentarse durante mucho tiempo (los que no tienen hábitos de vida saludables se verán más gravemente afectados).
4. El nivel de adicción al PMO (aquellos que son fuertemente adictos se verán más gravemente afectados).
5. La absorción de nutrientes (Los nutrientes inadecuados, la incapacidad de absorber nutrientes conducen a una fealdad más grave).
6. Otras adicciones (adicción a internet, adicción al tabaco) o la adicción al alcohol conducen a una fealdad más severa).

Muchas personas no pueden encontrar la razón por la cual se han vuelto más feas. **En realidad, si alguien se masturba, volverse feo es inevitable.** La masturbación arroja el espíritu más valioso (*Nota del traductor: Espíritu es la fusión de los "tres tesoros" en MTC; estos son jing - esencia, qi - energía y shen-espíritu*) de nuestros cuerpos, sin espíritu somos apáticos. Todo el mundo está familiarizado con los concursos de belleza; en estos concursos primeramente, se comparaban las características del cuerpo, en segundo lugar, el Espíritu (*Nota del traductor: en este contexto, el Espíritu puede entenderse como el aura de la persona*), y en tercer lugar el cultivo del discurso. Si uno de los participantes tiene círculos oscuros alrededor de los ojos, la tez apagada y acné, ¿creen que los jueces elegirán a esta persona como la ganadora? **Una persona no tiene que ser o verse bonita, lo que es más importante es su Espíritu.** Muchas personas tienen una buena constitución, les encanta hacer ejercicio y vivir una vida libre de hábitos poco saludables, estas personas no se volverán muy feas. Pero si observas de cerca, todavía podrás detectar problemas. Tenía un amigo que era muy saludable pero se masturbaba regularmente, aunque no se ha vuelto tan feo, podrías detectar un problema si mirabas sus ojos; siempre los tenía lentos y aburridos.

MTC: La esencia y el qi en las cinco vísceras y seis entrañas se registran en los ojos. La esencia reside en los riñones, donde se almacena el qi más importante.

Después de la masturbación, la piel es propensa a tener problemas, la masturbación **interrumpe las secreciones internas, la piel se vuelve muy grasa y los brotes de acné se hacen frecuentes.** El acné sería del tipo obstinado y persistiría por años, incluso por más de una década, esto se debe al hábito de la masturbación. **Consultar un médico y tomar medicamentos no puede curar el problema desde su raíz, esto se debe a que la esencia y el qi se están filtrando a través del mal hábito de la masturbación.** Los poros de la piel también tienden a agrandarse, la textura de la piel cambiaría de ese estado liso, claro y libre de aceite a una apariencia sucia, con los poros de la piel agrandados y con una apariencia repugnante. El cutis facial también se volverá muy pobre, sin un toque de luz y siempre teñido de oscuridad, como si no se pudiera lavar. **En realidad, no se puede lavar una cara así, porque lo inmundo viene de dentro.** Quizá podrías eliminar temporalmente la suciedad del exterior, pero no podrías hacer ninguna limpieza en el interior, la masturbación lesiona el riñón y el riñón tiene una función importante: filtrar la sangre. Más comúnmente podemos llamarlo el "lavado de sangre", las personas que sufren de uremia (<https://es.wikipedia.org/wiki/Uremia>) le han fallado los riñones, requieren diálisis de sangre. Cada día, se filtran a través de los riñones toda la sangre del cuerpo, durante un par de docenas de veces para mantener la sangre limpia y fresca. Cuando estás durmiendo, los riñones siguen limpiando tu sangre. El mal hábito de la masturbación también afectara la capacidad de los riñones para limpiar la sangre, si la limpieza no es lo suficientemente completa, el efecto será visible en la cara como suciedad y opacidad. Quizá podrías eliminar temporalmente la suciedad del exterior, pero no podrías hacer ninguna limpieza en el interior, la masturbación lesiona el riñón y el riñón tiene una función importante: filtrar la sangre. Más comúnmente podemos llamarlo el "lavado de sangre", las personas que sufren de uremia le han fallado los riñones, requieren diálisis de sangre. Cada día, se filtran a través de los riñones toda la sangre del cuerpo, durante un par de docenas de veces para mantener la sangre limpia y fresca. Cuando estás durmiendo, los riñones siguen limpiando tu sangre. El mal hábito de la masturbación también afectara la capacidad de los riñones para limpiar la sangre, si la limpieza no es lo suficientemente completa, el efecto será visible en la cara como suciedad y opacidad. Quizá podrías eliminar temporalmente la suciedad del exterior, pero no podrías hacer ninguna limpieza en el interior, la masturbación lesiona el riñón y el riñón tiene una función importante: filtrar la sangre. Más comúnmente podemos llamarlo el "lavado de sangre", las personas que sufren de uremia le han fallado los riñones, requieren diálisis de sangre. Cada día, se filtran a través de los riñones toda la sangre del cuerpo, durante un par de docenas de

veces para mantener la sangre limpia y fresca. Cuando estás durmiendo, los riñones siguen limpiando tu sangre. El mal hábito de la masturbación también afectara la capacidad de los riñones para limpiar la sangre, si la limpieza no es lo suficientemente completa, el efecto será visible en la cara como suciedad y opacidad. Quizá podrías eliminar temporalmente la suciedad del exterior, pero no podrás hacer ninguna limpieza en el interior, la masturbación lesiona el riñón y el riñón tiene una función importante: filtrar la sangre. Más comúnmente podemos llamarlo el "lavado de sangre", las personas que sufren de uremia le han fallado los riñones, requieren diálisis de sangre. Cada día, se filtran a través de los riñones toda la sangre del cuerpo, durante un par de docenas de veces para mantener la sangre limpia y fresca. Cuando estás durmiendo, los riñones siguen limpiando tu sangre. El mal hábito de la masturbación también afectara la capacidad de los riñones para limpiar la sangre, si la limpieza no es lo suficientemente completa, el efecto será visible en la cara como suciedad y opacidad. Quizá podrías eliminar temporalmente la suciedad del exterior, pero no podrás hacer ninguna limpieza en el interior, la masturbación lesiona el riñón y el riñón tiene una función importante: filtrar la sangre. Más comúnmente podemos llamarlo el "lavado de sangre", las personas que sufren de uremia le han fallado los riñones, requieren diálisis de sangre. Cada día, se filtran a través de los riñones toda la sangre del cuerpo, durante un par de docenas de veces para mantener la sangre limpia y fresca. Cuando estás durmiendo, los riñones siguen limpiando tu sangre. El mal hábito de la masturbación también afectara la capacidad de los riñones para limpiar la sangre, si la limpieza no es lo suficientemente completa, el efecto será visible en la cara como suciedad y opacidad.

Muchas personas no están de acuerdo con que se han vuelto más feas, en realidad, el daño ya está hecho; puedes simplemente hacer una comparación con una foto tomada varios años atrás. La fealdad inducida por la masturbación no proviene de un cambio significativo en los rasgos faciales, sino que es un cambio "sutil" en el Espíritu. **Déjeme ilustrar esto con un ejemplo: supongamos que vas al supermercado a comprar manzanas, por lo general, vas a escoger las manzanas más grandes, lustrosas y de mejor color, dejando a un lado las manzanas opacas y encogidas, porque sabes que estas últimas no están frescas y no sabrían bien.** De manera similar, después de la masturbación eres como esa "manzana expirada", aunque tus características principales se parecen más o menos a lo mismo, una sola mirada será suficiente para notar la diferencia, es incomparable con tu ex espíritu. Naturalmente, cuando el Espíritu se ha agotado a un cierto nivel, también habrá cambios en los rasgos faciales. Muchos hermanos informan que tienen las cavidades oculares hundidas, pómulos más pronunciados, ojos más pequeños y afecciones similares.

El maquillaje moderno es verdaderamente mágico, el maquillaje es capaz de transformar a una dama fea en una hermosa, es verdaderamente la octava maravilla del mundo. Además de alterar el contorno de los ojos, los labios, las cejas, el maquillaje incluso puede alterar la forma de la cara, es muy engañoso. Muchas mujeres adquieren una apariencia completamente nueva después de aplicarse maquillaje, además de alterar sus formas, el maquillaje tiene otra función muy importante: la "elevación del brillo". ¿Qué es la elevación del brillo? En realidad es "suplementar la sangre" y "suplementar el Espíritu". Algunas mujeres tienen un espíritu lento y una tez pobre, después de aplicarse maquillaje sin embargo, el espíritu se eleva de inmediato, la textura de la piel opaca y áspera se transforma en una textura suave y brillante, como la de un niño recién nacido. Pero al quitarse el maquillaje, ellas recuperan su estado y forma natural. Por lo tanto, a veces escuchamos historias de mujeres que después de casarse duermen con el maquillaje puesto, por temor a que sus esposos vean su verdadero rostro. **El mejor maquillaje para los hombres en realidad es reiniciar, hacer ejercicio, cultivar la salud, no permanecer despierto hasta tarde ni sentarse durante largos períodos de tiempo, en 3 meses el Espíritu se habrá recuperado considerablemente, cuyo efecto supera con creces la aplicación de cualquier polvo en la cara. Este es el verdadero espíritu y no un maquillaje falso.**

Ya he hablado sobre el tema de la calvicie en un capítulo anterior. La calvicie tiene un impacto muy grande en la apariencia física de una persona, cuando aparece la calvicie, la persona parecerá ser vieja. La recuperación de la calvicie es un proceso relativamente lento, además, hay erróneas y graves ideas en el entendimiento entre los hermanos, esto hará que la recuperación sea aún más difícil. En general, a las chicas no les gustan los hombres calvos, a menos que él sea rico. En este caso, no estará seguro si le gusta el hombre o su dinero, esta pregunta suele levantar muchas sospechas. Además, después que alguien está junto con una mujer, recuperarse de la calvicie se convierte en un sueño inverosímil. La vida sexual es un proceso constante de agotamiento de la esencia del riñón, sin la esencia del riñón, el cabello no volverá a su estado exuberante de antes. Por supuesto, además de la calvicie, la situación del encanecimiento también es problemático.

Con todo lo anterior, la fealdad es un sub-producto seguro de la masturbación. A medida que se aumenta de edad, la tendencia a volverse feo se hará cada vez más evidente. Por lo tanto, es importante evitar la masturbación tanto como sea posible, hacer ejercicio activo, tener horarios diurnos oportunos, aprender a cultivar la salud y acumular el qi del riñón. **El cultivo de la salud y la belleza están**

interconectados, siempre recuerda que la belleza no es solo un producto de esfuerzos externos, es una proyección desde el interior. MTC: La cara es un espejo para los cinco órganos internos. Las diferentes áreas de la cara tienen sus órganos internos correspondientes. En esta temporada, compartiré 2 gráficos sobre el mapeo facial MTC, todos pueden echar un vistazo. En MTC hay áreas especializadas de diagnóstico facial y del color. MTC: “A través de la observación de la enfermedad se le puede conocer, a través de la escucha se puede separar la enfermedad, a través de preguntar se puede determinar la causa, al sentir el órgano se puede rastrear”. Un médico verdaderamente brillante de la MTC puede entender el estado de tus cinco órganos internos con solo mirar tu cara, el médico de la historia de "Bian Que ve a Cai Huan" (https://en.wikipedia.org/wiki/Bian_Que) es una de esas personas; al mirar a la cara se dan a conocer las enfermedades latentes.

A continuación he recogido casos reales relacionados con la fealdad inducida por la masturbación. Debido a la gran cantidad, he seleccionado solo 10 de ellos:

Caso 1: Sí, la fealdad inducida por la masturbación es algo que he experimentado profundamente. La apariencia física no es lo más importante para un hombre, pero es el Espíritu del hombre. Tenía un buen promedio de miradas en el mejor de los días, no me masturbé durante mis años de escuela media y, por lo tanto, me veía muy vital, mi rostro era claro y brillante, nunca pensé que fuese feo. Al tercer grado de la escuela secundaria comencé a masturbarme, durante el resto de la escuela secundaria y hasta hoy, de hecho, me volviendo feo gradualmente. Mi complexión facial se hizo aburrida, mi comportamiento es miserable, me comencé a sentir un poco más guapo después de un período de reinicio, solo para volver a la fealdad cuando recaigo.

Caso 2: Comencé a masturbarme desde la escuela secundaria, lo he hecho por 4-5 años hasta hoy. Me masturbo casi todos los días, ¡es muy perjudicial de hecho! Antes tenía un cuerpo muy saludable, en casa durante el invierno caminaba sin usar guantes/calzetines. Ahora mis manos y mis pies siempre están helados, así los metiera en agua caliente. Cuando comencé la escuela secundaria media 1.80 cm de altura, ahora soy estudiante del último año pero no crecí mucho más en altura. No solía tener acné, pero estos años he tenido mucho. La masturbación a largo plazo me volvió feo. Muchas personas han comentado que mi apariencia ha cambiado. Al comienzo de la escuela secundaria, había un par de chicas que estaban interesadas en mí, hoy no hay ninguna interesada. La masturbación también hizo que perdiera mi confianza y me inclinara hacia la oscuridad.

Caso 3: Soy estudiante de segundo año de secundaria, tengo 18 años y comencé

a masturbarme desde el primer grado de la escuela intermedia durante 4 años. Tengo los siguientes síntomas: bajo nivel de energía, somnolencia durante las clases, poca concentración, sensación de que mi CI va decayendo, ojeras, ojos apagados, piel amarillenta y áspera, sensación de estar feo (antes era muy guapo), rinitis, falta de fuerza de voluntad en las actividades normales, me enojo fácilmente, indeciso (anteriormente era extrovertido, inteligente y lleno de luz). Ahora estoy siempre distraído, realizo las actividades con vacilación. ¿Puedo por favor preguntar a todos como puedo recuperar a mi antiguo "yo"? Por favor, denme un consejo, gracias.

Caso 4: Solo tengo 18 años y ya me he masturbado por más de 2 años. Anteriormente lo hacía una vez al día, pero ahora lo hago 3-4 veces al día. No solo estoy menos saludable, sino que también mi apariencia ha cambiado mucho, ¡no hay duda que la masturbación lleva a la fealdad! En el pasado, todos comentaban sobre lo adorable que yo era, ahora mi cabeza es grande en comparación con mi cuerpo pequeño y me veo siempre como si no hubiera dormido. Mi piel se ha vuelto amarillenta, he disminuido mi memoria y tengo una sensación cada vez mayor de auto-inferioridad.

Caso 5: Me he vuelto feo por la masturbación, también he desarrollado barreras psicológicas y resentimientos. En lugar de experimentar un estilo de vida brillante, siempre siento una tristeza autogenerada. ¡Prometo cambiar!

Caso 6: ¿Alguien preguntó una vez en el foro si la masturbación causaría que alguien se volviera feo? Con respecto a esta pregunta, he hecho una comparación intencional, tomé varias fotos de cuando tenía 15/16 años y las comparé con fotos recientes, ¡es como si estuviera mirando a dos personas diferentes! Uno es guapo, inocente y hermoso, el otro tiene la cara hinchada y sin vida, compáralo tú mismo si no me crees (no te mires al espejo, es más evidente cuando lo haces con fotos). En comparación con otras personas, la mejor descripción que podría hacer es que: me he "convertido en discapacitado".

Caso 7: Cuando era pequeño podía haber sido considerado guapo, pero desde la secundaria comencé a masturbarme con frecuencia, ¡ahora me estoy poniendo más feo cada día! Los que eran menos guapos que yo pero no se masturbaban, ahora se han vuelto más guapos, ¡estoy deprimido!

Caso 8: Realmente tengo mucho acné en la cara hoy en día, también tengo muchos cabellos grises, lo primero fue desde antes de comenzar a masturbarme, lo segundo viene desde después, ¡no tengo duda que me he vuelto más feo! (Nota del traductor: es posible que me falten fotos en esta versión en PDF del libro del

autor. "Lo primero" debe referirse a la primera foto que supongo se adjunta en otra versión del libro). ¡Ya es demasiado tarde! Lamento haber sido tan ignorante, desearía poder regresar al pasado para convertirme en una nueva persona. Ahora soy un joven turbio, la masturbación ha destruido mi vida. El viejo "yo" prometedor, con un futuro brillante, ha terminado de esta manera.

Caso 9: Me he masturbado por alrededor de 10 años, soy un zombie andante, no he logrado nada, todo esto son consecuencias de la masturbación.

Nunca he tenido una novia, no hay chicas para mí. Soy un cobarde sin columna vertebral, no soy varonil, ¡todo esto también es causado por la masturbación!

Caso 10: Desde que abrí mi post anterior, han pasado más de 90 días, aunque no he eliminado completamente la masturbación durante este tiempo, logré reducir en gran medida la frecuencia, lo cual considero un pequeño éxito. Sin embargo, mi cuerpo sigue decayendo. La hermosa persona que era antes continúa haciéndose más fea, cada vez que pienso en eso se me rompe el corazón. Una vez más abro un hilo con la promesa de permanecer limpio por 100 días. No tengo vuelta atrás y necesito persistir a toda costa. Creo que mi cuerpo se recuperará pero lentamente, mi apariencia se volverá solemne, mis estudios y mi carrera darán sus frutos, encontraré una novia. También doy la bienvenida a todos los hermanos que quieran unirse a mí en esta lucha.

Las 23 formas de fealdad que está vinculada a la masturbación:

- **Acné.**
- Calvo o con canas.
- **Decadente y/o de tez pálida.**
- Ojeras negras.
- Zócalos hundidos, pómulos levantados.
- **Ojos sin espíritu,** cejas desordenadas.
- Dientes desordenados, que se aflojan con facilidad.
- **Color amarillento, encrespado del cabello y piel grasa.**
- **Poros grandes en la cara, tez pobre, piel suelta.**
- Muchas arrugas, engrosamiento de los labios.
- Expresión miserable, **ojos cada vez más pequeños.**

- **Espalda encorvada (jorobado)**, cuerpo asimétrico.
- Cambio en la forma facial (de aspecto hinchado o flaco).
- Cambio en los párpados (párpados dobles que se convierten en párpados simples o múltiples).
- Ojos turbios, aparición de vasos sanguíneos.
- Tinte grisáceo de color facial (aspecto fantasmal).
- Aparente aspecto envejecido.
- Huesos delgados y pequeños (problemas de desarrollo).
- **Un brillo maligno en los ojos, inestable en la mirada.**
- Depresión en el plexo solar y en la manzana de Adán.
- Manchas en la cara, lunares.
- Mirada sucia/pervertida (muy difícil de limpiar).
- Marcada disminución en el aura de la persona.

Discutamos la neurastenia, la ansiedad, trastornos autonómicos y el miedo social.

Estas 4 enfermedades son similares entre sí, solo en el énfasis difieren. Lo que tienen en común es la cantidad de síntomas corporales que te molestan repetidamente, lo que hace que vivir sea como el infierno en la tierra. Aquellos que no han experimentado los síntomas tendrán dificultades para imaginar cómo se siente, esto es como tratar de describir un elefante a alguien que nunca ha visto uno, no importa cuán bien se describa, será inútil. Después de haber experimentado profundamente los síntomas como paciente y como paciente recuperado, me gustaría compartir mis experiencias de recuperación e investigación con todos ustedes. Con respecto a la ansiedad y los trastornos autonómicos, los he estudiado por más de 2 años, en el momento en que estaba sufriendo un grave temor social y no ponía un pie fuera de la casa. Todos los días conversaba en más de una docena de círculos de QQ (*Nota del traductor: QQ es básicamente el equivalente al antiguo MSN Messenger*) al mismo tiempo, he llegado a conversar con más de mil pacientes, la mayoría de ellos hombres, más de mil en total. Las mujeres fueron minoría, con un total de alrededor de cien. Sin una sola excepción, todas las causas se enumeran a continuación:

Pacientes masculinos: Despiertos hasta tarde, sentados por largos ratos, indulgencias sexuales.

Pacientes femeninos: Enojo, estrés elevado, sentadas por prolongados ratos. (También se incluyen desgracias familiares como el fallecimiento de algún miembro).

Después de un período de indulgencias, los hombres se enfermarían repentinamente. Generalmente hay un disparador, un estimulante, la razón fundamental se debe a un cuerpo debilitado. Las mujeres se enfermarían después de enojarse, una vez enojadas, sus sistemas nerviosos autónomos se desordenan. Para comenzar, los pacientes femeninos pasan por ciclos fisiológicos especiales, su qi y su sangre tienden a deteriorarse y, si se enojan por encima de ellos, pueden surgir problemas más fácilmente. Para los pacientes masculinos, si desean recuperarse, deben aprender a cultivar la salud, preferiblemente eliminando la PMO por completo, o la recuperación será difícil. Para las pacientes mujeres, el énfasis debe estar en el cultivo de la mente. **MTC afirma que las 7 emociones provocan enfermedades, las negativas tienen el potencial de inducir enfermedades. Por lo tanto, es importante manejar adecuadamente todas nuestras emociones.**

Normalmente, los afectados por estas enfermedades mencionadas se inclinan hacia dos áreas:

1. Hipocondría. (<https://es.wikipedia.org/wiki/Hipocondría>)
2. Hostilidad. (<https://es.wikipedia.org/wiki/Hostilidad>)

Increíblemente, muchos hermanos se encuentran bajo los efectos de la hipocondría, muchos han gastado más de diez mil yuanes en diagnósticos médicos, en algunos casos más de cien mil. Después de una ronda de revisión, no se encontraría nada, sin embargo, los síntomas son muy graves y hacen que la persona se desmorne y se asuste. Bajo estas condiciones, incluso a través de controles repetidos, la persona deseara pasar por cada equipo médico del hospital varias veces, y aun así nunca llegara a estar satisfecho. Esto se debe a que los síntomas son muy obvios, pero ¿por qué no se puede rastrear ninguna enfermedad? Este tipo de duda surgiría. En realidad, esto sigue siendo un concepto erróneo de la comprensión; la neurastenia, la ansiedad y los trastornos autonómicos son todos problemas básicos en la funcionalidad, un examen médico no podrá detectar nada, cualquier diagnóstico no sirve de nada.

La inclinación hacia la hostilidad es aún más común. Al conversar entre hermanos, a menudo se ven peleas. **La razón es que el agua de los riñones es insuficiente, lo que aumenta el fuego del hígado, la persona tiende a enojarse sin una razón, se**

es propenso a discutir y a hacer un escándalo por cualquier cosa. Muchas personas después de haberse calmado sienten arrepentimiento, en realidad, esa ira hiere más al “yo” que a los demás, la cólera lesiona el hígado. Por lo tanto, recomiendo a los pacientes afectados a aprendan a cultivar la mente, a controlar las emociones y manejar las propias emociones, esto será de mucho beneficio en el proceso de recuperación.

Además, muchas personas en estos círculos de conversación hablarían sobre los síntomas, pero no sobre las causas, esto es muy triste, si no se entienden adecuadamente las causas, la recuperación será mucho más difícil. Haber reconocido las causas y seguir el camino opuesto permitirá la curación. **Muchos hermanos solo hablan sobre los síntomas, hablar sobre los síntomas ayuda a aliviar las emociones nerviosas, pero no contribuye de manera tangible a la recuperación.** ¡Para la recuperación, hay que aprender sobre la causa!

En los últimos 2 días, conversaba con un compañero y paciente que sufre de neurastenia, hoy en día hago muy pocas consultas de neurastenia, mi enfoque principal es en las consultas de los foros de reinicio. Ese paciente me agrego y empezamos a charlar. Durante el tiempo en que estudiaba para el examen de posgrado, se quedaba despierto hasta tarde y lo combinaba con la masturbación, era como usar un sombrero apretado, su sueño se vio muy afectado ya que sufría de insomnio constantemente. Sin embargo, este paciente no se dio cuenta de la causa y aun así quería hablar conmigo respecto a los síntomas. Después, le conté sobre la causa y ahí fue cuando se dio cuenta de repente. Si la persona no entiende la causa y no cambia los malos hábitos de vida ni recorta la masturbación, la recuperación será realmente muy difícil. **Muchas personas han estado atrapadas en el círculo vicioso por más de una década, durante ese tiempo confiarían solo en la medicación diaria para mantenerse. Esto es muy difícil de imaginar, una vez que tomas medicamentos por medio año a diario ya has desarrollado una dependencia con los medicamentos.** Fue una experiencia demasiado aterradora cuando tomé medicamentos como si fueran un plato de arroz. Sin la medicina me sentía mal, de hecho, no me sentía mucho mejor después de tomar la medicina, ese era el estado de mi estado mental que se parecía a un círculo vicioso. Después, perdí completamente la fe en todos los medicamentos y dejé de tomarlos. Al salir del PMO, comencé a ejercitarme activamente, aprendí la forma de cultivar mi salud, me recuperé un 50% después de medio año, después de un año todos los síntomas ya habían desaparecido. Hasta ahora, me he recuperado completamente, tanto la mente como el corazón han vuelto a un estado normal. **Para recuperarse, el entendimiento debe ser correcto.** Tener un punto ciego o una idea errónea de comprensión, hará que la recuperación sea mucho más difícil.

En realidad, la neurastenia, la ansiedad, los trastornos autonómicos y el miedo social pueden considerarse como una misma enfermedad; problemas con los nervios. La expresión es más o menos la misma, en MTC lo llamarían: El debilitamiento del desprendimiento del cuerpo o la estasis de la sangre y del qi.

Normalmente los síntomas se expresan como:

1. Síntomas en la cabeza, incluyendo insomnio
2. Síntomas del corazón, enfermedad grave con la función del corazón.
3. Intestino y síntoma pulmonar, la función desordenada de los pulmones y los intestinos.
4. Los síntomas de la piel incluyen erupciones cutáneas, calambres musculares, dolor punzante, sensación de hormigueo, etc.
5. Síntomas de cuerpo completo, en ningún lugar se está cómodo.

Por último, me gustaría completar el tema de la importancia sobre el sexo prematrimonial. Al responder varias preguntas estos días, tropecé con algunos hermanos, porque antes de casarse se habían mimado sexualmente, su salud ya había sufrido un colapso con el inicio de la impotencia y la eyaculación precoz. Sus familias los instarían a casarse y por lo tanto crearían considerables conflictos psicológicos para ellos. Este tipo de hermanos están "debilitados antes del matrimonio", es decir, solteros con un cuerpo defectuoso, el riñón está muy agotado. Al entrar en el matrimonio con este tipo de condiciones corporales, ¿cómo puede garantizarse la calidad de una vida sexual normal? Muchos hermanos han desarrollado problemas con sus funciones reproductivas, la infertilidad ha emergido, además del problema de la impotencia, todo el cuerpo se ve afectado por los síntomas y es un desastre total. *Nota del traductor: con esto se entiende el estado de deseo despertado que surge cuando estamos reiniciando, este es el resultado de la recuperación del qi del riñón, el agotamiento es el debilitamiento del qi del riñón que sigue a la PMO).* Uno podría no estar alerta, ya que este estado es el siguiente. Inicio de la impotencia y eyaculación precoz. Muchos hermanos durante esta etapa de "deseo excesivo después del agotamiento" se masturban todos los días, a veces varias veces al día y piensan que sus cuerpos son muy fuertes y capaces. En realidad, esta es la expresión de un cuerpo debilitado, dijo Lao Tzu: *Saber que la eternidad significa iluminación. No saber la eternidad es hacer cosas malas a ciegas.* La eternidad aquí significa patrones. Muchos hermanos no entienden este principio y se entregan a la loca, y el resultado? No mucho después, el cuerpo se colapsa, se debilita antes del

matrimonio, si se casa o conoce a una niña, el resultado es "debilitarse sobre el debilitado", y en el futuro podrían aparecer enfermedades más graves. Por lo tanto, uno debe poner fin a los comportamientos sexuales prematrimoniales, o de lo contrario las consecuencias serán muy graves. Mire los casos en que los hermanos se han encontrado con problemas y extraiga lecciones de ellos y tome medidas preventivas. ¡Este es un movimiento inteligente!

Temporada 11: El ajuste de la mentalidad después de la recaída, la no liquidación del semen y el problema de la longitud del pene.

Todos los días en los foros de reinicio podemos ver hermanos que han recaído, las publicaciones que hacen después de una recaída siempre están marcadas por un gran remordimiento. Algunos hermanos llamarían a las personas recaídas como una "víctima del campo de batalla", creo que esta es una muy buena descripción; reiniciar es como librar una batalla, todos somos hermanos dentro de la misma trinchera. Nos entristece ver que otro hermano se convierta en una víctima más, esto debería por supuesto, estimularnos en nuestro reinicio y a mantener nuestra vigilancia activa. Desde el campamento enemigo nos bombardean constantemente con cartuchos rosas, los artículos de reinicio son nuestra armadura a prueba de balas. **Debemos aumentar nuestros esfuerzos al estudiar los artículos de reinicio y, al hacerlo, aumentar nuestra consciencia y el nivel de nuestra determinación.** Si tienes la guardia baja, la próxima víctima en el campo de batalla podrías ser tú. **Cuando veamos imágenes o videos inapropiados, debemos esquivarlos inmediatamente, debemos ejercer la misma precaución con la pornografía que con los disparadores y las flechas entrantes, debemos estar siempre equipados con este tipo de consciencia.** Para reiniciar para bien, la consciencia debe ser fuerte y esto se obtiene a través de estudios. La consciencia y la vigilancia nos dan la esperanza necesaria para reiniciar con éxito.

Para aquellos hermanos que han recaído, no hay que desanimarse, nadie puede reiniciarse en un intento y habrá muchas fallas antes del éxito. Antes de mi reinicio exitoso, también recaí muchas veces, fueron tantas veces que he perdido la cuenta. No pude salir del círculo vicioso por más de una década porque en aquel momento estaba en un estado de ignorancia, nadie que me guiara y nadie que me dijera qué hacer. Después, habiendo retomado los estudios sobre el reinicio, mi determinación aumentó. Aproximadamente después de un año de estudiar los artículos de reinicio y del cultivo de la salud, mi consciencia aumentó a pasos agigantados, a través de ella obtuve una comprensión y un pensamiento más profundos. Fue bajo estas circunstancias que logre reiniciar con éxito.

Hay 2 tipos de errores que son fáciles de cometer durante el reinicio:

1. Reiniciando sin estudiar acerca de reiniciar.
2. Reiniciando sin cultivar la salud.

Reiniciar sin estudiar es lo mismo que reiniciar por la fuerza bruta y/o reiniciar a ciegas, lo que solo garantizara el fracaso. Esto se debe a que el nivel de

determinación no ha sido elevado; después de que el período de hibernación para el deseo haya terminado, llegamos al período pico para la recaída, una vez que el impulso de recaída es irresistible, seguido a menudo por recaídas múltiples, todos los esfuerzos anteriores se eliminan. **He mencionado la importancia de reiniciar estudiando innumerables veces en artículos anteriores. Si no estudias, no estarás en el saber, tu consciencia no aumentará ni se expandirá.** Una vez hayas alcanzado cierta etapa en tus estudios, tu determinación aumentará, con esta determinación podrás derrotar al demonio de la tentación, o si no, cada encuentro con el demonio de la tentación terminará en derrota. Es difícil evitar recaer cuando estamos en los primeros niveles del comienzo de nuestro reinicio, supongamos que el demonio de la tentación está en el nivel 100 y tu determinación está apenas en el nivel 15, ¿cómo podrías resistir la tentación? Solo a través del estudio sobre el reinicio podremos elevar nuestro nivel de determinación, una vez que nuestro nivel sea alto, el demonio de la tentación ya no podrá movernos. **Recaer no debe ser aterrador, lo que tiene que darnos miedo es no estudiar, porque el resultado de esto será recaídas continuas, dejando en evidencia nuestra incapacidad para escapar del círculo vicioso.**

El reinicio sin cultivar la salud también se ve comúnmente entre los hermanos. La consciencia sobre el cultivo de la salud es precisamente de lo que muchos hermanos carecen. Esta consciencia también se obtiene a través del estudio sobre el reinicio. El estudio de las conferencias en video impartidas por famosos gurús y las lecturas sobre el cultivo de la salud, son muy útiles para la recuperación del cuerpo. **Muchas personas que reinician descuidan mantener un estilo de vida saludable, aún permanecen despiertos hasta tarde, permanecen sentados por mucho tiempo, fuman, no enfatizan en el manejo de sus emociones, para estas personas la perspectiva de recuperación no es optimista. Otros hermanos mientras reinician, ejercitan activamente, llevan un estilo de vida saludable, no se quedan despiertos hasta tarde ni se sientan por largos periodos de tiempo, este es el camino más rápido hacia la recuperación. La indulgencia reduce la salud, reiniciar es mantener la salud, sin embargo, reiniciar es apenas solo el primer paso hacia el cultivo de la salud. Reiniciar solamente no es suficiente, está muy lejos de ser suficiente.** Esto se debe a que hay más de una forma de lesionar el qi del riñón; permanecer despierto hasta tarde, estar sentado largas sesiones, ira, bebidas frías, exposición a aire acondicionado, etc., todos afectan el qi del riñón.

MTC habla específicamente de las 5 cepas y 7 deficiencias. 5 tensiones: **“mirar” de forma muy prolongada tensa la sangre, tensiones prolongadas del qi, tensiones prolongadas de los músculos, tensiones prolongadas de los huesos, tensiones prolongadas de los tendones.** 7 deficiencias: **comer en exceso perjudica el bazo, la ira afecta el hígado, el**

levantamiento de pesas intensivo, sentarse a largo plazo y la humedad perjudican los riñones, las bebidas frías perjudican los pulmones, preocuparse y pensar demasiado perjudican el corazón, el viento, la lluvia, el frío y el calor deterioran la apariencia, el miedo hiere la mente.

Se deben evitar las 5 cepas y 7 alteraciones. El cultivo de la salud es una disciplina profunda y el esfuerzo se hace poco a poco, hay que cuidar todos los aspectos. Una vez que haya aumentado su conciencia en el cultivo de la salud, esto será muy beneficioso para una mejor recuperación del cuerpo; Como sabrá qué hacer y qué no hacer, todas las acciones que dañan el qi del riñón se evitarán a toda costa.

Los diferentes tipos de recaídas:

1. El valor aumenta con cada fracaso, la voluntad de luchar sigue siendo fuerte.
2. La autoestima recibe un golpe, disminuye la motivación.
3. El pensamiento de huir surge, se convierte en desertor.

Los hermanos que recaen deben arrepentirse adecuadamente, pero no debes ser demasiado duro contigo mismo, no te presiones demasiado, todo podrá comenzar de nuevo. **Aunque hayas recaído, todavía es posible levantarse y comenzar a leer artículos de reinicio, siempre que nos esforcemos por estudiar, finalmente llegaremos a ese día en que la determinación nos será suficiente, y el mal hábito del PMO desaparecerá.** Esto es como escalar una montaña, solo mientras perseveremos podremos llegar a la cima, muchas personas debido a la fatiga abandonarán a la mitad, **solo aquellos que realmente tengan el coraje y la determinación persistirán hasta el final, nunca renunciaran ni reiniciarán a la ligera.**

A través de mi investigación, he notado que muchos hermanos se dan por vencidos porque no son lo suficientemente conscientes de los síntomas recurrentes que vendrán *(Nota del traductor: los síntomas recurrentes son los síntomas que experimentaremos al reiniciar)* después de dejar el PMO. Una vez que se deja de lado cualquier adicción, siempre habrá síntomas, esto aplica especialmente a la del PMO. Al persistir en reiniciar, cuidar los horarios, hacer ejercicio de forma activa, los síntomas recurrentes desaparecerán. **Aunque muchas personas han reiniciado por 6 meses a un año, aun así podrían experimentar síntomas recurrentes, cuando estos aparezcan, debes tener presente que eso es muy normal y no hay necesidad de preocuparse. Incluso hasta las personas sanas tendrán momentos en los que no se sientan bien, esto**

puede relacionarse con factores externos y también con el cambio de las estaciones; el nivel de energía yang en el cuerpo es diferente en cada estación, también es fácil experimentar los síntomas recurrentes después de las emisiones nocturnas, por eso es importante tratar de disminuir su frecuencia. Además, aquellos que tienen esposas o novias tendrán momentos de mayor vacilación. Esto se debe a que tener una mujer será un obstáculo para el reinicio, con una mujer, los síntomas corporales tendrán mayores dificultades para recuperarse. También hay un grupo de hermanos cuyo entendimiento hacia el mal hábito de la masturbación aún no es lo suficientemente profundo, todavía están de acuerdo con la teoría de la moderación, a estas personas les resultará aún más fácil tirar la toalla.

A continuación vamos a hablar sobre el tema de la no liquidación del semen:

Este problema aparece con relativa frecuencia y también es relativamente común. La sustancia eyaculada se parece a la gelatina o algún tipo de sustancia cristalizada. Cuando llega a verse muchos hermanos se asustarán y comenzarán a sentir pánico. En realidad, este fenómeno de la no liquidación del semen es muy común, todos los días se encuentran preguntas similares en los foros de reinicio. La principal enfermedad que causa la no liquidación del semen es la prostatitis, que afectará la función de fertilidad y la calidad del esperma. En los exámenes médicos, muchos hermanos encontraran espermatozoides débiles, muertos, deformados o incluso ningún espermatozoide.

Según MTC, la no liquidación del semen es inducida principalmente por las siguientes enfermedades:

1. Insuficiente energía prenatal del yang del riñón, o pérdida de energía postnatal del yang del riñón, enfermedad grave y prolongada, energía dañada del riñón yang.
2. El frío patógeno externo y la energía dañada del riñón yang hacen que el semen se congele.
3. El exceso de alcohol y sexo, uso excesivo de la mente, la manifestación de fuego de las cinco emociones.
4. Una dieta picante regular, dulce, grasa, alcohol, la acumulación interna con calor y/o humedad, humedad exógena.

5. El consumo excesivo de bebidas frías lesiona la energía yang del bazo, esta lesión en la energía yang del bazo produce otras enfermedades, el bazo debilitado llega a los riñones.
6. El qi debilitado y la estasis sanguínea o la constitución de la estasis sanguínea, el bloqueo en la cámara de la esencia hace que el semen se congele.

La que normalmente encontramos es la número 3: abuso sexual. La indulgencia conducirá fácilmente a este tipo de problemas. Una vez que comenzamos a masturbarnos es casi imposible parar, rara vez existe una persona que sea capaz de practicarla con moderación, y esta "moderación" también es desconocida para la mayoría de las personas. (*Nota del traductor: se desconoce, no como algo inaudito, sino como no saber cuánto es demasiado*) Por lo tanto, se debe eliminar completamente el mal hábito de la masturbación, o de lo contrario será extremadamente difícil curar el cuerpo, todas las funciones de fertilidad se verán afectadas. Durante todo este tiempo en los foros de reinicio, me he encontrado con innumerables casos de infertilidad inducida por la masturbación. Solo a través de abandonar la masturbación, cultivar la salud y el qi del riñón, podrá existir la esperanza de recuperar la calidad del esperma; de lo contrario, ¡estamos totalmente perdidos! ¿Qué se puede hacer al respecto?

A continuación, hablaremos sobre el tema de la longitud del pene:

Este es un tema delicado. Los hombres son muy conscientes de la longitud del pene, la percepción común es que cuanto más grande mejor. Los hombres con penes grandes se sienten orgullosos de sí mismos, los que tienen penes pequeños se sienten inferiores. Solía pensar así, después de haber llegado a cierto entendimiento, ya no pienso de esa manera. Hay conceptos misteriosos detrás de la longitud del pene, no es algo tan simple como podríamos suponer. Si no se logra el entendimiento, pocos podrán comprender el principio y funcionamiento interior. Hoy voy a discutir sobre este tema.

El pene tiene una orientación hacia el hígado porque el hígado gobierna los músculos. Muchos hermanos reportan sus penes más pequeños después que comenzaron a masturbarse, generándoles falta de confianza en sí mismos. En realidad, la masturbación afecta el desarrollo del pene, porque el hígado y el riñón comparten la misma fuente y la masturbación afecta a ambos órganos. El pene está orientado hacia el hígado y, por lo tanto, afecta la longitud del pene. Aunque hay otros factores como la genética, que juega un papel importante en la longitud del pene. Si tienes buenos genes, entonces el efecto de la masturbación pudiera no ser tan grande. Pero si tienes genes pobres y lo combinas con el mal hábito de

la masturbación, la posibilidad tener un pene más pequeño será relativamente alta.

12 cm es normalmente la longitud adecuada del pene, 10 cm tampoco estarían tan mal. No es necesario tener un pene de gran tamaño, un pene de gran tamaño nos ayudaría a incurrir en el mal más fácilmente. Se menciona en el libro "Liu Zhuang Shen Xiang": *el dueño de un pene grande es humilde, eso provoca maldad y por lo tanto debe ser humilde. (Nota del traductor: el lector también debe tener en cuenta el aspecto cultural ya que la longitud promedio de los penes difiere entre países)*. Esto es contrario a las percepciones de todos: cuanto más grande, mejor, más frío, más fuerte, bueno, esto es, de hecho, una comprensión relativamente superficial, ¿por qué un pene de gran tamaño no es bueno? ¿Por qué es que el hombre con un pene grande es humilde? Esto toca a la MTC. Sin entender los principios médicos, los malentendidos se propagarán, y se puede entrar en la tumba sin conocer estos principios.

Una vez comparé la masturbación con las compras, gastar el qi del riñón a cambio de momentos fugaces de placer vil. Normalmente, el hombre con el pene grande tendrá un "poder de compra" relativamente más fuerte, su deseo sexual será relativamente más fuerte. Desde la superficie, esto podría ser algo bueno, pero la desgracia está disfrazada de bendición. Cuanto más vil es el placer que se compra, más qi se gasta el riñón, de esta manera la probabilidad de un colapso en la salud es mayor aún. Aunque la persona pueda parecer fuerte hoy, debido a la excesiva indulgencia, enfrentará su destino; las posibilidades de eyaculación precoz, impotencia y diversos síntomas corporales. Por lo tanto, como dice el refrán, el deseo no debe ser fuerte, cuanto más fuerte mayor es el daño. Él con un pene grande incurre en el mal, este mal apunta al mal en la indulgencia sexual. El primer capítulo [Teoría de la antigua inocencia] del clásico de la MTC [Canon interno del emperador amarillo] menciona específicamente el daño de la indulgencia sexual. Los médicos famosos del pasado han tenido más de mil años de experiencia a la que recurrir, y comprendieron profundamente el peligro del libertinaje sexual. He visto muchos casos médicos escritos en el pasado y en el presente, hay demasiados casos de salud colapsada como resultado de la indulgencia sexual, tantos como mechones de pelo en una vaca. Si comprendes a fondo el peligro del libertinaje sexual, puedes compararlo con el peligro de sufrir inundaciones severas o un ataque por animales salvajes, no es una exageración.

Cuando el qi de tu riñón está en abundancia, no sentirás mucho. Pero cuando tu qi de riñón se haya agotado a un cierto nivel, los frutos del mal se harán cada vez más evidentes, y con el aumento de la edad, las enfermedades de diferentes formas llegarán a tocar la puerta. ¡El abundante qi del riñón alivia el mal, el qi agotado del riñón es la fuente de una multitud de enfermedades!

¿Cómo es que "el señor del pene grande debe ser humilde"? Porque en MTC: **a lo anterior, los riñones están conectados al cerebro.** La masturbación daña los riñones y, por lo tanto, también daña el cerebro. La concentración, la memoria y la fuerza de voluntad se deteriorarán en diferentes grados. **Cuando una persona es deficiente del cerebro, le será difícil obtener el éxito en todas las áreas de su vida, por lo que ser "el señor humilde" es tan importante. Aquellos que son realmente exitosos son a menudo estrictamente auto-disciplinados.** Aquellos que carecen de disciplina pueden disfrutar del éxito por un tiempo, pero no les será duradero. Todos sabemos que en promedio, en el mundo, los negros tienen el coeficiente intelectual más bajo y los judíos el coeficiente intelectual más alto. Los negros tienen los penes más grandes, la promiscuidad sexual es muy común en África, esto causa directamente una menor capacidad mental y un menor coeficiente intelectual. Los judíos, por otro lado, tienen estrictas inhibiciones sexuales hacia el sexo, tienen regulaciones estrictas, de esta manera el CI racial es relativamente alto. De todos los ganadores del premio Nobel en el mundo, el 22% son judíos.

(Nota del traductor: la traducción de este capítulo fue muy incómoda. Mis disculpas si te ofendiste por los contenidos.)

Nota Dank: Ten presente también que el PMO denigra a toda la humanidad completa, sin distinción de razas ni religiones. Por favor no descartes el resto de las temporadas por esto.

Aquellos que hayan conocido el Tao (<https://es.wikipedia.org/wiki/Tao>) en ninguna circunstancia pensarán que un fuerte deseo sexual es algo bueno. En la MTC: **el deseo excesivo sigue al agotamiento.** Cuando se permite que se desarrolle esto, tenemos eyaculación precoz, impotencia y todas las formas de enfermedades, esto se denomina "el dragón poderoso avergonzado" (*Nota del traductor: el dragón poderoso es el deseo excesivo*). El que haya conocido el Tao, nunca pensará que un pene grande es algo bueno, por el contrario, pensará que es algo malo, en cuanto al por qué, creo que el lector lo habrá comprendido después de leer este artículo.

Temporada 12: Añadiendo al problema de la calvicie, cómo recuperarse más rápido y mejor durante el reinicio.

He mencionado el tema de la calvicie en el capítulo 8, es algo bastante espinoso y, al mismo tiempo, la velocidad de recuperación es relativamente lenta. Desde algunos sitios web relacionados con la calvicie, hemos visto que aunque algunos hermanos han estado reiniciando por 8 meses, su calvicie no ha mejorado, no solo eso, sino que los síntomas muestran signos de empeoramiento. En tales casos, los hermanos que sufren de calvicie invariablemente recibirán un golpe en su autoconfianza y pensarán que todo lo que hagan es inútil, o que la recuperación del cabello no será posible a través del reinicio y todas las lecturas, estudios y conversaciones sobre la recuperación son solo mentiras. A todo esto puedo decir con 100% de certeza que si se puede recuperarse de la calvicie, sin embargo, si tu calvicie es muy severa, entonces la dificultad en la recuperación será relativamente alta.

Hay principios misteriosos detrás de la recuperación de la calvicie, muchas personas piensan que reiniciar será suficiente, ¡pero no es así!

Los que realmente se han recuperado de la calvicie son relativamente pocos, pero no inexistentes. Aunque muchas personas no han podido recuperarse por completo, han visto mejoras sustanciales. Usted ve que el progreso de la recuperación de algunas personas no está a la altura de sus expectativas, por lo tanto, sienten que no hay forma de recuperarse y su confianza se debilitará. En cuanto a por qué algunas personas no pueden recuperarse a pesar de haber reiniciado durante 8 meses, se pueden encontrar varias razones. Para recuperarse de la calvicie a través del simple reinicio no es suficiente, es importante aprender a cultivar una buena salud. Hay más de una forma de lesionar el qi del riñón.

Muchas personas están reiniciando, **pero lo que quiero preguntar es, ¿Es su reinicio lo suficientemente completo? ¿Todavía fantaseas? Fantasear es la forma invisible de agotar el riñón qi y es extremadamente desfavorable para el proceso de recuperación.** Además, ¿te quedas despierto hasta tarde, te sientas por largos períodos de tiempo o te enfadas muy seguido? Estos tres factores también dañan grandemente la esencia. Además, vivir a alta presión, tomar bebidas frías y exponerse a la AC afecta el qi del riñón e impide la recuperación del cabello.

Si comparamos el cuerpo humano con una botella llena de qi de riñón, la masturbación es solo un agujero en esta botella, al reiniciar solo se bloquea uno de los agujeros, mientras que el qi de riñón sigue goteando a través de los otros agujeros, ¿cómo esperamos recuperarnos de la calvicie entonces? Si no se

cuenta con la cantidad adecuada de conciencia de cultivo de salud, la recuperación de la calvicie será muy difícil. Muchas personas están obsesionadas con los medicamentos, por eso la industria del crecimiento del cabello está en auge. Pero la eficacia de estos productos es muy limitada, después de todo, solo apuntan a los síntomas y no a la causa, ya que la causa principal es un qi del riñón debilitado.

Supongamos que para restaurar el cabello, se requiere un valor de qi de riñón de 5000. Solo utilicé este número como ejemplo para facilitar la comprensión de todos.

"-" significa un signo menos

1. Masturbación (-600)
2. Largo tiempo sentado (-300)
3. Mantenerse despierto hasta tarde (-300)
4. Ira (-300)
5. Bebidas frías (-100)
6. Exposición a AC (-100)
7. Fatiga (-100)
8. Mirando largo tiempo (-200)
9. Fantasías sexuales (-500)
10. Adicción a internet (-300)
11. Adicción al tabaco (-300)
12. Adicción al alcohol (-300)
13. Sobreentrenamiento (-200)
14. Emisión nocturna (-500)
15. Alta presión (-300)
16. Dieta salada (-200)

Tenemos 16 puntos por ahora, muchas personas se están absteniendo actualmente de la masturbación, pero el error es el de "reiniciar sin cultivar", con ignorancia hacia la cultivación. Solo saben reiniciar por la fuerza, ponen toda su

esperanza en reiniciar y los medicamentos, de esta manera, la recuperación de la calvicie es realmente bastante difícil debido a la gran cantidad de formas de fugas del qi del riñón, se fuga hasta accidentalmente. **Permanecer despierto hasta tarde no significa permanecer despierto durante toda la noche, significa estar despierto después de las 11 pm, y es muy perjudicial para la esencia.** A pesar de esto, muchas personas todavía se van a la cama después de las 11 pm, esto es muy desfavorable para la recuperación del cuerpo, el horario de trabajo y descanso debe ajustarse o de lo contrario, la recuperación de la calvicie será más difícil de lograr. **La larga sesión sentado puede remediarse moviéndose por 10 minutos cada 40 minutos, evite sentarse por varias horas seguidas.** Como pueden ver, la recuperación de la calvicie requiere el cumplimiento de muchos criterios rigurosos, por lo tanto, se puede decir que solo unas pocas personas podrán recuperarse de la calvicie, pero ese número no es cero.

Conociendo las formas en que podemos dañar el qi del riñón, debemos aprender a hacer los ajustes y evitarlas, además, debemos aprender a cultivar nuestra salud. El cultivo de la salud es un aprendizaje y no puede explicarse en una o dos oraciones. Los hermanos que padecen calvicie tienden a prestar mucha atención a lo que comen, a los productos que deben usar, pero muy pocos se preguntan cómo cultivar la salud; **esto se debe a que carecen de la conciencia sobre el cultivo de la salud.** Por lo tanto, para recuperarse se debe aprender el modo correcto de cultivo de la salud, como ejercicios de brocado Ocho, ejercicios de pie, masaje de acupresión (<https://es.wikipedia.org/wiki/Acupresión>), moxibustión (<https://es.wikipedia.org/wiki/Moxibustión>), ejercicios de los meridianos, medicina herbal china, meditación, ejercicios aeróbicos, etc, ver videoconferencias de gurús famosos y leer artículos para el cultivo de salud. Cuando estudiamos más a fondo los conocimientos sobre el cultivo de la salud, y logramos una comprensión profunda y conciencia para la cultivación de la salud, sabrás qué hacer y qué no hacer. De esta manera, se puede reducir al mínimo el agotamiento del qi del riñón, persistir durante un año hará que las posibilidades de recuperación de la calvicie sean muy altas. De lo contrario, si solo reinicias pero pierdes el qi del riñón a través de todos los otros métodos, ¿cómo podría funcionar esto? La recuperación del cabello es un proceso gradual, se debe tener mucha paciencia y confianza. De lo contrario, si hay conceptos erróneos sobre la comprensión y no se tiene una posición sólida, la recuperación será muy difícil. **Una cosa importante debe mencionarse aquí, y es el manejo del estado de ánimo, MTC afirma que el miedo daña los riñones.** Muchas personas que se enfrentan a la pérdida de cabello, se ven afectadas por el miedo y la ansiedad, la comida y el sueño ya no tienen ningún atractivo para ellos, **este tipo de estado de ánimo es muy perjudicial para la recuperación del cabello.** Se debe aprender a ajustar el estado de ánimo, a no preocuparse excesivamente, a no tomarse las cosas tan en

serio a veces, calmarse un poco, el estado de ánimo beneficiará tu proceso de recuperación.

Antes enumere ejemplos que dañan el qi del riñón, con sus respectivos valores negativos. Una vez que hayas dominado la buena forma para cultivar la salud, comenzaremos a tener valores positivos de qi en el riñón, cuando el valor del qi en el riñón haya alcanzado los 5000, el cabello se recuperará, **este proceso no puede acelerarse**. He pasado medio año tratando de controlar la tendencia de mi calvicie, **solo después de un año mi cabello comenzó a volverse denso nuevamente**. En aquel momento mi estado de ánimo era muy bueno, además, reinicié completamente, sin mucha fantasía sexual. También hice un gran esfuerzo para reducir la cantidad de emisiones nocturnas, todos los días antes de acostarme hacia los ejercicios de fortalecimiento renal y en general, logré limitar la cantidad de emisiones nocturnas a una vez cada mes aproximadamente, llegué a pasar hasta 3 meses sin una sola emisión nocturna. Las emisiones frecuentes también son muy malas para la recuperación del cabello. Un reinicio por 8 meses sin experimentar la recuperación del cabello, también está relacionado con las emisiones nocturnas; después de todo, **el qi del riñón se filtra a través de las emisiones, por lo que se debe tener mucho cuidado para reducir su frecuencia.**

Algunos hermanos me han preguntado acerca de mis prácticas de cultivo de la salud, en este capítulo las he presentado como una forma de compartir con todos:

1. Meditación (Medito por 1 hora cada día, la meditación es la forma número 1 para complementar la esencia original).
2. Ejercicio de pie (el ejercicio de pie no se realiza diariamente, la meditación sentada si realiza diariamente).
3. Ocho ejercicios de brocado y los seis sonidos curativos (realizo los ejercicios de fortalecimiento renal de los ocho brocados a diario y, en ocasiones, practico los seis sonidos de sanación).
4. Remojo de pies en hierbas tradicionales chinas (una vez por semana, hojas de artemisa).
5. Ejercicio de tapping meridiano (https://es.wikipedia.org/wiki/Técnica_de_liberación_emocional) (realizado regularmente).
6. Moxibustión en meridianos (el cultivo de la moxibustión lo realizo regularmente).

7. Ejercicios aeróbicos (trote lento y deportes de pelota, 1-3 veces por semana).
8. Masaje de acupresión (realizado regularmente).
9. Ñame, frijoles negros y dátiles rojos (los como regularmente).
10. Mantener una dieta ligera.
11. Descansar temprano, me duermo antes de las 11 pm.

Estas son básicamente las cosas que hago para cultivar mi salud, trato de evitar las actividades que podrían conducir a una fuga de qi del riñón para minimizar su agotamiento. Trato de evitar las 16 actividades mencionadas anteriormente, mientras que las prácticas de cultivo para la salud las utilizo para agregar puntos al qi del riñón. De esta manera, existe una mejor posibilidad de recuperar el cabello. Para la recuperación del cabello, se deben cumplir los siguientes 3 criterios:

1. Reiniciar a fondo (**la fantasía sexual también debe cesar**).
2. Prácticas de cultivo para la salud (**agregar puntos al qi del riñón**).
3. Concienciación sobre el cultivo para la salud (**evita actividades que resten puntos al qi del riñón**).

Estos tres puntos deben cumplirse para poder recuperar el cabello, especialmente para aquellos que están experimentando un nivel medio de calvicie, aquellos que están experimentando un alto nivel deben tener un cuidado especial para cultivar la salud, de lo contrario la recuperación será extremadamente difícil. Hablando por experiencia propia, he visto hermanos que han logrado recuperarse de la calvicie, pero son relativamente pocos en número. **Una razón por la que el número es tan pequeño, es por el tiempo prolongado de reinicio que tarda en recuperarse, un año como mínimo.** Las personas que han logrado reiniciar a fondo por un año son muy pocas, además de esto, las que son capaces de controlar el número de emisiones nocturnas son aún menos. La segunda razón es el esfuerzo en el cultivo para la salud, muchas personas solo reinician sin cultivar la salud, para recuperarse será aún más difícil. ¿Por qué se ha recuperado mi cabello? Debido a que he realizado enormes esfuerzos en el cultivo de mi salud, he estudiado la literatura de la MTC sin parar y he llegado a comprender más y más profundamente que la persona promedio, saber qué hacer y qué no hacer, para ir acumulando el qi del riñón a medida que voy preservándolo tanto como me sea posible, y así mi cabello se ha recuperado. **Si no estudias, nunca estarás en el saber, por eso enfatizo la importancia de estudiar.**

A continuación se enumeran mis recomendaciones para publicaciones y videos sobre el cultivo para la salud:

(Nota del traductor: Obviamente, la literatura está orientada hacia una audiencia china. Por otra parte, hay muchos materiales en inglés a los que el autor puede no haber tenido acceso, deberíamos estudiar lo que tengamos disponible para nosotros).

1. Libro y videos de qu limin.
2. El libro y los videos de Wu Guozhong.
3. Libro y videos de Zhong Li Ba Ren.
4. Dan Guimin [Jiu Chu Bai Bing].
5. El espectáculo [Yang Sheng Tang], muchos gurús famosos en este espectáculo.

El cultivo para la salud es una disciplina que está sujeta al efecto del desbordamiento del conocimiento; una vez que hayas entendido el libro y el video de una persona, te será más fácil entender el material de otras personas, es posible que te especialices bastante una vez que hayas cruzado la puerta.

Todos ya han visto y entendido que los métodos de recuperación que he mencionado no solo se aplican para la calvicie. Cualquier problema que encontremos como resultado de la masturbación, cualquier síntoma que incluya problemas psicológicos, debe tratarse desde dos perspectivas para que tenga lugar la recuperación. El primero es reiniciar, el segundo es aprender a cultivar la salud. Al hacer esto el cuerpo podrá recuperarse con relativa rapidez, de lo contrario, podríamos terminar como el caso de muchas personas que apenas comienzan a notar las mejoras después del medio año de reinicio, o resultados insatisfactorios después de un año de reinicio, esto se debe a que hay demasiados canales de fugas; conociendo una pero no la otra, sabiendo reiniciar pero no de cultivación.

Me gusta mucho una frase del [Cánones internos del emperador amarillo]: **“El conocimiento lleva a la fuerza, la ignorancia conduce al envejecimiento”**. Debes saber que este misterioso principio te volverá fuerte, los demás que no lo sepan continúan filtrándose, pero cuando aprendan que pueden evitarlos, se vuelven fuertes, otros estarán derramando su qi de riñón por la ignorancia y sin embargo, son ajenos al hecho. El resultado será que tu cuerpo y tu cabello se logran recuperar, pero para los que no tienen el conocimiento, les costara

mucho.

Creo que los hermanos que se encuentran preocupados por la calvicie, obtendrán un entendimiento más profundo y claro hacia la recuperación después de leer esto. No estoy en contra del uso de productos para el cabello, pero se debe prestar mucha atención al reinicio y al cultivo saludable, o el cabello no tendrá una verdadera oportunidad de recuperarse.

Temporada 13: El daño del comportamiento sexual prematrimonial.

Los hermanos del foro de reinicio a largo plazo seguramente saben que muchas personas ya se han agotado antes de casarse. Esto se debe a la profunda adicción al mal hábito de la masturbación, después de haberse masturbado furiosamente por una década, el cuerpo ya está demasiado sobregirado como una tarjeta de crédito demasiado excedida. La prostatitis crónica y el varicocele son comúnmente vistos, algunos hermanos incluso contrajeron neurosis y viven una vida muy dolorosa en el día a día, otros padecen una calidad de esperma muy baja, sino espermatozoides débiles, la falta de espermatozoides hace que se pierda la fertilidad. La indulgencia prematrimonial también induce a la disminución de la función sexual, muchos hermanos están muy atentos en el nivel de su propia función sexual. Cuando han descubierto el inicio de la eyaculación precoz y la impotencia debido al mal hábito de la masturbación, se sienten preocupados y esperan una rápida recuperación. La función inadecuada del sexo y la fertilidad constituyen un peligro oculto en las inarmonías matrimoniales, anteriormente, conocí una pareja de hermanos que se terminaron divorciando debido a estos problemas.

El comportamiento sexual prematrimonial pertenece a la categoría de perversidad infame, que en sí misma es una conducta malvada que daña al cuerpo, es particularmente dañina. Muchas personas ponen sus cuerpos en un estado precario como una cáscara de huevo, incluso antes de casarse, el sexo durante el matrimonio solo sumará a la lesión. Los países tienen reservas de oro, el cuerpo tiene reservas de esencia de riñón, no juegues con ellas antes del matrimonio. Los riñones se arraigan en los cinco órganos internos, el libertinaje sexual agota las esencias de los cinco órganos internos, cuando los riñones son débiles, ¡inician enfermedades de todo tipo! Al principio, la constitución física aún es fuerte, no se sienten los agotamientos, pero a través del agotamiento acumulado, a través de días y meses, se termina inevitablemente con el cuerpo lleno de síntomas. Durante nuestro reinicio, debemos tener claridad en lo que es el comportamiento inflexible de falsedad, al tener una definición concreta podemos evitarlo mejor.

Definición de indiferencia nefaria

1. Los ejemplos incluyen el momento incorrecto, el lugar incorrecto, la mujer incorrecta, la mujer virgen, su mujer, que pertenece a uno mismo.

Hora incorrecta: fechas y horas que quedan fuera de las reglas de la ventana de tiempo sin sexo para el reinicio.

Lugar equivocado: señala las reglas de los lugares libres de sexo de los “3 canales” (oral, urinario, anal).

Mujer equivocada: cualquier sexo que no sea del sexo femenino, diferentes signos

sexuales, incluido el ganado

Mujer virgen: mujeres solteras (relaciones sexuales prematrimoniales) comportamiento)

Su mujer: mujeres con un esposo

Perteneciente a sí mismo: acto auto-sexual como la masturbación, las fantasías sexuales, todas caen en la categoría de perversidad infame.

2. Además del sexo legal entre el esposo y la esposa, toda conducta sexual entre el hombre y la mujer que no está reconocida por las leyes o los puntos de vista morales de la sociedad, todos estos son infelices infames.

Incluso entre los cónyuges, hay límites:

1. Tiempos: la fecha conmemorativa de Buda, el ayuno de seis días de la tradición budista, los cumpleaños de los padres, el día de los parientes cercanos (padre, madre, hermanas y hermanos, etc.), el período de menstruación, el período de embarazo, poco antes y después de dar a luz.
2. Lugares: no hay sexo fuera del dormitorio, además de los genitales sexuales, no hay actos sexuales (por ejemplo, la boca, los glúteos, otras partes del cuerpo).
3. Cantidad nefasta de desenfreno: indulgencia después del matrimonio sin limitaciones.

Hay muchas categorías específicas de desenfreno, por ejemplo, relaciones extramatrimoniales, comportamiento sexual prematrimonial, convivencia sin pareja, masturbación, rozándose contra la cama y entre las piernas, bromas sexuales, adictos a la fantasía sexual, mirar videos e imágenes pornográficos, homosexualidad, incesto, tener una amante, una noche de aventura, vender y/o comprar sexo, fetiches sexuales, producir y/o difundir material pornográfico, la introducción con indiferencia nefasta a otras personas o la difusión de dicho material, etc.

Confucio dijo: *"Hay tres cosas de las cuales el hombre superior se asombra. Se asombra de las ordenanzas del cielo. Se asombra de los grandes hombres. Se asombra de las palabras de los sabios."*

Las enseñanzas sagradas nos han enseñado qué la infidelidad es perniciosa, qué se acepta sin sentido, qué hacer y qué no hacer, todo esto se ha presentado de manera clara para nosotros. Un hombre de honor seguramente temerá a las palabras del hombre santo, esto se debe a que las palabras santas son las

verdades que se confirman a partir de experiencias extensas y nunca se desvanecerán con el tiempo. Si se desobedecen los principios que enseña la persona santa, seguramente se terminara saboreando el fruto maligno del karma. El dicho dice que al no escuchar a los ancianos, y el daño estará justo delante. Ser capaz de poder recibir las instrucciones de los santos es una gran bendición, a cuántas personas en la sociedad actual les falta tal bendición, a menudo se encuentran en violación de la conducta moral tanto del cuerpo como de la mente, al mismo tiempo en que ignoran este hecho pensando que todo esto es normal. En realidad, este pensamiento está completamente al revés y en total oposición de las enseñanzas santas. Bajo la ley natural, la virtud es bendecida, el desenfreno es una calamidad, la retribución no es amable en lo más mínimo, los que cometen desenfreno nefasto, al final, recibirán una retribución dolorosa.

Los que son capaces de eliminar el desenfreno nefasto son hombres de virtud y, por lo tanto, deben obedecer el camino de la moralidad. Si se es capaz de mantenerse alejado de la infidelidad perniciosa en esta época, entonces puedes salvaguardar tu propia salud física y mental desde la raíz misma, así como salvaguardar el orden tranquilo y la armonía de la familia. El comportamiento sexual prematrimonial es un hecho común en la sociedad actual, muchos jóvenes ya lo están haciendo. Recordemos que en los años 70 y 80 del siglo anterior, el comportamiento sexual prematrimonial todavía se consideraba tabú. En la década de los 90, las películas pornográficas se desataron, añadiendo el veneno que enseñan las enseñanzas dañinas de los sexólogos, la atmósfera de la sociedad se deteriora constantemente. Hoy el comportamiento sexual prematrimonial ya es muy común; además, los jóvenes de hoy no sienten ninguna vergüenza por el sexo prematrimonial, pensando que es muy normal, algunas personas incluso consideran que la falta de relaciones sexuales prematrimoniales es algo vergonzoso. Son tiempos realmente diferentes.

En lo que se refiere al sexo, los jóvenes de la sociedad actual han sido completamente engañados, les han lavado el cerebro por la cultura malévola infeliz, ya no se sienten avergonzados por ella y en su lugar dicen que es honorable, en el proceso se jactan de su historia de infelicidad mientras observan a las celebridades que exhiben este tipo de comportamiento. ¡Una noche se considera como una moda! Esta es verdaderamente una generación ignorante y triste. También se puede decir que esta generación ha sido corrompida por la cultura del nefasto desenfreno, una generación de degenerados, carentes de virtud y energía positiva. Jóvenes de hoy, solo salgan y observen, hay muy pocos que todavía tienen la mirada imponente de justicia en sus ojos. Muchos jóvenes tienen la mirada vacía en sus ojos, una cara que pertenece a alguien que se ha agotado de la esencia, muchos jóvenes llevan la mirada llena de viles tendencias

con una cualidad degenerativa, no provoca verlos ni por una segunda vez.

El comportamiento sexual prematrimonial en realidad no es un tipo de comportamiento responsable, muchas personas comienzan su relación en un estado de desorden y terminan abandonándose cuando los sentimientos se desvanecen, la relación se termina, todo es solo un juego fugaz. El objetivo desde el principio ha sido divertirse un poco y no con el matrimonio como objetivo. El comportamiento sexual prematrimonial inducirá serias consecuencias en muchos frentes, traerá infortunios para el individuo, la familia y la sociedad, las consecuencias son largas y duraderas, la retribución del desenfreno nefasto tarde o temprano se hará evidente. En la mayoría de las culturas y países, el comportamiento sexual prematrimonial no está aprobado por la opinión pública, las creencias religiosas, la ética moral y los sistemas de justicia.

El daño del comportamiento sexual prematrimonial hacia la vida toma 6 formas principales:

1. Agotarse a sí mismo antes de casarse, deja el cuerpo con una gran cantidad de síntomas, no puede describirse con palabras. A medida que aumenta la edad, la familia te pedirá que te cases, pero desafortunadamente la salud no estará a la par, la función sexual carecerá incluso de fertilidad, por lo tanto, te encontraras en una situación incómoda. En los foros de reinicio, muchos hermanos se encuentran actualmente en esta situación; la familia los insta a casarse, pero el cuerpo está atareado con una variedad de síntomas, además, está la temprana aparición de la eyaculación precoz e impotencia, la calidad del esperma es muy pobre, esta es una situación muy difícil. El frenesí anterior en la masturbación desenfrenada ha llevado al agotamiento del cuerpo, ahora que toca enfrente al matrimonio, de repente descubrirás que eres inadecuado, esto es de hecho, una vida muy miserable. Además, la función sexual inadecuada y la mala calidad del esperma se mantienen ocultas para el cónyuge, o de lo contrario se puede ser menospreciado o enfrentar un posible divorcio porque la otra parte cree que uno es un desecho de persona. No hay esperanza ni futuro con una persona así en lo absoluto, es mejor dejar que la hija presente el divorcio y se case con otra persona. Antes conocí a un hermano que se divorció debido a la mala calidad de su esperma, no había forma que pudiera embarazarse a su mujer, el resultado final fue el divorcio, ese hermano está muy dolido y lo lamenta mucho. (Nota Dank: último párrafo repetido 3 veces)

Muchos hermanos son estudiantes, debido a la adicción al mal hábito de la masturbación, pronto encuentran en sus facultades mentales una fuerte disminución, después de la pronunciada decadencia, los temas donde han

entendido anteriormente, ya no son comprensibles, los resultados son previsibles, las calificaciones caen por mil leguas. **Cuando el poder del cerebro ya no es capaz, la vida en general se vuelve muy aburrida, cuando el poder del cerebro está presente, la mente es ágil en toda empresa.** Cuando el poder del cerebro ha sido eyaculado, todo lo que se tiene carece de poder, el cerebro siempre se siente como un montón de pasta, se es muy lento y la reacción es muy lenta. Para algunos hermanos tras el diagnóstico de neurastenia, el cerebro se siente mareado todo el día, la sensación de realidad está ausente, como si se estuviera viviendo dentro de un sueño, te has transformado en un muerto viviente. El poder del cerebro es la fuerza en la batalla, el riñón está conectado al cerebro, ¡la batalla entre los hombres está en los riñones! Cuando los riñones son deficientes, surgen enfermedades de todas las formas y figuras, no importa si se es un estudiante o un trabajador, se debe apreciar la energía sexual, el comportamiento sexual prematrimonial debe evitarse a toda costa. Se debe aplicar la energía sexual previa en los esfuerzos apropiados y transmutar la energía sexual en un fuerte apoyo y motivación para la carrera académica o laboral.

2. El comportamiento sexual prematrimonial facilitará la ruptura de una relación. Muchas personas jóvenes carecen de cualquier concepto de responsabilidad, buscan la novedad del amor, una vez que el sexo prematrimonial ocurre, naturalmente se cansan el uno del otro al poco tiempo, los argumentos no pueden evitarse, muchas relaciones han terminado luego de ellos. El amor sin sentido de responsabilidad es como una comida rápida, se desecha poco después de comerla. La idea de atar a un hombre mediante el uso del sexo no es realista porque los hombres se aburren fácilmente. En una relación de amor mutuo, la responsabilidad debe servir como la base, los sentimientos están en segundo lugar, de lo contrario, cuando los sentimientos estén ausentes, será inevitable la ruptura. Hoy en día los valores con respecto al amor en muchos jóvenes son problemáticos, la responsabilidad es completamente descuidada, debido a su ausencia las relaciones se forman desordenadamente y terminan en abandonos. El sentimiento de amor es muy poco fiable. También hay una fecha de vencimiento para el amor, más allá de la fecha en que es inevitable entrar en el período de cansancio, como cuando te cansas de un teléfono celular; al principio, se es muy aficionado a cierto teléfono celular, cuando el tiempo ha transcurrido todos esos sentimientos desaparecen, en realidad el amor es similar a esto. Por lo tanto, los matrimonios estables deben basarse en la base de la responsabilidad, después de eso viene el sentimiento mutuo de afecto, la responsabilidad conduce a la estabilidad y la longevidad y es el requisito previo para los intercambios mutuos, sin este requisito previo, el resultado final a menudo no es demasiado feliz. Muchas personas se pierden en los sentimientos y están constantemente en la búsqueda de sentimientos, al final, descubren que el sentimiento es una cosa

tan ilusoria e intangible que, una vez que le tenía tanto cariño a la otra persona, terminó con el argumento frecuente, para llegar tan lejos como una conclusión. El sentimiento se desvanecerá tarde o temprano, solo con la adición de responsabilidad se pueden mantener vivos los sentimientos.

3. El uso excesivo del sexo antes del matrimonio afectará la calidad de vida posterior al matrimonio. Cuando una persona se ha agotado antes del matrimonio, ¿cuál crees que será el resultado? Esto es como un auto roto, se balancea de izquierda a derecha mientras se dirige hacia el matrimonio, poco después se descompone. Muchas personas están profundamente arraigadas en situaciones difíciles, toda la vida parece aburrida y decadente. Después de más de una década de consumir frenéticamente material pornográfico combinado con la masturbación, las cinco vísceras y los seis intestinos se han agotado, se ingresa al matrimonio y toca enfrentar la vida sexual en esta etapa crítica, los cuerpos de muchas personas arrojan la toalla, automáticamente los trastornos se agravan y hacen erupción, se sufre de impotencia completa u otra forma de enfermedad crónica. Cuando la salud física y psicológica está abajo, el matrimonio estará amenazado por todos lados. Antes conocí una pareja de hermanos que se divorciaron debido a funciones sexuales inadecuadas. Cuando tu función sexual se ha agotado, tu esposa puede engañarte, te espera una gran amargura.

4. El comportamiento sexual prematrimonial también aumentará las posibilidades de embarazos inesperados. Supongamos que la mujer ha sufrido múltiples abortos, esto aumenta la probabilidad de perforar el útero causando una hemorragia que es potencialmente mortal. El aborto es muy dañino para las mujeres y probablemente causará daño físico y psicológico: 1) Infección bacteriana 2) Aborto habitual en el futuro 3) Incapacidad de quedar embarazada 4) Accidentes quirúrgicos, peligro para la vida 5) Dolor en la cintura, cuerpo frágil, cáncer ginecológico crónico, enfermedades 6) Inarmonías dentro de la familia y en la carrera 7) Causal de daño psicológicos como culpa, arrepentimiento, inquietud, depresión y otras enfermedades psicológicas, incluso pensamientos de suicidio 8) A veces incluso se puede soñar con niños que lloran o que se es seguido por niños desconocidos.

Los médicos suelen advertir: no tome los abortos a la ligera o pagará un alto precio como hemorragia, inflamación ginecológica, infertilidad e incluso la muerte. Siguiendo un procedimiento de aborto artificial, la menstruación puede desequilibrarse, las adherencias de la cavidad uterina y las consecuencias similares a la endometriosis podrían tener un impacto negativo en futuros embarazos. Peor aún, el aborto artificial puede causar infertilidad para toda la vida, especialmente para aquella que ha tenido abortos repetidos tendrá más

probabilidades de sufrir tales condiciones. Debido al raspado repetido de las membranas internas del útero, los revestimientos se vuelven más delgados y las membranas internas son cada vez menos numerosas, lo que provoca menos menstruaciones o incluso el cese de la misma. Implantación de ovocitos debido a la calidad inadecuada del “suelo”, hacen que el embrión permita desarrollar y, por tanto, infertilidad de por vida. El raspado a menudo causa inflamación en los órganos reproductivos, causando daños en el útero y otros órganos internos o hemorragia, incluso causando peligro de muerte. Muchos hermanos han permitido que sus novias se sometieran a un aborto, algunos incluso en varias ocasiones. El aborto es, en realidad, una forma de matar e incurre en un karma muy negativo para el futuro. Por lo tanto, toma las medidas para evitar el comportamiento sexual prematrimonial, ten un arrepentimiento abundante y evita cometer errores similares en el futuro. (Nota Dank: último párrafo se repite 3 veces)

5. La probabilidad de ETS (Enfermedades de transmisión sexual) también aumenta a través del comportamiento sexual prematrimonial. Algunos hermanos no solo se involucran en la masturbación sino que también compran sexo, la contracción de varias enfermedades sexuales se hace posible. Hace algún tiempo, un hermano debido a un libertinaje sexual contrajo verrugas genitales, tener verrugas genitales es, de hecho, soportar varios dolores y dolencias incomparables. Gastó mucho dinero en médicos, pero fue incapaz de curarse completamente la enfermedad, la posibilidad de una recaída siempre está a la vuelta de la esquina, esto le ha causado pensamientos suicidas y la pérdida de esperanza hacia la vida. Algunas personas han contraído gonorrea, sífilis e incluso VIH. Aunque algunas personas no han contraído VIH, han contraído el miedo al VIH, la vida de estas personas es extremadamente dolorosa y tortuosa. Se puede decir que el miedo nunca cesa, la vida simplemente se está arrastrando. El fenómeno del cañón de conexión (también conocido como una noche) se ha vuelto popular en los últimos años. Este tipo de comportamiento sexual caótico inevitablemente te disparará al hospital, te convertirá en cenizas de la perversidad y terminarás en el infierno. ¡Esto es realmente muy aterrador! Esta generación esta sexualmente desordenada, no tiene la cara para enfrentar a los antepasados, ¡este tipo de comportamiento nos pone incluso más bajo que el ganado! Por el contrario, muchos jóvenes de hoy llevan este tipo de comportamiento con orgullo, ¡no hay límite para la estupidez! ¡No hay límite a la degeneración! La situación del VIH en China hoy está mostrando una tendencia explosiva. Aquellos que juegan en todas partes contraerán el VIH si no tienen cuidado, cuando eso suceda, te quedaras estupefacto. (Nota Dank: último párrafo se repite 4 veces)

6. Mayores tasas de divorcio. El comportamiento sexual prematrimonial desde la primera aparición parece ser la libertad personal, la realidad de las consecuencias

son infinita, según las estadísticas de la investigación: las parejas casadas que han tenido un comportamiento sexual prematrimonial, tiene unas tasas de divorcio que superan con creces al de las parejas castas. Aquellos que tuvieron un comportamiento sexual prematrimonial la tienen mucho más fácil para descuidar la responsabilidad, lo que buscan es más "sentimientos", creen que con sentimientos podrán permanecer juntos, sin sentir que es tiempo de separarse. Sin embargo, el sentimiento de amor se desvanecerá a medida que pase el tiempo, cuando llegue ese momento, si la responsabilidad no entra en escena, las peleas y el divorcio serán inevitables. La base para el matrimonio es la responsabilidad que es como la base para un rascacielos. Aquellos que se complacen sexualmente antes del matrimonio a menudo carecen de la responsabilidad requerida, muchas personas solo están en lo más alto a corto plazo, incluso después de contraer matrimonio todavía seguirán su antiguo modelo de indulgencia, no solo son adictos a la masturbación sino que también pueden incluso tener relaciones extramaritales, visitar prostitutas y comportamientos similares, les espera el juego final del divorcio.

Documentos relacionados:

La revista Life Times informó el 8 de noviembre de 2006, que los crecientes casos de ETS y el número de padres solteros, están causando un tremendo dolor de cabeza al gobierno estadounidense para garantizar la salud y mejorar la calidad de sus ciudadanos, el gobierno otorgó 50 millones de dólares al proyecto de "educación para el autocontrol", que promueve el autocontrol prematrimonial. El gobierno recomendó a los jóvenes que esperen hasta los 30 años de edad para comenzar su vida sexual. Recientemente el gobierno federal de los Estados Unidos también notificó a los distintos estados la aprobación de utilizar un subsidio dedicado exclusivamente para alentar a los jóvenes de 20 años, a vivir una vida de autocontrol antes de casarse.

En los últimos 10 años los estadounidenses que originalmente fueron vistos como liberados sexualmente, han comenzado a promover la "educación para el autocontrol", con el propósito de cambiar los conceptos en los jóvenes e ir volviendo lentamente a ser más tradicionales. Según se entiende en los últimos años, el Ministerio de Salud y Bienestar social ha asignado 5 millones de dólares en fondos federales de educación para el proyecto educativo de autocontrol, este proyecto educativo ha recibido un premio.

El grupo educativo estadounidense de autocontrol NAEA ayuda principalmente al majestuoso gobierno federal en la promoción de la educación sexual, respondiendo las preguntas relacionadas con el sexo de los jóvenes y luego

analizando estas preguntas utilizando estadísticas y, al hacerlo, ayudan a los jóvenes a formar una visión saludable hacia sexo. En este momento, el grupo educativo de autocontrol aborda principalmente 13 temas, según muestran los datos estadísticos. En las escuelas secundarias de Estados Unidos, al menos el 70% de las escuelas abordaron 8 de los 13 temas: el autocontrol es el más efectivo medio para prevenir el embarazo (87%), a pesar de la presión de los compañeros (83%), el riesgo de tener múltiples parejas sexuales (81%), estudiantes que toman decisiones sobre el comportamiento sexual para afectar a otros (80%), al menos 3/5 de las escuelas secundarias también hablan sobre el matrimonio y los votos (69%), la seguridad de los condones (65%). En la escuela primaria, el tema más comentado por los maestros es el desarrollo del cuerpo humano.

El grupo educativo de autocontrol también visitará varias ciudades de Estados Unidos y proporcionará un plan de estudios basado en la demanda de las escuelas y en la edad de los estudiantes. Estos planes de estudio se basan en gran medida en el corto plazo y no superan los 2 meses de duración. El requisito para los profesores del plan de estudios es un postgrado en psicología. Los maestros formarán grupos y luego irán a diferentes escuelas para dar conferencias. Las escuelas individuales también pueden solicitar que sus maestros se unan al programa educativo. En 2011, los maestros han emprendido una clase en la universidad llamada "comportamiento sexual basado en humanos". Luego se realizó un cuestionario a toda la clase de 150 estudiantes (con aproximadamente el 50% de mujeres), el hallazgo fue que el 80% de las estudiantes eran vírgenes y la mayoría de ellas nacieron en los años 90. Este número es significativamente más alto que el publicado en los años anteriores, los maestros quedaron muy sorprendidos por esto, dijo un profesor: este número aumenta cada año, quizás como resultado de la educación autodirigida.

Epílogo:

Confucio dijo: *"Hay tres cosas contra las que el hombre superior se protege. En la juventud, cuando los poderes físicos aún no están establecidos, él se protege contra la lujuria. Cuando él es fuerte y los poderes físicos están llenos de vigor, él se guarda en contra de las rencillas. Cuando él es viejo, y los poderes de los animales decaen, él se guarda contra la codicia"*. Cortar todos los pensamientos y materiales sexuales es el primer cultivo, también es el primer desafío para los jóvenes, este desafío debe superarse.

Maestro Yin Guang: *"La lujuria es un problema común en el mundo. No solo la baja y media clase están obsesionadas por la lujuria, incluso la alta también, si no*

se está vigilante en la guardia, se obsesionan fácilmente por la lujuria. Prueba y ve cuántos de los héroes de los tiempos antiguos y modernos, firmes como un hombre santo, cayeron solo porque no pueden conquistar la lujuria, se vuelven tontos e indignos, el que recorre el camino del mal, le es difícil conseguir muchas victorias.

[La distinción entre el bien y el mal karma]: *Hay diez tipos de karma relacionados con la indulgencia del mal repetida. ¿Por qué 10 tipos? Primero, un corazón deseoso arde vigorosamente. Dos, la esposa no es casta. Tres, pobres para el crecimiento. Cuatro, la eliminación de un buen camino. Cinco, indulgencia pausada de ambos sexos. Seis, la dispersión de los activos. Siete, corazón dudoso. Ocho, separación de amigos virtuosos. Nueve, desconfianza de los familiares. Diez, la vida se acaba con tres golpes.* "Debemos aprender a controlar nuestro deseo y no convertirnos en sus esclavos. Necesitamos aprender a transmutar nuestras energías sexuales y aplicarlas a nuestras carreras; se debe evitar la masturbación excesiva a toda costa". De lo contrario, nuestras cinco vísceras y seis órganos se agotarán junto con nuestro poder cerebral, y eso será miserable. Digamos no al comportamiento sexual prematrimonial y protejamos nuestra última línea en la arena, seamos castos y guardémonos hasta después de casarnos, evitando agotarnos antes del matrimonio.

Temporada 14: Anillo ocular negro y bolsas oculares, canas, hemorroides y problemas de rinitis en detalle.

Últimamente navegando en los foros de reinicio, he descubierto un interesante fenómeno, que la comprensión de muchos hermanos se ha aclarado, esto se hace evidente al responder las preguntas. En realidad, a medida que estos hermanos estudian “crecen en comprensión”, en el juego Go, cuando la habilidad de los jugadores aumenta, se denomina “crecer en qi” (*Nota del traductor: qi = juego, que no debe confundirse con la energía qi*), en el reinicio, esto se puede llamar “crecer en comprensión”. Cuando se ha elevado la comprensión, la determinación también aumentará naturalmente. A través del estudio constante de los artículos de reinicio y el cultivo de la salud, **el nivel de conciencia superará claramente al de un novato de reinicio**. Al persistir y aumentar la comprensión de ti mismo, permanecer limpio para siempre no estará lejos.

Lo que cultivamos al reiniciar es el nivel de nuestra determinación, cuando la determinación haya aumentado, el reinicio será exitoso. Lo que debemos tener en cuenta es cuando no estudiamos y cuando bajamos la guardia, de lo contrario no tendremos éxito en nuestro reinicio.

El mayor problema que tienen los novatos es la existencia de ideas erróneas, todas las formas de dudas y vacilaciones deben superarse. Al plantear preguntas se pueden borrar las dudas, al hacerlo podemos solidificar nuestra creencia, de lo contrario, las preguntas no resueltas impedirán nuestro progreso de reinicio. Por ejemplo, cuando muchas personas se encuentran con síntomas de abstinencia, su primer pensamiento es la nocividad del autocontrol, pensando que tal restricción dará lugar a problemas. Si no hemos entendido correctamente este problema, la recaída se producirá fácilmente. Hay muchos otros conceptos erróneos en el pensamiento y todos deben recibir corrección. Para reiniciar, se deben reacondicionar los pensamientos o, de lo contrario, no podremos tener éxito en el reinicio.

A continuación vamos a entrar en el tema principal.

El anillo negro alrededor de los ojos y las bolsas debajo de los ojos son dos problemas que he experimentado. Las bolsas debajo de los ojos comenzaron a aparecer cuando tenía 19 años, mientras que los anillos negros alrededor de los ojos ya habían aparecido en la escuela secundaria. Debido a que me encantaba hacer ejercicio, los anillos negros no fueron tan graves. De acuerdo con mi cuidadosa observación y experiencia, entre las personas que aman hacer ejercicio, el problema de los anillos negros ocurriría con relativa frecuencia, incluso

cuando deberían aparecer, al hacer ejercicio de forma activa y cuidando de estar bien descansados, el problema se calmará más rápidamente. Pero para los que no les gusta hacer ejercicio, se levantan tarde y se sientan por largos periodos de tiempo, los anillos negros se les harán bastante tercos. La forma ideal de ejercicio que recomiendo debería hacerse al aire libre y bajo el sol. MTC cree que tomar sol calentará la energía yang del cuerpo, es un componente indispensable en el cultivo de la salud. Tomar sol permite al cuerpo obtener vitamina D y aumentar su resistencia para prevenir todo tipo de enfermedades.

Se requiere cierto conocimiento para tomar el sol, es apropiado abrir ambas palmas (punto de acupuntura de Laogong) hacia el sol cuando está saliendo por la mañana, respirar profundamente, de esta manera podemos nutrir el corazón y los pulmones. Cuando el sol está arriba durante el mediodía, especialmente durante las tardes de invierno, es el momento más precioso para tomar el sol, es apropiado quitarse el sombrero y permitir que el sol qi sea absorbido por la corona de la cabeza (punto de acupuntura Baihui). De esta manera se nutre el corazón y el cerebro. Luego, baje la cabeza y permita que la luz solar se absorba en la parte posterior del cuello (punto de acupuntura de Fengchi), el punto de Fengchi es el punto de origen en la defensa del cuerpo contra el qi externo negativo.

Por supuesto, tenemos que cuidar la frecuencia de tomar sol para no exagerar. 1 hora por día es suficiente, no te sientas todo el día frente a la pantalla de la computadora, esto es muy desfavorable para la recuperación del cuerpo. Es bueno aumentar el contacto con la naturaleza, aumentar los baños de sol y hacer ejercicio.

En la medicina tradicional china (MTC), los anillos negros de los ojos se originan principalmente debido a la insuficiencia del qi del riñón, la insuficiencia en la esencia y el qi, las arterias y venas impedidas y la pérdida de nutrientes en los ojos. Por lo tanto, para recuperarse de los anillos negros, es necesario prestar atención al cultivo de la salud y al ejercicio activo, de esta manera los anillos negros se recuperarán relativamente rápido.

Recuerdo que me había masturbado con bastante frecuencia en las vacaciones de verano después de mi examen nacional de ingreso a la educación superior, cuando me miré en el espejo después de las vacaciones ¡vi bolsas debajo de mis ojos! Una vez que comienzan a aparecer las bolsas debajo de los ojos, la persona tiende a verse varios años mayor, dando una apariencia decadente que carece de vitalidad. Aunque no sabía mucho sobre el cultivo de la salud en aquel momento, sabía que hacer ejercicio ayudaría a mi cuerpo a recuperarse, por lo tanto, a menudo salía a correr lentamente, corría unas 20 vueltas durante cada sesión a

un ritmo muy lento. Después de trotar por 20 días y mirarme al espejo, pude notar que las bolsas debajo de mis ojos desaparecieron, la calidad de mi piel mejoró mucho y noté una mejoría general en la complexión. Sin embargo, mi determinación era baja en aquel momento, todavía me encontraba en la etapa de fuerza bruta y ciega.

Cuando volví a mirarme al espejo, las bolsas debajo de mis ojos habían vuelto a aparecer. Y así estuve bastante preocupado durante esos años luchando contra las bolsas debajo de los ojos por mucho tiempo, sin poder resolver el problema, esto era porque todavía seguía masturbándome. Originalmente, hice que las bolsas debajo de mis ojos se desvanecieran debido a los grandes esfuerzos realizados al hacer ejercicio y descansar bien, pero tan pronto como baje la guardia, las bolsas debajo de mis ojos regresaron y no solo eso, mi complexión facial empeoraría mucho más, como una fruta caducada, sintiendo la sensación de estar todo seco y en descomposición. En un momento pensé incluso en remover mis bolsas debajo de los ojos recurriendo a procedimientos quirúrgicos, pero logre comprender que esos procedimientos no me ayudarían a retirar las bolsas de mis ojos definitivamente, mientras hubiera una posibilidad de recaída y si continuaba masturbándome, las bolsas debajo de mis ojos volverían.

La aparición de las bolsas oculares se debe en gran medida a la disminución de la capacidad de los pulmones para secar el agua, la función inferior de los pulmones, el bloqueo de los puntos de acupuntura de Chengqi y Sibai. MTC cree: *el riñón es la puerta del estómago. (Nota del traductor: en una persona sana, cuando ingerimos agua, esta se transmite a los riñones desde el estómago, como por una puerta. Cuando los riñones están enfermos, la puerta no funciona correctamente, el resultado es hinchazón en varias áreas del cuerpo).* [Suwen] declara: “El riñón es la puerta del estómago, cuando la puerta está funcionando mal, induce la acumulación de agua, hinchazón en la piel. El paciente que sufre de edema, debido a la acumulación de agua”. Los riñones no solo son las puertas del estómago, sino que también almacenan las esencias de las cinco vísceras y los seis intestinos. La masturbación causa el debilitamiento de los riñones, una vez que esto sucede, todo el cuerpo es propenso a tener problemas. El problema de las bolsas oculares no es más que una de las expresiones de los riñones debilitados, aunque las bolsas oculares están ubicadas por encima del meridiano del estómago, ubicado en el punto de acupuntura de Chengqi, la causa principal sigue siendo los riñones. Cuando los riñones se debilitan, la función de los órganos internos se vuelve desordenada.

Ahora que he cortado completamente la PMO y la fantasía sexual, el tema de las bolsas oculares no se ve por ninguna parte, aunque no está completamente

nivelado, está al mismo nivel que una persona de mi edad. Con la aparición de bolsas en los ojos, el requisito previo para la recuperación es abstenerse completamente de la masturbación y la fantasía, de lo contrario, la recuperación será muy difícil.

El tema de las canas se discutirá a continuación.

También me ha preocupado el encanecimiento, aunque para mí no era una condición genética. Durante mi juventud me masturbe con frecuencia, y aunque logré cuidar bien de mi descanso y nutrición, llegue a tener pelos grises pero no tantos. Tiempo después, continúe masturbándome, pero también comencé a acostarme tarde por la noche, mis hábitos alimenticios eran irregulares, a veces solo hacia una comida al día, no mucho después de todo esto, aparecieron muchos pelos grises. Tenía varios pelos grises en cada lado de la cabeza, además, gran cantidad de mi cabello se caía, más de 100 cabellos diariamente. En el momento en que capitulé, me di cuenta que era un karma auto infligido y que no podía culpar a nadie, solo podía culpar a mis propias indulgencias.

Factores que inducen el pelo gris:

1. Los factores psicológicos, el estrés, sentimientos tristes, la ansiedad, el miedo, etc. causarán el envejecimiento prematuro. La medicina moderna cree que los factores psicológicos negativos causarán espasmos en los vasos sanguíneos responsables de proporcionar nutrientes al cabello, lo que provoca una disminución en la función de las células pigmentarias alrededor de las bolas y folículos, lo que a su vez afecta la formación y transporte de las partículas de melanina.
2. La evidencia experimental sobre el desequilibrio nutricional ha demostrado que si a las ratas de laboratorio negras se les niega el ácido fólico, el ácido pantoténico y las vitaminas en su dieta, su cabello se volverá de un color grisáceo. Además, el color de las partículas de pigmento del cabello está relacionado con su contenido de metal. Las partículas de pigmento del cabello negro contienen elementos de cobre, cobalto y hierro, si falta alguno de estos elementos, la aparición de canas se hace más probable. Además, el cabello gris también aparecerá bajo la condición de falta de proteínas y desnutrición grave.
3. Las personas con enfermedades crónicas, algunas personas sufren de trastornos nerviosos autónomos, hipertiroidismo, tuberculosis, fiebre tifoidea, obstáculos a la secreción interna, etc., también harán que esté presente la aparición de canas. Esto se debe a que las enfermedades han dañado o alterado

los folículos, el crecimiento y la maduración de las células pigmentarias del color de la bola de pelo, lo que hace que pierdan la capacidad de segregar pigmentos de color negro e impiden la formación de partículas de melanina.

4. Factor hereditario, el envejecimiento prematuro también se ve afectado por factores prenatales hasta cierto punto, donde el envejecimiento prematuro ha ocurrido previamente con los padres o en el árbol familiar.

5. Los malos hábitos de vida y permanecer despierto hasta tarde, sentado por largos periodos de tiempo, la indulgencia sexual, todos estos hábitos lesionan el riñón qi. MTC: *“El esplendor del cabello está enraizado en los riñones”*. Las personas con estos malos hábitos podrán tener el pelo gris con más facilidad.

Mi cabello ahora se ha recuperado, después de reiniciar por medio año, puedo ver que la raíz del nuevo cabello es negra. Estoy muy atento con el cultivo de mi salud, este ha sido un factor muy beneficioso en mi recuperación. Mucha gente reinicia sin cultivar la salud, la recuperación será relativamente más difícil. También he comido alimentos de color negro, pero no los he ingerido intencionalmente, incluido el sésamo negro, los frijoles negros, los champiñones negros que comía a menudo. Mi proceso de reinicio fue muy completo, siempre combinado con el cultivo de la salud, esta es la causa fundamental de mi recuperación. En el plano psicológico, no me presioné demasiado, manejé mi estado de ánimo muy bien y no tuve muchas emociones negativas, ni rabia, ni quejas, ni celos, cada día transcurrió en un estado de calma. Muchos hermanos se agitarán y se enojarán fácilmente, esto es muy normal porque el qi del riñón no es abundante, tendrá lugar la expresión emocional de estar irritado y enojado con facilidad. Y por eso es importante manejar adecuadamente el estado de ánimo, manteniendo siempre las emociones estables. Las emociones negativas son como terremotos y tienen impactos muy adversos en el cuerpo y la mente, cuyo daño no puede ser subestimado y es muy negativo para la recuperación del cuerpo. Recuerdo que mi vecino era un niño un par de años mayor que yo, tenía canas prematuras, no eran heredadas, comía bien, pero su familia no estaba en armonía, los padres a menudo se peleaban, lo que le causó una crisis. Gran cantidad de presión y vivir constantemente bajo la sombra de la violencia doméstica es, de hecho, un factor psicológico que induce al envejecimiento, cuando la familia no es armoniosa, la presión psicológica será grande.

El principio de recuperarse del envejecimiento es muy simple, pero es difícil de lograr, ¡es a través de hacer las cosas de la manera opuesta! Poner fin a los factores que inducen el envejecimiento, reiniciar a fondo, aprender sobre el cultivo de la salud, a través de esto, el problema del envejecimiento se recuperará

gradualmente. Hay un proceso involucrado, se debe aumentar y profundizar la comprensión del cultivo de la salud para aumentar las posibilidades de recuperación. De lo contrario, reiniciar con el cultivo de la salud estará lejos de ser suficiente. He mencionado sobre formas específicas para cultivar la salud en la temporada 12, pueden ir y echar un vistazo.

El problema de las hemorroides se tratará a continuación:

Las hemorroides también son un problema muy común, como dice el dicho, ¡9 de cada 10 hombres sufrirán de las hemorroides! Hay otro dicho: ¡de cada 10 mujeres, 10 sufrirán de hemorroides! Las posibilidades de que las mujeres sufran de hemorroides también son muy altas, esto se debe a que las mujeres tienen períodos fisiológicos especiales y son más propensas a sufrir lesiones tanto en la sangre como en el qi, combinadas con una sesión prolongada, las hemorroides vendrán a tocar la puerta. Tuve mis primeras hemorroides alrededor de los 20 años, cuando me masturbaba con frecuencia. Durante un período de tiempo en que estaba sentado hundido en un sofá, después de un tiempo sentí algo debajo, fue cuando atrapé las hemorroides. El hospital determinó que las hemorroides eran internas, al aplicar el medicamento suscrito, las hemorroides disminuirían, pero la raíz del problema permanecería. Las hemorroides trajeron muchos problemas a mi vida, no pude comer alimentos fríos o picantes, por lo que en el momento en que comía fideos instantáneos o alimentos picantes de inmediato inducían el retorno de las hemorroides, las heces tendían a contener trazas de sangre. Luego, cuando estudié MTC entendí, la masturbación induciría una deficiencia en el qi, cuando tu qi sea abundante, no habrán problemas cuando te sientes en el sofá porque el qi empuja la sangre. Sentarse en un sofá con el qi adecuado no causará estasis en el qi y en la sangre, pero una vez que el qi sea deficiente y te sientes en el sofá, provocará el qi y la estasis en la sangre, las hemorroides emergerán fácilmente.

La causa anatómica de las hemorroides: cuando una persona está de pie o sentada, el recto está situado en la parte inferior. Debido al gran esfuerzo y la restricción en los órganos internos, el flujo de sangre hacia atrás a través de las venas se bloquea.

A partir de ahora mis hemorroides se han curado completamente, no esperaba que funcionara de acuerdo con mi plan. El proceso de recuperación de mis hemorroides fue muy peculiar, al principio pensé que las hemorroides no se curarían sin una operación. Por supuesto las hemorroides pueden recaer después de ser operadas, ya que, desde una perspectiva médica, las hemorroides surgen debido a obstrucciones del reflujo sanguíneo en las venas, por lo tanto, las

operaciones solo ayudarán a eliminar las hemorroides, pero no pueden garantizar la recuperación del problema de la obstrucción.

Recuerdo que hace 2 años empecé a remojar me con la medicina tradicional china, usé hojas de artemisa compradas en Taobao. En el momento en que leí el blog de Dan GuiMin sobre cómo curar las hemorroides desde su raíz mediante el uso de moxibustión. El método era sentarse en una silla hueca, usando moxibustión colocada desde abajo, luego de aproximadamente una semana, el núcleo de las hemorroides se caería y la hemorroide se curaba. Naturalmente, este proceso es un poco doloroso, no todos pueden soportarlo. Después de verlo no me atreví a probarlo, así que usé artemisa para remojar me, inesperadamente después de 3 días de tratamiento, sentí que la hemorroide se estaba volviendo más grande y más grande, fue entonces cuando supe que el calentamiento y la activación de la función meridiana de las hojas de artemisa funcionaba. Fue muy doloroso cuando la hemorroide estaba girando hacia afuera y no podía sentarme, sentarme era muy doloroso, solo podía sentarme en ángulo. En ese momento ya empecé con el tratamiento de la moxibustión, por supuesto, no me atreví a aplicar la moxibustión directamente sobre las hemorroides. Apliqué moxibustión en el punto de acupuntura de Shenque, también es el punto del ombligo. Después de remojar mis pies durante 3 días, la hemorroide giró hacia el exterior. El 4º día apliqué moxibustión en el medio por durante 40 minutos, sentí que la hemorroide estaba a punto de romperse. Inmediatamente tiré del ano hacia adentro y las hemorroides se rompieron, el núcleo se cayó. Después de ese incidente, mi hemorroide se curó completamente sin más recaídas.

Los hermanos que sufren de hemorroides pueden probar mi método, naturalmente, hay muchas formas de tratar las hemorroides. Solo he compartido mi propia experiencia con todos, que espero les sea de ayuda.

Por último hablemos del tema de la rinitis.

Tengo una constitución hipersensible y sufro de rinitis alérgica. Cuando estornudo, estornudo una docena de veces seguidas. Recuerdo que mi nariz no estaba muy saludable desde la infancia, aunque no me masturbaba en ese momento, debido a las condiciones prenatales inadecuadas, me resfriaba fácilmente debido a un resfriado exógeno, por lo que a menudo me resfriaba cuando era niño y más tarde apareció asma, sin embargo, la rinitis que tenía entonces no era tan grave. Al entrar en la pubertad, me masturbaba con frecuencia, la rinitis de repente se volvió más grave, durante todo el año mi nariz estaba tapada, fue muy doloroso. Intenté muchos métodos de curación sin ningún resultado; luego, me sometí a una operación para extirpar la concha nasal inferior que aliviaba mucho mis síntomas,

pero aún no fue lo suficientemente bueno, siempre que hubiera un cambio de estación, me encontraría con problemas.

En ese momento estaba en un estado de ignorancia y era totalmente inconsciente de que la masturbación estaba exacerbando mis síntomas, después de estudiar MTC entendí: *deficiencia de esencias, nasosinusitis*. Cuando hay una deficiencia de esencia, inducirá a la rinitis, porque los riñones gobiernan la inhalación, mientras que los pulmones gobiernan principalmente la exhalación. Si aquellos con una constitución débil se masturban, la rinitis se volverá más grave, porque una constitución débil enfatiza el punto de que el cuerpo no puede manejar los agotamientos adicionales. Todo el mundo tiene constituciones diferentes, algunas personas nacen con una constitución naturalmente fuerte. Si no se alcanza un nivel de agotamiento, no habrá síntomas. Pero para mí que tengo una constitución débil, los síntomas aparecerían con la mínima señal de agotamiento. Recuerdo que un hermano mencionó una vez que tenía una constitución naturalmente fuerte y que no sentía frío ni siquiera dejando los brazos expuestos durante el invierno; luego, debido a la frecuente masturbación, se lesionó el riñón yang, las cuatro extremidades las sentía frías incluso durante el verano. El riñón yang se ha vuelto deficiente. Si te masturbas por un año o dos, quizá el cuerpo no tenga tantos problemas, pero si continuas habiendo herido tu cuerpo en cierta medida, seguramente aparecerán los síntomas. Algunas personas aman hacer ejercicio y tienen horarios bien ordenados, en esos casos los síntomas serían leves. Pero no importa qué tan fuerte sea el cuerpo, después de los 40 años de edad, el cuerpo comenzará a declinar, para entonces muchas enfermedades latentes estallarán a la vez, todo esto es causado por el exceso durante la juventud. Cuando somos jóvenes nuestro yang qi es abundante, por lo que no notaremos nada, a medida que envejecemos, muchos problemas se harán más evidentes.

Todavía tengo rinitis hasta el día de hoy, pero en comparación con la anterior es una gran mejora, antes me sentía mal todos los días y ahora casi nunca me siento mal. Además aprendí sobre la moxibustión, que cuando la nariz se siente incómoda, aplicar un poco en los puntos de acupuntura de Hegu y Zusanli, ayudo a que las obstrucciones desaparecerían muy rápidamente. En realidad, muchas personas sufren de rinitis agravada como resultado de la masturbación. En mi vecindad varios amigos la tienen. Mi primo no tenía rinitis antes, pero luego que aprendió a masturbarse, pocos años más tarde también tuvo rinitis. La masturbación induce a la deficiencia de qi en los riñones, la resistencia del cuerpo disminuiría enormemente cuando existe una deficiencia interna, el mal exterior entraría más fácilmente, de esta manera aumentan las posibilidades de contraer muchas enfermedades. Por lo tanto, se debe recortar la masturbación y cultivar el riñón qi. ¡Si no vendrán muchas enfermedades! Recuerda esto a toda costa.

Temporada 15: El tema de las piernas blandas, la secreción de aceite, el trastorno de tensión y la humedad del escroto.

El fenómeno de las piernas blandas es muy común entre los hermanos. Es muy común ver en los foros a hermanos comentando que tiene las piernas suaves y que carecen de fuerza. En la MTC esto es fácil de explicar, porque los riñones gobiernan los huesos, también porque el meridiano renal comienza desde el punto de acupuntura Yongquan en la parte inferior de las piernas y continúa hacia arriba. Por lo tanto, después de la masturbación o incluso una emisión nocturna, se produce fácilmente el fenómeno de las piernas blandas. Este fenómeno también se ha verificado en la MTC, la masturbación induce a la porosidad en los huesos y una disminución en la densidad ósea. MTC también menciona que *la cintura alberga los riñones, y los riñones pasan por las rodillas*. Un síntoma común de la deficiencia renal es el dolor en la cintura y las rodillas, muchos hermanos sufren de dolores en la cintura. Muchas personas experimentan mucho dolor al doblar la cintura. Esto, en realidad, es la típica expresión de una esencia renal inadecuada, una señal del cuerpo para no seguir complaciéndose.

Me masturbaba con frecuencia durante la escuela media y secundaria, cuando jugaba baloncesto a menudo me torcía el tobillo. Muchas veces cuando esto sucedía ni siquiera había involucrado contacto con otra persona. Siempre después de haberme masturbado, sentía debilidad en mis piernas, mis pies no se mantenían firmes. Pero no tenía idea que todo esto era causado por la masturbación, tampoco sabía sobre los principios médicos. Ahora que he estudiado la teoría de la medicina tradicional china, he llegado a comprender las razones subyacentes.

En estos días estaba viendo la NBA, durante ese juego vi al jugador Roosevelt de los Buffalo Bulls lesionarse una rodilla, el ligamento superpuesto de la rodilla izquierda estaba desgarrado, por eso se perdería la próxima temporada entera. La lesión de Roosevelt fue muy peculiar, no hubo contacto con otra persona, solo estaba sosteniendo la pelota y dio un salto hacia adelante, cuando su rodilla ya estaba lesionada. Al ver una lesión de este tipo, me atrevo a decir que la noche anterior al partido, Roosevelt tuvo una emisión nocturna o se estuvo complaciendo, esto combinado con la acumulación de desgaste y fatiga de los frecuentes juegos, hacen que ocurra este extraño tipo de lesión. Hasta el día de hoy todavía recuerdo una escena de Stallone en Rocky 1, cuando su entrenador le dijo que no tocara a las mujeres, que tocar a las mujeres le debilitaría las piernas y afectaría el rendimiento durante la pelea. En los deportes competitivos es tabú tocar a las mujeres antes de un partido, tocar a las mujeres debilita las piernas y hace que no se puedan realizar correctamente muchos movimientos, haciendo

también que las lesiones ocurran con mayor facilidad. He visto un documental del rey de boxeo Mike Tyson, cuando comento acerca de su derrota frente a Douglas en Japón, Tyson dijo que perdió ese combate debido a sus indulgencias e ingresó al combate en un mal estado físico, la consecuencia fue fácil de predecir; derrotado por un Douglas muy inferior a él.

Después de la masturbación o alguna emisión nocturna, se debe tener mucho cuidado de descansar bien, y abstenerse de hacer ejercicios pesados para evitar posibles lesiones.

A continuación vamos a discutir el tema de la secreción de aceite.

Muchos hermanos experimentan la secreción de aceite después de la masturbación, esto se debe a que la masturbación provoca un desequilibrio hormonal y, por lo tanto, se produce la secreción de aceite. Por supuesto, no solo se limita a la secreción de aceite, algunos hermanos experimentan sequedad en la piel. El desequilibrio hormonal se puede agrupar en 2 categorías, en la primera categoría existe la secreción de aceite, en la segunda tenemos sequedad de la piel. En resumen, hay más tipos/casos de secreciones de aceite, esto tiene que ver con las diferentes constituciones de nuestros cuerpos.

Existen 2 categorías de secreción de aceite:

1. Secreción de aceite en la cara.
2. Secreción de aceite en el cuero cabelludo.

La secreción de aceite en la cara conduce fácilmente al acné y las espinillas; además, el acné causado por la masturbación a menudo es muy obstinado y pertenece a la forma obstinada del acné, es muy difícil recuperarse si no se corta la masturbación. Cuando la cara siempre esta grasa, también afectará el aspecto de la persona. Cuando el cuero cabelludo está secretando aceite, fácilmente conducirá a la alopecia seborreica <https://es.wikipedia.org/wiki/Alopecia>, los enfermos suelen tener el cabello fino y suave, a veces también se acompaña de síntomas de dermatitis https://es.wikipedia.org/wiki/Dermatitis_seborreica del cuero cabelludo. He hablado específicamente sobre el tema de la pérdida del cabello en un capítulo anterior. Normalmente, la pérdida de cabello de grado leve a medio es relativamente fácil de recuperar, pero la pérdida de cabello pesada es mucho más difícil de recuperar, hay un dicho que dice que “la acumulación es difícil de rastrear”, aquellos que cuentan con los medios financieros pueden intentar una implantación del cabello. Después que abandoné la masturbación,

noté claramente una disminución en la grasa de la piel, lo mismo ocurrió con el cuero cabelludo, esto es una señal de que el desequilibrio hormonal se logró corregir. Por lo tanto, para reducir la secreción de aceite, se debe cortar la masturbación, y no solo dedicar esfuerzos a los problemas de la superficie, sino hacer también ajustes desde la raíz del problema. Algunos hermanos preguntaban, ¿se podrían usar productos para remover el aceite? Mi respuesta es: se puede ciertamente, pero se debe enfatizar más en el reinicio, de lo contrario, solo se estará tratando con los síntomas y no con la causa. Solo a través del reinicio persistente puede el desequilibrio hormonal volver a la normalidad, de lo contrario, con todos los productos del mundo solo podrás aliviar el problema pero no curarlo. (Nota Dank: este párrafo es repetido unas tres veces)

Continuemos con el tema del trastorno de tensión.

El trastorno de tensión se puede clasificar como:

1. Orinar los obstáculos.
2. Obstáculos durante el sexo.

Muchos hermanos me han comentado que no poder orinar cuando hay otras personas alrededor, volviendo a la normalidad cuando no hay nadie cerca. Otros hermanos han informado que cuando se trata de sexo, tienen problemas con la erección, este tipo de obstáculos de nerviosismo son en realidad, una expresión del qi del riñón debilitado, cuando el qi del riñón se ha dañado hasta cierto punto, entonces aparecen este tipo de fenómenos. Yo mismo he experimentado estos dos fenómenos después de un período de reinicio mientras hago ejercicio activamente, hábitos de estilo de vida rítmicos, abundante qi en los riñones, los obstáculos del nerviosismo disminuyen considerablemente e incluso se curan a sí mismos. Por lo tanto, los hermanos con este tipo de condiciones no deben preocuparse demasiado, reiniciar y acumular el qi del riñón para que la recuperación sea posible.

Por último, vamos a hablar sobre el tema de la humedad del escroto.

Este es también un problema muy común, la mayoría de los hermanos habrán experimentado este fenómeno. Con la humedad del escroto tendemos a sentirnos incómodos, es una seria molesta. La humedad del escroto apunta a la erosión del escroto, humedad, picazón debida a deficiencias en el bazo, alergia a los medicamentos, deficiencia de vitaminas, hongos que se reproducen entre otros factores, es principalmente una enfermedad de la piel específica para hombres. La

humedad del escroto es la expresión clínica típica de la prostatitis crónica, a menudo es causada por trastornos en los nervios autónomos como resultado de la prostatitis crónica. A medida que te recuperes de la prostatitis, la humedad del escroto aparecerá intermitentemente hasta que desaparezca. La humedad del escroto es uno de los síntomas típicos de la prostatitis crónica y se relaciona con pasar largas y frecuentes sesiones sentado, trabajar en un ambiente caluroso y el varicocele. Si padeces prostatitis, entonces la humedad del escroto está relacionada con la prostatitis.

Antes tuve humedad en el escroto, incluso con la aparición de eccema, es algo extremadamente incómodo, siempre húmedo como con agua y con el escroto colgando suelto. Normalmente las personas con prostatitis tendrán humedad en el escroto. Si tienes humedad en el escroto, puedes verificar si también tienes prostatitis. Después que corte la masturbación, comencé a hacer ejercicio activamente, cuide mi descanso y acumule suficiente qi de riñón, la humedad del escroto desapareció lentamente, también se estiró hacia arriba, y la prostatitis se curó. Por lo tanto, para aquellos hermanos que tienen humedad en el escroto, la mejor manera para salir de ella es seguir reiniciando, al hacerlo, podrán tener la esperanza de resolver este problema.

Temporada 16: Información complementaria sobre emisiones nocturnas, teorías de inocuidad, teoría sobre los daños causados por la restricción y la frecuencia de las relaciones sexuales durante el matrimonio.

He tratado el tema de la emisión nocturna en los capítulos 3 y 7, es un gran problema. Las emisiones frecuentes dañan al cuerpo enormemente, además, las recaídas se hacen muy fáciles después de las emisiones, los pensamientos se debilitan, es por esto que es muy importante disminuir la cantidad de emisiones para beneficiar el proceso de recuperación. Con respecto a las emisiones nocturnas he recomendado el ejercicio de fortalecimiento renal, su resultado según la retroalimentación se puede dividir en 2 categorías. En la primera categoría el resultado es muy bueno, muchos hermanos realmente lograron tener apenas una emisión nocturna durante un mes, a veces por más días, algunos han logrado más de 40 días, cuando antes tenían 8 veces al mes, por lo tanto, no hay duda alrededor de la efectividad del ejercicio de fortalecimiento renal. En la otra categoría no hay mucha mejora y eso es muy preocupante ¿Por qué es que otras personas han logrado más de 30 días pero no yo? Quienes no lo hayan logrado deben hacerse esta pregunta.

En esta temporada volveré a discutir este tema en profundidad, espero que pueda ayudarlos a todos a profundizar en su comprensión sobre el tema de las emisiones nocturnas.

Aquellos hermanos que no han logrado los resultados deseados me hicieron recordar mis clases de gimnasia en la escuela. El profesor nos enseñaba a hacer un movimiento a todos, aquellos con talento para hacer ejercicio comprendían lo esencial muy rápidamente y podían hacer el movimiento con precisión. Por otro lado, hubo muchas personas que a pesar de practicar el movimiento muchas veces, no lograban dominarlo. El contenido de la instrucción del maestro es el mismo, pero la capacidad de absorción y el grado de comprensión son diferentes para cada estudiante. Pero si persistes en la práctica, llegará el día en que encuentres la sensación correcta. Las personas con más talento pueden encontrar sensación correcta muy rápido, las personas con un menor talento pueden necesitar pasar una semana o más, incluso hasta más de un mes, este es el primer punto.

El segundo punto, muchas personas ya poseen ligamentos flexibles y son capaces de tocar el suelo. Sin embargo, no es suficiente tener la capacidad de tocar el suelo, hay que encontrar la sensación correcta de tensión al hacer el estiramiento, he ir aumentando la tensión. Muchas personas se detienen poco después de comenzar a tocar el suelo, pensando que ya han hecho su parte, en realidad esto

es solo el comienzo, se debe empujar hasta el límite y luego repetir el ejercicio por lo menos 10 veces bajo tal circunstancia. Una vez que se haya logrado esto, entonces si estarás haciendo tu parte, no te detengas hasta llegar al límite. Después de tocar el suelo, tócalo con las palmas, luego, párate en una silla e intenta tocar el suelo, poco a poco. Muchos hermanos comentan que no son flexibles y no pueden tocar el suelo, esto es normal, lo importante es tener la sensación de endurecimiento al hacer el estiramiento. Aunque no seas flexible, podrás encontrar esa sensación de tensión y podrás intensificarla, con el tiempo, naturalmente, llegarás a tocar el suelo, y no solo eso, cuando adquieras experiencia, podrás tocar el suelo con tus palmas con total facilidad las palmas. La dificultad radica es en la persistencia, este es un proceso gradual, pocas personas pueden tocar el suelo con sus palmas en su primer intento.

Punto tres, hay muchos factores que inducirían las emisiones nocturnas. El ejercicio para fortalecer los riñones no es una panacea <https://es.wikipedia.org/wiki/Panacea>, si tropiezas con alguno de esos factores, seguirás teniendo emisiones. Hace 2 días respondía a una pregunta de un hermano, su situación era la siguiente; persiste en hacer los ejercicios de fortalecimiento renal y es capaz de reducir la frecuencia de las emisiones nocturnas, pero en los últimos días tuvo emisiones frecuentes y se preocupó mucho, se preguntaba cuál sería el problema. Luego lo ayudé a analizar y le permití recordar lo que había hecho en esos últimos días. Él respondió que recientemente había contraído un resfriado y además había estado jugando baloncesto. Entonces le dije: ya encontraste la respuesta, tu caso de la emisión nocturna está resuelto. La razón de sus frecuentes emisiones era muy simple, pero si no entiendes el principio básico detrás de esto, puede ser posible que no lo resuelvas por el resto de tu vida. Cogió un resfriado, el cuerpo en este caso, ya estaba debilitado, luego se fue a jugar baloncesto y a sudar profusamente, MTC: *“La sudoración profusa daña el qi yang, el ejercicio así daña el qi yang”*. Cuando jugó baloncesto estando resfriado, actuó de acuerdo con el dicho en MTC "doble debilidad conduce al desastre". La fatiga es una razón para las emisiones nocturnas, muchas personas hacen ejercicio en exceso durante el día, después de sudar se sienten muy cansadas, luego en la noche tienen una emisión. Este tipo de fatiga seguida por una emisión es muy común, hay muchos de esos casos entre todos los que he recopilado. Los errores que las personas más jóvenes tienden a cometer son: hacer demasiado ejercicio, solo sabe cómo liberarse pero no restringirse. Cuando el cuerpo se debilita, se debe tener mucho cuidado y descansar, la MTC ha declarado: *“El que suda pierde la esencia”*. Jugar baloncesto te hará sudar mucho, cuando la esencia se lesiona repentinamente, la emisión nocturna podrá ocurrir fácilmente. También he tenido varias experiencias con respecto al efecto dañino que causa la fatiga en las esencias, cuando mi

cuerpo está debilitado y fui a hacer unas cuantas sentadillas profundas, esa noche tuve una emisión. Por lo tanto cuando el cuerpo este débil, deberás abstenerse de realizar ejercicios pesados y evitar los ejercicios que te hagan sudar mucho, de lo contrario, las probabilidades de una emisión nocturna aumentaran. Se tiene que cuidar el grado de intensidad cuando juegas al baloncesto y también prestar atención a los ritmos de intensidad, no vayas a jugar cuando el cuerpo este debilitado o te sientas mal, enfatiza en la convalecencia <https://es.wikipedia.org/wiki/Convalecencia>. Se pueden realizar ejercicios pero de baja intensidad como por ejemplo: caminar.

Factores que inducen la emisión nocturna:

1. Fantasías sexuales durante el día.
2. Fatiga durante el día.
3. Ingesta de alcohol.
4. El consumo de carne pesada.
5. Ingesta de medicina complementaria.
6. Dormir boca abajo.
7. Dormir sin ropas.
8. Tomar excesivos baños de sol.
9. Usar mantas demasiado gruesas.
10. Meditar antes de acostarse a dormir.
11. Usar ropa interior apretada.
12. Empujando o apretándose contra las mantas.
13. Uso inadecuado de la moxibustión.
14. Custodiar el dantian <http://www.taichichuan.com.es/articulos/todos-los-articulos-lista/1412-dantian-el-campo-del-elixir> mientras se medita.
15. Permanecer despierto hasta tarde por las noches y permanecer sentado por largo rato.
16. Beber demasiada agua antes de acostarse.
17. Sobre ejercicio.
18. Enfermedad.

19. Riñones debilitados, falta de sueño.
20. Dieta picante, dieta pesada.
21. Nerviosidad. (incluida la pesadilla)
22. Presionarse durmiendo boca abajo.
23. La Ira. (causa desórdenes en la sangre y qi)

Con respecto al tema de las emisiones nocturnas, ya he respondido a varios cientos de preguntas. Esas son las 23 causas principales. Como un reiniciado experimentado, estas cosas las aprendí a base de "prueba y error", uso lo que he aprendido a través de mi experiencia y trato de transmitirlo a los hermanos, especialmente a los recién llegados. Los conceptos erróneos entre los recién llegados son muy grandes, debemos velar por el entendimiento correcto para todos los recién llegados o, de lo contrario, tal vez nunca logren entenderlo.

Muchos hermanos pueden tomar notas después de haber tenido una emisión nocturna, se debe anotar el momento de la ocurrencia. Pero lo que es realmente importante es obtener una comprensión profunda sobre la emisión nocturna. Si no se reconocen claramente las causas, entonces no habrá manera de evitarlas realmente, los mismos errores se repetirán sin saber lo que ha ocurrido. Daré un ejemplo: para no ser robado por un ladrón, se debe ser más astuto que el ladrón, el ladrón ya es muy inteligente, sin embargo, tú debes ser más inteligente y seguirte mejorando a ti mismo. De esta manera se puede reducir la frecuencia de las emisiones al máximo. Si puedes reducir la frecuencia de las emisiones a una vez al mes, esto te será muy favorable para el proceso de recuperación. Sino no importa cuánta medicina china tomes, ¡Siempre se reducirá su eficiencia, porque estás goteando demasiado!

Cada emisión es como resolver un caso, hay que buscar pistas y el factor desencadenante. Por supuesto no es necesario buscar deliberadamente pistas si la frecuencia es una vez al mes. Esto se debe a que para la gente común, la teoría de la esencia desbordante es aplicable. Pero si la frecuencia excede de 3 veces al mes, seguro que esto no se debe al desbordamiento de la esencia, sino al estado anormal de las emisiones. Solo cuando se haya encontrado la causa podremos evitarla en el futuro, si no buscas y resumes la causa después de un episodio de emisión, el resultado seguirá siendo una emisión frecuente. Según mi entendimiento, muchos hermanos han sido aquejados por el tema de la emisión nocturna por más de una década, experimentan dolores en la cintura y las rodillas, el cuerpo sin fuerza, tinnitus, disminución de la capacidad cerebral, los síntomas son abundantes.

Voy a compartir 2 casos más. El primero es acerca de comer demasiados riñones de cerdo, seguido de una emisión nocturna. La otra es sobre comer demasiado sésamo, seguido de una emisión nocturna. El sésamo es muy bueno, pero los cultivadores de la salud en la antigüedad solo comían 2 bolitas por día, ¿por qué no comían más? Porque comer más hace que sea más difícil de absorber y digerir, también que induce a emisiones nocturnas. Por lo tanto, se permite la ingesta de sésamo, pero se debe prestar atención a la cantidad, no ingerir un tazón lleno a la vez, ya que esto conducirá a la emisión nocturna, cuando se trata de cosas suplementarias se debe prestar atención a la cantidad. Además, también se debe comer menos carne, sino se producirán con frecuencia las emisiones, también se promoverá el deseo, ¡recuerda esto a toda costa!

A continuación, hablemos sobre la teoría de la inocuidad y la teoría del daño a partir de la restricción:

Las teorías de inocuidad tienden a ser muy confusas y engañosas porque todos saben que después del matrimonio habrá actividades sexuales, ¿por qué no debería haber tales actividades antes del matrimonio? Muchas personas tienen ideas erróneas en sus pensamientos y formularán tales preguntas, también estarían de acuerdo con la idea de que la moderación es inofensiva. Hubo una época en la que yo también estaba confundido por la teoría de la inocuidad y profundamente engañado por ella, estas teorías aparentemente correctas son muy perjudiciales para los adolescentes y los hermanos sin experiencia. Estas teorías permiten que los masturbadores se hundan aún más profundamente en la trampa cuando el cuerpo se encuentra mostrando síntomas y ya no hay tiempo para arrepentirse. En los muchos casos que he visto, muchos hermanos siempre critican la teoría de la inocuidad, ya que creen que les ha perjudicado desde el principio. Por lo tanto, con respecto a la teoría de la inocuidad, la posición que debemos adoptar debe ser firme y resuelta, sin lugar para dudas, o de lo contrario será imposible volverse limpio, solo se vagará sin rumbo en el círculo vicioso.

El gran agujero en la teoría de la moderación es ignorar la adictiva calidad de la masturbación, ya que es altamente adictiva. Una vez enganchado, ya no tienes el control, es como un dique roto. Muchos hermanos lo harían hasta dos veces luego de una recaída, incluso esto se puede repetir por varios días, se hace imposible de contener. ¿Por qué es que después del matrimonio, si se permite tener una vida sexual? En la vida sexual posterior al matrimonio, se debe, por supuesto, prestar atención a la "moderación". Los registros desde la antigüedad han señalado que el exceso sexual debilita el cuerpo e induce enfermedades. Muchos hermanos en los foros de reinicio estando ya casados, aun así todavía quieren reiniciar, ¿por qué?

Debido a que el cuerpo se encuentra muy debilitado y se ve afectado por muchos síntomas, se debe reiniciar o todo estará terminado. Normalmente, les recomendaría a todos esos hermanos con esposas que conversen bien con ellas para llegar a un acuerdo, este es un buen método para reiniciar, o de lo contrario la esposa podría tener una malinterpretación que fácilmente conduciría a conflictos. Una vez que hayas practicado la moderación por un tiempo y hayas acumulado suficiente qi de riñón, no será demasiado tarde para tener una vida sexual normal, siempre que la salud esté intacta, podremos soportar los contratiempos temporales. Supongamos que sobrevaloraste tu salud de antemano, en el futuro te vuelves completamente impotente, y esa no será la peor noticia, ya que innumerables síntomas llegarán a tu puerta. (Nota Dank: últimas líneas se repiten cuatro veces)

La pauta para la vida sexual marital: acumular abundante qi de riñón, usarlo con moderación. Si ya han aparecido síntomas, hay que abstenerse por un tiempo, hay que acumularlo en abundancia para poder comenzar a usarlo de nuevo.

Para detener el comportamiento sexual prematrimonial: el propósito es dejar que el qi del riñón salga ileso lo más posible. De lo contrario, muchos de los hermanos que se divierten antes del matrimonio y desperdician su salud, ¿a qué recurrirán durante el matrimonio?

Con respecto a las teorías de inocuidad daré un ejemplo: después de ver esto todos sabrán cómo tratar con las teorías de inocuidad. Esto es así: Dos personas se acercan a usted para hablar, una dice que los elefantes son grises, la otra dice que los elefantes son azules. La primera persona se respalda con buenos argumentos, mientras que la segunda presenta argumentos aún mejores, acá es cuando empiezas a dudar y no sabes en quién confiar porque ambas partes tienen buenos argumentos. En este tipo de momentos, te diré cual creo es el mejor método: ¡ve tú mismo a ver de qué color es el elefante! ¡Qué triunfe tú realidad! De manera similar, cuando se trate de reiniciar, puedes buscar directamente los casos de hermanos que sufren o han sufrido para estudiarlos, dejar que te hablen por sí mismos y poder descubrir la verdad en ellos. Los casos de los demás hermanos son un recurso precioso, las informaciones de sus condiciones y experiencias son las más reales que podamos encontrar.

Con respecto a la nocividad de las teorías restrictivas, muchos hermanos me han preguntado al respecto. Definitivamente puedo decirle a todos, que la restricción no es perjudicial, pero con una condición, se debe poner fin a la fantasía sexual tanto como sea posible. De lo contrario, el fuego se encontrará con más fuego y mientras se trata de contenerlo, los problemas surgirán. En los registros médicos

de la MTC he visto algunos casos similares, inducidos por la fantasía sexual. Si el cultivo del corazón está en su lugar, entonces no existirá problema. Muchos monjes han vivido por más de 100 años mientras cultiven su corazón correctamente, la restricción no representa ningún daño para el cuerpo. Muchos hermanos suelen tener síntomas después que comienzan a reiniciarse, comienzan a pensar sobre los artículos del daño de abstenerse, y de inmediato comienzan a masturbarse. En este tipo de casos, la realidad es que no se ha dado cuenta de los síntomas de la abstinencia. De acuerdo con mis experiencias, casi todos los hermanos presentarán síntomas de abstinencia después de que comiencen a reiniciarse, algunos serán leves y otros severos, todo esto es muy normal. Cuando se reponga la energía vital, las enfermedades latentes se expresarán naturalmente, persistirán durante el reinicio, luego los síntomas de abstinencia desaparecerán y el cuerpo se volverá sucesivamente mejor.

Por último, hablemos de la frecuencia del sexo después del matrimonio.

La frecuencia de las relaciones sexuales después del matrimonio es un tema que interesa a muchos, la mejor referencia que tenemos es el ensayo de Sun Simiao, el rey de la medicina china.

La mejor forma de administrarse ante la mujer, es si se puede eyacular dos veces en un mes, 24 veces en un año, seguramente vivirá hasta los 200 años, con un color saludable y sin enfermedades. Si se aplica esta medicina la longevidad será posible. El que está en sus 20 años, una eyaculación cada 4 días, en los 30 años, una vez cada 8 días, a sus 40 años, una vez cada 16 días, en sus 50 años, una vez cada 20 días, y en sus 60 años que cesa la eyaculación, si el cuerpo todavía está fuerte, una eyaculación cada 30 días.

Este párrafo del rey de la medicina está reservado para las parejas casadas. Debido a que las personas en el pasado se casaban temprano, la mayoría de las personas alrededor de los 20 años generalmente ya estaban todos casadas. Esas personas en aquel momento no abogaban por el comportamiento sexual prematrimonial, eso se debía a que tenían una comprensión profunda de esta área, sabían que el comportamiento prematrimonial daba como resultado mal karma.

La frecuencia antes mencionada sobre el comportamiento sexual tiene una condición y es que la condición de su qi de riñón sea abundante. De lo contrario, si el qi de su riñón está agotado y continúa así, solo se agotará más y la recuperación será mucho más difícil.

Mi recomendación personal es 2 veces al mes bajo la condición de que el qi del riñón sea abundante, esta frecuencia tendrá un pequeño efecto dañino en el cuerpo.

Temporada 17: cómo conquistar la fantasía sexual, el fenómeno repetido, la somnolencia, la masturbación inducida por la presión.

Habiendo comenzado a reiniciar, la fantasía sexual es un problema con el que todo el mundo normalmente se encontrará. Muchas personas pueden abstenerse de la masturbación, pero la fantasía sexual es como un caballo salvaje suelto, que se repite cada dos minutos. En MTC: *“El movimiento de la mente es seguido por el alejamiento de la esencia”*. La fantasía sexual pertenece a la forma invisible de agotar el Espíritu, también es muy perjudicial para el cuerpo, por lo tanto, tenemos que vencerlo a toda costa. Si tu cabeza está llena de fantasías, así estés absteniéndote de la masturbación, esto dará lugar fácilmente a problemas. Para superar la fantasía sexual, se debe reconocer profundamente lo que es, la fantasía sexual es un pensamiento, un pensamiento de libertinaje maligno. ¡Este pensamiento es una cosa y esa cosa es "fuego"!

Con este conocimiento, la comprensión de todos aumentará un paso.

A continuación, consideremos nuevamente una pregunta: ¿en qué situaciones se extingue fácilmente el fuego? Cualquier persona con un poco de conocimiento común lo sabría, el fuego, al principio, siempre es más fácil de apagar, y no se requerirán grandes esfuerzos para hacerlo. De lo contrario, cuando las chispas ya se han convertido en grandes ascuas, entonces no hay manera de controlarlas, el presidente Mao solía decir: “las chispas se convierten en fuego, capaces de incendiar la pradera”. Una vez que el fuego ya se encuentra muy desarrollado, no podrás tener el control, pero desde el principio, podrás tener el control total. Nuestra fantasía sexual sigue el mismo principio cuando el pensamiento surge por primera vez, lo tenemos que descartar de inmediato, esto se denomina “el pensamiento que surge se corta rápidamente”, es estrangula el fuego en su cuna mientras aún está sin desarrollar. De otra manera al dejar que se desarrolle, el resultado final será estar ardiendo de deseo, lo que conducirá a la posibilidad extrema de romper el reinicio. Por lo tanto hay trucos para superar la fantasía sexual, el truco principal radica en el momento en que aparece la fantasía por primera vez, hay que eliminarlo de inmediato o, de lo contrario, “florecerá a medida que se quema”. ¡Apaga la idea mientras sigue siendo una chispa, no lo dudes, no te rindas, no te pierdas este momento de oro! Hazlo a toda costa ¡recuérdalo!

Rima para detener la fantasía sexual: Cuando el pensamiento surja, recortado. Surgen los pensamientos, no sigáis. Surge el pensamiento, sé consciente. Una vez consiente, no será nada.

Cuando hayas memorizado esta rima, entonces podrás formar un reflejo

condicional, siempre que surge una fantasía, la descartaras automáticamente. Naturalmente, la condición es poder memorizarla por dentro y por fuera repitiéndola constantemente, dejándola hundirse en el subconsciente, de esta manera se podrá formar el reflejo condicional y así descartar las fantasías sexuales. Necesitamos mantener un alto nivel de vigilancia y sensibilidad, no podemos permitirnos esperar hasta que la fantasía se haya desarrollado y luego tratar de cortarla, será extremadamente más difícil controlarla en ese estado. El problema no está en la formación inicial del pensamiento sino en la conciencia tardía de él.

A continuación presentaré dos tipos de métodos de cultivo del corazón budista.

El primer método fue instruido por Master Empty Cloud (<https://en.wikipedia.org/wiki/Xuyun>), es no prestar atención a los pensamientos no deseados. Cuando llegue el pensamiento, no se preocupe, esto es lo mismo que no seguir el pensamiento que hemos discutido anteriormente, no siga el pensamiento injustificado, al seguirlo lo estamos fortaleciendo, **¡no seguir es lo mismo que cortarlo!** Muchos hermanos han estado teniendo pensamientos viles por mucho tiempo, y cuando de repente se descubren fantaseando con pensamientos sexuales, ya es demasiado tarde, el pensamiento vil ya ha tomado forma en nosotros, como cuando una pequeña chispa se ha convertido en una gran chispa. Por lo tanto, si no mantenemos la iniciativa cuando intentamos cortar el pensamiento en ese momento, se ha perdido el tiempo más óptimo.

El otro método se llama desviar el pensamiento. Cuando aparece la fantasía sexual, inmediatamente se le debe transformar en el nombre de un Buda, por supuesto, no tiene que limitarse solo a fantasías sexuales, sino también puede incluir pensamientos de orientación tonta, codiciosa y enojada. Una vez que aparece algún pensamiento, transformarlo en el nombre de un Buda, una frase de "Amitufo" (*Nota del traductor: "Amitufo" es simplemente el nombre del nombre del Buda de Amitabha en chino* <https://es.wikipedia.org/wiki/Amitābha>) lo transformará, este es un método muy bueno y lo uso bastante. Como persona de creencias budistas este método funciona muy bien para mí, aquellos hermanos con una disposición hacia el budismo pueden probar este método.

En definitiva, para tener éxito en el reinicio, se debe superar el nivel de fantasía sexual.

Para poder recuperar la salud, el nivel de emisión nocturna frecuente también debe ser superado.

El reinicio no es tan simple, no puedo tener éxito simplemente diciendo que tengo una fuerza de voluntad fuerte. Para tener éxito, se debe estudiar artículos de reinicio para aumentar la comprensión y el nivel de determinación, al hacerlo creamos la esperanza de reiniciar completamente. Una vez que hacemos una pausa en nuestros estudios o relajamos nuestra vigilancia, las recaídas vendrán muy fácilmente. El reinicio debe ser profesional, ¿qué entendemos por profesional? Todo el mundo conoce la clasificación de jugadores profesionales y jugadores aficionados, en el baloncesto, hay baloncesto profesional y baloncesto amateur. Lo mismo ocurre con el reinicio, uno debe permitir que el proceso de reinicio sea lo más profesional y adecuado a través del estudio. Si no estudias, nunca te volverás profesional y siempre serás un novato. Hacer un reinicio completo es una tarea muy difícil.

Aquellos con una comprensión genuina y una disposición amable son ciertamente el tipo de personas que estudian persistentemente todos los días. Cada día será un día de información, de esta manera estas personas ganarán rápidamente una mejor comprensión y determinación. Durante mi larga presencia en los foros de reinicio, me he encontrado con muchos hermanos que están progresando rápidamente con un alto nivel de información. También hay algunos hermanos que están reiniciando desde hace mucho tiempo pero no han alcanzado los resultados deseados, todavía tienen un entendimiento borroso para reiniciar y muchas preguntas sin responder, ¿cómo se puede tener éxito en estas circunstancias? Si aún tienes dudas con respecto al reinicio, si aún no pisas firme, poder reiniciar con éxito no será diferente de un sueño imposible. Sólo a través de la reforma de los pensamientos a través del estudio, permitiendo que la comprensión salte hacia adelante, entonces existirá la posibilidad de mantenerse limpios para siempre y nunca mirar hacia atrás.

A continuación vamos a hablar del fenómeno repetido.

Algunos hermanos preguntan cuál es la diferencia entre los síntomas de abstinencia y el fenómeno repetido. Lo que estos dos tienen en común es que los síntomas corporales están presentes en ambos casos, pero hay algunas diferencias como:

Los síntomas de abstinencia normalmente aparecen después de un mes de reinicio. Algunos hermanos no tendrían ningún problema antes de reiniciar pero se encontrarían con síntomas después de haber comenzado a reiniciar. Después de reiniciar, el qi justo del cuerpo comienza a recuperarse, **las enfermedades latentes aparecerán, persistirán en el reinicio y los síntomas desaparecerán lentamente**. Algunos hermanos no entienden los síntomas de abstinencia y se

asustan cuando aparecen, pensarían que se debe a abstenerse demasiado, el resultado será volver a caer en la trampa de la masturbación e incapaz de retirarse. Por lo tanto para tener éxito en el reinicio, se debe establecer una comprensión correcta, de lo contrario la única segura será la recaída.

El retraso de los fenómenos repetidos, por otro lado es muy grande, algunas personas lo podrían llegar a experimentar 3 meses después de reiniciar, mientras que otros se producirán medio año después de reiniciar, otros se repetirán un año después, etc. La aparición de síntomas repetidos es algo muy normal según mi investigación, muchos hermanos lo encontraran después de alguna emisión nocturna, o después de quedarse despierto hasta tarde en la noche, por fatiga, estar sentado por mucho tiempo, ira, patrones de dieta poco saludables, resfrío entre otras. Todos estos inducirán al fenómeno repetido. Este es un principio realmente muy fácil de entender, mientras tu qi renal aún no ha sido cultivado en abundancia, la emisión nocturna y otros malos hábitos de vida tendrán un efecto dañino en el qi del riñón, por lo que el fenómeno repetido podría ocurrir muy fácilmente. Otra razón son los cambios de estación, esto se debe a que el nivel de yang qi en el cuerpo difiere entre cada estación, normalmente el cambio de las estaciones es un momento propenso a los fenómenos repetidos. **Cuando aparezca algún fenómeno repetido no te preocupes, cuídate un poco más por un par de días, duerme temprano, mantén una dieta ligera, los síntomas desaparecerán lentamente.**

Ahora hablemos del síntoma de la somnolencia.

La expresión de deficiencia renal tiene un nombre y se llama "aficionado a agacharse, perezoso para moverse", esto no solo ocurre después de la masturbación, incluso después de una emisión nocturna, las personas exhibirán este tipo de comportamiento; volviéndose perezosos, teniendo siempre sueño y durmiendo y con dificultades para despertarse. Cuando muchos hermanos no pueden dormir, se masturban para sentirse cansados, esto hace que sea "más fácil" conciliar el sueño. Pero este tipo de método es en realidad muy malo, porque cuando el qi del riñón se ha agotado hasta cierto punto, siempre surgirán dificultades para poder dormir. Cuando llegue ese momento, incluso así te masturbes antes de acostarte, seguirás teniendo dificultades para dormir. Por lo tanto, se debe cambiar este hábito de la masturbación antes de acostarse, se debe corregir inmediatamente. Esto es como un árbol que no crece recto, se debe enderezar y no permitir que siga su crecimiento torcido.

Me gustaría compartir un caso:

[Comencé a masturbarme desde los 14 años, siempre lo hice con mucha frecuencia. Más tarde cuando descubrí que la masturbación es perjudicial para el cuerpo, logre detenerme, ahora a menudo tengo insomnio por la noche, durante el día tenía dolores de cabeza y sentía el cerebro inflamado, dolores de cintura, orina amarilla, ¿Es esto debido a la deficiencia renal inducida por la masturbación? ¿Qué debo hacer? ¡No he dormido bien durante algunos años!]

Hermanos que tiene el hábito de masturbarse antes de acostarse, este hábito debe ser corregido. El poder del hábito es muy fuerte, se debe aprender a superarlo, de lo contrario los síntomas aparecerán. Después de la masturbación la tendencia es volverse perezoso, esto en realidad, es una expresión de la deficiencia de qi. Algunas personas no se satisfacen masturbándose una vez, sino que lo hacen dos veces, este tipo de personas seguramente encontrarán la eyaculación precoz e impotencia en el futuro, esto se debe a que " El deseo no debe ser fuerte, el deseo fuerte destruye", esto se debe entender como un principio.

Por último, vamos a discutir el tema de la masturbación inducida por la presión.

Según mi investigación y mis resúmenes normalmente entre hermanos, surgirán dos orientaciones negativas:

1. Masturbación antes de acostarse: con el propósito de dormirse más fácilmente, este hábito lesiona mucho el qi del riñón, una vez que se hace con mucha frecuencia, el resultado es insomnio.
2. Masturbación inducida por la presión: convirtiendo la presión en un comportamiento de masturbación, este tipo de situación también es muy común.

Hemos mencionado sobre la masturbación antes de acostarse en la sección anterior, en la siguiente, hablaremos sobre la masturbación inducida por presión.

La masturbación inducida por la presión puede dividirse en varios grupos, existe la presión de buscar empleo, la presión académica, la presión de los padres, la presión de las relaciones sociales. Viviendo en este mundo estamos expuestos a recibir diferentes formas de presión, por lo tanto hay un dicho: "es fácil nacer, vivir no es fácil, la vida no es fácil".

Entre los hermanos que he conocido, algunos no han podido encontrar un trabajo,

otros han sido regañados por la esposa, los padres, la pérdida del control del estado de ánimo, la gran presión mental, etc. En estas circunstancias se busca la comodidad de la masturbación y, a través de ella, esperamos deshacernos de las emociones negativas. Para ser honesto, yo solía ser así todo el tiempo, ya sea que me regañaran o no hiciera bien algún examen, esa misma noche seguramente me masturbaría. La masturbación era como una salida para el alivio, con la esperanza de vaciarme a través de la masturbación y luego no pensar en nada, un día que simplemente pasaría de esta manera.

No vale la pena tener hacer esto para aliviarse, ya que es perjudicial para nuestro cuerpo, aunque pueda tener un efecto de alivio y para liberar la presión mental; en resumen, el daño que nos causamos supera los beneficios. Por lo tanto se debe superar este tipo de tendencia, hay otras formas de eliminar las presiones de la vida, no se tiene que depender solamente de la masturbación. Una buena manera es a través del ejercicio, por supuesto prestando atención a su intensidad. La forma en que lo defiendo es ajustar la mente, para que la presión desaloje tu equilibrio psicológico, debes aprender a ajustarla de nuevo a un estado equilibrado, permitiéndote mantener un estado de tranquilidad. La capacidad de regular la mente es una capacidad para controlar el estado de ánimo, todos pueden investigar más en libros relacionados con la inteligencia emocional, esto ayudará a controlar mejor el estado de ánimo.

Entre los hermanos que he consultado, muchos de ellos recaen debido a problemas con el estado de ánimo, la vida no se desarrolla de acuerdo con sus expectativas, la presión de la vida, etc. Esto les llevó a la pérdida del control del estado de ánimo. Bajo estas condiciones psicológicas es relativamente fácil interrumpir el reinicio, cuando no nos sentimos demasiado emocionados y creemos que no tenemos salidas, lo más fácil es masturbarnos, y así recaemos inconscientemente.

El propósito de escribir este artículo es permitir que todos vean claramente la importancia de la gestión del estado de ánimo. Solo con un estado emocional estable, podremos tener la esperanza de hacer un reinicio completo y más nunca mirar atrás.

Temporada 18: información complementaria sobre la prostatitis, insomnio, recaída mientras se está holgazaneando en la cama, recaída de fin de semana.

Recientemente respondiendo a las preguntas de algunos hermanos, descubrí un problema, muchos hermanos debido a la masturbación han contraído prostatitis, por lo que debemos prestar más atención a este problema. Algunos han ido a foros y plataformas de discusión sobre la próstata para estudiar. Con respecto a los foros de prostatitis no es necesario hacer una visita, debido a la gran cantidad de información falsa y publicidad engañosa. Los foros de discusión sobre la próstata podrían valer la pena, pero están llenos de una incorrecta clase de pensamientos, este tipo de pensamientos tienen una tendencia muy fuerte a confundir. Cuando un paciente normal lo lee estará propenso a sufrir de un lavado de cerebro y comenzar a simpatizar enormemente con esa forma de pensar, no solo simpatizando sino también ayudando a difundir ese tipo de pensamiento. Este tipo de pensamiento trata sobre el supuesto daño a la próstata debido a la restricción, y sobre la necesidad de eyacular regularmente por temor a agravar la prostatitis.

Creo que los reiniciados más experimentados fueron testigos de una vez que fui víctima de puntos de vista similares, en el momento en que estaba reiniciando y de hecho, mi prostatitis había empeorado. Pero durante un tiempo no me percaté de los efectos de los síntomas de la abstinencia, esos síntomas se mostrarían a medida que se iba recuperando mi qi, solía pensar que el efecto era solo temporal y desaparecería gradualmente si continuaba reiniciando y haciendo ejercicio. Cuando muchos hermanos inician el reinicio y luego descubren la aparición de síntomas, inmediatamente suelen pensar que el daño es causado por la restricción y comienzan a masturbarse de inmediato, el resultado es caer nuevamente en la trampa de la masturbación y en la incapacidad de retirarse. Además no se tendrá reparos al respecto, porque en los artículos se afirma que la emisión regular es algo saludable, pensarán que tales indulgencias no son incorrectas. En realidad esto es un grave error, estoy seguro que la persona que escribió ese tipo de artículo tiene un punto ciego en el entendimiento, ciertamente no tiene conocimiento de los síntomas de abstinencia durante un proceso de reinicio, ni ha persistido en uno, solamente está engañando con teorías inmaduras, el resultado es la escritura de un artículo falso. Esta falsedad se propaga de uno a diez y de diez a cien, lo que confirma el dicho de que “la falsedad se extiende a través de diez mil libros”. Hoy en día muchos de los pacientes con prostatitis en general, creen en la teoría del daño de la restricción. Lo que quiero decir es que este tipo de pensamiento es completamente falso y crea un gran daño enorme a las personas. (Nota Dank: Texto repetido cinco veces)

¿Por qué este tipo de teorías erróneas se ha vuelto tan popular?

Por supuesto, algunas personas han expresado que es una teoría de conspiración. Creo que puede ser una posibilidad. ¿En qué confían las clínicas masculinas para ganar dinero? Los pacientes con prostatitis son su principal fuente de ingresos, una vez que el paciente ha sido admitido, le espera todo un espectro de exámenes y controles. Las facturas de muchos pacientes ascenderían a miles, el valor de los tratamientos pueden costar hasta cinco cifras, ¿y cuál es el resultado? El resultado es que la prostatitis no se cura de la raíz, después de gastar altas sumas en el tratamiento, todavía no encuentra la cura, ¿cuál será la razón? Muchas personas pasan toda su vida hasta que mueren siendo pacientes con prostatitis, no se llegaron a curar durante toda la vida.

Es un tipo de pensamiento que tiene la capacidad de engañar y dañar a generaciones enteras de personas, si no se corrige pudiera dañar a varias docenas de generaciones más, esto es muy aterrador. ¿Quién está provocando todo esto? Creo que hay 3 posibilidades:

1. Información difundida por “75 fiestas”. (un experto autoproclamado) (Nota Dank: No encontré información en internet, me imagino debe ser alguna figura pública en China)
2. Difusión intencional de información por clínicas masculinas.
3. Personas que con puntos ciegos en la comprensión lo dan por sentado.

A continuación mi crítica a ese artículo:

[Tanto la indulgencia como la restricción causarían la congestión sanguínea de la prostatitis. Por lo tanto él mismo deberá controlar el grado: no participar en actividades sexuales en ausencia de una necesidad biológica. Seguir el flujo cuando exista una necesidad biológica y permita una disipación razonable de la energía sexual. Asegure la actividad sexual regular con su pareja sexual, los hermanos no casados pueden masturbarse, normalmente podrían hacerlo en intervalos de 4 a 7 días].

Muchos artículos en Internet tienen problemas en sus argumentos. Por supuesto, muchas de las teorías de inocuidad también tomarían estos argumentos aparentemente correctos. Este tipo de argumentos tienen una alta tendencia a confundir a los novatos y los que no tienen amplia experiencia.

¿Cómo discriminar entre verdad y falsedad? Solo hay una manera, encontrar una

persona que haya pasado por todo esto, encontrar un caso real.

Como una persona que ha pasado por todo esto, mi disposición se puede encontrar a continuación:

[Tanto la indulgencia como la moderación causan la congestión sanguínea de la prostatitis.]: No me atrevo a estar de acuerdo ciegamente con esta línea, hasta el momento no hay investigación para probar que la restricción inducirá la congestión de la sangre.

[Dejar fluir cuando hay una necesidad biológica]: También tengo un problema con esta línea. Después que muchas personas se hayan vuelto adictas, todos los días van a tener “una necesidad biológica”, ¿deberían entonces masturbarse diariamente? Una persona debe aprender a superar sus deseos o de lo contrario, esto lo llevará a la autodestrucción, innumerables casos de hermanos ya lo han demostrado.

[Los hermanos solteros pueden masturbarse]: Tengo aún más razones para no atreverme a apoyar este punto. A muchas personas se les ha debilitado el qi del riñón, ya no pueden sufrir más lesiones, ¿deberían continuar la masturbación en estos casos? Esto solo formaría un círculo vicioso, los pacientes con prostatitis nunca podrán recuperarse. Piénsalo por ti mismo, ¿tuviste prostatitis antes de comenzar a masturbarte? Ciertamente no. Ahora que te masturbas casualmente ha surgido la prostatitis y todavía se pretende conservar la expectativa de curar la prostatitis a través de la masturbación, ¿no es esto absurdo?

[Él mismo debe controlar el grado]: el que escribió esta línea no tiene la menos idea de la cualidad altamente adictiva de la masturbación. Una vez adicto, ya no puede controlarlo, se está controlado por la adicción, la elección no pertenece a la persona misma.

Yo tuve prostatitis grave con micción muy frecuente, me sometí a varios exámenes y encontraron inflamación. Ahora que he estado reiniciado por más de 2 años, la micción frecuente ha desaparecido por completo, mi cintura ya no duele y mi vientre no se hincha. Si hubiera creído en todas estas falsedades infundadas, todavía estaría orinando con frecuencia y nunca hubiera tenido la oportunidad de estar bien. Para ser honesto, antes yo también creía en el daño de la restricción, ¿y cuál fue el resultado? ¡Más de una década de prostatitis, innumerables visitas al hospital, ingerir una gran cantidad de medicamentos, todo esto sin encontrar la cura, solo algo de alivio, nunca se pudo eliminar el problema desde la raíz!

Muchas personas pueden llegar a sentirse mejor pero es solo una recuperación temporal, no es una curación completa. Si te masturbas de nuevo la enfermedad recaería. Esta es la principal razón por la cual la tasa de recaída de la prostatitis es superior al 90%, porque muchas personas tienen conceptos erróneos y aun así, están de acuerdo con la teoría absurda de "una emisión cada 4-7 días".

¿Se puede lograr la curación tomando medicinas? No, confío en que haya pacientes con prostatitis con experiencia en someterse a tratamientos. Tomando medicina de ninguna manera se logrará la curación, solo se amortiguará temporalmente la inflamación, porque no habrá forma de eliminar la causa raíz. Hoy en día ha habido nuevas invenciones en todo tipo de dispositivos y terminologías extrañas, como el tratamiento de tipo corporal, el nuevo procedimiento de paso de péptidos de origen, el factor de reparación de permeación de lípidos de alta eficiencia STQ y todas las demás invenciones y terminologías que creo aún están por venir. Todos estos tienen un mismo objetivo en común: permitir que el paciente tenga que recurrir a su billetera, ya que las tarifas de los tratamientos e instrumentos avanzados suele ser tremenda, con medicamentos que normalmente llegan a costar decenas de miles. Si realmente pudieran curar la dolencia cualquiera estaría dispuesto a pagar cualquier precio, pero ¿cuál es el resultado verdadero? Que no habrá formas de curar esta enfermedad con recaídas recurrentes.

En realidad para curarse hay que reformar los pensamientos, el 30% proviene del tratamiento, mientras que el 70% proviene del mantenimiento. La prostatitis debe ser tratada activamente, pero el énfasis está en mantener un estilo de vida saludable que incluya reiniciar, se debe acumular suficiente qi de riñón. Por supuesto se requiere de mucha atención para cultivar una buena salud, en la temporada 12 he hablado específicamente sobre como cultivar la salud, todos pueden ir a echar un vistazo.

Ya sea que haya o no daño por la restricción, ya lo he explicado en la temporada 16, todos pueden ir a echar un vistazo.

Para restringir se debe aprender a ajustar la mente. Si la fantasía sexual es seria, el problema ocurrirá fácilmente. Si tu corazón está cultivado correctamente, la restricción no tendrá ningún daño. Cultiva suficientemente tu qi del riñón y la prostatitis sanará por sí sola.

Para los pacientes con prostatitis crónica que han leído este artículo, espero que hayan adquirido ciertos conocimientos. Después de obtener estos conocimientos se podrán ahorrar gastos médicos o de lo contrario, el departamento de urología

continuará agitándole la mano. Antes de yo comenzar a reiniciar, visitaba con frecuencia el departamento de urología, después de estar reiniciado por 2 años, no he regresado ni una vez. Así he ahorrado muchísimo en gastos médicos. Muchos hermanos me han contado que no pueden ahorrar dinero después que comenzaron a masturbarse, precisamente porque la masturbación daña el qi del riñón, y los gastos médicos se vuelven como el agua, ¡ten siempre esto en cuenta!

A continuación hablemos sobre el tema del sueño: muchos hermanos se encuentran con obstáculos cuando de dormir se trata, principalmente en las siguientes categorías:

1. Insomnio
2. Dificultad para conciliar el sueño, dificultad para entrar en el sueño
3. Sueños excesivos
4. Despertar temprano, incluye despertarse en medio de la noche
5. Sueño superficial, sueño de mala calidad

El sueño es realmente un gran problema, si la calidad del sueño es mala, entonces la recuperación del cuerpo será relativamente más difícil. Sin embargo hay muchos factores que pueden causar dificultades para dormir. Normalmente entre los hermanos la razón principal es la pérdida de la coordinación entre el corazón y los riñones inducida por la masturbación, además que la insistencia prolongada daña el qi del hígado, la presión fuerte también es otra razón. Las personas que son propensas a quedarse despiertas hasta tarde y estar a estar sentadas por largos períodos de tiempo tendrán más dificultades para dormir. Permanecer despierto hasta tarde es un factor importante porque tiende a ir acompañado de una larga permanencia sentado, el cuerpo sufrirá un daño relativamente grande de esta manera. Entonces para restablecer la calidad del sueño, se debe hacer un ajuste en el horario de trabajo y descanso. Se debe tratar de ir a la cama antes de las 11 pm, simplemente cierra los ojos y descansa si no puedes dormirte. Ten mucho cuidado y establece hábitos normales de trabajo y descanso, quedarse despierto hasta tarde hace mucho daño al Espíritu.

Algunos hermanos que no pueden dormir por la noche, cuando se les pregunta resulta que les gusta tomar siestas al mediodía. Cuando alguien toma siestas al mediodía, le será difícil conciliar el sueño por la noche, yo mismo he tenido esta experiencia. Después que dejé de tomar siestas al mediodía, si no estaba demasiado cansado, no tenía necesidad de tomar una siesta, o de lo contrario se me hacía difícil conciliar el sueño por la noche.

No te preocupes demasiado si la dificultad para dormir aparece de vez en cuando.

Aconsejaría ajustar los horarios, no te fatigues demasiado, aprende a regular tu estado de ánimo, no ejerzas demasiada presión, de esta manera las dificultades para dormir se autocorregirán.

Si el obstáculo para dormir es persistente, como el insomnio grave, despertar temprano o el sueño excesivo, este tipo de situaciones apunta a lesiones más graves. La mejor manera es buscar un médico chino tradicional para el tratamiento en combinación con medicina. Después se debe prestar atención a los horarios de trabajo y descanso, abstenerse de quedarse hasta tarde despierto y sentarse por largos períodos de tiempo, hacer ejercicio de forma activa, aprender a cultivar la salud, persistir así por al menos medio año para hacer el ajuste y volver a la normalidad de nuevo. En los días en que sufría bastante seriamente de sueños excesivos y de insomnio, los sueños los tuve a diario, a veces directamente tenía insomnio, era muy algo frustrante. Después de ajustar mi horario de trabajo y descanso y aprender a cultivar mi salud, me tomó más de un año para poder recuperarme. La razón por la que tarde más de un año fue porque mis daños eran bastante graves. Este año ha estado marcado por la abstinencia y el cultivo de la salud, no he tomado ningún medicamento y confié en mí mismo. Por supuesto si la condición es grave es mejor buscar un médico de medicina tradicional china, combinar el tratamiento con hierbas medicinales chinas, para que la recuperación sea más rápida de esta manera.

Para permitir una mejor recuperación, es una necesidad mejorar la calidad del sueño. Muchas personas son muy capaces de comer, dormir y hacer ejercicio, por lo que se recuperan rápidamente. Algunas personas no pueden dormir o duermen mal, y recuperarse será más difícil. Dormir es como tratar de cargar un teléfono celular sin la electricidad, ¿cómo puede tener lugar la recuperación?

Por último, hablemos de romper el reinicio mientras se holgazanea en la cama y de la recaída del fin de semana.

Muchos hermanos informan que la recaída se hace fácil cuando se está holgazaneando en la cama, también que cada vez que es fin de semana sufren una recaída, mientras que en los días de semana todo está bien. En realidad llegue a experimentar ambos casos en años anteriores, estos tipos de problemas son relativamente normal entre los estudiantes.

A través de mis años de investigación y análisis de casos, he llegado a descubrir que las recaídas ocurren particularmente a menudo durante un determinado estado psicológico, este estado es aburrimiento.

Mientras procrastinemos en la cama estaremos muy aburridos, los pensamientos corren más desenfrenadamente mientras yacemos en la cama, a muchas personas les gusta fantasear sexualmente durante estos momentos. O durante la erección matutina cuando notamos la longitud y la firmeza del pene, son condiciones particularmente fáciles para recaer. El enfoque correcto es no fijarnos en la erección de la mañana, dejar que nuestro pensamiento suba y baje por sí solo, no mirar ni ayudar al pensamiento, hasta que se calme por sí solo. Cuando se trata del fin de semana, la gente tiene relativamente más tiempo libre, por lo que la sensación de aburrimiento también tiende a aparecer más fácilmente. Una vez que los padres se han ido de la casa o cuando estamos encerrados en nuestras habitaciones, nuestra mente tortuosa se pone en línea. Los estudiantes que aún no tienen una fuerte determinación, que la comprensión no es muy profunda, durante los momentos de aburrimiento les saltará el demonio de la tentación, este será el momento más fácil para recaer. Por lo tanto se debe estudiar constantemente los artículos de reinicio para aumentar la conciencia y la determinación, mantener siempre un alto nivel de alerta en todo momento y nunca bajar la guardia.

Una vez que hayas obtenido la suficiente determinación a través del estudio, ya no tendrás recaídas cuando estés aburrido, lograras un carácter recto y radiante, te comprometerás a no hacer solo nada que tampoco harías en público. Cuando nuestro cuerpo está en posición vertical solemos no tener miedo de nuestra sombra retorcida, cuando nuestro corazón está en posición vertical, no tenemos miedo de una recaída por causa del aburrimiento. Y así lo hagamos bien siempre durante la semana, pero al llegar el fin de semana nos aburrimos, las recaídas se producirán fácilmente. Mi consejo es: No dejes de estudiar artículos sobre el reinicio, por supuesto, también podemos desarrollar una actitud de aburrimiento cuando estudiamos estos artículos. He mencionado esto antes, cuando este harto de estudiar artículos de reinicio, deberás aprender a superar esta actitud y mantener siempre la actitud entusiasta. No tienes que buscar nuevos artículos, es más adecuado leer repetidamente algunos de tus artículos favoritos cada día. La otra opción es mirar los casos de otros hermanos, esos artículos te servirán como una campana de alarma, son la mejor advertencia. Al observar esos casos todos los días, te permitirás mantener un alto estado de vigilancia. De lo contrario cada vez que te canses de leer artículos de reinicio o te relajes en tu actitud, las recaídas serán fáciles. ¡Recuerda a toda costa! Las recaídas serán fáciles. ¡Recuerda a toda costa! Las recaídas serán fáciles. ¡Recuerda a toda costa!

Además aquellos hermanos que tienen el hábito de procrastinar en cama deben superar este hábito. Para superarlo se debe tener determinación, debes decirte que mañana por la mañana saldrás de la cama tan pronto como te levantes, en

ningún caso perderás tiempo en la cama, tu determinación debe estar en el lugar adecuado. Cuando surja el sentimiento de aburrimiento, debes aprender a ajustar tu mentalidad, debes permitir que tu vida se enriquezca, la mejor forma de enriquecimiento es estudiando. Los antiguos sabios han dicho que estudiar curará la "estupidez", creo que esto es muy razonable. No podrás saber si no estudias, puedes estudiar artículos sobre el reinicio, casos de personas que sufren u otros temas de tu interés. En general el objetivo es enriquecerse.

Observaciones finales:

Hoy visite varios foros de D (Nota Dank: no tengo idea a que se refiere con foros de D) durante aproximadamente un minuto, esos lugares son bastante desordenados, a muchos jóvenes les lavan el cerebro con las ideologías de indulgencia, realmente se quedan atrapados en su interior, son como el ejemplo de la "rana en la olla hirviendo", totalmente inconscientes del poder infame de la perversidad. Cuando el mal se considera correcto, es muy atemorizante, tarde o temprano los síntomas los alcanzaran, espero que pronto puedan ver la verdad. Aquí quiero mostrar mi más profundo respeto hacia los hermanos que están difundiendo el mensaje de reinicio. Tal vez su diseminación pueda causar malentendidos entre las personas que no entienden la verdad. Pero seguro siempre habrá personas que obtendrán ciertos conocimientos después de leer alguna de estas publicaciones, seguro que algunas personas les queda algo. La razón por la que muchas personas no entienden sobre el reinicio es que no se han dado cuenta de la gravedad del daño que se hacen, consideran que la indulgencia está normalizada porque todos están haciendo lo mismo. En realidad todo el mundo está equivocado, es un error sin límites. Propagar sobre el reinicio es lo mismo que decirle la verdad a todo el mundo en la cara, es tratar que se den cuenta del daño que se hacen y de establecer el entendimiento correcto al respecto. De lo contrario lo que les esperara son los síntomas y el hospital, además de una calidad de vida tremendamente afectada, todo esto se debe a que la masturbación destruye el cuerpo y la mente.

La impresión que me dejó el foro D es como la de un río contaminado, por lo que reiniciar es como un manantial claro. Somos un producto de nuestro entorno, muchas personas en los foros de D desconocen que ya han sido contaminadas, es como entrar en una habitación llena de lirios y orquídeas, después de un tiempo ya no se puede oler el perfume, es como entrar en una tienda que vende abulón después de un rato dentro ya no se siente el hedor. Cuando una persona se siente cómoda en un entorno, la sensibilidad y la vigilancia se pierden. Esto es como vivir en una ciudad por mucho tiempo y luego irse a vivir a las montañas, se descubre que el aire puede tener tanta frescura y pureza.

Muchas personas dicen que estamos viviendo en un momento de paz, no estoy de acuerdo con esta evaluación. Considero que hay 2 tipos de invasiones, una que ocurre a través de guerra en guerra y la otra que es una invasión cultural. Incluso una pequeña nación isleña occidental puede tener un gran impacto al invadir la cultura china mientras se propagan las restricciones en su propio país, están produciendo grandes cantidades de material degenerativo. Este material está siendo visto por jóvenes de otros países, debilitando su fuerza física y mental. Al mismo tiempo los jóvenes en China hoy carecen de creencias, sin mencionar que son totalmente incapaces de tener autocontrol. Una vez que la masturbación ha comenzado, tanto el cuerpo como la mente se topan fácilmente con problemas. Un país está formado por personas y por lo tanto, es en la juventud donde reside la esperanza. Si no podemos resistir la invasión de la ideología indulgente, el destino de China (Nota Dank: Y del mundo) ciertamente debe preocuparnos. Siendo descendientes del Emperador Amarillo deberíamos propagar más las virtudes, ayudar a despertar a las personas que están a nuestro lado. Algunas veces solo una oración tuya pudiera tener un efecto de cambio en la vida de otra persona.

Temporada 19: el problema de la erección matutina, la filtración, el movimiento intestinal y el pequeño testículo.

En general muchos hermanos prestan atención al tema de la erección matutina y lo toman como un signo de recuperación del qi renal. Tener una erección en la mañana pudiera traernos felicidad, mientras que su ausencia, resultaría en hacernos tener un estado de ánimo pesado que perdura durante el resto del día. En realidad si el cuerpo se ha recuperado o no, se puede expresar a través de muchos aspectos diferentes. Mírate en el espejo, ¿hay más espíritu en tus ojos, cómo está tu complexión, tu Espíritu, tienes fuerza en el agarre, sientes fuerza en las piernas o si otros síntomas incómodos se alivian o incluso desaparecen? todos estos pueden tomarse como signos de recuperación para el organismo. La erección matutina es uno de los muchos signos de recuperación.

Mientras el reinicio sea persistente la erección matutina se recuperará. Si eres un adolescente puede entonces que la erección matutina sea relativamente más rápida en recuperarse. Si tienes más de 25 años y/o el daño ha sido grave, la recuperación de la erección matutina será relativamente más lenta. Algunos hermanos que han estado reiniciando y cultivando su salud por más de 200 días antes de experimentar alguna recuperación en la erección matutina. En aquel momento me tomó más de un año recuperarla y eso porque tenía 27 años. Más de una década de libertinaje sexual había dañado gravemente el qi de mi riñón, por lo que tardé más de un año en recuperarme. Aunque mi erección matutina se recuperó, fue imposible estar al mismo nivel en comparación con cuando era un adolescente, en ese entonces mi cuerpo aún estaba en desarrollo, mi apetito era fuerte y comía buena comida. En aquel entonces la calidad de la erección matutina era alta, si la masturbación no era frecuente, de una semana podía llegar a tener hasta en 5 días erecciones por las mañanas. Pero esta frecuencia solo duró unos 2 años o durante el período de la pubertad. Después la masturbación se volvió frecuente y la erección matutina fue menos frecuente. Hoy en día tendría aproximadamente 3 días con erecciones matutinas por semana, algunas veces con alta calidad, otras con una calidad normal. Ahora estoy comiendo con una dieta vegetariana 5 días a la semana, por lo tanto, 3 días de erecciones matutinas no está nada mal. Anteriormente tuve una ligera orientación hacia la eyaculación precoz y la impotencia. Normalmente las personas con estas dos orientaciones tendrán más dificultades para recuperar sus erecciones matutinas, ya que necesitarán al menos medio año o más. (Nota Dank: Último párrafo se repite cuatro veces)

Ahora realmente no le prestó atención a la erección matutina, creo es mejor si está ausente, está bien porque el grado de recuperación no se expresa solo a través de

la erección de la mañana. En otras áreas me estoy recuperando muy bien, también hay muchos otros factores que afectan la erección matutina como:

1. Factor dietético: la cantidad de suplementos para el riñón en la ingesta de alimentos.
2. Factor de ejercicio: el ejercicio aeróbico y de fuerza moderada, son útiles para la recuperación de la erección matutina.
3. Factor del estado de ánimo: los estados de ánimo negativos afectarán la erección matutina, como la ira y la presión.
4. Factor de edad: la erección matutina se obtiene más fácil durante la pubertad, a medida que la edad aumenta, la erección matutina se volverá menos frecuente.
5. Factor constitucional: las personas con una constitución naturalmente buena experimentarán la erección matutina más frecuentemente.
6. Factor de la enfermedad: las personas libres de enfermedades latentes experimentarán más la erección matutina.
7. Factor la duración de la indulgencia: normalmente la erección matutina desaparecerá para aquellas personas que tengan más de 5 años de historia con indulgencias.
8. Factor estacional: la frecuencia e intensidad de la erección matutina varía según las estaciones.
9. Factor de tiempo mensual: el qi yang en el cuerpo difiere en diferentes momentos dentro del periodo de un mes, dado a esto la calidad de la erección matutina también variará.
10. Factor de retención de orina: a veces la retención de orina inducirá al inicio de la erección matutina.
11. Factor de fatiga: la fatiga daña el riñón qi, la erección matutina desaparecerá más fácilmente.
12. Factor de sueño: las personas con un sueño de alta calidad experimentarán mejor la erección matutina.
13. Factor de emisión frecuente: después de una emisión nocturna, la erección matutina desaparece más fácilmente.

14. Factor de síntoma de abstinencia: habrá un período de línea plana (flatline) después del inicio del reinicio, la erección matutina se ausentará, al ser persistente en el reinicio volverá.
15. Ya sea que existan o no otros hábitos de estilo de vida poco saludables, como quedarse despierto hasta tarde, sentarse por largos períodos de tiempo y fumar. Todos estos factores afectarán el qi del riñón y afectarán la calidad de la erección matutina.

La erección matutina se refiere a una erección sin fantasía, si la fantasía está involucrada, entonces no es la erección matutina, porque está inducida por tus pensamientos. La erección matutina es realmente muy peligrosa, ¿por qué es peligrosa? La gente común no es consciente de este principio, esto se debe a que muchas personas tienen un nivel de determinación muy superficial, se emocionan mucho cuando tienen una buena erección matutina y aprovechan la oportunidad para tocarse el pene, este toque sella el destino, y comenzaras a masturbarse inconscientemente de nuevo. Romper el reinicio debido a la erección matutina durante el fin de semana es muy común. Hoy en día cuando tengo una erección matutina no me importa, ni la veo, ni la toco, dejándola subir y bajar por sí misma. Si le das mucha importancia a la erección matutina y si no tienes cuidado, te estarás adelantando por el mal camino. Cuando no le prestas atención, se desplomará por sí misma y no dará lugar a la interrupción del reinicio. Muchas personas tienen la costumbre de holgazanear en la cama, si además de holgazanear hay erección matutina, será muy fácil romper el reinicio, ¡recuerda esto a toda costa!

Mucha gente menciona que su erección matutina aparece esporádicamente, esto en realidad, es muy normal, ¿pensaste que permanecerías en la pubertad para siempre? Incluso si estás en la pubertad, tener una erección matutina todos los días también es muy difícil. Esto se debe a los muchos factores que la afectan, es imposible tener una erección matutina todos los días los 365 días del año, no es algo realista. La razón por la cual las erecciones matutinas son esporádicamente tiene una relación compleja con factores como la estacionalidad, los hábitos de vida, la dieta y la edad. Normalmente las personas que tienen una dieta nutritiva y con gran capacidad para la digestión y la absorción, tendrán más facilidad para lograr las erecciones matutinas. Anteriormente cuando me encontraba en una dieta de carne pesada, la erección matutina fue más frecuente durante ese período. Ahora que como una dieta a base de vegetales durante 5 días a la semana, la erección matutina se ha vuelto menos en comparación pero mi mente se ha calmado mucho, los pensamientos malvados no surgen tan fácilmente. Es bueno comer una dieta vegetariana mientras arranca el reincido, será más beneficioso para controlar los deseos. Comer mucha carne ayudará a alimentar el

deseo, si tú determinación es superficial, entonces la recaída vendrá con seguridad. Es una elección personal comer una dieta vegetariana, dependerá del nivel de aceptación de cada individuo. Recomendaría a todos los hermanos que empiecen a reducir la carne en sus dietas. Estoy a favor de una dieta puramente vegetariana.

A continuación vamos a discutir el tema de la fuga.

Debido a la indulgencia a largo plazo y al debilitamiento del qi del riñón, las fugas de semen en muchas circunstancias se caracterizan como:

1. Fugas tras la micción.
2. Fugas tras la defecación.
3. Fugas por conversaciones telefónicas con la novia.
4. Deslizamiento del semen. *(Nota del traductor: el deslizamiento del semen es la fuga del semen mientras está despierto en oposición a la emisión nocturna que ocurre durante el sueño)*

Todo el mundo entenderá mejor este tipo de problemas sobre las fugas si lo ilustro con un ejemplo: cuando un grifo de agua está desgastado, ya no es posible cerrarlo, siempre tendrá fugas. La situación de la fuga después de la micción es de hecho muy común, esto en realidad, es una señal de que el qi del riñón no está consolidado. Las fugas después del movimiento intestinal son aún más comunes, especialmente al comienzo de un reinicio. Además, bastantes hermanos han informado de la filtración mientras sostienen una conversación telefónica con la novia, incluso cuando el tema de la conversación no era fuera de tono. Esto de hecho, está relacionado con los reflejos condicionales latentes. Los hermanos con novia tienen más dificultades para reiniciar, por lo tanto, es mejor hablar con ella, tratar de evitar tener relaciones sexuales prematrimoniales y al mismo tiempo aumentar el propio cultivo del corazón, controlar bien el grado de asociación. Muchos hermanos también sufren de fugas del semen, no deben preocuparse si es ocasional, pero si ocurre continuamente, entonces hay que darse prisa para buscar el tratamiento. Además, recomiendo hacer más ejercicios para fortalecimiento renal. Normalmente al persistir en el reinicio, el cultivo de la salud y el ejercicio activo, las fugas después de la micción y el movimiento intestinal cesarán por sí mismas. Anteriormente tenía una fuga después de la micción y la evacuación intestinal, luego, persistí en la realización de los ejercicios para fortalecimiento renal, y ahora este tipo de situación solo aparece extremadamente rara vez.

Por supuesto, el problema de las fugas no se limita a las categorías anteriores, por ejemplo, la fantasía sexual y el nerviosismo también inducirían fugas. Incluso si el qi de tu riñón es abundante pero estás inmerso en la fantasía sexual, también se producirán fugas. Por lo tanto, se debe poner fin decididamente a detener la fantasía sexual y lograr el estado de cortar un pensamiento a medida que surja, además, tienes que estudiar más artículos de reinicio para aumentar la realización y la determinación en ti mismo, solo haciendo esto tendremos una esperanza real, para deshacernos verdaderamente del hábito malvado de la masturbación.

Vamos a hablar de la cuestión del movimiento intestinal.

El problema del movimiento intestinal frecuentemente aparece en los foros de reinicio, porque de acuerdo con la MTC: los riñones gobiernan tanto la micción como el movimiento intestinal. Los riñones debilitados dan lugar a problemas en ambas áreas, no necesitamos mencionar más sobre los problemas de micción, espero y cuento con que los hermanos con prostatitis tengan una amplia experiencia en esto.

Los problemas inducidos por la deficiencia renal se pueden agrupar en 2 categorías:

1. Diarrea o heces sin formas.
2. Evacuaciones intestinales frecuentes.

Muchos factores juegan un papel importante para causar diarrea y frecuentes evacuaciones intestinales, siendo la deficiencia renal uno de ellos. Muchos quizá puedan recordar que la calidad de las heces era muy buena cuando éramos niños, en primer lugar el color era bueno y, en segundo lugar, la forma también era buena. Los niños tienen una gran cantidad de qi yang, porque el cuerpo infantil aún no ha sido dañado. En ausencia de otras enfermedades, la capacidad de digestión y absorción es a menudo muy buena. Las cosas son diferentes una vez que envejecemos, en primer lugar nos complacemos a través de la masturbación, en segundo lugar, consumimos más bebidas frías y comidas picantes, o los hábitos alimenticios pueden ser pobres al consumir comidas y bebidas, etc. Todo esto lleva a obstáculos para la buena función de los sistemas digestivos, las evaluaciones en el hospital generalmente no revelarán nada, solo que la función se ha vuelto desordenada. Los niños no tendrán problemas cuando tomen algunas bebidas frías porque tienen una gran cantidad de qi yang que permite la transformación. Después de las indulgencias sexuales ya no es lo mismo, al tomar bebidas frías, los trastornos pueden aparecer fácilmente en el estómago y los

intestinos. Por lo tanto es importante cuidar la dieta y no consumir alimentos fríos y picantes. Si tienes diarrea o evacuaciones intestinales frecuentes, lo mejor será buscar tratamiento médico, luego combinarlo con el reinicio, el cultivo de la salud, ejercicios activos y mantener una dieta consciente para poder recuperarse lentamente. He experimentado tanto el problema de la diarrea como el movimiento intestinal frecuente, mis frecuentes movimientos intestinales empezaron después de cumplir los 19 años y me preocuparon por más de 2 años, fueron inducidos precisamente por la indulgencia sexual y bebidas frías. Después que cumplí 26 años mi diarrea comenzó de nuevo, fue inducida por la exposición a la CA, aumentando la cantidad de alimentos, bebidas y las indulgencias sexuales. Después que empecé a reiniciar, frecuentemente empleé moxibustión y la apliqué en el punto de acupuntura de Zusanli/Shenque y me recuperé lentamente, me tomó más de 1 año aproximadamente.

Por último hablemos del tema del testículo pequeño.

El testículo pequeño y el problema del encogimiento de testículo aparecen comúnmente entre los hermanos, estos problemas inducidos por la masturbación suelen ser:

1. Testículos caídos, no encogidos.
2. Testículos encogidos, los testículos se han vuelto más pequeños.
3. Testículos húmedos.
4. Cordón espermático.
5. Eczema del escroto.
6. Escroto inflamado.
7. Escroto con prurito. (Nota Dank: Picor que se siente en una parte del cuerpo o en todo él y que provoca la necesidad o el deseo de rascarse; es un síntoma de ciertas enfermedades de la piel y de algunas de tipo general.).
8. Testículos dolorosos.
9. Inflamación de testículo.
10. Quiste testicular.

11. Criptorquidia. (Nota Dank: es un trastorno del desarrollo en los mamíferos que consiste en el descenso incompleto de uno o ambos testículos a través del canal inguinal hacia el escroto)

12. Otras enfermedades.

Los hermanos que sufren de testículos contraídos tienen que consultar medicamente en el hospital para diagnosticar la gravedad de la enfermedad.

Los testículos encogidos apuntan a la condición de los testículos encogidos y atrofiados, ya sea en un lado o en ambos lados. La característica es el síntoma de los testículos pequeños y blandos. En la mayoría de los casos, esto dará lugar a la infertilidad. A menudo se agrava con paperas o lesiones externas, algunas pueden surgir de afecciones prenatales. A menudo es causada por una deficiencia en los riñones o causada por el daño de la patogenia (MTC). El mal desarrollo de los testículos debido a condiciones prenatales es difícil de curar. Los testículos contraídos por causas postnatales también requieren paciencia para curarse; se pueden lograr ciertos resultados a través del tratamiento desde la MTC.

El mal hábito de la masturbación induce a la deficiencia renal, el abuso continuo conduce a los testículos encogidos, este es un fenómeno común entre los hermanos. Por lo tanto tan pronto como aparezca el síntoma de testículos encogidos, debes tratarlos sin demora, en segundo lugar, debes complementarlo con el tratamiento del reinicio y el cultivo de la salud. Una vez que el qi del riñón se haya cultivado en abundancia, existirá la esperanza de volver a la normalidad.

Algunos hermanos preguntan si los testículos deben ser idénticos en tamaño. Normalmente entre la gente común el tamaño de los testículos no es idéntico entre ellos, pero si la diferencia de tamaño es demasiado grande, es mejor verificarlo medicamente, si la diferencia es pequeña, entonces no hay necesidad de preocuparse.

Temporada 20: diferentes tipos de recaída, el misterio de la distancia de disparo, el fruto malvado de masturbarse dos veces seguidas.

Prefacio:

Recientemente ha habido un post en los foros que dice: reiniciar simplemente no es suficiente, aquí se encuentra el único camino hacia la recuperación de la esencia lesionada. Unos cuantos hermanos vinieron a preguntarme si las palabras de “Sol Silencioso” eran ciertas o no (*nota del traductor: nombre del iniciador del post*), dado el hecho que leyeron ese artículo se preocuparon por el dicho de que la recuperación no es posible sin la meditación silenciosa. He mirado el comentario de “Sol Silencioso” y su recomendación del "método de meditación silenciosa de Yinshizi" es muy buena, la meditación es de hecho, una manera maravillosa de reponer el qi original. Por supuesto hay muchas formas de meditar y muchas cosas a las que prestar atención. Medito todos los días, pero el método que aprendí fue la meditación silenciosa de Nan Huai-Chin. La meditación es de hecho muy útil para la recuperación de nuestro cuerpo durante el reinicio, pero no es la única forma y no es adecuada para todos. He hablado con numerosos pacientes que sufren de ansiedad, también tendrían dolor de cabeza al sentarse, les recomendé como método de cultivo para la salud usaran la postura de caballo (Nota Dank: <https://es.wikihow.com/hacer-la-postura-del-caballo-en-tai-chi>), lo siguiente que les siguió fue una mejora en la salud.

A algunas personas les gusta meditar mientras que a otros les gusta mantener la postura de caballo mientras están de pie, los ejercicios de los Ocho Brocado (Nota Dank: <https://www.taijiquan.info/clbaduan.htm>), algunas personas practican el boxeo de Taiji o el Yijin Jing. Hay muchos métodos de cultivo para la salud chinos, la idea es que puedas encontrar el método que mejor se adapte a ti mismo. En cuanto a que “hacer ejercicio es una tontería” que dice “Sol silencioso”, no me atrevo a aceptarlo ciegamente, aunque en la MTC se menciona que la fatiga agota el qi, también se menciona que el movimiento moderado aumenta el qi yang. La MTC no se opone en absoluto al ejercicio, pero aboga por el ejercicio con moderación. Meditar a ciegas no es necesariamente el mejor camino hacia la recuperación, el movimiento debe combinarse con la quietud. Nota de Huatuo (*traductor: el legendario médico de la era de los Tres Reinos*)) Five Animal Play (Nota Dank: https://en.wikipedia.org/wiki/Five_Animals) tiene el propósito de poner a la persona en movimiento, pero no les dijo que comiencen a levantar piedras (*Nota del traductor: básicamente pesas de piedra que hicieron su aparición en los campamentos del ejército en la dinastía Tang*). La intensidad y el estilo de movimiento en el Five Animal de Huatuo es beneficioso para la salud corporal.

Hay un famoso comentario de Huatuo: *"El cuerpo humano desea trabajar, pero debe mantenerse con moderación, mientras la sangre circule por los vasos sanguíneos, las enfermedades no nacerán". Al igual que la bisagra de la puerta, que se envejece cuando se congela.*

Este comentario de Huatuo nos dice que hay reglas que rigen el ejercicio: ejercitarse pero no hacer un esfuerzo excesivo. Cuando el cuerpo se ha debilitado, se debe prestar atención adicional a la intensidad del ejercicio. Creo que ningún famoso médico tradicional chino estará en contra del ejercicio, a lo que se oponen es al sobre-ejercicio. Incluso para un sacerdote taoísta el cultivo de la salud no se basa únicamente en la meditación. Muchos sacerdotes taoístas que conozco practican un arte marcial para combinar la quietud y el movimiento, lo que termina siendo más ventajoso aun para el cultivo de la salud.

“Sol Silencioso” dijo que "simplemente reiniciar no sirve para nada", me inclino a estar de acuerdo con esta afirmación porque el reinicio es solo la base, mientras que el cultivo de la salud es como construir la casa. Para que solo el reinicio sea realmente suficiente, se debe aprender el modo para cultivar la salud y establecer su propia conciencia alrededor, el proceso de recuperación se beneficiará al hacer esto. El método de meditación silenciosa recomendado por “Sol Silencioso” es en realidad, una varias formas de cultivo para la salud. No está mal de esta manera, todos pueden intentar practicarlo. Después de haberlo practicado sabrás por los resultados si te conviene o no. Por supuesto ten cuidado con los métodos que son propensos a desviar al practicante, o de lo contrario pueden surgir problemas como resultado de la práctica.

Cómo mejorar la calidad y la velocidad de la recuperación es de hecho, un motivo para reiniciar, pero más importante aún es la necesidad de reiniciar a fondo, esta es la clave. O bien todo lo que hablamos y leemos sobre recuperación resultara en nada. Esto es como comenzar a tomar la medicina tradicional china mientras aún continúas masturbándote, la reposición de lo anterior se encontrará con una fuga y no habrá manera de recuperarse de verdaderamente.

Hay muchas formas para recuperar nuestro cuerpo, la meditación silenciosa es solo una de esas formas. Tiempo atrás el propietario del foro de Tudou recomendó que el método del arrepentimiento era muy bueno, ya que fue a través del arrepentimiento que él logro recuperar su salud. Hay muchas maneras de hacerlo, se tiene que elegir un método adecuado, aquellos que tengan inclinación hacia el budismo pueden intentar con el arrepentimiento. Además de las prácticas para el cultivo de salud ya mencionadas, los ejercicios aeróbicos activos son extremadamente beneficiosos para nuestro proceso de recuperación, como trotes

lentos o caminatas rápidas.

Creo que la intención original de “Sol Silencioso” fue buena, la mayoría de sus puntos de vista no tienen fallas, solo que su actitud fue un poco déspota, muchas personas pueden ser difíciles de aceptar debido a eso. Creo que quiere lo mejor para todos, solo que quizá deba cambiar a un enfoque más pacífico, para que más personas acepten sus palabras más fácilmente.

Hacia “Sol Silencioso” expreso mi gratitud, tu corazón es puro y espero que continúes ayudando a todos. El ambiente aquí no es hostil pero es propicio para los intercambios y a través de ellos, todos pueden aprender más.

Volvemos al tema principal a continuación:

Esta temporada trata sobre los tipos de recaídas, el misterio con respecto a la distancia de disparo, los frutos malvados de sesiones de masturbación consecutivas. Discutiremos estos temas detalladamente a continuación:

Las recaídas ocurren diariamente, después de una recaída podemos sentirnos muy desalentados, es algo bastante común de ver. Al principio se está lleno de ambición y con una tremenda cantidad de determinación, luego de un tiempo esta ambición y determinación comienzan a disminuir, y luego de numerosas recaídas comenzamos a perder confianza en nosotros mismos. Los síntomas corporales te dicen que dejes de consentirte pero lo sigues haciendo, tu cuerpo ya no puede más, pero la adicción te dice que sigas masturbándote. La gran mayoría de los hermanos se encuentran firmemente controlados por la adicción, son como unos muñecos de cuerdas, convertidos en esclavos del deseo, perdiendo el libre albedrío; conscientes del error pero incapaces de poder parar, luchando amargamente dentro de este círculo vicioso.

Recaer no debe ser aterrador, más aterrador aún debe ser no estudiar, sin él estudio, nuestro nivel de conciencia y determinación no aumentará. ¡El reinicio de fuerza bruta sin estudiar seguramente resultará en fracaso!

Algunos hermanos preguntan: ¿Alguien puede reiniciar completamente en el primer intento? A decir verdad de los miles de hermanos que he encontrado, todavía no he visto alguno que tenga éxito en su primer intento. Todo el mundo ha recaído en repetidas ocasiones, aprendiendo constantemente de sus errores pasados, estudiando constantemente artículos sobre el reinicio para aumentar la conciencia y la determinación, e ir lentamente triunfando de esta manera. Algunas personas han afirmado haber visto a otras triunfar en su primer intento; en realidad

la definición de reinicio de una sola vez es un poco confusa. ¿Se debe haber reiniciado completamente una vez que se haya alcanzado el reconocimiento o se haya logrado reiniciar completamente en el primer intento?

Pertenezco a la categoría anterior y no he recaído desde ese intento, sin embargo, no ese no fue mi primer intento, anteriormente ya había recaído innumerables veces.

La primera vez que pensé en reiniciar fue en la escuela secundaria, en aquel momento cuando comencé a pensar que el acto de la masturbación era muy sucio, mi constitución física claramente comenzó a recibir un golpe después de la masturbación. También quise reiniciar durante mi adolescencia, pero no tenía ningún material para leer ni personas que me orientaran, tampoco tenía la conciencia de estudiar los artículos de reinicio, solo me obligué a reiniciar y el resultado fueron interminables recaídas.

Creo que la mayoría de las personas han intentado reiniciar durante su adolescencia, esto se debe a que los humanos tenemos un instinto natural hacia el reinicio, el cuerpo siempre aconsejaría no seguir complaciéndose.

Al intentar reiniciar por primera vez, me faltaba experiencia en muchas áreas, primero durante la etapa de novato; en primer lugar carecía de conocimiento, en segundo lugar, carecía de consciencia. En tales circunstancias, querer tener éxito en el primer intento era solo una historia de fantasía.

Permítanme ilustrarles con un ejemplo: imaginen a una persona que nunca en su vida ha conducido un automóvil e inmediatamente lo hacen conducir uno, ¿cuál creen será el resultado?

El resultado muy probablemente será que al primer giro hacia la izquierda o derecha esta persona estrellara el coche.

El reinicio es como aprender a conducir un automóvil, se deben dominar un conjunto completo de teorías y metodologías, el resto se basa en la experiencia, de esta manera se podrá tener éxito en el reinicio. Si continuas preguntándote si hay alguien en este mundo que sea capaz de reiniciarse exitosamente en el primer intento, aunque esa persona pueda existir, sería uno en mil, esa persona también debe tener una gran virtud y condición para entrar en contacto y asimilar una gran cantidad de artículos sobre el reinicio, muy buena y disciplinada aptitud para estudiar y un nivel de consciencia extremadamente alto. Es como saltarse un grado en la escuela mientras que otros tienen muchos problemas para aprobarlo,

mientras la mayoría necesitara de una década para comprender todo esta persona lo lograra en apenas un mes. Este tipo de persona aparece rara vez y es un genio que está reiniciando, uno en mil no es una exageración, incluso creo que puede ser uno en diez mil.

El reinicio debe ser profesional. En esta temporada he resumido algunas categorías de recaídas, todos pueden referirse a ella para mantenerse alertas. Hay un dicho que dice: “**conociéndote a ti y a tu enemigo, cien batallas darán como resultado cien victorias**”, una vez que conozca los tipos de recaídas, entonces tratarás más de mantener la vigilancia. Es como saber el truco del estafador, ya no caerás fácilmente en su truco porque eres consciente del mismo; solo que en este caso, no es un truco donde podrías perder tu dinero, sino tu esencia.

1. Recaída del estado de ánimo: estado de aburrimiento, enojo o estado de ánimo deprimido, estado de ánimo agitado, estado de ánimo cansado.
2. Recaída por dudar: la duda sacude los pensamientos, el resultado será una recaída.
3. Atraer la recaída: fotos o videos, incluso videos pornográficos.
4. Recaída por procrastinación en la cama: vista muy comúnmente, debe ser corregida.
5. Recaída de presión: presiones de diferentes fuentes.
6. Recaída fantasiosa sexual: es muy común, la fantasía es el preludio de la recaída, esto incluye recordar recuerdos e ilusiones.
7. Recaída por bajar la guardia: pensando que se ha tenido éxito, cuando en realidad apenas tengamos la guardia baja viene la recaída.
8. Recaída por éxtasis: cuando se está extático es muy fácil recaer debemos estar atentos en los estados de alegría.
9. Recaída por prueba de determinación: no pongas a prueba tu determinación nunca.
10. Recaída por la erección matutina: tocar el pene cuando se tenemos la erección de la mañana y recaer desde allí.
11. Recaída por la prueba de la función sexual: especialmente para los que sufren de eyaculación precoz y pacientes impotentes, la recaída es insistente.

12. Recaída por agitación: dejarse influenciar negativamente por las personas, o yendo a lugares sucios.
13. Recaída por alcohol: el alcohol es el casamentero del sexo y PMO.
14. Recaída por emisiones nocturnas: las emisiones nocturnas dan lugar a oscilaciones del pensamiento, las recaídas ocurren desde allí.
15. Recaída del fin de semana: aburrido mientras se está solo el fin de semana, el demonio de la tentación brotará fácilmente.
16. Recaída tónica: por tomar demasiado tónico, no enfatizar en el cultivo del corazón, las recaídas serán fáciles.
17. Recaída por comer carne: comer demasiada carne sin enfatizar en el cultivo del corazón, hacen que los deseos sean promovidos seguido por la recaída.
18. Recaída por la teoría de la inocuidad: después de leer teorías sobre la inocuidad, quedamos propensos a la recaída.
19. Recaída por la novia: tener novia exige tener una mayor determinación o las recaídas serán fáciles.
20. Recaída por la esposa: tener esposa también requiere de una alta determinación.
21. Recaída habitual: cuando las recaídas se convierten en un hábito, el impulso resultante es fuerte y con terribles consecuencias.
22. Recaída por vacaciones: como las vacaciones de verano o de invierno contamos con más tiempo libre, se nos hará más fácil perder el control.
23. Recaída por las vías malignas: no importa si se trata de una restricción muscular de la PC o de los llamados métodos de agrandamiento del pene, todos conducen fácilmente a recaídas.

A continuación vamos a hablar sobre el misterio de la distancia de disparo.

Denominamos la “Distancia de tiro” a la distancia de la eyaculación. Muchos hermanos han informado que durante los primeros años que comenzaron a masturbarse, la distancia del tiro era muy lejana. Luego la distancia se iba acortando cada vez más, el semen comenzaba a bajar a lo largo del pene, lo que indicaba claramente la falta de fuerza y presión inadecuada. Esto en realidad es una expresión del qi del riñón debilitado. En el semen primero debemos buscar el color, la cantidad, la concentración y la distancia de disparo. Cuanto mayor es la distancia de disparo, más abundante es el qi del riñón. Sin poder detrás de la flecha, su vuelo, naturalmente, no la llevara muy lejos. Sólo acumulando suficiente

qi del riñón podremos aumentar la distancia del disparo. Cuando la distancia del disparo se acorta o el semen fluye hacia abajo, es el cuerpo enviándonos una señal, diciéndote que tu qi de riñón es inadecuado y que ya no te complazcas. Si no puedes interpretar la señal y, en cambio, sigues tu camino obstinadamente, es como decir que no derrames lágrimas hasta que veas el ataúd.

Muchas personas solo ven el semen pero extrañan al "arquero" detrás del disparo, quien ya no es capaz. El semen se repone relativamente rápido, se descansa unos días, se come bien y se recuperará pronto. Pero para que el "arquero" se recupere es un proceso muy lento, el cual puede requerir de varios meses e incluso más hasta poder recuperar el qi original. Por lo tanto no restrinjas tu línea de visión solo con el semen, sino también hasta el "arquero". Si esa persona ya es incapaz y no puede disparar lejos, está apuntando a la necesidad de reiniciar y de cesar con las indulgencias, de cultivar su salud, o de lo contrario, lo único que le esperara son los síntomas y el hospital.

Ese "arquero" es el qi del riñón. Como ya no es capaz de disparar largas distancias y está cansado, no lo hagas más, no dejes que dispare más, que descanse o la falta de acumulación dará lugar a enfermedades, ¡recuerda esto toda costa!

Por último hablemos del mal karma por masturbarse dos veces seguidas.

Si vas a visitar los foros para trastornos autonómicos, entonces conocerás a un paciente llamado sg552. Su enfermedad fue inducida por estar sentado por largos periodos de tiempo y por masturbándose dos veces consecutivas, fue ahí cuando apareció la sensación de estar cerca de la muerte. Masturbarse 2 veces consecutivas es realmente demasiado dañino para el cuerpo, se dijo en MTC hace mucho tiempo: el deseo no debe ser fuerte. En [Thousand Golden Prescriptions] (Nota Dank: un libro de MTC) se menciona: una fuerza fuerte confiere fugas, convirtiéndose en una tensión. Especialmente para las sesiones de masturbación consecutivas, esto es verdaderamente un tabú. La aparición de la orientación hacia la prostatitis y la eyaculación precoz surgen con mayor facilidad después de 2 sesiones seguidas de masturbación. Esto es realmente inducido por la debilidad humana de la codicia hacia el deseo. En la búsqueda de satisfacerse a sí mismo, los resultados son dañarse a sí mismo.

La razón por la que muchas personas se masturban dos veces seguidas es porque: la primera vez fue demasiado rápida y no fue lo suficientemente intensa. Es precisamente esta codicia hacia el deseo lo que permite tu autodestrucción. Este tipo de ejemplos de autodestrucción son demasiados. Debemos tener en

cuenta las lecciones de la MTC sobre la capacidad destructiva de un deseo fuerte, abstenernos de hacer estupideces, si no estás al tanto de este principio, entonces eres ignorante e intrépido, y el resultado será volverse miserable. Si conoces este principio pero aún te permites, entonces estás buscando tu aniquilación. Muchas personas no pueden conquistar sus adicciones y por lo tanto, cometen este tipo de errores, como envueltos en un hechizo, que se repite solo después de haber recaído. Por lo tanto, debemos cortar de raíz, gestionar adecuadamente nuestros pensamientos y poner fin a la fantasía sexual, o bien cuando la llama haya surgido, ya no estará bajo tu control.

Observaciones finales:

Cuando se acerca el verano muchos hermanos reportan una mayor pérdida de cabello, poniéndose muy ansiosos por esto. En realidad los factores que inducen a la pérdida de cabello son muchos, entre ellos los cambios estacionales. Últimamente pierdo hasta 20 mechones de cabello por día en comparación con hasta 5 mechones de cabello previamente, esto es en realidad causado por el cambio de las estaciones y no por la masturbación.

Entonces en este asunto, todos deben tener una comprensión clara o de lo contrario la confianza quedará propensa a dejarse llevar y, por lo tanto, se convertirá en un acto de masturbación. Entre los factores que inducen la recaída, he hablado sobre la "recaída por dudar", si tienes dudas en tu corazón, las posibilidades de recaída serán grandes. Normalmente durante el verano la secreción de sudor y aceite es exuberante, esto combinado con los rayos UV más fuertes causará daños en el cabello. De esta manera podemos observar más casos de pérdida del cabello, y esto no solo se limita a los humanos, si observas con detenimiento verás que ocurre también en animales como los perros, tendrán una fuerte pérdida de cabello durante el verano.

Un hermano lo explica muy bien, el reinicio es como un proceso de ingeniería de sistemas. Se debe llevar a cabo el reinicio tan profesionalmente como sea posible, aumentar el conocimiento al máximo, convirtiéndonos en un experto en el reinicio. Si descuidamos estudiar, siempre seremos como un extraño, permaneceremos en el nivel del novato, y reiniciar con éxito será muy difícil.

Cuando todos hayamos ganado consciencia para estudiar, después de un tiempo, notarás que tu consciencia y determinación han aumentado. Mientras continúes estudiando, la comprensión completa y total no estará muy lejos. La comprensión completa junto con la vigilancia mantenida equivaldrá a un reinicio completamente exitoso, ¡sigue luchando!

Temporada 21: dolor de estómago después de la masturbación, enfermedades provocadas por la fantasía, testículos caídos.

Prólogo:

Recientemente vi un post hecho por un hermano, su recaída se debió a mirar material con contenido sugerente.

En realidad este tipo de recaída se debe a la tentación. Muchos hermanos ya han informado sobre circunstancias similares, aunque algunos hermanos se encuentren reiniciando cuando observan algún material sexi en revistas de repente sus intereses se despiertan, el resultado es que la vigilancia se va relajando a medida que continúan leyendo y eso lo conduce a la ruptura del reinicio. Alguno que otro hermano diría que no busca imágenes pornográficas, sino que solo busca chicas inocentes, chicas con figuras agradables sin entrar en la desnudez. Este tipo de personas en realidad tiene grandes probabilidades para recaer, porque aún son adictos a las mujeres, aunque estén buscando “imágenes inocentes”. ¿Cómo puede una persona no mojarse los zapatos si a menudo da un paseo a lo largo de las orillas del río? Como dice el dicho budista: al aferrarse a las apariencias externas, se es propenso a obsesionarse.

Además hay problemas tanto con el avatar como con la firma de muchos hermanos, **¡la mitad de la batalla ya se perdió antes de que intenten reiniciarse porque no están lo suficientemente determinados!** Para reiniciar a fondo, se debe cortar con todo a fondo, no solo deberás abstenerte de mirar contenidos pornográficos, sino que incluso más peligroso es todo el material sugerente, el nivel de vigilancia debe ser siempre elevado. La vigilancia se debe mantener todos los días durante el reinicio, conduce bien tu corazón y conquista la obsesión.

Entramos en el material principal a continuación:

En esta temporada hablaremos en detalle sobre el dolor de estómago después de la masturbación, las enfermedades inducidas por la fantasía sexual y de los testículos caídos.

Los post relacionados con el dolor de estómago después de la masturbación no aparecen todos los días, pero de vez en cuando alguno aparece. He experimentado dolor de estómago después de la masturbación anteriormente. Cuando esto ocurre la consideración normal es la prostatitis o varicocele. El dolor normalmente llegaría después de la masturbación o al día siguiente. Si el dolor es

grave y no disminuye se recomienda buscar tratamiento médico de inmediato. Si el dolor no es tan grave y soportable, aun así recomiendo chequearlo en el hospital, revisar el líquido prostático y hacer una exploración supersónica en los testículos para evaluar la gravedad de la condición, mientras que al mismo tiempo debemos tomarlo como una advertencia para con uno mismo. Hay muchas personas que sufren de dolor de estómago pero como pueden soportarlo, pospondrán la visita al hospital por muchos años. Los síntomas posteriores a la eyaculación tienden a disminuir lentamente después de un par de días de descanso, estas personas lo tomarán a la ligera y no se preocuparán por eso, solo visitarán el hospital cuando los síntomas se hayan vuelto muy graves. Según mis experiencias muchos hermanos ya podían sentir los bultos con forma de gusano en sus testículos, pero aun así no estaban dispuestos a ir al hospital, especialmente los estudiantes jóvenes que a menudo tienen miedo que sus padres se enteren.

Con el inicio de los síntomas deberías hacerte más consciente, además de la debilidad humana de "no derramar lágrimas antes de ver el ataúd", existe la debilidad de "olvidar el dolor después de una lesión curada". Muchas personas después de descubrirse con síntomas se lo comenzaran a tomar con calma, al menos por un tiempo, después de una docena de días, pensarán que ya están bien y comienzan a masturbarse de nuevo, cuando regresan los síntomas, vuelven a reiniciarse, yendo y viniendo constantemente de esta manera dentro del círculo vicioso. ¿Cuál es el resultado? Que los síntomas corporales serán cada vez más numerosos, una persona joven con un cuerpo lleno de síntomas, que se siente incómoda de un lugar a otro y se vuelve cada vez más fea en el proceso. Incluso así no hayan problemas la expresión que damos a otras personas es la de alguien decadente, de una mirada decadente que carece de vitalidad. Recuerdo que un hermano fue a una entrevista de trabajo y fracaso, luego culpó a la masturbación, lo cual creo tiene cierto sentido, si hubiera estado lleno de energía y hubiera ido a la entrevista sintiéndose confiado y radiante, es muy posible que lo hubiera contratado para el trabajo. El entrevistador además de observar sus habilidades, también sabe que la primera impresión es muy importante. Una persona que va a una entrevista carente de espíritu y confianza, estará más propensa a sufrir la decepción del fracaso. Ya es una realidad indiscutible que la masturbación causa sentimientos de inferioridad, porque a cualquier persona le faltará confianza mientras este bajo una deficiencia renal, no habrá manera de mostrar su mejor rostro. Cuando se lleva un aspecto decadente y sin fuerza, es muy fácil dejar un impresor desfavorable ante el entrevistador, el punto de la primera impresión sufrirá un gran golpe.

He mencionado la prostatitis y el varicocele en mis artículos anteriores, ambas

enfermedades inducirán la infertilidad y la calidad del esperma. Por lo tanto se debe prestar atención a estas enfermedades tempranamente, o en el futuro será demasiado tarde para lamentarse. Recuerdo a un hermano que tenía varicocele y perdió su función de fertilidad, todos sus gastos en diagnóstico, medicamentos y cirugías costaron más de 50000 yuanes. Si se hubiera dado cuenta temprano y hubiera tomado consciencia de los malos frutos de la masturbación, las consecuencias no serían tan serias. Todos estos son casos reales, lecciones reales, les invito a guardar estas lecciones en sus memorias para que tomen medidas preventivas y eviten cometer el mismo error.

A continuación hablaremos de las enfermedades causadas por la fantasía sexual.

La fantasía sexual puede causar enfermedades, tal vez esta es la primera vez que muchos hermanos están oyendo hablar de ella. En realidad está registrado desde hace mucho tiempo en casos de médicos de la medicina tradicional china: *cuando el corazón se sacude, la esencia se va*. La fantasía sexual es en realidad, dañar nuestra esencia de manera invisible, es muy perjudicial para el cuerpo.

Algunos hermanos dirían que el líquido expulsado durante la fantasía es de la próstata y no es semen. Aquí corregiré a muchos hermanos en ese concepto erróneo:

El fluido prostático es en realidad un componente importante del fluido seminal, ya que ocupa el 15-30% de su participación. Al perder el líquido prostático se está perdiendo el semen, solo que usted no está perdiendo el semen en todos sus componentes, solo una parte del total. Aunque no has eyaculado durante la fantasía, la esencia igual se está perdiendo. El daño al cuerpo por la pérdida de fluido prostático tampoco debe ser subestimado. Algunos hermanos han informado que con solo fantasear y sin tocarse, luego al mirarse en el espejo, descubren inmediatamente que su espíritu se ha vuelto lento. Algunos hermanos incluso reportan haber tenido dolores de vientre después de fantasear sin masturbarse. Otros hermanos dijeron que se sintieron mal el día después de haber perdido líquido prostático, las piernas se les ablandaban y sentían el cuerpo sin fuerzas, incluso sensación de malestar o dolor en la cintura.

Por lo tanto es importante que todos mantengan siempre un ojo en las fantasías mientras se reinician, se debe mantenerlo bajo control. Las fantasías sexuales son un importante punto de control en el reinicio, muchas personas no pueden pasar este punto de control, aunque se las han arreglado para no masturbarse, no pueden detener la fantasía. Participar en la fantasía es muy desfavorable para el

proceso de recuperación y conduce fácilmente a interrumpir el reinicio. En cuanto a cómo poner fin a la fantasía, he tratado este tema específicamente en la temporada 17, aquel hermano que no pueda detener la fantasía puede ir y echar un vistazo, se debe aprender a dejar de hacerlo. Una vez que se haya conquistado la fantasía, el número de sus días libres de PMO se multiplicará, alcanzar la racha de 100 días será una tarea fácil. Pero si la fantasía no se puede mantener bajo control, 1 solo mes será muy difícil de lograr.

Existe otra situación de fugas de líquido prostático que es relativamente grave y que se está filtrando hacia el final de la micción o la evacuación intestinal. Esto puede resolverse practicando de manera persistente los ejercicios de fortalecimiento renal, cuyo resultado será bastante bueno. Después de haber practicado por un tiempo, notarás que ya no se producirán fugas junto con el paso de heces u orina.

Vamos a hablar sobre el tema de los testículos caídos.

El testículo caído se ve comúnmente entre los hermanos, surge fácilmente cuando ha habido exceso. Normalmente se producirán dos tipos de problemas después de un exceso excesivo: el primero es la caída excesiva del testículo, el otro es el estiramiento anormal del testículo, capaz de encogerse hasta el tamaño de un huevo de codorniz, o incluso esconderse en el abdomen. Esto es anormal y un problema común con el que se encuentran la mayoría de los hermanos, es el problema de la caída del testículo.

Hay un dicho llamado "encogerse como un niño", si un niño está sano, entonces su testículo estará muy tenso y se verá muy lleno. Esta es en realidad una expresión de abundancia del qi de riñón, el cuerpo del niño no ha sido manchado, ni se involucra en fantasías sexuales, de esta manera la calidad de su testículo es muy buena. Muchos hermanos dirían que "el calor expande y el frío se contrae", en realidad, este cambio en el testículo es inducido por estímulos externos y tiene poco que ver con el qi del riñón. Por supuesto si la caída es causada por el agotamiento severo del qi del riñón, incluso los estímulos fríos del exterior no causarán la contracción del testículo.

La caída de los testículos normalmente ocurrirá en todos los hombres adultos, el cuerpo después de todo ha sufrido fugas, esto está bien siempre y cuando la caída no sea excesiva. De acuerdo con mis propias prácticas, al bajar la cabeza haciendo ejercicios de fortalecimiento renal mientras se eleva conscientemente el ano y el testículo, esto tendrá un efecto de ajuste sobre el testículo y tendrá un efecto curativo significativo para la caída excesiva de los testículos. Por supuesto

uno no tiene que combinar los ejercicios anteriores, el levantamiento del ano se puede realizar mientras se está de pie o sentado. Sucede que he combinado los ejercicios de fortalecimiento renal con el ejercicio de elevación del ano, porque al hacerlo sentí una mejora en los resultados, la contracción es más adecuada, por así decirlo. Hoy en día mi testículo está relativamente apretado durante la mayor parte del tiempo, ya no se cae como solía hacerlo cuando me complacía sexualmente, durante aquellos momentos, los testículos me quedaban expuestos fuera de la ropa interior y ahora están relativamente apretados y llenos.

Epílogo:

En los foros hay muchos hermanos que reportan una recuperación lenta al reiniciar. Algunos hermanos han estado reiniciando por más de 7 meses y aun así su salud es mala, algunos han estado reiniciando por más de 1 año con los mismos resultados. Hoy he visto a alguien que ha estado reiniciando durante 2 años sin muchas mejoras en su salud, este hermano sufre de frecuentes emisiones nocturnas, 8 veces por mes, ¿cómo puede recuperarse el cuerpo con tantas emisiones tan frecuentes? MTC: *lesiones por emisiones a largo plazo en todos los Ocho meridianos adicionales*. Las emisiones nocturnas también son muy dañinas para el cuerpo, durante el reinicio el número de emisiones debe ser controladas, trate de mantenerlas dentro de tres veces al mes, preferiblemente una vez al mes, esto será muy beneficioso para el proceso de recuperación.

Durante el reinicio debemos pasar por 2 grandes niveles:

1. El nivel de emisión frecuente.
2. El nivel de fantasía sexual, la fantasía también daña mucho la esencia del riñón.

Además se debe prestar atención al cultivo saludable, simplemente reiniciar no es suficiente, reiniciar es solo la base, el cultivo saludable es construir la casa. Los contenidos del cultivo para la salud son bastante amplios y hay que estudiarlos constantemente. Durante el reinicio se deben establecer hábitos de vida saludables, no quedarse despierto hasta tarde, evitar sentarse o mirar durante largos períodos de tiempo a la vez, no esforzarse demasiado, dormir y comer temprano, hacer ejercicio activamente, todo esto pertenece a las categorías de cultivo de salud. Al estudiar constantemente el conocimiento del cultivo para la salud, la conciencia para cultivar la salud aumentará relativamente, esto será muy beneficioso para el proceso de recuperación. O bien, para reiniciar solo pero ignorando el cultivo saludable, la recuperación será realmente muy difícil, esto se aplica especialmente a esos hermanos que están muy desgastados.

Temporada 22: ser dueño de la frecuencia pura.

Enviando ondas del pensamiento:

El 6º Patriarca Huineng (*Nota del traductor: Huineng es el 6º Patriarca de la escuela china de budismo Chan, el antecesor del Budismo Zen*) A la altura del quinto patriarca Hongren, llegó al templo budista enviando faxes en Guangzhou para difundir las enseñanzas budistas. Maestro Yinzong, el abad a cargo en el templo de Faxing, estaba leyendo los textos budistas en ese momento. Las banderas se movieron cuando soplabla el viento, por lo que preguntó: "*¿Es el viento o la bandera la que se mueve?*" Entre los discípulos, algunos respondieron que era el viento que se está moviendo, otros dijeron que la bandera se está moviendo. Huineng se acercó, cerró las palmas y dijo: "*No es el viento ni el estandarte lo que se mueve, sino el corazón del benevolente*".

"Toda la materia es un fenómeno de vibración, todo es ilusión, en el universo solo hay campo y materia, en realidad existe el único campo, la materia no es más que un lugar con un campo particularmente intenso" - Albert Einstein

(Nota del escritor: Si las citas originales en inglés de Einstein del texto anterior se encuentran en algún lugar, todavía no las he encontrado. Esta cita no parece estar entre las más populares que circulan en Internet).

"Todas las cosas y sus efectos producidos están hechos de vibración, no hay existencia de materia, todo material incluye vibración" - Max Planck

"Este mundo es el holograma de la conciencia, la realidad es una ilusión, existe en nuestra mente como un espejito holográfico" - David Icke

"La realidad objetiva no existe realmente, a pesar de que el universo parece concreto y sólido, el universo es en realidad una ilusión, un holograma gigantesco y ricamente detallado" - David Bohm

Sutra del diamante: todas las apariencias son falsas.

(Nota del traductor: disculpas por posibles errores en la traducción de las citas anteriores. Si algo le parece o le suena extraño, por favor considera consultar otra fuente para una comprensión más precisa)

Un pensamiento es una vibración de energía, la base del universo es un campo de información vibrante similar a una onda, mientras que los pensamientos son la

información vibratoria similar a una onda. Mientras haya vibración, habrá el producto de la ilusión. Dar lugar a un pensamiento es lo mismo que enviar una onda de información, cada tipo de pensamiento llevará consigo su propia vibración determinada, el universo es un mundo de frecuencias. Como niños todos fuimos portadores de frecuencias puras, nuestros corazones fueron puros, hermosos, limpios y claros. Antes de la pubertad rara vez surgirían pensamientos infames de maldad. Todos los días durante esos momentos, estuvimos disfrutando de la felicidad de la pureza, solo que no sabíamos atesorarla. Ese tipo de gran alegría fue fugaz, una vez perdida es difícil recuperarla. Desde que nos convertimos en adictos al mal hábito de la masturbación, hemos cambiado, nuestro espíritu se ha vuelto vil y sucio, y estamos transmitiendo pensamientos de infidelidad e infelicidad a diario. Ya hemos sido contaminados, volviéndonos insoportablemente sucios, como si estuviéramos pasando de una corriente de agua clara a un río apestoso. No solo nos disgustan otras personas, nos disgustamos por nosotros mismos, ¿es este nuestro ser puro interior? A medida que nuestro espíritu pierde su grado de pureza, lo siguiente es dolor y decadencia: una vez que hayamos restablecido el nivel de pureza, esa gran alegría hermosa de la pureza se podrá recuperar una vez más. (Nota Dank: último párrafo se repite 2 veces)

Si arrojamamos una piedra al agua, se formarán ondas en la superficie. Las piedras grandes formarán ondas grandes, las piedras pequeñas formarán ondas pequeñas. No importa el tamaño de las ondulaciones, ambas pueden llevarse a cabo simultáneamente en la superficie del agua. Nuestra onda de pensamiento también es así, todos están enviando su propio tipo de onda de información. Si estás enviando ondas de información de infame maldad, entonces tu realidad descodificada será distorsionada y dolorosa.

Los científicos dicen que todo está vibrando. El 6º Patriarca dijo el Maestro Huineng, ¡el corazón del benevolente se mueve! En realidad el fundamento es que tu pensamiento se está moviendo, mientras se mueva, el espejismo holográfico del mundo material se manifestará. Al igual que cuando estás durmiendo, mientras los pensamientos se muevan, habrá escenas de ensueño. La esencia es el pensamiento que transmites, la condición nace de la mente. La frecuencia de tu pensamiento de transmisión determina el escenario de tu vida.

El Maestro "Nube Vacía" una vez mientras iba de regresó a su choza de paja del monasterio, a mitad de camino el día se oscureció. Sin embargo no surgieron pensamientos en él, no era consciente de la oscuridad, para él aún era un día y el camino se veía claramente. En el camino se encontró con dos monjes, uno de los monjes sostuvo una linterna, el otro monje se le acercó y le dijo: "Maestro "Nube Vacía", está muy oscuro, ¿por qué no llevas una luz?" Cuando el viejo monje

escuchó esto, el día se volvió oscuro de inmediato. Para la persona sin un pensamiento que lo distraiga, el día es luz, una vez que surja la tendencia discriminatoria, se regresara a la ignorancia, la oscuridad llena todo en un instante.

Este caso arroja luz sobre un hecho, es decir: ¡todas las formas surgen de la mente!

La persona santa: Todo dharma (<https://es.wikipedia.org/wiki/Dharma>) proviene de la mente, todo dharma se extingue con la mente, todos siguen de tu mente, la bondad y la maldad también surgen de tu mente, así como el cielo y el infierno surgen de tu mente.

Cambiando tu frecuencia:

“El pensamiento o la mentalidad es como un imán, lo que atrae a lo semejante es la regla. De hecho, así es, una mentalidad atraerá la calidad de la naturaleza que se correlaciona con la propia”- Charles Haanel

Una serie de intenciones forman un pensamiento, un pensamiento es magnético y conlleva una cierta frecuencia. Cuando pienses, esos pensamientos serán transmitidos al espacio, actuarán como imanes y atraerán hacia él todas las cosas de similar frecuencia. Así se dice que las aves de la misma pluma se juntan, lo mismo se aplica a los objetos. Nuestros pensamientos atraerán contenidos de frecuencia similar, como cuando vemos la televisión donde cada canal tiene su propia frecuencia. Cuando se cambia a una frecuencia particular, podremos ver otras imágenes en la pantalla. Seleccionamos las frecuencias cambiando los canales, luego podemos ver las imágenes que pertenecen a ese canal. Si queremos ver diferentes imágenes de TV, entonces necesitaremos cambiar el canal, sintonizar una nueva frecuencia. Las radios funcionan de manera similar, cualquier emisora que queramos escuchar se puede lograr sintonizando el canal, las diferentes frecuencias corresponden a diferentes contenidos.

Todo el mundo piensa en esto; Si una persona está constantemente transmitiendo pensamientos de infidelidad o infelices, ¿cuál sería el resultado? Las malas intenciones atraerán contenidos que correspondan a esa frecuencia, la naturaleza de tales pensamientos a menudo está llena de dolor y horror. ¡El creador de todas las prácticas malvadas comienza con el pensamiento que envías! El cuerpo humano es una estación emisora, mientras que al mismo tiempo funciona como un receptor, diferentes pensamientos corresponden a diferentes frecuencias, tú creas los mundos de tu vida por las frecuencias que envías. Las frecuencias que envías trascienden las ciudades, los países y este mundo, se harán eco en todo el

universo, ¡estás utilizando tus pensamientos para transmitir las frecuencias! Tú eres la fuente de las frecuencias que emites.

Tus pensamientos dan lugar a frecuencias y, sin embargo, los pensamientos atraerán hacia él cosas de frecuencias similares, por la fuerza reaccionaria que luego regresa a tu cuerpo y, a través de él, se convierte en parte de tu vida. Si deseas cambiar las circunstancias de tu vida, solo tendrás que cambiar tus pensamientos y, a través de ellos, cambiar el canal y la frecuencia, de esta manera, las circunstancias de tu vida cambiarán enormemente, ya que el dicho de que las condiciones cambian con la mente. (Nota Dank: con TU mente)

Todos los pensamientos buenos y malos llevan frecuencias:

Escrituras tibetanas: "*Jambudvipa*

(<https://es.wikipedia.org/wiki/Yambuduipa>) *menciona el surgimiento del pensamiento de las masas, nadie está sin karma, nadie está sin pecado*".

Tratado sobre la respuesta del Tao: "*Si albergas pensamientos lujuriosos después de ver a una mujer hermosa*". Tan pronto como tienes ese pensamiento, entonces ya estas involucrado en la infidelidad e infelicidad, entre la formación de un pensamiento, lo alto y lo bajo se distinguen claramente.

¡El reinicio real es el reinicio de la mente! ¡Se necesita cultivar el surgimiento de los pensamientos, al reiniciar se necesita aprender a controlar nuestros pensamientos, en otras palabras, necesitamos cultivar nuestra mente!

Aunque muchos hermanos están reiniciando de manera persistente, no pueden conquistar su fantasía sexual, la fantasía es muy a menudo el preludio de la recaída. Si no se puede lograr la eliminación de los nuevos pensamientos, entonces se producirá fácilmente la interrupción del reinicio. La realidad es que ser adicto a la fantasía sexual cuenta como recaída, también es que la fantasía es una forma de pérdida invisible de nuestra esencia y cuando el corazón se balancea, la esencia se va, la adicción a la fantasía sexual también inducirá el brote de síntomas. Si puedes lograr estrictamente cortar los pensamientos una vez que surjan, entonces tu cuerpo no será dañado. La clave es encontrar el momento adecuado para eliminar los pensamientos, la velocidad es esencial, intenta cortar la fantasía al primer segundo.

Los verdaderos adeptos son básicamente capaces de eliminar los nuevos pensamientos inmediatamente, más o menos en 0,1 segundos. Muchos novatos que reinician no pueden eliminar la fantasía sexual en un segundo, muchas veces

no es hasta varios minutos después que descubren que tienen fantasías. Para entonces ya es demasiado tarde, los pensamientos malvados ya se han afianzado, como cuando pequeñas chispas se convierten en un enorme incendio forestal, el poder controlarlos es muy difícil en este punto. Los novatos carecen de vigilancia y conciencia hacia sus estados internos, por lo tanto son derrotados por sus demonios de la tentación una y otra vez. Durante el reinicio, debemos aprender a observar nuestras mentes y eliminar los pensamientos, debemos mantener un ojo firme en nuestros pensamientos y saber cuándo ha surgido un pensamiento, con una conciencia impresionante cuando llegue el momento, el pensamiento ya no existe. El dicho es que una vez que surja un pensamiento, córtalo inmediatamente una vez que te des cuenta, ¡así ese pensamiento no será nada! ¡No te dejes llevar por el pensamiento, recuerda a toda costa!

Dharma Maestro Dazhao (https://es.wikipedia.org/wiki/Li_Dazhao): *"Mientras creas un pensamiento, este pensamiento actuará como una red en los Diez Reinos y capturará todo tu Reino dentro de él. Al dar origen a un pensamiento amable, la manifestación de tu reino será un Reino amable; da lugar a un pensamiento malvado, la manifestación de tu reino será un Reino malvado. Somos normales y tontos, no somos conscientes de que el pensamiento nacido en nuestro corazón tendrá un impacto tan enorme en nuestro Reino. Pero todos los Budas en las diez direcciones, grandes fundadores virtuosos de dinastías pasadas, todos amigos en el mismo viaje, aquellos que están avanzando diligentemente, aquellos con un corazón sensible, todos lo sentirán de inmediato. Al igual que las ondas de radio inalámbricas que se reciben de inmediato, interceptan su señal. Mientras la mente se mueva, el karma nace, habrá consecuencias. Esta consecuencia cambiará nuestra dirección y camino futuro. Cada pensamiento, mientras nazca, su señal se extenderá a todo el Reino. Incluso si estás solo en la habitación y te sientes enojado, muy enojado, golpeando la taza contra el suelo, piensas que nadie te está mirando en la habitación, en realidad, todos los Budas en las diez direcciones, así como tu propia realidad de vida manifestará un Reino enojado y completo, sin descuidar nada. Cada pensamiento posee esta universalidad en los Diez Reinos del Dharma. En otras palabras, la señal de nuestra mente cubrirá en todo momento el mundo entero. El grado de esta cobertura es muy alto"*

De acuerdo con la teoría del universo holográfico (https://es.wikipedia.org/wiki/Principio_holográfico), el universo es un todo integrado donde cada parte comparte una asociación holográfica entre sí. Dentro de esta totalidad del universo, entre todos sus sistemas y subsistemas, existe una correspondencia holográfica entre los sistemas y el universo. Cuando se trata de información latente, los subsistemas contienen toda la información de los sistemas, los sistemas contienen toda la información del universo. Cuando se trata

de información explícita, el subsistema es una versión en miniatura del sistema, el sistema es una versión en miniatura del universo.

El principio básico detrás de la teoría del universo holográfico: al observar la información latente y explícita en su conjunto, cualquier parte contiene la información que se encuentra en el todo. La teoría del universo holográfico se ha aplicado en la MTC relativamente temprano, esto se sabe desde hace miles de años. Es probable que muchas personas hayan visto el holograma de la MTC, por ejemplo, las palmas de las manos, las orejas, la cara y diferentes partes del cuerpo se corresponden con los órganos internos, cada pequeña parte contiene toda la información que se encuentra en el conjunto. ¡El universo es fundamentalmente información! ¡Los pensamientos son información! Todos los pensamientos malvados y amables tienen frecuencias, los pensamientos amables se corresponden con la alta frecuencia, los pensamientos malvados se corresponden con la baja frecuencia, tu envías pensamientos todos los días (es decir, vibras como la información de tus ondas).

El profesor David Hawkins declaró claramente después de más de 20 años de investigación, que la fuerza del cuerpo humano fluctuará junto con el estado de la mente. Él ha mapeado la conciencia humana en el rango entre 1-1000 (*Nota del traductor: la unidad de la frecuencia no fue mencionada*), cualquier estado que induzca una frecuencia inferior a 200 drenará en el cuerpo, cualquier cosa entre 200-1000 hará que el cuerpo se fortalezca. Los físicos ya han demostrado que toda la materia en este mundo está hecha de partículas en remolino. Todas estas partículas tienen una velocidad de vibración diferente, la vibración de las partículas es lo que hace que el mundo se exprese tal como es. Nuestros cuerpos se comportan de la misma manera, los científicos ya han medido que la velocidad de vibración del cuerpo difiere en diferentes estados mentales, este resultado fue una revelación para todos. Amabilidad, honestidad, compasión, amor, estas cualidades positivas permiten el aumento de las tasas de vibración corporal, por lo que la salud corporal puede mejorar. La frecuencia más alta que ha encontrado el profesor Hawkins es 700, ocurrió cuando él estaba estudiando a la monja Teresa en 1997 cuando recibió el Premio Nobel de la paz. (*Nota del traductor: Puede haber un error en la fecha en que la Madre Teresa recibió su Premio Nobel en 1979, murió en el año 1997*). En el momento en que Teresa entró en la habitación, el corazón de todos se llenó de alegría, su apariencia hizo casi imposible que las personas abrigaran pensamientos u odio que los distrajeran. 1000 es nombrado como el estado bajo iluminación total, esta es la frecuencia del poder absoluto!

El profesor David Hawkins también dijo: “*Muchas personas se enferman debido a la falta de amor, si solo hay dolor y consternación, la persona es propensa a*

enfermarse cuando la tasa de vibración es inferior a 200". El médico entraría en contacto con una gran cantidad de pacientes todos los días, más tarde descubrió que mientras una persona está enferma, esa persona siempre tiene muchos pensamientos negativos. Si la tasa de vibración de una persona es superior a 200, entonces esa persona no se enfermará fácilmente, sus pacientes a menudo tendrán una tasa de vibración por debajo de 200, ¿qué tipo de pensamientos enviaron? Pensamientos como la fantasía sexual, la culpa, la ira, infligir lesiones a otros, etc., en el proceso de enviar estos pensamientos negativos, se pierde mucha energía, por lo tanto, cuando la tasa de vibración es inferior a 200, estas personas son propensas a contraer diferentes enfermedades.

Los malos pensamientos arrastrarán tu ritmo de vibración:

Los malos pensamientos inducirán las frecuencias más bajas, la calidad de estos pensamientos son de naturaleza retorcida, de daño. Cuando piensas en pensamientos degenerativos, cuando eres adicto a la fantasía sexual, la realidad es que te estás debilitando. Esto no se limita a la fantasía sexual, también se incluyen los pensamientos malvados, como la codicia o herir a otros para poder avanzar, todos estos harán que tu frecuencia disminuya. Por otro lado, la gentileza, optimismo, perdón, agradecimiento, amor, respeto, serenidad, calma y alegría, etc., todo esto elevará tu vibración.

Cuanta más alta es la frecuencia, más fácil es sentir la gran alegría de la pureza, mientras más baja es la vibración, entonces se estará rodeado de dolor. La vibración de los pensamientos amables es más alta que los pensamientos malvados, al levantar pensamientos más amables, nuestra vibración de energía corporal aumentará en consecuencia.

Cuando la vibración de una persona es relativamente alta, ya posee varias cualidades positivas, sus pensamientos son puros, su carácter es noble y sus acciones desinteresadas, todas se reflejan en cada una de sus palabras y acciones. Le gustará entrar en contacto con contenidos que comparten una vibración similar, eligiendo asociarse con personas con frecuencias similares. Cada vez que creamos un pensamiento, nace una cierta frecuencia, los pensamientos nobles producen frecuencias más altas, los pensamientos degenerativos producen frecuencias más bajas. Muchos fantaseadores sexuales tienen una tasa de vibración muy baja, porque están constantemente produciendo malos pensamientos y han hecho muchas cosas de infelicidad infeliz. Esto en realidad, es sabotear y herir al yo. Los pensamientos malvados arrastrarán la frecuencia de una persona hacia abajo, cuanto más baja sea la frecuencia, más doloroso se volverá.

El secreto del Creador: la frecuencia determina la forma física:

"Si quieres conocer el secreto del universo, considera la vibración y la resonancia de la energía" - Nikola Tesla

Cada sustancia física en nuestro mundo es una manifestación de vibración. Si la vibración se cambia, entonces la estructura de la sustancia física también cambia los pensamientos, los sentimientos, los estados de ánimo, todos tienen una determinada tasa de vibración. Poseemos estas frecuencias en todo momento y por lo tanto, entramos en resonancia con nuestro entorno.

La famosa experiencia de la frecuencia vibratoria en el patrón de arena ha mostrado la relación entre la frecuencia y la sustancia física. Diferentes frecuencias corresponden a diferentes formas de formas. Los pensamientos son una forma de información vibratoria en forma de onda, pensar un pensamiento da lugar a una cierta frecuencia, esta frecuencia influirá directamente en la apariencia y el temperamento de una persona, el dicho de que el corazón hace crecer la apariencia. Muchas personas que se masturban se han vuelto feas, esto se refleja ampliamente en las narraciones de muchos hermanos. Al principio, el proceso de la fealdad no es muy evidente, con el aumento del tiempo que se pasa en la masturbación y con la profundización de la lesión en las esencias, muchas personas previamente hermosas han pasado a ser más allá del reconocimiento, mostrando una fealdad y una miseria anormales. Incluso evolucionando hacia la dirección de la deformidad del monstruo. ¿Por qué es como este? En realidad es muy fácil de entender desde la perspectiva de las frecuencias; porque está enviando malos pensamientos de infidelidad infame, y la frecuencia de la infidelidad infame corresponde a la apariencia, la fealdad y la miseria. Por lo tanto, las personas adictas a la infidelidad infeliz inevitablemente se volverán desdichadas y feas, esto es una certeza.

Después de reiniciar, el alma recibe la purificación, la frecuencia aumentará y, durante ese tiempo, la apariencia y la templanza se desarrollarán nuevamente en dirección positiva. Los pensamientos que una persona produce afectarán su apariencia física y su templanza porque los pensamientos producen frecuencia, las frecuencias afectarán la forma física, esto es misterioso. Muchas personas han escuchado previamente el dicho de que las miradas crecen desde el corazón, pero no entienden los principios subyacentes de la física. Después de haber leído este párrafo de descripción, creo que más personas obtendrán una comprensión y una conciencia más profundas.

Las ondas de pensamiento que estás produciendo están afectando tu apariencia física en este mismo momento, esto es muy sutil. Después de unos cuantos años de infidelidad, la apariencia y el temperamento disminuirán, porque tu frecuencia vibratoria ha disminuido. Los malos pensamientos inducirán una baja frecuencia mientras que una baja frecuencia corresponde a la fealdad y la miseria.

Métodos para elevar las tasas de vibración:

1. Las buenas acciones y la acumulación de la virtud, hacer más para ayudar a las personas, de esta manera su frecuencia vibratoria puede aumentar enormemente.
2. Emitir más pensamientos de arrepentimiento, corregir y cambiar a mejor, enderezar el yo para cambiar a la persona.
3. Leer más libros edificantes vibracionales, estudiar la cultura más tradicional.
4. Emitir más intención de respeto, leer más enseñanzas sobre grandes virtudes.
5. Mantén un corazón agradecido, practica más la piedad filial.
6. Aprende a no quejarte, practica la tolerancia, aprende a perdonar a los demás.
7. Mantener la calma, la calma interior es una forma de alta vibración.
8. Intenta encontrar la verdad de la vida y el universo, encuentra la creencia que pertenece a tu yo.
9. No mires la desnudez, especialmente en fotos, películas, noticias o cualquier otra cosa.
10. Mantener la modestia, la modestia permite aumentar la velocidad de vibración.
11. Aprende a meditar, ejercita activamente, aprende el camino de la cultivación saludable.
12. Re aprende de los niños, sé tan puro como los niños sin rastro de maldad.
13. Reinicie, elimine el hábito de fumar, el alcohol, la adicción a internet y cualquier otro mal hábito.
14. No culpes, no seas celoso, alienta más, alaba más.

15. Estudia el Dharma budista, lee los sutras budistas, canta el nombre del Buda, la frecuencia vibratoria de una persona puede aumentar enormemente de esta manera.
16. Aprende a cultivar tu corazón, controla tus pensamientos, este es el método más básico para elevar la frecuencia vibratoria.

Epílogo:

Todos debemos devolverle la pureza a nuestra alma y convertirnos en un guardián de las frecuencias puras, decir no a la infidelidad y la contaminación infames de estos tiempos difíciles. La sociedad moderna está inundada de infelicidad, también la noción malvada de las teorías inofensivas es desenfrenada, mantener una frecuencia de pureza es extremadamente difícil. Cada persona tiene su propio ritmo de vibración al igual que tienen sus propias huellas dactilares. Sin embargo, la frecuencia vibratoria se puede aumentar cuando se ha eliminado la adicción de la infidelidad infame y hacer todo lo posible para practicar la bondad, de esta manera tu frecuencia vibratoria aumentará a pasos agigantados. Cuanta más alta es la velocidad de vibración, más fácil es experimentar la vasta alegría de la pureza. En contraste, una baja tasa de vibración te hundirá en el miedo y el dolor.

Temporada 23: el problema del dolor de cintura, la hinchazón, la emancipación y la importancia de mantener la vigilancia.

Prólogo:

Recientemente muchos hermanos me han preguntado sobre el tema del envejecimiento. Para recuperarse del encanecimiento se necesitará al menos y aproximadamente 1 año. Aquellos que a menudo navegan en mis publicaciones debieron haber visto un caso muy particular; Un hermano después de haber reiniciado por 200 días, todo su cabello se volvió negro.

Por otro lado, en mi caso me tomo alrededor de 1 año de tiempo, hoy en día tengo muy pocas canas, alrededor de 1 a 2 hebras, esto está completamente dentro del rango normal. Solo se necesita la persistencia para recuperarse del envejecimiento, además, también se debe:

- 1) Controlar estrictamente el número de emisiones nocturnas.
- 2) Hacer todos los esfuerzos para detener la fantasía sexual.
- 3) Enfatizar en el camino del cultivo de la salud saludable.

Cuando se ha hecho un esfuerzo suficiente en esas tres áreas, el encanecimiento se recuperará naturalmente. Muchas personas están reiniciando pero no pueden controlar sus emisiones nocturnas, sus fantasías sexuales y no entienden sobre el cultivo de la salud, mientras que al mismo tiempo a menudo recaen. Recuperarse del envejecimiento bajo esas condiciones será bastante difícil.

Algunos hermanos especialmente aquellos que aún no han experimentado síntomas graves, creen que es increíble que un hermano pueda llegar a experimentar hasta una docena de síntomas. Para estos hermanos solo puedo comentarles sobre el nivel superficial de experiencia. Hasta hoy he visto varios miles de casos y me he comunicado personalmente con unos mil hermanos. La mayoría de estas personas tienen muchos síntomas corporales, solo que han seleccionado los síntomas más evidentes para preguntarme sobre ellos. Esto solo se entiende al pasar por muchos casos, hay muchos hermanos con una docena e incluso varias docenas de molestias corporales diferentes. Algunos hermanos son exquisitos y sensibles en la capacidad de describir todos los síntomas de incomodidad, mientras que otros se dan cuenta muy tarde y tienen habilidades limitadas para poder expresarse, siendo así incapaces de dar una descripción de todos los síntomas incómodos. Aquellos hermanos que aún no han sufrido

lesiones graves o se han dado cuenta tarde, sabrán que todo esto es increíble. De hecho es muy fácil de entender, cuando la persona se ha lesionado hasta cierto punto, naturalmente comprenderá la verdad que digo, las personas que carecen de estas experiencias no tendrán forma de comprender los síntomas involucrados. Si nunca has probado la sal, nunca sabrías sobre su sabor específico, todas las descripciones que otras personas te pudieran transmitir no significaran nada. (Nota Dank: últimas cinco líneas se repiten cuatro veces)

Además me gustaría enfatizar un punto, no reinicié con éxito en mi primer intento. Hice mi primer intento mientras estaba en la escuela secundaria, estaba totalmente inconsciente en aquel momento, no tenía la conciencia de estudiar el material de reinicio ni tenía una guía. En aquel entonces solo confié en el reinicio ciego y enérgico, no sabía nada sobre la forma de reinicio profesional, el resultado fueron constantes y repetidas derrotas.

He fallado innumerables veces y he luchado contra el círculo vicioso por muchos años, todo mi cuerpo se ha cargado de síntomas. Si hubiera tenido éxito en mi primer intento, no habría tenido tantos síntomas más adelante. Es una pena que me haya llevado más de una década darme cuenta de la importancia de estudiar los artículos de reinicio; afortunadamente, no fue demasiado tarde. Después de un par de años de recuperación corporal he vuelto a la normalidad, por supuesto, todavía es incomparable a cuando era un adolescente porque ahora ya tengo 30 años.

Permítanme profundizar más en mis motivaciones cuando escribo sobre mis experiencias, no busco fama ni ningún beneficio, es completamente para el bienestar del público. No busco recompensas y no necesito a nadie que me adore, algunos hermanos me han llamado Gran Maestro, pero nunca les he prestado atención. Me siento en el mismo nivel de todos los hermanos, soy solo como una persona que señala las direcciones, esto me pone en el mismo nivel que la persona que pide las direcciones, una no se eleva sobre la otra, solo soy un punto de ruta normal. Si me preguntas cómo reiniciar, puedo indicarte la dirección correcta. Solo deseo ayudar a todos desde mi experiencia.

Entramos en el tema principal a continuación.

Esta temporada trata sobre el tema del dolor de cintura, la hinchazón, la emancipación y la importancia de mantener la vigilancia. Analizaré estos temas en detalle, como se describe a continuación:

MTC: la *cintura es la residencia del riñón*.

El problema del dolor de cintura es común entre los hermanos. Creo que la mayoría de los hermanos han tenido la experiencia de dolor en la cintura. Una expresión corporal después de la masturbación es: molestia y suavidad en la cintura y las rodillas, en casos más graves el dolor está involucrado. Por supuesto muchos factores contribuyen a los dolores de cintura. Normalmente el dolor de cintura que es inducido por la masturbación se aliviará lentamente después de un período de reinicio y cultivo de la salud. Si el dolor de cintura molesta de manera persistente, la recomendación es que lo revise con un médico para descartar cualquier enfermedad relacionada con la naturaleza, como problemas con el disco lumbar o cálculos renales. En la vida cotidiana muchas personas sufren el problema de la protuberancia del disco lumbar, la semilla del problema se puede sembrar cuando uno, por ejemplo, no tiene cuidado con la postura del cuerpo al transportar objetos pesados.

Hay otra expresión para el dolor de cintura después de la masturbación, es la incapacidad de enderezar la cintura después de haberla doblado durante largos períodos de tiempo, la sensación es de un dolor extremo.

Anteriormente cuando solía lavar la ropa después de masturbarme, al terminar de lavarme la cintura estaba muy adolorida, requería un poco de descanso para que se recuperara. Por lo tanto, la masturbación hará que la cintura se vuelva muy suave y débil. En los casos normales, doblar la cintura no tiene por qué causar dolor, pero debido a que tiene el mal hábito de la masturbación, el dolor aparecerá fácilmente después de doblar la cintura por algún tiempo. Este tipo de problema donde el dolor o la molestia que sigue a la flexión de la cintura han sido reportados por muchos hermanos, yo también tuve esas experiencias. Además después de la masturbación tendemos a volvernos más suaves, se debe tener un cuidado especial cuando se hace ejercicio en tales condiciones. Porque al participar en un ejercicio pesado en este estado corporal suave, la persona es más propensa a lesionarse, algo que he experimentado profundamente; Antes cuando iba a jugar al baloncesto después de la masturbación, llegué a romperme huesos en 3 ocasiones, me torcí los tobillos innumerables veces. Además esas lesiones ocurrieron en extrañas circunstancias y todas fueron auto-infligidas.

Volviendo con los dolores en la cintura, normalmente, esto es muy fácil de resolver cuando no se tiene enfermedades orgánicas. Después de un período de reinicio y mientras se cultiva la salud, los dolores de cintura se curarán por sí solos y sin el uso de medicamentos. Si el dolor y las molestias en la cintura persisten, es recomendable verificarlo medicamente. Si no hay problemas orgánicos, entonces puedes usar la medicina herbal china para el tratamiento, si hay problemas

orgánicos, deberás someterte a un tratamiento activo mientras seas persistente en reiniciar y en cultivar la salud, de esta manera la recuperación será bastante rápida. Para los hombres la cintura es realmente muy importante, debemos cuidarla adecuadamente.

Hablemos del tema de la hinchazón y la emancipación.

Después de la masturbación aparecerá la condición de estar fuera de tono, esto se refleja en el peso corporal, ya sea en la hinchazón o en la emancipación. Por supuesto aunque algunas personas se masturban, aún practican buen ejercicio y hábitos dietéticos, es posible que no se encuentren con los problemas mencionados. Aunque antes me había masturbado con frecuencia, me encantaba hacer ejercicio y mantenía el descanso y los horarios de alimentación relativamente rítmicos, por lo tanto, el problema del desequilibrio de peso no aparecía.

En MTC la hinchazón se debe a dos razones: deficiencia de bazo con obstrucción húmeda o deficiencia de bazo más riñón yang.

Si a una persona le encanta hacer ejercicio, no se hinchará, aunque gorda, todavía se verá muy fuerte y no será un tipo de músculos sueltos del tipo de hinchazón. ¿Por qué es que las personas que aman el ejercicio normalmente no experimentan hinchazón? Porque según MTC: el bazo gobierna las 4 extremidades. Suwen: "*El bazo gobierna los músculos del cuerpo*". Si el qi del bazo se está moviendo de manera saludable, entonces los músculos se volverán gruesos y vigorosos. Si el bazo está enfermo, entonces los músculos se encogen y se vuelven inútiles. Una persona que ama hacer ejercicio puede lograr un efecto de fortalecimiento del bazo, la posibilidad de encontrarse con la hinchazón será relativamente baja. El bazo qi fortalece el movimiento, los músculos se vuelven elásticos y vigorosos. Muchas personas piensan que la hinchazón se debe a la grasa, esto en realidad no es correcto, la hinchazón indica que tanto la grasa como los músculos se han vuelto blandos y caídos, la sensación es de estar sin elasticidad y muy floja.

¿Cómo tratar la hinchazón? Tomar hierbas tradicionales chinas es una forma, esto ajustará tus órganos internos. Lo más importante todavía es establecer hábitos saludables de alimentación y ejercicio, **¡esto es muy importante!** Puedes renunciar a las hierbas, si solo logras hacer los otros dos puntos, aún puedes perder peso, incluso puedes convertirte en un tipo en forma y musculoso. Anteriormente fui entrenador personal y acumulé vastas experiencias en cómo perder grasa, además de pasar yo mismo por el proceso de eliminación de grasa.

Si tienes algún conocimiento general con respecto al ejercicio, entonces sabrás con seguridad el dicho: que el 30% proviene de la capacitación y el 70% proviene de la alimentación. El simple entrenamiento no es suficiente si quieres ganar músculos, la clave es comer la cantidad correcta de alimentos, el aumento de músculos será relativamente rápido de esta manera.

La pérdida de grasa funciona de la misma manera, muchas personas tendrían un entrenamiento intenso, pero cuando regresan a casa no pueden controlar su apetito y terminan comiendo demasiado, al hacer esto recuperaron toda la energía que perdieron durante el entrenamiento. Además el bazo gobierna las 4 extremidades, normalmente después de ejercitarse el apetito aumentará y querrás comer mucho, el resultado será que no importa cuánto trabajes, no podrás perder peso.

En realidad si se es capaz de controlar estrictamente la entrada de alimentos, incluso sin entrenar intensamente, el peso seguirá disminuyendo. (Nota Dank: últimos dos párrafos se repiten tres veces)

Para los hermanos que experimentan hinchazón, mi consejo es:

1. Ejercita activamente, enfatiza en ejercicios aeróbicos, también se puede combinar con ejercicios de fuerza.
2. Controla estrictamente la ingesta de alimentos, los alimentos altamente energéticos, las comidas de medianoche y los refrigerios deben restringirse.

Si se pueden cumplir los puntos anteriores, tu peso seguramente disminuirá. Si después de un período de tiempo tu peso sigue sin cambiar, entonces debes reflexionar sobre cuál de los puntos anteriores necesitas mejorar.

Además los ejercicios de fuerza te ayudarán a dar forma a los músculos. Muchos hermanos se pueden volver adictos a los ejercicios de fuerza, ya que les gustara volverse más fuertes, más varoniles, esta es una forma muy común de pensar. Un cuerpo fuerte de hecho nos da sensación de seguridad y nos hace sentir más seguro, normalmente, un hombre más fuerte también tiene una función sexual más fuerte. Pero recuerda un dicho: la bendición y la desgracia coexisten.

La MTC aboga por que el deseo no sea demasiado fuerte. Cuando muchas personas se han entrenado a sí mismas muy fuerte, se vuelven incluso más propensas a tocarse, el resultado es que se vuelven indulgentes desde una edad temprana. Después a los 40 años será hora de pagar la factura, el dolor de cabeza

será grande cuando llegue ese momento. Ser fuerte no es lo mismo que ser saludable y tener longevidad, muchas personas fuertes tienen muchos problemas, incluso no llegan a superar los 50 años. Por otro lado, muchas personas que practican el buen cultivo de la salud, y que pueden observar que sus indicadores de fuerza pueden ser muy bajos, pero aún pueden llegar a vivir más allá de los 80 años.

Tengo otro consejo para aquellos hermanos que sufren de hinchazón; Si deseas perder grasa, tendrás que aumentar tu comprensión, esto también es como reiniciar, la clave es ser profesional. Con el conocimiento profesional, encontraras la puerta hacia el éxito más fácil. No importa el tipo de ejercicio y manera en que lo hagas, es particularmente importante el estudiar. La ignorancia se deriva de no estudiar, la comprensión proviene de estudiar, además combinarla con las propias prácticas y obtener constantemente una nueva conciencia, hará que el éxito no está muy lejos. El dicho de que la dificultad no deja perplejo al Maestro, el perplejo siempre experimentará dificultades, siempre se debe estudiar más. Muchas cosas se volverán simples una vez que hayas captado la cantidad adecuada de conocimiento profesional sobre la pérdida de grasa (igual que el reinicio). Si tu comprensión no es lo suficientemente profunda, dudarás más tiempo y te perderás en muchas opciones.

Otro tipo de hermano se encontrará con el problema de la emancipación (<https://es.wikipedia.org/wiki/Emancipación>).

La emancipación comparte una cierta relación con el cuerpo, por supuesto, también está intrincadamente relacionada con la función desordenada de los órganos internos causada por la masturbación. Las personas emancipadas tienen poco apetito, no pueden comer mucho y tienen mala digestión. No importa cuánto coman, no engordarán, este es el primer tipo. Hay otro tipo que es cuando la persona puede comer mucho pero no puede engordar. Este tipo de persona puede sufrir una mala absorción o tener un metabolismo basal muy alto. Algunos otros hermanos sufren de diarrea crónica, la pérdida de peso se hace aún más fácil con esta condición.

Aconsejo a las personas emancipadas que vayan a buscar un médico chino tradicional seguido de ejercicios activos, que enfatice en el cultivo de la salud y se adapte lentamente.

Por último, hablemos de la importancia de mantener la vigilancia.

Bastantes hermanos han estado en una racha de reinicio por más de 100 días y

luego todavía recaen, ¿cuál es la razón de esto? Para muchos hermanos que han pasado por un período de reinicio, le es muy fácil bajar la guardia. Pensando que el problema ya no existe y que ya se ha tenido éxito, se comienza a relajarse; En primer lugar la relajación es con respecto al estudio de los artículos de reinicio. En segundo lugar la relajación de la vigilancia. Tan pronto como se relaja la vigilancia, las recaídas serán fáciles. Reiniciar es como caminar sobre un alambre de acero, se necesita estar alerta en todo momento todos los días porque si no se tiene cuidado te caerás, si no tienes cuidado, tendrás una recaída, esto sucede casi de manera sobrenatural.

Desde que comencé a reiniciar hasta el día de hoy, aún mantengo mi vigilancia, al igual que la vigilancia de un pájaro carpintero, cuando una persona se acerca a su nido, el pájaro carpintero no permitirá que nadie se le acerque. El reinicio funciona de la misma manera, cuando se entra en un período estable después de un tiempo de reinicio, no significa que las recaídas no volverán a ocurrir, si relajas la guardia, seguirás recayendo. Por lo tanto debemos permitirnos mantener siempre nuestro estado de alerta y no vagar lejos de releer los artículos, debemos analizar más los casos de otros compañeros. Este proceso se asemeja al cepillado de los dientes todos los días, no tiene que tomar mucho tiempo, pero al revisar el material de reinicio a diario, esto será absolutamente beneficioso para el mantenimiento de tu estado de vigilancia.

Lamentablemente algunas personas no tienen un nivel de conciencia extremadamente alto, no miran sus procesos ni leen artículos de reinicio nunca. Todos los días el sufrimiento pasará por sus cabezas, esto tampoco les permitirá mantener la vigilancia. Hay otro tipo de persona que puede mantener la vigilancia y es la persona con creencia religiosa, reiniciar es como una forma de mandamiento. Si la persona se adhiere estrictamente al mandamiento, entonces no recaerá, porque sabe que la recaída sería peor que la muerte, todo esto es su conciencia.

Epílogo:

Algunos hermanos me han preguntado ¿por qué todos los que me rodean se están masturbando y su salud sigue siendo buena?, ¿por qué es que solo mi cuerpo está lleno de síntomas? Unos cuantos hermanos me han hecho esta pregunta y no es difícil responderla. La constitución es diferente para cada persona, algunas están naturalmente dotadas de una buena constitución, una base sólida para la salud, además de que les encanta hacer ejercicio, tienen hábitos fijos de descanso y alimentación, sin ninguna otra afición negativa, este tipo de personas pueden permitirse unos pocos años de agotamiento, pero el fruto maligno del karma

aparecerá tarde o temprano. Por otro lado, algunas personas tienen una constitución naturalmente débil, su físico es inadecuado, no les gusta hacer ejercicio, les gusta sentarse por largos períodos de tiempo, tienen adicción a Internet o fumar, a menudo se quedan despiertos hasta tarde por la noche, todo esto en combinación con masturbación frecuente, hace que se aparezcan los síntomas relativamente más temprano y también hace que estos síntomas sean más graves.

Otro punto, aunque algunas personas parecen verse bien por afuera, en realidad también tienen muchos síntomas internamente, solo que no se pueden ver desde afuera. Hay una palabra llamada "enfermedad oculta" (*Nota del traductor: enfermedad oculta son aquellas enfermedades que son difíciles de detectar y curar*). En la vida cotidiana muchas personas llevan consigo enfermedades ocultas, estos son asuntos de privacidad, él no te lo dirá, pensarás que está sano, pero ese no es el caso. Al igual que yo como ejemplo, en un momento llegué a tener prostatitis, pero las demás personas no lo sabían, tampoco se lo conté a mis amigos cercanos. En la cancha de deportes yo seguía siendo vigoroso como el tigre, los demás pensarían que yo era muy saludable, pero ese no era el caso. Solo yo sabía y sufría mis molestias debido a mi mal hábito de masturbarme, solo que esos síntomas no eran tan graves y eran soportables. Después de un tiempo de reinicio, todos estos síntomas encontrarían alivio, razón por la cual en aquel momento no se enfatizaron tanto. Además tuve varicocele por más de una década sin saberlo porque no era grave, no experimenté malestares distintos, pero tenía la enfermedad, solo al hacerme una ecografía pude saber que tenía varicocele. Ya he escrito un artículo sobre esta enfermedad, después de leer ese artículo muchos hermanos fueron al hospital para hacerse un diagnóstico. Resultó que varios fueron diagnosticados con varicocele, solo que antes no lo tenían en cuenta.

En realidad debido al mal hábito de la masturbación, la mayoría de las veces habrá síntomas. No importa qué tan buena sea tu constitución, si tienes pasatiempos que no son saludables, a medida que envejeces muchos problemas latentes se expondrán, la deuda se pagará tarde o temprano. No es necesariamente malo que el cuerpo se deteriore temprano, porque una vez que se ha deteriorado mientras aun eres joven también te puedes dar cuenta que puedes reiniciar a fondo, la capacidad corporal de recuperación seguirá siendo fuerte. Lo que es peor es cuando el cuerpo se deteriora pasado los 40 años, para entonces la función de recuperación corporal no es como solía ser, la tasa de recuperación será mucho más lenta.

Hablemos sobre el tema de la sudoración al hacer ejercicios de fortalecimiento renal durante el verano.

Cuando el verano es abrasador, el más pequeño de los movimientos resulta en un empapamiento de sudor, incluso cuando permanecemos estacionarios el sudor se derramará como la lluvia. En esos días siempre he seguido insistiendo en practicar los ejercicios de fortalecimiento renal, no he parado ni un solo día. La forma en que práctico es desnudarme hasta la cintura, me preparo con una toalla y después de hacer los movimientos y haberme sudado, inmediatamente procedo a secarme y luego repito los movimientos. De esta manera se puede evitar el problema de la sudoración o de lo contrario, si práctico los ejercicios de fortalecimiento para los riñones después de tomar una ducha, mi ropa se empapará nuevamente, lo cual se me hace muy incómodo y me dificulta el sueño. Además durante el verano, se debe tratar de limitar la exposición hacia el AC (aire acondicionado). La exposición al AC y tomar bebidas frías daña el qi yang y desalienta la recuperación corporal ¡recuérdalo!

Últimamente un hermano reflejó el problema del "registro de días" conmigo. No estoy personalmente en contra de hacer un seguimiento de los días, pero siento que hacer un seguimiento de los días es como perforar una tarjeta de asistencia en el trabajo, no se puede simplemente perforar la tarjeta pero no trabajar. Esto corresponde a reiniciar, has mantenido el registro del día pero ¿cuál es tu objetivo?

El objetivo de mantener un conteo de los días es estudiar los artículos de reinicio y los casos de los compañeros a diario para alertarse. Si la meta solo se enfoca en mantener un registro de los días, entonces tu conciencia y determinación no aumentarán, aún permanecerás en la etapa del reinicio de la fuerza bruta.

Un error que los novatos tienden a cometer: solo haciendo un seguimiento de los días y no estudiando, ven que otras personas han abierto un hilo para rastrear los días y por lo tanto, hacen lo mismo, pero no enfatizan en el estudio de los artículos de reinicio. Cuando empecé a reiniciar por primera vez también me gustaba mantener un recuento de días, en aquel momento mantuve mi registro en un cuaderno y el número máximo de días soportables fue de 28. Después cuando llegué a un entendimiento completo, no se me ocurrió ni pensar en seguir el rastro de los días y no parecía que perdurara, hasta el día de hoy no he recaído, porque he alcanzado un entendimiento completo, además, mantengo una vigilancia diaria de mi conciencia. No recuerdo cuántos días he estado reiniciando, solo a partir de qué mes comencé a reiniciar, mi consejo es: no prestes demasiada atención a la cantidad de días, enfatiza en el estudio y en aumentar tu comprensión sobre el reincido y tu conciencia, este es el verdadero camino hacia el éxito del reinicio.

Temporada 24: pérdida de cabello agravada después de reiniciar, información complementaria sobre la emancipación, la cuestión del poder cerebral inferior.

Prólogo:

Algunos hermanos podrían preguntarse, ¿por qué Soaring Eagle ha experimentado todos los síntomas? No parece sea posible. De esta pregunta nace la duda.

Aquellos que a menudo miran los mensajes sobre mis experiencias sabrán que nunca he dicho que yo mismo haya experimentado todos los síntomas. Por ejemplo, he mencionado en mis publicaciones que llegue a tener los testículos caídos, pero no encogidos, tampoco he sufrido de hinchazón. Al escribir mis artículos llevo una actitud de búsqueda de la verdad, las cosas se experimentan o no se experimentan, yo no lo inventaría. Aunque no he experimentado algunos síntomas, los he investigado e investigado a fondo. **Por ejemplo, un médico no necesita haber experimentado todas las dolencias de un paciente, la importancia es tener un profundo conocimiento y comprensión de las dolencias, esa es la clave.**

Por más débil que sea una persona, no es posible que haya experimentado todos los síntomas. A pesar que dos personas pueden padecer deficiencia de yang del riñón, el enfoque de los síntomas podría ser diferente. He tenido un largo historial de masturbación por más de una década, podría decir que he experimentado la gran mayoría de los síntomas. Además he investigado sobre el hábito de la masturbación por al menos un par de años y he encontrado básicamente todo tipo de síntomas, además he reunido un vasto archivo de casos, conversado con más de mil hermanos y adquirido una profunda comprensión en esta área. El estudio de las teorías de la medicina tradicional china tampoco se ha detenido, todas estas cosas me proporcionaron los fundamentos de los artículos que he escrito.

Debido a que he hecho una gran cantidad de publicaciones, me es imposible responder todas las preguntas inmediatamente, espero que todos puedan entender esto.

La cantidad de hermanos capaces está aumentando en los foros de reinicio, este grupo de hermanos está estudiando constantemente y ha aumentado mucho su comprensión, por lo tanto, todos pueden también consultarlos a ellos para cualquier pregunta. Hay necesidad de talentos en todas partes, lo mismo ocurre con los foros de reinicio, hay necesidad de personas con preguntas y respuestas,

promotores y administradores con talento, cada persona tiene sus obligaciones de mejorar los foros y ayudar a más personas. En cuanto a la cuestión de ser regañado al tratar de promover, esto me ha sucedido en diferentes ocasiones; anteriormente realicé un trabajo de promoción, aunque no estaba basado en Internet, sino en un grupo donde promoví el reinicio y el cultivo de la salud entre la docena de pacientes con ansiedad.

Cuando se hace un trabajo de promoción: Primero es importante dejar que las cosas sigan su propio curso cuando se ayuda a las personas, no forzar las cosas. Segundo, prestar atención a la estrategia de promoción, elegir el punto de entrada óptimo. Tercero, se debe tener control de las emociones, porque en esta línea de trabajo es muy fácil encontrarse con personas obstinadas, como cuando el erudito se encuentra con el soldado, no hay razonamiento, al conocer a este tipo de personas, se debe ser conciso. Ser puntual es suficiente, no hay necesidad de explicaciones detalladas, una vez que se escucha el mensaje, ya se ha sembrado la semilla. Puede que esa persona no lo entienda hoy, pero tal vez de repente lo comprenda otro día y se arrepienta de sus viejas y obstinadas maneras de ser, por no haber prestado atención a su amarga verdad.

Ayudar a la gente en realidad, es ayudar a tu yo anterior, el viejo tú quizás se haga recordar al presente; muchos no reconocerán la verdad hasta que se coloque justo delante de ellos, hasta entonces continuaran yendo obstinadamente por sus propios caminos, controlados por la mentalidad de indulgencia, abrigando ideas erróneas sobre el reinicio junto con actitud de rechazo y conflicto.

Cuando lo hayas comprendido, después de haber visto claramente la verdad y sentir la necesidad de ayudar a otros, será muy importante tener este tipo de pensamientos. Pero se debe prestar atención a la estrategia y al método de promoción. En este sentido el propietario del foro “Balinhou” (Nota Dank no encontré información al respecto), tiene una amplia experiencia, todos pueden buscarlo, unirse a algún equipo de promoción y aprender los modelos promocionales exitosos. (Nota Dank: último párrafo después de las negrillas se repite tres veces)

Hacer un trabajo de promoción para reiniciar es extremadamente significativo, a veces, una sola y simple oración puede cambiar la vida entera de una persona, y debido a esa única oración se ilumina. En el futuro estoy seguro que volveré a hacer más promociones para reiniciar, pero por ahora mi misión principal es escribir más artículos sobre experiencias.

Ahora vamos al tema principal a continuación.

En esta temporada analizaremos más detenidamente la pérdida de cabello agravada después del reinicio, información complementaria sobre la emancipación y el problema de menor capacidad cerebral:

Últimamente muchos hermanos han estado reportado pérdida de cabello agravada después de reiniciar. Cuando esto sucede fácilmente se comienza a pensar en tirar la toalla, no queriendo reiniciar más; se comienza a pensar que la pérdida de cabello no había producido antes de reiniciar, pero se volvió grave después del reinicio, ¿qué está pasando? He mencionado esto en los artículos anteriores, sobre las recaídas debidas a la duda, si hay problemas no resueltos, las recaídas se vuelven fáciles. Cuando la pérdida de cabello se agrava durante el reinicio, hace que la persona experimente pánico, ansiedad y pérdida de la esperanza, estas emociones negativas a su vez inducen también a una recaída emocional. Es entonces cuando se comienza a querer descargar esas emociones negativas a través de la masturbación, y el resultado será sumergirse nuevamente en el círculo vicioso.

En realidad soy muy consciente del proceso de pensamiento de aquellos hermanos que contemplan abandonar el reinicio debido a la pérdida de cabello agravada, están pensando que si comienzan a masturbarse nuevamente, la pérdida de cabello podría cesar. Este tipo de pensamiento es un poco absurdo pero ocurre con frecuencia.

Normalmente algunos síntomas aparecerán fácilmente después de que se haya comenzado a reiniciar. **Muchas personas no han experimentado ningún síntoma al respecto antes de reiniciar, pero tan pronto como comienzan aparecen los síntomas. Al ver la aparición de los síntomas muchos novatos comienzan a entrar en pánico y piensan que la abstinencia es dañina, volviendo a caer en la trampa de la masturbación.** La aparición de síntomas después de comenzar el reinicio es en realidad una reacción por la abstinencia y se ve muy comúnmente. **Persiste en reiniciar y cultivar la salud y los síntomas corporales mejorarán lentamente e incluso desaparecerán.** La mayor severidad de la pérdida de cabello después del reinicio también puede verse como un síntoma de la abstinencia, por supuesto algunas personas dicen que es una reacción a la transmisión de enfermedades, también hay algo de base en esto; Debido a la acumulación de qi vital después del reinicio, las enfermedades latentes naturalmente se darán a conocer.

Además descubrí que una gran cantidad de hermanos informan pérdida de cabello

agravada durante la temporada de verano, ¿por qué durante el verano? Antes de la llegada del verano ardiente, todos los días se pueden llegar a perder 5 mechones de cabello, pero ahora se pierden varias docenas al día, algunos días hasta más de 30 mechones. De hecho esta es la pérdida de cabello estacional en el trabajo para una persona normal, la pérdida de cabello también aumenta durante el verano. Como mencioné en el artículo anterior, hay muchos factores que conducen a la pérdida de cabello, debemos conocer cada uno de ellos o de lo contrario será fácil entrar en un estado de pánico. La idea de tirar la toalla se hace más fácil bajo un estado de pánico. Durante el verano también hay más sudoración, el cuero cabelludo pica fácilmente, cuando pica el cuero cabelludo aumenta la pérdida de cabello. Recientemente al lavarme el cabello me estaba aplicando champú dos veces, y aun así el cuero cabelludo me picaba, por lo que apliqué unas gotas de destilado de hierbas en agua limpia y luego en el cuero cabelludo apenas picaba, después de eso cuando ya no pica, la cantidad de pérdida de cabello disminuye.

La pérdida de cabello durante el verano se debe principalmente a las siguientes razones:

1. Exposición de la cabeza hacia los fuertes rayos solares que rompen la queratina dentro del cabello, causando la caída del cabello.
2. Durante el verano el cuero cabelludo suda fácilmente, produce aceite, además que el ambiente es más polvoriento, el cabello se ve afectado fácilmente.
3. Al entrar y salir de la exposición al AC (aire acondicionado), esto causa mala circulación sanguínea haciendo que el cabello se caiga más fácilmente.
4. El calor del verano induce desequilibrios de secreción en el cuerpo, induciendo a la pérdida de cabello.
5. Tomar demasiadas bebidas frías. Supongamos que se consume más palitos de hielo, helados y bebidas frías, el cabello va a caer más fácilmente.
6. Una disminución en el aporte nutricional. La proteína es un nutriente esencial para el cabello. Pero debido al calor del verano, a muchas personas les gusta comer una dieta más liviana, la ingesta de carne se hace relativamente menor. Si la ingesta de proteínas es inadecuada, el cabello se caerá más fácilmente.

7. Estimulación inflamatoria. Durante el verano hay una mayor probabilidad de foliculitis (<https://es.wikipedia.org/wiki/Foliculitis>), favus (<https://es.wikipedia.org/wiki/Favus>) del cuero cabelludo, grano o carbunco (<https://es.wikipedia.org/wiki/Carbunco>). Esto causa inestabilidad en los folículos pilosos e induce la pérdida de cabello.
8. El calor es abrasador durante el verano y tenemos una gran cantidad de evaporación de agua. Si el agua no se repone rápidamente, se reduce la secreción de las glándulas sebáceas. Y desde allí se induce la resequedad y la caída del cabello. Cuando el cabello pierde su humedad, se vuelve quebradizo, después de un tiempo se vuelve crujiente y se rompe fácilmente tendiendo a caerse.
9. Afectados por el clima de verano; Muchas personas sufren de una peor calidad de sueño y se vuelven más irritables, también son razones importantes que llevan a perder cabello.

El verano es una temporada muy especial, dice el refrán común: aunque no se esté enfermo, se está debilitado en un 30% durante el verano. Debido a que hay una gran cantidad de sudoración durante el verano, y de acuerdo con la **MTC: *El que suda, también pierde la esencia***. Cuando se suda demasiado, la persona se debilita. Últimamente un hermano informó sobre el buen progreso que estaba logrando después de algunos meses de reinicio, pero los últimos días, algunos síntomas han reaparecido incluso con la aparición de emisiones nocturnas frecuentes. Esta es de hecho, una expresión del período de repetición, muchos hermanos confunden los síntomas de abstinencia con el período de los síntomas repetidos, lo enfatizaré nuevamente aquí.

Los síntomas de abstinencia normalmente ocurren dentro del primer mes de reinicio, el período de repetición puede ocurrir en cualquier momento durante el reinicio. Debido a que algunas personas no han cultivado adecuadamente su salud, después de medio año de reinicio experimentan nuevamente una repetición de los síntomas, algunas personas pueden experimentar síntomas repetidos después de un año debido a permanecer despiertos hasta tarde, la fatiga o frecuentes emisiones nocturnas. La razón por la cual los síntomas repetidos tienden a ocurrir durante el verano es porque se suda abundantemente, incluso sin estar enfermo, la persona se debilita parcialmente, cuando aumenta la exposición al AC, las bebidas frías o se queda despierto hasta tarde, se sienta por largos periodos de tiempo y mira/ve fijamente por horas, bajo estas circunstancias los síntomas repetidos ocurrirán con mayor facilidad. Si realizas entrenamientos físicos demasiado fuertes durante el día, tendrán un efecto dañino en el qi yang, sería una sorpresa que no apareciera algún síntoma.

Por eso enfatizo mucho el cultivo de la salud. El error que muchas personas cometen es que solo reinician pero no cultivan su salud, no saben cómo hacerlo y tienen un nivel muy bajo de conciencia para cultivación de su salud; exponernos al aire acondicionado justo después de una ducha porque se siente bien, siembra la semilla para futuras enfermedades, a algunas personas les encanta tomar bebidas frías y lo hacen diariamente, esto tiene un impacto muy negativo en la recuperación del cuerpo; una vez que estés consciente de estas cosas, no repetirás los errores, porque sabrás que al participar en alguna de esas actividades estarás dañando gravemente tu qi yang, cuando el qi yang se haya dañado, los síntomas repetidos aparecerán. *(Nota del traductor: Solo para aclarar, los síntomas repetidos son una repetición de los síntomas previos que hemos tenido durante el tiempo en que todavía estábamos masturbándonos)*

Algunos hermanos preguntan si está bien usar aire acondicionado durante el verano. Mi recomendación es que se pueda usar el aire acondicionado, pero hay que abstenerse de exponerse inmediatamente luego de tomar una ducha o establecer una temperatura más alta, de lo contrario, el aire frío entrará en el cuerpo a través de los poros. Recuerdo que hace un par de días entré en una habitación con aire acondicionado para buscar algo, la temperatura estaba muy baja y en ese momento yo estaba algo sudado por lo tanto, mis poros estaban todos abiertos, bruscamente estuve expuesto al aire frío, más tarde ese día sufrí de diarrea. **El AC es un gran invento pero es un arma de doble filo ya que no beneficia el cultivo de la salud.** Todo el mundo debe tener cuidado al exponerse al AC, evitando sembrar la semilla para futuras enfermedades.

Para aquellos hermanos que sufren de pérdida de cabello agravada durante el período de reinicio, asegúrense de persistir en sus esfuerzos, no se asusten y recuerden esta frase: **Reiniciar no causa daño.** Cuando entras en pánico es solo porque no has descubierto lo que te está sucediendo en ese momento, no es que el reinicio esté dañando tu cabello.

Vamos a hablar sobre el tema de la emancipación a continuación:

En la temporada anterior hablamos sobre el tema de la hinchazón, pero no abordamos el problema de la emancipación lo suficiente, en esta temporada lo examinaremos más de cerca.

Para los hermanos emancipados que desean fortalecerse, les aconsejo hacer algunos ejercicios de fuerza moderada, ya que los ejercicios de fuerza moderada aumentarán el apetito. Si no tienes problemas con la digestión, te volverás más fuerte rápidamente. Es preferible si encuentras a alguien profesional para que te

entrene, de esta manera tu entrenamiento será más sistemático en lugar de entrenarte a ciegas por ti mismo. Si tienes los ojos puestos solo en las flexiones de brazos y en las abdominales, será difícil volverse fuerte rápidamente. Ser profesional también es importante en los ejercicios de fuerza, si entrenas de manera profesional, te fortalecerás rápidamente y avanzarás muy rápido. Por lo tanto es mejor que un profesional del área sea capaz de mostrarte el mejor camino.

Cuando me gradué de la universidad media 186 cm de alto y pesaba 62 kg. Una vez que comencé a hacer ejercicios de fuerza mi peso subió hasta los 100 kg. La impresión que daba a la gente era la de ser gordo y fuerte. Después de eso comencé a perder grasa haciendo muchos ejercicios de alta repetición, luego comenzaron a aparecer los contornos del cuerpo. Hoy en día mantengo un peso de 80 kg sin centrarme especialmente en los alimentos ricos en proteínas, ahora mantengo una dieta normal y ligera.

Hay un dicho en la esfera del culturismo: ten miedo a comer, no a entrenar. Mientras tengamos el entrenamiento, no tendremos grandes problemas, pero la real importancia está en la dieta. Para volverse fuerte la ingesta de energía debe ser la adecuada. Al principio tenemos que ganar grasa y músculos, una vez que comenzamos a perder grasa después de haber alcanzado cierto peso, los contornos del cuerpo comenzaran a aparecer.

Todos pueden echar un vistazo a la terminología del entrenamiento:

Pecho: press de banca sentado, 3 series.

Espalda: cuerda del cuello desplegable, 3 series.

Hombros: siéntate en la máquina combinada y tira y levanta, 3 series.

Tríceps: cuerda desplegable desde la posición de pie, 3 series.

Bíceps: estiramiento de bíceps en una máquina combinada, 3 series.

Muslos: levantamiento de piernas, 3 series.

Bíceps femoral: elevación de flexión de piernas propensas, 3 series.

Pantorrillas: elevación del talón mientras está sentado en la máquina combinada, 3 series.

Abdominales: 2 series.

Elevación del talón con pesas, 2 series.

(Nota Dank: por favor consultar a un profesional certificado y serio en preparación física antes de comenzar el entrenamiento, no hacerlo puede acarrear lesiones severas. En el ejemplo de esa rutina de ejercicios no están bien descritos el tipo de ejercicios que deben hacerse)

Para la persona que nunca ha trabajado antes con esta terminología le podrá parecer extraña, es por eso que mencioné que es mejor que alguien le muestre el camino. Esa persona puede demostrar aspectos importantes de los movimientos y darte a conocer muchos conocimientos profesionales. De esta manera aprenderás rápidamente, después de eso, el progreso también será más rápido, cada mes notarás cambios y tu fuerza aumentará mucho. Por supuesto no esperes que la prostatitis se cure solo porque te has vuelto más fuerte. La realidad ha demostrado que no importa qué tan fuerte sea el cuerpo, todavía se puede sufrir de prostatitis. La clave es reiniciar y cultivar la salud, una persona que se ha vuelto más fuerte puede aliviar los síntomas de la prostatitis, pero curarse completamente requiere reiniciar y cultivar la salud. Según mi entendimiento, muchos campeones del culturismo tienen enfermedades, algunos han tenido hasta un derrame cerebral, algunos padecen afecciones cardíacas. **Por lo tanto la fuerza no significa salud, aun así debes confiar en las palabras: reiniciar y cultivar la salud.** Sin conocimientos sobre reinicio y el cultivo de la salud, volverse fuerte no será una gran cosa, esto es comparable a los artistas marciales que hacen mucho hincapié en la virtud, sin la virtud la persona siempre estará propensa a meterse en problemas.

Algunos hermanos están emancipados pero están libres de problemas digestivos, mientras estos hermanos aprendan cómo hacer ejercicio, se volverán rápidamente más fuertes. Algunos hermanos emancipados tienen grandes problemas con la digestión, donde hay diarrea crónica o una función de absorción deficiente. Para estos casos les aconsejaría que primero recuperen el estómago a la normalidad y luego comiencen un entrenamiento de fuerza, el aumento de peso será más seguro. De lo contrario si tienes un estómago pobre, en primer lugar el apetito es deficiente. En segundo lugar, la absorción no funciona correctamente, ganar músculo y peso será mucho más difícil.

Para aquellos hermanos emancipados que quieren hacerse fuertes, les aconsejo

lo siguiente:

1. Si no hay problemas con la digestión y la absorción, recomiendo estudiar y obtener más conocimientos sobre culturismo profesional. Lo mejor será encontrar un profesional para que indique como comenzar a hacer ejercicio, esto combinado con una mayor alimentación para que el cuerpo se fortalezca rápidamente.
2. Para los hermanos que sufren problemas digestivos o de absorción, les recomiendo primero ajustar la digestión y la absorción a la normalidad y luego comenzar a trabajar desde allí, el peso corporal comenzará a aumentar de manera constante.

Por último vamos a hablar sobre el tema de aumentar la capacidad cerebral:

El fenómeno de la disminución de la capacidad cerebral después de la masturbación es extremadamente generalizado, la MTC: *“a lo anterior, los riñones están conectados al cerebro”*. **La masturbación lesiona los riñones y por lo tanto, también daña el poder del cerebro, la expresión principal es que la memoria, la concentración, la capacidad de pensamiento y la comprensión disminuyen en varios grados, dando la impresión de que la persona se ha vuelto estúpida, lenta para reaccionar, carece de paciencia, es inquieta y se enoja fácilmente.** Cuando el poder del cerebro disminuye, hacer cualquier cosa se convierte en un problema, esto es especialmente cierto para los estudiantes; los estudiantes necesitan tomar exámenes que imponen un alto requerimiento de poder cerebral. La reducción del poder cerebral causado por la masturbación es sin duda alguna, un desastre para los estudiantes.

Normalmente recuperar el poder del cerebro requeriría al menos medio año de reinicio y de cultivo de la salud. La recuperación del poder cerebral es un proceso gradual y deben cumplirse los siguientes aspectos:

1. Controlar estrictamente la frecuencia de las emisiones nocturnas. Las emisiones nocturnas lesionan enormemente el cuerpo y el poder del cerebro.
2. Poner fin a la fantasía sexual, las fantasías agotan la esencia de manera invisible.
3. Aprender a cultivar la salud, se debe poner fin a las diversas formas de dañar el qi del riñón.

4. Hacer ejercicio de forma activa, enfatizar en ejercicios aeróbicos.
5. Probar la meditación silenciosa o los métodos de cultivo de la postura de caballo, incluyendo ejercicios de fortalecimiento renal.
6. Los nutrientes deben mantenerse, ingerir moderadamente alimentos nutritivos para el cerebro.

Cuando se hayan logrado los 6 puntos anteriores, el poder del cerebro disfrutará de una recuperación sustancial después de medio año. **Cuando se aumenta el poder del cerebro, la persona se volverá completamente nueva, los temas previamente incomprensibles se entenderán repentinamente cuando los mires de nuevo, es como tener un momento iluminación.** En realidad es el poder del cerebro inferior el que estaba causando la incomprensión, ahora que el poder del cerebro se ha recuperado, cualquier tema se entiende de un solo vistazo. La determinación, concentración, memoria y comprensión, todo aumentará.

[Avatamsaka Sutra] (https://es.wikipedia.org/wiki/Sutra_de_la_guinalda) capítulo seis: *"Absorber la mente para renunciar, de la renuncia surge la calma, de la calma, surge la sabiduría. Estos son conocidos como los tres aprendizajes"*. El reinicio tiene la capacidad de elevar el nivel de nuestra sabiduría, las filosofías budistas en realidad están conectadas con la MTC, dice el refrán que todos los grandes caminos llevan a la misma fuente. Una vez que se haya recuperado el poder del cerebro, se puede lograr un cambio en el destino, cuando el poder del cerebro no es el adecuado, todo lo que haga será inadecuado; te sientes como si no pudieras entrar en la buena zona. Cuando tu capacidad cerebral es buena, las cosas que antes hacías mal en todo se vuelven más fáciles, tu destino cambiará para bien en consecuencia. Toma un examen importante por ejemplo, cuando el poder del cerebro es bueno, obtendrás un buen resultado, cuando el poder del cerebro es pobre, obtendrás un pobre resultado, tal examen puede cambiar el futuro completo de una persona. Lo mismo se aplica a las entrevistas de trabajo, cuando el poder del cerebro es bueno, no tendrás trabas en el habla y lo harás con confianza. Cuando falta el poder del cerebro, es posible que ni siquiera entiendas la pregunta que se te dirigió, y lo más probable es que arrojes una respuesta incoherente a cambio. El poder del cerebro es realmente demasiado importante para las personas, se debe recortar la masturbación para obtenerlo.

Epílogo:

Recientemente leí un post hecho por el conocido "Tío Tom" (Nota Dank: presumo un usuario del foro chino) y me sorprendió su velocidad de avance en la

realización, él fue capaz de entender casi todos mis mensajes y además, estaba buscando muchos otros artículos sobre el reinicio, la mejora de su realización y proceso también sirven como estímulo para otros hermanos. Ya hay grandes cambios en el proceso de pensamiento de Tom. He mencionado esto antes, el primer paso para reiniciar es reformar los pensamientos, debes darle a tu consciencia un impulso tangible a través del estudio. Cuando tu comprensión haya alcanzado un nuevo nivel, el reinicio en sí mismo alcanzará el éxito con mayor facilidad, de lo contrario, confiar solo en el reinicio por la fuerza bruta solo garantizará el fracaso.

La razón por la que escribo mis experiencias es para permitir que más hermanos lo entiendan realmente; una vez que lo comprendan, sus consciencias aumentarán. Al enfrentar alguno de los problemas de reinicio, tendrás una respuesta confiable, será como tomar una pastilla estabilizadora, tu mente ya no se moverá tan fácilmente, los pensamientos de dudas ya no aparecerán. Por supuesto hay muchos artículos sobre el reinicio y el cultivo de la salud, todos deben buscarlos en todo el mundo, estudiar de forma amplia y sin límites, y mejorar constante y continuamente. Mi conocimiento y comprensión provienen de una experiencia personal completa y de estudios incesantes hasta el día de hoy, todavía me tomo algo de tiempo cada día para estudiar. Leo Dharmas a diario, leo artículos de cultivo de salud con frecuencia y estudio reiniciar casos todos los días, descubriendo, pensando y entendiendo constantemente.

Al compartir los contenidos de mis propias ideas, espero que la consciencia de todos pueda aumentar constantemente. Incluso si solo avanza un poco todos los días, un año después, el progreso general será asombroso. La única preocupación es si no deseas estudiar o estás harto de estudiar, en ese caso, tendrás dificultades para reiniciar completamente. Para reiniciar los pensamientos deben transformarse, independientemente del sitio de internet que visites o del artículo de reinicio que leas, en todos los casos en que estés importando los pensamientos y la consciencia de reinicio, estarás transformando la consciencia de sus pensamientos. Cuando hayas reconocido la importancia de estudiar, buscarás buenos artículos de reinicio por tu cuenta para estudiar constantemente, ensayar material antiguo mientras aprendes material nuevo, una vez que te hayas metido en esa mentalidad de estudio, hará que tu consciencia aumente a pasos agigantados. Cuanto más completo sea el nuevo cableado de tus pensamientos, más fácil será reiniciarlo con éxito.

Sin embargo necesito enfatizar un punto final; cuando hayas reconfigurado con éxito tus pensamientos y aumentado tu consciencia, aún es muy importante mantener la vigilancia diaria. La atención alerta también es muy importante, es

como caminar sobre un alambre de acero, no debemos dejar de lado la vigilancia.

Además después que tus pensamientos hayan sido reconfigurados, notarás que no estarás en sintonía con las personas que te rodean porque has comprendido completamente la verdad sobre la masturbación, has visto la masturbación por lo que realmente es. Mientras que la mayoría de las personas todavía se están complaciendo apáticamente, se frotan ferozmente hacia el camino de la autodestrucción, totalmente ajenos a los síntomas que se aproximan. La sociedad actual ha sido contaminada por las ideologías de la pornografía y el libertinaje sexual, además de las teorías de inocuidad, por lo tanto la gran mayoría de la gente está obligada a no ver la verdad claramente, esto confirma precisamente el dicho: la verdad es controlada por algunas pocas personas. **Estamos obligados a ser la minoría que sabe la verdad, lo que debemos hacer es encontrar el momento adecuado y el método para ayudar a nuestros hermanos.**

Temporada 25: Impotencia, el misterio del momento de la recaída y diferentes formas de dañar la esencia por la masturbación.

Parte 1 de 2.

Prólogo:

Muchos hermanos ya han adquirido conocimientos avanzados por el estudio en los foros de reinicio, ya no confían en el reinicio de fuerza bruta y han comenzado a caminar por el camino correcto, sus esfuerzos de reinicio se han vuelto cada vez más profesionales, esto es un fenómeno muy bueno.

Una vez que se ha establecido el hábito diario de estudiar artículos de reinicio, cuando se lee y comprende el conocimiento sobre el reinicio, se da un gran salto hacia adelante. Este principio es en realidad comparable con los juegos de internet. Si juegas todos los días, tu nivel aumentará rápidamente, si no entrenas bien ni a diario, tu nivel no avanzará y seguirás siendo un novato. Siguiendo en la comparación con los juegos de internet, cuando no practicamos seremos abusados por el oponente, en el aspecto de reinicio seremos abusados por el demonio de la tentación. Esto debido a que el nivel del demonio de la tentación es más alto que tu nivel, si tu nivel es demasiado bajo, cada encuentro con él resulta en derrota. **Por lo tanto tienes que aumentar el nivel de tu conciencia a través del estudio constante, con la conciencia y la comprensión en su lugar, el demonio de la tentación tendrá dificultades para poder vencerte.**

Espero que más hermanos compartan sus experiencias en los foros de reinicio. Los novatos necesitan la guía de los precursores, el rasgo más evidente en la mayoría de los novatos es la gran cantidad de ideas erróneas que tienen, eso no les permite entender los problemas con claridad. Las publicaciones sobre las experiencias y vivencias les permitirán mejorar sus conocimientos y llevarlos al camino correcto del reinicio, les ayudará a consolidar la confianza y determinación, evitará desvíos y por lo tanto, mejorará la tasa de reinicios exitosos.

Después de haber investigado mucho sobre la masturbación, me he dado cuenta que solo hay un modelo a seguir para un reinicio exitoso: **aumentar el nivel de conciencia a través del estudio constante.**

Cuando hay suficiente conciencia, el reinicio se vuelve algo natural, una vez que la conciencia es muy alta, todo lo que se necesita es mantener la vigilancia y el reinicio será completo. Cultivar la conciencia es como escalar una montaña, muchas personas dejarán de escalar cuando lleguen a la mitad y volverán a bajar.

Por otro lado encontraremos que muchas personas a pesar de ser lentas en su ritmo de ascenso, persisten en escalar y continúan estudiando los artículos de reinicio, aumentando constantemente su conciencia, aunque el ritmo sea lento, mejoran constantemente. De esta manera estas personas podrán alcanzar el pico de sus conciencias, cuando llegue ese momento y si también fortalecen su nivel de alerta, se podrá lograr un reinicio completo.

Mi nivel actual de concientización se fue acumulando paso a paso; en el pasado estudiaba artículos sobre cómo reiniciar de la siguiente manera: todos los días buscaba buenas frases sobre de reinicio, esto también incluía contenidos sobre el cultivo de la salud porque ambos temas están interrelacionados. Había leído más de 6 libros de contenido dentro de un año. La meta que me puse fue la de mejorar un poco cada día, después de un mes ya había notado una gran mejora. Desde que comencé a extraer artículos de reinicio, mi conciencia se disparó hacia arriba, muchos problemas incompresibles de repente se aclararon, mi cabeza se volvió exitosamente más clara. Después examiné una gran cantidad de casos de MTC, mi consciencia nuevamente avanzó hacia adelante. Hoy en día aún encuentro tiempo cada día para leer sobre las enseñanzas Budistas y MTC, tratando de aumentar mi capacidad de pensamiento, sin ponerme límites en el estudio, ni límite para la mejora continua.

Muchos hermanos afirman que les cuesta mucho comenzar a leer tan pronto ven artículos tan largos, se cansan antes de comenzar, apenas han leído pocas líneas de texto y ya se sienten hartos. **Lamentablemente hay muchos hermanos así, esto se debe a que la capacidad cerebral disminuye cuando la esencia del riñón es deficiente, la memoria, la concentración e incluso la comprensión disminuyen notablemente.** Lo peor de todo esto es que el estado de ánimo siguiente al libertinaje es volverse impaciente y enojado, surge la "apariencia problemática", faltará paciencia y determinación cuando se trate de hacer cualquier cosa o estudiar. Anteriormente yo mismo había experimentado este estado de ánimo, cada vez que miraba una pantalla llena de texto me molestaba y comenzaba a mirar hacia otro lado. Después de un período serio de reinicio, el poder de mi cerebro se fue recuperado un poco y mi mente logro calmarse nuevamente, lentamente pude comenzar a absorber la lectura. Después de estar absorto, cuanto más leía, más quería leer, extraía lo que creía eran las mejores citas. Sin que yo lo supiera, mi conciencia despegó. Al mirar a menudo artículos previamente leídos y citas extraídas, esto tendría un efecto reforzador y refrescante que permitirá que mi consciencia aumentara una vez más. Cuando la consciencia se haya elevado a un cierto nivel, notarás que ahora tienes mayor resistencia contra el contenido pornográfico, podrás vencer al demonio de la tentación, esto en realidad, será por el resultado de haber aumentado tu consciencia.

En cuanto al número de estudios diarios, lo he organizado de la siguiente manera: todo de acuerdo con mi estado, si mi estado mental es bueno durante un día y el interés es alto, leería más, a veces una docena de páginas, a veces hasta un capítulo entero. Cuando mi nivel de interés es muy alto, podría leer una gran parte de un libro. Pero a veces cuando mi estado no es tan bueno y mi interés es insuficiente, la cantidad de estudios que me planteo para esos momentos es al menos una página al día. Solo necesitaría un par de minutos para leer una página, sin importar cuán impaciente se pueda estar, se puede soportar la lectura de una página. De esta manera puedo asegurar que mis estudios diarios no se detengan nunca, mi consciencia va en aumento constantemente, y finalmente doy la bienvenida a la gran elevación de mi consciencia. Yo recomiendo a todos los hermanos que lean al menos una página de un artículo de reinicio todos los días, no tiene que ser un artículo nuevo, reforzar artículos antiguos también es muy bueno. No dejes de leer artículos sobre el reinicio, también puedes leer repetidamente las frases o textos que hayas extraído; al hacerlo, tu consciencia mejorará muy rápidamente.

Algunos hermanos dirán que les gusta más mirar imágenes y no largas páginas de texto, ¡porque no pueden absorberlo y les resulta molesto! Mi recomendación es esperar hasta que hayan reiniciado por cierto tiempo, una vez que el poder del cerebro se haya recuperado un poco, permítase entonces comenzar a leer los textos. Las imágenes generalmente solo sirven como material complementario, el contenido más importante sigue siendo el texto. Es necesario aumentar profesional y sistemáticamente el nivel de nuestra consciencia, es necesario revisar y leer una gran cantidad de artículos. Las imágenes son solo una ayuda, los escritos son el material principal, las imágenes son secundarias, es importante entender este punto.

Volviendo al viejo dicho: ¡El extraordinario poder del reinicio proviene del estudio! Sin estudiar no habrá conocimiento, sin estudiar, la consciencia no aumentará. Con el aumento sucesivo de la consciencia, finalmente podremos conquistar la masturbación y vencer a la tentación del demonio.

Entraremos en el tema principal a continuación.

En esta temporada discutiremos en detalle sobre el tema de la impotencia, el misterio del tiempo para recaer y diferenciar las formas de daño de la esencia por la masturbación, los detalles a continuación:

En la temporada 6 hable sobre la impotencia y la eyaculación precoz. Ahora que

estamos en la temporada 25, podemos ver este tema de nuevo pero de manera más completa y detallada.

De entre todas las preguntas que he respondido, una gran mayoría pertenecen a la categoría de la eyaculación precoz, erecciones suaves y/o impotencia. Cuando la esencia ha sido dañada hasta cierto punto, surgirán obstáculos en la función sexual. El síntoma que yo experimenté más pronto fue la eyaculación precoz, apareció aproximadamente después de los 2 años de masturbación frecuente, más tarde comencé a tener erecciones suaves, este síntoma continuó por más de una década. Como amaba los deportes en aquel momento, tenía horarios de descanso y alimentación rítmicos, no tenía adicción al internet ni fumaba cigarrillos, todavía podía lograr alguna erección, pero la firmeza era inadecuada. Luego cuando comencé a quedarme despierto hasta tarde por la noche y me sentaba por largos períodos de tiempo a la vez, encontré la impotencia. Mi impotencia en aquel momento fue bastante grave, me veía en la necesidad de tener que realizar una gran cantidad de esfuerzo, además de aplicar una fuerte estimulación, para poder lograr apenas una erección, además cuando pasaba, le faltaba firmeza y rápidamente se ablandaba, la falta de resistencia era evidente.

Cuando aparece la eyaculación precoz el hombre se convierte en pánico, porque la función sexual es muy importante para los hombres. Este grado de pánico es comparable al pánico que se puede experimentar durante la pérdida del cabello. Cuando falta la función sexual el hombre se siente avergonzado frente a las damas y le falta confianza. Además le comienza a preocupar que la esposa lo engañe, por lo tanto, los hombres que sufren de eyaculación precoz suelen soportar una gran presión psicológica, el estado de ánimo de la ansiedad es muy intenso.

Lo peor es que muchas personas no tienen conocimientos sobre el cultivo de salud desde la medicina tradicional china. Cuando aparece la eyaculación precoz la primera reacción es tomar suplementos para fortalecer el yang y volverse fuerte una vez más, no permitiéndose ablandarse a toda costa. Bajo este patrón de pensamiento, se comienzan a buscar todo tipo de medicamentos. Algunos medicamentos muestran un buen efecto al principio, pero el cuerpo también puede cansarse de ellos. Al tomarlos con frecuencia el efecto beneficioso suele desaparecer al poco tiempo. Cuando el cuerpo ya se ha cansado, se tiene entonces que cambiar a otro medicamento, el resultado final es haber pasado por muchas medicinas de muchas marcas y tipos para hacer el fortalecimiento del yang, mientras el cuerpo aún se encuentra en un estado débil, aumentando la gran posibilidad para que otros síntomas corporales aparezcan junto a la impotencia, el sufrimiento en este caso está más allá de las palabras. En realidad

esto es debido a que estas personas carecen de los conocimientos técnicos para el cultivo de la salud de la medicina tradicional china, han leído mal las señales corporales desde el principio, como dice un antiguo dicho: *“La generación más joven no debe ser ignorante de la medicina”*. Si se ignoran los conocimientos médicos, tropezarán con ideas erróneas en muchas áreas y finalmente se terminará lastimado. Cuando un hombre se encuentra con la impotencia, deberá tomarlo como una señal corporal, es el cuerpo quien está clamando por ayuda, diciéndote que no debes seguir complaciéndote. Este principio es similar a cuando los poros de la piel se cierran cuando se exponen a temperaturas frías.

Muchas personas desconocen este principio, una vez impotentes, en su lugar toman medicamentos y se entregan, sin tener que reiniciar y tener consciencia sobre el cultivo de la salud. No entienden que la mejor medicina es en realidad: no desperdiciar nuestra esencia. Debido a esto, eligen el camino equivocado, confiando en los medicamentos para disfrutar más, con el resultado que ya todos pueden imaginar. Todo esto abre la posibilidad para volverse impotente, incluso contraer diabetes o de un derrame cerebral.

Cuando el qi del riñón es inadecuado, el cuerpo elegirá la impotencia con el propósito de buscar su auto conservación. Si lees mal esta señal y en cambio, confías en los medicamentos para continuar complaciéndote, sin duda incurrirás en el hábito del mal fruto, este será el precio que tendrás que pagar por la ignorancia.

Cuando un hermano se encuentra con la eyaculación precoz, erecciones blandas, impotencia, necesita de inmediato aprender a reiniciar y como cultivar su salud. Si los síntomas son graves, se recomienda consultar a un médico chino tradicional para el tratamiento, tomar medicamentos a base de hierbas beneficiará la recuperación corporal. Pero se debe enfatizar en el cultivo de la mente, porque la ingesta de medicina a base de hierbas probablemente ayudará también a alimentar los deseos, por lo que debemos estar atentos en todos los casos. El tomar medicina mientras continuamos filtrándonos es perjudicial para el proceso de recuperación. Si no puedes reiniciar a fondo, sigues perdiendo esencia y complementas simultáneamente con medicinas, puedo estar seguro de que el efecto del tratamiento no será óptimo, no mucho después de eso volverás a encontrarte con la eyaculación precoz. Entonces tenemos un problema en nuestras manos, de hecho hay un malentendido en la consciencia, si este malentendido no se corrige, el resultado será que la eyaculación precoz se mantendrá aún después de gastar un montón de dinero y tomar muchas medicinas. Por lo tanto para poder curar la eyaculación precoz de una persona, primero hay que iluminarlo, explicarle la razón y hacerle entender los principios, la

iluminación en realidad lo curará, sin la iluminación se agotará en esta vida. Unos cuantos hermanos ya se han agotado antes de casarse, se han encontrado con la eyaculación precoz, sus familias los están empujando a casarse, esto les hace temer al matrimonio, sabiendo de antemano el resultado final, ¿por qué hizo lo que hizo? (Nota Dank: último párrafo se repite cinco veces).

Sin embargo no todos deben perder la esperanza, la eyaculación precoz, la erección suave y la impotencia pueden superarse. Yo me he recuperado completamente debido al hecho de que mi comprensión estaba en el lugar correcto, no tenía malentendidos en mi consciencia, puse esfuerzo en el cultivo de la salud. Y lo que es más importante, no hago ninguna prueba, porque las pruebas me hubieran llevado nuevamente a la trampa de la masturbación. Todos seguramente se preguntarán, ¿cuándo sabré que me ha recuperado? En realidad se puede observar si nos hemos recuperado o no en la calidad de las erecciones matutinas. Cuando la erección sea firme y vertical y el grado de firmeza sea alto, será una buena expresión corporal de la recuperación. Si intentas realizar “una prueba”, será muy posible que tengas una recaída, desechando todos los esfuerzos anteriores. A muchas personas les gusta “probarse”, el resultado es que una vez que lo intentes, ya no podrás detenerte y nuevamente caerás en el círculo vicioso.

Según mis experiencias el tiempo de recuperación para la eyaculación precoz y las erecciones blandas es de aproximadamente medio año, la impotencia requeriría al menos un año de reinicio y de cultivo para la salud. **Para recuperarse bien deberás hacerlo bien en todas las áreas, las condiciones más importantes son controlar el número de emisiones nocturnas y poner fin a la fantasía sexual, una vez que se han logrado estos dos puntos, más los esfuerzos realizados en el cultivo para la salud, la función sexual se recuperará lentamente.** Ya he pasado por todo esto, siempre y cuando tengas la confianza y la paciencia, estudies constantemente para aumentar tu consciencia, logres reiniciar a fondo, aumentes la consciencia sobre el cultivo para la salud, tu función sexual podrá recuperarse con seguridad. Lo único a lo que temer es a los conceptos erróneos en el pensamiento, la recuperación será muy difícil en tales casos. La eyaculación precoz se puede considerar como leve, media o grave. Si es leve, el tiempo de recuperación será relativamente rápido, si es severa, entonces el tiempo de recuperación será aún más largo y la dificultad será grande, pero mientras seas persistente en el reinicio y el cultivo para la salud y estés bien en todas las áreas, todavía será recuperable.

Además, algunas personas pueden llegar a sufrir de eyaculación precoz debido al nerviosismo. La medicina occidental atribuye esta condición a un problema

psicológico. En realidad la aparición del nerviosismo y el agotamiento del qi del riñón son inseparables, porque el cuerpo y la mente son uno, si el qi del riñón se ha agotado, los cambios correspondientes tendrán lugar en la psicología emocional de la persona. Algunas personas no han sufrido de nerviosismo en el pasado, después de haber comenzado a masturbarse se ponen nerviosas, irritadas y se enojan fácilmente, esto en realidad, es la expresión de que la esencia del riñón se ha agotado. Incluso hay personas que se pueden poner nerviosas mientras orinan, solo pueden orinar cuando no hay nadie más cerca. En este momento de nerviosismo, los obstáculos también pueden superarse mediante el reinicio persistente y el cultivo para la salud, una vez que el qi del riñón se haya cultivado y recuperado en abundancia, el cuerpo y la mente volverán a sus estados normales.

A continuación vamos a hablar sobre el misterio del momento de la recaída.

Muy pocas personas conocen este campo de conocimiento. En primer lugar se debe estar familiarizado con los principios médicos de la medicina tradicional china. Además se deben haber observado casos con comentarios, solo después de una investigación exhaustiva es posible poder experimentar en este campo de conocimiento.

Entre los casos en los que he investigado muchos hermanos han comentado; ¿Por qué cada vez que recaigo, el tiempo de recuperación es diferente? A veces la recuperación se llevará a cabo varios días después de una recaída, a veces los síntomas persistirán por varias semanas o incluso varios meses, ¿por qué es así? Para poder responder a esta pregunta hay que estar familiarizado con el nivel del yang qi en el cuerpo humano. El nivel del yang qi en el cuerpo es diferente durante los diferentes períodos del día, también puede variar durante momentos del mes, nuevamente varía con las estaciones. Si se ha recaído durante el tiempo en que el nivel del yang qi es bajo, será relativamente más difícil recuperarse. Este principio es realmente muy fácil de entender. Supongamos que quieres realizar una llamada cuando tienes muy poco saldo en tu teléfono, es muy posible que solo puedas realizar una sola llamada, pero cuando tienes suficiente saldo en tu teléfono entonces no tendrás ningún problema.

El nivel de qi yang en el cuerpo humano también sufre de cambios constantes, fluctuando entre altas y bajas, el patrón general de cambio se puede encontrar a continuación:

Cambio diario: entre las 11 pm y la 1 am, el yang comienza a activarse, al mediodía comienza a activarse. Por lo tanto, en el camino del cultivo para la salud,

no se deben realizar actividades sexuales entre las 11 pm y la 1 am, para evitar el agotamiento del yang qi. Esto se debe a que entre las 11 pm y la 1 am el qi yang está empezando a aumentar, como una pequeña chispa, las actividades sexuales durante este tiempo dañarán enormemente al qi yang, dando lugar a los síntomas más fácilmente. El Yang qi crece de 11 pm a 1 am y se vuelve cada vez más grande, alcanza el cenit al mediodía y luego disminuye. A esto le sigue el aumento de ying a partir del mediodía y su aumento gradual hacia el máximo a las 11 pm, luego el ying comienza a disminuir y el yang comienza a activarse, este es el ciclo. Cuando se trata de hacer ejercicio, es mejor hacerlo antes del mediodía. Debido a que entonces el qi yang estará en la etapa ascendente, el ejercicio durante este tiempo coincide con el tiempo del cielo, el efecto será superior. Normalmente hacia la noche es más adecuado para cultivar tranquilidad, esto se debe a que el ying qi es pesado durante la noche, el ejercicio y la sudoración durante este tiempo dañan enormemente el yang qi. Cuando todos hayan comprendido este principio, estarán en una mejor posición para elegir el momento para hacer ejercicio.

Los 12 períodos de tiempo en la antigüedad:

Zi: 11 pm-1am
Chou: 1 am-3am
Yin: 3 am-5am
Mao: 5 am-7am
Chen: 7 am-9am
Si: 9 am-11am
Wu: 11 am-1pm
Wei: 1 pm- 3pm

Shen: 3 pm-5pm
Usted: 5 pm-7pm
Xu: 7 pm-9pm
Hai: 9 pm-11pm

Cambios mensuales:

Cada mes la luna tendrá su brillo y oscuridad, encerándose y menguando. Podemos basar los cambios mensuales del qi yang en los cambios en la luna. A principios de mes la luna creciente apenas se muestra, el yang qi está creciendo y liberándose gradualmente. La fase de la luna gradualmente se vuelve más llena y se convierte en el primer cuarto de la luna, en esta etapa la luna a medida que se vuelve más redonda, el yang qi se encuentra en su período más vigoroso de desarrollo y liberación, la energía vital dentro del cuerpo humano está igualmente

en su estado más activo. Una vez que la luna llena ha pasado el qi yang ha alcanzado su fuerza total y comienza a dar espacio para el qi ying. El Yang qi entra lentamente en la etapa de acumulación a medida que la fase de la luna se mueve gradualmente de plenitud a deficiencia. Durante el día 22 o el día 23 tenemos el tercer cuarto de la luna menguante. Después del tercer trimestre, la superficie luminosa de la luna disminuye gradualmente hasta el día 30, la luna desaparece de la vista, solo queda una sombra, este es el último día del mes lunar. Toda esta metamorfosis del fenómeno lunar es en realidad un ejemplo del cambio en el qi yang. Por lo tanto trata de no participar en actividades sexuales cuando el qi yang este débil y el qi sea pesado, o los síntomas pueden surgir fácilmente.

Cambios anuales:

El solsticio de verano da origen al ying, el solsticio de invierno da origen al yang.

La primavera da a luz, el verano da crecimiento, el otoño da moderación y el invierno da almacenamiento.

La palabra cultivo en realidad solo menciona $\frac{1}{4}$ de la ruta del cultivo para la salud, además, hay crecimiento durante el verano, restricción durante el otoño y almacenamiento durante el invierno. Por lo tanto, trata de abstenerse de las actividades sexuales durante el invierno. El invierno es una temporada para la acumulación de la esencia en preparación para el próximo año. Si la indulgencia tiene lugar durante el invierno, la energía disponible para crecer en el próximo año disminuirá. Por lo tanto, si te has consentido durante el invierno de este año, entonces el próximo año tu cuerpo puede experimentar síntomas. No debes complacerte especialmente durante el invierno. Debido a que el solsticio de invierno da origen al yang, el yang qi está justo en medio de un estado débil, recaer en esta etapa inducirá fácilmente a los síntomas corporales y no es favorable para el proceso de recuperación. Almacena la esencia durante el invierno, una vez almacenada, podrás asegurar una buena salud para el año siguiente.

En la antigüedad se aprendía a seleccionar fechas auspiciosas, hoy en día ya no está muy extendido. Muchos jóvenes desconocen el hecho de que solo unas pocas personas son capaces realmente de comprender este aprendizaje. Hacer ciertas cosas durante ciertos momentos, es muy importante porque hay principios profundos detrás de esto. Cuando los hermanos recaen durante diferentes estaciones, la velocidad de la recuperación corporal es diferente, porque el nivel del yang qi en el cuerpo humano difiere para cada estación. Cuando recaes

durante un momento en que el yang qi es débil, entonces has cometido un tabú, tu cuerpo tendrá dificultades para recuperarse. Cuando recaes mientras el yang qi está floreciendo, entonces será relativamente más fácil recuperarse.

Con respecto a los tiempos de recaída que se consideran tabú, creo que muchos hermanos han visto los "Nueve días venenosos", nueve días venenosos según el calendario lunar chino, que se encuentran en la fecha del calendario anterior de los días 5, 6, 7 y 15, 16, 17, 25, 26, 27, estos 9 días han sido llamados los "9 días venenosos de la mezcla entre el cielo y la tierra". ¡Hay 9 días venenosos en mayo que actúan como días tabú para la indulgencia sexual! Hay costumbres de los tiempos antiguos, en mayo la esposa debe ir a visitar a sus padres por un mes, se necesita precaución adicional durante esos 9 días venenosos. Hay una base histórica detrás de estos 9 días venenosos, preferiríamos creer que existen antes que no. Porque según mi investigación hay un efecto de retraso en la retribución de la recaída. A veces los síntomas no aparecen de inmediato, pueden aparecer después de decenas de días o incluso después de los 100 días. Porque ahí radica un efecto mariposa y se necesita tiempo para que este efecto se desarrolle.

Necesitamos entender los tabúes y tratar de no violarlos, esto beneficiará nuestra salud, el saber conduce a la fuerza, la ignorancia conduce al envejecimiento. Si aprendes a evitar violar los tabúes, entonces puedes evitarte muchos peligros. Para los contenidos detallados sobre este tema, recomiendo a todos que examinen [寿康宝鉴], hay contenidos específicos sobre como "preservar el período de reinicio de la vida y el tabú del cielo y la tierra", entender esta área de conocimiento es verdaderamente muy importante.

Por último, hablaremos sobre el diferente grado de lesiones en la esencia inducidas por la masturbación.

Este tema ha sido sugerido por un hermano debido a los muchos síntomas que sufría. Él no sabe qué tan graves son sus lesiones y, por lo tanto, me sugirió que hiciera una clasificación aproximada de las expresiones del daño de la esencia, de esta manera también podría obtener una pista para él mismo. Si ya has investigado exhaustivamente en casos de víctimas con lesiones esenciales, seguramente descubriste que muchas personas muestran múltiples expresiones de la esencia dañada. Hay muchas categorías de la esencia lesionada que acompañan al colapso en la salud, los síntomas no son singulares, a continuación está mi clasificación general sobre los grados de daño de la esencia:

1. Enfermedad del sistema urinario: prostatitis, inflamación del tracto urinario, varicocele, etc.
2. Enfermedad del sistema respiratorio: enfermedad pulmonar, incluyendo rinitis, asma, etc.
3. Una disminución seria en la capacidad cerebral: la concentración, la memoria, la comprensión disminuyen en diversos grados.
4. Relacionadas con la piedra: cálculos renales, cálculos urinarios, etc.
5. Síntomas de la piel: diversas formas de enfermedades de la piel, como acné, urticaria, etc.
6. Cuestión capilar: pérdida de cabello y canas como principales factores.
7. Enfermedad del sistema digestivo: enteritis, estreñimiento, diarrea, digestión y absorción débil, etc.
8. Emisión nocturna frecuente: las emisiones nocturnas frecuentes también son una enfermedad.
9. Problema de fealdad: demasiadas formas de fealdad.
10. Obstáculos en la función sexual: eyaculación precoz, erecciones blandas.
11. Problemas del corazón: palpitaciones, latidos prematuros, etc.
12. Dolor en la cintura, piernas suaves: dolor en la cintura, dolor en las rodillas.
13. Problema de la columna cervical: diferentes formas de problemas de la columna cervical.
14. Problema de tinnitus: deficiencia renal inducida tinnitus.
15. Sudoración excesiva, exceso de aceite: estas dos formas son bastante comunes.
16. Problema de la vista: disminución de la vista, flotador ocular, etc.
17. Otras enfermedades: aproximadamente más de 100, la deficiencia renal da lugar a muchas enfermedades.

Temporada 25 Parte 2 de 2.

Incluso si algunos síntomas no son causados directamente por la masturbación, seguirán estando vinculados a ella, porque la esencia del riñón es la moneda de la salud del cuerpo humano.

En los puntos 1-17 no involucran problemas psicológicos, aunque son muy molestos para muchos hermanos, no harán de sus vidas un infierno. Por supuesto estas 17 categorías son relativamente generales y solo pueden considerarse como una clasificación aproximada. A continuación se presentan las principales con problemas psicológicos:

1. Ansiedad
2. Depresión
3. Neurastenia
4. Trastornos nerviosos autónomos
5. Desorden obsesivo compulsivo
6. Paranoia
7. Autismo
8. Fobia
9. Hipocondría

Por supuesto estos problemas psicológicos que he mencionado no son puramente psicológicos, sino que también contienen algún elemento de síntomas físicos. Por ejemplo, un estado de ánimo de ansiedad no es lo mismo que tener ansiedad, la ansiedad tiene una variedad amplia de síntomas corporales. Una vez que se tiene alguno de estos problemas, muchas personas sienten deseos de morir. Entre las personas que visitan grupos de apoyo para la ansiedad o la depresión, muchas se encuentran muy desesperadas, los síntomas de estas enfermedades son realmente muy extraños, pareciera que todo junto está presente. Si tú no eres una víctima y llegaras a hablar con alguna de ellas, tal vez llegues a pensar que están contando historias de fantasía, de hecho es así, solo aquellos que han tenido una experiencia personal sabrán por lo que están pasando esas víctimas. Cuando sufría de ansiedad y neurastenia, me encontraba en un estado de desesperación y colapso a diario, la idea del suicidio me surgió en varias oportunidades. Debido a que la condición en aquel momento era realmente como un infierno viviente, pensaba que la muerte era preferible, las personas normales simplemente no entenderán ese tipo de sentimiento.

Algunas personas tienen miedo de salir o sentarse en un automóvil, las personas normales se preguntarían cómo pueden ser tan tímidas. En realidad, una vez herido hasta cierto punto, el coraje humano realmente se reducirá al de un ratón,

porque los riñones gobiernan el susto y el miedo lesiona los riñones. Cuando los riñones son deficientes en cierto grado, una persona tiende a volverse muy tímida, como si fuera una persona totalmente diferente. Antes cuando yo estaba enfermo, no me atrevía a aventurarme afuera, ahora que me recuperé pienso que era increíble, ¿cómo podía haber sido tan tímido antes? Ahora lo entiendo completamente, fue el grave agotamiento de la esencia del riñón causado por la indulgencia sexual, y quedarme despierto hasta tarde por las noches lo que ha dañado mis nervios.

Por lo tanto si perteneces a la categoría 1-17 es bueno, no desearás morir tanto al menos. Pero si tienes enfermedades psicológicas graves adicionales, el problema es relativamente más delicado, el tiempo de recuperación y la dificultad serán mayores. Muchos pacientes con ansiedad no pueden recuperarse sino en 5 o incluso más de 10 años, dependen de medicación durante todo el año. En realidad la ansiedad y otras enfermedades psicológicas, deben requerir de un despertar en la comprensión como una condición para la recuperación, las medicinas podrán aliviar pero no curarán completamente. Se debe aprender a cultivar la salud y lograr comprender como atesorar la esencia del riñón. De lo contrario, aunque los medicamentos te alivien temporalmente, los síntomas seguirán apareciendo fácilmente, porque no has reconocido la verdadera causa de la enfermedad.

Observaciones finales:

De vez en cuando algún hermano me pregunta si la masturbación también trae mala suerte. Viéndolo desde la superficie la masturbación y la suerte no están realmente conectadas, pero realmente si existe una cierta relación. Porque la masturbación inducirá a una menor potencia cerebral. Cuando el poder del cerebro es normal, muchas cosas pueden manejarse adecuadamente, pero cuando el poder del cerebro ha disminuido, muchas cosas que normalmente no serían un desafío no pueden manejarse adecuadamente, desde la superficie parecerá que la suerte ha empeorado. Cuando tomamos un examen por ejemplo, algunas personas dirían, por qué estaba tan olvidadizo en ese momento, por qué no pensé bien en ese momento, no tuve buena suerte. En realidad el problema raíz de esta mala suerte se debe a la disminución del poder cerebral. Debido a que el poder cerebral ha disminuido, nunca estarás en forma, y estando así nuestra suerte naturalmente empeorará.

Otra comparación pero durante una entrevista de trabajo. La primera impresión que le damos al entrevistador es muy importante, pero una persona que está inmersa en la masturbación siempre carecerá de espíritu en sus ojos, su comportamiento será como fantasmal, tendrá anillos negros alrededor de los ojos

y bolsas debajo de ellos, con apariencia decadente, sin confianza y sintiéndote inferior. Cuando una persona así va a una entrevista, la tasa de éxito por supuesto no será alta. Muchos hermanos han sido entrevistados más de una docena de veces sin lograr un solo éxito, entonces culpan a su mala suerte, cuando en realidad es por la fealdad inducida por la masturbación y la falta de espíritu. Si tu vitalidad es abundante, tienes un aspecto radiante y estás lleno de confianza en sí mismo, la impresión que darás al entrevistador será completamente diferente. Este tipo de vitalidad abundante puede afectar positivamente al entrevistador, haciéndole pensar que eres una persona muy activa y dinámica.

Temporada 26: Reiniciar el período de hastío, el problema de la sudoración excesiva y problemas de la visión.

Parte 1 de 2.

El período de agotamiento asociado con el reinicio es un problema que no se puede evitar, también es un problema que se debe superar, muchos hermanos me han reportado este problema.

Si se frecuentan los foros de reinicio a menudo, entonces descubrirás un fenómeno frecuente entre muchas personas. Muchas personas comienzan con un alto nivel de determinación cuando comienzan a reiniciarse por primera vez, su entusiasmo llega a su clímax, "teniendo coraje durante la primera batalla, pero este coraje comienza a disminuir para la segunda batalla, ya para la tercera batalla se ha agotado", no podrás hacer nada para evitarlo. Antes de que hayan pasado algunas semanas, estas personas han desaparecido por completo del foro, han regresado al pasado.

Especialmente para los hermanos que han recaído repetidamente, una vez que han recaído la determinación y entusiasmo reciben un gran golpe, después de estar reiniciando por algún tiempo las ganas de continuar desaparecen por completo, se pierde toda esperanza, quedando solo desesperación e impotencia. En realidad, durante este periodo estarás harto del reinicio.

En realidad, este es un período de agotamiento en el reinicio. No importa quién seas, siempre habrá un período donde estarás harto. Este estado de ánimo harto también es frecuente en otros campos; como cuando escuchas una canción muchas veces, por ejemplo, al principio te gusta cómo suena, pero después de escucharla todos los días por varias semanas, comienzas a cansarte de ella, la sensación alegre y fresca que una vez abrigaste por esa canción ya no puedes sentir las de nuevo, comienzas a sentir ahora es cansancio e impaciencia. Este mismo principio se aplica a las dietas. Al principio nos gusta comer con cierta delicadeza y disfrute. Pero comiendo lo mismo todos los días, es muy posible que pronto comiences a sentir náuseas. Lo mismo ocurre con los teléfonos celulares; al principio, estamos emocionados y queremos ser dueños de un determinado modelo, pero después que lo tenemos y de un tiempo de uso, nuestro deseo se desvanece, comenzamos a creer que el teléfono celular ya no es tan especial, después de todo, el sentimiento original de alegría, novedad y entusiasmo se han ido. (Nota Dank: últimas 9 líneas se repiten cuatro veces)

Debemos ponerlo así, el ser humano es un animal que se aburre muy fácilmente.

En el mundo del reinicio esto no es diferente, muchos hermanos se cansan de estudiar, se cansan de leer los artículos de reinicio, son demasiado perezosos para leer y estudiar molestándose con mucha facilidad. Cada vez que aparece un estado de ánimo hartado y estemos cansados, nos conducirán fácilmente a recaídas, esto es como un escuadrón de soldados que tienen la moral deprimida, muchas personas no quieren ir a la batalla y piensan convertirse en desertores, este tipo de escuadrón carece por completo de coraje y fuerza para el combate. Si te encuentras con el estado de ánimo hartado, debes aprender a lidiar con él de inmediato, ajusta el estado de ánimo de inmediato para permitir que tu espíritu luchador recupere su plenitud. Un escuadrón sin moral es como un plato de arena suelta, un escuadrón con moral tendrá una fuerte cohesión, cada soldado será como un tigre que desciende de la montaña. El cultivo budista también presta especial atención a avanzar valientemente, no hay espacio para una mente relajada hay que mantener la perseverancia. Pero las personas apenas pueden evitar tener un estado de ánimo hartado, esto se debe a que las personas tienen una tendencia a la pereza. Por lo tanto siempre que aparezca el estado de ánimo hartado, debemos hacer los ajustes inmediatamente, como si fuera un reloj que va demasiado lento, tendremos que reajustarlo a la hora correcta.

A continuación hablaremos de los métodos de ajuste.

A decir verdad, también he pasado por el estado de ánimo hartado, pero he logrado reajustado rápidamente. Aquí se encuentra un concepto y es de inteligencia emocional (EQ) (https://es.wikipedia.org/wiki/Inteligencia_emocional), EQ es el IQ (https://es.wikipedia.org/wiki/Cociente_intelectual) de las emociones, implica autocontrol, entusiasmo, perseverancia, así como autopropulsión y la capacidad de auto-alentar. EQ es diferente de IQ, EQ se puede entrenar después del nacimiento, se puede obtener a través del aprendizaje. Cuando hayas aprendido a ajustar tu estado de ánimo a través del estudio, tendrás un control total de tu estado de ánimo y no serás controlado por él. El estado de ánimo de una persona puede dominar sus acciones, muchos hermanos recaen debido a las emociones; la aparición de un estado de ánimo aburrido y deprimente abre las puertas inmediatamente a la masturbación para conseguir alivio. Si tienes un alto EQ y sabes cómo ajustar tu estado de ánimo, entonces no tendrás lugar para alguna recaída emocional. Por lo tanto, debemos aprender a ajustar nuestro estado de ánimo, esto es especialmente importante en el camino del reinicio. Cuando se produce el estado de ánimo de aburrimiento y/o depresión, tenemos que hacer ajustes inmediatos, cuando aparezca el estado de ánimo hartado, también tenemos que corregirlo de inmediato. Necesitamos permitir que nuestro espíritu de lucha se recupere una vez más, esto lo lograremos reiniciando correctamente todos los

días.

El estudio de los artículos de reinicio no solo hace que nos cansemos, sino que lo mismo se aplica a responder preguntas.

Jia Xing (Nota Dank: un usuario de algún foro chino) me ha informado que se cansó de responder preguntas, que está contemplado la idea de retirarse. En ese momento le aconsejé que enfatizara en su recuperación, que no se exceda demasiado y que no responda demasiadas preguntas cuando esté de mal humor; de lo contrario, si intenta responder preguntas cuando su mente está cansada, se sentirá aún más cansado, bajo esta condición se contemplara más fácilmente retirarse, o dejar de hablar de lo que sea que se esté haciendo.

Estudiar los artículos de reinicio funciona de la misma manera. Al principio, se está lleno de entusiasmo, puedes llegar a tener una gran cantidad de conocimientos. Pero después de cierta etapa, puedes comenzar a cansarte de estudiar. Cuando llegue ese momento, tienes que hacer algunos ajustes; disminuir la cantidad de ingesta de artículos o lecturas, uno por día será suficiente o que leas solo un par de casos de otros hermanos por días. Cuando no estés estudiando, ten cuidado de mantener alto tu nivel de vigilancia, no permitas que el demonio de la tentación tome ninguna ventaja. Cuando haya transcurrido este período bajo, una vez más podrás encontrar ese estado óptimo para el reinicio.

El método de ajustes específicos se encuentra en el siguiente resumen: (voy a tomar “trotar” como ejemplo, esperando que a todos les sea más fácil poder entender):

1. Siempre que surja el estado de ánimo harto, necesitarás aprender a redistribuir la fuerza corporal, no sobre-entrenarse. Al igual que cuando se ejecuta un 1500 m, cuando ya no se puede correr más, no te detengas, comienza a correr despacio pero sigue adelante.
2. Aprende a motivarte, motivarse a sí mismo es una forma de ajustar el estado de ánimo, que te permitirá reunir las emociones. Esto es comparable a cuando corres mientras te dices a ti mismo: puedo hacerlo, puedo terminarlo, puedo hacerlo.
3. Cuando te encuentres con estados de ánimo adversos, permítete mantenerte positivo y optimista. No te absorbas en un estado de ánimo deprimente y decadente. Esto es comparable a cuando ya no eres capaz de

seguir corriendo, quieres rendirte, pero una voz te dice que la persistencia es equivalente a la victoria.

He mencionado antes que durante el reinicio, la fantasía sexual es un obstáculo, el otro obstáculo son las emisiones nocturnas frecuentes, estos son los dos tigres en el camino de reinicio. Si eres capaz de conquistar estos dos obstáculos, entonces la mitad de la victoria está asegurada. Si además eres capaz de saltar el obstáculo del estado de ánimo, entonces podrás reiniciar más estable y por más tiempo.

A continuación, vamos a hablar sobre el tema de la sudoración excesiva.

Varios hermanos han comentado sobre el tema de la sudoración excesiva con bastante frecuencia durante los últimos días. Aunque en este momento estamos a principios de otoño, el clima es todavía muy caluroso, el movimiento más leve conduce fácilmente a la sudoración. En la sudoración, se tiene que establecer si se debe a razones fisiológicas normales o patológicas.

La sudoración patológica es hiperhidrosis (<https://es.wikipedia.org/wiki/Hiperhidrosis>), la razón es que es una expresión de que el sistema nervioso central está fuera de tono. Según el punto de vista de la medicina tradicional china, la sudoración excesiva es causada por desequilibrios en el ying y el yang. La sudoración excesiva en este mismo momento es principalmente debida a factores estacionales. Si sudas con la misma facilidad durante las otras estaciones, entonces ya no es normal, es una señal de que tu cuerpo necesitará ajustes.

En realidad cuando el cuerpo ha sido dañado hasta cierto punto, aparecerían fácilmente estas 2 condiciones:

1. Sudoración excesiva.
2. Sin sudoración.

La sudoración excesiva es relativamente más común, mientras que la no sudoración es comparativamente menos común. Las enfermedades inducidas por la masturbación usualmente toman 2 extremos, algunas personas secretarían más aceite, otras tendrían la piel seca, el primer caso es generalmente más común. La ciencia médica claramente clasifica el sudor en: sudor propio, sudor nocturno, sudor de cabeza, sudor de medio cuerpo, sudor de palma y lenguado, etc. El más común es el sudor de sí mismo y el sudor nocturno. Cuando se trata de auto sudoración, es cuando se suda involuntariamente, normalmente tiene lugar durante el día cuando no está tan caliente y sin la presencia de actividades físicas.

El sudor nocturno de acuerdo con la ciencia médica, es cuando se suda mientras se duerme por la noche, al despertar, la sudoración se detiene. En la deficiencia inducida por la masturbación, independientemente de si es deficiencia de yin o yang, habrá síntomas de sudoración excesiva. Muchas personas sudan en grandes cantidades como si estuvieran recién mojadas en todo el cuerpo, mientras que en TCM se menciona: *“El que suda, también pierde esencia”*. Una gran cantidad de sudoración daña al yang, si la cantidad de sudoración es muy grande, será muy desfavorable para el proceso de recuperación corporal. Por lo tanto, los hermanos que sufren el síntoma de sudoración excesiva, harían bien en buscar el tratamiento médico oportuno, combinar ese tratamiento con medicina herbal china para resolver el problema de la sudoración excesiva. Creo que así el proceso de recuperación tomará otro nivel y que la recuperación será más completa y estable, de lo que había sido anteriormente.

Algún hermano preguntaba, ¿por qué se siente bien haber sudado después de los ejercicios físicos cuando no hay ninguna sensación de incomodidad? Esto solo muestra que su qi yang no se ha dañado en cierta medida, cuando la lesión es grave y se suda mucho después de los ejercicios físicos, es muy desfavorable para la salud. Por lo tanto, cuando el cuerpo está débil, es recomendable cultivar la quietud, el ejercicio principal debe ser caminar. El principio mencionado también comparte similitudes con las emisiones nocturnas; muchas personas disfrutaban de una buena salud, una emisión nocturna no producirá ningún sentimiento o incomodidad. Pero para las personas que se han consentido sexualmente en el pasado, si tuvieran una emisión nocturna hoy en día, los síntomas aparecerán de inmediato y se sentirían incómodos. Siguiendo este el principio, una vez que el daño se ha sostenido en cierta medida, muchas cosas no serán como las habíamos imaginado antes. Por supuesto la sudoración normal o con moderación es beneficiosa para el cuerpo, permite la expulsión de toxinas malignas, pero la sudoración excesiva dañará el cuerpo. Cuando muchas personas aumentan su carga de ejercicios, podrían experimentar una emisión nocturna y por lo tanto, también el regreso de los síntomas, cuando el cuerpo está débil, enfatiza el cultivo de la quietud. Una vez que el qi yang se haya vuelto gradualmente más abundante, se pueden realizar ejercicios moderados, esto será beneficioso para el proceso de recuperación. Recomendando a todos que realicen ajustes de acuerdo con sus reacciones corporales después del ejercicio. Algunos hermanos no experimentarían ninguna molestia después de hacer ejercicios, en esos casos, pueden continuar haciendo ejercicios siempre y cuando presten atención a la intensidad, más no siempre es mejor. Otros hermanos pueden llegar a experimentar incomodidad después de haber hecho ejercicios o la reaparición de los síntomas, esta condición sugiere que todavía no es adecuado hacer ese tipo de ejercicios, habrá que elegir el cultivo de la quietud, disminuir la cantidad de

ejercicios físicos, hacer un poco de Qigong de los 8 brocados, realizar caminatas, una vez que el qi del riñón se haya acumulado en abundancia, podrás retomar lentamente los ejercicios físicos desde allí, prestando siempre atención a la moderación.

Temporada 26 Parte 2 de 2.

En cuanto a los muchos síntomas inducidos por la masturbación, recomiendo tratarlos todos activamente y no pedir que se reinicie a ciegas ni que cultives la salud sin tratamiento. Los síntomas que deben tratarse deben ser tratados, combinar el tratamiento médico con el reinicio y el cultivo de la salud, hará que el proceso de recuperación sea relativamente rápido. Por supuesto, hay hermanos que no toman ningún tipo de medicamento pero que dependen exclusivamente del reinicio y del cultivo para la salud, logrando recuperarse de esta manera; estos hermanos generalmente tienen una gran noción sobre el cultivo para la salud. Cuando se han hecho los esfuerzos apropiados en el cultivo de la salud, esto también será muy beneficioso para el proceso de recuperación. Aunque muchos hermanos se han sometido a un tratamiento activo, no han prestado atención al reinicio y al cultivo para la salud, el tratamiento en este caso no será el ideal. Debido a que la recuperación es 30% del tratamiento y 70% del cultivo para la salud, la clave entonces es el cultivo para la salud. Famosos médicos del pasado siempre han aconsejado a sus pacientes: mantenerse alejados de las actividades sexuales, moderación en la dieta, levantarse y dormir temprano, no sobreentrenarse, etc. La razón por la cual muchos hermanos no pueden recuperarse de la prostatitis crónica después de un largo tiempo de tratamiento, es porque no han entendido que al reiniciar también se debe cultivar la salud, decenas de miles gastados en facturas por el tratamiento, no los harán mejores. Si realmente comprendes la importancia del reinicio y del cultivo para la salud, el resultado será totalmente diferente.

La prostatitis crónica que he tenido durante más de una década se ha recuperado por completo, las pruebas son normales y los síntomas han desaparecido. Por lo tanto, si los síntomas están presentes, se necesita tratamiento, pero lo más importante es que se necesita cultivar la salud, de lo contrario, la recuperación total será muy difícil. Muchas personas se han recuperado temporalmente debido al uso de medicamentos, pero una vez que se complacen, los síntomas vuelven inmediatamente.

Por último hablemos del tema de la visión.

[太素脉]: Los ojos contienen toda la esencia del cuerpo, si el cuerpo no está sano, entonces los ojos no tendrán espíritu.

La MTC también menciona: ¡La esencia de las cinco vísceras y los seis intestinos están contenidas en los ojos! Y así, los ojos de una persona son el reflejo del estado de las cinco vísceras y las seis entrañas. Además los riñones ocultan la esencia y mantienen la quintaesencia de la esencia de las cinco vísceras y los seis intestinos. Por lo tanto, cuando la masturbación ha lesionado el qi del riñón, los siguientes cambios aparecerán fácilmente en la región ocular de una persona:

1. Falta de espíritu en los ojos.
2. Falta de luz en los ojos.
3. Ojos fangosos.
4. Ojos inyectados de sangre.
5. Ojos encogidos.
6. Cambios en los párpados.
7. Ojeras y bolsas debajo de los ojos.
8. Ojos lentos, movimientos oculares ineficaces.
9. Ojos huecos/caídos.
10. Disminución de la visión.
11. Flotadores de ojos. (<https://es.wikipedia.org/wiki/Miodesopsias>)
12. Conjuntivitis.

Entre ellos, el tema de la visión es de relativa mayor preocupación entre muchos hermanos, especialmente para aquellos que son estudiantes. La disminución de la visión es de hecho una perturbación muy grande. Hay muchas razones para la disminución de la visión:

1. Los malos hábitos de visualización.
2. Sobre entrenamiento de los ojos.
3. Genética.
4. Adicción a la masturbación.

5. Enfermedades de los ojos.

La masturbación no debe causar directamente una disminución de la visión sino indirectamente. Aunque muchas personas, como los estudiantes de la escuela primaria no se masturban, aun así pueden sufrir de visión deficiente y usen lentes, esta condición puede ser inducida por la genética y/o malos hábitos de visión. Sin embargo, algunas personas que tienen una visión excelente, sufren una disminución grave en su visión después de convertirse en adictos a la masturbación, por lo que la razón indirecta debe considerarse en estos casos. Al incluir también los malos hábitos de visión y el exceso de entrenamiento de los ojos, los problemas de visión surgirán fácilmente. A través del reinicio y del cultivo para la salud, el estado de la visión tendrá la esperanza de mejorar, y la molestia en los ojos también se aliviará. Si el problema de la visión continua siento muy molesto, se puede considerar hacer ajustes con láser en el futuro.

Normalmente al ser persistente en reiniciar y cultivar la salud, los ojos de una persona volverán a recuperar el espíritu, la determinación y la brillantez. La brillantez es una sensación muy sutil, al igual que la luminancia de una bombilla, algunas bombillas son brillantes mientras que otras son más débiles. Cuando una persona tiene una gran cantidad de qi yang, esto se reflejará en el brillo de los ojos. Por el otro lado, existe la falta de vitalidad y de oscuridad. Si observas a los niños, notarás que no solo tienen una gran piel, de una calidad obvia, además de unos ojos brillantes y enérgicos, esto les da una sensación adorable de claridad.

Pero los ojos de los adultos son muy diferentes, por un lado, sus cuerpos ya se han filtrado, se han lesionado debido a sus malos hábitos de vida como fumar, quedarse despierto hasta altas horas de la noche y sentarse por largos períodos de tiempo, todo esto se refleja naturalmente en los ojos. Cuando era adicto a la masturbación, mis ojos carecían de espíritu y determinación, eso me generaba un sentimiento de falta de confianza en mí mismo. Hoy en día soy totalmente diferente, mis ojos han recuperado el espíritu mediante el reinicio y el cultivo para la salud, tengo más confianza y puedo mirar a la gente a los ojos.

Recomiendo a todos los hermanos que sufran problemas de visión, a que establezcan buenos hábitos de visualización, limiten el tiempo que pasa en internet, a mantener una buena postura y una distancia apropiada al leer y estudiar, y prestar más atención al descanso. Después de haber recortado la masturbación, aprender a cultivar la salud y aumentar la ingesta de nutrientes, el problema de la visión en declive se comenzará a controlar de manera efectiva.

Temporada 27: Enfrentando directamente la sesión prolongada, subestimando al enemigo, el problema de la orina espumosa.

Parte 1 de 2.

Prólogo:

Una antigua leyenda del gran foro llamado Mayan, hizo una publicación donde presentó sus ideas sobre el reinicio, esto marco el curso del desarrollo de los foros de reinicio. Mayan se encuentra entre las primeras figuras en los foros de reinicio y ha hecho contribuciones sobresalientes a la comunidad. Las experiencias personales de Mayan han sido una fuente de ayuda para muchas personas y son dignas de respeto. En muchas de las discusiones iniciadas por él, permitió a las personas ver la razón por la cual las teorías de la inofensividad están tan desenfrenadas, porque detrás de ella hay personas o grupos de personas que están difundiendo deliberadamente las teorías de la inofensividad. Muchas de esas teorías son inventadas, luego cuidadosamente disfrazadas y etiquetadas como investigaciones realizadas por un determinado país, los novatos del reinicio que son ignorantes de muchas cosas sobre el PMO son fácilmente engañados por ellas. Ese discurso de Mayan ayudará a muchos a reconocer el verdadero rostro de las teorías de la inocuidad y del culpable detrás de ellas.

En realidad, las teorías de la inocuidad han existido desde hace mucho tiempo. Recuerdo haber leído una revista a finales de los años 90, donde había un artículo que promovía la teoría de la inocuidad. En aquel momento, creo que esas teorías sobre la inocuidad fueron el resultado de conceptos erróneos del autor, a diferencia de las teorías de hoy, que los argumentos son cada vez más exagerados y sensacionales como si nos fuéramos a morir si no nos masturbamos. Las computadoras personales aún no estaban muy extendidas a finales de los 90s, era difícil encontrar teorías sobre la inocuidad, mucho menos sobre la propagación de experiencias de reinicio. Yo era totalmente ignorante en aquel momento, recuerdo haber visto un medicamento complementario para el riñón, tenía una línea que decía: **“de los riñones deficientes, surgirán cien enfermedades”**. Esa frase fue mi única exposición a la verdad por más de una década. Además la deficiencia renal fue lo único que se mencionó, no se mencionó nada sobre la masturbación. Hoy en día con el Internet, más jóvenes tienen la oportunidad de entrar en contacto con las teorías de la inocuidad. Se podría decir que los jóvenes de hoy son más afortunados, pero también que no lo son porque todo está inundado de veneno pornográfico. La pornografía ya existía en los años 90s, pero no fueron años tan inundados como lo es hoy. La pornografía está en todas partes en Internet, los portales web están llenos de

material sugerente, mientras que también es muy fácil descargar videos. Muchos jóvenes tienen adicción a internet, aquellos con esta condición se sientan por mucho tiempo frente a la computadora, esto como ya he mencionado tiene un efecto muy perjudicial en la salud, si se combina con el estrago de la masturbación las posibilidades para que presentemos síntomas corporales se vuelven muy alta.

Para reiniciar con éxito se deben reconocer claramente las teorías de inocuidad. En realidad esta es la primera puerta del reinicio. No reconocer claramente las teorías de inofensividad, nos influirá tarde o temprano. Muchos hermanos se dejan llevar cuando ven las teorías de inofensividad, haciendo que la determinación del reinicio ya no sea tan firme. Por lo tanto debemos mantenernos alejados de las teorías inofensivas, alejarnos de la falsa sabiduría y de las opiniones erróneas. **La falla más grande en la teoría de la inocuidad en la moderación es esta: ignorar totalmente la cualidad altamente adictiva de la masturbación. Todos piensan que se puede lograr la moderación, pero les puedo decir claramente que la gente común no puede lograr la moderación, hablar de moderación después de engancharse y ser un adicto es ridículo.** Además ni una sola persona sabe dónde está la línea de la moderación. Todo el mundo sabe que el agua hierve a los 100 grados centígrados, pero nadie sabe qué tan mal y dañado está el cuerpo antes de que aparezcan los síntomas. Debido a que la constitución de cada persona es diferente, algunas personas pueden no experimentar ningún síntoma mientras se masturban 3 veces por semana, mientras que otras pueden experimentar síntomas mientras se masturban una vez por semana. Para esa misma persona que se masturba 3 veces por semana, ¿te atreves a decir que no experimentarás ningún síntoma 3 años después? 3 veces por semana no garantizará que no tendrás ningún síntoma debido a tu buena constitución, puedes hacerlo por 3 años, pero los síntomas aparecerán para el 4º año. Algunas personas pueden decir que limitaran el tiempo y se masturbaran una vez por semana. Lo que quiero decir es: ¿puedes controlar la fantasía sexual? **La fantasía sexual es la forma invisible de agotamiento, normalmente, las personas que se masturban también son adictas a la fantasía.** Él piensa que una vez por semana no es un gran problema, en realidad, él está perdiendo más a través de la fantasía sexual. Así sin ser consciente de ello, ¡los síntomas ya han llegado a llamar a la puerta!

La primera vez que visité los foros de reinicio fue hace un año aproximadamente, cuando el foro contaba apenas con un par de cientos de miembros, hoy en día son más de 30.000, esto es inseparable de los esfuerzos promocionales que todos han dejado. El auge de los foros de reinicio es el resultado de los esfuerzos de todos. No me he comunicado con Mayan, pero he tenido muchos intercambios con su papá, aunque ya no es tan nombrado, todavía frecuenta los foros. Haber persistido

hasta el día de hoy no ha sido una tarea fácil para él, se necesita haber vencido muchas resistencias para lograrlo, requiere de una gran fuerza de voluntad. La atmósfera general de los foros de reinicio ha mejorado mucho desde los primeros días, ya que el grupo de hermanos conocedores y perspicaces está aumentando, están impulsando los foros hacia un mejor desarrollo. Esto era inimaginable en los primeros días, cuando habían muchas preguntas que no tenían respuestas, por lo tanto, los novatos de hoy son afortunados. Las personas con más experiencia en los foros de reinicio ya le han allanado el camino. Al ingresar alguien, se los llevan por el camino correcto logrando evitar muchos desvíos. Todos los novatos deben atesorar la oportunidad de estudiar los artículos de reinicio, para permitirse reiniciar más profesionalmente.

Cuando llegué a los foros de reinicio noté un fenómeno, en muchos temas se trataba y discutía sobre el daño causado por la masturbación. También había hermanos que compartían sus propias experiencias para advertir a otros. Pero encontré muy pocos estudios profundos sobre el comportamiento de la masturbación, también pocas guías sobre los detalles, muchos hermanos dudosos no pudieron obtener una respuesta satisfactoria. Todo el mundo debería saber que una vez que surge la duda uno contempla fácilmente dejar de intentarlo, el surgimiento de la duda también induce recaídas. En aquel entonces debido a que yo sufría de un trastorno de ansiedad general y neurastenia, ya había estado investigando sobre la neurosis por mucho tiempo. Después de haber estado chateando con más de mil pacientes con neurosis y habiendo pasado por una gran cantidad de comparaciones y análisis en profundidad sobre las causas patógenas, finalmente surgió una fórmula: quedarse despierto hasta tarde por la noche + indulgencia + permanecer sentado por un largo período a la vez = terminado. Mientras el paciente sea hombre, esta fórmula se aplicará más o menos.

Mi investigación se basa en un gran número de casos y no en el resultado de conjeturas. Al realizar cualquier tipo de investigación, es importante recopilar información de primera mano sobre el caso; a través de un análisis profundo, se puede llegar a un cierto patrón. En ese entonces llegué a conversar con más de mil pacientes que sufrían de ansiedad de todas las edades, el mayor tenía más de 50 años y el más joven unos 16 años. Entonces me di cuenta de que la indulgencia está intrincadamente relacionada con dicha enfermedad, los riñones están arraigados en el qi original, el bazo tiene su origen en el qi prenatal. La indulgencia daña los riñones, sentarse prolongadamente daña los riñones y el bazo, causando lesiones tardías en las esencias aún más. Estos tres factores son como hachas que cortan el árbol de la vida, sería muy extraño si no aparecieran síntomas. Después, pasé de investigar el síndrome de ansiedad a estudiar el

comportamiento de la masturbación, porque hay muchos puntos en común entre los dos. Hasta hoy he conversado con más de mil hermanos, he reunido miles de casos y he visto básicamente en todos los mismos síntomas.

Personalmente he experimentado muchos síntomas y me he recuperado completamente de ellos. No hace mucho tiempo todavía estaba en un estado de ignorancia e ingenuidad. Pensaba que no había forma de curar la prostatitis y que la pérdida de cabello también sería difícil de recuperar. Hoy gracias a los esfuerzos realizados en mi reinicio y en el cultivo para mi salud, me he recuperado tanto de la prostatitis como de la pérdida de cabello. **Una frase: “si quieres mejorar, debes aumentar la interacción con las personas que se han recuperado”.** Si siempre interactúas con aquellos que aún no se han recuperado, te alimentarás con pensamientos de no poder recuperarte. Mi posición es que el reinicio debe ser exhaustivo, el cultivo para la salud debe ser adecuado, una vez que ambos estén en su lugar, se sentarán las bases para una recuperación completa. Entonces los combinaremos con un tratamiento activo haciendo que muchas enfermedades sean curables.

Enfatizo en el reinicio pero enfatizo aún más en el cultivo para la salud. Los hermanos que están siguiendo mis artículos saben que le doy mucha importancia al cultivo de la salud. **Porque he descubierto que reiniciar no es una panacea, por el contrario, reiniciar es solo el comienzo.** Muchos hermanos han estado reiniciando por 8 meses e incluso por más de un año, y su recuperación corporal no es la ideal, no se observaron grandes mejoras. En realidad eso es por la falta de comprensión en el cultivo de la salud, la falta de conocimientos en el cultivo para la salud, y tienen demasiadas fugas en las otras áreas. He hablado bastante sobre este tema y a fondo en la temporada 12, los hermanos que no lo hayan visto pueden ir y echar un vistazo, para que aprendan rápidamente a cultivar su salud, eso les será muy beneficioso para el proceso de recuperación. Tomemos otro ejemplo: aunque un hermano haya estado reiniciando por 2 años, pero no ha podido conquistar sus frecuentes emisiones nocturnas, aun así después de todo ese tiempo de reiniciar su salud no ha cambiado ni mejorado, esto causa una amargura que va más allá de las palabras. **Por lo tanto, después de comenzar a reiniciar, se deben pasar los niveles de la emisión nocturna y de las fantasías sexuales, o de lo contrario será demasiado desfavorable para el proceso de recuperación, recuerda esto a toda costa.**

Vamos a entrar en el tema principal a continuación.

Esta temporada hablaremos en detalle sobre el tema de estar sentado por largo tiempo, subestimar al enemigo y la espuma en la orina:

He mencionado el tema de estar sentado por largo plazo de tiempo en la temporada 7, siento la necesidad de enfatizarlo una vez más. **Una vez encontré la siguiente frase en un libro sobre el cultivo de la salud: La enfermedad ocurre entre el momento en que uno se pone y se quita la ropa. El significado de esto es que cuando piensas que hace calor y te quitas la ropa, es cuando te resfrías y enfermas. Lo que me gustaría decir es que la enfermedad también está entre estar de pie y sentarse.** Estar sentado prolongadamente daña a las personas de la misma manera que la rana en la olla hirviendo; al principio puedes pensar que es cómodo, sin saberlo estás recibiendo daño. Estar sentado por largo plazo, solo por el simple movimiento de sentarse, daña el hígado, los riñones y el bazo. Sentarse por largo plazo esta seguramente acompañado por ver a largo plazo, de lo contrario, ¿Por qué te sientas durante largos períodos de tiempo? Sentarse por largo plazo lesiona los riñones, el canal de la vejiga se somete a constricción. Sentarse por largo plazo lesiona el bazo, el bazo gobierna los músculos, por lo tanto sentarse por largo plazo también lesiona el movimiento. El ver por largo plazo lesiona el hígado porque el hígado se abre en los ojos. Muchas personas desaprueban las sesiones por largo plazo, en realidad esto se mencionó hace mucho tiempo en la MTC, que las sesiones a largo plazo acortan la vida útil. Además la investigación moderna en medicina occidental también ha confirmado este punto, hay muchos artículos acerca de los efectos dañinos de las sesiones a largo plazo desde la perspectiva de la medicina occidental. **Muchas personas están reiniciando y han controlado efectivamente sus fantasías, pero su adicción a Internet sigue siendo muy fuerte, todavía tienen el mal hábito de sentarse y ver por largos plazos, el resultado es que después de medio y hasta un año de reinicio, el grado de recuperación aún no es óptimo.** Y me he dado cuenta, que estar sentado a largo plazo produce una forma de inercia. Según el dicho de algunas personas; Es como un par de manos invisibles que presionan con fuerza contra la silla, haciéndonos incapaces de pararnos, incapaces de detenernos, hasta que hayan pasado varias horas. Por lo tanto si queremos recuperarnos mejor, debemos reconocer profundamente el daño de una sesión prolongada:

1. Obesidad: cuando la ingesta calórica excede el agotamiento calórico, la grasa se acumula fácilmente dentro del cuerpo y aumenta el peso corporal. La obesidad es un factor peligroso para causar enfermedades crónicas.
2. Espondilosis cervical (<https://es.wikipedia.org/wiki/Espondilosis>): cuando una persona está sentada por largo plazo, todo el peso del cuerpo se concentra en la base de la columna vertebral. Esto combinado con la inmovilidad de los hombros y el cuello, conduce fácilmente a la rigidez de la

columna cervical. En casos más graves la columna cervical se deforma e induce hiperplasia ósea.

3. Falta de apetito y mala digestión por la falta de movimiento corporal por largos períodos de quietud: Esto inducirá un movimiento mucho más débil en el estómago y los intestinos, reduciendo la secreción de fluidos digestivos. Con el tiempo el apetito se hace mediocre, acompañándose de una mala digestión y hasta síntomas de sentirse satisfecho.
4. La contracción muscular al sentarse por un tiempo prolongado, puede hacer que la sangre interna que transporta oxígeno disminuya, disminuyendo la presión parcial de oxígeno, hace que la sangre lleve más dióxido de carbono aumentando la presión parcial, causando dolor, rigidez y contracción en los músculos.
5. En las enfermedades ginecológicas, muchas mujeres contraen cervicitis no debido a malos hábitos de higiene, sino a que están relacionadas por las largas sesiones sentadas. Estar sentado por largo plazo obstruye la generación de células inmunitarias, disminuyendo la inmunidad. Esto combinado con la obstrucción del flujo sanguíneo, fácilmente induce a la cervicitis y otras enfermedades ginecológicas relacionadas.
6. Disminuye la memoria. La circulación sanguínea disminuye mientras se está sentado y no nos movemos por largos períodos de tiempo, esto induce a un suministro inadecuado de sangre al cerebro, dañando nuestro espíritu y el cerebro, conduciéndonos a la depresión mental. Esto se expresa en el cuerpo y la fatiga mental, en una mente desanimada, en bostezos constantes y en cadena. Sentarse por largo plazo agota la sangre y lesiona el ying, lo que inducirá a una disminución de la memoria y a la falta de concentración.
7. Prostatitis: la investigación ha demostrado que entre los pacientes con prostatitis crónica, los trabajadores de oficina, conductores, trabajadores de TI, etc., con especial atención a los conductores de largas distancias, constituyen la mayoría de los pacientes. Además no se recuperan tan fácilmente, porque las personas que realizan este tipo de trabajos necesitan permanecer sentadas por largos períodos de tiempo y se mueven muy poco.
8. Varicocele: la investigación ha demostrado que sentarse por largo plazo puede causar varicocele, con la posibilidad adicional de agravarla si ya existe.

9. Lesiona el corazón: estar sentado por largos períodos de tiempo sin moverse, genera una menor demanda en la capacidad de trabajo del corazón, esto puede causar una disminución en su función habitual, causando un encogimiento en el músculo del corazón, contribuyendo a la hipertensión arterial y dando oportunidad de sufrir una trombosis coronaria.
10. Lesiona los tendones: permanecer sentado por largo tiempo sin movimiento hará que los músculos se relajen, dificultando la formación de vasos sanguíneos y la coagulación de la sangre. Esto causará fácilmente varicocele, hemorroides y dolor de cabeza. Debido a que se quedan sentados sin moverse durante largo tiempo, casi todo el peso corporal se presiona contra los músculos de las nalgas, lo que causa que se "expriman" y se dañen debido a un flujo sanguíneo deficiente.
11. Músculos lesionados: estar sentado por largo tiempo sin movimiento y con el flujo sanguíneo deficiente hace que los músculos se vuelvan rígidos, adoloridos, que se disminuyan, que pierdan su vigor y elasticidad causando espasmos. Una vez una persona estuvo jugando a las cartas toda una noche sin moverse, cuando se paró cayó al suelo. Resultó que por el largo período de tiempo que paso sentado y sin movimiento, hizo que ambas piernas se pusieran rígidas y dejaron de responder.
12. Huesos lesionados: las personas que trabajan por largos períodos de tiempo sentados, debido a que todo el peso del cuerpo se presiona contra la parte inferior de la columna vertebral, generalmente tienen una postura inadecuada, prolongada inmovilidad en los hombros y el cuello, causan que las cuatro primeras vértebras se endurezcan. También causa el secado de las vértebras e induce diversas enfermedades de la columna vertebral, la más frecuente es el encorvamiento y la hiperplasia ósea.
13. Lesiones en el cerebro: estar sentado por largo tiempo sin moverse causa un suministro inadecuado de sangre al cerebro. Causa mareos, visión borrosa, deseo de vomitar cuando nos levantamos repentinamente.
14. Hierde el espíritu: estar sentado por largo plazo sin moverse causa que la mente se deprimida, hará que nos volvamos más apáticos, agotados, a bostezar repetidamente. Algunas veces puede causar un corazón debilitado y un calor interno excesivo, con la aparición de dolor de muelas, dolor de garganta, tinnitus y estreñimiento, entre otros síntomas. Además la permanencia a largo plazo dificultará la generación de células inmunitarias.
15. Lesiones en los riñones: sentarse por largo plazo sin moverse ejercerá presión sobre las caderas y el meridiano de la vejiga, impidiendo el flujo de qi en la sangre, obstruyendo el funcionamiento normal de la vejiga. Dado

que el meridiano del riñón y el meridiano de la vejiga se reflejan entre sí, la función renal también se verá afectada. Este es el principio detrás de "sentarse por largo plazo lesiona los riñones". Y una deficiencia en el qi del riñón inducirá lentamente a la debilidad tanto en la sangre como en el qi; con la aparición de picazón en la piel, tez pálida u oscura, insomnio, sueños excesivos, humor irritable, estreñimiento, disminución de la cantidad de sangre menstrual, etc. Estos problemas se reflejarán en la cara como manchas de color. La aparición de manchas de color en el cuerpo tratan de decirnos: que tenemos dentro del cuerpo bloqueos de qi en la sangre, esto es a lo que en MTC se refiere como el "estancamiento del qi".

16. Estar sentado por largo plazo hace que disminuya el volumen (circunferencia) de todas las venas, causando una disminución en la función del corazón, que exaspera los problemas del corazón para las personas de mediana y avanzada edad, lo que pudiera provocar una arteriosclerosis avanzada, o una enfermedad coronaria así como presión arterial alta.
17. Estar sentado por largo plazo causa un flujo sanguíneo inadecuado en la cavidad torácica, lo que ocasiona una disminución adicional de la función del corazón y los pulmones, enfermedades exasperantes relacionadas con el corazón y los pulmones, como la infección por enfisema en la Edad Media en los ancianos, enfermedades prolongadas, etc.
18. Estar sentado por largo plazo también causa un suministro inadecuado de sangre al cerebro, reduciendo el suministro de oxígeno y nutrientes, exasperando el cansancio del cuerpo, el insomnio, disminución de la memoria y el aumento de las posibilidades de contraer demencia.
19. Estar sentado durante mucho tiempo sin movimiento inducirá dolor en todos los músculos del cuerpo, rigidez en el cuello, dolor de cabeza y mareos, enfermedades exasperantes en las vértebras lumbares y del cuello.
20. Estar sentado por largo plazo inducirá a movimientos estomacales más lentos, disminución de la secreción de líquidos digestivos, disminución del apetito, hinchazón exasperante del vientre, estreñimiento, indigestión y problemas con el sistema digestivo.
21. Estar sentado por largo plazo puede hacer que el plexo venoso alrededor del recto se congestione a largo plazo, aumentando el grado de coagulación y luego exasperar las hemorroides, causando sangre en las heces, grietas anales, etc.

22. Debido a que muchas personas de media y avanzada edad a menudo permanecen en un estado estático, pierden el gusto por hablar, sentarse por largo plazo acelerará el declive de la función del habla, además hace que la velocidad reaccionaria del cerebro disminuya, esto es consistente con la teoría del “uso y desuso”.
23. Estar sentado por largo plazo también provocará depresión psicológica, estallidos de ira no provocados, mal humor, mostrar un menor interés por el mundo exterior o no mostrar ningún interés por completo.
24. Sentarse por largo tiempo podría generar fácilmente cálculos renales, cálculos biliares y problemas similares.

He extraído y resumido estos 24 puntos. Básicamente todo el daño que causa una sesión prolongada está contenido aquí, hay una frase para resumirlo: ¡una sesión prolongada puede matar! Esta frase no está destinada a asustar a la gente, está destinada a alertar y educar a todos que sin saberlo, están debilitando su salud. Además algunas personas no tienen ni idea y no saben de dónde provienen tantos problemas. Los informes de la Organización Mundial de la Salud han encontrado que cada año, hay más de 2 millones de personas cuya muerte está relacionada con sesiones prolongadas sentadas.

Sentarse por largo plazo da lugar a enfermedades, te acercará más al Dios de la muerte, ¿es esto cierto? ¡Lo es, es absolutamente correcto! Sin embargo cada vez más personas permanecen sentadas por más y más tiempo. Algunas personas han estado observando, que los trabajadores de oficina se sientan en promedio y al menos unas 5 horas cada día, la duración de la sesión continua es de más de 2 horas en promedio, además no debemos olvidarnos de quienes trabajan con TI y conduciendo.

Algún hermano preguntaría, no puedo evitar mi horario de trabajo, que requiere estar sentado todos los días ¿qué puedo hacer? Mi respuesta es: cada 40 minutos levántate un poco, configura una alarma en la computadora. Hay un software de alarma en línea que está disponible para descargar, todos pueden descargarlo, te recordará que te muevas cuando sea el momento. Además puedo revelar mis propios métodos: En casa navego por internet mientras estoy de pie, pongo la silla sobre la mesa y de esta manera evito sentarme por largos períodos de tiempo. Sin embargo esto puede hacer aparecer un nuevo problema y es estar parado por largo tiempo. MTC: la *permanecer de pie a largo plazo lesiona los huesos*. Por lo tanto normalmente me quedé de pie un rato y luego me siento otro rato. Encontré que este método es muy adecuado para mí. Invito a todos los que estén interesados a intentarlo.

Otros hermanos preguntaban, ¿la meditación cuenta como una sesión de larga duración? La meditación es un estado de práctica, de hecho hay maestros que pueden entrar en un estado meditativo durante unas pocas horas o incluso durante medio día, incluso durante días. Debido a que es un estado de práctica especial, normalmente es inofensivo. Recomendaría meditar durante 1 hora cada día, también puedes establecer un plan de acuerdo con tus propias circunstancias, si has alcanzado esa afirmación en particular, ingresar al estado meditativo por unas pocas horas no será un problema. Naturalmente también he visto artículos que tratan sobre los efectos dañinos de la meditación por largos períodos de tiempo. En esos artículos se dice que sentarse durante largos períodos de tiempo en la posición de doble loto, dará lugar fácilmente a problemas en los pies y las piernas sobre todo durante la vejez. Las personas que escribieron esos artículos eran famosas en los círculos taoístas, tienen experiencias profundas y todos pueden considerar sus consejos. Hoy en día confío principalmente en sentarme suelto o en un solo loto como postura de meditación.

No hay manera de exagerar demasiado el problema de estar sentado por largos períodos de tiempo, espero que todos puedan reconocer profundamente este problema. Al reiniciar, recomiendo hacer ejercicio activo, pero siempre prestando atención a la intensidad, porque no siempre es mejor. La práctica ha demostrado: aquellos que a menudo realizan ejercicios aeróbicos se recuperan de forma relativamente más rápida y óptima.

Temporada 27 Parte 2 de 2.

En lo que sigue trataremos el tema de subestimar al enemigo.

Los hilos sobre la subestimación del enemigo aparecen de vez en cuando en los foros de reinicio, un ejemplo de este argumento sería: reiniciar es muy fácil, reiniciar es muy fácil. Los hermanos que normalmente hacen este tipo de hilos están en el período de hibernación del deseo. Quienes hayan leído la temporada 4 sabrán que después del período de hibernación del deseo las probabilidades para las recaídas se hacen altas. Muchos hermanos durante el período de hibernación del deseo son capaces de controlar sus adicciones, el deseo no es fuerte y las fantasías sexuales son pocas. Para algunas personas el período de hibernación dura solo unos pocos días, para otros, puede llegar a durar aproximadamente un mes. Durante ese período muchas personas tienen una actitud de subestimar al enemigo, sienten que reiniciar no es para nada difícil, que están reiniciando muy bien, reflejando en sus hilos esa actitud.

Los que son observadores, seguramente notarán que no mucho después de que se haya creado ese tipo de hilos, el contenido cambiara a algo como: “Estaba demasiado confiado, he recaído. Fui demasiado descuidado, he recaído”. La actitud de subestimación del principio ahora se convierte en arrepentimiento posterior a la recaída. Hay un dicho que dice: “El ejército arrogante seguramente se enfrentará a la derrota”.

El presidente Mao dijo una vez: “*si subestimas al enemigo en estrategia, entonces mejor presta atención a sus tácticas*”. Podemos subestimar a nuestro demonio de la tentación cuando se trata de estrategia, pero cuando se trata de tácticas tenemos que enfatizar al enemigo. Si reiniciar fuera tan fácil, ¿por qué tantas personas recaen repetidamente? Además muchas personas son estudiantes de posgrados, tienen un alto coeficiente intelectual.

Para tener éxito en el reinicio, se debe estudiar sistemáticamente para obtener un conocimiento de reinicio de manera profesional, aumentar constantemente el conocimiento y la realización sobre el reinicio, solo de esta manera se hará posible un reinicio completo.

Hablemos del tema de la orina espumosa.

Muchos hermanos han preguntado y experimentado el tema de la orina espumosa. La formación de espuma en la orina está relacionada principalmente con la tensión superficial de la orina. Normalmente cuanto más alta es la tensión superficial en un líquido, más fácil es que se forme espuma. En diferentes circunstancias los cambios en la composición de la orina, como proteínas, moco y material orgánico, causarán un aumento en la tensión superficial de la orina y la espuma se formará más fácil, ¿Mucha espuma en la orina es un signo de enfermedad? Esto requiere de análisis para diferentes situaciones.

En cuanto al fenómeno de la orina espumosa, tendremos que analizar si la razón se debe a razones fisiológicas o patológicas.

Si el motivo pertenece a las siguientes condiciones, el aumento de espuma en la orina no se debe a enfermedades.

1. Hay sustancias del semen en el tracto urinario: cuando las sustancias del semen están presentes en el tracto urinario para los hombres, esto puede causar espuma en la orina. Eyaculación retrógrada (vista a menudo entre pacientes con diabetes y con trastorno del sistema nervioso autónomo). La

excitación frecuente aumentará la producción de moco en las glándulas del tracto urinario. Tras la emisión nocturna etc.

2. Orina rápida: durante la micción rápida, la orina entra en contacto con la superficie del agua, el aire y la orina se entremezclan, las espumas se forman fácilmente pero se dispersan rápido. Además al pararse en una posición muy alta, por la influencia de la gravedad, la fuerza del impacto de la orina sobre la superficie del agua será relativamente más alta, la espuma se formará fácilmente.
3. Orina concentrada: en las circunstancias de disminución de la ingesta de líquidos, sudoración profusa, diarrea, contenido inadecuado de agua en el cuerpo humano, harán que la orina se concentre, haciendo que la proteína y otros contenidos aumenten dentro de ella. Esto hará que la espuma urinaria aumente fácilmente.
4. Otras causas: desinfectante y detergentes dentro del urinario o WC es otra razón que causa la formación de espuma en la orina.

Cuando aparece espuma en la orina de vez en cuando, a menudo puede ser por una razón fisiológica y la causa en la mayoría de los casos, es micción rápida, la orina concentrada, etc. Si la orina espumosa desaparece al deshacerse de las causas anteriores, y en ausencia de síntomas o enfermedades anormales, no hay necesidad de preocuparse demasiado.

Las siguientes circunstancias deben alertarnos:

1. Proteinuria: el aumento anormal del contenido de proteínas en la orina es una de las causas más comunes de orina espumosa. También es una expresión clínica para diversas enfermedades y especialmente cuando se trata de enfermedades renales. Varias enfermedades renales primarias, como glomérulo, inflamación renal, etc. y varios tipos de daño renal secundario, como diabetes, presión arterial alta, gota, hepatitis, etc., causarán daño renal y un aumento de proteínas en la orina. Aunque la función renal es normal en los casos de mieloma múltiple, hemólisis aguda, leucemia, etc., debido a la aparición de una gran cantidad de proteína anormal en la sangre, la proteína también se filtrará a la orina y conducirá a proteinuria. La orina espumosa normalmente ocurrirá durante la proteinuria, las características especiales para la orina espumosa es una capa de espuma flotante de tamaño minúsculo y que no se dispersaría después de mucho tiempo.

2. Infección del sistema urinario: la infección en el sistema urinario puede causar un aumento de espuma en la orina. Los casos más comunes que se observan son

infecciones del tracto urinario, cistitis, prostatitis, etc. En la mayoría de los casos, hay síntomas acompañantes, como la micción frecuente, la urgencia de orinar, el dolor durante la micción, etc.

3. Aumento del azúcar en la orina: la presencia de sustancias orgánicas (glucosa) y sustancias inorgánicas (varias sales minerales, etc.) puede causar un aumento de la tensión del líquido urinario y por lo tanto, la aparición de espuma, pero en este caso la espuma es bastante grande y desaparece rápidamente. Debido a un aumento en el azúcar en la orina para los pacientes con diabetes, el azúcar en la orina aumenta, es probable que se produzca más espuma en la orina.

Yo mismo he tenido orina espumosa, normalmente la espuma no desaparece después de mucho tiempo, llevándome a considerar la posibilidad de una inflamación interna como la prostatitis. Naturalmente si la ingesta de proteínas es excesiva, también aparecerá la orina espumosa. Si de vez en cuando aparece orina espumosa no hay necesidad de preocuparse. Si el problema es persistente u ocurre con frecuencia, es mejor hacer un chequeo en el hospital.

Epílogo:

La emisión nocturna frecuente es de hecho, un tema muy observado entre los hermanos durante la fase de reinicio; todos quieren minimizar su frecuencia. Una vez yo fui como todos los demás, estuve buscando innumerables métodos para prevenir las emisiones nocturnas. A lo largo de mis experiencias, finalmente elegí el ejercicio de fortalecimiento renal de los Ocho Brocade Qigong. El ejercicio mencionado anteriormente está respaldado por las teorías de la MTC, además de haber sido experimentado por muchas personas, comprobando que su fiabilidad es bastante alta. El ejercicio de fortalecimiento del riñón no solo es eficaz contra las emisiones nocturnas, sino que también es eficaz contra las fugas seminales. He introducido el ejercicio de fortalecimiento renal en la temporada 3, hubo muchos comentarios de los hermanos y muchas personas lograron reducir su número de emisiones nocturnas, manteniendo el número dentro de una vez por mes. Esta frecuencia es muy ventajosa para el proceso de recuperación. Naturalmente hay muchos hermanos que han intentado el ejercicio con diferentes resultados. Un aspecto a considerar es no realizar el movimiento adecuadamente, otro es el hecho de no evitar los otros factores que dan lugar a las emisiones nocturnas. Si no se evitan esos otros factores que inducen las emisiones nocturnas, incluso si se han estado haciendo los ejercicios de fortalecimiento renal, es posible que todavía se continúen experimentando las emisiones nocturnas. Por ejemplo si un hermano ha hecho el ejercicio de fortalecimiento renal pero hace ejercicios excesivos y se fatiga, seguramente durante esa noche

terminara teniendo una emisión nocturna. Algunos hermanos no pueden mantener las fantasías sexuales bajo control, haciendo que el problema de las emisiones nocturnas no se puede resolver.

(Nota Dank: último párrafo se repite cinco veces)

Recientemente en los foros muchos hermanos han compartido varias formas para reducir la frecuencia de las emisiones nocturnas, mi recomendación es que podemos intentarlo o probar con todas. Pero recuerda, no pongas toda la esperanza en un método, ya que si no tienes cuidado en evitar los otros factores que inducen a las emisiones nocturnas, estas seguirán teniendo lugar. He escrito una temporada sobre estos otros factores que inducen las emisiones nocturnas, invito a todos a consultarla como referencia.

Temporada 28: Reacciones de abstinencia, problema con el pene curvado, cambio de color del semen.

He mencionado las reacciones de abstinencia en mi artículo anterior. Últimamente muchos recién llegados han preguntado sobre las reacciones de la abstinencia. Tengo especie de sentimientos encontrados, una sensación de dislocación de espacio y tiempo. Los foros de reinicio ya han experimentado una rotación de personal, los recién llegados están ingresando constantemente, las preguntas que hacen todos han sido contestadas por los adultos mayores. Los novatos anteriores se han convertido en veteranos del reinicio, ahora deberán ocupar el lugar donde los viejos estaban ayudando a los nuevos. Hablaremos a fondo sobre las reacciones de abstinencia en esta temporada con el fin de eliminar cualquier inquietud de los recién llegados, consolidar sus determinaciones de reinicio, esto es realmente muy importante y necesario.

Al reiniciar el primer umbral psicológico que se debe atravesar es el de las teorías de inocuidad. En el nivel físico que es el primer nivel que se debe pasar, es de reacciones de abstinencia. La mayoría de los hermanos encontrarán síntomas de abstinencia alrededor de un mes después de reiniciar. Antes de reiniciar los síntomas no son muy evidentes, pero tarde o temprano los síntomas aparecen mientras estemos reiniciando. Muchas personas sienten pánico cuando aparecen los síntomas por primera vez, piensan de inmediato en los daños causados por el autocontrol, piensan de inmediato en los efectos adversos que tiene el autocontrol en la prostatitis y el resultado es volver a caer en la trampa de la masturbación. Todo esto son síntomas de abstinencia en realidad. Normalmente al persistir en el reinicio, los síntomas de abstinencia disminuirán gradualmente e incluso desaparecerán completamente. Si los novatos no son conscientes de los síntomas de abstinencia y no los comprenden, es muy posible que alberguen pensamientos de duda y quieran renunciar. Debido a que estar nervioso y asustado, es de hecho, una sensación muy desagradable, esta se nos enreda aún más cuando tenemos los síntomas de abstinencia. Pero mientras se sea persistente, los síntomas de abstinencia pasarán. Cuando aparezcan los síntomas de abstinencia, presta atención al cultivo para la salud, no te excedas, realiza algunos ejercicios moderados. Normalmente la recuperación del cuerpo mejorará cada vez más, una vez que hayas pasado los síntomas de abstinencia, la única condición es por supuesto, que hayas aprendido a cultivar tu salud y a ejercitarte activamente. De esta manera habrá al menos una garantía seria de recuperación, pero no siempre se siente y esto puede dar la impresión que la velocidad de recuperación es muy lenta, es un sentimiento muy desagradable cuando viene enredado con los síntomas de abstinencia. (Nota Dank últimas siete líneas se repiten tres veces)

He investigado en muchos comportamientos adictivos. Normalmente después de eliminar un comportamiento adictivo, es bastante probable que aparezcan algunos síntomas de abstinencia. Los síntomas de abstinencia son relativamente muy comunes en el mundo de las adicciones.

Vamos a tomar la adicción del cigarrillo y dejar de fumar como ejemplo: los fumadores después de haber dejado de fumar por la fuerza, podrían sufrir de inquietud, impaciencia, opresión en el pecho, tos, olvidos a corto plazo, falta de vitalidad, aumento de grasa, escalofríos, insomnio, aumento del apetito, tos de color gris-grisáceo con flema, presión arterial más alta, además de arritmias, etc. Todos síntomas de abstinencia que resultan ser un gran sufrimiento. Pero todo este tipo de síntomas en la mayoría de los casos, disminuirá gradualmente a medida que el cuerpo se recupere.

Tomemos la adicción al alcohol como otro ejemplo: después de eliminar el alcohol, los síntomas psicológicos se expresan como ansiedad, depresión e irritabilidad. Las personas más adictos pueden llegar a experimentar alucinaciones, ilusiones, delirios, obstáculos en sus conciencias, etc. Los síntomas del sistema nervioso se expresan como palpitaciones, opresión en el pecho, sudoración profusa, etc. También se pueden experimentar temblores, espasmos, epilepsia, etc. Los síntomas estomacales se expresan como náuseas, vómitos, dolor de estómago y diarrea, etc.

Los síntomas de abstinencia son una forma de rebote adaptativo, normalmente al persistir en el reinicio, los síntomas desaparecerán gradualmente. Normalmente los síntomas durante el reinicio se expresan como:

1. Obstáculo del humor: mal humor, fácilmente agitado y enojado, decadente y pesimista, pérdida de interés.
2. Obstáculo para dormir: muchos hermanos informan que tienen problemas para dormir al reiniciar. Dificultad para conciliar el sueño, insomnio, sueños excesivos, todos son relativamente comunes.
3. Síntoma corporal: las enfermedades del sistema urinario se observan con frecuencia, como la agravación de la prostatitis.
Otros hermanos pueden experimentar dolor en la cintura, falta de energía, sensación de incomodidad en todo el cuerpo, desaparición de la erección matutina, mayor pérdida de cabello, cambios en el semen, etc.

No entres en pánico ni tengas miedo al encontrarte con los síntomas de abstinencia. Reinicia bien, enfatiza el cultivo para tu salud y los síntomas pasarán

rápidamente. Este es un umbral, todos necesitamos atravesarlo.

Hablemos sobre el tema del pene curvo.

He conversado con más de mil hermanos, no muchos de ellos reportan tener el pene curvo, pero de vez en cuando algunos aparecen. De hecho este es un problema que no puede ser subestimado ya que podría afectar la autoestima de la persona. Primero veamos dos casos:

Caso 1: hombre, 25 años, soltero, sin vida sexual, pene curvado hacia la izquierda, el ángulo de la curva es considerable desde hace unos años, debido a que le daba vergüenza nunca quiso visitar el hospital para recibir tratamiento.

Caso 2: Soaring Eagle, mi pene se dobla hacia la izquierda a unos 20 grados, el flujo de micción se inclina un poco hacia la izquierda por masturbarme con la mano derecha en el pasado, ¿qué se puede hacer al respecto?

Entre los hermanos que he encontrado, algunos tienen sus penes doblados hacia la izquierda, algunos hacia la derecha, algunos incluso tienen un ángulo de inclinación de 45 grados hacia la derecha. Hay un artículo sobre el reinicio que hablaba de que la masturbación induciría al pene a doblarse hacia la derecha, pero también hay que analizar cada caso en específico.

Muchas personas tienen el vil hábito de la masturbación y, sin embargo, no todas llegan a encontrarse con este problema del pene curvo. Creo que la masturbación pudiera ser una de las causas, tener un pene doblado puede ser debido a una combinación de factores. Por ejemplo, si te masturbas durante el desarrollo y se le dirige al pene hacia la izquierda o hacia la derecha, o por presionar mucho el pene erecto hacia un lado durante el desarrollo, es muy probable que estas causas influyan en la dirección del pene durante su crecimiento. Al igual que un árbol pequeño, si lo doblamos cuando aún es pequeño, ¿cuál crees será el resultado? Crecerá con una curva, y una vez grande la mantendrá. Sin embargo, los árboles ya grandes no tienen este problema, porque su orientación de crecimiento básicamente ha madurado.

Cómo tratar este problema una vez que haya surgido dependerá de si afecta o no tu autoestima, además, de cómo afectará o no tu vida sexual futura. Si te sientes afectado, el médico normalmente recomendará un procedimiento de corrección. Por lo tanto para aquellos hermanos que sufren este problema, la recomendación es que busquen tratamiento inmediato y escuchen el consejo profesional del médico. Al mismo tiempo, no te masturbes más, haz un esfuerzo por cultivar tu

salud, demasiados síntomas son causados por la masturbación. Cuando aparecen cualquiera de los síntomas en realidad ya es un poco tarde. La MTC aboga por la curación de enfermedades aún por venir, ¡debemos trabajar en la prevención antes de que suceda!

Por último hablaremos sobre el color del semen.

Normalmente después que el qi del riñón se ha dañado por la masturbación, se producirán cambios en el semen. Muchas personas reportan cambios en su semen, la gran mayoría deben haber encontrado este problema en las siguientes situaciones:

1. Cambio de color, tornándose muy amarillo o amarillo verdoso.
2. No liquidación del semen, aparición de sustancias cristalinas o gelatinosas.
3. Semen sangriento, esto es causado por muchos factores, las razones más comunes son la inflamación y la piedra.
4. El semen se vuelve más delgado y menos, disminuye la adherencia.
5. La descarga seminal se hace más grande y más concentrada, esto también es un estado de enfermedad, que apunta a la presencia de inflamación.
6. Disminución de la calidad del esperma (sin esperma, esperma muerto, poco vigor, deformidad, etc.).

Entre los artículos que he leído, encontré dos cosas sobre el color normal del semen: 1. Blanco lechoso o amarillo claro; 2. Blanco grisáceo o amarillo claro. Si hablamos estrictamente, el blanco lechoso no es normal, apunta a la posibilidad de inflamación. Siguiendo los puntos de antes, la aparición de la sustancia cristalina y gelatinosa es relativamente común. Lo siguiente es el color amarillo del semen. Si es amarillo claro entonces es normal, pero si es muy amarillo o amarillo verdoso, requerirá de atención. Algunos hermanos encontrarán el semen con sangre, ya que el semen tiene rojo o rosado. Si aparece el semen con sangre, se recomienda buscar de inmediato un diagnóstico médico y el tratamiento en el hospital.

Cuando empieces a reiniciar por primera vez, los cambios se llevarán a cabo fácilmente en el semen, esto se puede ver como una reacción de la abstinencia. Tras el reinicio y un buen cultivo para la salud persistentes, la calidad del semen mejorará lentamente. Además si no se enfatiza el cultivo de la salud, los cambios no se producirán fácilmente en el semen, también si se bebe en exceso, fumar,

estar sentado por un tiempo prolongado, quedarse despierto hasta tarde en la noche, exponerse a aire acondicionado, etc. Es muy importante mantener excelentes hábitos de estilo de vida, tendrá un impacto directo en la salud.

En las teorías de la medicina tradicional china se menciona: "*Para sembrar la semilla, el hombre primero debe cultivar el esperma*". Si se quieren crías sobresalientes, el hombre debe cuidar bien su cuerpo, recortar todo lo necesario para cultivar su salud, cultivar la calidad del esperma, haciendo que la descendencia se vuelva bastante saludable. A muchos hermanos se les revisaron los espermatozoides, algunos encontraron que estaban débiles, también hubo casos de azoospermia (<https://es.wikipedia.org/wiki/Azoospermia>), otros casos incluyen falta de vitalidad en el esperma, esperma muerto y algunos casos de esperma deformado. Normalmente las principales causas de la falta de calidad de los espermatozoides son la prostatitis y el varicocele, mientras que la masturbación es capaz de inducir estas dos enfermedades, la calidad del esperma se verá afectada. Muchas personas son adictas a la masturbación, lo que se ha traducido en una calidad de esperma muy inferior. Algunos han encontrado infertilidad, aunque algunos todavía son fértiles, pero si continúan masturbándose, lamentablemente terminarán por volverse infértiles. **Por lo tanto hay un centenar de ventajas en eliminar la masturbación y ni un solo daño. Al no recortar la masturbación hay cientos de daños y no hay un solo beneficio.** Si realmente intentamos encontrar algún beneficio en la masturbación, sería que te permite liberar emociones y presión, lo que te permite relajarte. Pero las consecuencias serán hundirte en el círculo vicioso, la pérdida superara a los beneficios por mucho.

Espero que todos puedan persistir en el reinicio y el cultivo para la salud, fomentar la calidad de los espermatozoides y preservar lo mejor de ti para el matrimonio. No te desgastes totalmente antes del matrimonio. El esperma es la semilla, con una buena semilla serán saludables tus descendientes. Si la semilla no es buena, tu descendencia puede sufrir una constitución deficiente, con la aparición de muchas enfermedades, e incluso la posibilidad de una muerte prematura.

Epílogo:

Mientras respondía a un hilo leí a un hermano mencionar: el matrimonio entre hombre y mujer es la relación necesaria entre los sexos. El hombre y la mujer no pueden prosperar solos, es natural que sean compatibles entre sí, esto no puede descartarse tan fácilmente. Este hermano había citado la antigua teoría del cultivo para el matrimonio, donde hay una cierta verdad en ello. Pero si no se tiene una amplia experiencia y carece de pensamiento y comprensión propios, se podría

pensar ¿para qué practicar el autocontrol entonces? ¿No se mencionó que el hombre y la mujer no pueden prosperar solos? ¿El autocontrol llevaría a una vida más corta? Al mantenerse alejado de las mujeres y, por lo tanto, no mezclar los sexos, ¿no dejaría de prosperar el hombre? Si careciera de una amplia experiencia respecto al tema, todo eso es lo que yo también pensaría. Pero sí entiendo perfectamente las teorías de la medicina tradicional china y me he dado cuenta de que la cita anterior no es absoluta, entonces hay condiciones previas involucradas.

En la medicina tradicional china se ha mencionado: “*la falta de esencia conduce a la enfermedad*”. También se ha mencionado: “*el uso excesivo de la esencia del riñón conduce a la enfermedad*”, “*si la esencia del riñón se puede preservar, ¡el pene será firme!*” Después de leer la frase anterior seguramente todos se preguntarán ¿eso no contradice esto?

"El Hombre no puede prosperar solo" Haré un ejemplo para que todos puedan entender. El Maestro “Empty Cloud” nunca llegó a tocar a una mujer durante toda su vida, vivió hasta los 120 años. No pocos practicantes budistas han vivido hasta más de 100 años. Si el dicho dice "El hombre no puede prosperar solo", entonces si los monjes no tocan a las mujeres, ¿cómo pueden vivir para tener más de 100 años? En el cultivo taoísta, también se mencionó el autocontrol total, ya que en la antigüedad ni un solo inmortal taoísta había filtrado esencia. Bai Yuchan ha dicho: no se filtra ni una sola gota de semen, esta es la escalera hacia los cielos.

Por lo tanto "el hombre no puede prosperar solo" no es la verdad absoluta, no se adapta al monje, para el hombre común si es muy adecuado. Esto se debe a que el cultivo del corazón aún no está en el lugar adecuado para el hombre común, hay muchas fantasías sexuales, como todos saben, no es bueno mantener estas fantasías. Las fantasías sexuales son la forma invisible de filtración en sí misma, muchos hermanos han encontrado síntomas repetidos después de las fantasías sexuales. Los monjes han cultivado adecuadamente sus corazones y por lo tanto, no tienen este problema.

Sin embargo, el hombre ordinario no debe ir y tener relaciones sexuales tan pronto como surja la idea, debe mirar su propia condición corporal. Si el cuerpo está débil y está envuelto en síntomas, se necesitará más autocontrol para cultivar la salud del cuerpo. Una vez que el qi del riñón se haya cultivado en abundancia y la salud se haya recuperado totalmente, entonces será capaz de vivir una vida sexual controlada. Muchos médicos famosos en la antigüedad exigían a sus pacientes cuando estaban enfermos, que se mantuvieran alejados de los asuntos del dormitorio, o de lo contrario, el cuerpo tendría dificultades para recuperarse y la

eficacia de la medicina también se vería afectada. Hoy en día muchos médicos tradicionales chinos ya no mencionan estas cosas, es algo muy lamentable.

Temporada 29: Reinicio del ajuste de condición, obstáculos en el desarrollo, emisión debido al nerviosismo.

Parte 1 de 2.

Prólogo:

Recién al navegar por el foro, vi que muchos hermanos habían recaído, la razón era que no podían pasar las fantasías sexuales. Para tener éxito en el reinicio debemos conquistar las fantasías sexuales. Dicho de otra manera, si puedes detener las fantasías sexuales, entonces estarás a mitad de camino, ¡tu registro de racha de reinicio dará un gran salto adelante! Pero si no puedes conquistar las fantasías sexuales, entonces lo que te espera es fracaso tras fracaso repetidamente. No debe dar miedo fallar, lo que debe dar miedo es no aprender. Solo a través del estudio constante para aumentar y expandir la consciencia, para resumir incesantemente las lecciones, podremos mejorar nuestros esfuerzos de reinicio. No te desanimes después de algún fracaso, tenemos que mirar nuestro propio progreso y no el fracaso. Al aumentar nuestra consciencia, hay un proceso, una vez que se ha cultivado la consciencia, el reinicio se hace y mantiene de forma natural.

El tiempo es esencial cuando se eliminan las fantasías sexuales, es importante tomar consciencia primero.

Algunos hermanos me han preguntado: ¿qué hacer cuando están ardiendo las llamas del deseo? ¿Ayudará hacer flexiones para suprimir los deseos? Mi respuesta es la siguiente: **ya es demasiado tarde para detener la fantasía.**

Al principio el pensamiento de la fantasía es como una pequeña chispa, y será fácil detenerlo. Pero una vez que esa chispa se ha convertido en un fuego por la pradera, la llama del deseo será demasiado difícil de apagar, por más que así lo quieras. Cuando notes que el fuego se ha desarrollado en gran medida y deseas apagarlo, será muy posible que tenga el efecto contrario, cuanto más lo suprimas, más fuerte crecerá y rebota. No necesitamos temer al nuevo pensamiento, debemos temer es a la conciencia tardía. **Se necesita tomar consciencia del nuevo pensamiento de la fantasía sexual durante los primeros 0.01 segundos, finalízalo de inmediato, no dudes, no te comprometas, se decisivo, se directo y eficiente. ¡Córtalo! ¡Termínalo de inmediato! ¡Termínalo con firmeza! ¡Termínalo rápido!** Si no vences a la chispa de la tentación, el demonio con su gran fuego te vencerá, no hay una tercera opción, si eres vencido por el demonio, ¡entonces los síntomas por el abuso te esperan!

Con respecto a las fantasías sexuales en la temporada 17 lo describo en detalle, todos pueden verlo a verlo de nuevo. Entre todos mis artículos, la temporada 17 es una de la más importante porque trata sobre cómo eliminar la fantasía sexual. Al atravesar la barrera de la fantasía sexual, el reinicio se volverá más estable cada día. De lo contrario incluso así hayas estado reiniciando por mucho tiempo, el fallo continuara, no podrás vencer al demonio de la tentación.

Reiniciar es como jugar al ajedrez, pero la persona sentada frente a ti es el demonio de la tentación. Esto es lo mismo que el ajedrez pero en la vida real; **cuando juegas por primera vez contra un experto, solo habrá espacio para la derrota, no importa lo que hagas, vas a ser derrotado.** Esto se debe a que el oponente es un experto y tiene una experiencia de combate realmente abundante. Si además de ser un novato que ignora todo, también albergas muchos conceptos erróneos, en tales circunstancias, ¿cómo se puede vencer al demonio de la tentación? Mientras eres solo un novato, el demonio de la tentación está en un nivel mucho más alto que tú. **En realidad solo hay una forma de vencer al demonio de la tentación y es estudiar, estudiar incesantemente para elevar el nivel de tu consciencia.** Una vez que vayas cultivado tu consciencia, tu nivel ira aumentando y podrás luchar contra el demonio una vez más, entonces te darás cuenta que el demonio de la tentación ya no es tan buen rival, podrás vencerlo y derrotarlo finalmente. **Poder reiniciar con éxito es un proceso de aumentar y expandir constantemente tu consciencia. Una vez que tengas la consciencia de estudiar y que hayas formado excelentes hábitos de estudio, no estarás muy lejos de poder reiniciar con éxito.**

Cambiando de tema...

Hay otro problema y es que mientras el pene está erecto, sale un líquido transparente, ¿qué es esto? Entre los artículos que he investigado hay dos cosas relevantes; El primero es el líquido pleiotrópico, el otro la secreción de líquido por las glándulas uretrales con una propiedad lubricante, algunos hermanos les llaman lubricación. El fluido de la glándula uretral es transparente y pegajoso, puede ser alargado en hilos delgados, tiene la propiedad de lubricar el tracto urinario y constituye la primera sustancia en el semen eyaculado, además de ser parte del fluido seminal. Y el líquido pleiotrópico es una parte importante del líquido seminal. Por lo tanto no importa cuál de los dos líquidos salga, ambos causarán daño al cuerpo. **Muchos hermanos se encuentran con síntomas después de fantasear sin masturbarse “Cuando la mente divaga, la esencia se va”.** Entre los casos médicos de la medicina tradicional china que he pasado, ha habido registros de fantasías sexuales que han conducido a enfermedades, **la fantasía sexual es**

capaz de inducir enfermedades, ¡esto es muy cierto! Para descubrir los efectos de fantasear sin masturbarse, puedes mirarte en el espejo y notarás que tu cutis ha disminuido, hay una buena posibilidad de sufrir de dolor en los testículos, sensación de hinchazón en los abdominales o micción frecuente. Estas son las consecuencias de las fugas invisibles por la fantasía sexual, por la conclusión de muchos hermanos. ¡Todos necesitamos perseverar para detener las fantasías sexuales y poder lograr un reinicio total!

A continuación entraremos en el tema principal.

En esta temporada describiremos en detalle el ajuste de la condición de reinicio, los obstáculos de desarrollo y la emisión debido al nerviosismo:

Últimamente hay muchos hermanos que han reportado tener malas condiciones para el reinicio, como la aparición de cansancio, pereza, bajo estados de ánimo, pérdida de movimiento y fenómenos relacionados.

Yo también llegue a pasar por este tipo de condiciones, la aparición de este tipo de comportamientos está intrincadamente relacionada con la estación del año, "*en primavera cansado, en otoño cansado, en verano dormido y en el invierno no puedo despertarme*". El cambio de estaciones afecta profundamente la psicología y la fisiología de una persona. No es difícil entender que nos cansamos durante el día en verano, cuando el clima es muy caluroso, y no permitimos un buen descanso por la noche. Pero, ¿por qué seguimos sintiendo cansancio durante el clima claro y refrescante del otoño? Esto se debe a que durante el caluroso verano, el cuerpo humano suda profusamente, lo que provoca un desequilibrio en el metabolismo del agua y la sal, la función de debilitamiento en los intestinos, supone una carga más pesada para el sistema cardiovascular, el cuerpo humano se encuentra en un estado de sobrecarga y agotamiento. Tras el final del verano y la llegada del otoño, el clima cambia de frío a agradable y fresco, la sudoración corporal disminuye notablemente el cuerpo humano entra en una fase de reposo de naturaleza cíclica. El metabolismo de la sal y el agua comienza a recuperarse hacia el equilibrio, la carga en el sistema cardiovascular humano también encuentra un alivio, el sistema digestivo también mejora cada día. Sin embargo, durante este tiempo hay una sensación inexplicable de cansancio en el cuerpo, esto es lo que a menudo se denomina como "cansancio de otoño". En realidad esta es la respuesta fisiológica humana natural hacia las diferentes estaciones. Después de un período de ajuste, el cansancio también desaparecerá naturalmente.

Por lo tanto si recientemente te encuentras en un estado de reinicio deficiente, mi

consejo es enfatizar en el cultivo para la salud, no esforzarte demasiado, enfatizar en el manejo del estado de ánimo, lentamente pasará y volverá el buen estado para el reinicio. Se debe aprender a adaptarse, esto es especialmente muy importante. **El estado de reinicio de una persona sube y baja, es muy similar a la condición de arriba y abajo de un atleta, por ejemplo: Merritt ahora tiene una velocidad de 12.8 segundos, ¿podría tener la misma velocidad la próxima vez? Tal vez la velocidad habrá retrocedido. El reinicio funciona de la misma manera, al principio muchos hermanos ganan una enorme cantidad de determinación después de haber leído algunos artículos de reinicio, su determinación se encuentra muy alta. Pero después de una docena de días, el entusiasmo se pierde, no se encuentra motivación en ninguna parte.** Al leer muchos artículos al principio se hace un atracón, lo que hace que se deje de leer o no se lea un artículo en semanas, de esta manera no habrá persistencia para aumentar la consciencia. Es como escalar una montaña y rendirse a mitad de camino. Por lo tanto para tener éxito en nuestros esfuerzos de reinicio, se debe mantener una condición de reinicio estable. **Cuando comenzamos por primera vez, nuestro entusiasmo es muy alto, podemos absorber un mayor número de artículos, pero cuando el entusiasmo ha disminuido, no debemos dejar de leer por completo, sino disminuir el número de artículos.** Lee algunos artículos de reinicio poco tiempo todos los días, debe ser como cepillarse los dientes, hay que formar el hábito hasta que se vuelva natural. **Dada una condición de reinicio estable, se puede garantizar entonces el aumento constante de la consciencia.** Es igual que jugar un videojuego; no solo se juega un día y luego se descansa por una docena de días, sino que uno juega todos los días para ir subiendo de nivel rápidamente. Por supuesto no estoy a favor de ser adicto a los juegos de Internet, solo lo uso como un ejemplo.

Los principales factores que inducen a un cambio en la condición de reinicio son:

1. Reinicio del período de agotamiento (el artículo de la temporada 26 menciona esto específicamente).
2. Factores estacionales (el cambio de estación puede afectar la psicología y la fisiología de una persona y a partir de ahí, influir en la condición de reinicio, esto se ignora con facilidad).
3. Después de leer las teorías inofensivas (las oscilaciones se forman fácilmente después de leer las teorías inofensivas, esto viene seguido por la duda y surge el pensamiento para recaer).

4. Planificación al hacer las cosas (los hermanos que planeen podrán reiniciarse de manera más constante, sabrán la cantidad de estudios planificados para cada día).
5. Trivialidades de la vida (si hay muchas trivialidades, entonces fácilmente causarán distracciones, o si la mente se cansa entonces ya no se querrá leer artículos).
6. Presión del trabajo y/o los estudios (cuando la presión en una persona es muy grande, las emociones se pueden volver desordenadas y desde allí afectar la condición del reinicio).
7. Tener esposa o novia (la condición de reinicio para estos hermanos es muy difícil de estabilizar, específicamente por qué todo el mundo debería saber sin tener necesidad de mencionarlo).
8. Contaminación ambiental (por ejemplo, cuando te envía inesperadamente pornografía, o debido a los compromisos de las sutilezas sociales que nos puede llevar a visitar lugares de tentación, todos estos factores afectarán la condición de reinicio).
9. Después de una emisión nocturna (hay muchos casos de recaídas después de una emisión nocturna, es muy fácil para la mente ponerse a dudar después de una emisión, se necesita mantener la guardia y vigilancia en alto).
10. Factores dietéticos (la aparición de fantasías sexuales se hace más fácil después del consumo excesivo de carne roja y/o medicamentos, la condición de reinicio se verá afectada).

Si queremos tener éxito en el reinicio, debemos mantener nuestra condición de reinicio constantemente. Es igual que al caminar sobre una cuerda floja, debemos mantenernos estables, encontrar siempre el punto de equilibrio, luego que logremos la estabilidad vendrá la longevidad en el reinicio.

A continuación vamos a hablar de obstáculos en el desarrollo.

Entre los miles de casos que he reunido de pacientes y los miles de hermanos con los que he conversado, muchos han informado sobre obstáculos de desarrollo, que se concentran principalmente en los siguientes puntos:

1. Obstáculos para el desarrollo del pene.
2. Obstáculos para el desarrollo del crecimiento en altura.

3. Apariencia obstaculiza el desarrollo (lucir mucho más joven).

Creo que todos pueden comprender fácilmente los dos primeros puntos. En el tercer punto seguramente se preguntarán: ¿no es bueno lucir más joven? En realidad verse joven no es necesariamente algo bueno, muchos hermanos se preocupan mucho por esto, cuando parecen más jóvenes que los demás, es posible que algunas personas no los tomen en serio. Además una persona de veintitantos años que se parece a un estudiante de secundaria o de escuela intermedia, tendrá dificultades para encontrar un empleo en el futuro, el empleador pensará que no es lo suficientemente maduro y no estará a la altura de la tarea. Cuando se menciona “el aspecto más joven”, no se trata de uno o dos años sino más de 5 años. Después que se hayas comenzado a masturbar, tu apariencia adoptará una de dos inclinaciones, la primera es haber envejecido de manera obvia y prematura, la otra es un desarrollo retrasado con apariencia joven.

Los obstáculos para el desarrollo del pene son relativamente frecuentes. El pene está vinculado al hígado, mientras que la masturbación afecta al hígado y los riñones, esto afectará en el desarrollo

Temporada 29 Parte 2 de 2.

Los obstáculos para el desarrollo del pene son relativamente frecuentes. El pene está vinculado al hígado, mientras que la masturbación afecta al hígado y los riñones, esto afectará en el desarrollo del pene. Algunas personas tienen una constitución naturalmente débil, y si son adictos a la masturbación, el resultado será que el desarrollo del pene se verá más afectado aun; entonces surgirá el fenómeno de la pequeñez y la escasez, haciéndolos sentir auto-inferiores. Muchos hermanos miden menos de 10 cm, algunos incluso menos de 8 cm, otros son demasiado delgados, lo que también es un problema muy frecuente. Al inicio de los obstáculos para el desarrollo del pene, se debe recortar inmediatamente con la masturbación, prestar atención al cultivo para la salud, y las cosas se comenzarán a aliviarán, también mejorara la calidad de la erección.

He hablado específicamente sobre los obstáculos de crecimiento en altura en la temporada 8, aquellos hermanos que estén preocupados por la altura pueden ir y echar un vistazo. Muchos factores influyen en el crecimiento de la altura, la masturbación es uno de ellos, ser adicto a la masturbación tiene la posibilidad de afectar el crecimiento óseo, porque según la medicina *tradicional* china: los *riñones gobiernan los huesos*. Ser adicto al mal hábito de la masturbación inducirá a obstáculos para el crecimiento de los huesos que luego afectarán la altura. Pero no todas las personas que se masturban se verán afectadas por en su estatura, esto se debe a que muchos otros factores también desempeñan un papel

en la estatura, siendo la masturbación uno de ellos. Si los otros factores se manejan de manera adecuada, como comer bien, hacer ejercicios adecuadamente, dormir temprano, genes excelentes, aun así pueden alcanzar una altura óptima en estas circunstancias. Pero lo que es seguro es que la masturbación afectará la densidad ósea. La masturbación inducirá a tener “piernas suaves”, durante los ejercicios intensos, se producirán fácilmente fracturas de huesos o fracturas óseas.

La masturbación de hecho afecta el desarrollo. Pero todos tienen una constitución diferente. Diferentes hábitos alimenticios, de ejercicio y de vida después del nacimiento, llevaron a la diferencia en cómo se ve afectado el cuerpo. A algunas personas les encanta hacer ejercicio, carecen de malos hábitos, duermen y comen adecuadamente, con una nutrición adecuada, aunque se masturban, el impacto en el cuerpo es relativamente leve. Si bien algunas personas tienen una constitución naturalmente pobre, cuando esto se combina con sesiones de sentarse por largos plazos y permanecer despiertos hasta tarde en la noche, falta de ejercicio, una dieta deficiente, pueden surgir serios obstáculos de desarrollo en tales circunstancias. Por lo tanto para los muchachos que aún están en desarrollo, deben darse cuenta del peligro de la masturbación lo antes posible para evitar el dolor sin lágrimas en el futuro. Una vez que la fase de desarrollo haya terminado, las cosas se arreglan, muchas cosas serán difíciles de alterar.

Por último hablemos de la emisión por nerviosismo.

La emisión debida al nerviosismo se ve con bastante frecuencia, los hermanos con este tipo de problema a menudo aparecen.

Sé que el nerviosismo inducirá emisiones. Durante la secundaria recuerdo que me hice un examen de mitad de período, un estudiante tuvo una emisión durante el examen porque todavía tenía preguntas sin responder, pero el tiempo ya había pasado, se puso nervioso y tuvo una emisión. En aquel momento se habló de este evento entre los estudiantes como una historia extraña, la gente pensó que era algo increíble. Ahora que he investigado el comportamiento de la masturbación, me he dado cuenta de que la emisión debida al nerviosismo realmente ocurre mucho.

Acá damos un vistazo a algunos casos:

1. Hermano Soaring Eagle me gustaría preguntar: anoche no tuve un sueño erótico, el sueño era sobre un examen sin terminar, tan pronto como

comencé a preocuparme, no pude contenerme y tuve una emisión. ¿Cuenta esto como una emisión nocturna o deslizamiento de semen/recaída?

2. Hermano Soaring Eagle, soy un estudiante universitario de cuarto grado y estoy por tomar el Examen Judicial Nacional. Estos últimos meses han sido extremadamente atormentadores, comencé a reiniciar desde principios de año hasta ahora, he tenido muchas recaídas. Debido al nerviosismo antes del examen, he tenido emisiones nocturnas por 4 días seguidos, incluida la noche anterior. ¡He perdido la esperanza del futuro, por favor ayúdame! ¡Si continúo perdiendo todo mi ser estaré acabado!
3. Hermano Soaring Eagle, tuve una emisión nocturna anoche, no pude pasar los 100 días, después de mi emisión me sentí muy desanimado. La emisión ocurrió durante el sueño, soñé con ser seleccionado por el maestro para cantar, no sabía qué cantar, me puse nervioso y tuve una emisión que me despertó, eran solo las cuatro y media. Estaba muy desanimado en ese momento, ya no tengo la misma emoción que tenía antes. Seguiré haciendo esfuerzos, persistiré en los ejercicios de fortalecimiento renal y lucharé hacia los próximos 100 días.

El compañero de la escuela secundaria que mencioné, tenía tanto nerviosismo que le inducido a una emisión estando despierto. Muchos hermanos podrían tener emisiones mientras estaban nerviosos en sus sueños, durante la noche o en un intenso nerviosismo despierto durante el día. Los pensamientos llenan el día, los sueños llenan la noche, las emisiones inducidas por el nerviosismo también pueden ocurrir durante la noche. Cuando ocurran estas situaciones no entres en pánico, debes aprender a controlar tus propias emociones, hacerte muchas sugerencias positivas y no pensar demasiado. Además combinado con los ejercicios de fortalecimiento renal persistente y el tratamiento activo, este tipo de emisiones inducidas por el nerviosismo se pueden superar. Recuerdo que había un hermano que siempre tendría emisiones debido a las pesadillas, lo cual le molestaba mucho. Después le aconsejé que se involucrara en un tratamiento activo y que persistiera en la práctica de ejercicios de fortalecimiento renal, para controlar el estado de ánimo en los momentos normales, para mantenerse en un estado de tranquilidad. Posteriormente reportó mejores tasas de emisiones en comparación con las anteriores.

Muchas personas se distrajeron una vez que se pusieron nerviosas, comienzan a tener pensamientos de confusión, en esos momentos debería decirse: respira profundamente, mantén la calma, mantén la serenidad en el estado mental. Comienza a darte más sugerencias de esta naturaleza, con el tiempo el nerviosismo se superará naturalmente. **Mantener la calma es muy**

importante. Si puedes mantener la calma, esto ira afectando lentamente el subconsciente; cuando llegue ese momento, la emisión de nerviosismo inducida durante los sueños disminuirá e incluso desaparecerá. **Esto es como un nudo, debes aprender a desatarlo en lugar de ponerte cada vez más nervioso.**

Epílogo:

Muchos hermanos tienen la mentalidad de convertir las emociones negativas en masturbación. En otras palabras, siempre que se presentan contratiempos o asuntos preocupantes, buscan inmediatamente una salida a través de la masturbación. Los hermanos con tales inclinaciones necesitan y deben aprender a controlar sus estados de ánimo para corregir esta actitud errónea de comportamiento. En la temporada sobre los tipos de recaídas, he hablado específicamente sobre las recaídas debido al estado de ánimo, este tipo de recaídas es demasiado común, el daño que causan es realmente demasiado grande, te hace hundirte más y más en la espiral del mal. **La gestión adecuada del estado de ánimo es un factor necesario para un reinicio exitoso.** Algunos hermanos cuando son regañados por sus padres, luego experimentan una gran presión emocional, y al regresar a sus habitaciones recaen. Algunos hermanos cuando son regañados por su jefe, pierden el control de sus emociones y no pueden pensar con claridad, recaen al regresar a casa. Algunos hermanos recaen debido al optimismo, como después de presentar el examen nacional de preparatoria, una vez relajados recaen. O en relación con la celebración del éxito, después de una celebración exitosa, una persona estará inclinada a relajarse y luego recaer. Luego está por el aburrimiento, estar solo en casa durante un fin de semana, surge la tentación del demonio, la recaída ocurre sin que se esté completamente consciente. **La recaída debido al estado de ánimo es demasiado común, debemos darnos cuenta de la importancia de administrar adecuadamente nuestro estado de ánimo, administrar nuestro estado de ánimo bien para que podamos reiniciar de forma más constante.** (Nota Dank: últimas líneas en negrilla se repiten cuatro veces)

Temporada 30: Abordar el tema de la ansiedad, la neurosis, profundizar en la neurosis.

Parte 1 de 3.

Prólogo:

En los últimos días me topé con un hilo de un hermano que padecía prostatitis, mencionó que tenía dolor abdominal y que el dolor desaparecería cada vez que tenía una eyaculación. Mi consejo es no poner esperanzas en aliviar la inflamación a través de la eyaculación por la masturbación. La prostatitis debe tratarse con prontitud, es una condición que debe mantenerse bajo control, seguida de un cultivo para la salud persistente, esta es la única manera de recuperar la salud. De lo contrario al depender de la eyaculación mediante la masturbación para aliviar la inflamación, solo hará que te hundas más en la espiral malvada, haciendo que tu cuerpo vaya colapsando paso a paso, mientras que la prostatitis nunca se curará. En el tratamiento para la prostatitis, la guía de la ideología debe ser la correcta, el tratamiento para la prostatitis se basa principalmente en el cultivo para la salud, después del tratamiento, es 30% de tratamiento y 70% de cultivo para la salud. El tratamiento mantendrá bajo control el estado de la enfermedad después de eso, tendrás que confiar en el cultivo para la salud. Si no tienes consciencia sobre el reinicio y el cultivo de la salud, existe una gran posibilidad de que la prostatitis recaiga. La razón de la tasa de recaída del 90% de la prostatitis, se debe a errores en las ideologías orientadoras, ya que la mayoría piensa que solo los medicamentos podrán curarla. La verdad es que el problema de raíz de la prostatitis, no se puede curar confiando solamente en los medicamentos. La prostatitis se cura a través del cultivo para la salud, se debe aprender la manera correcta de cultivar la salud y establecer la consciencia sobre el reinicio. De esta manera la prostatitis comenzara a curarse lentamente, el tiempo de recuperación para los pacientes con prostatitis es de alrededor de un año. Si tomas medicamentos mientras te involucras simultáneamente en la masturbación, de ninguna manera podrás curar la enfermedad. **Muchos hermanos han gastado decenas de miles en tratamientos, han empleado diferentes tipos de procedimientos de tratamiento y equipos avanzados, pero sin éxito. No entendieron sobre el reinicio y el cultivo de la salud, por lo que gastaron su dinero en vano, sus cuerpos aún no se han recuperado. Los médicos no podrán decirte por qué no estás curado, en gran parte es porque tienen ideas erróneas en su pensamiento y defienden las teorías de inocuidad. Por otra parte, algunos médicos no desean que el paciente se cure, ya que esto generará ingresos adicionales para el hospital.** En muchos hospitales los médicos reciben sobornos, ¿crees que te dirá sobre los efectos dañinos de la

masturbación?

(Nota del traductor: el fenómeno que los médicos reciben sobornos por los medicamentos vendidos es un conflicto de intereses y lamentablemente, es un caso común en China)

(Nota Dank: En Venezuela también)

Cambiando de tema...

Además todos están muy preocupados por el tema de la erección matutina. En realidad esto también podría explicarse por la secreción de testosterona. Normalmente alrededor de las 5 am la secreción de testosterona alcanza un clímax, entonces ocurrirá el fenómeno de la erección matutina. Durante la pubertad la secreción de testosterona es especialmente abundante, la erección matutina podría tener lugar diariamente. Recuerdo la primera vez que entré en la pubertad, por un período de tiempo tuve una erección matutina todos los días. Después que me volví adicto a la masturbación, la aparición de la erección matutina se volvió considerablemente menos frecuente, hasta que desapareció totalmente en una fecha posterior. Por supuesto muchos factores influyen en la erección matutina, como los factores dietéticos, el consumo de carne y el consumo de alimentos que llenan los riñones. Las erecciones matutinas aparecerían fácilmente en tales casos. También hay factores psicológicos, el estado de ánimo está intrincadamente relacionado con la erección matutina, es un punto muy ignorado por muchas personas. El estado de ánimo puede influir en la secreción de testosterona y a través de ella, afectar la erección matutina. Por ejemplo, cuando te encuentras con circunstancias infelices en la vida, este estado de ánimo pesimista inducirá una menor secreción de testosterona, por lo que la erección matutina podría desaparecer. El humor y las hormonas se afectan unas a otras, muchas veces un estado de ánimo depresivo se asocia con desequilibrios en la secreción de testosterona, las hormonas a su vez afectan el estado de ánimo y el comportamiento de una persona. Por ejemplo, una persona se despierta hoy y está de muy buen humor, hay placer en el corazón. Pero una docena de días después, el estado de ánimo de repente se vuelve deprimido, esto en realidad está estrechamente asociado con la secreción interna de hormonas. Una mujer durante la menopausia, junto con la función de disminución constante de sus ovarios, el estrógeno bajo, dará lugar a cambios tanto en su apariencia como en su estado de ánimo. Los cambios de humor aparentes incluyen sensibilidad, duda, irritación, enojarse fácilmente y otros estados de ánimo negativos. Los hombres también sufren menopausia, durante la menopausia y junto con niveles más bajos de testosterona, el estado de ánimo y el cuerpo también experimentarán una serie

de cambios. Así el dicho de que el estado de ánimo y las hormonas interactúan y se afectan entre sí.

Otro factor importante que afecta la secreción de testosterona son los hábitos de ejercicio. Los ejercicios aeróbicos y de fuerza moderados promoverán la secreción de testosterona. Todas las mañanas después de hacer sentadillas con barra, en el día anterior he tenido la erección matutina. Las sentadillas son capaces de promover la secreción de testosterona, los ejercicios aeróbicos también pueden elevar el nivel de la secreción de testosterona. **Pero hay una condición y es no hacer ejercicio excesivo. El sobre ejercicio hará que disminuya la testosterona, independientemente de si se trata de ejercicios aeróbicos o de fuerza, todas las formas de esfuerzo excesivo inducirán una menor secreción de testosterona.** Los factores estacionales tampoco pueden ser ignorados. Ahora es otoño, la época del año donde la secreción de testosterona está en su punto más alto, siento un número mucho mayor de erecciones matutinas durante esta época.

Si se mira desde un punto de vista fisiológico, se podría decir que la naturaleza humana se basa en hormonas. El cuerpo humano segrega más de 75 tipos de hormonas, todas ellas tienen un papel que desempeñar en el cuerpo humano. Las mujeres con una mayor concentración hormonal en sus cuerpos, se ven mucho más jóvenes que sus contrapartes con una menor concentración hormonal. Los hombres con abundante secreción de testosterona, también tendrán una iniciativa y agresión mucho mayores en comparación con los hombres comunes.

Algunos hermanos dirían: ¿volverán las erecciones matutinas después de reiniciar? Si eres adicto a la masturbación y no has tenido erecciones matutinas por mucho tiempo. Mi respuesta es que la erección matutina se recuperará si persistes en el reinicio y en el cultivo saludable. Antes llegué a perder la erección matutina por un tiempo, regresó después de que fui persistente en el reinicio y el cultivo saludable.

Algunos otros hermanos preguntarían, ¿la masturbación conducirá a un aumento o una disminución en la secreción de testosterona? En realidad esta pregunta es muy fácil de responder. La cuestión del desequilibrio causado por la masturbación básicamente tiene dos extremos. Después de que algunos hermanos se vuelven adictos a la masturbación, su secreción de testosterona disminuye, como yo, después de que comencé a masturbarme comencé a notarme con menos barba. Mientras que algunos hermanos experimentaban un crecimiento más proliferado de sus barbas y vello corporal después de haber comenzado a masturbarse. La razón de por qué existen estos dos extremos está relacionada con la constitución

individual. La MTC clasifica a las personas en 9 tipos de constituciones. El desequilibrio hormonal después de la masturbación estará determinado por la constitución del individuo. Para algunas personas se expresa como un aumento en la secreción de testosterona, en algunas otras se expresa como una disminución en la secreción de testosterona. Un aumento en la secreción de testosterona en realidad no es algo bueno, fácilmente puede aumentar la posibilidad de calvicie masculina. Entre los casos que he visto, es más común ver una disminución en la secreción de testosterona después de la masturbación, esto ocupa aproximadamente el 70% de los casos, el 30% restante es cuando la secreción de testosterona aumenta después de la masturbación.

En cuanto al tema de la erección matutina, no es necesario que todos hagan un gran esfuerzo para tener una erección matutina todos los días. Con el aumento de la edad, notarás que la erección matutinal disminuirá constantemente. La erección matutina está relacionada con numerosos factores, debemos entender que la naturaleza sigue su curso y no insistir en ello. Hoy en día no me preocupa la frecuencia de mis erecciones matutinales, sino su calidad. Una erección matutinal de buena calidad supera a las de mala calidad. Las erecciones matutinales persistentes y firmes son buenas, también pueden tomarse como un signo de recuperación sobre la eyaculación precoz. La eyaculación precoz no se cura casualmente ni se debe probar, su recuperación se puede observar desde la calidad de la erección matutina. Si intentas probarlo es muy posible que te hundas una vez más en la trampa de la masturbación. Aunque muchas personas pueden experimentar erecciones matutinas, su calidad es muy deficiente, carecen de firmeza y duración con dureza, la resistencia es inadecuada. Además la erección que mucha gente experimenta tiene un elemento de fantasía sexual, no son erecciones matutinas en su verdadero sentido. Además la erección matutina por retención de orina, tampoco es erección matutina en su verdadero sentido.

A continuación entraremos en el tema principal: abordar el tema de la ansiedad, la neurosis y profundizar en la neurosis.

Respecto a la neurosis (<https://es.wikipedia.org/wiki/Neurosis>)

La neurosis generalmente puede ser ajena a muchos hermanos, esto se debe a que aún no han sufrido un daño tan grande, por esto tienen dificultades para entender cómo es la neurosis. Aquellos hermanos que aún no han experimentado la neurosis, podrán obtener una comprensión general con el presente documento, ampliar el alcance de sus conocimientos y alertarse.

La neurosis es un rango de división para aquellos que sufren de la esencia

dañada. Una vez que los nervios se hayan dañado, la recuperación será un proceso relativamente lento. La neurosis leve es más fácil de recuperar, los casos graves requerirán de al menos un año para cualquier esperanza de recuperación. Es necesario tener consciencia para recuperarse de esta enfermedad, la recuperación completa es extremadamente difícil al solo depender de la medicina. Muchas personas no lo han entendido bien, no han imaginado los por qué, es igual que entrar en un laberinto y quedarse atrapados en él por varios años e incluso por más de una década, confiando solo en los medicamentos diarios para mantenerse, su calidad de vida estará demasiado expuesta a un gran golpe en cualquier momento. Muchos casos especialmente graves darán lugar a tendencias suicidas. En los medios de comunicación a menudo hay noticias sobre pacientes con depresión y neurosis que se suicidan, algunos tienen fama y dinero, con activos valorados en miles de millones y aun así se suicidan.

A la gente común le cuesta descubrir por qué las personas recurren al suicidio. En realidad tan pronto como se tiene una neurosis severa, muchas personas tendrán la idea de suicidarse. También tuve tales pensamientos sobre el suicidio, cuando vivía en un infierno de síntomas todos los días. Aquellos que no lo han experimentado tendrán muchas dificultades para poder experimentar el sentimiento, es una gran devastación para el cuerpo y la mente. Muchas personas después de la neurosis llegan a experimentar grandes cambios en sus personalidades, casi como si fueran dos personas distintas. En aquel momento vivía en un infierno por los síntomas todos los días.

En el momento en que había encontrado por separado fobias (fobia social, fobia del SIDA, fobia del cáncer), hipocondría, trastorno obsesivo-compulsivo, ansiedad, neurastenia, neurosis gastrointestinal, neurosis cardíaca, mi cabeza también estaba adormecida, tenía dolor de cabeza junto con un dolor punzante errante todo el cuerpo. Simplemente me dolía infernalmente, era una tortura, cuando estaba acostado en la cama siempre sentía como un terremoto, luego descubrí que era una sensación de temblores corporales severos. Mis músculos también se contraían al azar, casi me había colapsado por completo en aquel momento, ni una sola parte de mi cuerpo se sentía cómoda. Antes no hubiera creído que el infierno podía existir en la tierra, después de tener una neurosis, creía en él. El infierno de los síntomas corporales es un gran tormento.

Se debe poner un gran énfasis en la experiencia cuando se trata de neurosis. Si careces de experiencia, no tendrás formas de entender realmente el sentimiento. Es como si intentara explicarte el sentimiento de bungee (<https://es.wikipedia.org/wiki/Puenting>), solo me escucharás describirlo pero no lo sabrás hasta que tú mismo lo hagas, tu experiencia y sentimiento no serán

profundos si no lo vives, ni tampoco serán intuitivos. Muchos médicos no han sufrido de neurosis, sus conocimientos provienen de los libros de texto. Puedo decir concienzudamente que muchas de las teorías encontradas en los libros de texto no son lo suficientemente completas, en particular las de la medicina occidental, que todavía se encuentran en la etapa de investigación en esta área. Por lo tanto muchas personas tendrán una comprensión inadecuada hacia la neurosis, esto incluye a muchos médicos. Un hecho innegable es que hay muchos curanderos, los médicos que realmente entienden son muy pocos. Poder tropezar con uno de estos doctores después de haber visto a una docena de ellos, puede contarse como una buena fortuna. Es común que los pacientes con neurosis sean mal diagnosticados. Algunos pacientes sienten molestias en el corazón, reciben tratamiento por tener una enfermedad cardíaca y no por la neurosis. Después de haber recibido tratamiento por hasta seis meses y haber gastado decenas de miles de dólares, la enfermedad persiste sin demasiados cambios, hasta que por fin se dan cuenta de que tiene es una neurosis. Por lo tanto los pacientes de neurosis seguro tienen una o dos “buenas” cosas que decir sobre los médicos.

Con respecto a la neurosis, mi recomendación es ir a ver a un médico chino tradicional. Hay demasiados efectos en la medicina occidental y fácilmente pueden causar dependencias. Muchos pacientes comienzan a depender de los medicamentos y terminan adictos a ellos, no se sienten cómodos cuando no toman las medicinas. En realidad, tampoco se sienten mucho mejor después de tomar el medicamento, están solo luchando amargamente dentro de un círculo vicioso.

Las enfermedades comunes inducidas por la neurosis:

1. Faringitis crónica, úlcera oral.
2. Síndrome del intestino irritable, colitis, gastritis crónica.
3. Dolor de cabeza neurológico, mareos, insomnio, sueños excesivos.
4. Depresión, ansiedad, miedo, compulsión, hipocondría.
5. Sudoración excesiva, sudor debido a la debilidad / ansiedad, sudor nocturno, miedo al frío, miedo al viento.
6. Neurosis cardíaca, neurosis gástrica.
7. Músculos rígidos en el cuello, dolor en las articulaciones, dolor en las extremidades imaginado.
8. Mala memoria, reflejos lentos, neurastenia.

9. La eyaculación precoz, se resfría fácilmente, disminuye la inmunidad.

Algunos pacientes de neurosis sufren principalmente de neurosis gastrointestinal, algunos sufren principalmente de neurosis cardíaca, algunos sienten molestias graves en la región de la cabeza, otros tienen muchos y todos los síntomas posibles. Entre los pacientes con los que he conversado, muchas personas tienen más de una docena o incluso varias docenas de síntomas, vienen en todas formas y tamaños. El patrón de los síntomas es que aparecen uno tras otro en innumerables sucesiones, lo que hace que sea muy aterrador, de hecho solo hay una fuente: la función desordenada del nervio autónomo causa la función desordenada del sistema inmunitario, ¿Qué es lo que causa la función desordenada del nervio autónomo? Estaba muy perplejo en aquel momento y buscaba respuestas constantemente. Finalmente después de una investigación exhaustiva y de haber conversado con más de mil pacientes, Se me ha ocurrido la fórmula: quedarme despierto hasta tarde por la noche + libertinaje + estar sentado a largo plazo = neurosis. La desviación por sí sola requeriría una cierta cantidad de daño antes de la aparición de la neurosis. Después de más de una década de masturbación, solo tuve prostatitis y varicocele, aunque me había vuelto mucho más feo, mis nervios siempre estaban en buenas condiciones. Luego empecé a sentarme por largos períodos de tiempo, me quedaba despierto hasta tarde en la noche, comía mal, fue entonces cuando apareció la neurosis. Hay que ponerlo de esta manera, la aparición de la neurosis es el resultado agregado de muchos factores. Para las pacientes de sexo femenino, la neurosis es inducida por la ira, la gran presión, permanecer despierto hasta tarde por la noche y la estimulación psicológica, como el hecho de que la familia se vuelva hostil. (Nota Dank últimas seis líneas se repiten cinco veces)

Temporada 30 Parte 2 de 3.

Verdadera o falsa neurastenia.

Debido a la adicción a la masturbación, muchos hermanos han experimentado una gran disminución de la memoria y la comprensión. En estas condiciones, algunos hermanos sienten como si tuvieran neurastenia. Según mis observaciones, muchos hermanos simplemente sufren de una disminución en el poder cerebral y no de la neurastenia.

He seleccionado algunas expresiones típicas de neurastenia, para que todos puedan hacer una comparación:

1. Hombre, 25 años de edad, debido a un encuentro casual a la edad de 12 años entré en contacto con la masturbación, después de 2 años de masturbación aparecieron síntomas de incomodidad: mareo, tinnitus, agotamiento en todo el cuerpo, insomnio, visión tenue, un sensación de que el mundo frente a mis ojos no era real, como si viviera dentro de un sueño, dolor en la cintura, espíritu deprimido, pecho apretado con respiración corta, palpitaciones nerviosas, disminución de la memoria, tez amarilla oscura, somnolencia, pérdida de cabello en ambos lados de las sienes, sudor en las palmas de las manos y las plantas de los pies, heces sin forma, enfermedades urinarias como micción frecuente, incontinencia.
2. Hola, hermano mayor Soaring Eagle, me he estado masturbando por al menos 10 años, cumpla 21 este año. A fines de mayo de este año, de repente sentí que mi capacidad cerebral era inadecuada, distraída, como un sentimiento vacío hacia el mundo entero. Debido a que me estaba preparando para el examen de posgrado, me sentí muy indefenso en aquel momento, mi cuerpo siempre había estado saludable porque a menudo jugaba a la pelota. Me he dado cuenta que podría tener neurastenia. Cuando era más grave no podía conciliar el sueño por la noche, dormía un poco más de 2 horas cada noche, tenía sudor nocturno. Perdí entre 5-6 libras de peso, especialmente de la región posterior. Mi estómago todavía estaba bien. Los párpados inferiores se oscurecen repentinamente, durante el día sentí que mis ojos no estaban funcionando de manera óptima, los ojos estaban constantemente bajo una fuerte presión y se me hacía difícil abrirlos. Era como si estuviera borracho durante el día, ¡Dios mío! No me atrevo a imaginar, en aquel momento no me atrevía ni siquiera a salir a la calle por miedo a ser atropellado por un coche...
3. Cumpla 20 años pronto y mi cuerpo se está volviendo delgado y amarillento. Hace 5 años comencé a masturbarme sin moderación. Al principio no habían síntomas, pero un año después comencé a experimentar una repentina sensación de hundimiento en la parte posterior de mi cabeza mientras subía las escaleras, luego comencé a sentirme mareado. Al principio pensé que era a causa de mi fiebre, pero los síntomas han permanecido sin aliviarse hasta el día de hoy. Durante los últimos 5 años envejecí y me debilité con cada día que pasaba, sentía el cuerpo sin fuerzas, el espíritu deprimido, disminución de la memoria, incapaz de centrar mi atención, la calidad del sueño era pésima. Poco a poco me convertí en una persona inútil. También he visto a muchos médicos y he tomado muchas medicinas pero en vano.

Estar agradecido con el trastorno de ansiedad.

Aunque el trastorno de ansiedad me dio experiencias tremendamente dolorosas, todavía necesito estar agradecido por ello. Porque no sería la persona que soy hoy si no hubiera sido por mi enfermedad. El trastorno de ansiedad ayudó a mi crecimiento, es por eso que comencé a estudiar MTC por mi cuenta, me ayudó a entender la vida, a aumentar mi consciencia a un nuevo nivel, fue una bendición disfrazada, el trastorno de ansiedad me ha transformado. Me presentaron este camino a través de la enfermedad. Según mi conocimiento los Maestros Hong Yi y Li Shutong también sufrieron de neurosis, la neurosis fue una de las razones por las cuales se fue de su hogar, les hago un resumen a continuación:

Hoy leí sobre la historia del Maestro Hong Yi, en [Mis experiencias de convertirse en monje en el lago del oeste] de Gao Shengjin. Al principio se sabe la razón por la que se convirtió en monje mientras ayunaba: sufría de neurosis. Se dice en el texto: “Ha llegado el quinto año de la República de China. Como he visto en una revista japonesa sobre los métodos de ayuno, que el ayuno puede curar varias enfermedades, mi curiosidad aumentó y quise probarlo. En ese momento sufría de neurosis, al practicar el ayuno, aún no estaba claro si podría recuperarme”.

La experiencia de acercarse a la muerte.

En casos graves de neurosis hay una ruptura del miedo y de experiencia de muerte inminente. He elegido dos casos como ejemplo a continuación:

1. Durante enero de este año estando solo por las calles, de repente sentí una opresión en mi pecho, mi corazón y palpitaciones se aceleraron, comencé a tener dificultad para respirar, fue una sensación de casi muerte. Fui inmediatamente llevado al hospital. En aquel momento mi presión arterial fue diagnosticada como normal, la frecuencia cardíaca a 100 latidos/min, el ECG salió normal. Después de eso no me atreví a pasear más solo por las calles. Comencé a caminar siempre por lugares con mucha gente y si no cenaba con otras personas, me ponía nervioso fácilmente. Hoy en día esto me ocurre de manera irregular, cuando sucede, me siento como sin aire, con palpitaciones de calor, sudor profuso, frío en todo el cuerpo, una sensación que moriré pronto, una sensación irreal, como de volverme loco o perder el control totalmente. Cada ataque dura alrededor de 15 minutos, son extremadamente incómodos. También me dan dolores de cabeza de vez en cuando y/o dolor en el cuello. Me he realizado el SCL-90 (https://en.wikipedia.org/wiki/Symptom_Checklist_90), el factor del miedo

está en un rango alto, la ansiedad en rango medio y el resto está en aumento. El médico chino tradicional me dijo que mi lengua era de color claro con una fina capa blanca, el pulso es lento y poco numeroso. Tengo diabetes tipo 2, me preocupan los efectos secundarios de tomar medicina occidental y sobrecargar mi cuerpo. Pero el efecto de aplicar MTC, acupuntura, frijoles de acupuntura de oreja tiene un resultado regular. Me preocupan los efectos secundarios de la medicina occidental y la posibilidad de desarrollar adicción y dependencia. Espero tomar la medicina de acuerdo con la indicación brindada por el médico y reducir mis preocupaciones.

2. He tenido un trastorno de ansiedad por 4 años y a menudo sufría de brotes de miedo. Cuando ocurren mi ritmo cardíaco se acelera a 140/150. Al principio pensé que tenía problemas cardíacos, pero después de haber realizado 5 ecografías y tomografías computarizadas de arteria coronaria, 2 veces enzima cardíaca, 3 veces ECG, 100+ veces ECG dinámico durante 24 horas, hipertiroidismo de rayos X, todo era normal. Durante los brotes, sentía que las venas se me enfriaban y luego los latidos del corazón aumentaban sin razón, ¡es muy aterrador! ¡Es simplemente sentir que me iba a morir! Durante los brotes, los latidos del corazón eran súper rápidos, pero en las gráficas de ECG impresas, el corazón solo se estaba moviendo un poco más rápido de lo normal, el médico lo diagnosticó como un brote de miedo.

No me dieron ningún medicamento, después de unos 20 minutos, los latidos del corazón volvieron automáticamente a la normalidad, aproximadamente 70 latidos/min. ¡Esto es muy doloroso!

Algunos hermanos me han preguntado si el estallido del miedo podría llevar a la muerte o no. En realidad no es una pregunta fácil de responder porque los muertos no pueden hablar. Los que han sobrevivido básicamente dicen que el brote del sentimiento de muerte repentina no les condujo a la muerte. En todo el país, alrededor de 550. 000 personas mueren repentinamente cada año, ¿crees que hay personas que sufren de neurosis entre ellas?

La masturbación dañará los nervios.

La masturbación dañará los nervios, pero se requiere de un cierto grado de daño para que eso ocurra. Si quedarse despierto hasta tarde y permanecer sentado durante largos períodos de tiempo están en la ecuación, las posibilidades de sufrir una neurosis aumentarán considerablemente. Es muy doloroso una vez que los nervios se han dañados, es un verdadero infierno de síntomas, es un abismo

insondable. Una vez que se ha caído en él es muy difícil salir. Se requiere un entendimiento completo para tener al menos una oportunidad, para tratar de salir verdaderamente del abismo.

Progreso de la enfermedad.

Por más de una década llegue a masturbarme con frecuencia. Debido a mi amor por el ejercicio, los hábitos de descanso, dormir temprano y una dieta razonable, nunca sufrí de neurosis. Luego comencé a acostarme tarde, a sentarme por largos períodos de tiempo y las cosas empezaron a verse mal, mi cuerpo comenzó a deteriorarse cada día. Me atormentaban las neurosis, la ansiedad y el trastorno del sistema nervioso autónomo, llegue a preferir la muerte ante la vida. El tiempo que pase así fue solo un mes, en otras palabras, un mes después de que comencé a abusar de mi cuerpo me encontré con una neurosis. Lo que es incluso difícil de creer es que durante el período de indulgencia, hacia varios cientos de flexiones de brazos cada día, en banca levantaba 120 kg. Después de quitarme la ropa me veía muy fuerte, no como alguien que estaba a punto de enfermarse, pero aun así, me había encontrado con una neurosis, del tipo que hacía que la muerte fuera preferible a la vida. Junto con ello, el miedo, la ansiedad y varias docenas de síntomas corporales me atormentaron repetidamente. Después de estudiar MTC, entendí que ser fuerte no equivale a estar sano. Muchas personas fuertes están realmente enfermas de varias maneras, estas son las llamadas enfermedades ocultas que muchos no conocen. **Una persona que realmente entiende sobre el cultivó para la salud es una persona sana. Las personas fuertes no son necesariamente sanas, muchas personas solo parecen fuertes en el exterior.**

Diagnosticando experiencia.

Comencé con la neurosis gastrointestinal, luego fui a la gastroenterología donde mis problemas fueron tratados como problemas digestivos. Pero el efecto fue muy malo, solo después me di cuenta de que me diagnosticaron erróneamente cuando descubrí que el culpable estaba en los nervios. También he visto dermatólogos que me trataron por tener problemas en la piel, el resultado también fue deficiente. La categorización de diferentes ramas de la medicina occidental tiene sus pros y sus contras. El problema es que la neurosis y las enfermedades relacionadas son diagnosticadas erróneamente con facilidad. Algunos hermanos con síndromes cardíacos son diagnosticados erróneamente por más de seis meses y hasta un año, sus síntomas continúan después de haber gastado decenas de miles en facturas médicas, algunos de hasta cinco cifras. Luego comencé a comprobarlo por mí mismo, lentamente comencé a darme cuenta de la posibilidad de tener una neurosis.

Orientación hipocondría.

Después de atrapar la neurosis, muchos hermanos se vuelven hipocondríacos. Debido a esto constantemente están pagando consultas en los hospitales, sus cuentas en el hospital sacudirían a cualquier persona. Los hospitales admitirán el hecho de que los pacientes hipocondríacos están generando importantes ingresos para ellos. Todas estas personas creen que están a punto de caer, que han contraído alguna enfermedad grave, van con la esperanza de encontrar un diagnóstico que les cure. Después de recibir el diagnóstico y ver que todos los resultados resultan normales, comenzamos a sentirnos un poco mejor. Pero después de un tiempo, se vuelven a sentir las incomodidades y una vez más visitar el hospital, al igual que muchas otras personas que ya han gastado todo su dinero en diagnósticos. Realmente no saben que es un problema con los nervios, no se encontrará nada al verificar los síntomas orgánicos. Por supuesto lo que debe ser revisado debe ser revisado, no hay necesidad de hacer chequeos frecuentes. Después de haberse hecho un chequeo y haber excluido los problemas orgánicos, no hay necesidad de hacerse más chequeos frecuentes. Se debe reconocer el paradero o la raíz del problema, es un problema con los nervios.

Temporada 30 Parte 3 de 3.

Destinado a ser mal diagnosticado.

Cuando el cuerpo se encuentra con muchos síntomas de incomodidad, la primera reacción es ciertamente ir a revisarlo al hospital. Pero después de haber pasado por muchos controles médicos mientras se sufre de una neurosis, descubrirán que básicamente no hay ningún problema grave, pero los síntomas son evidentes y hacen que la persona se derrumbe, entre en pánico y pierda toda esperanza.

Cuando no se encuentran problemas serios después del chequeo, bajo estas circunstancias, los miembros de la familia comienzan a pensar que solo estás fingiendo, en otras palabras, que todo está en tu cabeza y que en realidad no estás enfermo.

Este tipo de malentendidos hacia la neurosis son muy frecuentes. Los miembros de la familia no solo lo entenderán mal, sino que muchos médicos lo entenderán mal a usted también. Debido a que muchos médicos pudieran pensar que solo estás imaginando cosas, muchos pacientes están en el dilema de no ser

comprendidos por nadie. La buena noticia es que hoy en día existe internet, esto hace posible que podamos encontrar pacientes similares. De lo contrario, si ninguna persona puede llegar a entendernos, puede ser muy posible que tomen medidas extremas. La razón por la que a muchos hermanos les gusta hablar sobre los síntomas es para buscar consuelo para la mente, sabiendo que muchas personas son como ellos mismos. En realidad hablar solo sobre los síntomas no es suficiente, no habrá recuperación solo por eso, debes encontrar la causa real que hay detrás de la enfermedad. Si la causa real no se comprende correctamente, las posibilidades de realizar una recuperación completa son mínimas o nulas. Algunos hermanos gastaron sumas de hasta cinco dígitos incluso de hasta seis en honorarios por diagnósticos, algunos hermanos visitan con frecuencia la sala de emergencias, permanecen en el hospital durante la noche, los médicos no saben qué hacer, no aparece nada en el diagnóstico, el cuerpo permanece en una condición débil. Algunos hermanos me preguntan qué hay de malo en ellos; luego les digo que la neurosis es realmente un problema con la funcionalidad y no un problema con el órgano, básicamente, no aparecerá nada en el diagnóstico.

Tomemos un ejemplo: Has tenido una bicicleta por más de un año, está muy usada, sientes que es incomparable con una bicicleta nueva. Estas muy aburrido de andar en esa bicicleta. Envías la bicicleta vieja al taller de reparaciones para el diagnóstico, todas las piezas están funcionando correctamente, solo que están gastadas, no funcionan tan bien como cuando eran nuevas. En realidad es una situación similar con la neurosis, la función ya no es lo que solía ser.

Luego les dirán que la neurosis en realidad es un problema con la funcionalidad y no un problema con el órgano, básicamente, nada aparecerá en el diagnóstico. (Nota Dank: el párrafo de la bicicleta se repite cinco veces)

Hay otro tipo de malentendido que proviene de la gente común. Muchas personas piensan que la depresión y el trastorno de ansiedad, se originan a partir de problemas en la mente y no están relacionados con el cuerpo físico, que el problema es un producto de la mente, esto en realidad es gravemente incorrecto. Muchas personas están perfectamente bien antes de que llegue la enfermedad, son optimistas, hasta que son golpeadas por un repentino caso de trastorno de ansiedad. Las llamadas enfermedades psicológicas no son puramente psicológicas, sino que tienen una base en la fisiología.

La masturbación constante lesiona el qi del riñón, permanecer despierto hasta tarde por la noche, permanecer sentado por mucho tiempo, también lesiona el bazo y el hígado, luego aparece una neurosis. Si simplemente piensas que las

enfermedades psicológicas son imaginadas, estas en lo incorrecto. Esta es una creencia habitual hoy en día, pensar que las enfermedades psicológicas son solamente imaginadas, esto es totalmente falso, esto proviene de alguien que resultó ser un gran experimentador y ha realizado una investigación exhaustiva. Creo que las personas que no han experimentado experiencias profundas tienen muchos pensamientos sesgados, esto incluye muchos puntos de argumentación sobre los libros de texto médicos, todos los cuales son incorrectos y no son congruentes con la realidad. Esto es similar a las teorías de inofensivas, hoy en día se ha incorporado a los libros de texto, ¿podemos decir que la teoría inofensiva es correcta? La realidad ha demostrado que es falsa, creer ciegamente en los libros es peor a no tenerlos. Los puntos correctos sobre los argumentos deben prevalecer, si es incorrecto, tendremos que ser valientes para corregirlos. La realidad ha demostrado que la enfermedad psicológica no es simplemente un problema con la mente, no se debe solo a un pensamiento excesivo.

Tomemos un ejemplo, todos están familiarizados con el idioma del pájaro que se sobresalta por el sonido del arco. El pájaro ya estaba herido, al escuchar el sonido del arco se puso más nervioso y la herida se rompe más, lo que hace que el pájaro se caiga. Todo el mundo piensa por un momento, si este pájaro aún no estuviera herido, ¿se caerá igual? Ciertamente no, la neurosis también es así. Si tu qi de riñón es abundante, ¿contraerás neurosis?

MTC: abundante qi riñón, se extinguen diez mil males.

Por lo tanto el diagnóstico de las enfermedades psicológicas tiene un fundamento fisiológico, la razón es que el cuerpo está debilitado, la enfermedad se manifestara repentinamente. Las enfermedades psicológicas tampoco son tan simples, están acompañadas por una serie de síntomas corporales. Tener un estado de ánimo ansioso no es representativo de tener un trastorno de ansiedad, un estado de ánimo deprimido no representa tener depresión.

Algunos pacientes han informado que anteriormente, era una persona muy optimista, pero se puso ansioso después del brote de la enfermedad. Su trastorno de ansiedad no se debió a sentirse ansioso, sino que después del brote de la enfermedad aparecieron diferentes orientaciones de ansiedad, miedo y compulsión.

Yo también fui así, no pensaba demasiado y siempre fui optimista, después de quedarme levantado hasta tarde por las noches, sentarme por largos plazos y tener libertinaje sexual, llegué a tener un trastorno de ansiedad. Más bien tras el brote de la enfermedad, aparecieron diferentes orientaciones de ansiedad, miedo

y compulsión.

Si vamos a discutir la existencia o no de los trastornos de ansiedad imaginarios, creo que si estos casos realmente existiesen, solo serían una pequeña parte. Por ejemplo, algunas personas tienen una constitución naturalmente pobre, su qi renal es severamente inadecuado, estar sujeto a un poco de estimulante en tal caso también podría hacer que aparezca un trastorno de ansiedad. A lo largo de mi análisis en miles de casos, puedo decir que el 99% de los casos tienen una base fisiológica, sin embargo, el fundamento fisiológico en el brote de estos casos no se debe a una constitución naturalmente pobre, sino que se debe a la auto indulgencia y los malos hábitos de vida, no son producto de la imaginación.

Recuerdos de medicación.

Tomar medicamentos es una experiencia que no soporto recordar, esto se debe a que fui muy dependiente de los medicamentos y los tenía que tomar con los alimentos. Todavía tengo una gran caja de medicamentos sin terminar en casa, muchos han caducado, los he mantenido como un recordatorio de que una vez viví en el infierno de síntomas. No quiero volver a consentirme, no quiero volver al infierno de los síntomas, donde la muerte es preferible a la vida.

En aquel momento había tomado varias docenas de botellas de Oryzanol sin mucho resultado. Tomé Deanxit todos los días, al principio el efecto fue bastante bueno, después de haber tomado una buena cantidad de medicamentos desarrollé resistencia, luego fui al médico y me administraron otro medicamento y la resistencia a los medicamentos continuó. El solo hecho de tomarlos me hizo gastar mucho dinero. El principal problema fue que no me curé con las medicinas solamente, a lo sumo me sentí un poco mejor, realmente la muerte era preferible a vivir. Siendo tan joven pero dependiendo de medicamentos para seguir vivo, cuando no tomaba medicamentos, entonces sufría más allá de la muerte. La gente común no tiene formas de entender este sentimiento, solo los demás pacientes lo entenderán.

Señalando directamente a la causa.

La causa de la enfermedad ya se mencionó en los artículos anteriores, para los pacientes masculinos es: quedarse despierto hasta tarde por la noche + indulgencia + estar sentado por un largo tiempo, esta es la respuesta que obtuve al conversar con un miles de compañeros y pacientes. Los riñones están enraizados en el qi original, permaneciendo despiertos por la noche, la indulgencia y la larga permanencia sentados, son como las 3 escotillas que golpean el árbol

de la vida. Por supuesto algunas personas toman drogas, beben excesivamente, se enojan violentamente, todo esto también es muy dañino para el cuerpo y también conducirán fácilmente a la neurosis. Además la genética, la presión, los cambios en la situación familiar y otros factores, también pueden inducir la neurosis.

Proceso de recuperación.

El proceso de recuperación de la neurosis básicamente toma 2 aspectos:

1. Curando la mente.
2. Curando el cuerpo.

El cuerpo y la mente son uno, curar el cuerpo afectará a la mente. Del mismo modo, curar la mente también afectará al cuerpo. Tener una mente sana también es muy importante y crítico, por lo tanto al tener neurosis, muchos pacientes comienzan a creer en el budismo. El budismo es muy bueno para cultivar la mente, la salud física se ve afectada por el cultivo de la mente. Soy un creyente del budismo, por supuesto tengo karma budista. Aquellos pacientes que no tienen karma budista pueden estudiar otras formas de culturas tradicionales, también son muy beneficiosos para el cultivo mental, como Di Zi Gui (https://es.wikipedia.org/wiki/Di_Zi_Gui). Cuando la mente está en lo cierto, el cuerpo también lo estará (Nota del traductor: una buena manera de determinar si uno tiene karma budista es simplemente mirando su inclinación hacia la enseñanza budista).

En el aspecto de curar el cuerpo, recomiendo recuperarse a través de la medicina tradicional china y luego estudiar el cultivo para la salud por cuenta propia. Se pueden seleccionar aquellos ejercicios de cultivo para la salud que sean más adecuados para sí mismo y persistir en practicarlos. Al curar el cuerpo y la mente simultáneamente, la neurosis se recuperará lentamente. Los casos graves requerirán al menos 1 año de reinicio, junto con el cultivo saludable. **Muchos otros pacientes no entienden el reinicio, no lo comprenden, estos pacientes en realidad no se han dado cuenta de la importancia de la conservación de la esencia.** El riñón se determina al nacer, el bazo se determina después del nacimiento, para recuperarse, se debe comprender la preservación de la esencia y la comprensión del cultivo del bazo. Al hacer un buen trabajo en todos los frentes y realizar esfuerzos adecuados en el cultivo, tendremos una oportunidad para recuperarnos de la neurosis. De otra forma muchos compañeros/pacientes no se han recuperado ni en 5 años, incluso hay quienes no se han recuperado en más

de una década. La razón es que no entienden sobre el cultivo de la salud y **¡no enfatizan la preservación de la esencia!** Aquellos pacientes que continuamente recaen, se masturban, se auto causan estragos, no han llegado a un entendimiento, sin entender, la neurosis será demasiado difícil de curar. Incluso si la neurosis se cura, podría volver a aparecer fácilmente. Muchos pacientes que experimentan recaídas frecuentes, lo han vivido en carne propia. Por lo tanto los pacientes con neurosis deben reconocer la importancia de reiniciar, de lo contrario les será muy difícil recuperarse de la neurosis, los síntomas infernales harán que la muerte sea preferible a la vida.

El reinicio y el cultivo son la base para la recuperación, de lo contrario, sin importar la cantidad de medicamentos que tomes, seguirás filtrando tu esencia.

Orientación en la búsqueda de asesoramiento médico.

Recomiendo ir a un médico de medicina tradicional china (MTC), además que sea un médico de medicina tradicional envejecido y bueno, esto debido a la cantidad de charlatanes que existen, cuando estés buscando un médico, lo mejor es obtener primero información de Internet sobre qué médico es bueno y qué médico posee una excelente experiencia. Se puede ir al sitio web del hospital o al grupo de QQ de MTC para obtener información. De lo contrario al buscar un consejo médico a ciegas, existe una alta probabilidad de encontrarse con charlatanes. Está bien si algunos charlatanes no pueden encontrar una solución, algunos incluso te recomiendan teorías de inocuidad o te dicen que tu enfermedad es imaginaria. Este tipo de charlatanes carece de un verdadero entendimiento entre sus pacientes, su experiencia médica es digna de duda. Los buenos médicos de medicina tradicional china siempre son una minoría, los que han recibido enseñanzas y poseen buenas ideas son aún más raros todavía, por lo tanto, busca un buen médico de medicina tradicional china a toda costa.

Tomemos otro ejemplo, un PhD estudiante de MTC versus un doctor en MTC con educación media y 40 años de experiencia, ¿cuál elegirías? Pienso que aquellos con conocimiento seguramente elegirán al médico con mayor experiencia. El médico de mayor edad tendrá amplias experiencias y conocimientos más ricos en el tratamiento, que no se pueden obtener de los libros de texto de la escuela, solo a través de la práctica y la experiencia repetida pueden entenderse los verdaderos trabajos. La charla en papel nunca resultará en un buen médico de medicina tradicional china. Hay muchos médicos de MTC que se gradúan solo de los campos de estudio. Si tuvieras que hablar de teoría con él, te superará ampliamente son sus conocimientos teóricos, su memoria es fuerte y puede hablar y hablar sin parar. Lo que quiero preguntar es: ¿Cuánta experiencia práctica hay

que tener? La transmisión de los conocimientos es importante en la MTC, ser capaz de recibir instrucciones de grandes maestros y obtener información a través de la comunión con ellos, permitirá un progreso relativamente rápido. Los doctores en MTC verdaderamente hábiles, están siempre en la minoría, lo que él sabe es mucho más amplio y profundo que el doctor ordinario de MTC.

Resumen final.

Encontré el camino a través de la enfermedad y por lo tanto, debería pertenecer a la categoría de experimentador, habiéndolo experimentado profundamente para luego comenzar a investigar sobre la medicina tradicional china. También soy una persona recuperada porque he logrado comprender que pude recuperarme. **Solo cuando hemos entendido sabemos qué hacer.** Espero que los pacientes con neurosis reciban una inspiración beneficiosa al leer este artículo. He salido del infierno de los síntomas, el sentimiento es muy fuerte. Con suerte, espero que mi artículo te haya ayudado. Persiste de la manera que te he señalado y sé que te vas a recuperar. **Pero la recuperación es un proceso lento, requiere paciencia, ¡sigue luchando!**

Temporada 31: El arma afilada en la recuperación, la indiferencia sexual y la masturbación mientras sueña.

Parte 1 de 2.

Prólogo:

Hablemos un poco de nuevo sobre teorías de inocuidad. Bastantes hermanos son competentes en inglés debido al hecho de que han estudiado en el extranjero. A menudo navegan en sitios web en inglés, luego me dicen que las teorías inofensivas no se están defendiendo en el extranjero, o lo expresan de esta manera, las teorías de lo inofensivo son teorías obsoletas. Creo que los resultados de investigaciones futuras de la medicina occidental estarán de acuerdo con las conclusiones de la MTC. Los hechos también han demostrado que las teorías de inocuidad solo dañarán a las personas, son una gran burla y una forma de pensar equivocada. Quién sabe cuántas personas han resultado perjudicadas debido a esto, por supuesto, cientos de millones de personas se han encontrado con el veneno de las teorías de inocuidad.

Las personas nacidas en los años 80 son víctimas de las teorías de inocuidad, al igual que las personas nacidas en los años 90, quienes nacen después de los 2000 están a punto de entrar en la pubertad. Si estas personas no han formado una percepción correcta hacia la masturbación, es muy probable que caigan en su trampa. Los hermanos más jóvenes con los que he conversado hoy en día tienen 13 años de edad, también hay muchos de 14. Un hermano de 13 años ya tiene prostatitis pero no se atreve a decirle a sus padres, y más aún, también teme ir al hospital, es muy similar a mi yo anterior. Me dijo que había leído un pequeño folleto de su escuela, en el que se trataba de teorías de la inofensividad, después de que él era resuelto en su creencia y era muy adicto a la masturbación, esto resultó en la aparición de micción frecuente e hinchazón en la parte inferior del abdomen. Le dije que dejara de masturbarse de inmediato, o de lo contrario es muy posible que su desarrollo se vea afectado.

Si las teorías de la inocuidad no se corrigen, generación tras generación de jóvenes se convertirán en víctimas de su veneno. Esto es veneno en el reino de la mente, veneno encubierto en el cuerpo. También es más fácil de ignorar por las personas, dañando a todos de la manera de la rana en la olla hirviendo, permitiendo que la mayoría de las personas bajen sus guardias.

Si esperamos hasta darnos cuenta repentina y sorpresivamente una vez que el cuerpo está lleno de síntomas, la recuperación desde allí será un proceso muy

lento y difícil.

Jiaxing dice en la temporada anterior que el tiempo de recuperación del cuerpo es de al menos 1 año. Estoy de acuerdo con su punto de vista, después de todo, muchas personas han tenido una larga historia de masturbación, y aunque muy pocos padecen de prostatitis crónica muchos otros sufren formas diferentes de incomodidad que sienten en todo el cuerpo. Por lo tanto recuperarse realmente requerirá un año. No digo que pueda recuperarse con una docena de días de reinicio, ni se recuperará por completo en unos pocos meses, para recuperarse realmente se requerirá básicamente de al menos un año. Por supuesto, al persistir en reiniciar y cultivar la salud por 3 meses, claramente se sentirá una mejora. Si se continúa de esta manera por un año mientras se hace todo correctamente; reiniciando correctamente, haciendo los esfuerzos adecuados en el cultivo para la salud, la recuperación será bastante óptima. Los hermanos que saben cómo cultivar la salud se recuperarán relativamente más rápido, además que es poco probable que aparezca una repetición de los síntomas. En contraste los muchos hermanos que no saben cómo cultivar la salud, después de varios meses de reiniciar, la recuperación sigue siendo deficiente. ¡Por lo tanto, debemos poner suficiente esfuerzo en el cultivo para la salud!

Últimamente unos cuantos hermanos me han informado sobre el tema de la visión impura. (Nota del traductor: la visión impura en este contexto se refiere a patikulamanasikara, un método de meditación budista para superar la lujuria meditando sobre la falta) (<https://en.wikipedia.org/wiki/Patikulamanasikara>)

Algunas de las imágenes sucias de hoy en día son muy estimulantes, solo mirarlas hace que se quiera vomitar. Muchos hermanos me han informado que no pueden soportar mirar esas imágenes, les afecta el apetito. Aunque soy un creyente del budismo, rara vez miro ese tipo de imágenes impuras. Los he visto antes y es realmente asqueroso, hace que den ganas de vomitar. Los hermanos con un umbral mental bajo podrían llevar consigo imágenes persistentes. Si estos estimulantes dejan huellas de imágenes mentales y afectan la vida matrimonial entre parejas, creo que la mayoría de los hermanos elegirán el divorcio, lo que es indeseable. **En realidad la visión impura es una forma de visualización, un poco de imaginación es suficiente, no se necesitan fuertes estimulantes.** Para combatir la fantasía sexual, tenemos que estar estudiando y elevando nuestra realización constantemente, memorizando los cantos mnemotécnicos (https://es.wikipedia.org/wiki/Regla_mnemotécnica) para detener las fantasías sexuales, no es necesario ver ese tipo de imágenes tan estimulantes. Por supuesto para algunos hermanos, las imágenes de la visión impura son adecuadas para ellos, ya que les permite elevar rápidamente sus realizaciones y

determinación. Para otros hermanos puede ser inaceptable. Recomiendo a todos elegir bien el nivel de intensidad estimulante de acuerdo con sus propias reacciones. Normalmente yo emplearía la visión impura. La importancia está en el método de visualización, me basta un poco de visualización y estimulación, creo que esta intensidad de simulación es adecuada para mí. Una estimulación más fuerte no siempre es mejor, ¡una intensidad que se combina a sí misma es la mejor!

Al memorizar los cantos mnemotécnicos para detener las fantasías sexuales, no se necesita ver ese tipo de imágenes muy estimulantes.

Entraremos en el tema principal a continuación.

En esta temporada hablaremos en detalle sobre el arma afilada en la recuperación, la indiferencia sexual y la masturbación mientras soñamos:

El cuerpo se cultiva a través del movimiento, la mente se cultiva a través de la quietud, juntos forman el cultivo para la salud.

En el trabajo de quietud, recomiendo a todos que elijan el qigong de pie o la meditación sentada. En cuanto al trabajo en movimiento, hay muchas opciones, como el ejercicio de los Ocho Brocado, el boxeo Taiji, el Qigong Liuzijue, el estiramiento, la percusión de los meridianos, etc., todos estos son muy buenos. Pero en esta temporada me refiero al arma afilada durante la recuperación y no a los métodos de cultivo para la salud mencionados anteriormente, sino al ejercicio aeróbico. Anteriormente he estado trabajando como entrenador personal, estoy bastante familiarizado con todo tipo de ejercicios. Solía pensar que los ejercicios de fuerza eran las mejores formas de ejercicio, ya que las personas se sienten fortalecidas. Más tarde después de investigar en la MTC, descubrí que el ejercicio de fuerza no era la mejor forma de ejercicio.

MTC:

1. Levantar con fuerza hasta cierto punto, actividades excesivas en el dormitorio y sudoración excesiva, lesionan los riñones.
2. Debido al uso de fuerza excesiva, el qi del riñón se lesiona, por lo tanto los “puntos extra” se vuelven malos.

Cuando sufrí de trastorno de ansiedad cometí un error, es un error que cometen muchos pacientes que espera ganar salud mediante ejercicios de fuerza. Más

tarde descubrí que era una tarea imposible y al hacerlo iba hacia atrás. **Cuando el cuerpo está débil, se debe elegir el cultivo inmóvil, luego se pueden hacer algunos ejercicios moderados.** El ejercicio de fuerza no es la mejor opción, en casos graves, el cuerpo empeorará cada vez más. Cuando el qi del riñón aún es abundante el ejercicio de fuerza puede promover la salud, cuando se está débil el ejercicio de fuerza puede producir el resultado opuesto. Después de una sesión de ejercicios de fuerza en aquel momento, mis músculos estaban creciendo, pero claramente me sentía fatigado todo mi cuerpo y era incapaz de recuperarme, aun al despertar todavía estaba muy cansado. Después de investigar en la MTC descubrí que estaba transitando por el camino equivocado, no debería haber elegido los ejercicios de fuerza, sino que debería haber elegido prácticas de cultivo o ejercicios aeróbicos. Al principio comencé a caminar, mi cuerpo se comenzó a recuperar lentamente, a esto le siguió una caminata rápida y trote lento, luego pude jugar un poco de baloncesto. Una vez que el baloncesto se sintió sin esfuerzo, fue el momento de para comenzar a hacer algunos ejercicios de fuerza. La recuperación es un proceso, a partir de lo básico que es dar un paseo. Insisto en dar un paseo, porque en realidad es el mejor método de ejercicio del mundo, se adapta a casi todas las personas. Para muchos pacientes con accidente cerebrovascular, el médico les recomendaría caminar un par de miles de pasos cada día, ya que esto es beneficioso para la recuperación.

Hay muchos beneficios en los ejercicios aeróbicos. Unos cuantos hermanos sufren de bolsas debajo de los ojos y de anillos negros alrededor, no se irán hasta después de unos meses de reinicio. Pero a través de la persistencia en los ejercicios aeróbicos, el problema de las bolsas y los anillos oculares se aliviarán en gran medida. En el momento en que estaba en la universidad, empecé a correr y al mes desaparecieron las bolsas debajo de los ojos y los anillos negros. Hace un tiempo vi un post hecho por un hermano, sus bolsas en los ojos también habían desaparecido después que comenzó a correr. Las bolsas de los ojos y los anillos negros se pueden eliminar mediante los ejercicios aeróbicos. Por lo tanto los hermanos con este tipo de problemas deben hacer lo mejor que puedan para establecerlos como hábito de ejercicio, esto beneficiará la recuperación de las bolsas y los anillos oculares.

Además si hay prostatitis, debes persistir en los ejercicios aeróbicos y la prostatitis se aliviará enormemente. La micción frecuente y la humedad del escroto, por ejemplo, también mejoraran mucho. En MTC se menciona que el movimiento eleva el yang, el ejercicio moderado tiene la capacidad de promover la recuperación corporal. Sin embargo el nivel de intensidad debe observarse en los ejercicios aeróbicos, esto se debe a que la sudoración profusa daña el yang. Al principio cuando el cuerpo está débil, se puede caminar vigorosamente y dejar que

el cuerpo sude ligeramente.

En un momento llegue a correr todos los días y siempre terminaba empapado de sudor, no sentí ninguna molestia porque en aquel momento era muy joven, mi qi de riñón era abundante y podía sufrir daños. Tiempo después cuando mi cuerpo se había debilitado gravemente, comencé a sentir incomodidad durante varios días cada vez que había sudado mucho. Por lo tanto cuando el cuerpo se debilita, se debe adoptar una intensidad de ejercicio de sudoración menor. Esta es mi realización a través de la experiencia repetida, también he tomado muchos desvíos en el pasado. El ejercicio es un tema muy profundo, todos sabemos que la vida depende del movimiento, pero en cuanto a cómo hacer ejercicio, sus métodos y la cantidad, todos merecen una atención especial. El ejercicio inadecuado no solo no beneficia la salud sino que también trae enfermedades al cuerpo. Por ejemplo algunas personas realizan ejercicio intensivo mientras tienen un resfriado, luego se contagian de miocarditis, algunas incluso se pueden inducir a una muerte súbita. Algunos hermanos se ejercitan en exceso, se ejercitan tan fuertes que durante la noche tienen una emisión. Para recuperarnos aún mejor debemos ejercitarnos activamente, pero al mismo tiempo, debemos tener un profundo entendimiento hacia el ejercicio, de esta manera habrá una garantía en la recuperación, pero en el caso que no ¡es solo contraproducente!

Hay otro beneficio con los ejercicios aeróbicos y es la capacidad para mejorar la tez de la piel. Al persistir en el ejercicio durante un período, notarás que tu piel ha mejorado, la tez se torna mucho mejor, hay color en ella, la cara se vuelve brillante y limpia, dando un aspecto soleado y refrescante. Algunos hermanos sufren de acné severo o tienen una tez muy pobre, como la de un fantasma, los ejercicios aeróbicos moderados mejorarán las cosas en estas situaciones. Las secreciones internas se pueden ajustar a través de ejercicios aeróbicos, una vez que el ajuste se afina, la piel mejorará naturalmente. **Muchos hermanos han informado que después de reiniciar y hacer ejercicio activamente, se han vuelto guapos, ¡el ejercicio es el mejor cosmético para hombres!**

El ejercicio también aumentará la confianza de una persona, ¡no hay falsedad en esta declaración! Pero muchos hermanos también han informado que al recaer, se volvieron feos y desgraciados de nuevo, el espíritu se les redujo. Por lo tanto debemos aumentar nuestra vigilancia y hacer todo lo posible para no recaer, estudiar más para aumentar nuestra realización y conocimientos, alcanzar el vértice de la realización lo antes posible y librarnos permanentemente del hábito malvado de la masturbación.

A continuación he extraído algunos de los beneficios de los ejercicios aeróbicos:

1. Dígale adiós a la figura hinchada.

Muchas personas toman el jogging para perder peso. Correr es la mejor manera de perder peso, ya que se quemas más calorías mientras corres.

2. Prevenga la degradación de sus huesos y músculos.

Los asientos a largo plazo frente a nuestras computadoras debilitan cada vez más nuestros huesos, mientras que los ejercicios moderados permitirán que los huesos se mantengan sanos y puedan ralentizar el proceso de envejecimiento.

3. Resistencia a las enfermedades.

El jogging puede disminuir el riesgo de sufrir un derrame cerebral, frecuentemente se ha convertido en un consejo médico para quienes corren el riesgo de una brote o en las etapas iniciales de la osteoporosis, la diabetes y la presión arterial alta.

4. Mantener o aumentar el nivel de salud.

El jogging puede ayudar a entrenar al 50% de la porción a menudo inactiva de los pulmones. Correr también ayudará a aumentar tus linfocitos y por lo tanto, aumentará tu inmunidad.

5. Hará que te sientas más seguro.

Al igual que otros deportes individuales, trotar puede aumentar la confianza en ti mismo. Correr te permite completar ronda tras ronda de intentos, haciéndote más fuerte, más seguro de ti mismo, otorgándote un sentimiento de fuerza y libertad.

6. Relajarte y disminuye la presión.

Los trotes lentos pueden desviar la atención, te sumerge en el entorno y todos los problemas desaparecerán.

7. La famosa "experiencia máxima del corredor".

Correr especialmente al aire libre, permitirá al cuerpo liberar una sustancia que produce un sentimiento de felicidad y alegría (la experiencia máxima del corredor). Correr ya se ha utilizado para tratar la depresión clínica, las adicciones y así sucesivamente.

8. Ejercita tu cerebro.

Así como es útil para tu cuerpo, trotar también es muy útil para tu cerebro. A través de trotar muchos obstáculos han sido superados, se enseña a enfocarte y tener determinación.

Temporada 31 Parte 2 de 2.

¡La comprensión que tengo ahora es que los ejercicios aeróbicos son una forma de medicina! Es una forma de tratamiento y también es gratis, sus beneficios son muchos. Pero la moderación también debe tenerse en cuenta. Los hermanos que son obesos pueden adoptar el método de dar un paseo porque si la masa es demasiado pesada, trotar podría dañarles las rodillas. Hay un dicho: Existen cien ventajas en trotar, excepto que lesionan las rodillas.

Incluso las personas normales deberían prestar atención a la moderación al correr. He intentado muchas formas de hacer ejercicio, dar un paseo sigue siendo la mejor opción. Por supuesto caminar mucho también resultaría en dolores de rodilla, por lo tanto el "conteo de pasos" también debe ser monitoreado. Cada día sale y camina aproximadamente 5000 pasos y luego persevera. Se puede adoptar la caminata rápida, el resultado será bastante bueno de esta manera. Si te sientes muy fatigado después de caminar los 5000 pasos, cambia a 3000 pasos. El ajuste de la intensidad del ejercicio dependerá de la reacción del propio cuerpo. Una vez que estés acostumbrado a los 3000 pasos, puedes aumentar la cantidad de manera apropiada.

Los ejercicios de "Racewalking" (<https://en.wikipedia.org/wiki/Racewalking>) son populares en el extranjero en este momento. Es una forma de ejercicio aeróbico eficaz para quemar grasa, se puede quemar más calor y calorías, puede tensar los contornos de las piernas, el entrenamiento frecuente puede elevar el espíritu de una persona y hacer que se sienta más seguro. Al final del día caminar es en realidad la mejor forma de ejercicio, esto es algo que he realizado después de un estudio exhaustivo. Muchos pacientes de trastorno de ansiedad experimentan fuertes dolores de cabeza, lo que les hace imposible el ejercicio. En estas circunstancias, el camino hacia la salud básicamente, comienza desde el caminar. Las personas que sufren de neurosis no deben ignorar el ejercicio, sino que deben elegir la forma de ejercicio que más les convenga. Salir a caminar todos los días es en realidad un muy buen método de recuperación. Mi salud también comenzó por caminar una vez que caminar se convirtió en una tarea fácil, se puede convertir en una caminata rápida o un trote lento. Cuando el caminar rápido se me hizo fácil, comencé a jugar baloncesto. Cuando el baloncesto se me volvió fácil, comencé con algunos ejercicios de fuerza. Pero mi forma principal de ejercicio es caminar rápido, el entrenamiento de fuerza es un complemento.

El ejercicio activo es en realidad lo mismo que "recargar vitalidad", es igual que cargar un teléfono celular. Los ejercicios moderados te permiten mantener un estado de vitalidad radiante. Hoy en día llamo a la cancha de baloncesto "campo

de vitalidad", jugar baloncesto para mí es lo mismo que "recargar vitalidad". Por supuesto en este momento presto mucha atención a la intensidad del ejercicio, a veces, cuando no estoy jugando en un partido, disparaba algunos aros y ejercitaba los músculos y los huesos, me exponía a un poco de sol, sudaba en pequeñas cantidades, es decir adecuado y moderado. Los ejercicios aeróbicos son el arma afilada para la recuperación. **Hermanos con excelentes hábitos de ejercicio se recuperarán el doble de rápido.** Muchos hermanos se sentaban durante largos períodos de tiempo frente a la computadora, tienen una pereza inherente, al no moverse durante mucho tiempo estarás cada vez más inclinado a no moverte, esto hará mucho más lento el proceso de recuperación.

Déjame compartir otra historia. En aquellos años en que se le preguntó a Deng Xiaoping sobre lo que hizo durante la Larga Marcha del Ejército Rojo, respondió con calma: "Camine".

En lo que se refiere a un "camine", la idea principal del cultivo de la salud está realmente contenida en él. Cuando Deng Xiaoping era viejo, su método de ejercicio era caminar alrededor de una cama de flores por una docena de vueltas, esta es la mejor forma de ejercicio. **Aquellos que hacen sentadillas con varios cientos de kilos no vivirán hasta los 90 años, pero una persona que "sabe caminar" con "conciencia de cultivación ambulante" puede vivir hasta los 90 años o más.** La forma de ejercicio debe seleccionarse con cuidado, hay más de cien formas de ejercicios, **¡caminar sigue siendo el mejor entre ellos!** Me he recuperado relativamente bien, esto es inseparable del "saber caminar". Persistir en los ejercicios aeróbicos promoverá por un lado, la recuperación funcional del cuerpo y por otro, reducirá en gran medida la posibilidad de brotes de enfermedades. El ejercicio frecuente aumentará los niveles de interferón en la sangre. El interferón es el potenciador inmune del cuerpo, ¡tiene el efecto de prevenir enfermedades!

El reinicio es como un sistema de ingeniería, debe hacerse profesionalmente. En cuanto a cómo recuperarse y cómo cultivar el cuerpo es también en realidad como ingeniería de sistemas. Sólo haciendo bien en ambos frentes la recuperación será relativamente óptima. En cuanto a cómo recuperarse, el ejercicio aeróbico es el arma afilada en tus manos. Asegúrate de emplear ejercicios aeróbicos para promover la recuperación de tu salud, mi consejo es elegir con consciencia el nivel de intensidad que más te convenga, ¡persistir bien!

Por último un resumen: persistir en hacer ejercicios aeróbicos moderados es una forma de medicamento, realmente se debería tomar este medicamento con frecuencia. **Al hacer ejercicios aeróbicos recibirás todo tipo de beneficios. Al**

sentarte por largos períodos de tiempo los riñones, el hígado y el bazo se lesionarán, ¡la pérdida será demasiado grande!

A continuación vamos a hablar del fenómeno de la indiferencia sexual.

Hace un tiempo vi que un hermano había estado diciendo que no estaba sintiendo nada hacia el sexo opuesto, un sentimiento de indiferencia total hacia el sexo. Preguntó si esto era una buena señal de reinicio. Esta situación es de indiferencia sexual, cuando los riñones son deficientes, aparecerá el fenómeno de la hiperactividad en el yang debido a la deficiencia de ying. La mayoría de los hermanos encuentran hiperactividad en el yang, mientras que algunos hermanos, al haber sido dañados hasta cierto punto, experimentarán indiferencia sexual. En ese momento la estimulación normal es inútil para él, la estimulación fuerte no necesariamente lo excitará tampoco. **Esto es cuando pensará si se está reiniciado con éxito o no, en realidad, esto no es reiniciar con éxito. El éxito real del reinicio requerirá aumentar constantemente la realización de sí mismo, que no es lo mismo que no sentir temporalmente ningún deseo.**

A través del reinicio persistente y el cultivo para la salud, el deseo levantará su cabeza lentamente, es decir cuando tu realización y determinación serán probadas. Muchos hermanos al reiniciar entrarán en un período de hibernación del deseo, el deseo durante este período será muy frío, la fantasía sexual también será extremadamente escasa (Nota Dank: Como en el ojo del huracán). Muchas personas pensarán que ya han tenido éxito en reiniciar. **Pero después del período de hibernación del deseo, se entra en un período pico para las recaídas, es decir, cuando tu nivel de realización y determinación se harán visibles.** Si tu nivel de realización es muy alto, el demonio de la tentación podrá ser vencido. **Si tu realización aún no está a la altura, entonces solo el abuso de la tentación del demonio espera, la recaída será difícil de evitar.**

Normalmente el inicio de una indiferencia sexual severa requerirá un tratamiento activo. Existe una cierta relación entre lo que causa la indiferencia sexual y la deficiencia renal, también está intrincadamente relacionada con muchos factores tales como:

1. Estado de ánimo: cuando una persona está de mal humor, el deseo fácilmente disminuirá temporalmente.
2. Adicción al tabaco y al alcohol: fumar a largo plazo conducirá más fácil a la impotencia, la adicción al alcohol a largo plazo puede llevar a una disminución en la función sexual y el deseo.

3. Medicación: el uso a largo plazo o en dosis grandes de ciertos medicamentos puede reducir la función sexual, o incluso conducir a la impotencia masculina y la indiferencia sexual.
4. Condiciones de vida: vivir en un ambiente poco ventilado y demasiado estrecho inducirá un suministro insuficiente de oxígeno al cerebro, afectando la función sexual y disminuyendo el deseo sexual.
5. Temperatura estacional: muchas personas tienen un deseo sexual relativamente fuerte durante las bajas temperaturas del invierno y la primavera. Pero durante el verano, el deseo sexual a menudo disminuye temporalmente.
6. Edad: la mayoría de los hombres alcanzan su punto máximo sexual después de la adolescencia. El declive comienza entre los 30 y 40 años y prevalece a partir de los 50.
7. Incentivo: estilo de vida monótono o con poca interacción social, el deseo se inhibe y se mantiene en un nivel bastante bajo.
8. Sentimiento: aparecen grietas en los sentimientos hacia el cónyuge, ambos lados están hartos el uno del otro, el deseo disminuye considerablemente.
9. Ciclos fisiológicos: el deseo experimentará cambios cíclicos, aparecen expresiones de indiferencia sexual durante las depresiones.
10. Condición de salud: es muy probable que los pacientes gravemente enfermos experimenten indiferencia sexual.

Por último hablemos sobre el tema de la masturbación mientras soñamos.

Muchos hermanos se masturban durante un sueño, cuenta como verdadero acto de masturbación si se hace en el estado de medio dormido y medio despierto. **Si se sueña con la masturbación no cuenta como recaída, porque es solo un sueño sin el acto en sí. Pero si la masturbación tiene lugar durante el estado de medio despierto/medio dormido, entonces sí cuenta como recaída.** Hay hermanos que hacen preguntas como esta en casi todo el tiempo, algunos dicen que durante el día están siempre alertas y tienen el control, pero una vez que se duermen ya no tienen el control. Este fenómeno está estrechamente relacionado con la adicción a la mente. Cuando el grado de adicción es pesado, ya se ha formado un camino familiar hacia la masturbación, se tiende a masturbar de manera involuntaria, a veces ni siquiera se es consciente de ello. Por ejemplo, algunos hermanos al despertar descubren que se les han quitado los pantalones, o de repente se despiertan durante la eyaculación. Ya han adquirido el hábito de agarrar la erección, especialmente durante el sueño.

Cuando ocurre este tipo de situación, de una manera tendremos que estudiar más para aumentar nuestro nivel de realización, limpiando constantemente nuestra consciencia. **Por otro lado, tendremos que decidirnos y ejercer la fuerza de voluntad para cambiar este hábito. Exigirse más a sí mismo, además de orinar, no te toques con la mano en ninguna otra circunstancia, establece esto como una regla. La determinación debe ser grande, al persistir por algún tiempo, este tipo de masturbación durante el sueño puede evitarse.**

En esta temporada recomendaré 5 libros. En las novelas de artes marciales, un novato puede convertirse en un maestro al practicar un libro raro en los círculos de artes marciales. Mi comprensión en esta etapa es inseparable de leer muchos libros. Los verdaderos maestros son todos adeptos al aprendizaje. ¡El extraordinario poder de Warren Buffett viene de la lectura! **Cuanto más se estudia, más se sabe, no se sabe sin estudio.** Saber no sigue de nacer, sino que viene de estudiar, pensar y realizar. En realidad, muchos libros están interconectados con el reinicio. Al comprender estos libros, tu realización aumentará de forma natural algunos niveles. *(Nota del traductor: las recomendaciones de los libros a continuación están todas en chino, recomendaría a los lectores que encuentren y compartan libros similares en inglés que valgan la pena estudiar)*

1. [太素脉]: este es un libro maravilloso, integra el estudio del pulso con el arte adivinatorio, vale la pena estudiarlo.
2. [逝去的武林]: aunque la narrativa es sobre las anécdotas de los círculos de artes marciales del pasado, la práctica de las artes marciales y el cultivo para la salud están en realidad completamente interrelacionados. Me he dado cuenta de muchas cosas relacionadas con el cultivo de la salud al leer este libro.
3. [圆运动的古中医学]: famoso doctor Li Ke revisión. Me gusta mucho este libro.
4. [太清神鉴]: este es un libro que pretende enseñar la lectura de fisonomía para la adivinación. Es un libro muy apreciado por todo tipo de personas distinguidas. He estudiado continuamente la fisonomía. Debido a que la fisonomía está interrelacionada con la MTC, una persona indulgente sufrirá cambios tanto en el cuerpo como en la cara, todo esto se menciona en el libro. He leído [麻衣神相] y [柳庄神相] pero me gusta más [太清神鉴]. Si

deseas convertirte en una persona capaz, no debes perderte [太清神鑑] entendiendo más y más profundamente los principios.

5. [中医火神派三书]: También me gusta mucho este libro de MTC. Los buenos libros nunca me aburrieron, cada lectura traerá nuevas recompensas, el dicho de que revisar los viejos para saber lo nuevo.

En esta temporada he recomendado 5 libros, mi casa está llena de libros. Compartiré con todos los libros que me parecen buenos. A través de la práctica de estos libros, podrás aumentar tu realización. Si efectivamente has llegado a ciertos entendimientos, esto te será muy útil para reiniciar.

Nota Dank: No encontré los títulos de estos libros, pero por las descripciones que da Soaring Eagle, es cuestión que cada quien haga su búsqueda para encontrar libros similares o relacionados en español.

Temporada 32: El problema de la tasa de absorción, el reinicio del período de estabilización, la calidad del esperma.

Parte 1 de 2.

Prólogo:

Recientemente vi una publicación hecha por un hermano sobre el tema de poner a los novatos al día. Muchos novatos están llegando a los foros de reinicio, en realidad necesitan mucha orientación por parte de los hermanos veteranos, los recién llegados tienen dos características notables:

1- Muchas ideas falsas, muchas personas aún tienen restos de teorías inofensivas.

2- Muchos problemas, hay muchos problemas complicados en el proceso de reinicio.

Hasta ahora he respondido a varios miles de preguntas. Los conceptos erróneos de los novatos deben recibir una corrección inmediata, de lo contrario sus mentes dudosas causarán recaídas. Para tener éxito en el reinicio primero debes comprender los problemas que has encontrado, o de lo contrario, mientras tengas dudas, afectará tu autoconfianza y determinación. Los hermanos con dudas son extremadamente fáciles de influir. Por lo tanto los veteranos debemos ayudar de inmediato a los novatos, eliminar sus dudas, corregir sus conceptos erróneos, ayudarlos a establecer la autoconfianza en el reinicio, proporcionarles orientación oportuna para el proceso de reinicio, permitir que los recién llegados encuentren pronto la ruta correcta del reinicio y que no comiencen a reiniciar de manera ciega.

Recuerdo cuando comencé a responder a las preguntas, la mayoría de los hilos no tenía respuesta. Mi pensamiento en aquel momento era eliminar todos los hilos con cero respuestas, brindando a los novatos orientación inmediata lo mejor que podía. Hoy en día respondo principalmente a preguntas dentro de mis propios hilos, rara vez todavía respondo a otros hilos. Mi estado de vida en estos días es este; No me esfuerzo demasiado. Todos los días respondo a unas 30 preguntas, hasta 50 como máximo. Normalmente me limito a 50. Durante un día festivo podría responder más preguntas, hay varios días en los que me he excedido hasta 80 pero porque es un día festivo y tengo más tiempo. Al contestar más preguntas, siento claramente que mi energía no es suficiente, lo que fácilmente me provoca fatiga en el cuerpo y la mente. Por lo tanto hoy en día limito el número de respuestas, para ajustar mi resistencia y mantenerme firme en los foros de

reinicio.

En realidad he respondido a muchas preguntas, algunas de ellas las he respondido varias veces. Pero hacia todos los recién llegados, mantenía la debida paciencia porque creo que los recién llegados necesitan mucha ayuda paciente. **Cuando estás guiando a los novatos en realidad también estás reforzando tu propia energía positiva, también estás aumentando tu determinación.** Al mismo tiempo también transferirás esta actitud de ayuda a los novatos. Tarde o temprano los novatos se convertirán en veteranos, y ellos guiarán a los recién llegados, de esta manera se formará un ambiente agradable en todos los foros de reinicio, se mejora el lugar haciendo que todos puedan reiniciar mejor y más profesionalmente. Creo que habrá muchos reinicios exitosos en el futuro. Por supuesto ya hay un lote de hermanos exitosos, que han entrado en el período estable de reinicio, ellos también están ayudando desinteresadamente a los recién llegados. Los novatos de estos días son muy afortunados, los veteranos ya les han allanado el camino.

Mientras dediques esfuerzos a estudiar constantemente para aumentar tu consciencia, deshacerte permanentemente de la masturbación es solo una cuestión de tiempo. Los foros de reinicio también enfatizan fuertemente la importancia del cultivo para la salud. En los foros también aprenderás sobre el cultivo para la salud, esto será muy útil para tu recuperación. Reiniciar es un aspecto, cultivar y recuperarse es otro aspecto, deben agarrarse a ambos con fuerza y con ambas manos, la recuperación puede ser bastante óptima de esta manera.

(Nota Dank: últimas seis líneas se repiten cinco veces)

Debemos ayudar a los novatos, ayudar a otros es el equivalente a ayudarnos a nosotros mismos. Los novatos se convertirán en veteranos, y esos veteranos volverán para ayudar a otros novatos, el conocimiento pasará de maestro a alumno, tenemos que transmitir esta actitud de ayuda. Deja que más personas se den cuenta del daño que causa la masturbación, ayuda a más recién llegados a dejar la masturbación por completo y renueva tu brillante salud, ¡todos a luchar!

Mi consejo para los recién llegados es que estudien más, recomiendo leer artículos de calidad que se encuentran en los foros de reinicio unas cuantas veces más. Podrán encontrar muchas respuestas claras a muchas preguntas en esos artículos. Al estudiar esos artículos de calidad, tu consciencia aumentará bastante rápido.

Entraremos en el tema principal a continuación.

En esta temporada discutiremos en detalle los problemas de la tasa de absorción, reiniciando el período de estabilización y la calidad del esperma.

La tasa de absorción mencionada en esta temporada no se trata de la tasa de absorción de alimentos en el estómago, sino de la tasa de absorción en el estudio de artículos de reinicio. En mis hilos y en mi buzón privado hay informes de hermanos que han reiniciado por más de un año sin éxito, con repetidas recaídas y síntomas sin cambios importantes, se desaniman y pierden la esperanza.

Al preguntarles si habían leído los artículos de reinicio, responden que los han leído todos, que entienden todos los principios de reinicio, el único problema es que no puede mantener el reinicio. Recuerdo que un hermano de estos mencionó que se volvió adivino al comenzar a releer artículos, con apenas mirar cualquier tema del artículo, sabía de inmediato cuáles eran los contenidos. Algunos hermanos incluso han desarrollado un estado de ánimo obstinado hacia los artículos, los estudian estando hartos y obstinados.

Al final del día reiniciar por completo es un proceso de cultivar constantemente nuestra consciencia, la consciencia debe ser constantemente aumentada.

Algunas personas avanzan muy rápido al principio, después de haber estudiado durante un tiempo, parecen alcanzar una meseta y la consciencia deja de aumentar. **Muchos hermanos conocen todos los principios y conocimientos sobre el reinicio, pero el problema es que su comprensión no es lo suficientemente profunda, la tasa de absorción es demasiado baja. Después de leer algún artículo, lo que se puede recordar y repetir es muy poco, la comprensión de los propios procesos de pensamiento es demasiado baja.** ¿Como cuando te preguntan si has visto una película en particular? Respondes que lo has visto. Luego te preguntan sobre el contenido de la película y solo puedes recordar el panorama general, no tienes ningún recuerdo detallado. En realidad esto es lo que se entiende por una tasa de absorción demasiado baja. Al igual que cuando comes una cierta comida, solo has absorbido parte de sus nutrientes mientras te estás perdiendo del nutriente más importante. Tiendo a leer un buen libro o artículos muchas veces, extrayendo y resumiendo constantemente, extrayendo las ideas o pensamientos centrales. Esto es como el proceso de filtrar el oro en la arena, debes extraer el espíritu del artículo para luego absorberlo completamente, tu consciencia se volverá más poderosa de esta manera.

Debes encontrar el espíritu de un artículo; en realidad, el espíritu de un artículo está simplemente contenido en unas pocas frases. Escribe todas las oraciones

importantes en un cuaderno, léalas con frecuencia, intenta memorizar los contenidos por tu propia iniciativa hasta que puedas recordarlos libremente. Una vez que puedas hacer esto, básicamente el conocimiento estará allí. Si lo puedes combinar con tus propias experiencias, con un pensamiento y/o una realización más profundos, será aún mejor.

En aquel momento mi toma de consciencia me llevó más de un año, tomaba notas constantemente, anotaba lo que pensaba que eran buenas oraciones y puntos de vista, revisaba constantemente el contenido, mi consciencia aumentaba constantemente de esa manera. Al principio la distancia entre yo y el demonio de la tentación era la siguiente: el demonio de la tentación abusó de mí por más de una década, en la cual siempre estuve indefenso. Cada vez que lo encontraba me maltrataba, especialmente durante los fines de semana cuando estaba solo, era cuando al demonio de la tentación le gusta salir y hacerme miserable.

Mi conocimiento durante aquel tiempo era demasiado bajo, me faltaba estudiar por completo, por eso no pude reiniciar bien durante más de una década. Después cuando me di cuenta de la importancia de estudiar, comencé a hacerlo constantemente para crear mi propia consciencia. **Entonces noté un fenómeno diferente cuando me topé con el demonio de la tentación otra vez, pude vencerlo.** Esto fue como jugar al ajedrez con el demonio de la tentación, previamente, siempre había perdido debido a la falta de consciencia, una vez que logre aumentar mi consciencia a través del estudio, note que pude comenzar a dominar al demonio, pude vencerlo, ya no podía tocarme. La única forma de llegar a esta etapa es a través del estudio persistente y el aumento de la consciencia. De lo contrario si relajas tus estudios y vigilancia, la recaída será solo cuestión de tiempo. Hay personas que han recaído después de 200 días o un año, por lo tanto no debemos alejarnos de reiniciar los artículos, no debemos dejar los foros de reinicio.

Trata de tomar siempre un tiempo para visitar los foros todos los días, incluso así sea por 5 minutos, ayuda a los recién llegados y al mismo tiempo refuerza tu energía positiva. Si no puedes conectarte a Internet, debes sacar tu cuaderno y revisar el conocimiento y notas sobre el reinicio. Una vez que se haya entrado en el período de estabilización del reinicio, ya no se requerirá mucho tiempo para los estudios diarios, es adecuado aprender a través de la repetición y mantener la vigilancia.

El mejor método para aumentar la velocidad de absorción hacia el reinicio de artículos es: **¡tome notas! ¡Tomar nota es la mejor arma para aumentar la tasa de absorción!**

Hasta hoy todavía tomo notas frecuentemente. El proceso de tomar notas es resumir constantemente, profundizando el conocimiento y la comprensión en mi memoria. En tu cuaderno es donde podrás encontrar las esencias de tu pensamiento, pensamientos y puntos de vista que creas son importantes, debes resumirlos en un cuaderno. Ahora mismo tengo una docena de cuadernos como ese, a través de este proceso de acumulación de datos pude reunir el nivel de consciencia y pensamiento que ahora poseo. Muchos hermanos son estudiantes, los buenos estudiantes deben tener el hábito de tomar notas, los maestros también deben enfatizar la importancia de tomar notas. Por lo tanto al reiniciar también debemos hacer un uso completo de esta excelente herramienta, anotando constantemente las oraciones esenciales de reinicio y luego revisarlas sin cesar, aprendiendo a través de la repetición. **De cada repetición obtendrás nuevas ideas, de esta manera tu consciencia se elevará constantemente.**

A continuación se muestra un párrafo de un hermano llamado "Que todo quede claro":

- Hermano mayor, ¡aquí estoy! ¡No he estado en internet por 4-5 días, he puesto toda mi energía en trabajar! Pero cada día al despertar, cada día cuando estoy cansado, cada día antes de irme a la cama, siempre he pensado en reiniciar la vigilancia. ¡Cuando estuve libre hoy, tomé el cuaderno y un bolígrafo y escribí tus citas pictóricas! ¡No las he memorizado todas porque muchas de ellas requieren una digestión lenta! ¡¡Luchemos juntos hermano mayor!!

Este hermano de arriba ha podido reiniciarse constantemente hoy en día. Por un lado está dispuesto a estudiar y tiene buenos hábitos de estudio, incluido el hábito de toma de notas, a través de la extracción de los pensamientos esenciales de los artículos para profundizar la comprensión, va logrando el aumentando de la tasa de absorción hacia el artículo. Anteriormente había observado a otro hermano llamado Tom que tenía una inclinación hacia el estudio y el resumen. Resumir es equivalente a un estudio, ayuda a la comprensión y el pensamiento repetido, pudiendo obtener una nueva realización al hacer un resumen. En realidad resumir es un método para profundizar la memoria. Mis hábitos de estudio también incluyen hacer resúmenes constantes, un refinamiento constante de los artículos y luego copiarlos en un cuaderno. Después de eso a menudo, hojeaba y revisaba el cuaderno, así es como pude aumentar mi consciencia paso a paso.

En esta temporada he resumido una ecuación para un reinicio exitoso: reinicio exitoso = consciencia alta + fuerte vigilancia.

Los hermanos que han sido capaces de reiniciar de verdad ciertamente poseen estas dos características.

¿Cómo se obtiene un alto nivel de consciencia? Solo hay una forma y es a través de estudiar y aumentar la consciencia constantemente.

Hay métodos de estudio, tomar nota es una muy buena arma que deberíamos usar. Hablando estrictamente, la vigilancia también es parte de la consciencia. **La razón por la que he hecho de la vigilancia un tema aparte es para enfatizar su importancia.** Ya ha habido innumerables comentarios que muestran que una vez que la vigilancia se haya relajado habrá una recaída, una vez que se haya relajado ya seremos devorados por el demonio de la tentación. **Por lo tanto debemos mantener un alto nivel de vigilancia durante cada día de nuestro reinicio.** La vigilancia es como arena en nuestra mano, tan pronto como se relaja, la esencia del riñón se perderá...

Para aumentar la consciencia, debemos absorber los pensamientos esenciales de una amplia gama y variedad de artículos, no solo de mis artículos. Mientras creas que es un buen artículo, debes tratar de absorber sus esencias.

Por ejemplo, se pueden absorber artículos para el cultivo de salud, artículos de cultura tradicional y otras categorías de artículos. Eres como un árbol, una vez que hayas absorbido suficiente nutriente, tu consciencia se volverá más grande, para ese momento el demonio de la tentación ya no será tu rival.

Vamos a hablar sobre el período de estabilización de reinicio a continuación.

El período de estabilización del reinicio es algo que muchos hermanos anhelan, incluso en sus sueños. Una vez que se haya alcanzado este estado, notarás que el "sentimiento atormentador" ya no existe, el número de días en una racha ya no es importante, notarás que el tiempo pasa muy rápidamente sin el sentimiento de tormento. Debido a que las personas que entran en el período de estabilización de reinicio básicamente ya pueden vencer al demonio de la tentación, el demonio rara vez sale para acosarlos.

Durante este período de estabilización, es adecuado tomarse un tiempo diario para revisar los conocimientos de reinicio, además de mantener la consciencia de vigilancia. Por supuesto si tu nivel de consciencia es alto, no tienes que estudiar artículos de reinicio a diario, una vez por semana puede ser suficiente, pero manteniendo siempre un alto nivel de vigilancia, esto es muy importante.

Sin la consciencia de vigilancia, serás devorado por el demonio de la tentación. **¡No importa si has reiniciado por 200 días o por varios años, recaerás si no tienes atención en la vigilancia!**

Los hermanos preguntarán, ¿cuánto tiempo pasa antes de que pueda entrar en el período de estabilización del reinicio?

Algunos artículos han declarado entre 70 días a 3 meses. Según mi investigación el tiempo que se tarda en entrar en el período de estabilización del reinicio varía de persona a persona. Esto se debe a que la velocidad de progresión de la consciencia es diferente entre todos. Para algunas personas su consciencia crece rápidamente, podrían entrar en el período de estabilización dentro de los 6 meses.

Para otras personas aunque han estado reiniciando por medio año, pero no estudian y por lo tanto, su nivel de consciencia es muy bajo, continuaran recayendo repetidamente. **Si estas personas no logran aumentar su consciencia, nunca entrarán en el período de estabilización. ¡El paso al período de estabilización del reinicio depende del nivel de consciencia!**

Esto es comparable al requisito de inglés de algunas compañías, como el nivel 4 o el nivel 6. Cuando tu nivel de consciencia haya alcanzado un cierto nivel, podrás entrar en el período de estabilización. De lo contrario si no estudias, tu nivel de consciencia permanecerá bajo para siempre, y el ingreso al período de estabilización no estará a la vista.

En aquel momento me tomó medio año entrar en el período de estabilización del reinicio. Sin embargo no relajé mis estudios durante todo ese tiempo, porque pensé que tenía mucho que aprender, todavía es así hoy. **Aunque entiendo más hoy, mis estudios no han cesado.** Todavía quiero estudiar y entender principios más profundos. La vida que vivo ahora es de comprensión, constantemente estudiando y realizando principios.

Para poder determinar si se ha entrado en el período de estabilización, podemos observarlo de la siguiente manera: Normalmente cuando se ha entrado en el período de estabilización, la tentación del demonio rara vez aparece, no habrá un fuerte impulso para la recaída. Mientras la vigilancia no sea relajada, normalmente no ocurrirá una recaída. Antes de ingresar al período de estabilización del reinicio, por ejemplo, tendrías pensamientos de recaídas más de 20 veces al día. Cuando estés en el período estable, notarás que los pensamientos de recaída ocurrirán no más de 3 veces por día, incluso hasta 0 pensamientos. Mi estado en este

momento es 0 pensamientos, no he experimentado impulsos de recaída desde hace mucho tiempo.

Temporada 32 Parte 2 de 2.

Debes eliminar la fantasía sexual apenas comience antes de que se convierta en un impulso. Me gustaría utilizar dos palabras claves para eliminar las fantasías sexuales: **¡rápido y brutal! La fantasía sexual no debe ser tolerada, hacia ella tenemos que tener una actitud de cero tolerancias, sin compromisos ni permisos siempre.** Otra gran característica de entrar en el período de estabilización del reinicio es la desaparición del "sentimiento de sufrimiento", es la falta de ese sentimiento duradero de sensación de no poder aguantar. Dejamos de preocuparnos por la cantidad de días en una racha de reinicio, esto se debe a que la consciencia de reinicio ya ha superado completamente el nivel de "número de días".

A lo que hay que prestar atención es que al comienzo del proceso de reinicio, se entrará en un período de hibernación sin deseos. Este período normalmente durara alrededor de un mes. Durante este tiempo muchas personas experimentan muy pocas fantasías sexuales, el deseo de recaer estará básicamente ausente. Este período no es el período de estabilización del reinicio, es simplemente un período de hibernación de deseos, se debe tener muy claro esto. Muchas personas durante el período de hibernación del deseo se sentirían muy complacidas consigo mismas, pensando que reiniciar es muy fácil. Pero una vez que este período haya pasado, será seguido por otro período muy propenso para las recaídas, es entonces cuando se ponen a prueba la consciencia y la determinación.

Por último y para resumir, el signo característico al ingresar al período de estabilización de reinicio es: ¡la consciencia debe ser la adecuada! Si la consciencia no es adecuada, no entrarás nunca en el período de estabilización, incluso así estés reiniciando desde hace más de una década.

Por último vamos a discutir el tema de la calidad del esperma.

En primer lugar me gustaría mencionar algunos casos:

1. Antes del matrimonio tenía un año de historia de masturbación intensiva, esto causó grandes inconvenientes de eyaculaciones en la vida matrimonial. Los intentos por tener un hijo fallaron. Fui a hacer una revisión convencional y descubrí que el volumen seminal era de solo 3 ml, no tenía espermatozoides, había

glóbulos blancos y rojos en el semen. Antes de mi historia con la masturbación, mi constitución era buena. Después de la masturbación mi constitución se debilitó, a menudo experimentaba dolores en la cintura.

2. Comencé a masturbarme cuando tenía unos 7-8 años. Tenía humedad en el escroto, después de un hacerme un examen descubrí que no tenía esperma. Los resultados fueron los mismos después de múltiples exámenes. ¿Existe la esperanza de ganar esperma? ¿Qué tipo de exámenes necesito hacer?

3. Me he masturbado durante 5 años, siempre lo he estado reprimiendo. Una vez durante una eyaculación, salió un gránulo blanco del tamaño de un frijol amarillo. Después de eso no tuve esperma en el examen. ¿Me puedo curar? Mis testículos son también muy pequeños.

4. Un día en la primavera de 2001, después que me había masturbado una vez más, sentí como si el cielo se colapsara repentinamente envuelto en un mareo. Pensé que todo estaría bien después de un par de días, pero la sensación de mareo se hizo más grave cada día, tuve sofocos insoportables en todo mi cuerpo. No estaba casado en aquel momento y tampoco me atreví a mencionar nada a mi familia sobre la masturbación y los eventos asociados. Durante la primavera del 2002, sentí que mi salud empeoraba progresivamente, los sofocos también se agravaron. Fui al hospital para un diagnóstico, el hallazgo dijo que tenía una verruga genital en la cabeza de mi pene. Tuve mucho miedo e inmediatamente busqué tratamiento. Después del tratamiento mi cuerpo y mi cerebro empeoraron cada vez más, a veces me dolía mucho la cintura cuando estaba de pie, sentía mi cabeza mareada y no tenía ganas de hacer nada, dejando que mi imaginación se volviera loca. De repente un día sentí una pérdida de sensación en mi cintura, no pude ejercer ninguna fuerza. Después de haber llegado de emergencia al hospital, no apareció nada en el diagnóstico, los medicamentos que me recetaron eran muy caros. Luego fui a un servicio ambulatorio en la calle y me recetaron con Renhui Kidney. Antes que terminara una caja, noté que los sofocos en mi cuerpo se agravaban. Después de eso el médico ambulatorio me recetó su propia fórmula de cápsulas de medicina tradicional complementaria para el riñón, y grandes cantidades de medicina occidental en forma de vitaminas, Liu Wei Di Huang Wan, Qi Ju Di Huang Wan, etc. Mientras más medicina tomaba, peor me sentía, siempre andaba sudando incluso mientras dormía, mi memoria parecía haber desaparecido, cada vez tenía menos fuerza corporal, era una vida infernal, no me interesaba nada. En esta condición me casé en el invierno del 2003.

Durante las relaciones sexuales eyaculaba después de cualquier actividad mínima. Nuevamente visité a un viejo médico MTC. Me dijo que todas las

medicinas que tomé antes no eran las correctas, me recetó MTC para que las ajustara, así no podría separarme de la TCM. Estaba constantemente tomando medicamentos sin ver ninguna mejora. Podría manejar la eyaculación precoz usando condones pero las relaciones todavía no eran buenas. Después de una relación sexual sentí como si una capa de piel se hubiera desprendido de mí, mi cuerpo y mi cerebro se sentían muy fatigados, especialmente el lado izquierdo de la cabeza, adormecido, arrugado y sin brillo, las mismas sensaciones las comencé a sentir en la parte posterior de mi cuello. Las pruebas de laboratorio mostraron esperma de grado A y B al 30%, no he sido fértil durante 3 años.

5. Siempre he tenido el hábito de la masturbación, han pasado varios años pero no he podido cambiarlo. Ahora mismo he estado casado por alrededor de 5 años sin poder tener un hijo. Todavía me masturbo con frecuencia, me preocupa mucho no poder tener un hijo y que la causa sea por la masturbación.

6. Debido a que he tenido una historia de masturbarme intensamente durante mi adolescencia, después del matrimonio me diagnosticaron con esperma débil. Había muy pocos espermatozoides de grado A, la tasa de vida es demasiado baja, ¿qué puedo hacer?

7. Siempre he satisfecho mis necesidades a través de la masturbación antes del matrimonio. Nunca supe cuáles serían las consecuencias. Me masturbaba 5 días de la semana. Estando ya casado por un año no había podido producir un bebé. Luego fui a obtener un diagnóstico y se mostró que tenía esperma débil, estoy listo para desmayarme.

8. Soy un chico de 34 años, casado desde hace 5 años, no he podido tener un bebé en todo este tiempo. Fui a hacerme un chequeo con mi cónyuge y se encontró que yo tenía esperma débil de grado medio.

9. Tengo 20 años. Durante el año y medio que estuve conviviendo con mi novia, ella no pudo quedar embarazada. Comencé a masturbarme cuando tenía 13 años y lo hice con bastante frecuencia, una vez al día en promedio, lo he estado haciendo así desde hace 5 a 6 años. Cuando tenía 15 años solía tener emisiones nocturnas. Ahora mi pene sigue siendo del mismo tamaño que cuando tenía 13 años, solo 8 cm. Mi manzana de Adán tampoco se pronuncia, el vello facial no es tan abundante. Siento como si todavía me deben un período de tiempo en el que no me he desarrollado completamente. Además me fatigo fácilmente, siempre me duele la espalda y la cintura, me estremezco por el frío durante los inviernos y sudo mucho durante el verano. Hace un tiempo fui al hospital para revisar mi esperma, había 3 parámetros que no eran normales: esperma A grado 9.78%, B

grado 7.68%, valor de pH 7.0.

10. Me masturbo desde los 13 años, a veces frecuente, a veces una vez cada dos semanas. Después del matrimonio descubrí que tenía eyaculación precoz severa, esto no mejoró en 5 años. El año pasado desde marzo desaparecieron mis erecciones matinales. Antes mi pene se erigía fácilmente pero la firmeza no era muy buena. Desde que perdí mis erecciones matinales, las erecciones normales son más difíciles de lograr. Antes de casarme siempre sentía mucho calor en mi cuerpo, sudaba fácilmente, con el menor movimiento sudaba por todas partes, después del matrimonio mejoro un poco. Mi memoria es pobre, me fatigo fácilmente y me cuesta concentrarme, muchas veces me duele la cintura, me duele la espalda y me tengo un cutis apagado. En 1995 cuando me examinaron, el médico me dijo que me había recuperado por completo. Trabajo con el diseño de productos, todos los días uso bastante la computadora. A veces cuando dibujaba, me sentaba por 2-3 horas sin moverme. Tras múltiples diagnósticos los resultados fueron todos los espermatozoides muertos (0%, después del tratamiento y con la medicación a veces alcanzaba el 5-10%, pero nunca excedí del 10%. Después de suspender la medicación volví al 0%). La tasa de espermatozoides malformados es especialmente alta entre 60-80%. Las imágenes Doppler de color han mostrado varicocele leve.

La masturbación daña la calidad del espermatozoide, esto ha sido confirmado por la medicina occidental. La masturbación puede inducir a una infección del tracto urinario, prostatitis, varicocele, vesícula seminal, impotencia, erecciones blandas, eyaculación prematura, etc. Una vez que se haya contraído la prostatitis, inevitablemente afectará negativamente al espermatozoide. Además el varicocele también afecta negativamente la calidad del espermatozoide. Por supuesto la infertilidad no se aplica a todas las personas que sufren de prostatitis o varicocele, es necesario observar la gravedad de la enfermedad. Aunque muchas personas tienen prostatitis crónica, cuando van y examinan la calidad de los espermatozoides, todavía son fértiles, solo que hay muchos espermatozoides malformados y muertos. El diagnóstico ha demostrado que el espermatozoide de algunos hermanos está mostrando una baja vitalidad.

Aunque algunos hermanos todavía pueden ser fértiles, no piensen que todo está bien, porque la fertilidad no se traduce en descendientes saludables. El espermatozoide producido en el entorno de la prostatitis crónica y el varicocele será inevitablemente de una calidad inferior en comparación con el espermatozoide producido en condiciones normales. El Ministerio de Salud publicó el [Informe de prevención de defectos de nacimiento en China (2012)], la tasa promedio anual de defectos de nacimiento en China es de aproximadamente el 5,6%, alrededor de 900. 000

casos. Según la estimación publicada en 2007 para el número de recién nacidos y la tasa de defectos de nacimiento en Chengdu, cada año nacen 1200 bebés con defectos en Chengdu. Los defectos principales son labio y paladar hendido, cardiopatía congénita, deficiencia auditiva, etc.

Probablemente todos sean conscientes de que el niño de Wang Fei y Li Yapeng nace con labio leporino. La indulgencia sexual sin restricciones conduce a una disminución del vigor, fatiga, palpitaciones del corazón, mareos, dolor de cintura y piernas suaves, todos estos son signos de que las actividades sexuales han excedido la carga del cuerpo. No solo hace que la voluntad se deprima, afectando la salud, sino que también aumenta la carga sobre los testículos, afecta negativamente la formación de espermatozoides de alta calidad y obstruye la eugenesia. Aunque muchos hermanos todavía son fértiles, la calidad de su esperma es muy pobre. Famosos médicos de MTC han mencionado en el pasado que las crías de las personas que se dedican al libertinaje tienden a sufrir una muerte prematura, y la constitución corporal también será pobre. Por lo tanto debemos persistir en cultivar la salud antes de casarnos, cultivar bien el cuerpo, cultivar la calidad del esperma, Al hacerlo las condiciones de la eugenesia se pueden alinear. Al hacer esto nos hacemos responsables de nosotros mismos, hacia las familias y hacia las crías.

Tan pronto como aparecen los problemas con la calidad del esperma, por un lado se debe persistir en el cultivo saludable, esta es la base para mejorar la calidad del esperma. Además se necesita de un tratamiento activo, la calidad de los espermatozoides volverá lentamente a la normalidad de esta manera. Si tomas medicamentos mientras continúas masturbándote, te encontrarás con un signo de interrogación sobre si la calidad del esperma es capaz de recuperarse o no. Incluso si llegas a recuperarte temporalmente, pero continúas complaciéndose, será difícil garantizar que no se caiga una vez más. Las consecuencias de caer en el libertinaje son realmente demasiado grandes, no solo afectará tu salud sino también la de tus descendientes. Por lo tanto debemos reiniciar y cultivar adecuadamente la salud, tanto para nosotros como por y para nuestros descendientes.

Los comentarios que he recibido de todos después de la recomendación de los 5 libros fueron bastante buenos. Pero algunos hermanos han mencionado que no pueden entender la escritura clásica china. En realidad, los libros que he recomendado, siempre y cuando uno tenga un nivel de educación secundaria, la lectura de la escritura en chino clásico no será un problema. Por supuesto también puedes buscar versiones similares que estén en lenguaje sencillo. Los libros sobre fisonomía generalmente tendrán versiones comparables en lenguaje sencillo, los

libros relacionados con MTC no tendrán tales versiones. Para entender los libros de MTC se tendrá que tener una cierta base en chino clásico. Pero también hay excepciones, [Canon interno del emperador amarillo] tiene versiones en lenguaje sencillo. En esta temporada seguiré recomendando 5 libros: *(Nota del traductor: debido a la falta de disponibilidad de las versiones en inglés de algunos de los libros a continuación, he optado por conservar los títulos chinos originales enumerados por Soaring Eagle)* (Nota Dank: Estos no he hecho el intento de buscarlos en internet)

1. [九种 体质 使用 手册], Wang Qizhe, Wangqi es un profesional de la Universidad de Medicina China de Beijing y tutor de PhD. Estudiantes este libro es bastante bueno, entendí mi propio tipo de físico y me permitió cultivarme mejor.
2. [El secreto], aquí se encuentra un secreto que ha estado oculto por 2000 años en relación con la riqueza, el éxito y la salud. Desde el día en que ha existido la humanidad, los humanos han buscado este secreto. Este libro también ha sido recomendado por el moderador del tablero de mensajes de Tudou. El libro trata sobre la ley de atracción, en realidad es el principio sugerido desde el campo de la psicología. Se sugieren contenidos activos, donde toda tu energía se dirigirá hacia la dirección activa. Si te sugieres con contenidos negativos y pesimistas, te volverás muy negativo, las probabilidades de fracaso aumentarán de esta manera.
3. [名医 类 案], compuesto por Jiang Guan de la dinastía Ming. Este es un libro sobre casos médicos, es un resumen clínico de médicos famosos de la dinastía Ming, hay una gran cantidad de casos. Me gusta mucho este libro. A través de la lectura de los casos puedo saber cómo las personas se enferman. Cuando hayas aprendido las causas de las enfermedades, sabrás cómo evitarlas. Muchos casos de MTC han mencionado ejemplos de casos sobre la indulgencia y el libertinaje, en algunos libros de registros médicos, un ejemplo de indulgencia en libertinaje aparecerá en cada pocas páginas. Por lo tanto la investigación en casos médicos de MTC es muy útil para aumentar la consciencia del reinicio.
4. [El Código de talento], El Código de talento se trata de: para convertirse en un experto mundial en un campo, necesitarás aproximadamente 10.000 horas de práctica. No hay otras formas, si quieres tener éxito, debes pasar 10.000 horas. La teoría en el libro tiene un sentido de inspiración, la mielina (<https://es.wikipedia.org/wiki/Mielina>) es la clave para la comunicación, la lectura, las habilidades de estudio y cómo se forma la gente. El concepto de

mielina es muy interesante, creo que aquellos que han leído el libro se han familiarizado con este término.

5. [灸除百病]: Cuando se trata de mi recuperación física, la moxibustión (<https://es.wikipedia.org/wiki/Moxibustión>) es el mayor benefactor, especialmente en lo que respecta a la mejora de la función de mi estómago y la rinitis. La moxibustión ha sido muy efectiva. Para soportar el Yang la moxibustión es la número uno. Se menciona en el [Canon del Emperador Amarillo]: cuando el qi Yang es suficiente, hay longevidad, el método de moxibustión es el más importante. El famoso científico médico Dou Cai de la dinastía Song en [扁鹊心书] cree que hay 3 formas de mantener el Yang desde la antigüedad: la moxibustión como la primera, la medicina de pellets como la segunda, el acónito como la tercera.

Leyendo hasta acá seguramente todos pensarán que la moxibustión es muy buena. Lo que quiero decir es que aunque la moxibustión parece muy simple, tiene un principio muy profundo. Por lo tanto si te gustaría probar la moxibustión, lo mejor es tener conocimiento y experiencias relacionadas, primero con el estudio, puedes leer libros o ver un video sobre la moxibustión. Aunque la moxibustión es buena produce humo y puede dar lugar fácilmente a ampollas, es necesario prestar atención a estos aspectos. Al leer más y estudiar, te puedes armonizar con estos dos problemas. Al aplicar correctamente la moxibustión, tu cuerpo se recuperará más rápido y mejor. Personalmente he experimentado la moxibustión por más de 2 años, mi comprensión es bastante buena en esta área. El reinicio es un aspecto, cómo cultivar la salud es igualmente otro aspecto importante. Muchos hermanos aún no se han recuperado de manera óptima después de estar reiniciado por más de un año, la realidad es que les ha ido mal en el cultivo para la salud. Muchas personas carecen por completo de la consciencia para la cultivación de la salud, todavía se sientan por largos períodos de tiempo, permanecer despiertos hasta tarde por la noche y no hacen ejercicios. Por lo tanto si todos quieren recuperarse más rápido y mejor, mi consejo es poner el suficiente esfuerzo en el cultivo para la salud, esforzarse por aumentar la consciencia sobre el cultivo para la salud.

Temporada 33: Masturbación con sangre, mareos y dolor de cabeza después de la masturbación, recaída después de la emisión nocturna.

Parte 1 de 2.

Prefacio:

Últimamente el clima se ha vuelto frío y más hermanos están reportando síntomas repetidos. Los síntomas repetidos como la prostatitis crónica son bastante comunes, igual como la micción frecuente durante la noche, la micción urgente y la necesidad de orinar, otros hermanos han encontrado dificultades para dormir, aumento de la emisión nocturna, etc. Estos problemas están estrechamente relacionados con una temperatura más baja, con una disminución en la temperatura, las posibilidades de encontrar síntomas repetidos de varias enfermedades aumentan considerablemente. Debido a "*El cielo y el hombre se corresponden*", por lo tanto cuando se producen cambios en la naturaleza, las personas también deben hacer los ajustes adecuados en sus casas y en la dieta para mantener la fuerza física, alcanzar un equilibrio entre Ying y Yang, el qi y la sangre, manteniendo la salud. Por lo tanto les aconsejo a todos que presten mucha atención para mantener el calor, para el cultivo de la salud, la formación de buenos hábitos de descanso y dietéticos, evitar el exceso de fatiga y permitir que el cuerpo se adapte a los cambios del clima lo antes posible.

Si los síntomas repetidos después de los cambios en el clima no son graves, no hay necesidad de buscar al médico. Normalmente al descansar un par de días, mantenerse al día con la nutrición y hacer algunos ejercicios moderados, los síntomas desaparecerán lentamente, no hay necesidad de preocuparse.

Todo el mundo sabe que las enfermedades se hacen más factibles con el frío del invierno. Sin embargo no saben que si el cuerpo no se nutre adecuadamente durante el invierno, las enfermedades se volverán más fáciles durante la primavera. [Cánones interiores del Emperador Amarillo]: "*Si la esencia no se conserva en el invierno, la enfermedad en la primavera será inevitable*" menciona este principio. MTC cree que el frío exógeno más fácilmente lesiona el riñón Yang. Por eso para resistir el frío, hay que cultivar los riñones. De lo contrario la inmunidad del cuerpo se verá afectada por la deficiencia de los riñones, dando lugar a enfermedades. Desde la perspectiva de la MTC, la esencia, el qi y el espíritu son las fuerzas motrices más importantes de la vida, la esencia en particular, es la base. Por lo tanto "***La persona que es buena conservando la esencia es propensa a llevar una larga vida, la persona que daña excesivamente las esencias sufrirá un rápido declive***". Cuando llegue la

temporada de invierno, les aconsejo a todos los hermanos que presten atención al cultivo de los riñones en particular, no lo descuiden y hagan lo mejor que puedan, de lo contrario existirá una gran posibilidad de que afecte tu salud el próximo año.

"Los 3 meses del invierno actúan como almacenaje. El agua y el suelo se congelan, no molestan al yang. Retírate temprano y levántate tarde, espera a que salga el sol. Dejemos que las emociones apenas existan, como si guardaran un secreto, una comprensión propia. Mantén la distancia del frío y el calor de aproximación, no la arrojes a través de la piel y por lo tanto, permite que el qi Yang expulse. El qi de invierno es como se mencionó, es el cultivo de almacenamiento; al hacer lo contrario, los riñones se lesionan y la debilidad sigue en la primavera, no habrá nada para que el qi Yang crezca debido a la falta de Qi Ying". (Nota del traductor: disculpen si hay errores en la traducción anterior. En lo que a mí respecta todavía hay traducciones al inglés de los textos chinos originales. He buscado la ayuda de 2 nativos en chino capaces de darme una comprensión más precisa, la traducción anterior la he realizado de la mejor manera posible, aunque su calidad aún está por debajo de mi satisfacción).

El párrafo anterior proviene de [黄帝内经 四气调神大论], en lenguaje sencillo significa: el invierno es la temporada de almacenamiento del qi Yang. (Los árboles y las plantas se están marchitando, las semillas se entierran bajo el hielo y la nieve. Las plantas se están marchitando, los animales están hibernando, todas las formas de vida en el suelo no se ven. El hielo también se forma en la superficie del agua, esto es "almacenamiento"). La gente necesita dormir más temprano y levantarse más tarde, es decir, esperar a que salga el sol antes de levantarse. La voluntad de una persona también debe parecerse a la hibernación, como si estuviera escondida. Presta atención a mantenerte caliente, no expongas la piel y por lo tanto, deja salir el qi Yang. Esto es estar siendo compatible con el invierno, es la forma de cultivo de almacenamiento. Ir en dirección opuesta dañará los riñones (el daño al agua del riñón es la causa de la pérdida de madera en el hígado, el hígado gobierna los tendones, si la madera del hígado no está creciendo, los tendones pierden su soporte), las manos y los pies se debilitan fácilmente durante la primavera, el crecimiento del qi Yang se verá afectado.

En los cinco órganos internos, los riñones gobiernan el agua, la estación correspondiente a esto es el invierno. La base de los riñones se determina prenatalmente, es la raíz de la vida, se necesita almacenar suficiente Ying para reponer el Yang. Los riñones almacenan la esencia, la esencia debe ser almacenada y no ser expulsada, tiene la característica de hibernación y almacenamiento.

Se dice por lo tanto que cuando llega el invierno, debemos en mayor medida no recaer, el deseo debe ser dejado de lado, poniéndonos en un estado de hibernación, almacenando adecuadamente la esencia, **"La persona adepta al cultivo de la salud, inevitablemente creará en el almacenamiento"**. Durante el invierno se debe prestar más atención a *"La forma de almacenamiento de los cultivos"*. Si se recae repetidamente durante el invierno, cuando llegue la primavera, tu espíritu será muy decadente, tu resistencia a las enfermedades disminuirá y las enfermedades surgirán fácilmente.

Recientemente hay hermanos que mencionan los síntomas repetidos en la piel. La cara es el espejo de los cinco órganos internos, los síntomas repetidos en la piel son bastante comunes, esto se aplica especialmente a los hermanos que no les gusta hacer ejercicio, que se sientan frente a la pantalla de una computadora por largos períodos de tiempo, se exponen a largo plazo hacia el monitor de la computadora lo que los conduce a tener "cara del monitor". Incluso si no se ha recaído, la piel todavía se verá en mal estado, debido a la radiación de la computadora, además de estar sentado por mucho tiempo y observar el monitor, por lo tanto, no será favorable para los ajustes de las secreciones internas. Será difícil conseguir una mejora en la piel de esta manera. Además los factores que inducen a los síntomas repetidos en la piel incluyen la emisión nocturna, fatiga, sobreexposición a la luz solar, comida volátil (*Nota del traductor: este es un término chino, volátil incluye alimentos como hongos, ciertos tipos de pescado, carne y verduras. La comida volátil tiene la capacidad de inducir o agravar ciertas enfermedades*), mantenerse despierto hasta tarde por las noches, factores estacionales, etc. La dieta afecta directamente la piel, comer alimentos volátiles, alimentos grasosos y picantes pueden causar problemas en la piel. **Por lo tanto al reiniciar, debemos tratar de mantener una dieta ligera y luego hacer ejercicios moderadamente, esto reducirá los síntomas repetidos para la piel.** Cuando estuve persistido en hacer ejercicios aeróbicos por un tiempo, pude sentir claras mejoras en la calidad de mi piel; mi piel facial se sentía suave. Antes me sentaba por largos períodos de tiempo y sin moverme mientras estaba frente a la pantalla de una computadora, mi cara se sentía áspera, la tez era opaca, los brotes de aceite y acné eran muy comunes. Por lo tanto los ejercicios aeróbicos moderados son útiles para mejorar la calidad de la piel. Todos por favor, enfaticen en el "cultivo móvil", esto es muy beneficioso para la mejora en la calidad de la piel.

Quiero volver sobre el tema de la sensación de estiramiento de los ejercicios de fortalecimiento renal. Si no puedes encontrar la sensación de estiramiento que proviene de la parte posterior de los muslos, los beneficios de los ejercicios de

fortalecimiento renal serán muy limitados. Al hacer el movimiento correctamente, se debe descubrir que la sensación de estiramiento puede desencadenar los beneficios del ejercicio. Muchos hermanos han preguntado acerca de cómo encontrar esa sensación de estiramiento y dónde se debería sentir realmente. En realidad la sensación de estiramiento de los ejercicios de fortalecimiento para el riñón, se encuentra principalmente en la parte posterior de los muslos, en segundo lugar se encuentra al lado de las rodillas y por último en las pantorrillas. La sensación es relativamente fácil de sentir al lado de las rodillas y en las pantorrillas. Encontrar la sensación en la parte posterior de los muslos es comparativamente más difícil. Esta sensación se puede encontrar a través de dos formas, una es a través del sentimiento; si la sensación de estiramiento se siente o no en la parte posterior de los muslos. La otra forma es a través del tacto, ya sea que haya o no tensión, se puede sentir. A veces se puede objetivamente no sentir mucho, pero al tocarlo se siente tenso, sintiéndose tan alargado y apretado. Al encontrar correctamente la sensación de tensión e intensificarla, el ejercicio de fortalecimiento renal se estará realizado correctamente. Al reiniciar se debe pasar el nivel de emisiones nocturnas frecuentes, de esta manera el cuerpo tendrá una garantía de recuperación. Sin embargo hay muchos factores que inducen a frecuentes emisiones nocturnas. He resumido más de una docena de estos factores en artículos anteriores, todos pueden echar un vistazo.

Entraremos en el tema principal a continuación.

En esta temporada hablaremos sobre los problemas de la masturbación con sangre, mareos y dolor de cabeza después de la masturbación y la recaída después de la emisión nocturna.

Los hermanos mayores que frecuentan los foros de reinicio sabrán que a menudo hay publicaciones sobre la masturbación con sangre. Cada par de días habrá este tipo de publicaciones, a veces incluso aparecen consecutivamente. Masturbarse con sangre fácilmente causa que la mente se asuste, un hermano había dicho que "le ocurrido algo importante", algunos escriben que están "genuinamente asustados". Masturbarse con sangre podría ser un hecho relativamente común, muchos hermanos están en estado de ignorancia respecto a ello, permanecen controlados por sus adicciones y se masturban como locos. Este tipo de locura e indulgencia en la masturbación, en realidad ya ha causado un daño latente en el cuerpo, los síntomas aparecerán tarde o temprano, solo que la circunstancia de la masturbación con sangre causa un impacto psicológico bastante grande para el paciente. Esto en realidad no es algo tan malo, le permitirá a la persona a tener consciencia más rápido y comenzar a pensar en la idea de reiniciar. Hay un dicho en la economía:

La crisis provoca moderación, una moderación forzada. Si no hay sangre en la masturbación, tal vez seguirás siendo adicto, seguirás corriendo todo el camino hacia la auto ruina.

Veamos algunos casos de sangre al masturbándose:

1. Ayer recaí me masturbé 3 veces. La primera eyaculación fue muy normal, la segunda vez hubo poco semen, en la tercera observé hilos de sangre en el semen, me asusté mucho. Hoy quise ver si de nuevo tenía sangre en el semen, después de masturbarme por un rato no pude eyacular, no me atreví a forzarlo, ¿qué está pasando aquí? ¡Solicito ayuda urgente! ¡Estoy sufriendo mucho! ¡Realmente lo lamento!
2. Mientras eyaculaba después de mi última masturbación, pude observar el semen de color blanco lechoso, pero las últimas tres gotas fueron ligeramente rojas. El día anterior también me había masturbado. Poco tiempo atrás hubo un día en que tuve una sensación de dolor en mi estómago. Cuando era adolescente, una vez tuve epididimitis, logré curarla con medicamentos.
3. ¡Oh, Dios mío! Me masturbé y salió sangre, de color rojo claro, solicito ayuda urgente! ¿Qué debo hacer? ¡No tengo dolor pero hay sangre!
4. Hace cuatro días tuve mucha sangre durante la masturbación. Hace dos días cuando eyaculé por segunda vez, el semen estaba ligeramente rojo. Tengo 19 años, me masturbo con bastante frecuencia (tratando de deshacerme de ello ahora), me da mucho miedo tener este tipo de condición.
5. ¡Tengo miedo de verdad! No me atrevo a masturbarme de nuevo, hay una porción de sangre en el semen. ¿Estoy sin descendientes ya? Realmente me he masturbado y salió sangre, realmente tengo miedo. Al principio el trozo de sangre parecía sólido, pensé que no era sangre, lo apreté con mis dedos y se deshizo, era sangre. Nunca más me atrevo a masturbarme, ¡Que cada quien se las arregle como pueda!
6. Siempre me he resistido a la eyaculación, antes el semen era transparente, ahora lo que sale es semen con sangre. ¿Qué está pasando aquí? ¡Estoy muy ansioso!
7. Me he masturbado con frecuencia por muchos años, pero recientemente cuando me masturbaba encontraba hilos de sangre. No sé si esto es porque me

he masturbado tanto y he contraído alguna enfermedad, ¿qué hago? ¿Qué está causando que aparezcan los hilos de sangre en el semen? ¿Qué tengo que hacer?

Temporada 33 Parte 2 de 2.

Según mi investigación, normalmente si alguien se masturba consecutivamente durante un par de días o se masturba varias veces en el mismo día, este fenómeno puede surgir con facilidad, es una sobreexplotación. Las posibilidades de que surjan síntomas después de masturbaciones consecutiva son muy altas, **incluso así no se observe sangre**, la posibilidad de encontrarse con otros síntomas es extremadamente alta. ¿Cuánta esencia de riñón hay para que te masturbes? Incluso si tu constitución es muy buena, la adicción a la masturbación por largo plazo dará lugar a síntomas. Cuando la sangre aparece en el semen se le llama semen de sangre. La razón para el semen sanguíneo normalmente se considera por una inflamación o un problema de cálculo, como la prostatitis, la vesícula seminal, la infección del tracto urinario, la epididimitis, el varicocele, cálculo de la próstata, cálculos uretrales de la vejiga. Por supuesto hay otras causas para el semen sanguíneo, dado que la mayoría son muy jóvenes, normalmente la posibilidad de una inflamación o cálculo se considera con mayores posibilidades. Si todavía estás preocupado, puedes ir al hospital para un diagnóstico. Cuando aparece el sangre en el semen, no te asustes demasiado, ten miedo es de lesionar los riñones. La sangre en el semen es el cuerpo dándote una señal, que te dice que dejes de masturbarse, que ya es hora de retirarse. Normalmente cuando aparece sangre en el semen, la persona debe saber que ya es hora de comenzar a hacer ejercicio con moderación, de detenerse en el acto. Si continúas contra viento y marea masturbándote, estás mostrando entonces que realmente estas harto de vivir. (Nota Dank: últimas ocho líneas se repiten cuatro veces)

A continuación hablemos sobre mareos y dolor de cabeza después de la masturbación.

MTC: Los riñones están conectados al cerebro en lo anterior.

El mayor número de puntos de acupuntura se encuentra en la región de la cabeza y el cuello del cuerpo humano, un total de 76, que es el 21% del total de 361 números de puntos de acupuntura. La cabeza alberga al cerebro que se transforma de la esencia del riñón, está gobernado por los riñones. El cerebro es el centro neurálgico de los nervios, es el comando supremo para manejar todo el

movimiento corporal, los sentimientos, el lenguaje y los movimientos de los órganos internos. La cara es un reflejo de los órganos internos, está conectada por los meridianos y abierta por la transformación del qi. Hay 14 nervios meridianos en el cuerpo humano, hay los meridianos yang de 3 manos, los 8 meridianos de los canales yang del pie, la concepción y los vasos rectores siguen una trayectoria ascendente y terminan en la cara. Los médicos de la antigua MTC consideran: *“La cabeza es el punto de encuentro de todo el Yang, la astucia se encuentra en el cerebro, es también el lugar del mar de la médula. Las esencias de los cinco órganos internos residen en la sangre, el Yang de los seis intestinos reside en el qi, todo está concentrado en la cabeza”*.

Una verdad muy obvia es que la masturbación lesiona el cerebro, ¡La masturbación daña la cabeza! En esta temporada hablaremos sobre mareos y dolor de cabeza después de la masturbación.

Voy a compartir algunos casos a continuación:

1. Gran hermano Soaring Eagle, hola. Debo decir que me he estado masturbado por 20 años. Recuerdo desde que era pequeño que siempre me gustaba jugar con mi pene. Entre 2009 y 2010 intercambié mensajes de texto obscenos con una chica todos los días, en otras palabras, constantemente fantaseaba sexualmente. Y en noviembre de 2010, comencé a experimentar fuertes dolores de cabeza, hasta hoy el dolor de cabeza sigue siendo muy grave. He estado tomando medicina herbal china todo este tiempo, pero es como dijiste; mientras se aprieta un extremo el otro se afloja. Además hasta mayo de este año me he continuado masturbando, aunque sé que el problema fue causado por la masturbación y la fantasía sexual. Después de eso decidí no masturbarme nunca más. Al mismo tiempo pude hacer lo que dije que haría, pero no importo nada porque no pude conquistar la fantasía sexual. Noté que tan pronto como estoy pensando en mi pene, saldrá líquido de él, sucede también cuando estoy pensando en las palabras masturbación y fantasía sexual. Siento que ya me he vuelto loco. En este momento mis ojos están muy apagados, mi cabeza siempre está muy mareada, los mareos nunca mejoraron, mis ojos están constantemente adormecidos.
2. Anteriormente después de masturbarme a menudo me dolía la cabeza, me comenzaba a sentir mareado, todo el cuerpo se sentía ligero como una pluma, como si hubiera estado tomado alcohol. Además mi memoria se hizo muy pobre, se me olvidan las cosas, mi nivel de comprensión es bajo y mi reacción es lenta en el cerebro. Debido a esto hace un tiempo fui al

hospital para que me tomaran imágenes del cerebro. Dijeron que tenía neurastenia y trastornos autonómicos. También tomé Liu Wei Di Huang Wan, no sentí ningún efecto al tomarlo. Tengo miedo, ahora mismo no me atrevo a masturbarme.

3. Me he estado masturbando a largo plazo, recientemente después de una sesión sentí mareos y dolor de cabeza, visión borrosa, somnolencia, orina amarilla con fuerte olor. Cuando se trata de dolor de cabeza, es en la sien y la parte posterior del cuello molestando de manera intercambiable, duele en un lugar por un tiempo luego cambia al otro. Siento dolor e hinchazón en mis ojos, no me permite mirar un mismo lugar por mucho tiempo. Es muy doloroso navegar por internet, siento como si mis ojos no pudieran abrirse y quiero cerrarlos.
4. Me he masturbado desde la escuela primaria. Ahora que estoy en la universidad, mi cabeza siempre está adormecida, siento como si hubiera una gran bola de hierro dentro de mi cabeza (sin exagerar). A la medianoche mis riñones siempre latían. Mis cuatro extremidades no tienen fuerza, ya no puedo jugar baloncesto, ¡gracias! Está afectando mis estudios y también es incómodo, ¡alguien por favor me ayuda!
5. Cumpliré 22 años este año y me he estado masturbando con bastante frecuencia desde hace varios años. En los últimos años después de masturbarme, inmediatamente comienzo a sentir sequedad y sed en mi boca. Me molesta siempre la cintura como loco, es un bastante doloroso, no se ha desvanecido por varios días. Desde hace una semana la parte posterior de mi cabeza se siente mareada. Cuando me siento particularmente mareado, me acostaba por un rato, cuando me levantaba me sentía bastante despierto, pero después de unas horas me sentía mareado una vez más. Sufro mucho de calor interno y durante la noche no puedo dormir. Hoy en día siento mareos en la parte posterior de la cabeza todos los días, no tengo el ánimo ni la fuerza, no puedo trabajar. He ido a ver al médico y he tomado medicamentos sin buenos resultados, ¡sálvame! Si sigo así no quiero vivir más, siento que algo siempre está presionándome en la parte posterior de mi cuello. ¡No he visto ningún efecto al tomar Liu Wei Di Huang Wan o al tomar calmantes para el cerebro! Continúo sintiéndome mareado. El médico me aplicó raspado (MTC), todo mi cuerpo quedo rojo negruzco, tengo mucho calor interno. Todavía me siento mareado como loco, el raspado no ayudó. Tengo miedo de decirle al médico que todo es causado por la masturbación. Realmente estoy sufriendo mucho ¿qué puedo hacer para mejorar? es realmente muy incómodo ¡sálvame!

Los casos que tengo actualmente que muestran mareos y dolor de cabeza después de la masturbación son muchos, la masturbación hace doler la cabeza, al principio daña el poder del cerebro, después que se ha sufrido un cierto grado de daño, se comienzan a sentir los mareos. Si tu condición de mareo y dolor de cabeza es persistente, debes ver a un médico, normalmente el diagnóstico será neurastenia o trastornos autonómicos, la conclusión es que hay problemas con los nervios. En mi artículo de la temporada 30 he hablado específicamente acerca de la neurosis, la masturbación dañará los nervios, pero será necesario que haya un cierto grado de daño antes de que aparezca la neurosis. Si te quedas levantado hasta tarde por la noche, te sientas por largos períodos de tiempo y te masturbas como un loco, entonces las probabilidades de contraer neurosis serán bastante altas. Además algunos hermanos tienen una constitución naturalmente pobre, sus cuerpos no pueden soportar incluso menos que una masturbación y no puede permitirse el lujo de lesionarse.

Cuando aparecen mareos y dolor de cabeza, se debe ser persistente en el reinicio seguido de un tratamiento activo, de esta manera será posible una recuperación lenta hacia lo normal. Yo tuve mareos y dolor de cabeza, aproximadamente después de medio año de reinicio y cultivo para la salud, lentamente mejoré. Durante ese tiempo a menudo hice qigong de pie, la fórmula de seis letras y moxibustión, luego seguí con el ejercicio activo. Al principio no podía hacer mucho ejercicio debido al dolor de cabeza por lo tanto, solo podía caminar rápido, lentamente, mi cuerpo se fue recuperando. De hecho la velocidad a la que la enfermedad abandona el cuerpo es comparable a la seda hilada, la recuperación se realiza hilo por hilo. El sentimiento normal de recuperación es como el de volver al mundo desde el infierno. De ahí en adelante, atesoré enormemente la dificultad para poder tener la sensación de estar saludable.

La salud se recupera a través del cultivo, el cultivo moral, el cultivo taoísta, el cultivo de la salud, además del ejercicio activo. En realidad el tratamiento activo es la parte más pequeña de todo el cuadro, la mayor parte está formada por el cultivo moral, el cultivo taoísta y el cultivo para la salud. **30% de tratamiento, 70% de mantenimiento.** Necesitamos aprender a convertirnos en pacientes calificados, de lo contrario, el deseo de recuperarnos mientras confiamos solo en el médico y los medicamentos no será realista, la neurosis no es como tener un resfriado después de todo. Apretando por un lado mientras se afloja por el otro ¿Todavía te atreves a preguntar dónde está el camino hacia la recuperación?

Finalmente hablemos sobre el tema de la recaída después de la emisión nocturna.

Primero presentaré un caso:

[He estado reiniciando por un año, últimamente los resultados han sido bastante buenos, pero después de la emisión nocturna mi deseo es muy fuerte. En mi mente estoy muy angustiado, me masturbo, un tiempo después tengo la idea de morir, ¿cómo no puedo tener una recaída después de la emisión nocturna?]

La recaída después de una emisión nocturna es bastante común, he resumido esta forma de recaída. Los siguientes síntomas pudieran aparecer fácilmente después de las emisiones nocturnas:

1. El estado de ánimo empeora, cuando se pierde la esencia del riñón, se producen cambios en el estado de ánimo, aparece el comportamiento de impaciencia y de enojo fácilmente. También habrá sensación de derrota y desánimo. Por supuesto la emisión nocturna no cuenta como una recaída, no hay necesidad de sentirse derrotado. Mientras no se sufran de frecuentes emisiones nocturnas, no hay nada de qué preocuparse.
2. Volviendo al estado de hiperactividad en el Yang debido a la deficiencia de Ying. Después de la emisión nocturna, el deseo se despertará, te volverás "inquieto". Si no se eleva el nivel de vigilancia en esta etapa, será extremadamente fácil recaer.
3. Los síntomas repetidos, la emisión nocturna también lesiona el cuerpo, incluso las lesiones mayores provienen de las emisiones frecuentes. Normalmente después de las emisiones nocturnas, los síntomas se repetirán temporalmente, se aliviarán o incluso desaparecerán después de unos días de descanso.

Debemos reconocer correctamente el fenómeno de la recaída después de las emisiones nocturnas y enfrentar correctamente el problema. Presta atención a toda costa al manejo del estado de ánimo y aumenta la vigilancia después de la emisión nocturna para evitar recaídas. Cada vez que tuve una emisión nocturna, inmediatamente me arrepentía, esto es porque cada vez sentía el deseo emergente, el arrepentimiento durante ese momento tenía el efecto de eliminar el deseo. Cada vez que tengo una emisión nocturna, aumento mi vigilancia porque es muy fácil recaer en ese momento. **En repetidas ocasiones he enfatizado la importancia de la gestión emocional muchas veces.** El hermano del caso anterior no está manejando sus emociones lo suficientemente bien, después de la emisión se angustió. En ese momento hay que ajustar inmediatamente el estado de ánimo, haz sugerencias más activas y positivas para ti mismo y permítete permanecer en un estado de paz mental y calma. Además se necesita aumentar la consciencia de vigilancia, las recaídas después de las emisiones nocturnas se

pueden evitar de esta manera.

En esta temporada seguiré recomendando 5 libros:

1. [Śūraṃgama Sūtra]: el contenido de Śūraṃgama Sūtra ayuda a las personas a iluminarse por el conocimiento, los antiguos una vez *escribieron* poemas: “¡desde *que leí Śūraṃgama sūtra*, ya no leo libros de basura del mundo!”. El dicho dice que el Sutra del loto es el camino a la Budeidad, Śūraṃgama Sūtra abre la sabiduría, para profundizar la sabiduría de Buda, el Śūraṃgama Sūtra es una lectura obligatoria. He leído el Śūraṃgama Sūtra muchas veces, se gana un nuevo entendimiento en cada lectura. En ella la continencia también se ha mencionado, además de los 4 tipos de tranquilidad. Los hermanos con karma budista no pueden perderse este libro, pueden leer la versión traducida correspondiente al lenguaje cotidiano.
2. [黄帝内经 二十四节气 养生法]: escrito por Wang Wei. Este libro nos guía para dejar que la naturaleza siga su curso y nos enseña los 24 términos de la salud solar y el cultivo de la esencia. Este libro se basa en el [Canon interno del emperador amarillo], incorpora las diferentes características de los 24 términos solares, pasa por un análisis profundo y detallado, señala los puntos clave y los métodos en el cultivo de la salud a los que se debe prestar atención, dentro de los 24 plazos solares de un año. Me gusta mucho este libro, de él he aprendido mucho sobre el cultivo de la salud, también me ha abierto los ojos.
3. [王晨霞 掌纹 诊病]: Los secretos de salud están ocultos en las impresiones de las palmas. Las 14 líneas misteriosas y los 8 tipos diferentes de patrones que no conoces revelan la fuente secreta de tu cuerpo. Cuando se piensa en huellas de palma, todos seguramente piensan en decir fortuna. En realidad, hay similitudes entre la consulta de la impresión de la palma y la numerología, aunque el estudio moderno de la consulta de la impresión de la palma es más científico. La comunidad científica occidental ha investigado desde hace mucho tiempo la relación entre las huellas de la palma y la salud corporal. Por lo tanto la consulta moderna sobre la impresión de la palma es bastante científica, todos pueden echar un vistazo en este libro, es un libro maravilloso. Youku tiene 32 episodios en todos pueden echar un vistazo, uno también puede comprar el libro. He visto los videos y leído el libro, son muy buenos, por lo tanto estoy recomendando la consulta de la palma de la mano a todos. Muchos hermanos consideran

que la uña creciente es un signo de salud corporal. En realidad las 4 líneas en las impresiones de la palma también se pueden usar para determinar el estado de la salud, esto se debe a que las 4 líneas son las líneas de la salud. Una vez que todos lo hayan estudiado lo entenderán.

4. [人体的春夏秋冬], escrito por 史赞华. 王晨霞 nació en una familia de medicina china es un médico conocido de Qilu. Es bien leído y está versado en los clásicos de la medicina, es bueno tanto en la medicina tradicional china como en la medicina occidental, posee un profundo conocimiento en el cultivo de la salud y conocimientos únicos. El hígado como primavera, enfatiza el cultivo del "nacimiento", el corazón como primavera, enfatiza el cultivo del "crecimiento"; Pulmón como otoño, enfatiza el cultivo de "colección"; Los riñones como invierno, enfatizan el cultivo de almacenaje. [Cánones internos del emperador amarillo]: nombres: *"la persona que es experta en el cultivo de la salud, inevitablemente, cree en el almacenamiento"*. El cultivo de la salud es menor en comparación con el cultivo de almacenamiento. El viejo médico de la medicina tradicional china ha dado todo para enseñar los secretos de cultivo de la medicina tradicional china, ayudando a las personas a despertar su propio poder de curación. Este libro explica el cultivo de la salud desde la perspectiva de las cuatro estaciones, es muy bueno, repaso este libro a menudo.
5. [志愿军老兵回忆录], escrito por 袁永生. Este libro puede alentarte enormemente, puede proporcionarte una fuerte motivación psicológica. Es como un veterano retirado que ha vivido muchos cambios, contándoles sobre el humo y el fuego de la guerra que ha tenido lugar. Normalmente soy una persona tranquila y de bajo perfil, pero leer estos libros todavía me hace sentir muy emocionado. Las historias contadas en el interior son capaces de perforar el alma, después de haber leído este libro me siento cargado de poder, es un fuerte tónico espiritual y ocupa un lugar importante en mi corazón.

Temporada 34: Cinco estudios de casos, analizando directamente la eyaculación precoz y conclusión sobre la eyaculación precoz.

Parte 1 de 2.

Analicemos 5 casos:

1. [¡Hermano Soaring Eagle! He tenido el hábito de masturbarme durante varios años, ¡hasta ahora no he podido deshacerme de él! ¡Todos los síntomas a excepción de la pérdida de cabello están presentes, ack! ¡Qué tengo que hacer! ¡Por favor instrúyeme, hermano mayor! ¡He leído todos tus artículos pero todavía no puedo deshacerme de la masturbación! Soy casi una persona desperdiciada! Cuando llega el invierno en particular, la parte de atrás de mi mano y mis muñecas están especialmente secas, se rompen muy fácilmente, ¡hay sangre! Mi racha récord es de 45 días. Después de eso solo recaigo como loco! ¡Incluso tengo pensamientos suicidas!]

Análisis: Hasta ahora de los más de 1000 hermanos con los que he conversado, los que son capaces de reiniciar completamente al entrar en contacto por primera vez con artículos de reinicio son extremadamente pocos. Solo aquellos hermanos con buen karma, con fuerte consciencia de estudio y alta realización fueron capaces de hacerlo. Los foros de reinicio son como una gran clase con decenas de miles de estudiantes, todos están estudiando artículos de reinicio, también existe la clasificación de estudiantes buenos y pobres. Para la gran mayoría de los hermanos, para poder tener éxito, se puede decir que todos deberán pasar por el camino de la recaída. No debe ser aterrador recaer, recaer es como pagar la matrícula en esencia. No se debe pagar la enseñanza de la esencia en vano. Después de una recaída, se deben resumir las lecciones aprendidas, arrepentirse más, analizar las áreas en las que tienen deficiencias, sólo haciendo esto se podrá reiniciar mejor y de forma más inteligente. Que recaer sea para un mejor reinicio la próxima vez, se necesita perfeccionarse constantemente, resumir e inspeccionar. Deja que la realización crezca continuamente, al persistir de esta manera podrás reiniciar por completo. Los problemas que este hermano está experimentando son bastante universales. He resumido en tres artículos sobre por qué no basta solo con estudiar artículos sobre el reinicio, se encuentran a continuación:

(1) Hay problemas con el método de estudio. Un buen hábito de estudio permite un aumento más rápido en la eficiencia del estudio, es igual que escuchar una conferencia y te pidan decir lo que hayas escuchado. Dices que has escuchado, entonces te pregunto, ¿qué dijo el profesor? Pero no puedes recordar nada con claridad. Las palabras entran por la oreja izquierda y salen por la derecha. Cuando

la eficiencia de estudio es baja, la tasa de absorción también será muy baja. Al estudiar los artículos de reinicio debemos aumentar la tasa de absorción. Recomiendo tomar más notas, escribir las experiencias y contemplar más. Luego fíjate un objetivo para cada día, como anotar 10 conocimientos de reinicio a diario. Estos 10 conocimientos de reinicio provienen del reinicio de artículos, cualquiera que sea la oración que creas que es buena, la escribes. Escribe 10 oraciones todos los días, luego toma las iniciativas para que puedas memorizar estas 10 oraciones, memorízalas de verdad. Hay 30 días en un mes, es decir 300 líneas de conocimientos de reinicio. Si lees repetidamente, memorizas repetidamente, aumentará la velocidad de absorción y el aumento en la realización será más rápido de esta manera. Cada hermano debe tener su propio cuaderno de reinicio. Revisar lo antiguo para aprender lo nuevo, lee repetidamente, en cada lectura tendrás nuevas recompensas.

(2) Una disminución en el poder del cerebro. La aparición de disminución de la capacidad cerebral entre los hermanos es muy común, debido a la disminución de la capacidad cerebral, esto conduce a una baja eficiencia de estudio. Muchos hermanos carecen de determinación, su memoria y concentración son muy pobres, algunas personas incluso experimentan somnolencia. Las condiciones para estudiar en estas circunstancias son bastante malas. Recomiendo a estos hermanos que persistan en reiniciar por un tiempo, hagan ejercicio de forma activa, manténganse al día con la nutrición, esperen hasta que el poder mental se haya recuperado un poco y luego comiencen a estudiar detenidamente los artículos de reinicio.

(3) El nivel de realización es inadecuado. Muchos hermanos han obtenido la orientación general correcta, se esfuerzan mucho en el estudio de los artículos de reinicio. Pero hay un proceso involucrado en el aumento de la realización, que no se puede llegar allí en un solo paso, es un proceso de persistencia incesante. Tu realización está aumentando, pero si no es lo suficientemente fuerte como para resistir la tentación del demonio, entonces todavía recaerás. Al igual que cuando tu nivel de realización aumenta del nivel 15 al nivel 50 a través del estudio de los artículos de reinicio, pero el demonio de la tentación está en el nivel 100, en este nivel, todavía existe la posibilidad de una recaída. Solo estudiando constantemente y obteniendo verdadera iluminación, tu realización puede hacer un salto sustancial. Cuando tu realización es poderosa, derrotar a la tentación del demonio no será un problema.

2. [Hermano Soaring Eagle, estoy muy deprimido, siempre que es hora de descansar el fin de semana, el deseo de la fantasía sexual es más fuerte de lo normal, ¡siempre estoy recayendo los fines de semana! ¿Qué tengo que hacer?

¿Cómo me deshago de la fantasía sexual de mi cabeza? Me cuesta mucho reflexionar para evitarlo! ¡Realmente estoy buscando ayuda!]

Respuesta: su problema actual se debe a la poca resolución en la determinación. Durante el fin de semana el demonio de la tentación viene a buscarte, si tu realización y determinación no son fuertes, entonces es muy fácil recaer. Recomiendo estudiar más para aumentar la realización, resumir más y memorizar más rimas para las fantasías sexuales. ¡Sigue luchando!

Análisis: he resumido específicamente la condición de las recaídas de fin de semana en la temporada sobre las diferentes variantes de las recaídas, esta es una forma muy frecuente de recaída. Para los estudiantes en particular las recaídas de fin de semana son tan comunes como una comida diaria. **Para cambiar esta condición primero debes ser consciente de la recaída del fin de semana, luego aumentar mucho más la vigilancia durante los fines de semana, cuidándote constantemente, las minas terrestres pornográficas están en todas partes en Internet, hay que tener mucho cuidado.** Cada vez que llega el fin de semana habrá "pruebas de demonios", la tentación de los demonios vendrá y te hará una prueba, si la pasas, puedes subir de nivel, si fallas la prueba recaerás. Después de una recaída se debe resumir más sobre las lecciones aprendidas, estudiar más para aumentar el nivel de realización, gradualmente, cuando tengas suficiente determinación, la recaída del fin de semana dejará de existir automáticamente.

3. [Ayer cambié a una manta más gruesa y me provocó una emisión nocturna... solo han pasado unos 20 días desde que la tuve, mi manta es demasiado gruesa, tuve una corazonada siniestra antes de usarla]

Análisis: MTC: **“La esencia de los cinco órganos internos reside en los riñones, el calor conduce a la descarga de la esencia”**. Cubrirse con una manta gruesa o con una manta que haya estado horneando bajo el sol puede en ambos casos, conducir a una emisión nocturna. Hay muchos casos de esta manera, muchos hermanos lo reportan con frecuencia. Normalmente hay dos explicaciones para la descarga de la esencia debido al calor, la primera es que la persona que sufre de calor suda, quien suda también pierde la esencia qi, la esencia se pierde a través del sudor. La otra explicación es que el exceso de temperatura estimulará la esencia del riñón, lo que llevará a que la esencia pierda su posición, luego la emisión nocturna tendrá lugar durante la noche. Mucha gente no sabe acerca de esta segunda explicación, solo aquellos con experiencia profunda posiblemente la comprenderán. Enfatizo mucho la experiencia, si te falta experiencia, entonces lo que leas en los libros solo dejará una impresión superficial en el cerebro, estas

impresiones no son profundas, si una serpiente te ha mordido, es algo que nunca olvidarás mientras vivas. **Lo importante aquí es que el calor conduce a la descarga de la esencia, el calor aquí significa sobrecalefacción.** No solo estar cubierto por una manta gruesa conduce a la emisión nocturna, empapar los pies en agua demasiado caliente también dará el mismo resultado. Todo el mundo debe prestar más atención a esta área. Hay varias docenas de causas para la emisión nocturna, las he resumido específicamente en mi artículo anterior. La emisión nocturna frecuente es un umbral difícil, se debe pasar, si no se puede conquistar, la recuperación total será casi imposible. La emisión frecuente por sí sola puede conducir a muchas enfermedades. Para que el cuerpo se recupere mejor, necesita una tasa de emisiones estable e incluso baja.

4. [Gran hermano Soaring Eagle, soy un estudiante de secundaria. Como no sabía nada mejor, comencé a masturbarme desde el primer año de la escuela secundaria, hasta que el 1 de mayo se me diagnosticó una forma leve de tuberculosis. Hoy todavía tomo medicamentos a diario, tengo una ligera sensación de que tiene que ver con la masturbación. Sin querer descubrí los foros de reinicio mientras navegaba en mi teléfono celular y por lo tanto, comencé a reiniciar desde el 1 de agosto, aunque entre periodos a menudo he fantaseado sexualmente; finalmente el 30 de septiembre tuve una recaída. Desde esa fecha reajusté mi mentalidad y disminuyeron mis fantasías sexuales, tal vez se deba a mi apretada agenda durante el tercer año de la escuela secundaria, mi enfoque principal era estudiar. Tuvimos exámenes de mitad de curso ayer y hoy, ayer estuve lleno de vitalidad, duró hasta esta mañana cuando tuve una emisión nocturna, durante la mañana sentí claramente que mi cabeza se estaba desacelerando además de estar cansada. Además cuando me duchaba estos últimos días, el área debajo de mi testículo y entre mis piernas siempre tenía piquiña, sintiendo la necesidad de rascarme, me gustaría preguntarte hermano mayor Soaring Eagle ¿cuál es el problema? ¿Es normal que tenga emisiones nocturnas? Asegúrate por favor de responder una vez que lo hayas leído, soy nuevo y no sé mucho, ¡estaré eternamente agradecido!

Respuesta: Si la emisión nocturna no ocurre con frecuencia, no es ni será un gran problema. Pero cuando ya estamos lesionados, una emisión puede causar síntomas repetidos, aunque al descansar por unos dos días normalmente el cuerpo podrá recuperarse de manera gradual. En cuanto al problema de la picazón mi consejo es prestar atención a la limpieza, si el problema persiste, entonces debes ir al hospital para obtener una loción, no creo que sea un gran problema. Déjame contarte una vez más sobre la relación entre los riñones y el pulmón. MTC: *“Los pulmones dan a luz al agua, los riñones son los órganos que gobiernan el agua; los pulmones exhalan aire, los riñones inhalan aire”*. En la

teoría de la MTC, los pulmones y los riñones operan la respiración y el metabolismo de los fluidos. La interconexión de los meridianos y la teoría de los cinco elementos en los que "el niño está afectado por la madre enferma" y "la madre está afectada por el niño enfermo" están íntimamente relacionados. La medicina occidental ha descubierto que los pulmones y los riñones están respirando. Existe un mecanismo de compensación entre el equilibrio del pH del agua y los electrolitos frente al aspecto de la naturaleza primaria y secundaria de la enfermedad. La importancia de la relación de influencia mutua se demuestra en la aparición y la metamorfosis en el enfisema obstructivo, la uremia y otras enfermedades.

Análisis: La masturbación es capaz de afectar los pulmones cuando los daños se han sostenido en cierta medida y bajo el efecto combinado de otros factores, puede aparecer una enfermedad en los pulmones. Los pulmones se conectan a la nariz, ser adicto a la masturbación fácilmente conduce a la rinitis o agrava la rinitis. Algunos hermanos han reportado neumotórax (<https://es.wikipedia.org/wiki/Neumotórax>) en los foros de reinicio. Si te encuentras con un neumotórax después de la masturbación, entonces esto está relacionado en cierta medida con la masturbación. La masturbación conduce a una deficiencia en los riñones, la deficiencia renal afecta a los pulmones. Si se estimulan otros factores, puede inducirse el neumotórax. La masturbación conducirá a una gran disminución en el sistema inmunológico, las posibilidades de contraer enfermedades aumentarán considerablemente.

5. [Una persona en el piso de abajo ha estado tocando una flauta durante todo el mediodía, tuve una recaída debido a un estado de ánimo irritable, ¡Tengo un examen que tomar mañana! Lo lamento mucho!]

Análisis: la forma de recaída que este hermano ha sufrido es una recaída debido a las emociones. **Un estado de ánimo irritable no solo hace que la recaída sea más fácil, sino que también otros estados de ánimo negativos también pueden conducir a una recaída.** Un ejemplo es seguir una discusión entre mamá y papá o luego de una ruptura con la novia, todo esto puede llevar a recaídas. Por supuesto hay otros factores que pueden llevar a recaídas como el aburrimiento y la excitación excesiva. En el proceso de investigación sobre el comportamiento de la masturbación, desde muy pronto me di cuenta de la importancia del manejo emocional, debido a la gran cantidad de casos que muestran una realidad obvia: las emociones inducirán recaídas. He tenido muchas experiencias en esta área y por lo tanto, siempre he enfatizado el manejo emocional. **Cuando surgen emociones negativas, hago todo lo posible por darme sugerencias positivas, permitiéndome mantener un estado de ánimo tranquilo, esto es**

excepcionalmente importante. Todo el mundo también debe saber acerca de las diferentes formas de recaídas, he escrito toda una temporada al respecto, al familiarizarse con las diferentes formas de recaídas se puede evitar una recaída en una circunstancia particular. En realidad el tema de las emisiones nocturnas funciona de la misma manera. Se deben entender al menos una docena de los factores inductores de emisiones, después de eso se pueden comenzar a evitar las recaídas.

A continuación vamos a hablar sobre el tema de la eyaculación precoz.

La eyaculación precoz es un problema al que muchos hermanos prestan atención. Hablaremos más sobre esto en esta temporada, primero echemos un vistazo a dos casos:

[Análisis de caso]

Caso 1: Anteriormente tenía el hábito de la masturbación, lo tuve por varios años. Ahora mismo eyaculo al minuto cuando comienzo a hacer el amor, a veces la eyaculación ocurre al simple contacto.

Caso 2: tengo prostatitis, el síntoma principal es la dificultad para orinar. Antes también había tenido humedad en el escroto y otros síntomas más leves. Lo que más me preocupa es la eyaculación precoz. Siento que la he tenido desde hace 20 años. Cumpliré 28 este año, ya estoy casado, antes de casarme me sometí a una cirugía de prepucio. Por años tuve el hábito de masturbarme, mis sesiones de amor son muy cortas, no puedo durar más de 1 o 2 minutos, mi eyaculación precoz es bastante grave y no puedo controlarla.

[La clasificación de la gravedad de la eyaculación precoz]

Leve: 1-3 minutos.

Eyaculación precoz media: menos de 1 minuto.

Eyaculación precoz severa: antes de la penetración.

[Explicación de la causa por la MTC]

La eyaculación precoz masculina y la aparición de la impotencia, son causadas principalmente por indulgencias sexuales o masturbación compulsiva durante la juventud, lo que lleva a una disminución del fuego desde la puerta de la vida y la esencia debilitada; si los pensamientos están deprimidos, el corazón y los pulmones se dañarán; si los riñones se dañan debido al miedo, esto también hará

que el calor húmedo fluya hacia la vejiga urinaria, ocasionando que el pene se afloje y atrofe, pero la causa principal de la atrofia se debe a la debilidad del yang del riñón. El yang en los riñones es la fuente del qi yang de todo el cuerpo, toma forma en el calor, se evapora y transforma el líquido, promueve el desarrollo y la función del órgano sexual. La deficiencia de yang del riñón conduce a la pérdida de la función de mantenerse caliente y en la transformación del qi en el cuerpo. Debido a lo anterior, la exposición al frío enfriará fácilmente las extremidades haciendo surgir una disminución de la función sexual. Por lo tanto cuando un hombre sufre de impotencia también será incapaz de erigirse o mantenerse firme, le acompañará con dolor de cabeza, mareos, dolor de cintura y piernas, palpitaciones, insomnio, tez pálida, falta de vigor, depresión y falta de vitalidad.

Temporada 34 Parte 2 de 2.

[El peligro de la eyaculación precoz]

1. Gran carga psicológica: después que se tiene eyaculación precoz, el hombre inevitablemente adquiere una sobrecarga de presión psicológica. Simultáneamente se está constantemente inquieto/velado bajo la sombra de la enfermedad, el trabajo y la vida se ven muy afectados.
2. Puede causar rupturas en la relación entre parejas casadas: la eyaculación precoz no permite una vida sexual normal y causa la ruptura de los sentimientos. Según algunas estadísticas, los divorcios y las rupturas debido a la eyaculación precoz masculina, representan una gran parte del número total.
3. Inconveniente para la fertilidad masculina: los síntomas más comunes de la eyaculación precoz son una corta duración de la erección, que apenas pueden terminar sin siquiera llegar a la cama. El cuerpo de la persona que la padece se encuentra en un estado de falta de salud, con mala calidad de esperma, no pudiendo garantizar descendientes sanos.

[La masturbación daña la función sexual]

Hay muchos síntomas reportados de daños en la función sexual debido a la masturbación: la eyaculación precoz, la erección suave, la erección de corta duración y la impotencia, son los ejemplos principales. Cuando se ha sufrido suficiente daño debido a la masturbación, los malos frutos de este acto se harán evidentes de forma natural.

[Factores inductores de la eyaculación precoz]

Los factores que inducen a la eyaculación precoz se pueden agrupar en orgánicos (principalmente causados por prostatitis y enfermedades similares), y no orgánicos (prepucios psicológicos, habituales, demasiado largos y similares, que conducen a una eyaculación demasiado rápida). Para curar la eyaculación precoz se puede buscar un médico de MTC y luego persistir en el reinicio, el cultivo para la salud y ejercicios activos. El problema de la eyaculación precoz se aliviará lentamente de esta manera.

[Tratamiento de separación del nervio dorsal]

La operación de separación del nervio dorsal es famosa en la esfera de la eyaculación precoz, casi todos los que están preocupados por la eyaculación precoz conocen este procedimiento. En realidad hay muchos chanchullos con este procedimiento.

Experiencia 1: Me sometí a una operación de separación del nervio dorsal, pero todavía duro poco tiempo, ¿qué sucede? Tengo 24 años, antes mi cuerpo estaba en excelentes condiciones, me hice la operación en el hospital Chi Feng Xie He.

Experiencia 2: Después de realizarme la operación de separación del nervio dorsal, no pude lograr una erección, ni tengo la erección matutina. ¿Es porque cortaron demasiado? ¿Qué hago si ya todo está cortado?

Experiencia 3: Debido a la masturbación sufro de eyaculación precoz. Hace un tiempo me realicé una operación de separación del nervio dorsal en el hospital Zheng Gui, ¿por qué sigo teniendo eyaculación precoz? Todavía tengo los síntomas ¿cómo puedo curarme completamente? ¿Necesito otra operación?

Experiencia 4: Espero que pueda brindarme alguna orientación dentro de su apretada agenda, mi situación es la siguiente: debido a una enfermedad en 2012, el jefe médico del departamento de urología me engañó para que me hiciera la operación de separación del nervio dorsal. Hoy es el día 19 después de la operación, últimamente cuando he sentido la necesidad de tener una erección no he podido lograrlo. En este momento estoy muy preocupado y no sé si esta situación es normal. ¿Qué tengo que hacer? Antes de la operación mi erección funcionaba bien, a la menor estimulación podía tener una erección. Si la operación me ha llevado a la impotencia ¿podré curarme?

Experiencia 5: Ahora que me sometí a una operación de separación del nervio

dorsal, ¿por qué sigo sufriendo de eyaculación precoz? Descubrí los síntomas de la eyaculación precoz hace dos años, desde entonces he intentado curarla sin éxito. En el hospital se determinó que mi glándula era demasiado sensible, había inflamación en mi prostatitis y también en el micoplasma.

Algunos hospitales incluso prometen que la operación curará completamente la eyaculación precoz, pero la realidad no es así. He encontrado un problema y es que a muchos médicos les gusta discutir las cosas en términos de sensibilidad, quieren que se haga una operación, quieren que se realicen diferentes diagnósticos, este tipo de situación ocurre bastante en los hospitales masculinos. Detrás de las escenas, hay intereses personales en juego. Por supuesto también he visto a médicos con conciencia decir, que usar la operación de separación del nervio dorsal para curar la eyaculación precoz es incorrecto. Esto se debe a que si el procedimiento falla, tratar la eyaculación precoz a futuro será más difícil o incluso la posibilidad de inducir la impotencia. Creo que estos médicos seguramente recibieron grandes cantidades en sobornos para recomendar a los pacientes el método quirúrgico, esto hace que muchas personas pasen por diferentes operaciones sin ningún efecto. ¡Esta es la dura verdad! Por lo tanto si hay hermanos que están considerando esta operación, ¡piénselo con mucho cuidado!

[La relación entre la sensibilidad y la deficiencia renal]

El grado de sensibilidad del glándula en realidad está relacionado con la deficiencia renal. Cuando la masturbación ha dañado las esencias hasta cierto punto, el glándula se volverá muy sensible. Muchos hermanos han informado que al principio pudieron masturbarse bien, más tarde, se volvieron más sensibles y con la sesión cada vez más corta.

[Eyaculación precoz en la masturbación versus hacer el amor]

Algunos hermanos me preguntan si tienen eyaculación precoz durante la masturbación, también les pasará durante el acto sexual. Muchas personas experimentadas han dicho que la eyaculación precoz durante la masturbación no es un problema, porque no es lo mismo que hacer el amor. La respuesta es que no hay seguridad al respecto.

Algunas personas sufren de eyaculación precoz durante la masturbación, pero es más grave cuando hacen el amor, porque la persona tiende a ponerse nerviosa o ya está acostumbrada a la eyaculación precoz, esto permitirá eyacular prematuramente cada vez que se haga el amor. Aunque algunas personas tienen

la inclinación a la eyaculación prematura durante la masturbación, esta no es necesariamente la forma real de la eyaculación precoz, porque a algunas personas les gusta la estimulación durante la masturbación o prefieren hacerlo con rapidez, su constitución sigue siendo buena, probablemente porque no se ha hecho tanto daño aun para justificar la verdadera eyaculación precoz.

Por lo tanto la respuesta correcta es: ¡no es cierto! Debido a que las personas son diferentes, se necesita observar el grado de daño de la esencia.

[Concepto erróneo número 1: tomar suplementos y usar medicamentos en aerosol]

La impotencia y la eyaculación precoz son en realidad, señales de auto-conservación del cuerpo. Si se confía en tomar medicamentos para disfrutar sexualmente, entonces el cuerpo empeorará progresivamente, el cuerpo ira colapsando poco a poco hasta cuando llegue el momento, que incluso los suplementos no tendrán ningún efecto. Los hermanos que hayan tomado medicamentos complementarios sabrán que al principio, el efecto es bastante bueno, pero al momento de aumentar la dosis no habrá ningún efecto, no es deseable abusar de la medicina para fortalecer el yang. Además a algunos hermanos les gusta usar la medicina en aerosol para durar más tiempo, haciendo que el pene se adormezca y se prolongue el tiempo, esto solo drena el cuerpo y hace un gran daño oculto para la salud.

[Concepto erróneo número 2: usar la segunda vez para prolongar el tiempo]

A algunos hermanos les gusta masturbarse primero antes de tener relaciones, pensando que esto prolongará el tiempo para la segunda vez. Se puede obtener un cierto efecto de prolongación de esta manera, pero las eyaculaciones consecutivas dañan gravemente al cuerpo, la probabilidad de encontrarse con síntomas es muy alta, esto no es recomendable para nada.

[El reinicio es la base para curar la eyaculación precoz]

La recuperación de la eyaculación precoz es un proceso lento, no se puede esperar que mejore solo tomando algunos medicamentos. Si no sabes cómo reiniciar y cultivar el qi del riñón, la eyaculación precoz te causará grandes problemas. Al masturbarse antes del matrimonio, la relación futura con la esposa se verá afectada, la confianza en sí mismo también se verá gravemente afectada. Por lo tanto debemos persistir en deshacernos del mal hábito de la masturbación, cultivarnos adecuadamente hasta que el cuerpo esté completamente bien. A todo

costo evita las fugas y al mismo tiempo, si solo tomas medicamentos complementarios, nunca podrás mejorar de esa manera.

[Recuperación de la eyaculación precoz]

1. Deshazte del fumar y del alcohol en la mayor medida posible, evita los estimulantes picantes.
2. Moderación en la dieta, horarios de descanso rítmicos, atención al manejo emocional.
3. El tratamiento activo puede inducir diversas enfermedades relacionadas con la eyaculación precoz, como la prostatitis, etc.
4. Come muchas frutas y verduras, haz muchos ejercicios aeróbicos, no te quedes despierto hasta tarde por la noche ni te sientes por un largo tiempo a la vez.
5. Los ejercicios de fuerza moderada pueden promover la recuperación de la eyaculación precoz.
6. Elije un método de cultivo para la salud que se adapte a ti mismo, como el qigong de pie, el qigong de ocho brocados, etc.
7. Sin fugas es el mejor suplemento, conquista la masturbación y la fantasía sexual, controla estrictamente la frecuencia de las emisiones nocturnas.

[Tiempo de recuperación de la eyaculación precoz]

Muchas personas tienen una larga historia de dañar su esencia; recuperarse de la eyaculación precoz será muy lento. Normalmente el tiempo de recuperación tomará al menos medio año, dado que se está reiniciando y cultivando la salud, los casos graves requerirán más de un año. Según las experiencias de los hermanos veteranos en los foros, todos dicen que se necesita al menos un año para recuperarse. Se tiene que hacer bien en el reinicio, el cultivo de la salud, el tratamiento activo y los ejercicios para recuperarse de manera óptima.

Resumen final:

Hay un término llamado "gestión financiera", hay un tipo de función llamada "consultor de gestión financiera". En realidad las esencias del riñón en nuestro cuerpo también requerirán de manejo. Tendrás que estudiar la forma de cultivar la salud y reiniciar el conocimiento y convertirte en tu propio "consultor de gestión de esencia". Debes deshacerse por completo del mal hábito de la masturbación,

manejar adecuadamente tu propia esencia renal. La esencia del riñón es la gran energía del cuerpo, debes cuidarlo adecuadamente. Debemos salvar lo mejor de nosotros para después del matrimonio, tenemos, por todos los medios, no ser ciegos, ignorantes, impulsivos, sobregirar nuestra esencia como locos antes de casarnos, no desperdiciarnos antes del matrimonio. Es mutuamente embarazoso cuando ocurre la eyaculación precoz, algunas mujeres incluso te engañan, afectando la armonía de la familia.

En esta temporada seguiré recomendando 5 libros:

1. [宽心], escrito por el Maestro Hsing Yun. En el aislamiento de la sociedad, se debe tener la mentalidad correcta, al vivir dentro de la sociedad, se debe actuar correctamente. El Maestro Hsing Yun usa las enseñanzas budistas esenciales como base, expone sobre asuntos y personas mundanas y sociales, es decir sobre la perspectiva de la vida, la perspectiva de la riqueza, el amor, el matrimonio, la educación del hogar, las relaciones interpersonales y la motivación para el éxito. Hsing Yun atraviesa los problemas y apunta hacia la felicidad en la vida sin restricciones de la introspección, limpiando como el claro rocío de la mañana, capaz de ver el mundo con precisión, permitiendo la bondad hermosa en los corazones de las personas. Este libro me lo recomendó un hermano. Después de leerlo me gustó mucho, también hay una versión de audio disponible en línea. Un libro muy bueno y con mucha inspiración.
2. [Canon interno del emperador amarillo], muchos hermanos deberían estar familiarizados con este libro, es el equivalente a la Biblia en el campo de la MTC, es un trabajo que no se puede estudiar lo suficiente durante toda la vida. Los efectos dañinos para el cuerpo de la indulgencia en el libertinaje sexual y el envejecimiento prematuro debido a la indulgencia, se mencionan en el primer capítulo del Canon Interno del Emperador Amarillo. He descubierto que cada libro de MTC menciona casos sobre los efectos dañinos de las indulgencias en el libertinaje sexual. Los antepasados no engañarían a sus propios descendientes. Al estudiar las experiencias de nuestros predecesores, podemos ver más claramente y reiniciar mejor.
3. [临证指南医案], escrito por el famoso doctor. Me gusta mucho este libro, el doctor 叶天士 también es muy legendario y tiene un carácter especial. He visto películas sobre él, vale la pena ver sus casos médicos. Además su [秘本种子金丹] también es muy bueno, se lo recomiendo a todos. Aquellos hermanos que hayan pasado por el diagnóstico de esperma deben conocer

el concepto de esperma de grado A. Debemos aprender a cultivar el esperma, permitiendo que la calidad de nuestro esperma se mantenga en un nivel alto, el estándar de atención prenatal y postnatal se puede alcanzar de esta manera.

4. [彻底 把 经络 穴位 说] escrito por 萧 言. En el aspecto del cultivo de los meridianos y puntos de acupuntura, este libro tiene grandes beneficios para impartir. Leí este libro relativamente joven y hasta el día de hoy sigo explorándolo a menudo, me gusta mucho, me beneficia educándome, revisando lo antiguo para aprender lo nuevo.
5. [王鸿 谟 自 自 诊 祛病] el diagnóstico de complexión en MTC es profundo y sin fin. Si observas con atención la complexión facial de una persona experimenta constantemente cambios sutiles, la cara es el espejo de las cinco vísceras. Estos cambios sutiles están reflejando en los cambios de tus órganos internos. Después de la masturbación la cara fácilmente se vuelve opaca y sin brillo, el aceite se rompe fácilmente. Hay mucha información que se refleja en la cara, recomiendo que todos investiguen este libro. Este libro es la versión popular del primer método de "observación de complexión" en los cuatro métodos de diagnóstico en MTC. El método de diagnóstico de la observación de la complexión desapareció hace mucho tiempo y está al borde de la extinción. 王鸿 谟 tiene más de 40 años de experiencia en la exploración sistemática y la práctica clínica, la reconstrucción y el logro de la perfección. Él ha inventado los 3 niveles de determinación de la tez para diagnosticar con precisión los síntomas de autodiagnóstico para todo el cuerpo. MTC ha creado cuatro métodos diferentes para observar enfermedades que se llaman mirar, escuchar, preguntar y sentir el pulso: mirar usa los ojos para mirar, escuchar usa los oídos para escuchar, pedir usa la boca para preguntar, sentir el pulso usa los dedos para sentir. En combinación se llaman mirar, escuchar, preguntar y sentir el pulso. El método que más se elogia entre los 4 métodos es "mirar", por lo tanto los 4 métodos de diagnóstico se han evaluado en el libro de MTC [难 经] donde se dice: "preguntar y sentir el pulso: mirar usa los ojos para mirar, escuchar usa los oídos para escuchar, pedir usa la boca para preguntar, sentir el pulso usa los dedos para sentir, en combinación se llama mirar, escuchar, preguntar y sentir el pulso.

Temporada 35: El patrón de recuperación, gastos médicos, guía para la recuperación de la prostatitis crónica.

Parte 1 de 3.

Prólogo:

La fórmula para reiniciar con éxito = mayor conciencia + fuerte vigilancia. Espero que todos sean persistentes en el estudio de los artículos de reinicio además de aumentar la vigilancia. Trata de evitar el alcohol a toda costa porque el alcohol invita a la lujuria. Después de beber el nivel de determinación es casi inexistente, lo que fácilmente conduce a recaídas. En MTC se menciona que el libertinaje sexual combinado con el consumo de alcohol daña mucho el cuerpo, por lo tanto evita el alcohol a toda costa.

Muchos hermanos han recaído debido al consumo de alcohol, lo enfatizaré de nuevo aquí para captar la atención de todos. Además también se necesita aumentar la vigilancia después de tomar la medicina tradicional china, esto se debe a que muchos medicamentos tienen la propiedad de inducir al deseo, lo que puede conducir a recaídas.

He descubierto un patrón al leer tantos casos en los últimos años; muchos hermanos no están seriamente dañados y por lo tanto, no están reiniciando con suficiente firmeza. Una pequeña crisis en el cuerpo induce a pequeños esfuerzos de moderación, una gran crisis induce a grandes esfuerzos de moderación. La determinación de muchos hermanos no es lo suficientemente grande, esto en realidad está intrincadamente relacionado con su experiencia respecto a los síntomas. Los hermanos cuyas esencias están seriamente dañadas estarán muy decididos a reiniciar porque saben que si no reinician, todo habrá terminado. Muchos de los síntomas inducidos por la masturbación no pueden tratarse en los hospitales, solo por ser persistentes en el reinicio podrá haber una esperanza para lograr una verdadera recuperación.

Los hermanos que han sufrido grandes daños ingresan más fácil en estados de quietud para estudiar artículos sobre el reinicio. Debido a que han tenido experiencias más profundas antes de comenzar a estudiar los artículos de reinicio, su nivel de comprensión será mayor.

Además los hermanos que han sufrido graves daños consideran que los artículos sobre el reinicio son como "salvavidas", por lo tanto, están en una mejor posición en comparación con los otros hermanos.

En contraste muchos hermanos no han sufrido una lesión grave, no han experimentado muchos síntomas y nunca se han asustado realmente después de una masturbación, solo buscan un equilibrio entre las recaídas y la masturbación, por lo que no pueden ser implacables en el reinicio. Estos hermanos son como ranas en la olla hirviendo, nadando cómodamente en las aguas tibias. Lo que les espera no es otra cosa que la calamidad, solo que no se han dado cuenta que los síntomas los están esperando no muy lejos.

Mientras se desperdicie a sí mismo, continuara acercándose a ese punto crítico de la erupción de los síntomas, una vez pasado ese punto crítico, los síntomas saldrán a acosarlo. Si esta persona tiene un cierto nivel de consciencia y buen karma, seguramente despertará de inmediato, al igual que la rana que se haya despertado por el agua caliente. Pero cuando el agua todavía está tibia, cuando tratas de explicarle sobre los efectos dañinos, es como echar perlas ante los cerdos. La persona ignorante no teme, no volverá sobre sus pasos hasta que se haya golpeado fuerte contra el muro, esta es quizás la más grande debilidad de la naturaleza humana. Frecuento muchos foros de reinicio de hecho, he visto varios casos de "despertar repentino", se podría decir que aparecen una vez cada dos días, a veces aparecen diariamente. En pocas palabras, se puede decir que tienen miedo de masturbarse, pero al continuar las indulgencias y después de pasar ese punto crítico, todos los síntomas saldrán, atemorizándolo hasta la muerte, la vida se convierte en una profunda angustia. Sólo entonces estará decidido a reiniciar porque se ha dado cuenta que si no se detiene ahora todo habrá terminado, los síntomas ya lo han empujado hasta el borde del acantilado. Si no te detienes ahora llegarás a la autodestrucción. Las personas que son verdaderamente sabias se darán cuenta del peligro de la masturbación a través del estudio incesante, no se verán obligadas a reiniciar formalmente por la aparición de los síntomas. Sin embargo los sabios siempre son pocos en número, admito que no fui inteligente cuando comencé a reiniciar, solo después de sentirme muy miserable por los síntomas, fue que decidí en gran medida reiniciar. Hay un dicho que dice: el necio aprende de los errores de él mismo, la persona sabia podrá aprender de los errores de otras personas. Por lo tanto abogo por leer más casos, por mirar más casos, para que puedan prever las consecuencias de la autocomplacencia, desde allí se estará en una mejor posición para alertarse. No esperen a verse obligados a la realización por la aparición de los síntomas.

(Nota Dank: ultimas catorce líneas se repiten seis veces)

En el reinicio, hay 3 tipos de personas:

1. Determina reiniciar antes de la aparición de síntomas: personas de alta realización.
2. Comienza a reiniciarse una vez que comienzan a aparecer los síntomas: personas de realización media.
3. Todavía no está despierto, aunque ya han aparecido síntomas: personas de baja realización.

En términos de reinicio todos debemos ser personas de alta realización, ser una persona sabia. Debemos prever los síntomas serios antes de que aparezcan, no tentando a la suerte y evitando calamidades en el proceso.

Si una persona sabia te dice que tendrás una neurosis si te masturbas 10 veces más, ¿te atreverías a masturbarte? Mira más casos y te convertirás en tu propia persona sabia.

Voy a compartir 2 casos:

1. [Maestro durante las últimas semanas, de repente me despertaba en medio de la noche, totalmente sudado, me gustaría preguntar qué está mal. Anteriormente esto nunca me había pasado, me inclinaba hacia una dieta vegetariana y priorizaba el ejercicio lento, me iba a la cama alrededor de las 11 pm, antes de hacerlo tomaba leche y comía pan y galletas, ¿Qué estoy haciendo mal?]

Respuesta: Hay muchas razones que contribuyen a los problemas para dormir, le aconsejaría que duerma más temprano. Intenta evitar sudar mucho cuando corres, el que suda pierde la esencia. Demasiada sudoración daña el cuerpo y también afectará la calidad del sueño. Por supuesto, cuando aparecen este tipo de problemas, también está relacionado con la temporada del año. Te aconsejo que cultives la tranquilidad durante la noche, puedes hacer qigong de cultivación saludable, ¡sigue luchando!

Análisis: Los defensores de los cultivos de salud "no gotean a través de la piel" durante la temporada de invierno, evitan una gran cantidad de sudoración, la sudoración menor está bien para los jóvenes. Muchos hermanos no se han dado cuenta de la importancia de la sudoración, saben que el ejercicio es beneficioso para la recuperación del cuerpo y por lo tanto, hacen ejercicio y sudan mucho todos los días; al hacerlo el cuerpo también se debilitará gradualmente. Tampoco se recomienda sudar mucho remojando los pies en agua caliente todos los días. MTC habla sobre la desaceleración de la decadencia a través del movimiento y la

elevación del yang a través del movimiento, pero específicamente, sobre cómo moverse y cuánto moverse, hay cosas que se deben tener en cuenta en estos temas. El dicho dice que demasiado es tan malo como insuficiente. Si hay demasiado ejercicio, el cuerpo también se verá afectado negativamente. La intensidad específica del ejercicio puede ajustarse en función de la reacción del cuerpo. La intensidad no es fija y puede ajustarse de acuerdo con las propias reacciones físicas. Si te sientes muy cansado después de hacer ejercicio y el cuerpo no se recupera bien, significa que la intensidad es un poco alta. Si al día siguiente sientes que el espíritu está muy bien, entonces la intensidad es la correcta. La intensidad puede ajustarse en cualquier momento de acuerdo con las propias reacciones físicas. Poco a poco a través de la prueba y el error, irás conociendo gradualmente cuánto ejercicio es el adecuado para ti y cuál es el más adecuado para la salud. Desde la antigüedad, las medicinas se han transmitido pero no el nivel de intensidad, pocas personas son conscientes de la intensidad, solo se puede conocer a través de muchos experimentos realizados por sí mismo. Seamos deportistas sensibles y no ciegos.

2. [Hola tengo 31 años, me he estado masturbando por más de una década. Aunque casado, sigo masturbándome. Anteriormente he sufrido de mala memoria, poca concentración, la cabeza y el cabello muy grasos, me fatigo fácilmente, tengo dudas al hacer las cosas, soy jorobado, me siento ansioso, me involucro en fantasías, eyaculación precoz, fantasías sexuales graves. Pero no era consciente del peligro de la masturbación, incluso llegue a comprar sexo. Hace un mes comencé a tener un fuerte dolor de cabeza, tinnitus y una sensación de disgusto, a esto le siguió sequedad en los ojos, malestar en la garganta, pesadez en el pecho con dificultad para respirar, dolor en las manos y los pies. Incluso he renunciado a mi trabajo. Estos síntomas son más pronunciados por las noches. Después los síntomas mejoraron, he encontrado un médico de MTC para el tratamiento, estoy comiendo razonablemente, corro todos los días por las mañanas, por las tardes salgo a caminar, tomo medicamentos de MTC y como frutas, ¡mi dieta también es bastante liviana! Pero en los últimos días mi estómago no está firme tengo un dolor leve, a veces hacia el lado izquierdo y otras hacia el lado derecho, a veces en el ombligo, todo en los alrededores. Todos los días el dolor se presenta varias veces y luego desaparece por sí solo, ¿no estoy seguro de cuál es la causa? ¿Cuánto tiempo tomará para que mi cuerpo se recupere? ¿Cómo debo vivir mi vida sexual? Estoy casado después de todo! ¡Gracias!]

Respuesta: sí, se puede considerar que los síntomas muestran signos de neurosis, también se pueden considerar los trastornos autonómicos. La masturbación lesionará los nervios, puedes echar un vistazo a la temporada 30 que habla de neurosis. El dolor que estás experimentando es dolor en movimiento,

también yo lo he experimentado. Normalmente tomará más de un año de reinicio y cultivo de salud para recuperarse de la neurosis. Te recomiendo que te arrepientas adecuadamente y luego prometas reiniciar, de lo contrario, será muy difícil recuperarte de los síntomas. Tomar medicina tradicional china no es suficiente. Ahora que te has lesionado hasta tal punto, te recomiendo que lo hables con tu esposa y luego comiences a reiniciar y cultivar la salud. Cultiva la salud hasta que estés completamente bien y luego puedas vivir una vida sexual moderada, de lo contrario, si solo buscas perseguir el placer rápido te desperdiciarás. Debido a que muchos hermanos no conocen el reinicio y el cultivo de la salud, no se pueden recuperar de la neurosis después de cinco años, incluso una década o más. ¡Sigue luchando!

Análisis: Este es un caso típico. Cuando aparece la neurosis es básicamente como ser atormentado por fantasmas. Muchas personas se vuelven temerosas y desarrollan hipocondrías, la personalidad también sufre grandes cambios. Las personas que le rodean tendrán dificultades para entender sus sentimientos, solo otros pacientes pueden entender esto. Puedes imaginar cómo se sienten una docena o varias docenas de síntomas que se vuelven atormentadores, es un sentimiento que no es humano. La neurosis es un rango divisorio para quienes sufren daños en la esencia, es muy destructiva para el cuerpo y la mente. Muchos pacientes de neurosis optan por el suicidio, muchos pacientes usarían las siguientes palabras para describir la neurosis "la muerte es preferible a la vida". Solo aquellas personas con experiencias profundas entenderán ese tipo de sentimiento, la muerte es de hecho, preferible a la vida, son los síntomas del infierno. En esta semana he visto cinco hermanos que se han encontrado con neurosis debido a la masturbación, creo que hay más personas porque no leo todos los mensajes. Entre las enfermedades que son inducidas por la masturbación, la neurosis es una de las más graves. Los hermanos que no han tenido neurosis tienen que saber sobre esta enfermedad, deben recordarse de vez en cuando que si continuas complaciéndote, un día terminarás sufriendo como él. Es crítico alertarse a través de las lecciones de otras personas. Se debe aprender de las lecciones de los errores de los predecesores. Esperar hasta la aparición de los síntomas es un gran sufrimiento, será muy lento para recuperarse de la neurosis. (Nota Dank: últimas ocho líneas se repiten cinco veces)

Entraremos en el tema principal a continuación.

En esta temporada hablaremos en detalle sobre el patrón de recuperación, los honorarios médicos y la guía para la recuperación de la prostatitis crónica:

Si deseas recuperarse mejor, debes conocer el patrón de recuperación. En el

proceso de recuperación del cuerpo, surgirán síntomas de abstinencia, síntomas repetidos y otras formas de problemas, debes conocerlos a través de experiencias y estudios. *(Nota del traductor: recuerda que los síntomas repetidos son una repetición de los síntomas anteriores que se han encontrado antes como resultado de la masturbación, esto es diferente de los síntomas de abstinencia que solo ocurren cuando se ha detenido la PMO).* De lo contrario muchos hermanos recaerán tan pronto como aparezcan los síntomas repetidos. Esto se debe a que todavía son relativamente ignorantes, no están seguros de sí mismos cuando se trata de problemas que aparecen durante el reinicio. Una vez en pánico y en duda, es seguido inmediatamente por una recaída.

[Patrón de recuperación]: comienza a reiniciar -> síntomas de abstinencia (aparecen dentro de un mes aprox.) -> período de síntomas repetidos (aparecen después de unos pocos meses de reinicio) -> persiste en reiniciar y cultivar la salud (incluido el tratamiento activo) -> frecuencia reducida en síntomas repetidos -> acercándose a la recuperación -> recuperación.

He hablado específicamente sobre las reacciones de abstinencia en mi artículo anterior. La aparición de reacciones de abstinencia puede hacer que los novatos duden, pero siempre que se les dé la razón, recuperarán su confianza y se reiniciarán correctamente. **Por lo tanto los veteranos deberían informar oportunamente a los novatos sobre las reacciones de la abstinencia y eliminar sus dudas.** El período de síntomas repetidos, por otro lado, ha sido experimentado por casi todos los hermanos en su proceso de recuperación. Se puede decir que el período repetido no se puede evitar en el camino hacia la recuperación, especialmente para los hermanos con una larga historia en dañar sus esencias. **Con un historial en dañar las esencias durante muchos años, lograr una recuperación completa en unos pocos meses no es realista.** La aparición de los síntomas repetidos durante el reinicio es algo muy normal, esto sucede por ejemplo, después de permanecer despierto hasta tarde durante la noche, estar sentado por largos períodos de tiempo, después de estar muy fatigado, después de estar enojado, hacer demasiado ejercicio, no prestar atención a la dieta, tener emisiones nocturnas, factores estacionales, etc. Todo lo mencionado puede inducir síntomas repetidos. **Cuando aparezcan estos síntomas, no te preocupes.** Ten cuidado de descansar y cultivarte durante unos días y normalmente pasará. Hago mucho hincapié en el cultivo de la salud, cuanto más adecuadamente se cultiva la salud, menor es la posibilidad de encontrar síntomas repetidos. Poco a poco te darás cuenta que tu salud se está volviendo cada vez mejor, los síntomas repetidos se vuelven cada vez menos, de esta manera te estarás acercando a la recuperación. Sigue reforzando los resultados en la recuperación y podrás sanar completamente. Por supuesto una vez curado

no puedes ser descuidado, todavía habrá que persistir en el cultivo para la salud. El cuerpo humano necesitará de mantenimiento frecuente, de lo contrario se depreciará muy rápidamente.

Muchos hermanos están muy preocupados por los síntomas repetidos. Lo que debemos hacer es resumir las causas, por qué ocurren los síntomas repetidos, se debe encontrar la causa y tener cuidado de evitarla en el futuro. **Este es en realidad un proceso de ensayos repetidos, cometer errores constantemente, resumir constantemente, evitar errores constantemente, mejorar constantemente de esta manera y reducir en gran medida la posibilidad de encontrar síntomas repetidos.** Haz menos cosas que reduzcan la salud y más cosas que la estimulen, haz más salud cultivando cosas y menos dañando la salud. Poco a poco el estado de tu salud se estabilizará, la aparición de síntomas repetidos naturalmente disminuirá mucho.

Conociendo el patrón para la recuperación ya no se entrará en pánico en el proceso de recuperación. Especialmente cuando los síntomas se repiten, muchos hermanos se desorganizan lo que es seguido por una recaída. Reconocer correctamente el patrón de recuperación, reconocer correctamente los síntomas de la abstinencia y el período de los síntomas repetidos, reiniciar correctamente y cultivar la salud, para evitar los factores que inducirían los síntomas repetidos. Poco a poco el estado de tu salud se volverá cada vez más estable, la aparición de síntomas repetidos será cada vez menos.

Aquellos hermanos que no entienden el cultivo para la salud comparten dos características en el proceso de recuperación:

1. La tasa de recuperación es muy lenta, la recuperación no cumple con las expectativas después de un año o más de reinicio.
2. Las posibilidades de encontrar síntomas repetidos son muy altas, los síntomas siempre vuelven, esto les hace perder mucho la confianza.

Temporada 35 Parte 2 de 3.

Aconsejo a nuestros numerosos hermanos que se aseguren de poner suficiente esfuerzo en el cultivo para la salud. Cuando se aumenta la consciencia para el cultivo de la salud, la recuperación se garantizará naturalmente, la cantidad de veces de los síntomas repetidos también disminuirá considerablemente.

Otra frase que me gustaría compartir con todos es esta: durante el reinicio, **¡no interrumpas el reinicio, sin importar lo que suceda!** Le he dicho al hermano 小龙, durante el proceso de arranque del reinicio nos encontraremos con todo tipo y cantidad de problemas que nos harán dudar, pero no importa qué o cuales sean, **¡no interrumpas el reinicio!** Cuando surgen dudas son solo porque no hemos descubierto algo temporalmente, tener una persona comprensiva que nos ayude a eliminar la duda permitirá que nuestra confianza aumente una vez más.

A continuación hablaremos de los gastos médicos.

Cuando aparecen los síntomas todo se trata de dinero, la masturbación conduce directamente al hospital, el reinicio es para ahorrar gastos médicos.

Primero compartiré 15 casos con todos:

Caso 1. Cumpló 21 este año y estoy en mi cuarto año de universidad. Actualmente estoy luchando con mi examen de postgrado que debo entregar en menos de 90 días. En los últimos 2 meses he estado debilitado y con enfermedades, tengo deficiencia renal, el cabello se me está cayendo, tengo todo tipo de enfermedades crónicas, gastritis crónica y espondilosis cervical llegaron a llamar a mi puerta. Cada mes mi factura médica cuesta más de mil RMB, por abusarme estoy sufriendo dolencias de enfermedad todos los días. Después de decidirme a reiniciar, he tenido recaída tras recaída una y otra vez, mi mente está extremadamente oscura y deprimida...

Caso 2. Le pregunté al médico cuánto tiempo más estaría tomando medicamentos, ¡dijo otras 2-3 semanas! ¡En esta semana mis honorarios médicos han aumentado a 700 RMB! Fuera de eso, son 160 en las tarifas de registro y el resto en medicamentos, ¡es muy caro!

Nota Dank: Estimación al 17-10-2019 de 1 USD = 7,07681 RMB (Moneda China "Yuan"). En Beijing el salario mínimo mensual está alrededor de los 1.700 RMB.

Caso 3. Mírense si el hecho de tomar o no medicamentos hace que el cuerpo empeore. Las medicinas tienen efectos secundarios, al hacer diferentes chequeos se lesiona el cuerpo. Si bien en la actualidad muchos médicos a menudo carecen de moraleja, las tarifas médicas son caras, gasté al menos 30.000 RMB en tarifas médicas, pero el efecto es menor que al leer algunas páginas de artículos de Soaring Eagle.

Caso 4. He recibido un mes de medicamentos por 1.000 RMB, estoy aprendiendo lecciones a través del dinero. Las consecuencias de la masturbación son entrar al hospital. Cuando la esencia se agota, las personas ya no están, esto no es un gemido indoloro de una persona aburrida, **¡Demasiada masturbación inducirá enfermedades mentales!** Insomnio, depresión, ansiedad, todo tipo de síntomas y terminando con esquizofrenia! Hasta ahora mis gastos médicos en el tratamiento para el insomnio, incluida la pérdida de tiempo en el trabajo, ¡ya superan los 20.000 RMB! Un joven de solo 22 años que tiene que ir al hospital psiquiátrico para buscar su medicina, ¡sin ni siquiera una novia! ¡Es realmente un gran fracaso! ¡Casi me muero por la depresión del insomnio! ¡Espero que esta gran prueba y enfermedades me alerten y pueda cambiar mi vida! ¡Controla el destino con tus propias manos! ¡Sigue luchando! ¡Seguir ese camino es la muerte! ¡El otro camino es cortar la masturbación! ¡Debes elegir uno!

Caso 5. Desde el principio hasta el final he gastado 10.000 RMB en honorarios médicos, he tomado medicina tradicional china durante medio año. En total he pasado por 2 clínicas de medicina tradicional china y he visto a 4-5 médicos de MTC. El médico apenas sintió mi pulso y enseguida me dijo que tenía deficiencia renal, deficiencia de qi, déficit de bazo y un montón de deficiencias. El médico me advirtió que debía irme a la cama a las 10 de la noche. Sin embargo no he mejorado en todo este tiempo, aunque ahora tengo comidas oportunas, mi peso ha aumentado casi 10 kilos. Pero mi cuerpo no es capaz de recuperarse a su estado normal, me siento muy indefenso. No sé cuándo me pondré bien. Estoy casi en la edad en que debería considerar el matrimonio y mi cuerpo todavía está en muy mal estado. Para ser honesto, siento que he decepcionado a mis padres.

Caso 6. En primer lugar mi memoria se ha deteriorado notablemente. Si las cosas fueran como eran antes, todo lo que necesitaba era apenas dar una mirada o escuchar una vez antes que pudiera recordar todo. Pero ahora me deben repetirse las cosas varias veces, incluso aun con la posibilidad de que no lo recuerde. Otra cosa es que la masturbación frecuente aumentará las posibilidades de contraer prostatitis crónica. Esta es la propia experiencia del propietario del hilo... Es debido a la incapacidad del propietario del hilo para resistir las tentaciones que frecuentemente se masturbaba, y así un día, cuando se estaba haciendo un chequeo de rutina en el hospital, ¡le diagnosticaron prostatitis! Y así tuvo que gastar más de 10.000 RMB en tratamientos.

Caso 7. Me había estado masturbado durante 10 años cuando me casé. Podría decir que mi vida matrimonial es armoniosa, solo hay un pequeño problema de eyaculación precoz y dolor de cintura después de la eyaculación, pero no son graves, aunque no he tenido cambios en su frecuencia. Debido a la gran cantidad

de computadoras e Internet que existen hoy en día, me es fácil sentirme tentado por las fotos y los videos, por lo que frecuentemente fantaseo sexual. Me masturbo una vez cada 10 días aproximadamente. Después de haberme masturbado durante 13 años, ahora quiero tener un hijo. Cuando me revisé en el hospital descubrí que la vitalidad de mi esperma es baja. Después de haber pasado casi 2 años de tratamiento de MTC y 20.000 RMB, al fin pude tener una hija sana y animada.

Caso 8. Después de masturbarme durante 5 meses comencé a tener algunos brotes en mi cara, después del sexto mes los brotes estaban en toda mi cara, en mi pecho, en mi espalda y en mis antebrazos. Además he empleado todas las formas de tratamientos sin buenos resultados, en general he gastado más de 20.000 RMB en tratamientos.

Caso 9. ¡Reinicie temprano, recupérese temprano, reinicie tarde, le será difícil recuperarse, tendrá una pobre vida con muchas enfermedades y fallecimiento prematuro! Desde que tenía unos pocos años me vi afectado por las películas pornográficas y aprendí a masturbarme. Pero en aquel momento no me masturbaba con frecuencia. Cuando entré en la pubertad y comencé a usar computadoras empecé a masturbarme con frecuencia. **Hoy en día tengo pérdida de cabello, sudores con facilidad, miembros fríos y tengo mucho miedo del frío. ¡Mi concentración es muy pobre, mi deficiencia renal es severa! Tengo prostatitis, inflamación en la garganta, pulmones y estómago, micción frecuente, micción retrasada, insomnio, depresión, incluso he pensado en el suicidio.** Cuando cumplí 19 años decidí reiniciar. Durante estos períodos he gastado 20.000 RMB en el tratamiento para la prostatitis. Cada vez que es otoño o invierno mis manos y pies se vuelven muy fríos, ¡la masturbación es letal! Tanto mi padre como mi abuelo son cálidos en todo su cuerpo, excepto yo. Ni siquiera estoy a la par con una persona mayor, ¿cómo puede el ansioso de mí soportar tal dificultad?

Caso 10. Mi historial de masturbación se remonta a 10 años, incluso me he masturbado hasta 5 veces al día. He tenido 7 años de micción frecuente, micción urgente, micción incompleta, orino de 3 a 5 veces durante la noche. Apenas tengo 23 años, nunca me he sometido a una inspección del aparato, solo me han revisado el pulso. Ahora se me diagnosticó en el hospital de Chongqing con prostatitis bacteriana crónica. He explorado la posibilidad de hacerme una operación en la que insertan un tubo en el pene varias veces, cada pasada cuesta 2.400 RMB, teniendo que hacerlo un total de cinco veces, además de tener que tomar algunos medicamentos. He gastado 15.000 RMB sin muchos efectos positivos.

Caso 11. ¿Es fácil tratar la eyaculación precoz? ¿La prostatitis no es fácil de tratar? He gastado 20.000 – 30.000 RMB sin mejorar nada, no tengo cura en este momento.

Caso 12. Tengo prostatitis desde hace 3 años, en el momento en que fui para el tratamiento gasté casi 10.000 RMB para hacer una ablación de próstata además de terapia con luz roja. Me sometí a más de 10 días de goteo intravenoso, esto se repitió una y otra vez y nunca me curé de raíz. Últimamente he tenido dolores abdominales inferiores, fui al hospital para una ecografía a color, el resultado fue que tengo prostatitis crónica.

Caso 13. ¿Qué hospitales masculinos son buenos en Chaozhou? He gastado más de 10.000 RMB en el tratamiento para la prostatitis sin resultados, estoy tomando las medicinas desde hace un mes y todavía no estoy bien, ¡me estoy poniendo emocional aquí!

Caso 14. Mi prostatitis crónica fue inducida por la masturbación. Hace 2 años casi me recuperé después de gastar 20.000 RMB en el hospital masculino en tarifas de tratamiento, ¡ahora ha recaído! Si solo confío en los medicamentos anti-inflamatorios y en la medicina china ¿me pondré bien? Tengo solo 22 años, soy soltero. Ayer fui al hospital de hombres y el médico me dijo nuevamente que era muy grave, dijo algo sobre los glóbulos blancos y la falta de lecitina.

Caso 15. He tenido prostatitis desde hace algunos años. ¡He estado en Xian, Beijing y muchos hospitales y he gastado más de 100.000 RMB! Pero nada ha podido curarme, quiero probar en Shanghái, ¿habrá algún buen hospital con inversión extranjera?

Hay una declaración muy clásica y común cuando se trata del tratamiento para la prostatitis crónica: **el dinero se ha ido pero la enfermedad continúa.** Esto es simplemente un insulto demasiado grande. Los doctores hoy en día solo curan el cuerpo pero no la mente. **Los buenos médicos deben dejar que el paciente tome consciencia de los peligros de la masturbación.** O bien, al permitirle tomar medicamentos y mejorar temporalmente, la enfermedad luego recae después de una masturbación. De esta manera el hospital siempre va a estar ganando dinero, pero es demasiado doloroso desde la perspectiva del paciente.

Además les recomiendo no visitar los hospitales masculinos. La prostatitis es su principal fuente de ingresos; una vez que ingresas, te pueden diagnosticar con una enfermedad a pesar de estar saludable, las enfermedades leves pueden

exagerarse y convertirlas en algo muy grave. La forma en que el hospital masculino genera ingresos es asustando primero al paciente, una vez que tiene miedo, les es fácil extraerle el dinero, un montón de tarifas por diagnósticos y tratamientos. Una cosa que vale la pena mencionar son todos los nuevos tipos de dispositivos que hay para el tratamiento, vienen en todo tipo de nombres y todos son de alta tecnología. Un tratamiento cuesta varios miles de RMB, le quitan el dinero al paciente, varios miles puede ser una suma pequeña, pero normalmente los tratamientos serán por más de 10.000 RMB. Es una pena que muchos pacientes no sepan lo que les ha ocurrido a sus cuerpos, ni tampoco saben qué está causando la prostatitis. Son puramente corderos caminando al matadero. Recomiendo a los pacientes con prostatitis que acudan a los grandes hospitales estándar si quieren tratamiento. De lo contrario gastaran su dinero en vano, ¡recuerda a toda costa!

Después de leer estos casos todos deben saber que la masturbación induce a muchas formas de enfermedades. El dinero no se tiene ni se puede gastar solo en la prostatitis. Después de la masturbación el sistema inmunológico disminuye. Los síntomas pueden aparecer en los sistemas digestivo, respiratorio y nervioso. Incluso si asistes a los grandes hospitales estándar, las tarifas por el tratamiento serán considerables, de varios miles a decenas de miles de RMB, es muy común. Frotarse el pene no es gratis, lo sabrás después de haber tenido que visitar un hospital, lo que te estás frotando no es el pene sino las facturas médicas.

El último de los 15 casos es sobre prostatitis, esto debe ser evidente. Estos pacientes todavía están en un estado de ignorancia, no tienen idea de lo que está sucediendo, solo saben que deben ir al hospital para recibir tratamiento pero no están conscientes de la raíz del problema. En realidad la prostatitis no se puede tratar, porque solo se curará temporalmente, la prostatitis se puede curar a través del cultivo para la salud. Cuando surgen los síntomas se debe aprender a reiniciar y cultivar la salud. **El reinicio y el cultivo para la salud son la base para completar la recuperación, o de lo contrario será como construir una casa sobre la arena, no tendrá base alguna, se derrumbará en cualquier momento.** Lamentablemente muchos pacientes con prostatitis no son conscientes de este principio. Lo he resumido una experiencia: para recuperarse verdaderamente de la prostatitis, primero hay que llegar a la razón, si no entiendes la razón, solo se podría esperar una recuperación temporal a lo sumo. **Si no prestas atención al cultivo para la salud y no comprendes la importancia del reinicio y la conservación de la esencia, la prostatitis probablemente recaiga.** La tasa de recaída de la prostatitis es superior al 90%, todos deben saber la razón que hay detrás de ella. Se debe a que la gran mayoría de las personas no han llegado a razonar en absoluto, sin una pizca de reinicio y sin consciencia sobre el cultivo

para la salud.

Muchos hermanos han informado sobre brotes de síntomas después de la masturbación y la incapacidad de poder ahorrar dinero, pierden su dinero como si abrieran un grifo. Los hermanos ordinarios gastarían al menos de varios cientos a varios miles en honorarios para tratamiento, algunos gastarían más de diez mil, también he visto varios casos que gastan más de cien mil, especialmente para pacientes con neurosis, es muy común que las facturas médicas terminen con montos por las nubes. Para algunos hermanos las tarifas de diagnóstico solo ascienden a decenas de miles, sin incluir la tarifa de registro y demás gastos médicos. **Está bien que el dinero se haya gastado si la enfermedad se ha curado, pero la realidad es que después de gastar mucho dinero y tomar medicamentos, la recuperación no está garantizada, ¿por qué? Porque todavía se está entregando a la autocomplacencia, sigue masturbándose, sigue goteando la esencia, no prestando atención al cultivo para la salud.** La eficiencia del tratamiento a través de la medicina tiene una gran desventaja, que no puede ser garantizada de ninguna manera. Desafortunadamente muchos hermanos aún no entienden este principio, su forma de pensar es buscar al médico cuando hay una enfermedad, toman la medicación y ya quieren la recuperación. Han colocado todas sus preciosas esperanzas en el médico, confiando solamente en que la medicina hará todo, confiando ciegamente en el médico para todo, esta forma de pensar es completamente errónea. Sin el reinicio y la concientización sobre el cultivo para la salud, es muy difícil que los síntomas desaparezcan realmente, la probabilidad de recaídas serán muy altas. Muchos hermanos se han convertido en huéspedes habituales de los hospitales, visitan los hospitales con frecuencia, siempre con todos sus síntomas aún intactos, si fueran capaces de llegar a la razón, el resultado no será así. **La ignorancia es muy aterradora e inducirá acciones necias. Si ha llegado a la razón, descubrirá cuán escandalosamente mal ha estado.**

"La gente se preocupa por las muchas enfermedades que hay por ahí, los médicos se preocupan por los pocos métodos para tratar enfermedades " de [扁鹊仓公列传].

Creo que esta es una muy buena frase de 扁鹊, el médico necesita entender mucho, al estar en un barrio residencial con un alto nivel de ética médica, solo así traerá buenas noticias al paciente. Creo que los "pocos métodos de tratamiento" también son aplicables para el paciente, 30% en tratamiento y 70% en cultivo. Hoy en día cuando muchos pacientes se enferman, todos saben que deben ir al

hospital para recibir tratamiento, pero la importancia está en el “yo”, la clave está en el 70% de los cultivos. Después de todo muchas enfermedades son crónicas y no son un simple resfriado, no se pueden curar con unas pocas pastillas. Sin embargo muchos pacientes están en un estado mental de ignorancia, sabiendo y entendiendo muy poco acerca del cultivo para la salud. Para que los síntomas desaparezcan bajo estas circunstancias es muy difícil. No debemos poner todas nuestras expectativas en el médico, tenemos que convertirnos en pacientes calificados, un paciente que entiende el cultivo para la salud, **¡Dios ayuda al que se ayuda a sí mismo!**

En el cultivo para la salud lo más importante es **"atesorar la esencia, conservar la esencia"**, menciona la MTC: cuando el qi del riñón es abundante, se eliminan cien enfermedades, cuando el qi del riñón es deficiente, cien enfermedades actúan como acosadores. **Para cultivar la salud hay que cultivar los riñones, para cultivar los riñones hay que cultivar la esencia. ¡La persona que está bien adaptada al cultivo para la salud debe valorar la conservación!** ¡Es muy triste cuando no se entiende la conservación de la esencia! Tomar la medicina por un lado y al mismo tiempo arrojarla por el otro, es un gran tabú en el tratamiento de enfermedades.

Por último hablemos de una guía para la recuperación de la prostatitis crónica.

Debido a la solicitud de un hermano, nuevamente hablaremos sobre la recuperación de la prostatitis:

Si la prostatitis crónica es grave, se debe combinar con un tratamiento activo y mantener la condición bajo control con medicamentos. **Bajo ninguna circunstancia espere una recuperación completa solo de tomar medicamentos, con eso solo podrá recuperarse temporalmente a lo sumo.** Se ha dicho en los foros de reinicio que la medicina herbal china puede curar la prostatitis, la cura que se mencionó es solo una cura temporal. **Si no se comprende el reinicio y el cultivo para la salud, siempre existirán altas probabilidades para las recaídas.** Tomar medicamentos para tratar la prostatitis es muy importante, pero no es crucial, **la parte crucial es "tratar la mente", dejar que el paciente razone, dejar que se dé cuenta de la importancia de reiniciar y cultivar la salud.** O bien, al curarse temporalmente, muchas personas seguirán recayendo, esta forma de curación es en realidad un fracaso, ya que se ignora la transformación de los pensamientos con los pacientes.

Temporada 35 Parte 3 de 3.

A continuación expondré la clave para la recuperación:

1. **Ejercicio.** Hay muchos beneficios para moderar los ejercicios aeróbicos, puede aumentar la inmunidad del cuerpo, promover la circulación sanguínea, es muy favorable para el alivio de los síntomas de prostatitis. Los hermanos que tienen el hábito de hacer ejercicio se recuperarán mucho más rápido en comparación con aquellos que se quedan despiertos hasta tarde por la noche y se sientan por largos períodos de tiempo. **Naturalmente el sobre-ejercicio no es deseable ya que inducirá a un debilitamiento en la inmunidad del cuerpo.** Por lo tanto se debe controlar la intensidad del ejercicio al igual que como cuando se está cocinando una comida, cuando el fuego es demasiado la comida se quema o se vuelve demasiado dura, ya no sabe bien. **El ejercicio excesivo tendrá el efecto contrario al deseado.**

2. **Excelentes hábitos de trabajo y descanso.** No te sobre fatigues de manera regular, presta atención a cultivar el Espíritu, haz tu mejor esfuerzo para ir a la cama antes de las 11 pm, mi hora recomendada para acostarme es alrededor de las 10 pm.

3. **Excelentes hábitos dietéticos.** No fumar, no beber alcohol, no comer comida picante. Comer muchas frutas y verduras, mantener siempre una dieta ligera.

4. **Evita sentarte por largos períodos de tiempo.** La investigación ha demostrado dentro de razones laborales, que los taxistas son el grupo con la tasa más alta de prostatitis. Sentarse por largos períodos de tiempo es muy peligroso, por lo tanto trata de levantarte y moverte cada 40 minutos como mínimo.

5. **Evita entrar en contacto con el frío y resfriarte lo menos posible.** Entrar en contacto con el frío permite la aparición de recaída de prostatitis. Cuando el cuerpo está frío muchos hermanos tienen micción frecuente.

6. **No retengas la orina.** Haciendo esto es muy posible que causes un agravamiento de la prostatitis. Algunos pacientes experimentan una agravación repentina de su prostatitis, porque previamente habían retenido la orina durante algunas horas mientras estaban sentados en un vehículo.

7. **Gestión del estado de ánimo.** Es crucial mantener un buen estado de ánimo y mentalidad. MTC menciona que las 7 emociones conducen a la enfermedad. Las emociones adversas pueden causar un agravamiento de los síntomas de

prostatitis.

8. **Ingesta moderada de agua.** La ingesta moderada de agua puede aliviar los síntomas de la prostatitis, creo que muchos hermanos tienen esa experiencia.

9. **Práctica de cultivo para la salud.** Las prácticas de cultivo para la salud tienen un significado positivo para la recuperación de la prostatitis crónica, se puede elegir una práctica adecuada y hacerlo regularmente. Los ejercicios de fortalecimiento del riñón, pararse qigong, etc. son muy buenos.

10. **Manténgase alejado de la teoría de la necesidad de descargar semen a intervalos regulares.** Esta teoría ha confundido a muchas personas, también ha perjudicado a muchas otras, incluso muchos médicos abogan por esta teoría. Esto sacude las posiciones de muchas personas. En la esfera de la prostatitis, esta teoría ha recibido la aprobación de muchos pacientes, pero estoy totalmente en contra. ¿Cómo se descarga el semen, a través de la masturbación o el acto sexual, el paciente ya tiene un cuerpo debilitado y aun así debe descargar el semen, esto no está empeorando las cosas? Además para glorificar la descarga de veneno (Nota del traductor: la descarga de veneno aquí también es la descarga de semen), esto es en realidad una excusa para la indulgencia, ¿realmente tienes tanto veneno, si la próstata tiene mucho veneno, entonces cómo van a sobrevivir los monjes? Según mi investigación, la razón por la que tanta gente piensa que no es bueno retenerlo y que expulsarlo es algo normal es debido al cultivo inadecuado de la mente. Si el cultivo de la mente es adecuado, entonces no habrá ningún problema en retener el semen. De hecho, no mantenerlo no es bueno, fácilmente induce a inflamaciones, genera fantasía sexual que solo inducirá a síntomas repetidos con la próstata. Por lo tanto al reiniciar, debemos prestar atención al cultivo mental, de lo contrario los problemas surgirán fácilmente debido a la fantasía sexual. **La fantasía sexual es la forma invisible de filtración de la esencia, la esencia se va cuando la mente divaga, debemos poner fin a los ataques de la fantasía sexual.** Por supuesto la forma bacteriana de la prostatitis debe tratarse activamente y no aliviarse a través de la descarga de semen. El alivio temporal que recibe al descargar el semen solo te hundirá más en la viciosa espiral del hábito del mal. En este aspecto esto es similar a tomar drogas, tomar drogas ofrece un alivio temporal frente a sentimientos incómodos, haciendo que te enganches continuamente; al final no podrás liberarte de la sensación que te inducirá a formas más graves de prostatitis.

Por lo tanto todos deben tener la comprensión correcta cuando se trata del tema de la descarga de semen, de lo contrario la postura correcta hacia el reinicio será fácilmente influida. **¡Nuestros esfuerzos de reinicio deben ser firmes,**

determinados y completos! La abstinencia sin fantasía sexual es inofensiva para el cuerpo, todos deben reconocer esto claramente.

(Nota Dank: Este último párrafo se repite seis veces)

Resumen:

Reinicia y cultiva adecuadamente tu salud hoy, cultiva tu cuerpo hasta que se haya recuperado completamente, vive una vida sexual moderada en el matrimonio, este es el camino correcto. De lo contrario así estés haciendo un tratamiento por un lado estarás filtrando tu esencia por el otro, a lo sumo solo te traerá una recuperación temporal, si continúes complaciéndote la prostatitis podría recaer no mucho después. Muchas personas dicen que se han curado, esto mayormente es falso, mira cuánto tiempo has estado curado, mira cuando has entendido sobre el tema de la descargar de la esencia, si no tarde o temprano la enfermedad volverá. **Se debe entender la importancia de la conservación de la esencia, la baja esencia precede a las enfermedades que son reales, ¡no es falso!** Es posible que la prostatitis se recupere completamente, pero el requisito previo es llegar a la razón, se debe entender el principio, **¡no puede haber ningún error en el pensamiento rector!**

Recomendaré 5 libros:

1. [觉海慈航], el alcance de este libro entre los libros budistas es bastante amplio en estos días. Es muy bueno cuando se trata de instruir a los principiantes. Dentro hay respuestas a varios tipos de preguntas comunes. Si tienes karma budista y quieres aprender sobre el budismo, te recomiendo este libro.

2. [犹太人为什么聪明], este es un libro que estoy leyendo recientemente. Como todos saben el grupo de personas que gana la mayoría de los premios Nobel son judíos. Los judíos son un grupo étnico que con un deseo extremadamente fuerte de conocimiento, enfatizan fuertemente a una vida con creencias. Sus acciones diarias están modeladas por 613 reglas disciplinarias monásticas, entre las reglas también están mandamientos estrictos hacia el sexo. El alto coeficiente intelectual entre los judíos tiene una base biológica, MTC: a lo anterior los riñones están conectados al cerebro. **Los hermanos con un poco de sentido común deben saber que la masturbación u otras formas de indulgencia conducirán a una gran disminución del poder cerebral.** Si hay muchas personas que se entregan a la masturbación en un grupo étnico, entonces el coeficiente intelectual promedio de ese grupo disminuirá.

3. [大道显隐：李经梧太极人生], con habilidades que se acercan al Dao, el boxeo Taichi es un boxeo cultural, es una forma de boxeo con un nivel muy profundo de sustancia cultural. He estudiado la teoría del boxeo de Taichi y he descubierto que los famosos boxeadores Tachi están muy bien informados en cuanto al cultivo para la salud. Básicamente todos ellos han leído I Ching y los cánones interiores del Emperador Amarillo, han dominado las teorías sobre el cultivo para la salud. Las tres energías de la medicina china, los cultivadores de salud los llaman los 3 tesoros del cuerpo humano. Estos 3 tesoros son particularmentepreciados entre los famosos boxeadores de Taichi. Al comprender este libro, se puede aprender acerca de los principios de la conducta humana así como los principios del cultivo para la salud. Por supuesto también se puede aprender sobre la teoría esencial del boxeo de Taichi, luego descubrirás que todo esto está interconectado con el reinicio, también actuará como una buena guía para tu proceso de reinicio.

4. [思考 中医], escrito por 刘力红. Debido a la pasión y persistencia del autor hacia la medicina tradicional china, se ha comprometido con la interpretación y la investigación de [伤寒杂病论], así como con la investigación de enfermedades difíciles de tratar. Para evitar el criticismo (<https://es.wikipedia.org/wiki/Criticismo>), el autor se ha esforzado por combinar la erudición con el interés. El alcance del libro va más allá de la investigación de [伤寒杂病论], es un ejemplo de la integración entre las características del caso y la disciplina académica. He leído el libro varias veces, en cada lectura hay algo que aprender. Recomendando a todos que echen un vistazo, abrir este libro les será beneficioso.

5. [中医火神派医案全解], 张存悌 como editor en jefe, la escuela de Vulcano es una importante escuela de medicina fundada por el famoso médico Sichuan 郑钦安 al final de la dinastía Qing. El vulcanismo es bien conocido por su experiencia en materia de monjes, posee una calidad académica muy distintiva. Los casos de 20 médicos famosos están incluidos en este libro y son muy interesantes de leer. He leído este libro y me ha gustado, lo recomiendo a todos los hermanos interesados.

Temporada 36: Reiterar los efectos nocivos de la masturbación.

Parte 1 de 5.

En estos días foro Jiese tiene alrededor de 500 miembros que se unen cada día a los foros de reinicio. Tenemos más de cincuenta mil miembros ahora (esto fue al momento en que se escribió eso, ahora los foros tienen más de cuatro millones de miembros). Es fantástico que hayamos crecido hasta tener una escala y un impulso tan grandes. Recuerdo al principio cuando solo había unos quinientos usuarios, sentía que no iba a ser tan fácil. No podríamos haber llegado tan lejos sin que nuestros hermanos difundieran la consciencia y que nuestros moderadores trabajaran tan diligentemente. Todo lo que hacemos es nuestra responsabilidad. El foro Jiese está lleno de energía positiva y una corriente de justicia abrumadora. En los foros de Jiese se puede obtener muchos conocimientos en un entorno de reinicio positivo y obtener mucho apoyo emocional. Hermanos experimentados le dirán que interrumpir el reinicio no es el fin del mundo, que debe darse cuenta de la importancia del estudio para elevar el nivel de consciencia. **Solo cuando nuestro nivel de consciencia es adecuado, podemos derrotar a la tentación del demonio.** Se tiene muchas cosas que estudiar durante el reinicio, por lo que no es fácil. Muchos hermanos tienden a ser orgullosos y engreídos durante el período de línea plana (flatline); pensando que reiniciar es fácil. Después del período de línea plana sigue un período máximo propenso a las recaídas, es cuando el demonio de la tentación aumentará su presencia. Muchos miembros experimentados sufrieron en tales casos, han visto lo lamentable que se puede sentir después de romper el reinicio. **Por lo tanto siempre les dirán a los nuevos miembros que creen consciencia y que no celebren demasiado pronto.** Debemos mantener siempre un alto nivel de consciencia todos los días en el reinicio, de lo contrario una recaída podría ser inminente, incluso después de cientos de días de reinicio.

A continuación se presentan dos estudios de caso:

1. "Gran hermano Soaring Eagle, mi erección estaba bien antes del reinicio, después del reinicio experimenté disfunción eréctil, ahora tengo miedo".

Análisis: he mencionado el problema de los síntomas recurrentes la temporada anterior. Los nuevos miembros deben crear el hábito de estudiar material de reinicio. **Sin estudiar no se darán cuenta; solo a través del estudio se puede elevar el nivel de consciencia.** Es igual que conducir; si no se estudia y práctica, ¿cómo vas a conocer las reglas de la carretera y cómo vas a perfeccionar las habilidades al volante?

Todos los hermanos se encontrarán con muchos problemas después de reiniciar. He respondido varios miles de preguntas y debo decir que los problemas de la mayoría son muy similares; como el problema de los síntomas recurrentes, la falta de erección en la mañana y el deseo sexual bajo. Tales síntomas son comunes cuando se trata de hermanos que recién están comenzando a reiniciar, ya que todos estos síntomas pertenecen a la categoría de síntomas recurrentes. La mayoría de los médicos no comprenden los síntomas recurrentes durante el reinicio, por lo tanto si acudes a ellos, lo tratarán como una enfermedad y te darán un medicamento recetado. **Debes mantener la calma cuando se presenten los síntomas recurrentes; presta atención al cultivo para la salud y haz la cantidad correcta de ejercicio. Sólo entonces las funciones sexuales podrán ser restauradas.**

Algunos hermanos se van a asustar cuando se den cuenta que ya no tienen un deseo. Una vez que surja el miedo, tenderás a entrar en pánico y buscarás material sugerente para restaurar el deseo. Esta es solo una forma de quedar atrapado en el círculo vicioso de la masturbación; muchos hermanos pierden el control y recaen consecutivamente; seguidos de un pronto arrepentimiento. **Después de una recaída se debe adquirir el hábito de analizar la razón y aprender de la pérdida, también escribir y compartir la experiencia.** Un reinicio más exitoso será asegurado de esta manera. **También hay que mantenerse al día con el estudio de los materiales sobre el reinicio, para que puedas comprender mejor los problemas y los síntomas que se producirán durante el reinicio.** Esto es para mantener los malentendidos internos al mínimo y tener una base sólida para reiniciar. De lo contrario la creencia de que se es inestable por lo tanto, aumentará las posibilidades de una recaída. **Solo para reiterar reiniciar no es fácil, se debe tener continuidad con el estudio sobre el material de reinicio para reiniciar más profesionalmente. ¡Reiniciar a ciegas o usar el método de fuerza bruta resultará en un fracaso!**

2. He visto muchos casos que las emociones negativas causan síntomas físicos en alguien. En la temporada 30 mencione que la neurosis no es simplemente "creada" en la mente. Entonces, ¿puedo recuperarme de mis discapacidades mentales al reiniciar? Dado que estos problemas mentales comenzaron a aparecer debido a la PMO, puedo detener un mayor desarrollo al reiniciar, pero ¿reiniciar por completo puede curar mis problemas mentales? Si mi determinación no es fuerte; fácilmente recaigo cuando estoy de mal humor...

Respuesta: En el pasado he estudiado sistemáticamente la neurosis. También sentí lo que es tener una neurosis, por lo tanto las posibilidades de tener una

neurosis "pensando" en ella son escasas. **La mayoría de las personas que desarrollaron neurosis tienen un cuerpo extremadamente débil, los síntomas corporales se agravan después del PMO, por lo que se produce la neurosis.** Es decir los pacientes con neurosis ya tienen un cuerpo débil, que generalmente se debe a quedarse despierto hasta tarde por la noche, estar sentado por largos períodos de tiempo y el libertinaje maligno de la masturbación. La medicina tradicional china menciona que las emociones nos conducirán a la enfermedad, pero si el cuerpo está sano, no surgirán los síntomas. **Por ejemplo, si el cuerpo está perfectamente sano, no surgirán problemas mayores cuando nos enojamos. Pero si el cuerpo está débil, una sesión de ira puede dar lugar a problemas. La recaída por mal humor está incluida en mi lista de causas frecuentes para romper el reinicio. Debemos aprender a manejar y controlar nuestras emociones durante nuestro reinicio, no podemos darnos el lujo de recaer debido al mal humor, de lo contrario será fácil volver al círculo vicioso.**

Una persona sabia en la historia dijo una vez: "Si no hay debilidad, el viento y el frío serán repelidos". Es decir un sistema inmunológico fuerte te protegerá de una enfermedad. Digamos que un grupo de personas están juntas en una tormenta de nieve, algunas se resfriarán mientras que otras se mantendrán saludables. **Una vez que el cuerpo se debilita, los síntomas se agravan con estimulación negativa.** El tema de la neurosis sigue el mismo principio. Los que están sanos no desarrollarán neurosis. Solo cuando continuamos agotándonos mientras la esencia del riñón está débil, será más probable que se presenten los síntomas. **Debemos y tenemos que luchar en aprender a manejar y controlar nuestras emociones durante nuestro reinicio, no podemos darnos el lujo de recaer debido al mal humor, de lo contrario será fácil volver al círculo vicioso.** (Nota Dank: Este último párrafo se repite seis veces)

Análisis: la neurosis generalmente se clasifica como una enfermedad mental, tal clasificación podría fácilmente conducir a malentendidos. No solo creará malentendidos entre las masas, sino que también causará malentendidos entre los pacientes. **Cuando escuchamos el término enfermedad mental, podemos pensar que la enfermedad solo se crea en nuestras cabezas.** Tuve exactamente los mismos pensamientos antes de desarrollar neurosis. Después de desarrollar la neurosis, hice muchas investigaciones y hablé con miles de pacientes. Llegué a la conclusión de que la neurosis no se puede resolver solo y simplemente en la mente. Porque nuestra mente y nuestro cuerpo están interconectados; aquellos que han agotado su esencia renal sufrirán cambios en la psicología y en el estado de ánimo, tenderán a volverse irritables, a la falta de paciencia, a la baja autoestima y a la cobardía. **El riñón gobierna el miedo;**

cuando el riñón está débil, las personas tenderán a ser más cobardes. En aquel momento me sentía constreñido, paranoico y temeroso. Si no me hubiera dado cuenta de que tales condiciones eran la consecuencia de un riñón debilitado, todavía estaría atrapado en el círculo vicioso; aquellos que creen que la idea errónea de que una enfermedad mental solo se "crea" en la mente, estarán tomando medicamentos recetados toda la vida. La neurosis se puede curar solo cuando nos damos cuenta de la verdad, por lo tanto debemos darnos cuenta de la importancia del cultivo para la salud. También debemos darnos cuenta de la importancia de preservar y proteger la esencia del riñón. **La frase: "La enfermedad surge por la falta de esencia", la dice el rey de la medicina Sun SiMiao a partir de décadas de experiencia. De hecho podemos ver que esto solo sucede cuando tenemos un riñón débil, tenderemos a desarrollar ansiedad, depresión, paranoia y angustia. Se tenderá a pensar que tales emociones se crean en la cabeza, pero en realidad tales cambios psicológicos son causados por la falta de esencia renal.** La falta de esencia renal es la raíz de los cambios negativos. Por otro lado si tenemos una abundancia de esencia de riñón, todo el mal será rechazado. Como muchos hermanos no se dan cuenta de la verdad, nunca podrán recuperarse por completo, incluso si llegan a recuperarse temporalmente, todos los síntomas volverán después de alguna indulgencia. **Los pacientes con neurosis pueden tener una esperanza de recuperación en aproximadamente un año, si entienden la importancia del cultivo y reinicio para la salud.** De lo contrario con solo tomar el medicamento no podrá curarse de la neurosis, muchos hermanos que experimentaron neurosis sabrán que los medicamentos pueden mitigar en algo los síntomas, pero nunca totalmente. **Reiniciar y practicar el cultivo para la salud es la base de la recuperación, solo cuando se continúe perseverando la esencia, habrá una verdadera esperanza para una recuperación completa.** Esto es comparable con la construcción de una casa; solo cuando la cimentación es estable se puede construir la casa. **La esencia, la energía y el espíritu son los tres tesoros del cuerpo humano. Si no cuidamos nuestros tres tesoros con el cultivo para la salud, la recuperación total será muy difícil.** Cuando tengas esencia y tu espíritu energético está completamente preservado, muchas enfermedades desaparecerán por sí mismas, los trastornos mentales también desaparecerán. Al igual que cuando una capa gruesa de hielo no se rompe fácilmente, pero si la dejas al sol ardiente, se derretirá sola, es así de simple. A través de la comprensión y el tratamiento podrás darte una recuperación completa. Por el contrario la falta de comprensión combinada con el tratamiento solo te llevará a una recuperación difícil. **Ahora que me recuperé, mi ansiedad, miedo, constricción y la paranoia desapareció por completo, además mi cuerpo ha recuperado un estado saludable.** Para recapitular, pude lograr una recuperación total al tener una comprensión completa de la enfermedad, logré salir del laberinto

y encontré la clave para la recuperación.

Quería compartir mi experiencia con todos los hermanos sobre estos conceptos erróneos, para que podamos minimizar los desvíos en nuestro viaje de reinicio. Espero que todos puedan recuperarse lo más rápido posible y liberarnos del abismo de la miseria. (Nota Dank: último párrafo se repite tres veces)

Entrando en el artículo principal:

Ya he escrito más de una docena de artículos. En ellos hablé sobre varios daños relacionados con la masturbación. En esta temporada quiero resumirlos y explicarlos sistemáticamente. Incluiré muchos casos de pacientes para que el daño se pueda entender mejor y quizá sea más persuasivo. Espero iluminar a más hermanos sobre los efectos dañinos de la masturbación.

Hay docenas de artículos que hablan sobre el daño del PMO, muchos de los cuales tratan muy buenos puntos. Pero mi artículo se deriva por leer miles de casos reales y responder a miles de preguntas de personas que padecen adicción al PMO. Este artículo será extremadamente específico y sistemático, ya que está escrito por alguien que ha pasado por el proceso de reinicio, con conocimiento desarrollado a partir de una investigación profunda y exhaustiva sobre el reinicio. En este artículo también incluiré las mentalidades y pensamientos que reuní de mi viaje personal de reinicio.

En términos generales hay dos formas principales de lastimarse. La primera sería un trauma directo, como un accidente automovilístico, caídas, combates y varios otros accidentes. La otra forma es el síndrome de la rana hervida (https://es.wikipedia.org/wiki/Síndrome_de_la_rana_hervida), donde estaremos perdidos antes de podernos dar cuenta, estando paralizados de tal forma que a menudo podemos llegar a sentirnos algo cómodos. Tomemos como ejemplo el comer dulces, cuando éramos niños nuestros padres nos decían que comiéramos menos dulces, generalmente no prestábamos mucha atención a ello, ahora de adultos, sabemos que nuestros dientes se pueden erosionar antes que nos demos cuenta si comemos demasiados dulces. Pero hay una gran diferencia entre comer dulces y la masturbación: comer dulces no es adictivo, mientras que **la masturbación es altamente adictiva**, casi como si "uno que rompes, ya no puedes parar", la persona se engancha de inmediato. Una breve sensación nos hará perder el control, nos hará estar profundamente atados a ese sentimiento. Entonces comenzamos a perseguir esa sensación pero nunca estaremos satisfechos, siempre estaremos deseando más. **Casi todos los hermanos han sido engañados por las teorías de inocuidad en el pasado.** La falla en las

teorías de inocuidad es que ignoran la naturaleza altamente adictiva de la masturbación. Este tipo de adicción no solo se limita a la cantidad de actos físicos, sino que también está incrustado en la mente; nos hace incapaz de controlar la fantasía sexual, y la fantasía sexual es como un caballo salvaje loco. **Muchos hermanos experimentados sabrán que la fantasía sexual es la forma invisible de filtración de la esencia, que también es extremadamente dañina para el cuerpo.** Bajo tal condición, aquellos con una constitución débil se encontrarán con muchos problemas en aproximadamente dos años, problemas muy serios en la mayoría de los casos. Para aquellos que gozan de buena salud, los síntomas no serán demasiado graves, pero si continúa complaciéndose, tarde o temprano habrá un colapso en la salud en gran medida. Especialmente después de los 40, el malvado fruto de la masturbación aparecerá evidentemente. Muchos hermanos han dicho: "¡Me he encontrado con síntomas, he probado con amargura la fruta malvada!" Ahora es que se dan cuenta del daño de la masturbación, ahora es cuando ven la verdad en la nocividad del PMO. **Lamentablemente muchos hermanos así vean el daño que les causa la masturbación, aún permanecerán en el agua hirviendo como en el síndrome de la rana.** Como si estuvieran poseídos e incapaces de ver la verdad. **Hasta que estas personas desarrollen problemas graves de salud, nunca se despertarán y enfrentarán la verdad.**

El daño de la masturbación se hace tanto a la mente como al cuerpo. Saboteará nuestra salud y destruirá nuestra mente. Cuando nuestro cuerpo comience a sufrir, nuestro temperamento se volverá desagradable, incluso hasta el punto de poder desarrollar muchas enfermedades mentales.

[Daño hecho al sistema urinario]

El primer sistema corporal que la masturbación dañará es el sistema urinario. Causando orinar frecuentemente, urgencia para orinar, micción lenta, retraso en la micción, retención urinaria y muchos otros problemas. Una vez que se desarrolla la prostatitis, la vida comienza a ser muy frustrante y difícil. Muchos hermanos que contrajeron prostatitis a menudo se quejan de cosas como: "¡la micción frecuente me está volviendo loco!". Por la noche la micción frecuente afectará la calidad del sueño. Algunos hermanos manifiestan que no pueden orinar mientras están de pie con sus compañeros de clase alrededor. **Dichos síntomas pueden causar muchas frustraciones y dolores de cabeza en nuestras vidas, pero solo la víctima lo sabrá.** Muchos jóvenes tienen miedo de decírselo a sus padres, por lo que se lo guardan para sí mismos, debido a la frustración, caminan por la ruta equivocada al tratar de complacerse, pronto se sentirán arrepentidos y decidirán reiniciar para encontrar el equilibrio. Otras personas irán a buscar

tratamiento médico para curar la prostatitis, pero pronto se darán cuenta que los síntomas persistirán mientras continúen haciendo PMO. Pronto regresan al hospital una vez más, pero mientras continúen con el PMO, los síntomas volverán a aparecer. Eventualmente se sentirán desesperados ya que gastaron todo su dinero y sin embargo, los síntomas aún persisten, ¿por qué los síntomas siguen regresando? Dado que no lo entienden, se confundirán con la idea errónea de que la prostatitis dura para toda la vida. **Lo que es más trágico es cuando eligen aceptar la inocuidad con moderación como una excusa para disfrutar.** Así es como algunas personas se hunden más y más en el círculo vicioso, al final no pueden salir adelante. **Por lo tanto los conceptos erróneos son muy peligrosos, porque los pensamientos erróneos pueden engañar fácilmente a las personas en acciones equivocadas.** En el caso anterior, una enfermedad "de por vida" por ejemplo, que puede evitarse teniendo la comprensión correcta. En realidad esta enfermedad se puede curar, pero para saberlo debemos tener la comprensión correcta.

Todos los órganos que pertenecen al sistema urinario como (riñones, uréter, vejiga, uretra, próstata, epidídimo, conducto deferente, bolsa seminal, testículos, etc.) pueden tener problemas y afectar negativamente a todo el sistema. Muchos hermanos desarrollaron varicocele. También se observan otras enfermedades del sistema urinario, como inflamación testicular, uretritis, cálculos renales, cálculos en el tracto urinario. **Es aterrador lo devastadora que puede ser la masturbación para nuestro sistema urinario.** La masturbación puede darnos una variedad de enfermedades; solo un mal hábito que produce cientos de enfermedades. Si entendemos la MTC, nos daremos cuenta que la mayoría de las enfermedades están estrechamente relacionadas con el daño renal causado por el PMO. Cuando la esencia del riñón y la energía positiva están presentes, todo mal será repelido. Las enfermedades solo entrarán en nuestro cuerpo si la esencia del riñón se drena. Cuando agregamos los efectos del medio ambiente y otros factores, la enfermedad puede surgir fácilmente. Tal enfermedad hará que los hermanos sientan dolor más allá de toda explicación, lo que es peor es que será vergonzoso si nuestros amigos y familiares se enteran, así que muchos hermanos lo mantienen en secreto y buscan ayuda anónima en línea. Además Estas enfermedades y el varicocele disminuyen la calidad del esperma, muchos hermanos se encuentran con problemas de infertilidad. En artículos anteriores he mencionado tales casos y he dado varios ejemplos sobre el daño que causa el PMO. **Si te preocupas por tu vida, debes prestar atención al estudio de la preservación de la esencia. Cuidar la calidad de nuestros espermatozoides es responsabilizarnos de nuestros descendientes.** Los estudios han encontrado que aquellos que se entregan al PMO tienen una mala calificación de esperma, lo que les puede conducir a la infertilidad. Además aquellos que se

entregan a la masturbación tienen más probabilidades de dar a luz a niños insalubres.

Casos relacionados:

1. Debido a una larga exposición al PMO he contraído varicocele. Mis problemas urinarios incluyen: micción frecuente, urgencia de micción y bloqueo de micción. Otros problemas como el dolor y la inflamación del perineo y el recto, disfunción eréctil inducida por la pornografía, la eyaculación precoz grave (alrededor de 2 minutos). Tengo miedo del frío, mis manos y mis pies siempre están helados, mi espíritu no es muy bueno, mi temperamento tampoco es bueno, me pongo nervioso fácilmente y mis emociones son erráticas.

2. He estado tratando de abandonar el mal hábito de la masturbación desde la escuela secundaria. Desde entonces, siento que no puedo vaciar completamente mi vejiga. Debido a eso tengo miedo de ir al baño con un grupo de personas, por lo tanto a menudo retengo mi orina. Durante mi segundo año de preparatoria, comencé a sentir dificultad para orinar, siempre quedando con la sensación de no poder vaciar mi vejiga. En el primer año fui a un médico y tomé algunos medicamentos, pero no fueron óptimos. Luego tomé otros medicamentos por más de un mes sin suerte, así que dejé de tomarlos. Después de un año y medio en el primer año de la universidad, me diagnosticaron prostatitis crónica. Los síntomas persistieron después de tomar los medicamentos recetados y hierbas medicinales, durante ese tiempo no suspendí el PMO, a veces incluso lo hacía varias veces al día, otras veces una vez cada dos o tres días. Durante el segundo semestre de mi segundo año, fui a una terapia de microondas para tratar de mejorar mi condición. Aunque los resultados finales de mi prueba fueron básicamente satisfactorios, de nuevo me dieron medicamentos recetados. Desafortunadamente todavía tengo síntomas de micción frecuente, urgencia al orinar, humedad en el escroto, uretra que pica y todavía siento la necesidad de querer orinar después de haber ido al baño, también sufro de malestar en el pene.

3. He tenido síntomas desde 2004 pero no me había dado cuenta. En aquel momento mi cabello se ensucia fácilmente y era muy grasoso. Me costaba concentrarme profundamente en un tema. Quería dormir todo el tiempo y pensaba que se debía a la presión de la universidad y la falta de sueño; no reconocí el problema real en aquel momento. Para el 2005 ya sufría de micción frecuente. Me diagnosticaron congestión prostática. Por continuar con el PMO mi enfermedad se convirtió en prostatitis. El médico me recetó pastillas de Antong para la próstata, me recuperé mucho después de tomarlas, por lo que ahora ya no necesito tomarlas, **pero debido al agotamiento de mi esencia, mi cara está arrugada,**

delgada y con un tinte amarillo. El cabello se me puso gris, su textura se volvió desordenada, lucía siempre sucio y marchito. Físicamente no pude crecer más allá de los 170 cm, desarrollé una ligera joroba, tengo los testículos más pequeños que las personas de mi edad, mi orina es de color amarillo brillante. Mentalmente siento odio hacia mí mismo, me encierro, me enojo con facilidad, siento que mi cabeza está siempre en un vacío. No puedo enfocar mi atención en nada, tengo velocidades de reacción muy lentas, me siento demasiado perezoso para pensar, bostezo inmediatamente al ponerme a leer un libro, también tengo bajo autocontrol, poca motivación, no cumplo con mi plan, prefiero estar solo y me siento incómodo cuando me sorprende alguna corriente de aire. Sexualmente mi espalda se tensa cuando estoy a punto de tener una erección, mi erección siempre es suave. Si veo o fantaseo con contenido sexual mi espalda se tensa y encorva mucho.

Temporada 36 Parte 2 de 5.

[Efectos dañinos del PMO en las funciones sexuales]

No hay duda de que la masturbación debilitará las funciones sexuales. Algunos hermanos quieren un ejemplo, así que aquí está: digamos que tú y yo compramos una bicicleta, pero tú la montas mucho más a menudo, por lo que la condición de tu bicicleta pasa más rápido de 10/10 a 3/10, se le oxidan varios componentes y otros han tenido que ser reparados varias veces. Por otro lado yo apenas ando en mi bicicleta. ¡También la cuido muy bien, así que su condición es de 9/10! ¿Dirías que este es un ejemplo de la teoría del uso y desuso? Los cánones interiores del Emperador Amarillo dicen: "*Las enfermedades surgen del uso excesivo*". La mayoría de los jóvenes son muy impulsivos e ignorantes, por lo tanto el uso excesivo es algo muy común. **No existe la moderación una vez que nos volvemos adictos al PMO, cualquier forma de autocontrol será inexistente y no habrá "disfrute" de la PMO.** Tal persona será solo un esclavo de sus deseos. **Así muchos hermanos se entregan por varios años o décadas.** Luego la función sexual sufrirá: erecciones suaves, disfunción eréctil inducida por la pornografía y eyaculación precoz. Al mismo tiempo la familia nos apresura a casarnos, lo que causará más dolores de cabeza en la vida. En los foros de Jiese veo muchos hermanos que se agotan antes del matrimonio. Y después del matrimonio, sus funciones sexuales apenas pueden mantenerse y bajo medicación, la disfunción eréctil es una forma que usa el cuerpo para preservarse. **Es cuando nuestro cuerpo nos comienza a decir que no podemos seguir complaciéndonos, que debemos comenzar a preservar la**

esencia del riñón. Si seguimos complaciéndonos y tomando medicamentos, nuestro cuerpo tendrá muchos problemas. Muchos de los emperadores en la antigüedad murieron por desperdiciar la esencia. Una vez que el cuerpo se ha agotado hasta cierto punto, ningún suplemento ayudará porque no se puede digerir, en cambio ese suplemento se convertirá en una carga para el sistema digestivo. Por lo tanto quiero hacer correr la voz, quiero enfatizar la importancia del reinicio y el cultivo para la salud. Conserva tu esencia y cuida tu cuerpo antes del matrimonio, de lo contrario tu vida será un infierno viviente cuando surjan todos los síntomas. He visto muchos casos de hermanos que se terminan divorciando, debido a una vida sexual disfuncional. **¡Debemos aprender de los errores de otras personas, todos deben comprender el daño que causa el PMO!**

Además muchos más hermanos sufren de eyaculación precoz y erecciones blandas. Cuando somos jóvenes somos ignorantes y hacemos estupideces. Muchos hermanos se paralizan por un breve momento de adormecimiento. Es ridículo que muchas personas ignorantes demuestren sus funciones sexuales al eyacular más de diez veces al día, siete veces por noche y continúen hasta por más de dos horas seguidas. Mientras no son conscientes de las consecuencias de sus acciones, los síntomas que surgirán les traerán un dolor abrumador en el futuro. Siempre se actúa de manera desordenada antes del colapso total, cuanto más te entregues, más fetiches y perturbaciones tendrás y estarás más cerca del colapso total de tu salud. **Los síntomas aparecerán tarde o temprano, obligando a la mente y el cuerpo a pudrirse en el agujero de la miseria.** Los síntomas te obligarán a tomar medicamentos recetados y a visitar el hospital, harán que te arrepientas de tu ignorancia indulgente. **La eyaculación precoz y la disfunción eréctil matarán completamente la confianza de un hombre frente a una mujer.** La indulgencia desquiciada antes del matrimonio, es como una bomba de tiempo que hará temblar tu vida y la volverá desproporcionada.

Casos relacionados:

1. Me he estado complaciendo desde los 15 años. En un momento sentí una obstrucción durante la micción, mi próstata y mi riñón estaban sanos; no se encontraron problemas durante el chequeo médico. Sin embargo tengo una sensación de hinchazón en mi abdomen, es muy incómodo. Con el tiempo los síntomas empeoraron, ahora no puedo tener una erección. Comienzo a gotear semen después de pensar en material obsceno. Cada vez que eyaculo siento incomodidad en el área de mi pierna. Acabo de regresar del hospital y me diagnosticaron prostatitis. Mis hormonas masculinas están en 20 cuando el rango normal es 40 (no se mencionó la escala en la que se midió esto). Mi secreción de hormonas masculinas es inadecuada, el médico me dijo que todo esto es causado

por el PMO.

2. Me masturbo desde los 16 años. Siento severos síntomas de disfunción eréctil, no puedo durar más de dos minutos. Mis síntomas de eyaculación precoz también son muy graves. Rara vez tengo erecciones en la mañana. Desde que empecé con el PMO me siento sin alma, no tengo confianza al hacer nada. **Me olvido de las cosas con mucha facilidad, me siento aburrido de estar vivo.**

3. He estado masturbándome desde los 19 años hasta hoy. Me he encontrado con problemas como la eyaculación prematura y la disfunción eréctil. Los síntomas persistieron por seis a siete años. A veces siento ganas de eyacular en menos de un minuto de PMO. Cada vez tengo más la sensación de eyacular en menos de un minuto. Me diagnosticaron con prostatitis, tomé medicamentos recetados, me sometí a procedimientos y tratamientos, todos en vano. ¿Puedo por favor preguntar cómo puedo salir de esta situación tan problemática?

[La destrucción de la apariencia]

Escribí toda una temporada sobre el tema de la fealdad inducida por la masturbación. Creo que muchos hermanos la han visto. Todos aprecian la belleza, sin embargo no todos los hombres tienen que ser extremadamente hermosos, pero lo que si se debe tener es esencia, energía y espíritu. **El PMO hará que la apariencia de un hombre se descomponga y que su comportamiento se vuelva miserable.** Tal persona carecerá de energía y no tendrá espíritu en sus ojos, surgirán problemas como el de la piel fantasmal, anillos negros alrededor de los ojos, bolsas debajo de los ojos, granos y secreciones de aceite excesivas. Una simple mirada será suficiente para dar una impresión de inmundicia y disgusto. Así es exactamente como la masturbación destruye la confianza en uno mismo. El PMO cambiara tu apariencia para transformarte en un desdichado y sacrificara tu espíritu interior. El comportamiento de la persona se volverá bastante miserable, es esencialmente una autodestrucción. Con la apariencia de la persona decayendo, con su espíritu interior paralizado; tal individuo solo es comparable con una pelota desinflada; incapaz de poder funcionar correctamente. **Tal comportamiento tendrá un efecto negativo en todas las relaciones sociales, también afectará en las oportunidades de empleo.** Tener una primera impresión positiva es crucial durante una entrevista de trabajo, la primera impresión es una manifestación del espíritu interior. **Aquellos que se entregan al PMO tienen una falta de capacidad mental, una actitud inferior, algunas personas parecen zombies caminando, ni siquiera es necesario ponerles maquillaje para que actúen como extras en una película de muertos vivientes.** Es decir un comportamiento tan desgraciado será desagradable para

cualquiera que lo vea, tener este tipo de vergüenza tan infame y vergonzosa será especialmente problemático durante alguna entrevista. **He visto fotos de hermanos antes y después del PMO; y es muy triste ver como tantos guapos y brillantes hermanos con sus ojos claros llenos de vigor y energía positiva, se han convertido en un feo y triste sub-humano.** Algunos hermanos incluso se confunden y llegan a preguntar si ambas fotos son de la misma persona.

Recuerdo vívidamente el hilo que un hermano publicó haciendo una comparación de sí mismo antes y después de complacerse con el PMO: el cambio en su apariencia puede compararse con caer del cielo y estrellarse directo en el infierno.

(Aquí está el link: https://tieba.baidu.com/p/2572592705?red_tag=0961329430)

(Nota Dank: tiempo atrás pude ver la foto del enlace, pareciera que ya no está disponible. En líneas generales eran dos fotos de la misma persona, la primera antes del PMO con apariencia normal y la segunda luego del PMO con muy mala apariencia). El cambio en su apariencia fue bastante trágico; no es una exageración decir que es "una diferencia entre el cielo y el infierno". Muchas niñas se pudieron sentir atraídas por estos hermanos antes de que se hicieran adictos a la PMO; después de la adicción, las niñas comenzaron a alejarse debido a la apariencia y conducta miserable. **La degradación del espíritu tendrá un gran impacto en la confianza de sí mismo.**

El PMO hará que nuestra apariencia sea fea; esto incluye la degradación de la tez y causa deformidades en la característica facial. Por supuesto este tipo de lesiones deberá estar en un cierto nivel antes de que se produzca la deformidad. Esto es comparable a una imagen de una persona de cuando tenía 20 años frente a 50 años, se notarán cambios aparentes. Ciertas partes de la cara sufrirán cambios sutiles después de comenzar a masturbarse, este tipo de cambio es gradual, una vez que se ha acumulado a un cierto nivel, se volverán muy evidentes. En los casos con los que he entrado en contacto, muchos de ellos son sobre la forma de la cara de la persona, para otros hermanos, sus ojos se han vuelto más pequeños, su cuenca ocular se va reduciendo. Todo el mundo debe saber que a medida que una persona envejece, sus rasgos faciales sufrirán cambios, una cara tensa y fina se aflojará. La calidad de la piel también se deteriorará, además la forma de la cara también cambiará sutilmente. Si bien todavía se podrá reconocer a la persona, notarás que muchas partes de la persona han cambiado, ese es el cambio facial que ha provocado el envejecimiento. **Pero la masturbación inducirá al envejecimiento prematuro. El pulso de muchos jóvenes se asemeja al de un hombre de 60 años, sus rostros tienen un aspecto muerto y carecen del vigor y del espíritu de una persona joven.** Este es principalmente el regalo del culto de la masturbación.

Casos relacionados:

1. Recuerdo que me masturbé durante todo un año, fue el tercer año de la secundaria, a veces una vez al día, a veces una vez a la semana. En el momento en que sí prioricé mis estudios y no noté el grado de daño causado por la masturbación, solo que mi orina era muy amarilla, sudaba fácilmente, era impotente, me sentía débil, era extremadamente introvertido, no podía decirle una palabra a otra persona. En aquel momento comencé a notar que la masturbación no era buena para mí. En el período de las vacaciones antes de comenzar las clases me masturbé como loco, a las pocas semanas después de que empezara la escuela, mi apariencia había cambiado rápidamente. Los poros de mi piel eran grandes, tenía puntos negros en la nariz, mucha secreción de aceite, gran cantidad de caspa en el cuero cabelludo. Contraí una enfermedad de la piel, siempre que es verano la piel me picaba como loco. Mi cara se hizo vieja, nada cercana a una cara de niño de 16-17 años. No importaba cómo me hubiera peinado el cabello en la parte delantera de la cabeza, siempre se ensuciaría después. Mi cabello era grueso y pegajoso al igual que los poros de mi piel. Mi cuerpo olía mal y me daba miedo lavar mi ropa todos los días. La parte más aterradora es el tormento en mi psique. Me convertí en una persona sin habilidades sociales, sin poder pronunciar una palabra a otra persona, teniendo miedo de ver a otra persona. Ni siquiera necesito mencionar el resto de mi apariencia, el cambio fue muy abrumador, como alguien al que le han robado las esencias.

2. Cumpliré 12 años antes de que termine el año, al principio no quería hacerlo pero no tenía otra opción y por eso... había estado estudiando fuera de mi ciudad por varios años. Ahora que he regresado la gente dice que no me reconocen. Que mi cara ha cambiado, para decirlo positivamente, que he crecido y madurado. ¿Qué más puedo hacer, me he vuelto feo! Y mi cuerpo está plagado de enfermedades, tengo un olor corporal que no lo puede lavar. Soy lo más vil, no me puedo comparar con nada, no tengo nada.

3. Antes era un pequeño gordito blanco simpático, todos me querían. Ahora soy el enemigo de todos, más allá de lo feo, tengo una mirada retardada en toda mi cara. No soy flaco, mido 169 cm de alto y peso 66 kg, pero es muy extraño, todos los músculos de la cara se concentran en mi barbilla. El músculo en mi mejilla y en los lados de la nariz está faltando, lo mismo ocurre con la cuenca de mis ojos, razón por la cual mis párpados están caídos. Los músculos de mi cara no encajan, me veo 15 años mayor que mi edad real. No quiero mencionar mi edad primero, mi mirada es impotente y miserable, no es un asunto menor. **Parezco la basura restante de alguien al que alguna bruja le ha drenado su esencia.** Si me subo

a un autobús, seguro alguien me dará su lugar por lastima, cuando me encuentro con una persona amable pensarán que soy una persona enferma y me ofrecerán su asiento. Supongo que si fuera a actuar en una película de terror, me pondrían a actuar como zombie sin siquiera colocarme maquillaje, con el potencial de convertirme en el actor principal. O podría hacer de un paciente mental o al drogadicto, seguro lo hare tan bien que seré sobresaliente.

4. Mirar la estúpida y repugnante imagen de mí mismo en el espejo me da ganas de vomitar. Gracias a Dios por darme la única oportunidad de redimirme, lo atesoraré por siempre. Me estuve masturbado por 4 años, hoy es el segundo día de mi reinicio. Soy un estudiante de segundo año en la escuela secundaria, no me puedo permitir quedarme atrás en los estudios.

5. Tengo 24 años, debo tener más de una década de historia con la masturbación a mis espaldas. Cuando se trata de ojos sin espíritu y piel pobre... lo tengo todo. Lo que absolutamente no puedo aceptar es que mis pómulos se eleven seriamente, sobresalen hacia afuera y hacia los costados. Las cuencas de mis ojos están claramente ahuecadas y se ven deformadas. Es por eso que estoy reiniciando. Aquellos que aún no se han vuelto como yo debe apurarse y reiniciar lo más pronto posible. No importa qué ni como, debo convertirme en un hombre de verdad.

[La devastación hacia las piernas]

En la película [洛奇] se menciona: las mujeres ablandan las piernas de los hombres. Esta frase es un dicho famoso en el mundo del boxeo, esto debe venir de las experiencias prácticas. Por ejemplo algunos boxeadores se consentirían sexualmente antes de una pelea, luego durante la pelea estarían completamente fuera de forma, sus piernas carecerían de fuerza y se sentirían inestables. Este fenómeno de las piernas blandas después de una indulgencia es muy común, se explica por completo en la teoría médica de la MTC: *los riñones gobiernan los huesos*. El meridiano del riñón comienza desde la parte inferior de los pies y sube y pasa por el punto Yongquan. La cintura aloja los riñones, las rodillas son un camino para los riñones. Por lo tanto la deficiencia renal resulta en dolor y suavidad en la cintura y las rodillas, en casos muy graves habrá dolor en las piernas y la cintura. Lo he visto en el libro sobre el boxeo de Xingyi, que la verdadera fuerza de una persona proviene de los huesos y se origina en los riñones. Se menciona en MTC: *Los riñones son la fuente de la fortaleza*. Muchos hermanos deben haber tenido una experiencia similar, donde después de una recaída, las piernas se les ablandan y hasta el cuerpo entero carece de fuerza, se

vuelven perezosos y tienden a bostezar. MTC también mencionó: ¡los riñones estornudan por el bostezo! Esto viene de [素问宣五气]: Ha señalado de manera perspicaz que la tendencia a bostezar y estornudar es una de las pruebas de la deficiencia del qi renal. Muchos hermanos bostezan durante todo el día, esto no es normal, bostezar demasiado es en realidad una expresión de la deficiencia renal.

El poder en las piernas de los hombres es inusualmente importante. Cuando la gente envejece, las piernas envejecen primero. Cuando quieras evaluar si un hombre es fuerte o no, no mires la parte superior de su cuerpo, mira sus piernas. Las piernas necesitan ser como las raíces de los árboles, necesitan ser lo suficientemente fuertes y poseer poder, de esta manera todo el cuerpo se volverá más fuerte. Cuando era entrenador personal muchas personas tenían un malentendido al hacer ejercicio, hacían que sus miembros superiores fueran muy fuertes, pero dejaban sus piernas muy delgadas, no estaban bien proporcionados, lo estaban haciendo al revés. Los principios de la proyección de fuerza por parte de una persona son los siguientes: comienza desde los pies, sale desde las piernas, regido por la cintura y formado por los dedos. Sin poder en los pies y las piernas, tus puños no darán un golpe; sin poder en los pies y las piernas, una persona cuando camine parecerá inestable y le dará una sensación de flotación. Hay un dicho famoso en el mundo del levantamiento de pesas: las sentadillas profundas son el rey del ejercicio de fuerza. Cuando hay poder en los pies y las piernas, todo el cuerpo se volverá más fuerte. Por supuesto ser fuerte no es en absoluto un signo de salud, demasiado es tan malo como insuficiente, el resultado se puede volver peor. Esto es lo mismo que la cuerda de un instrumento musical, no debe estar demasiado floja ni demasiado apretada, debe estar adecuadamente para que salga el sonido. Cuando el cuerpo este débil, mi consejo es combinar el ejercicio aeróbico con el cultivo inmóvil como punto de enfoque principal. Cuando casi te hayas recuperado, podrás comenzar a hacer algunos ejercicios de fuerza moderados.

Temporada 36 Parte 3 de 5.

Casos relacionados:

1. ¡Ack! Envidia a los que se han estado masturbando por menos de 10 años, soy un hermano mayor al respecto, cuando tenía 17 años las personas pensaban que tenía 26/27 años. El 5% de mi cabello se ha vuelto gris, tengo varicocele, infertilidad, los dientes flojos, etc. Tengo todos los síntomas de los que ustedes han estado hablando, especialmente la parte sobre tener las piernas sin fuerza.

Me siento muy fatigado siempre al caminar, lamento no haber averiguado todo esto antes. Creo que necesitaré reiniciar durante un mínimo de 3 años para poder ponerme bien. Lo bueno es que ya he estado reiniciando por 16 días, un síntoma ya ha mejorado y es que mi flujo urinario ya no se divide.

2. Llevo más de 8 años masturbándome. Durante el invierno, hoy en día, todas mis cuatro extremidades están siempre heladas, mis manos están heladas, tengo miedo al frío, mis manos y pies sudan, a veces los tengo secos. Al dormir por la noche siempre sudo y tengo sueños excesivos. Mis extremidades carecen de potencia, los oídos me zumban, tengo los ojos secos, soy impotente y sufro de eyaculación precoz. Tengo siempre humedad en el escroto, dolor de cintura, piernas débiles después de la eyaculación, sudoración en todo el cuerpo. Me gustaría preguntar si todo esto se debe tanto a la deficiencia de Ying como a la de Yang. ¿Cómo lo trato?

3. Tengo una historia de al menos dos años de masturbación. Tal vez porque me masturbo frecuentemente, siempre después tengo dolor de cintura, el cuerpo me duele cada vez que lo giro. Cuando me siento en un sofá en una mala postura, también experimento mucho dolor, este dolor alcanza un pico en la mañana cuando me levanto. Mi pierna izquierda es suave y no puedo enderezarla, tengo dolor de cintura y en las piernas cuando hago abdominales, ¿qué puedo hacer? No me he masturbado desde hace un mes, además he tomado media botella de Liu Wei Di Huang Wan, pero no hay efecto, el dolor y las molestias permanecen. Cuando camino hoy en día no lo siento natural. Todos mis colegas me dicen que camino con torpeza y que mi cintura no esta recta.

[La devastación hacia el sistema nervioso]

He hablado específicamente sobre la neurosis en la temporada 30, la masturbación en verdad daña los nervios porque los riñones están conectados al cerebro con lo anterior. **La masturbación no solo lesiona el poder del cerebro sino también el sistema nervioso.** Muchos hermanos sufren de neurastenia, trastorno autónomo, trastorno de ansiedad, fobia y neurosis relacionada. La neurosis es un rango de división para las personas que sufren daños de esencia. **Después de haber probado el dolor producido por la neurosis, podrás comprender realmente lo qué es el infierno en la tierra, es realmente devastador para el cuerpo y la mente, es una experiencia muy aterradora, aterradora en este contexto no es para nada una exageración.** Solo aquellas personas que hayan tenido esta experiencia por sí mismas podrán comprender este tipo de sentimiento. Para aquellos hermanos que aún tienen el mal hábito de masturbarse sepan que tendrán asegurado su camino directo hacia la neurosis,

deben aprender a absorber las lecciones de los antepasados, reinicia y cultiva adecuadamente tu salud, no te permitas repetir los mismos errores de los predecesores.

Recuerdo haber advertido que la masturbación inducirá a una neurosis en un artículo anterior, pero en aquel momento no muchos escucharon mis palabras, el resultado fue que gran cantidad de hermanos realmente se encontraron con una neurosis. No se puede culpar a todos porque no hayan tenido estas experiencias personales, la comprensión de la neurosis es como una hoja blanca para ellos, pero cuando se tiene la experiencia, la comprensión será más profunda. **Para aquellas personas que tienen la experiencia, casi todos no pueden esperar para poder salir del infierno de los síntomas, ya que ellos hacen que no se encuentre un lugar para poder vivir, es un mundo inundado de miedo y desesperación.** (Nota Dank: este último párrafo se repite seis veces)

Para aquellas personas que sufren de neurosis y se encuentran en la devastación de los síntomas, el camino que estoy señalando es uno donde se debe persistir en el reinicio y en el cultivo para la salud, se debe reconocer la importancia del reinicio y del cultivo para la salud. Después de haber recibido comentarios de muchos hermanos posterior a un tiempo de reinicio persistente y de cultivo para la salud, muchas molestias corporales comenzaron a desaparecer automáticamente, tiene un efecto superior al de tomar medicamentos. Al tomar medicamentos se puede ser desafortunado y tener efectos secundarios, el reinicio persistente y el cultivo saludable por otro lado, iniciarán la función de auto-curación del cuerpo. **Hay una gran medicina en el cuerpo humano, no pierdas esto debido a la masturbación, eso es lo más lamentable. La esencia del riñón es la batería de tu cuerpo, Es el arma de recuperación de tu cuerpo, es la carta de triunfo de tu cuerpo y la moneda de tu salud.** Una vez que la esencia del riñón se haya cultivado hasta la abundancia, ¡la curación se llevará a cabo sin medicinas!

Casos relacionados:

1. Estoy de rodillas rogándole al médico de MTC, la masturbación me provoco neurastenia. Antes debido a la presión, a menudo recurría a la masturbación para liberarme, el resultado fue una neurastenia grave. En este momento mi memoria es extremadamente pobre, mi cintura siempre me duele, después de correr por un rato mis pies se tensan, no puedo concentrarme. Incluso después de haber dormido lo suficiente, mi concentración sigue siendo muy pobre. Mi cabeza a menudo se siente vacía y me siento fatigado en todo momento. ¿Puede alguien ayudarme!?

2. Tengo neurastenia y aun así, no estoy dispuesto a admitir que tengo neurosis. He llegado a preferir la muerte ante la vida, aunque las cosas están un poco mejor ahora, todavía no tengo esperanza para mi vida... Antes de que tuviera neurastenia, ya había contraído el vil hábito de la masturbación, ¡debo dejarlo! ¡Espero que los cielos me bendigan! ¡¡¡Debo dejarlo!!! Debido a las molestias y síntomas de la neurastenia, no puedo trabajar, llevo más de un año en casa. ¡Mis habilidades sociales y muchas otras habilidades de la vida diaria están lejos de lo que solían ser! Si no hubiera entrado en contacto con la masturbación en aquel entonces, tal vez las cosas no serían como son hoy. Espero poder recuperarme para volver a la normalidad, necesito tener confianza y ser valiente.

3. Debido a mi corta edad y por no saber mucho, he contraído el mal hábito de la masturbación desde hace 4 años. Básicamente lo tengo controlado ahora, pero siento una disminución importante en mi memoria, en la comprensión y la concentración. No puedo pararme erguido, siento mareos, dolor de cabeza, insomnio, agitación y sudores nocturnos. Mi estómago no se ha sentido bien desde hace más de un año, tengo siempre dolor de estómago y mis deposiciones no tienen forma y no evacúo regularmente. A través de la gastroscopia, se confirmó que tenía sinusitis antral superficial (<https://es.wikipedia.org/wiki/Rinosinusitis>) junto con una gran cantidad de helicobacter pylori (https://es.wikipedia.org/wiki/Helicobacter_pylori). Anteriormente me sometí a un tratamiento psicológico de acuerdo con el de un trastorno de ansiedad. Hoy en día mi estado de ánimo no es estable, mis manos y pies están adormecidos siempre y tengo insomnio.

[La devastación hacia el sistema respiratorio]

MTC: “*Los riñones gobiernan la inhalación de qi, los pulmones gobiernan la exhalación*”. También se menciona: *la deficiencia de esencias conduce a la rinosinusitis*. Cuando los riñones son deficientes, la resistencia inmune disminuirá, habrá una mayor probabilidad de contraer rinitis. Las personas que ya padecen rinitis verán fácilmente un agravamiento de sus síntomas luego de la adicción a la masturbación. En mis casos muchos hermanos también han encontrado neumotórax. La masturbación aumenta la posibilidad de encontrar problemas con el sistema respiratorio, especialmente cuando la constitución natural es deficiente. Además de sus factores externos, como los vientos fríos, la persona se verá afectada fácilmente por enfermedades relacionadas con el sistema respiratorio.

"Los riñones gobiernan la inhalación de qi" apunta a la relación entre los riñones y las funciones de inhalación de las personas, aunque los pulmones gobiernan la

respiración, los riñones tienen la función de ingerir el qi (a saber, "inhalar el qi"). Clínicamente cuando se trata de tos crónica, especialmente para los ancianos que sufren de deficiencia renal, muchos de ellos tienen dificultades para inhalar el qi. La inhalación tiene el significado de recibir y absorber. Los riñones gobiernan la inhalación de qi, lo que está diciendo es que los riñones absorben el aire puro que ha sido inhalado por los pulmones, tiene la función de prevenir la respiración superficial. Aunque la respiración del cuerpo se rige principalmente por los pulmones, MTC piensa que el trabajo o el no funcionamiento de la función respiratoria están íntimamente relacionados con los riñones. Esto se expresa específicamente cuando el aire puro que es inhalado por los pulmones se transmite hacia los riñones, es absorbido por los riñones, la estabilidad y la profundidad del movimiento respiratorio se mantienen de esta manera. En consecuencia se garantiza el intercambio normal de gas desde dentro y fuera del cuerpo. El aire expulsado aunque reside principalmente en los pulmones, tiene su raíz en los riñones. Cuando el qi del riñón es abundante, el qi en los pulmones será abundante también y a la inversa, cuando el riñón tiene deficiencia ya no ayudará a los pulmones a inhalar aire, el paciente tendrá que exhalar más mientras inhala menos, teniendo una sensación acompañante de que el aire inhalado no está llegando a la región dantiana

(<http://www.eltaichixinyi.com/Home/presentacion/articulos/conceptos-filosoficos/el-dan-tian>). No importa si se sufre un debilitamiento del qi del riñón, impotencia en la absorción, suspensión de aire en la región superior, la deficiencia de qi en los pulmones o la enfermedad a largo plazo donde se afectan los riñones, todo esto inducirá a la función anormal de absorción de qi del riñón. Entonces surgirá la respiración superficial, o la situación en la que se inhala mucho pero absorbe poco, sensación de asma, etc., todo esto se llama "el riñón que no absorbe el qi".

(Nota del traductor: el párrafo anterior profundiza en la teoría de la MTC y va más allá del alcance del conocimiento del traductor. Por favor ten cuidado al tratar de interpretar la traducción) (Nota Dank: lo que yo recomiendo en este caso es consultar a un médico en MTC con mucha experiencia)

Casos relacionados:

1. Desde la infancia he tenido una constitución deficiente, una vez adicto a la masturbación ya no pude retirarme. Me masturbé a escondidas de los adultos, a veces dos veces al día. En mi adolescencia comencé a notar que tenía rinitis, más tarde comenzaron dolores de cabeza, disminución de la memoria y una disminución gradual y sostenida de mis calificaciones escolares. A los 18 años de edad comencé a experimentar dolor e hinchazón en el perineo y dolor en la cintura. En el hospital me diagnosticaron con prostatitis. Fui estéril después de

casarme, solo a través de un tratamiento especial fue que pude tener un hijo, también gasté mucho dinero y asumí muchas deudas. Hoy en día siento mi cabeza mareada todos los días y me siento extremadamente fatigado, no tengo ganas ni de trabajar. Mi vida se ha visto gravemente afectada, estos últimos días he sentido fuertes molestias en mi garganta, el ganglio linfático detrás de mis oídos está hinchado.

2. Desde los 15 años he tenido la costumbre de masturbarme. Hace 2 años después de un estornudo, pillé una hernia de disco lumbar, después de un tratamiento conservador de MTC mejoré mucho. También he sufrido de rinitis desde la secundaria. El año pasado tomé algunas rondas de medicina herbal china para la rinitis, después de la primera ronda el efecto fue realmente bueno, pero luego no hubo ningún efecto, no importaba la cantidad de medicamento que tomara, así que me tuvieron que operar por la rinitis. El año pasado tuve apendicitis.

[La devastación hacia el sistema digestivo]

MTC: *“los riñones dirigen el paso de las heces y la orina”*. Cuando los riñones son deficientes, la micción frecuente aparecerá fácilmente. También las heces tendrán problemas para pasar, la función digestiva se debilitaría. La fuente de los riñones es prenatal, la fuente del bazo es postnatal. Los riñones almacenan la esencia y el qi esencial de las cinco vísceras y los seis intestinos.

Unos riñones deficientes afectarán el bazo, hay que decir que los riñones y el bazo se afectan entre sí, los problemas con el bazo también afectarían a los riñones. Después de la masturbación los problemas comunes con las heces incluyen: diarrea, heces frecuentes, heces sin forma, heces incompletas. Muchos hermanos han acudido al médico de MTC y les han diagnosticado deficiencia de riñón y bazo Yang, lo que requerirá para la recuperación de medicina herbal china. También se debe prestar atención a la dieta y tratar de hacer alimentos ligeros como dieta principal. Trata de evitar comidas irritables tanto como te sea posible, evita los alimentos fríos y picantes.

Los riñones, el estómago y el bazo se subsidian mutuamente y dependen unos de otros. El qi y la esencia de los riñones dependen de la reposición y la nutrición de las esencias alimenticias, lo que permite que el qi y la esencia de los riñones se vuelvan abundantes y maduros. Al mismo tiempo la transformación de las esencias alimentarias en el bazo y el estómago deben tomar prestado el calor del riñón Yang. El dicho dice: ***"Sin sangre y esencia, no hay nada que forme la base del cuerpo, sin comida, el cuerpo no puede volverse fuerte"***. En

términos de patogénesis: si el riñón Yang es deficiente, el bazo Yang no se puede calentar y aparecerá un dolor frío en el abdomen. Otros síndromes de deficiencia de Yang del bazo incluyen heces acuosas o diarrea matutina, edema, etc. Si el Yang de bazo es deficiente, con el tiempo inducirá a la deficiencia de Yang de riñón. Una deficiencia en el bazo y los riñones inducirá a la impotencia en el transporte de los intestinos, haciendo que las heces sean duras y difíciles de evacuar, el síntoma acompañante es de dolor en el abdomen, extremidades frías, dolor frío en la cintura y las rodillas.

Casos relacionados:

1. Tengo una historia de 10 años de masturbación, mis principales síntomas son: insomnio, sueños excesivos, cabello graso, orejas húmedas, extremidades sin fuerza, eyaculación precoz, erección irregular, miedo al frío, calor en los pies, brazos y corazón, no me gusta hablar, lloro cuando estoy feliz, heces no formadas (a veces diarrea, a veces heces frecuentes), orina muy delgada y amarilla que se extrae durante la micción, un bulto del tamaño de 0,4x0,4 cm en el conducto biliar del hígado. Espero que el señor me pueda salvar, gracias.

2. Cuento con 7 años de historia en la masturbación. Durante la escuela secundaria me masturbaba con bastante frecuencia, en una oportunidad durante un examen de repente tuve diarrea. En aquel momento no fui a ver a un médico de MTC, fui a ver a un médico occidental, tomé muchas medicinas pero sin ningún efecto. Más tarde cuando fui a ver a un médico en MTC, me dijeron que tenía deficiencia de Yang en el bazo. Comencé a tomar medicina herbal china, siempre que la tomaba me sentía bien y viceversa. Durante los 4 años en la universidad no me masturbe con tanta frecuencia, mi cuerpo tampoco tuvo muchos problemas, solo que mis deposiciones no tenían forma y eso me preocupaba mucho. Durante unas vacaciones de verano, entré en contacto con los foros de reinicio y ahora estoy decidido a renunciar, ya estoy en mi segundo mes.

Temporada 36 Parte 4 de 5.

[La devastación hacia el cabello]

La masturbación afectará el cabello, la calidad del cabello y también inducirá al cabello gris y a su pérdida. Aunque algunos hermanos no han presentado pérdida de cabello hasta ahora, si han reportado que la calidad de su cabello ha tenido grandes cambios. El cabello ahora es seco y/o muy rizado, algunos hermanos solían tener el cabello lacio y ahora después de haber sido adictos a la

masturbación por varios años, su cabello se ha vuelto rizado. Leí en algún libro sobre que las apariencias del cabello rizado es un signo del amor por la lujuria, esto demuestra que las personas de la antigüedad tenían una investigación y visión profunda en esta área. (*Nota del traductor: vale la pena destacar que la mayoría de los chinos tienen el cabello lacio, es raro que un chino tenga el cabello rizado. También vale la pena destacar el uso común intercambiable de cabello rizado y ondulado en el idioma chino*). Extremadamente muchos hermanos están preocupados por la recurrente caída del cabello, previamente yo también tuve problemas por la severa pérdida de cabello, perdía más de 200 cabellos por día, incluso podían ser hasta 300 cabellos por día, esto estuvo ocurriendo por mucho tiempo. En mis mejillas y hombros había siempre un cabello caído que se me hacía terrible de ver, en aquel momento estaba muy asustado y casi estaba al borde de un colapsando. Debido a que había estado experimentando la pérdida de cabello durante un largo período de tiempo, el cuero cabelludo de la parte superior de mi cabeza estaba empezando a mostrarse, además en aquel momento ni siquiera tenía 30 años. Lo bueno fue que a partir de aquel momento comencé a reiniciar y cultivar mi salud, me tomó medio año antes de que pudiera detenerse la frecuente pérdida de cabello, me tomó más de un año antes de que el cabello volviera a crecer lentamente, fue algo realmente lento el proceso de recuperación. La pérdida de cabello que sufrí se debió a una deficiencia renal, si mi caso hubiera sido una combinación de calvicie masculina y deficiencia renal, entonces la recuperación hubiera sido bastante más difícil. Algunos hermanos sufren de pérdida de cabello debido a factores hereditarios, la recuperación es aún más difícil en esos casos. Sin embargo si persistes en el reinicio y en el cultivo para la salud, se producirá cierto alivio y recuperación, al menos la calidad del cabello mejorará mucho.

MTC: “*el esplendor del cabello se encuentra en los riñones, su crecimiento se basa en la sangre del hígado*”. Los riñones junto con el hígado y el bazo, comparten una conexión intrincada entre sí.

La opinión de la MTC es que los siguientes factores están relacionados con el encanecimiento del cabello:

La primera es la deficiencia de la esencia y el debilitamiento de la sangre: cuando la esencia del riñón es inadecuada, la sangre no se puede transformar, cuando la sangre es deficiente, esto conduce a la pérdida de alimento para el cabello haciéndolo gris.

En segundo lugar, es el calor de la sangre lo que se acerca al exceso: la excitación del estado de ánimo conduce a la incapacidad del agua para contener la madera; si el hígado es vigoroso entonces la sangre está seca, el calor de la

sangre se acerca al exceso, la raíz del cabello pierde su soporte, el encanecimiento prematuro por lo tanto tendrá lugar.

Tercero, es el hígado lento y el bazo húmedo: cuando el qi del riñón está lento y estancado, daña el corazón y el bazo. Cuando el bazo se daña la transmutación de los alimentos deja de funcionar adecuadamente, la transmutación de la sangre y el qi pierden su origen, lo que provoca el encanecimiento del cabello.

Muchos hermanos están preocupados por los cabellos grises, yo también tuve mucha preocupación anteriormente. Después de reiniciar durante más de un año, se me pusieron negros de nuevo. No tomé suplementos dietéticos en particular, aunque a veces tomé sésamo negro y ñame, el ñame lo tomé a menudo. Algunos hermanos han reiniciado por 100 días y sus pelos grises se han reducido considerablemente, otros han reiniciado por 200 días y quedan con muy pocas canas. Existe la esperanza de recuperarse del envejecimiento a través del reinicio y el cultivo para la salud, siempre que se hayan realizado los esfuerzos necesarios en ambas áreas habrá esperanza de restaurar el cabello negro. Por supuesto si el encanecimiento es muy grave, sería mejor incorporar la medicina herbal china en el tratamiento. También hay que hacerlo bien con los suplementos dietéticos y el ejercicio activo. Las prácticas de cultivo para la salud pueden y deben ser entrenadas.

Casos relacionados:

1. Antes cuando no sabía nada, me masturbaba con frecuencia y, más tarde, me crecían gran cantidad de canas. ¿Puedo preguntar, si empiezo a cultivarme ahora es posible convertir las canas de nuevo a negras? ¿Qué debería comer?

2. Nací en 1993 este año voy a cumplir 19 años. Comencé a masturbarme desde que tenía 16, cuando me gradué de la escuela secundaria y fui a una porquería de escuela técnica donde aprendí a masturbarme, desde entonces, ¡han pasado casi 3 años! ¡Me masturbé una vez al día! Masturbación pecaminosa, si no me hubiera masturbado durante esos 3 años, ¡seguramente habría crecido 3 cm más de alto! Desde que comencé a masturbarme me salieron canas, aros negros en los ojos, rinitis, miedo al frío, acné, estoy flaco y débil, tengo mala apariencia, mala suerte, etc. y no he podido dejar de pensar en las consecuencias, todas llegaron juntas, justo ahora. ¡He recaído! ¡Fue reinicio a ciegas!

3. Este año cumpla 21 años, me he estado masturbando por 5 años. Ahora soy calvo, por favor les pido que me salven, mi papá también es calvo, ¿pero solo tengo 21 años y ya lo he heredado? ¿Todavía puedo recuperarme? En este momento todo el cabello se me ha caído desde los costados de mis sienes, solo

me quedan unos pocos mechones de cabello, ¿qué debo hacer? Además tengo mucho aceite, ¿el cabello aún crecerá? Siempre me levanto tarde, me duermo a las 3 am, ¿puede alguien ayudarme? ¡Les ruego chicos! ¡Por favor sálvenme!

4. Cumpliré 18 años este año. Debido a la frecuente masturbación los últimos 2 años, he tenido una gran pérdida de cabello. Cada vez que hago ejercicio estoy cansado, a veces me duele la cintura y la espalda, mi memoria también se ha ido. La calidad de mi sueño no es muy buena, a veces hay sangre en mis heces. Quiero que mi cuerpo se recupere y poner fin a la caída del cabello.

5. Comencé a tener el hábito de la masturbación desde los 18 años. Me masturbo casi todos los días. Antes mi cabello era duro y no se desprendía incluso después de halarlo con fuerza. Hoy en día la raíz es muy frágil, se me cae fácilmente después de ligeros tirones. Cada día estoy perdiendo más de 200 mechones de cabello. Durante el invierno mis manos y mis pies se ponen muy fríos, me duele la cintura y tengo miedo de tener frío, estuve así por 3 años. Ayer experimenté tinnitus constante en mi oído izquierdo, estoy extremadamente preocupado. He buscado estados similares de enfermedades y sé que esta condición es inducida por la masturbación excesiva.

[La devastación hacia el sistema de secreción interna]

La masturbación induce a secreciones internas desordenadas. Recuerdo que cuando solía ir a tratar de controlar mi acné, los médicos del hospital de said 华山 said dijeron que tenía secreciones internas desordenadas. En aquel momento yo era bastante ignorante y no tenía idea que era causada por la masturbación, solo sabía que si reiniciaba por un período de tiempo, mi piel se volvería más clara. La masturbación es muy perjudicial para la piel, inducirá a tener una piel de peor calidad, grasa y áspera. Creo que muchos hermanos tienen amplia experiencia en esta área. **Muchas personas se están acercando a la desfiguración facial, la persona que se ve en el espejo se ha vuelto fea y desgraciada más allá de lo que puede soportar, viéndose diferente a una persona y más a un fantasma, solo dan ganas de romper el espejo.** Muchos hermanos a los que antes les gustaba mirarse en el espejo ahora lo evitan, no se atreven a enfrentarse a la desgraciada y desperdiciada persona del espejo. Al persistir en reiniciar y cultivar la salud, la secreción interna se ajustará lentamente. Normalmente al persistir en 3 meses y combinar con ejercicio activo, el ejercicio activo es muy importante y crucial para el ajuste de las secreciones internas. **Reiniciar solamente no es suficiente, hay que hacer ejercicio con moderación.**

El concepto clásico de secreciones internas apunta a las glándulas de secreción internas que se han formado por un grupo de células especializadas. Incluyen glándula pituitaria, tiroides, paratiroides, suprarrenales, gónadas, páncreas, timo y pineal. Estas glándulas secretan sustancias químicas orgánicas altamente eficientes (hormonas), a través de la circulación de la sangre, las señales químicas se transmiten a las células, que tienen la función de estimulación o supresión. Las sustancias que han sido secretadas por las glándulas de secreción interna se llaman hormonas. Las hormonas incluyen estrógeno, andrógeno, luteína y hormona de crecimiento, etc. Cuando la secreción interna se vuelve desordenada, la calidad de la piel se deteriora, el acné aparece fácilmente, el temperamento también se vuelve impaciente y se enoja fácilmente.

Para ajustar la secreción interna, debemos reiniciar adecuadamente y cultivar la salud. Debemos formar excelentes hábitos de reposo y dietéticos. Evita quedarte despierto hasta tarde a toda costa, ya que también inducirá a secreciones internas desordenadas. Muchas personas detectan desmejoras en su piel después de quedarse despiertos hasta tarde.

Casos relacionados:

1. Mi piel facial frecuentemente produce aceite y tengo acné. El médico dijo que mi secreción interna está fuera de tono, parece que ciertamente es causada por muchos años de masturbación. He tenido acné desde la secundaria y aún tengo hasta hoy, también me masturbo desde ese momento.

2. Debido a la masturbación a largo plazo mi secreción interna es anormal, además de quedarme hasta tarde despierto, beber alcohol, fumar y otros malos hábitos, me han provocado que tenga acné en ambos lados de mis mandíbulas inferiores, además no han disminuido después de un largo período de reinicio.

[La devastación hacia el poder del cerebro]

He escrito acerca de la disminución de la capacidad cerebral en una temporada anterior, la disminución de la capacidad mental es demasiado común. Muchos estudiantes no tienen suerte, sus reacciones son lentas, no pueden concentrarse, su memoria es extremadamente pobre, sus calificaciones han comenzado a disminuir. Naturalmente la disminución del poder cerebral es una tragedia para cualquier grupo de personas, es lo mismo para los profesionales que trabajan. **Cuando se hacen las cosas cotidianas y el poder del cerebro es inadecuado, no se pueden realizar bien, faltan la concentración y la persistencia, muchas veces se termina abandonando a la mitad de**

camino. No hay éxito en nada de lo que se haga, es imposible, las perspectivas de la vida se vuelven grises y oscuras.

Tomará aproximadamente más de medio año para que la capacidad intelectual se recupere. Hay que hacer ejercicio activo, ingerir alimentos sanos y mantener la calidad del sueño, solo así la capacidad mental comenzara a recuperarse lentamente. Usa el reinicio para ganar determinación, usa la determinación para brotar sabiduría. Reiniciar y cultivar la virtud abrirá la sabiduría. **A medida que aumenta la sabiduría, muchas de las preguntas que previamente habían escapado de tu comprensión se aclararán de repente, la sensación es como un destello de perspicacia.** Y cuando la capacidad mental está disminuyendo, a pesar que el profesor lo explique 10 veces, no se puede entender con certeza. Cuando la capacidad mental es buena, se podrá comprender completamente todo a la primera explicación del profesor.

MTC: *La esencia del riñón se transforma en el cerebro.* **¡Cuando la esencia se pierde, el cerebro se vacía!** La devastación que la masturbación tiene en el cerebro es bastante grave, es una pena que no supiera nada sobre esto antes, me masturbaba ciegamente y me insté a la autodestrucción. Al estar absorto en la masturbación en aquel momento, noté cuanto menos inteligente era, mi memoria y mi concentración disminuían drásticamente. Cuando esto se sabe, podemos volvernos fuertes, al no saberlo, la persona se envejece. Aunque algunas personas no saben sobre el daño que causa la masturbación, comenzaron a masturbarse bastante tarde y por ello se puede decir que lograron esquivar una bala, pero tarde o temprano los síntomas llegaron.

Casos relacionados:

1. Comencé a masturbarme desde el segundo semestre del último año de la escuela secundaria (15 años) hasta hoy, he tenido un historial de masturbación por 10 años. Durante las clases no podía concentrarme, tenía suerte si lograba escuchar con atención durante unos 4 minutos apenas, mi capacidad de comprensión se había vuelto extremadamente pobre y mis reacciones eran muy lentas. En promedio me masturbaba una vez al día durante la escuela secundaria, cuando comencé a sentir un dolor agudo al orinar, mi flujo de micción se dividió en un tenedor, se retrasó la micción y otros síntomas. Durante la universidad me masturbaba en promedio una vez cada 2-3 días, la neurastenia comenzó a aparecer junto con mareos, dolores de cabeza, inflamación del cerebro, insomnio, sueños excesivos, disminución de la memoria a corto plazo, poca concentración, baja eficiencia, irritable y facilidad para enojarme, me fatigo sin hacer fuerza.

2. Comencé a masturbarme a los 18 años. Me gustaba hacer ejercicio y sentía que tenía una buena fuerza física, pero siempre que se me daba la oportunidad me masturbaba, no podía controlarme. Después de 2 años descubrí que mi memoria disminuía claramente, no podía memorizar las cosas con facilidad. Ahora tengo 22 años, no he tenido emisiones nocturnas durante 4 años, pero tampoco he tenido erecciones matutinas.

3. Comencé a masturbarme desde el primer año de la escuela secundaria, han pasado 5 años hasta hoy, pero no he podido abandonarlo. Me masturbo dos veces por semana en promedio, a veces hasta 3-4. Esto ha hecho que mi memoria sea muy pobre. Todos los días siento mi cabeza pesada, sin energía y muy mareada. Ahora estoy en mi segundo año en la universidad, no logro memorizar los libros de texto, mi memoria es como un abismo. He logrado reducir la frecuencia de la masturbación, pero mi cabeza aún es pesada, la siento mareada y poco clara. ¿Qué tengo que hacer? Estoy muy angustiado.

[El gasto del dinero]

He hablado específicamente sobre el tema de los gastos médicos en la temporada 35. Cuando los síntomas de la masturbación aparecen, los gastos médicos se convierten en un gasto que no se puede ignorar. Muchas personas desperdician dinero por miles e incluso decenas de miles, todos han sido arrojados en vano. Algunos hermanos incluso se encuentran hasta con curanderos, su cuerpo empeora progresivamente después de los tratamientos, se han convertido en frascos de medicamentos, en un hombre enfermo de masturbación, se siente decepcionado de sí mismo, ya que su familia también lo está.

No masturbarse es también ahorrar dinero, esta es la máxima de quienes ya han transitado por este camino. Recuerda este dicho: **“realmente te ayudará a ahorrar y no tener gastos innecesarios”**. Muchos hermanos son estudiantes y no pueden darse el lujo de ir a un hospital. Incluso si se es un profesional que trabaja, los pocos miles o incluso las decenas de miles que se gastan cada año no va a ser una suma pequeña. **Lo más importante es que la mala salud no se cura después de gastar el dinero, si se continúa sumergido en la masturbación, la posibilidad de recaída es extremadamente alta.**

Casos relacionados:

1. Anteriormente mi estado de salud era excelente. Las puntuaciones del hospital en glóbulos blancos son ++ y +++ para los cuerpos de fosfolípidos. Ahora siempre tengo un estado de enfermedad: micción frecuente, necesito ir al baño cada media

hora, a veces siento que debo ir después de unos pocos minutos. Siempre siento urgencia para orinar. Sufro de incontinencia. Tengo constantes dolores de cintura y de espalda. Me falta fuerza en las cuatro extremidades. Tengo disminución de la memoria. Reacciono lentamente. Me sometí a tratamientos en un hospital masculino, tomé muchos medicamentos, principalmente medicina occidental relacionada con la prostatitis. Sin embargo no tuve ninguna mejoría, incluso después de haber gastado todos mis ahorros y pasar medio año con los tratamientos.

2. He sufrido de prostatitis por varios años. He estado en varios hospitales y he gastado decenas de miles de RMB, pero mi enfermedad continúa, ¡me estoy desmoronando! He estado en la división masculina del hospital en la ciudad de mi condado. Sufro de micción frecuente, micción urgente, incontinencia, emisiones nocturnas, eyaculación precoz y sudoración anormal.

Temporada 36 Parte 5 de 5.

[La devastación hacia la calidad del sueño]

Aunque algunos hermanos no tienen síntomas graves, su calidad de sueño es extremadamente mala. Algunos hermanos solo pueden dormir durante 2-3 horas, algunos sueñan mucho y se despiertan fácilmente, otros no pueden dormir completamente, otros tienden a tener pesadillas. Cuando la deficiencia renal alcanza un cierto grado y cuando se combina con el trabajo irregular y los tiempos de descanso, existe una alta probabilidad de encontrar obstáculos para dormir. Los obstáculos graves para dormir requieren un tratamiento activo, el insomnio grave requerirá al menos medio año de recuperación. Con una noche de buen sueño, el cuerpo podrá recuperarse más rápido o de lo contrario, tendrá más dificultades para recuperarse. Un hermano ha dicho que mientras se le dé un buen sueño, podría exigirse más, pero actualmente se encuentra muy preocupado por el insomnio.

Para mejorar la calidad del sueño **primero deben formarse excelentes hábitos de trabajo y descanso**. No se puede continuar despierto hasta tarde, eso es demasiado dañino para el cuerpo. Se deben formar excelentes hábitos de trabajo y descanso, trata de quedarte dormido antes de las 11 pm tanto como sea posible. Incluso si no puedes dormir después de entrar a la cama, no te sientes y permanece acostado, pero cierra los ojos y descansa en la cama, se debe aprender a ajustar lentamente el hábito de no quedarse hasta tarde despierto. **Si no intentas cambiar, solo repetirás los errores, ¡acumulando los pequeños**

errores harás un gran desastre! Una vez que este tipo de destrucción, drenaje de esencia hacia el cuerpo y tu salud se han acumulado hasta cierto punto, la vida se puede sacrificar hasta perderla si no se tiene cuidado. Los ejemplos de muerte súbita mientras se está despierto hasta tarde son muy numerosos, se debe estar muy atento a esto. *(Nota del traductor: los lectores no deben asustarse al leer esto, por lo que sé, estos casos de muerte súbita son muy raros y a menudo ocurren en combinación con la concentración intensa en algunas otras actividades, mientras se duerme poco durante un período muy prolongado de tiempo)*

Además para mejorar la calidad del sueño, se recomienda hacer más ejercicios aeróbicos. Persiste por un tiempo y te darás cuenta que dormirás más fácilmente, también tendrás un sueño más profundo. Recuerdo un libro que mencionaba el tema del sueño, decía por qué los trabajadores migrantes tenían una buena calidad de sueño y podían dormirse instantáneamente al golpear la cama, porque realizaban una cierta cantidad de trabajo cada día. Los trabajadores migrantes no se quedaban despiertos hasta tarde, ni se sentaban por largos períodos de tiempo navegando en Internet, en esta área, realmente deberíamos aprender de ellos.

Casos relacionados:

1. Comencé a masturbarme desde que tenía 12 años, en los 6 años durante la secundaria me masturbaba casi todos los días. Esta masturbación duradera y excesiva me hizo sufrir: dolor en la cintura, impotencia leve acompañada de eyaculación precoz, memoria olvidadiza, decadencia, corto circuito para pensar de vez en cuando, falta de vitalidad, pérdida de cabello, cabello grueso, seco y canoso. Lo más serio es que estoy recién casado y mi vida sexual se ha vuelto más frecuente. Hoy en día además de los síntomas anteriores, he encontrado dificultades para conciliar el sueño después de hacer el amor, el insomnio en la medida que casi no duermo durante toda la noche, constantemente ando en un estado de medio sueño y medio despierto. Esto me ha llevado a tener un nivel muy bajo de energía al día siguiente, dolor de cintura, reacciones lentas, andar agitado y no querer hacer nada. Recientemente he estado con un médico de MTC, que no puede creer que yo esté sufriendo de deficiencia renal a una edad tan temprana, ¡Sálvenme!

2. Me he masturbado por mucho tiempo y ahora sufro de insomnio, mi nivel de energía es muy pobre. Durante el día orino con bastante frecuencia, en la noche sudo con facilidad. No tengo un miedo obvio ni la frío ni al calor, el qi medio se siente a sí mismo *(Nota del traductor: el qi medio está asociado con el bazo y el estómago)*, la energía es inadecuada para mi salud y me falta espíritu.

Actualmente estoy en proceso de deshacerme del mal hábito de la masturbación. Más que nada quiero curar el insomnio y recuperar mi Espíritu.

[Obstáculos en desarrollo]

Los obstáculos en el desarrollo se ven comúnmente en los jóvenes que son adictos a la masturbación, se refleja principalmente en el lento desarrollo de los huesos. Algunos hermanos se han encontrado con obstáculos de desarrollo del pene, el pene pertenece al hígado, el hígado y los riñones comparten una fuente común. Si se es adicto a la masturbación durante los primeros dos años de desarrollo, combinado con una constitución corporal deficiente y una ingesta inadecuada de nutrientes, entonces habrá una alta probabilidad de encontrar obstáculos para el desarrollo del pene. Los riñones gobiernan los huesos, la masturbación afectará el crecimiento de los huesos, este es un factor que afecta el crecimiento de la altura. Además afectará la calidad de los huesos. Aunque muchas personas han alcanzado su altura óptima, su calidad ósea es muy pobre, un esguince de tobillo o unos huesos rotos pueden ocurrir fácilmente. Los huesos de algunos hermanos son muy delgados y suaves, sin fuerza, algunos hermanos incluso han manifestado alguna deformidad en los huesos.

Algunos hermanos preguntarán: ¿existe todavía alguna esperanza de recuperación después de la pubertad? Básicamente los huesos han madurado más allá de la pubertad, pero la calidad de los huesos puede mejorar mediante el reinicio y el cultivo para la salud. Crecer en altura será bastante difícil, pero aún se puede obtener una mejoría en la calidad de los huesos. El pene también básicamente ya ha madurado más allá de la pubertad, que pueda crecer más después de esto también será bastante difícil. Pero si recuperas la calidad de tu erección y es muy buena, entonces considerarlo como una compensación.

Casos relacionados:

1. Tengo 18 años, me he estado masturbando durante aproximadamente 4-5 años con mucha frecuencia. A veces me masturbo hasta 3 veces por día, hasta hoy día tengo un pene muy corto y pequeño. Cuando está erecto solo es más grande que mi pulgar por un pequeño margen. También tengo eyaculación precoz, a veces el vástago debajo de los testículos me duele mucho.

2. Este año cumpliré 20 años, comencé a masturbarme desde los 14 años, es decir, unos cuantos años. En este momento no tengo vello en las axilas, no tengo vello facial, mi pene es corto y pequeño, mi orina es muy amarilla y se desvanece al orinar, mi cuerpo no tiene fuerza, mi memoria es muy pobre, ¿Qué tengo que

hacer?

3. Comencé a masturbarme desde los 10 años, han pasado 9 años hasta hoy. Esto ha inducido a que tenga un pequeño y delgado marco óseo. Ya estoy reiniciando pero, ¿mi marco óseo puede volverse grueso y fuerte?

4. La masturbación me ha inducido un cuadro óseo pequeño y delgado, mi cuerpo es delgado y débil. Me he estado masturbando durante 4 años, ahora ya no me masturbo tan a menudo, pero mi peso es de solo 50 kg. Tengo 18 años, ¿aún hay esperanza para mí?

En esta temporada he hecho un resumen sobre el daño causado por la masturbación, estos no son más que los síntomas más comunes. **En las fases finales del daño sostenido de la masturbación, combinado con el efecto total de otros factores, pueden surgir enfermedades más graves, como la posibilidad de diabetes y accidentes cerebrovasculares.** Es absolutamente prudente reiniciar pronto, especialmente aprovechando la oportunidad cuando se es aún joven, elimina este hábito malvado para siempre, la iniciativa se puede mantener de esta manera; **No esperes a reiniciar hasta que tu cuerpo no pueda aguantar más, eso sería demasiado tarde.** Esto es como cuando alguien es adicto a fumar y no puede dejar de fumar; de repente, un día hay una gran incomodidad/dolor en su corazón, se descubrió que será necesario realizar una operación, ¿No es un poco tarde ahora para dejar de fumar? **Las personas con un alto nivel de realización siempre sacarán lecciones de los demás mientras reinician, desde donde puede prever el futuro y los síntomas, luego su mismo punto de vista desde el cual está reiniciando se volverá extremadamente firme.** Este tipo de personas tiene una alta probabilidad de éxito. Debemos aprender de personas de alto nivel de realización y esforzarnos por reiniciar con éxito lo más pronto posible.

Observaciones finales:

Al reiniciar deberíamos permitirnos reiniciar tan profesionalmente como sea posible. No es suficiente solo conocer los daños, hay muchos estudiantes de medicina en los foros de reinicio, deben estar muy familiarizados con respecto a los daños. Pero el simple hecho de saber acerca de los daños no se traduce en reiniciar con éxito. Para poner un ejemplo, muchos médicos saben acerca de los daños del fumar, se puede decir que lo saben mejor que nadie. Todos los días entran en contacto con muchos enfermos, pero el propio médico tiene una fuerte adicción a fumar y no puede dejar de fumar por sí solo. Por lo tanto, conocer los daños por sí solo no es suficiente. El reinicio es aprender, se debe reiniciar

profesionalmente, por supuesto, se debe tener éxito en el reinicio, se debe tener una comprensión suficientemente profunda de los daños.

Además una persona que sabe sobre el daño es una que ha experimentado personalmente el daño, el dicho de que las enfermedades prolongadas dan lugar a un excelente médico. Con una experiencia personal cercana, la comprensión dará un salto adelante además de ser más profundo y más cercano a la meta. Mucha gente sabe sobre los daños de fumar, está impreso en las cajas de cigarrillos "fumar daña la salud", pero ya es adicto y sigue fumando con la esperanza de tener suerte. En el mundo del hábito de fumar, esto se denomina "ceguera selectiva", ven el peligro pero lo echan de menos. **Luego hacia el final, cuando se requiere de una operación, ya no se atreven a fumar, al continuar fumando se está buscando la muerte.** Las personas lamentablemente actúan a la fuerza, muchas personas están reiniciando es porque se han visto obligados a hacerlo por los síntomas graves.

Hay muchos contenidos para estudiar si se quiere reiniciar profesionalmente, como primer nivel se debe detener la fantasía sexual. **Muchas personas que han estado reiniciando durante mucho tiempo, todavía no saben cómo protegerse contra la fantasía sexual, todavía están indefensas contra ello y será imposible tener éxito en el reinicio en tales circunstancias.** Después de haber superado el nivel de la fantasía sexual, todavía será necesario tener una interpretación y comprensión correctas de los diversos problemas que surgen durante el proceso de reinicio. También se debe entender cómo controlar el estado de ánimo, después de haber entrado en el período de estabilización de reinicio. También se necesita mantener un alto grado de vigilancia en todo momento, solo de esta manera pudiera existir la esperanza de un reinicio exitoso.

A continuación he resumido 15 puntos claves para reiniciar con éxito:

1. Entender profundamente el daño que causa el PMO.
2. Experimentar profundamente el daño (es incluso más fácil tener éxito con la experiencia, la determinación también será mayor).
3. Manejo del humor (esto es muy importante, el reinicio debido al mal humor es un fenómeno muy común).
4. Lee más casos de personas que sufren (esto te proporcionará una advertencia suficiente, lo que te pudiera ayudar a prever el futuro).

5. Detener la fantasía sexual (este es el primer nivel de reinicio, se debe memorizar como una rima: “debo detener la fantasía sexual”).
6. Consciencia vigilante (esto también es muy importante, perder la vigilancia hará que sea más fácil interrumpir el reinicio).
7. Entendimiento de las diferentes formas de recaídas (he escrito específicamente una temporada al respecto).
8. Comprender los diferentes factores que causan la emisión nocturna (también he escrito una temporada al respecto, es muy importante controlar la frecuencia de las emisiones nocturnas).
9. Desde la MTC el conocimiento de los cultivos para la salud (para cultivar la salud se debe cultivar los riñones. Al estudiar el cultivo para la salud, se puede mejorar aún más en la realización, esto es y será muy favorable para el proceso de reinicio).
10. Tener entendimiento de los síntomas de abstinencia (muchos novatos han caído en la etapa de abstinencia).
11. Consciencia para estudiar (El poder divino de reiniciar proviene del estudio, el estudio aumenta la realización, la realización mata al demonio de la tentación).
12. Los actos de bondad y la acumulación de virtud (para tener éxito en el reinicio, la propia naturaleza espiritual debe elevarse, hacer y perseguir actos de bondad, evitar los de maldad).
13. El tamaño de la determinación, la fuerza de la motivación para reiniciar y la duración del reinicio.
14. Hábito de estudio (el entusiasmo del reinicio se desvanecerá, es extremadamente importante formar excelentes hábitos de estudio para permitir la constante ascensión de la realización, es igual como escalar una montaña).
15. Cuaderno de reinicio (cada hermano debe tener un cuaderno de reinicio, yo llevo 10 cuadernos, he anotado muchas buenas frases de reinicio. Anota tu determinación de reinicio y tus experiencias, revísalo y aprende de él constantemente, esto aumentará tu tasa de absorción de los artículos de reinicio, se diligente al pensar, el crecimiento en la realización se hará más rápido de esta manera).

Éxito en el reinicio = alta realización + fuerte vigilancia. Estrictamente hablando, la consciencia de vigilancia también pertenece a la realización. Se menciona por

separado para resaltar su importancia. En una oración: para tener éxito en el reinicio se debe aumentar constantemente la realización, una vez que la realización ha alcanzado su marca, el demonio de la tentación podrá ser asesinado. Es más importante que nada para permitir el aumento continuo de la realización. Todos los 15 puntos que he resumido se pueden resumir en dicha fórmula.

Habiendo estado en los foros de reinicio durante tanto tiempo, he podido observar como la realización de muchos hermanos se ha incrementado. Muchas personas han logrado pasar la barrera de los 100 días, y muchas han pasado la barrera del medio año. Muchos hermanos han persistido en reiniciar y en cultivar la salud, sus estados de salud han visto grandes cambios, sus Espíritus se ha recuperado mucho. Sin embargo la recuperación del cuerpo es un proceso sistemático, porque muchos hermanos han tenido una larga historia de lesiones en sus esencias. Por lo tanto habrá un proceso lento para la recuperación completa, se debe ser paciente. Con una historia de daño en la esencia por más de 10 años, el tiempo de recuperación como mínimo será de un año. Por supuesto muchas personas tienen constituciones naturalmente débiles y no pueden darse el lujo de masturbarse, para estas personas la masturbación por 2 años dará como resultado una gran cantidad de síntomas, el tiempo de recuperación para este grupo también será bastante largo. Normalmente sin embargo, al reiniciar y cultivar la salud por al menos 3 meses, hará que los síntomas corporales mejoren bastante. Si se es un adepto al cultivo de la salud, el tiempo de recuperación podría ser aún más rápido.

Por último **volveré a hacer hincapié en poner fin a la fantasía sexual**. Si una persona es capaz de conquistar la fantasía sexual, entonces su racha de reinicio aumentará considerablemente. La fantasía sexual es como un tigre que bloquea el camino, se asemeja más a una pregunta difícil en un examen. **Si el examen de reinicio tiene un total de 100 puntos, la pregunta difícil de la fantasía sexual valdría 50 puntos**. Debido a que muchas personas no pueden conquistar la fantasía sexual, irremediamente tendrán repetidas recaídas durante el reinicio, la memoria les fallara y se encontrarán indefensos ante la fantasía sexual. Para ganarle a la fantasía sexual, por un lado, se necesita aumentar constantemente la realización a través del estudio, por otro lado, se deben tener buenos métodos. El método principal se llama rimas para detener las fantasías sexuales, se deben memorizar: Surge el pensamiento de fantasía – detente no sigáis (por ejemplo). **Cuando el pensamiento surge, debes ser consciente. Una vez consciente no será nada. Controla firmemente tus pensamientos, protégete contra el asalto de la fantasía sexual, habilita la protección en tiempo real para tu cerebro. Cuando te surja una fantasía, busca destruirla de inmediato, nunca te dejes comprometer, nunca vaciles, la velocidad y la brutalidad son**

cruciales y deben ser atesoradas. Los hombres deben ser un poco más severos con ellos mismos, si no eres despiadado contigo mismo, entonces te estas mimando, **¡te estás destruyendo a ti mismo!** Y el destino será muy cruel contigo.

La velocidad y la brutalidad son cruciales y aquí tienen que atesorarse. Los hombres deben ser un poco más severos con ellos mismos, si no eres despiadado contigo mismo, entonces te estás mimando, **¡te estás destruyendo a ti mismo!** Y el destino será muy cruel contigo. La velocidad y la brutalidad son cruciales y aquí tienen que atesorarse. Los hombres deben ser un poco más severos con ellos mismos, si no eres despiadado contigo mismo, entonces te estás mimando, **¡te estás destruyendo a ti mismo!** Y el destino será muy cruel contigo.

Temporada 37: Terminador de la fantasía sexual, conquistando el amor por los fetiches, fobia.

Parte 1 de 3.

Los foros de reinicio avanzan más rápido cada vez hay más recién llegados, esto es algo bueno. Los foros de reinicio necesitan nueva sangre, ya que esto impulsará a más personas a reiniciar. Pero cuando miro las publicaciones hechas por muchos recién llegados, veo que las respuestas que les dan en realidad vienen de personas que no se han reiniciado, que aún se encuentran en la etapa de reinicio por la fuerza bruta y cuando recaen, entonces culpan a su falta de fuerza de voluntad. Si se coloca la causa de la recaída en la falta de fuerza de voluntad, entonces no se podrá deshacerse de la adicción, se debe reconocer la importancia de estudiar. El estudio plantea la realización, la realización vence al demonio de la tentación, confiar solo en la fuerza de voluntad para reiniciar dará como resultado el fracaso.

Para tener éxito en el reinicio se debe ser persistente en el estudio y en elevar el nivel de realización. Utiliza la herramienta mental de leer y releer artículos y arma adecuadamente el cerebro. No atribuyas todo a la fuerza de voluntad cuando ocurra una recaída, no se puede reiniciar con éxito ni en 100 años actuando de esa manera. **Algunos hermanos pueden decir: ¿por qué sigo recayendo a pesar de haber estudiado? Mi respuesta es la siguiente: la realización aún no ha llegado.** Aumentar la realización es un proceso continuo, no se reiniciará correctamente solo con leer un par de artículos de reinicio. Como reiniciar es un aprendizaje, debes estudiar constantemente todos sus aspectos. Se necesita combinar el estudio con la experiencia práctica, aprender de los errores en las recaídas, aprender de las experiencias de los demás hermanos, escribir más experiencias, ensayar lo que se ha aprendido para aprender cosas nuevas. La realización continuará aumentando de esta manera y con el tiempo tendrás la fuerza para prevalecer contra el demonio de la tentación. **Por otro lado si no estudias, seguirás siendo un novato reiniciado, abusado por siempre por el demonio de la tentación y sin ninguna fuerza para contraatacar.**

Al reiniciar debes tener claro quién es tu enemigo. ¡Muchas personas han reiniciado durante mucho tiempo sin saber quién es el enemigo! En realidad el enemigo es tu propia tentación demonio. **Algunas personas preguntarán, ¿cuál es el demonio de la tentación? En realidad es muy fácil de explicar que es la tentación del demonio, en palabras sencillas: es el pensamiento de complacerse y el impulso de ser depravado.** La gente tiene esta inclinación por la autodestrucción debido a la ignorancia que pertenece a una edad tierna. Al

principio muchas personas no pensarán que esto es algo malo, pero cuando aparecen los síntomas comienzan a arrepentirse. El reinicio es para un solo objetivo: ¡derrotar al demonio de la tentación! El demonio de la tentación es como un animal, un caballo salvaje. Debes aprender a domesticar este caballo salvaje y no dejar que te arrastre. Si no eres capaz de vencer al demonio de la tentación, entonces serás un esclavo de su deseo, tarde o temprano te enredarás en los síntomas. Para vencer al demonio de la tentación, solo hay un camino y es aumentar la realización a través del estudio, solo un alto nivel de realización es capaz de vencerlo.

Muchos hermanos mayores ya se han dado cuenta de la importancia de estudiar. Verás que cuando los hermanos mayores respondan a los novatos, todos mencionarán el estudio de artículos más clásicos. Para dar un ejemplo, si no estudias siempre permanecerás en el nivel 1 de la escuela primaria. Si persistes constantemente en el estudio, tu nivel y tu realización aumentarán continuamente, podrás llegar a la universidad o al nivel de doctorado. Si no estudias el área de reinicio, siempre estarás en el nivel principiante, por siempre incapaz de lidiar con el demonio de la tentación.

Mi consejo para los novatos es: ¡estudia más, lee más, toma más notas, equilibrando todo correctamente! Muchos hermanos han confiado en estudiar para romper la barrera de los 100 días, incluso hasta por medio año o más. No hay otra manera que confiar en estudiar para elevar el nivel de realización. No importa la fuerza (inicial) de la determinación, sin la consciencia de estudiar, será solo como un montón de basura. Tres minutos de entusiasmo no harán un reinicio exitoso. Se debe formar un excelente hábito para poder estudiar, permitiendo que la realización sostenga su ascenso en el camino del rey.

Por último algunos hermanos me han contado que una vez que han recaído, es que han comenzado a pensar en la importancia de mantener la vigilancia después de la recaída. Algunos otros hermanos recaen debido a sus emociones después de una discusión con los padres. El foro de reinicio hoy en día es muy abierto, la recaída no es en absoluto un tema tabú. Al mismo tiempo la esperanza de los foros de reinicio es que después de las recaídas, los hermanos resuman y analicen adecuadamente para aumentar su nivel de reinicio, dice el refrán; debemos aprender de los propios errores. La cuota de matrícula para recaer en términos de esencia no debe pagarse en vano; después de una recaída, se deben resumir correctamente las lecciones, ¡para reiniciará de una mejor manera! Mantener la vigilancia es tremendamente importante, **reinicio exitoso = alta realización + alta vigilancia**. El antílope que pierde la vigilancia será devorado por el leopardo, es el mismo principio acá, el hermano que pierde la vigilancia será

devorado por el demonio de la tentación. En cada día del reinicio se necesita mantener un alto nivel de vigilancia, protegiéndose constantemente, especialmente con respecto a la fantasía sexual. Debido a que muchos hermanos carecen de experiencia personal, es posible que no comprendan profundamente mis artículos después de haberlos leído. Desde entonces he mencionado repetidamente la importancia de mantener la vigilancia, aunque muchas personas lo han leído, es algo que no resuena dentro de ellos. Hasta que lamentablemente haya recaído, de repente se dará cuenta de la importancia de mantenerse alerta. Después de eso su nivel de consciencia de vigilancia aumentará mucho, porque él personalmente lo ha experimentado, ha probado la pérdida. La experiencia se enfatiza en el proceso de reinicio, sin la experiencia y la consciencia de introspección, es muy difícil poder reiniciar con éxito. Debido a que las emociones adversas, han inducido la recaída de algunos hermanos, he resumido específicamente este tipo de recaída en un artículo anterior. Es fundamental administrar adecuadamente nuestro estado de ánimo, una vez que se haya aprendido a administrar adecuadamente el estado de ánimo, se podrá reiniciar durante más tiempo y de manera más estable.

Hay un dicho en el mercado de valores que dice: *"Porque fuiste un perdedor de primera clase, por lo tanto, serás un ganador de primera clase."* ¿Qué significa el perdedor de primera clase? El perdedor de primera clase podrá resumir las lecciones de los fracasos, mejorando constantemente para sí mismo. Funciona de la misma manera en el ámbito del reinicio, se eres un reincidente de primera clase, por lo tanto, podrás convertirte en un ganador de reinicio de primera clase. No se debe permanecer inactivo después de una recaída, debes poder obtener lecciones de esta recaída para poder reiniciarte mejor la próxima vez. Constantemente resumiendo/escribiendo y estudiando la realización aumentará rápidamente, el reinicio exitoso estará más cerca. Solo hay 2 resultados en el reinicio, ya sea que conquistes al demonio de la tentación o que él te conquiste.

Volveré a hablar de la promoción del reinicio del foro. Los esfuerzos de promoción (difusión) son indispensables en el crecimiento constante de un foro de reinicio. Comparado con el anterior, este foro de reinicio se está desarrollando a un ritmo más rápido, por supuesto es inseparable del esfuerzo promocional auto-iniciado mostrado por los hermanos. Después de convertirse en una persona de realización en los foros de reinicio, muchos hermanos saldrían y difundirían la palabra, promoverían en sus propios círculos sociales. Por ejemplo algunos hermanos promoverían en Mop, Tianya Club y Renren. Al correr la voz de esta manera en realidad están haciendo un acto de bondad y acumulando virtudes al tiempo que refuerzan su propia energía positiva, también están ayudando a cambiar el destino de otras personas. Unos cuantos hermanos que han acudido a

los foros de reinicio agradecerían silenciosamente a "esa persona", esa persona es en realidad una persona que ha estado promoviendo en otros foros. La promoción puede muy bien llevar a malentendidos, pero también podría salvar a muchas personas. Las personas que pueden despertarse tienen una gran abundancia de buen karma. No discutas con las personas que te maldicen o te malentienden, es mejor detenerte allí. Aquellos que entienden entenderán, aquellos que no entiendan se arrepentirán en el futuro. El método que algunos hermanos usan para promueven es aún más extremo, solo publicarán con el propósito de promocionar, nunca seguirán los hilos, de esta manera podrán evitar discusiones con otras personas. Se publican hilos benévolos para los ojos de aquellos que han sido reunidos por el destino, otras personas no entenderían el mensaje aunque los hayan leído. Al igual que el dicho del maestro Hsuan Hua: "La promoción puede muy bien llevar a malentendidos, pero también podría salvar a muchas personas".

No entender está bien, en el trabajo práctico de promoción es muy común ser maldecido. Debemos prestar atención a la estrategia cuando se promueve, hay que aprender a mantenerse claro y ese argumento no es necesario. Aprender a mantenerse claro y que no es necesario discutir, esto es así para que nuestros corazones no se molesten. El propietario del hilo anterior, Mayan, tiene una buena forma de promoción a través de la publicación de folletos. Uno puede publicar folletos en la vida cotidiana o en foros de discusión, creo que el tablero de anuncios en las universidades es una buena opción. Al imprimir algunos folletos y publicarlos tú mismo, existe la posibilidad de despertar a muchas personas. Este es un acto de bondad y en el futuro, habrá muchas personas que se lo agradecerán en voz baja.

En este momento es invierno, muchos hermanos informan que se repiten síntomas o molestias en el cuerpo. El invierno está teñido por los vientos fríos de la nieve y la lluvia, el clima mismo causa enfermedades fácilmente, si se combina con recaídas o emisiones nocturnas, entonces los síntomas de nuevo aparecerán fácilmente en el cuerpo. Ma Junren dijo una vez que cuando los mastines tibetanos se aparean una vez, no pueden recuperarse durante un par de meses. En realidad los humanos somos iguales, especialmente porque la eyaculación durante el invierno es aún más difícil de recuperar. Según mi investigación las posibilidades de síntomas emergentes debido a las recaídas en el invierno son mucho más altas en comparación con otras estaciones. Las plantas se marchitan durante el invierno, los insectos se congelan, es la temporada de ocultamiento para muchas especies en la naturaleza. MTC considera que el invierno es el momento para el ocultamiento interno del qi Yang. Cultivadores de la salud durante el invierno defienden el "*manteniendo el qi Yang, cultivando los riñones y*

evitando el frío". Durante el invierno no podemos permitirnos ninguna lesión, les aconsejo a todos que hagan hincapié en el cultivo para la salud, que practiquen ejercicios con regularidad, también que aumenten los esfuerzos para mejorar la dieta. Haz ejercicio moderadamente, evita la sudoración excesiva. El movimiento eleva el Yang y es favorable para elevar el qi de Yang. Mantén un estado de ánimo optimista y alegre, la felicidad aumenta el Yang, sin embargo no te vuelvas demasiado feliz, reír excesivamente podría también dañar el qi del corazón. Además la amabilidad eleva el Yang, haz más cosas buenas, entra en contacto con noticias más activas y positivas, serán favorables para elevar el nivel del qi Yang. Lo mencionado anteriormente es lo que la MTC llama el 3 Yang que abre la longevidad.

Últimamente un hermano ha compartido el estado de la recuperación de su cabello, el hilo se llama [el cabello se ha vuelto más denso, hay una imagen que lo demuestra]. Los hermanos que están preocupados por la pérdida de cabello pueden hacer una búsqueda en los foros para aumentar la confianza en sí mismos. He mencionado el tema de la caída del cabello en numerosas ocasiones. La pérdida de cabello debido a una deficiencia puramente renal, tiene la posibilidad de recuperarse a la normalidad mediante un reinicio persistente y un cultivo saludable. Si tienes calvicie masculina o corre en tu familia, entonces será más difícil recuperarlo. Pero no importa el caso la calidad del cabello mejorará al persistir adecuadamente en el reinicio y el cultivo para la salud, al menos será mucho mejor en comparación con el anterior.

Entraremos en el tema principal a continuación:

En esta temporada hablaremos sobre el terminador de la fantasía sexual, conquistando en detalle la adicción a los fetiches y la fobia:

Ya he cubierto detalladamente cómo detener la fantasía sexual en la temporada 17. Sin embargo muchas personas aún no pueden detener la fantasía sexual, aún no pueden controlarse. Al conversar con muchos de ellos todos mencionaron: "*No tengo forma de controlar mis pensamientos*". Para tener éxito en el reinicio sin embargo, se debe ser capaz de eliminar la fantasía sexual, se debe aprender a controlarla. Si eres capaz de hacer correctamente el trabajo mental para detener la fantasía sexual, entonces has tenido la mitad del éxito. **Debes controlar tus pensamientos en todo momento, cuando surja el pensamiento de la fantasía sexual, debes ponerle fin de inmediato. Todos los reinicios exitosos son capaces de poner fin a las fantasías sexuales con dureza y rapidez, hay que ser completamente abrumador y estrictamente imparcial.** El pensamiento no debe ser temido, una realización tardía si debe ser temida. Algunos hermanos

reaccionan muy lentamente, ya han fantaseado por más de 10 segundos antes de que se den cuenta repentinamente de lo que están haciendo, en ese momento la chispa de la fantasía sexual ya se ha encendido, haciéndose cada vez más difícil apagarla. La fantasía sexual es como el fuego, cuanto antes se extinga más fácil será controlarlo. De lo contrario si esperas hasta que el fuego de la pradera se vuelva poderoso, será prácticamente imposible poder controlarlo. Por lo tanto al eliminar la fantasía sexual, la precocidad, la prontitud y la dureza, son cualidades que deben ser atesoradas.

El patrón para detener la fantasía sexual es: cuanto más tiempo ha pasado la fantasía sexual más difícil es detenerla; cuanto más corto es el tiempo de la fantasía sexual más fácil será eliminarla.

Mi tiempo recomendado para cortar con la fantasía sexual es de **1 segundo**. Si te excedes de ese tiempo, ya te estás tardando demasiado en intentar eliminarlo. Primero debes darte cuenta, de inmediato deshacerte despiadadamente de la fantasía sexual, justo cuando apenas este mostrando su cabeza.

Los tres principios para detener la fantasía sexual:

1. Sin dudar.
2. Sin indulgencia.
3. Sin compromiso.

La actitud en el tratamiento de la fantasía sexual debe ser: **¡tolerancia cero!** ¡Te pones de pie, me caigo. Me paro, te caes!

La rima para eliminar la fantasía sexual es: **el pensamiento surge, se corta. Surgen pensamientos, no sigáis. El pensamiento surge, sé consciente. Una vez consciente, no es nada.** Memoriza esta rima para detener la fantasía sexual y serás capaz de conquistarla, muchos hermanos saben acerca de esta rima pero no saben cómo usarla. Muchos hermanos piensan que hay otras formas de eliminar las fantasías sexuales; en realidad esta rima es el mejor método. Al captar completamente esta rima, serás capaz de conquistar completamente la fantasía sexual. *(Nota del traductor: por razones obvias, esta rima tendrá un mejor flujo en su idioma original. Se invita al lector a que elabore sus propias rimas con el fin de detener la fantasía sexual).*

Temporada 37 Parte 2 de 3.

Muchas personas saben de la rima anterior pero no saben cómo usarla conscientemente. En esta temporada hablaré sobre el método de su uso.

Una vez que la rima está al alcance de la mano, mi consejo es que la reciten varios cientos de veces o incluso más de mil veces, siempre que haya tiempo, reciten esta rima. ¿En qué medida se debe recitar la rima? Se tiene que repetir constantemente hasta que se convierta en un reflejo condicional. Cuando surgen fantasías sexuales, no se necesita pensar, tenemos que cortar el pensamiento directamente. Este principio es como un programa antivirus que se encuentra en las computadoras. Cuando aparece un virus, se mata automáticamente sin que el cerebro tenga chance de pensar, se realiza de forma totalmente automática.

Para lograr este estado se debe pasar por un gran número de repeticiones, repetir y repetir de nuevo. Una vez que se cumple con una cierta cantidad de repeticiones, notarás que en realidad es más fácil detener la fantasía sexual, que no se necesita de una lucha mental en lo absoluto. Así es como yo lo he logrado, así es como he podido conquistar la fantasía sexual. A medida que vayas perfeccionando tu habilidad para detener la fantasía sexual, notarás que estás lo harás menos porque las fantasías sexuales te temen.

Detener la fantasía sexual es como una habilidad. El dominio de esta habilidad y la correcta aplicación de la misma harán que detener la fantasía sexual sea una tarea fácil. **Mil trucos de principiantes son inferiores a un solo truco de un experto.** La persona que ha perfeccionado el uso de la rima para detener la fantasía sexual ya no se molestara por esto, porque ha logrado completar la conquista de la fantasía sexual.

Recomiendo a todos los hermanos repetir la rima mencionada al menos 500 veces al día. Cuando sientas que se ha convertido en un reflejo condicional, entonces habrás llegado a tu destino.

Ahora que he mencionado el reflejo condicional, creo que muchos hermanos ya deberían tener un poco de experiencia al respecto. Debido a que muchas personas han estado constantemente expuestas a los contenidos del libertinaje maligno, el resultado es que ya han formado fuertes reflejos condicionales donde la mínima estimulación les excitará en reacción automática. Por ejemplo; un hermano me dijo que se perdía al leer un post, que al leer la palabra "masturbarse" se perdía, quedándose en ese lugar. En realidad cuando se mira los contenidos del libertinaje maligno, se debe repetir la rima constantemente, las

repeticiones conducirían a la formación de una respuesta automática, sino no tendrías forma de controlarte. Cuando el libertinaje de una persona se ha convertido en una respuesta condicional, la realidad es que el veneno ya se encuentra muy profundo, la adicción psicológica ya es muy pesada. Para escapar de este monstruoso ciclo psicológico, se debe tener más arrepentimiento, debemos tener una gran determinación para renunciar. Por último la persona necesitara infundirse rectitud, constancia y perseverancia, estudiar más artículos de reinicio para elevar la comprensión y cambiar lentamente su consciencia. De esta manera, se podrá lograr reiniciar con éxito.

Hay dos tipos de demonios de tentación:

1. En forma de fantasía sexual.
2. En forma incitante, provocativo, te incita a probarlo.

En cuanto a la forma de fantasía sexual, muchos hermanos mayores tienen un alto nivel de consciencia y vigilancia. Pero muchas personas tienen la guardia baja con respecto a la forma incitante. Esto es especialmente cierto después de que se hayan leído teorías de inocuidad. Cuando la base de reinicio ha sido sacudida por un tiempo, la incitación del demonio de la tentación podría tener éxito fácilmente.

Por ejemplo; algunas personas tendrían el siguiente pensamiento: “está bien masturbarse una vez, una última vez”. El demonio de la tentación a veces no te tienta directamente, sino que te incita a entregarte, como un jefe criminal, cambiando las formas y maneras para hacer que rompas el reinicio. Si no eres muy consciente de tu capacidad sexual, entonces el demonio de la tentación te incitará a probar. Si tienes la idea de poner a prueba tu determinación, es en realidad el demonio de la tentación que te está incitando a recaer. En cuanto a los diversos problemas que se encuentran durante el proceso de reinicio, debemos mantener una comprensión correcta y luego protegernos constantemente contra el demonio de la tentación en **todo momento**, sin importar si se aplica a la estimulación sexual o la forma incitante, **la mentalidad de vigilancia debe ser mantenida en todo momento**. ¡La posición de reinicio debe ser firme e inamovible! ¡Inamovible como una montaña! No importa lo que diga la tentación, no la escuches, ¡no vayas a recaer! Así como cuando el traidor está tentando al mártir revolucionario a rendirse, ¡la respuesta del mártir es un escupitajo! ¡Nuestros esfuerzos de reinicio deben tener el mismo espíritu y determinación que la de un mártir!

(Nota Dank: ultimas once líneas se repiten seis veces)

En realidad nuestra rima para detener la fantasía sexual no solo es efectiva contra la fantasía sexual, sino que también es efectiva contra otras formas de pensamientos impropios. Aunque muchos hermanos básicamente han dejado de fantasear sexualmente, son incapaces de controlar los pensamientos impropios. En este caso también se pueden controlar los pensamientos impropios mediante el uso de la rima mencionada. El reinicio tiene que ver con el control en lugar de ser controlado, no se puede esperar tener éxito si el demonio de la tentación tiene el control, **¡debes permitirte ser una persona de control y luego controlar firmemente tus pensamientos!** ¡Cuida tus propios pensamientos! Todos los días en el proceso de reinicio deben ser como pisar hielo delgado, no puedes ser descuidado ni relajar al guardia.

¡Todos deben enfatizar en su rima para detener la fantasía sexual, usarla adecuadamente, repetirla constantemente para formar el reflejo condicionado! El reflejo condicionado debe reforzarse constantemente, si no se refuerza durante un período entonces comenzará a retroceder. Por lo tanto y con frecuencia, debemos guardar esta rima en la memoria y mantenerla en el nivel del reflejo condicionado.

Esta rima es un tesoro, con suerte, espero que seas alguien que sepa reconocer los tesoros. Por el amor de Dios, no pidas comida cuando ya tienes un cuenco hecho de oro, no confundas diamantes con vidrio.

A continuación hablaremos del amor por los fetiches.

Algún hermano me pidió que hablara del amor hacia los fetiches, me dijo que esa es la razón de todas sus recaídas. Por ejemplo; el amor por cosas de las mujeres, alguna parte en particular del cuerpo de las mujeres. Cuando se desarrolla amor por los fetiches quiere decir que la adicción se ha arraigado. Tal inclinación es muy similar a la adicción al alcohol, fumar, medicamentos, drogas, internet y juegos de azar... Todo lo mencionado es una forma de comportamiento adictivo. Por supuesto la masturbación es en sí misma un comportamiento de adicción. Las personas con estos tipos de fetiches pueden usar patikulamanasikara (Nota Dank: es un término Pāli que generalmente se traduce como "reflexiones sobre la repulsión". Se refiere a una meditación budista tradicional en la que se contemplan treinta y una partes del cuerpo de diversas maneras) para volver al curso de la normalidad, de lo contrario habiendo sido sometidos a venenos de tal grado, será tremendamente difícil poder reiniciar con éxito. Anteriormente un hermano me dijo que le gustaba coleccionar vídeos P, dijo que tenía varios cientos de GB de ellos. Más tarde decidió eliminarlos porque se dio cuenta que esos vídeos son como rocas atadas a su cuerpo, que lo estaban hundiendo hacia el infierno y que tiene que desecharlos. Otros hermanos tienen serios fetiches hacia las medias, han

llegado a la etapa en la que ya no pueden salir y tomar el control de sus actos. El reinicio de estos hermanos también es más difícil en comparación con los hermanos ordinarios.

En realidad cada quien tiene sus propias inclinaciones, solo que algunos son ligeramente adictos, otros medios adictos y otros son fuertemente adictos. Aunque están profundamente atrapados en este tipo de comportamiento, incluso recolectan cosas o roban artículos femeninos, no tienen ninguna forma de controlarse a sí mismos. Si alguno se encuentra afligido en exceso, le aconsejo visitar a un psicólogo para escuchar el consejo profesional, esto facilitará el proceso de ajuste.

La persona que ama los fetiches debe tener la determinación y la confianza para corregir su propia conducta anormal, debe tener más arrepentimiento, intensificar el cultivo de sus virtudes, estudiar las culturas más tradicionales para elevar el nivel de su virtud. Trata de participar proactivamente en actividades sociales que beneficiarían tu cuerpo y mente, las actividades de bienestar público son aún mejores. No entres en contacto con tu estimulación adversa. En estos tiempos de internet hay estímulos adversos en todas partes. Por lo tanto debes aprender a controlar tus pensamientos, a vigilar tus pensamientos en todo momento. Las rimas para cesar la fantasía sexual también se pueden usar para controlar los pensamientos sobre los fetiches. Una vez que puedas controlar tus pensamientos, ya no será tan difícil corregir el amor por los fetiches.

El aspecto psicológico de curar el amor por los fetiches normalmente incluye:

1. Tomar consciencia de los métodos de tratamiento, someterse a una educación sistemática (estudiar la visión correcta hacia el sexo).
2. El método de tratamiento del disgusto, dirige la repulsión hacia un objeto (lo que establece la sensación de disgusto).
3. Método de tratamiento con banda elástica (repartiendo auto-castigo ligero).
4. Método de tratamiento social (cambio de personalidad).

"Estimulación - Reacción", en realidad al reiniciar estamos cultivando nuestra reacción. Cuando nos enfrentamos a una estimulación tentadora, nuestra reacción no debe ser pasiva, por otro lado debemos darnos cuenta profundamente del daño que el libertinaje trae a nuestro cuerpo y mente. Entonces debemos emplear una actitud de exclusión, rechazo o repugnancia a través de los constantes estudios de reinicio de artículos, que nos permita ajustar nuestra consciencia mental, de esta

manera habrá la esperanza de poder hacer un reinicio exitoso. En cuanto a las personas que aman los fetiches, estudiar/leer es el requisito previo para la corrección. **Solo al darnos cuenta profundamente del daño, se podrá crear una gran determinación para renunciar.**

A algunos hermanos les puede preocupar que el llamado método de tratamiento del disgusto afecte su vida sexual posterior al matrimonio, preocupándose con la posibilidad de poder perder el interés hacia el sexo opuesto, desarrollen indiferencia sexual, afectando así la relación con su esposa. En realidad esto no tiene que causar ninguna preocupación, es solo un método de tratamiento que le permitirá volver al camino de la normalidad. El objetivo final es permitirte establecer una visión correcta hacia el sexo al aprender a controlar tus pensamientos y deseos.

Por último hablaremos sobre la fobia.

Después de haber leído innumerables casos de hermanos, muchos de ellos han tenido la inclinación de ser tímidos, esto en realidad está intrincadamente relacionado con los riñones. En casos graves los hermanos desarrollarían fobias, algunos ejemplos más destacados son: fobia social, fobia al cáncer, fobia claustrofóbica, agorafobia, etc. Algunos hermanos desarrollan miedo hacia la luz y viven como un insecto lastimoso en un rincón oscuro. Muchos hermanos se lamentan al recordar que no eran así antes, eran seres confiados y optimistas. Desde que se volvieron adictos a la masturbación, tienen cada vez más miedo.

[Cánones internos del Emperador Amarillo]: *“Una persona tiene 5 órganos que corresponden a las 5 emociones, que son felicidad, tristeza, preocupación, miedo y pensamiento”*. La relación correspondiente entre las emociones y los 5 órganos son: felicidad al corazón, preocupación al hígado, pensamiento al bazo, tristeza a los pulmones y miedo a los riñones. Los riñones gobiernan el miedo, el miedo a su vez daña los riñones. Es un fenómeno común que las personas con deficiencia renal se vuelvan más temerosas. Yo mismo solía ser así, tenía fobia social severa y una fuerte tendencia a la hipocondría. Esos días fueron un período de completa oscuridad, sentía miedo todo el tiempo sin ninguna razón. Pensando en ello ahora me parece increíble, después de reiniciar y cultivar la salud, mi confianza ha regresado, ya no temo en lo más mínimo, el sentimiento es completamente diferente. La última vez que respondí a un hilo sobre esto un hermano tuvo experiencias similares, luego de un período de reinicio, fue inmediatamente valiente y se llenó de vigor.

Cuando se tiene una fobia y se visita a un médico en medicina occidental, a

menudo se tratará como neurosis o una enfermedad psicológica, naturalmente esto será eficaz en cierta medida. Si acudes a un médico tradicional chino, se tratará como un funcionamiento desordenado de los órganos internos. A través del tratamiento de los órganos internos por la medicina herbal china, el miedo desaparecerá. Hay que decir que cada forma de tratamiento tiene sus propios méritos. Pero como pacientes debemos reconocer la importancia del reinicio y el cultivo para la salud; de lo contrario, estaremos sometiéndonos a un tratamiento médico y a la masturbación simultáneamente, incluso el mejor médico tendrá dificultades para curarte de esta manera. Si tu condición no es grave, ciertamente existe la posibilidad de recuperarte sin usar medicamentos, generalmente luego de al menos medio año de reinicio y cultivo saludable. Cuando el qi del riñón es abundante, diez mil males se extinguen. Aunque debo recordarles a todos que durante el período de recuperación, los síntomas repetitivos surgirán fácilmente. Por lo tanto debemos enfatizar el cultivo de la salud, para reducir las preocupaciones que puedan surgir por estos síntomas.

Temporada 37 Parte 3 de 3.

Muchas personas se confunden cuando surgen las fobias, se preguntan si es un problema con la mente o con el cuerpo. Si entiendes sobre los temas del cultivo para la salud, entonces sabrás que la deficiencia renal precede a la tendencia de sentir miedo, en casos graves habrá fobias. Cuando nos sometemos a un tratamiento activo a través del reinicio y del cultivo para la salud, las fobias van a desaparecer de forma natural al ir recuperando la confianza. Si no entiendes este concepto entonces será como si entraras en un laberinto. La víctima probablemente pensará así: ¿cuál es el problema, es realmente un problema con mi mente? Ya que es un problema de la mente, ¿por qué no estoy curado? Nunca se ha considerado que una fobia esté relacionada con la masturbación, esto se debe a la ignorancia del conocimiento médico. Por lo tanto con el fin de poder recuperarse por completo de las fobias, primero se debe ser razonable, entender el principio, encontrar la causa correcta y luego hacer esfuerzos para lograr el éxito. De lo contrario si no puedes comprender la causa, te pasarás toda la vida vagando y luchando en el laberinto de las fobias. Lo que es más lamentable aún, es que los miembros de tu familia no tienen forma de entender tus temores, todos pensarán que el problema está en tu mente. **En realidad la fuente y raíz del problema es la masturbación.** La masturbación hace que los cinco órganos internos funcionen desordenadamente, la masturbación continua causa cambios en el estado de ánimo y en la psique. La deficiencia renal no solo da lugar a síntomas en el cuerpo, muchas personas en realidad han ignorado sus síntomas psicológicos. Cuando los riñones son deficientes, una persona se agita y/o se

enoja con facilidad, también existe una alta probabilidad de desarrollar tendencias cobardes/miedosas. Una vez que se entienda este principio, la recuperación de las fobias será más fácil de manejar. Una frase: “no camines en la dirección opuesta”, no hagas cosas que puedan resultar en lesiones a los riñones, la masturbación debe ser eliminada con determinación. No te quedes despierto hasta tarde ni te sientes por largos períodos de tiempo, debes hacer ejercicio regular y activamente. También puedes tomar prácticas de cultivo para la salud. **En resumen se deben hacer más actividades que estén orientadas hacia el cultivo saludable, reduciendo a cero las actividades que dañen los riñones. Al persistir de esta manera durante al menos medio año, las fobias se curarán completamente.** Me curé después de haber entendido estos principios, no en el momento en que tomé muchas medicinas sin efecto. Los medicamentos solo proporcionan un alivio temporal, fácilmente puedes convertirte en dependiente de los medicamentos después de un período de medicación. Por lo tanto he puesto tanto énfasis en la recuperación a través del reinicio y del cultivo para la salud, especialmente en el cultivo para la salud. **He practicado la meditación de pie y sentado, el ejercicio Ocho Brocade, los Seis Sonidos Curativos, me voy a la cama antes de las 11 pm, me levanto y me muevo cada 40 minutos al estar sentado, evito sentarme por largos períodos de tiempo.** La enfermedad desapareció lentamente como hilos de seda, por otro lado soy una persona sensible y persistente, por eso pude finalmente recuperarme por completo. **Mientras seas sensato, tengas consciencia del reinicio y del cultivo para la salud, seas perseverante, entonces podrás recuperarte por completo.**

No pienses que no puedes recuperarte de una fobia, yo me he recuperado de ella. He transmitido mis experiencias a los hermanos enfermos, siempre y cuando se haya obtenido un verdadero entendimiento de ella, podrás recuperarte. Debes mirar con esperanza, darte más sugerencias positivas y activas, siempre y cuando sigas perseverando, los síntomas desaparecerán gradualmente. Deja que el sentimiento confianza y optimista entre en tu cuerpo para que puedas recuperar la belleza perdida.

En esta temporada recomendaré tres libros:

1. [Cómo ver y leer el aura], este libro me permitió descubrir qué es el aura y su misterio. El aura sí existe, pero es muy sutil. A través del reinicio y del cultivo, el aura de una persona sin duda puede fortalecerse. Cuando el aura es grande en fuerza, el destino de esa persona cambiará lentamente. Ser adicto a la masturbación debilitará el aura, dando una sensación de inmundicia, desdicha, falta de fuerza, falta de optimismo e insalubre. La sensación que el aura deja a la primera vista, es una impresión duradera para la otra persona. Las auras tienen

diferentes grados de intensidad, diferentes colores y claridad. Al estudiar este libro se comprenderá el misterio del aura y desde allí, se estará en una mejor posición para mantener y fortalecer la propia aura. El aura está íntimamente relacionada con la salud, así como con las acciones. El tipo de acciones determinará el tipo de aura. Al masturbarte tendrás el aura miserable de un masturbador. Al reiniciar tendrás el aura de un reiniciado. Recomendando a todos lean este libro, aunque no es un libro grueso es muy inspirador.

2. [遵生八笺], este es un gran trabajo en la ciencia del antiguo cultivo para la salud china, el clásico número uno del famoso erudito de la dinastía Ming llamado 高濂 撰. La versión que compré es el texto traducido al lenguaje cotidiano. El conocimiento del cultivo para la salud contenido en este libro es muy vasto. La primera vez que leí este libro me abrió los ojos. El nivel de conservación de la esencia en el cultivo para la salud que han logrado nuestros antepasados es extremadamente avanzado, se puede decir que es una acumulación de experiencias a lo largo de miles de años. Debemos absorber el conocimiento de nuestros antepasados y dominar el camino del cultivo para la salud. Los hermanos que solo reinician sin cultivar la salud se recuperarán muy lentamente, y es probable que repitan los síntomas. Es crucial entender el cultivo para la salud, siempre he subrayado la importancia del cultivo para la salud. Los libros que he leído sobre el cultivo para la salud en la actualidad son muy numerosos, entre ellos hay libros de profesionales de la MTC. Básicamente en cada libro, se enfatiza la importancia de eliminar el libertinaje sexual para la preservación de las esencias. Si estás profundamente versado en el cultivo para la salud desde la medicina tradicional china, te será muy beneficioso para tu proceso de reinicio, ¡es una fuerza de mucha ayuda para reiniciar!

3. [张锡纯医案], 张锡纯, es una de las pocas personas que tiene un buen conocimiento tanto de la medicina tradicional china como de la medicina occidental, un destacado académico de la medicina tradicional china cercano a la época moderna. Me gusta mucho este libro. Una persona que se complace en el libertinaje sexual sufrirá muchas enfermedades, hay muchos factores inductores, los siete estados emocionales conducen a la enfermedad, los seis deseos dañan el cuerpo. El “viento, frío, calor, humedad, sequía, fuego” inducirá a una persona a enfermarse, la fatiga y los factores de la dieta también inducirán la enfermedad. Leer más casos médicos beneficiará el avance de la realización en el cultivo para la salud de la MTC. Una vez que tengas una fuerte realización en el cultivo para la salud, las posibilidades de contraer enfermedades disminuirán. El cultivo para la

salud es un aprendizaje para mantente bien, también el compartir este conocimiento con amigos y familiares.

Temporada 38: Refutando la inocuidad en la teoría de la moderación por parte de los sexólogos.

Parte 1 de 2.

Recientemente un amigo me dijo que el líquido que fluye durante la excitación sexual no es el fluido prostático, sino el fluido de la glándula uretral.

De hecho esta pregunta me la hicieron hace seis meses. En cuanto a si era el líquido de la próstata o el líquido de la glándula uretral, es algo controvertido. Algunos hermanos piensan que es líquido prostático, mientras que otros piensan que es líquido de la glándula uretral. Algunos médicos creen que es una mezcla de líquido prostático y líquido de la glándula uretral. Yo mismo estoy de acuerdo con la opinión de la mezcla. Debido a que la próstata se llena de sangre durante la excitación sexual, segregando una pequeña cantidad de líquido prostático que luego ingresa a la uretra, y se mezcla con el líquido glandular uretral formando la mezcla.

Antes cuando escribía artículos al respecto, solía escribir que era fluido prostático. Más tarde, lo cambié a "líquido prostático o líquido de la glándula uretral". Los hermanos que leen a menudo mis artículos saben acerca de esto. No volveré a mencionar este tema en el futuro. Cuando vean que el líquido de la glándula uretral se menciona en un artículo, pensarán que la persona que menciona el líquido prostático está equivocada. Sin embargo, si en el artículo que estás leyendo se menciona que el fluido prostático está saliendo, puedes pensar que esa persona está en lo correcto. En realidad, no es tan importante si lo que sigue es el fluido prostático o el fluido de la glándula uretral, los síntomas repetidos serán causados por el flujo de salida, independientemente del fluido que sea. Por lo tanto, debemos controlar la fantasía sexual y tratar de evitar tal situación. Adicionalmente, cuando respondo a este tipo de pregunta, normalmente usaría el término de líquido prostático. Estoy acostumbrado a esta expresión y, por lo tanto, me atengo a ella, pido la comprensión de todos.

Entraremos en el tema principal a continuación.

Con respecto a la teoría de la inocuidad con moderación, ya lo he criticado muchas veces en mis artículos. Esta vez, basado en el consejo de un hermano, una vez más voy a hablar de ello a fondo y en detalle. Esta vez citaré a algunos sexólogos reconocidos como referencias. También citaré algunos casos para explicar mi punto de vista. No recurriré a ataques personales en este artículo, solo hablaré sobre mi punto de vista, juzguen ustedes este asunto en el lugar en que

se encuentren con el fin de aclarar las cosas. Yo respeto a estos sexólogos pero mis puntos de vista difieren de los de ellos. Al escribir este artículo tomo la posición de un investigador en profundidad en el tema de la masturbación, y el de una persona que ha experimentado los síntomas de primera mano.

No quiero involucrarme en batallas de debate, el inocente no tiene necesidad de demostrar su inocencia, mi única esperanza es que este artículo sea una inspiración positiva para la gran mayoría de los hermanos. No es mi intención incitar una discusión entre todos. Como reiniciados, debemos ser individuos de calidad. No abogo por los ataques personales, como reiniciados debemos prestar más atención a las buenas obras y a la acumulación de la virtud.

Comenzaré citando al famoso sexólogo Ma Xiaonian (https://en.wikipedia.org/wiki/Ma_Xiaonian) :

Ma Xiaonian: La llamada masturbación es una forma de auto satisfacción. La persona puede usar sus manos o usar algún aparato/juguete erótico. El objetivo final es principalmente estimular los genitales, mediante lo cual se logra la satisfacción sexual. Las diferencias se pueden encontrar en enfoques específicos, no es necesario que exista un límite claro. En primer lugar, los adolescentes e incluso los adultos, pueden tener una conducta sexual muy normal. Muchas personas suelen tener muchos malentendidos respecto a la masturbación, pensando que la masturbación dañará sus cuerpos y les dejará repercusiones a futuro. Tales problemas no existen actualmente.

Aquí hay otra sexóloga Peng Xiaohui (Nota Dank: Al colocar el nombre en Google encontraran varios artículos de esta persona, yo no encontré su biografía):

Peng Xiaohui dijo en una conferencia en la Universidad Normal del Sur, que si una mujer se resiste o por el uso de otros medios no puede soportar el asalto sexual, la última barrera es entregar un condón para protegerse lo mejor posible. Desde entonces, se le ha añadido un apodo como el "Profesora Entrego". En febrero de este año, como amiga personal, invitó a una ex actriz de AV (Nota Dank: Imagino canal de P) al aula para que interactuara con los estudiantes, eso le añadió otro apodo: "Trabajadora sexual".

Comentario:

Estos dos son sexólogos famosos, uno es médico y ella profesora. He leído sus artículos, en particular, sus actitudes hacia la masturbación es siempre como si fuera inofensiva o que se haga con moderación. Tener estos puntos de vista como

profesores universitarios, y difundir sus conocimientos y opiniones a esos alumnos, que después de todo, no poseen mucho juicio, no importara lo que el maestro les diga los alumnos lo aceptaran. El argumento de la inocuidad y la moderación en la masturbación es ciertamente muy confuso, y tiene el potencial de confundir a un gran grupo de personas. Como guías, ellos están realmente desorientados. Dentro del área de la educación sexual, ellos dos son personas con autoridad, pero no siempre debemos confiar ciegamente en la autoridad. Es necesario analizar y razonar si las enseñanzas autorizadas y sus formas de pensar, están alineadas con los hechos, si no es así, entonces están equivocados. Lo que está mal está mal, no importa que seas o no un profesor.

La ideología que estas dos personas albergan con respecto a la educación sexual proviene de investigaciones extranjeras, de hecho, hay muchos conceptos erróneos y puntos ciegos en esos estudios en el extranjero, y esto no explica la verdadera realidad, especialmente en el tema de la masturbación, los errores son indignantes. Están muy seguros de los beneficios de la masturbación, incluso piensan que la masturbación tiene un cierto efecto terapéutico, no solo que no hay inconvenientes, sino que la ventaja es grande, la aprobación en general del placer es muy alta. ¿Pero cuál es la realidad? ¿Cuántas personas han arruinado su salud debido a la masturbación? Me atrevo a preguntar, ¿han investigado estos dos expertos? ¿Lo han visto? ¿Han visto los testimonios hechos por las víctimas? ¿Son todos los síntomas de un masturbador solo un producto de su imaginación? Sin haber investigado, no se tiene derecho a expresar opiniones. Tales opiniones tienen una alta probabilidad de ser especulaciones subjetivas, completamente sin fundamento ni basadas en la realidad.

El anterior yo solía ser igual a muchos hermanos ignorantes actualmente, creyendo ciegamente en las opiniones de los expertos. Más tarde, descubrí durante mis investigaciones, que muchas personas no pensaban mucho después de la masturbación, ni se sentían culpables, pero también tenían muchos síntomas. Los llamados síntomas imaginarios postulados por los expertos son extremadamente engañosos, quién sabe cuántos jóvenes han sido perjudicados por esta visión. Si una persona tiene un poco de conocimiento sobre el cultivo de la salud de la MTC, sabrá que la masturbación daña los riñones. Es después que se lesionan los riñones que aparecen los síntomas, y esos síntomas no son producto de la imaginación. **Es realmente increíble que un profesor digno diga que la masturbación es inofensiva, no solo inofensiva, sino que también es positiva.**

Más tarde, entendí por qué el profesor dijo esto, porque las teorías occidentales de inofensividad le lavaron el cerebro, ignorando por completo el conocimiento básico

de la MTC, creyendo por completo solamente en el punto de vista occidental (Nota del traductor: A pesar de que Soaring Eagle a menudo hace distinción entre Oriente y Occidente, creo sinceramente que no está tratando de alejar a un campo del otro. El lector debe tener en cuenta que el problema común entre manos es el PMO, no se debe desperdiciar energía en el debate sobre si una escuela de medicina es superior a la otra). Esto es lamentable; totalmente convencido solo desde el punto de vista occidental sin haber realizado una investigación seria y exhaustiva. Lo más triste es la difusión de estas falsas teorías a la generación más joven por parte de los expertos. Me gustaría decir algo con un ligero matiz de burla: espero que estos profesores expertos despierten rápidamente y no puedan engañar a otra generación de jóvenes, ¡ellos no pueden darse el lujo de lesionarse de esta manera!

Si los expertos continúan engañando de esta manera, lo último que imaginaria es que se encontraran respaldados por hospitales privados. Pero la masturbación causa prostatitis, ¿entonces los hospitales privados pudieran generar más ingresos con ello?, ¿pareciera que el Sr. Ma Xiaonian es un consultor para hospitales privados?

Déjenme hablar sobre mis argumentos a continuación:

Mis puntos de vista se basan en mi propia y profunda investigación. He leído más de 5000 casos, hasta hoy continuo leyendo casos en foros de reinicio. He conversado con más de mil pacientes, sufro y he experimentado los síntomas de primera mano. Siento que es necesario que diga la verdad. Además, tengo que decir algo de manera muy responsable. **Es decir: la verdad está en los foros de reinicio, la verdad está en los diversos foros de discusión dedicados a abandonar PMO, la verdad se encuentra en las mentes de los médicos de consciencia, la verdad no se encuentra absolutamente en las manos de los llamados expertos.**

Un “experto” es tal tipo de persona; que aun sabiendo que te masturbas, que tu cuerpo se está deteriorando cada día y que deseas salir de la trampa de la masturbación. Y él, parado en la parte superior de la trampa, te patear mientras grita: ¡Sigue masturbándote, es inofensivo, incluso hay muchos beneficios!

Todos estos expertos han pasado por alto un punto: **¡la masturbación es altamente adictiva!** La característica más grande es: una vez que la hiciste ya no puedes parar. ¡Estas palabras son el resumen más incisivo de la masturbación!

Enumeraré varias formas de adicciones: adicción a las drogas, adicción al juego, adicción a Internet y adicción al tabaco. De estos cuatro tipos de adicciones, ¿Cuál

crees que es más fácil para engancharse? **Puedo decirte que la masturbación nunca perderá contra la adicción a las drogas, es básicamente una adicción instantánea, una vez que haces pop ya no puedes parar.** ¡Es difícil dejarlo una vez que te atrapa! *(Nota del traductor: si bien no estoy seguro de a qué tipo de drogas se refiere el autor, ciertamente se pudiera argumentar lo contrario. Como siempre, es beneficioso tomar todas las opiniones personales como si fueran un grano de sal, internalizar lo que sea útil, descartar lo que sea no aplicable).* (Nota Dank: Hay varios estudios y documentales al respecto)

¿Por qué los expertos no hablan de la alta adicción de la masturbación? En una frase: ¡Los expertos son demasiado astutos! No es la ignorancia sino la evitación del tema. El experto usa una palabra muy astuta: ¡la moderación! El significado de la palabra “moderación” es demasiado amplio porque todos tenemos una constitución diferente, por lo tanto, nadie sabe dónde está ese grado de moderación. **¡Y habiéndose ya vuelto adicto, hablar de moderación es absurdo!** Una vez adicto, ya no tienes el control. Muchas personas han tenido la experiencia de masturbarse por varios días consecutivos, incluso muchas veces al día, cuando los pensamientos malvados entran al cerebro, la persona es como un títere manipulado por el demonio de la tentación, es un estado de involuntariedad. Muchos de nuestros predecesores se desperdiciaron a través de la masturbación mientras se apegaron a teorías inofensivas. **La moderación es un auto-engaño, así como un engaño hacia otras personas, simplemente se está buscando una excusa para la indulgencia.**

Aunque algunas personas se han masturbado relativamente pocas veces, al hacerlo por 3 a 5 años, existirá una alta probabilidad de tener síntomas. Algunas personas nacen con una constitución deficiente, incluso así la frecuencia sea muy baja, habrán muchos síntomas corporales a los 2 años. El daño de la masturbación es el proceso de un cambio en la cantidad a la calidad, el efecto perjudicial es como al de una rana que se hierva lentamente dentro de una olla. Los amigos de la tercera edad saben que la fantasía sexual es una forma invisible de fuga, que también es muy perjudicial. **Una persona también es propensa a padecer síntomas por ser adicto a la fantasía sexual.** ¿Los supuestos expertos conocen estos principios? Lo que quiero preguntar es si estos expertos tienen un conocimiento al menos rudimentario sobre la MTC. (Nota Dank: o leer foros de reinicio al menos) ¿Han hecho alguna investigación en profundidad? Los expertos copian la visión occidental de la inocuidad mientras mantienen una actitud negativa hacia la MTC. ¿Cuánta credibilidad tienen estos expertos? Además, todos pueden observar que muchos de los llamados expertos en realidad, tienen la cara de una persona que está herida en su esencia, su tez es muy pobre. Los expertos tienen problemas con sus propios cuerpos y dicen que la masturbación

es inofensiva, ¿no es ridículo? Hay tantos peligros en la masturbación, ¿por qué los expertos no pueden verlos? ¿Están intentando evitar el problema o simplemente afirmando que todos los síntomas son solo tu imaginación?

Muchos hermanos eventualmente lo describen en una sola frase: **¡Me perjudicaron gravemente las teorías de inocuidad y los expertos!** Las teorías engañosas en los artículos, permiten que uno se hunda cada vez más, finalmente, el cuerpo se llena de síntomas y el sufrimiento está más allá de las palabras.

Cuando lees teorías de inocuidad, ¡eres un hazmerreír! Cuando crees en los expertos, eres una gran fuente de risa.

Cuando escribo este artículo, no se lo estoy dirigiendo a los expertos sino a la mayoría de los hermanos, espero que todos puedan limpiar sus ojos. Es extremadamente difícil para los expertos cambiar sus opiniones, ¿sabes por qué? Pedirles que cambien sus opiniones equivale a que se abofeteen, es el equivalente a que rompan sus propias vallas publicitarias. Incluso si se dan cuenta de los verdaderos problemas con sus puntos de vista, no es seguro que admitirán la culpa. Un hermano dijo una vez, que **la teoría de la inocuidad con moderación es una conspiración para envenenar a más adolescentes**, yo no quiero descartar esta posibilidad.

Al escuchar las voces de las víctimas, muchas personas despertarán. ¡Hay que aprender a hablar desde la experiencia de los casos, hablar con los hechos, los supuestos expertos se pueden ir al diablo! Sin reiniciar, la persona está acabada! ¡La falta de esencia precederá a las enfermedades!

Caso 1: Tengo 19 años, comencé a masturbarme durante el segundo año de la escuela secundaria. Hasta el año pasado, mi deseo sexual había sido muy fuerte, básicamente me masturbaba una vez todos los días. En varias ocasiones me masturbé de 5-6 veces seguidas. Hace poco, comencé a sentir que mi nivel de energía es extremadamente malo, tengo insomnio, micción frecuente e incontinencia. Recientemente me encontré con los foros de reinicio y tuve una revelación. Reinicié por apenas 5 días, los círculos oscuros alrededor de mis ojos se aliviaron y la micción frecuente se curó. Pero al irme a la cama hoy, mientras miraba el fondo de pantalla de mi computadora, no pude aguantar y me masturbé dos veces. Se siente como si todos mis esfuerzos anteriores se fueron por el drenaje. Lo que quiero preguntar es, ¿puedo recuperarme si renuncio por mucho tiempo?

Análisis: Todos prestan atención a las 2 palabras: hasta hace poco. El deseo todavía era muy fuerte el año pasado, en realidad fue una expresión de

hiperactividad en el Yang debido a la deficiencia de Ying, esta ha estado sucediendo por más de un año, luego este año aparecieron los síntomas. ¿Sabes lo que dirán los expertos cuando vean este caso? Que te has imaginado los síntomas, que está bien continuar con la masturbación. Los expertos tienen una tendencia: les gusta hablar de liberación sexual, piensan que el pasado es demasiado limitado y feudal. La sociedad debe ser abierta como la sociedad occidental. Lo que no saben es que los países extranjeros ya se han dado cuenta de los malos frutos de la liberación sexual, han comenzado a abogar por la educación ascética. Los chinos siempre piensan que todo lo extranjero es bueno, cuando en realidad, muchos de estos pensamientos son solo basura. Algunos sexólogos incluso dirían: cuando hay un deseo, debe ser liberado, así es el instinto humano.

No lo retengas ya que es malo para el cuerpo y la mente. Cuando se escucha por primera vez este argumento, se suele pensar que es muy correcto y razonable. **Pero si se es un hermano mayor, definitivamente sentirías que esto es ridículo.** Este caso es una buena refutación. Una vez que eres adicto, o has entrado en el estado de hiperactividad del Yang debido a la deficiencia de Ying, es porque se tiene una alta tasa de masturbación, de incluso varias veces al día. ¿Deberías realmente liberarte del deseo una vez que está presente? ¿No deberíamos aprender a controlar nuestros propios deseos? **Siendo la masturbación tan altamente adictiva, y los sexólogos aun argumentando que deberíamos masturbarnos siempre que tengamos un deseo.** Esto es simplemente empujar a la gente al pozo de fuego.

Temporada 38 Parte 2 de 2.

Caso 2: Es así. Es difícil conciliar el sueño por la noche durante días consecutivos. Solía tener esta situación cuando tenía 14 o 15 años. Solía ser un loco de la masturbación. Ahora es que me doy cuenta de la gravedad de la situación. Comencé a reiniciar. Supongo que el insomnio es causado por la masturbación. Últimamente, estoy pensando constantemente en maneras para compensar el déficit. ¡Anoche solo quería golpearme la cabeza contra la pared para desmayarme! Al menos eso contaría como quedarse dormido ...
Análisis: este caso es en realidad la neurastenia causada por la masturbación, en la MTC: Los riñones están conectados al cerebro. La masturbación dañará el cerebro y los nervios.

Puedes entender este principio leyendo más casos o por experiencias propias.

Caso 3. Me gradué con una maestría, originalmente con un futuro brillante, pero se detuvo en seco mientras subía hacia la cima de mi carrera. No es que no trabaje mucho, pero los síntomas son demasiado serios, son como un par de grilletes que me sostienen con firmeza y me dejan sin los medios para seguir adelante. ¡Ahora no puedo vivir de la degradación! La persona que más amaba me ha dejado, mi carrera se ha estancado debido a los síntomas como resultado de enfermedades. He estado pidiendo consejo médico en todas partes sin ver ninguna mejora. El vil hábito de la masturbación de antes se niega a desaparecer. **¡Cada día vivo en este mundo como un muerto viviente!**

La persona promedio no entenderá cuán atormentadora es esta enfermedad. En primer lugar, la micción frecuente te hará querer suicidarte. Cuando es más grave, tengo la necesidad de orinar cada 5 minutos. La parte inferior de mi abdomen está restringido e hinchado. La necesidad de orinar surge al aplicar la menor cantidad de fuerza, también se puede decir que siempre tengo un pensamiento constante sobre orinar, me hincho y me cuesta sentarme. En segundo lugar, tengo molestias en el tracto urinario, como si tuviera algo atascado en la uretra. Siento mi tracto urinario inflamado, siento que quema al orinar, el chorro de orina es plano y tengo incontinencia, etc. ¡El dolor de mi cintura en comparación es un problema pequeño!

Análisis: Solo cuando los síntomas aparecen en el cuerpo, es que sabrás lo dolorosos que son. La mayoría de las personas que se masturban sufren de prostatitis y varicocele, la eyaculación precoz e impotencia también son comunes. ¿Pueden los expertos todavía decir que son todos imaginados? **La teoría experta solo puede engañar a las masas que no son conscientes de la verdad.** Una vez que entiendas la verdad, tendrás la sensación de haber sido engañado por los expertos.

Entre los miles casos de víctimas que he recopilado, todos ellos sin duda están explicando un hecho: **el daño causado por la masturbación es muy grande, es sumamente destructivo para la mente y el cuerpo.** ¿Por qué los sexólogos evitan hablar sobre los peligros de la masturbación? ¿Por qué todo el mundo sabe que la masturbación lesiona los riñones, que muchas enfermedades nacen por los riñones débiles, pero los sexólogos no conocen el sentido común de este cultivo de salud rudimental? Recuerdo que hubo una sexóloga que fue a dar una conferencia en una universidad y luego algunos estudiantes le preguntaron directamente: ¿La masturbación llevará a la eyaculación precoz? La sexóloga responde: la fuga temprana también puede ser causada por la mujer. Eche un vistazo a l inteligente de la respuesta, ella simplemente evito hablar sobre los peligros de la masturbación. ¿Podría ser que la eyaculación precoz y la impotencia son "imaginadas"? **Las personas que tienen un poco de conocimiento en MTC, sabrán que cuando los riñones se dañan por la masturbación hasta**

cierto punto, habrá eyaculación precoz e impotencia. ¿Por qué los expertos no conocen este principio? ¿Por qué los expertos enfatizan ciegamente en los “muchos beneficios de la masturbación”? Hasta Confucio enfatizo sobre la necesidad de abandonar la lujuria. **Muchos practicantes famosos de la MTC hacen fuerte énfasis sobre la importancia de abandonar la lujuria y la importancia de preservar la esencia.** ¿Por qué los sexólogos quieren entonar la canción contraria? ¿Dónde están sus corazones? Ustedes, supuestos profesores expertos, con sus artículos y discursos que llegan hasta los medios de comunicación, y también organizan conferencias en las universidades. ¿Estás pensando cuándo promocionas tus falacias? ¿Qué resultados crees que tendrán esos “argumentos” cuando sean escuchados por aquellos estudiantes que no son conscientes de la verdad? **Pensarán que la masturbación es muy normal y seguirán practicándola. Hasta que no rompan su cuerpo, no sabrán lo que está pasando,** ¿son ustedes profesores expertos que no hacen daño a las personas? **¡Están matando a la generación más joven!** Eres muy astuto, al evitar hablar de los peligros de la masturbación. Realmente deberías es leer más casos de víctimas y ver cómo es la verdad respecto a la masturbación. No inculquen la indulgencia de la basura extranjera, piensen en la generación más joven, aquí quiero decirles: ¡profesores expertos, presten atención a la propiedad con la que hablan! ¡Gracias a todos! **Hasta que no rompan su cuerpo, no sabrán lo que está pasando,** ¿son ustedes profesores expertos que no hacen daño a las personas? **¡Están matando a la generación más joven!** Eres muy astuto, al evitar hablar de los peligros de la masturbación. Realmente deberías es leer más casos de víctimas y ver cómo es la verdad respecto a la masturbación. No inculquen la indulgencia de la basura extranjera, piensen en la generación más joven, aquí quiero decirles: ¡profesores expertos, presten atención a la propiedad con la que hablan! ¡Gracias a todos! **Hasta que no rompan su cuerpo, no sabrán lo que está pasando,** ¿son ustedes profesores expertos que no hacen daño a las personas? **¡Están matando a la generación más joven!** Eres muy astuto, al evitar hablar de los peligros de la masturbación. Realmente deberías es leer más casos de víctimas y ver cómo es la verdad respecto a la masturbación. No inculquen la indulgencia de la basura extranjera, piensen en la generación más joven, aquí quiero decirles: ¡profesores expertos, presten atención a la propiedad con la que hablan! ¡Gracias a todos!

Adjunto un pequeño poema:

[Verdad]

Solía creer en ti
porque eres el experto

Representando la autoridad

Más tarde, llegué a odiarte amargamente
porque eres el experto
Empujándome a la fogata

Por fin, te estoy agradecido
porque Llegué a creer en el Buda.
Vivir en un mundo agradecido.

Pero debo decir la verdad.
Esto es para las generaciones más jóvenes, los que ya no pueden ser
perjudicados por ti.

Literatura relacionada: el ascetismo (<https://es.wikipedia.org/wiki/Ascetismo>)
arrasa los Estados Unidos.

[Beijing Youth Daily] (https://en.wikipedia.org/wiki/Beijing_Youth_Daily)

Enseñar a los jóvenes a abstenerse del sexo, hace varios años atrás en los Estados Unidos, esto parecía algo increíble para la gente. Pero hoy es algo que está realmente en la agenda de los gobiernos federales y estatales. Con el apoyo de un fondo público de \$500 millones, se están implementando cientos de nuevos planes. La agenda educa y advierte cuidadosamente a los jóvenes que se encuentran en su período juvenil, a no prestar atención a las relaciones sexuales prematrimoniales, ya que pueden tener "*consecuencias perjudiciales para la mente y el cuerpo*", mientras que los condones y otros anticonceptivos no son confiables.

Con la promoción de estos programas de abstinencia, se están moviendo para desafiar a la firmemente enraizada educación tradicional estadounidense: la sexualidad humana, el sexo seguro y el control de la natalidad. Este nuevo concepto hace que algunos conservadores tradicionales, profesen alegremente que están en proceso de conquistar la corrosión de la juventud estadounidense causada por la revolución sexual de los años 60.

En los últimos dos años, el gobierno de los EE.UU. ha financiado 6,988 nuevos programas de "*solo abstinencia*" y 21 nuevas actividades de campaña en los medios. En Chicago, donde las altas tasas de embarazo adolescente son del 40%, el año pasado se agregó un nuevo curso en las escuelas donde se enseña a los estudiantes que la abstinencia es la mejor opción.

Si bien la educación sexual formal puede ser más efectiva que la educación informal, los efectos a largo plazo aún no están claros. Las investigaciones más recientes muestran que la tasa de actividad sexual previa y persistentemente alta entre los adolescentes en los Estados Unidos ha comenzado a disminuir. Sin embargo, por otro lado, ¡hasta 3 millones de adolescentes son diagnosticados con nuevos casos de enfermedades de transmisión sexual! La mitad de los nuevos pacientes con SIDA y tienen menos de 25 años.

El Dr. Pinsky (https://en.wikipedia.org/wiki/Drew_Pinsky), presentador del programa de radio "*Love Hotline*", cree que la abstinencia es la opción más óptima para mantener la salud emocional de los jóvenes. Dijo que la mayoría de las niñas menores de 18 años, no están preparadas para afrontar una fuerte integración emocional si se involucran en la actividad sexual muy pronto, corren el riesgo de depresión, embarazo, y enfermedades. Si los jóvenes expuestos a las relaciones sexuales "*se encuentran completamente desarrollados y tienen su propia autonomía*", podría ser posible que se vinculen emocionalmente en las relaciones.

Resumen final:

Mientras el sexo se liberaba y se permitía en países extranjeros, en nuestro país seguía siendo muy conservador. Ahora que comenzamos a llamar a la liberación e indulgencia sexual, los países extranjeros abogan más por el ascetismo. De hecho, mejor aun cuando se es un poco conservador, los malvados frutos de las indulgencias son demasiado terribles, por no mencionar que también arruinan tu cuerpo, y conllevan a varios problemas sociales. Nuestro país debe tener sus ideas propias y no seguir ciegamente a los países desarrollados, para finalmente terminar sin nada. Debemos seguir nuestro propio camino, escuchar las enseñanzas de los antiguos sabios para convertirnos en personas chinas llenas de energía positiva.

Temporada 39: Revisando el tema de la recaída y las profundidades reveladas por los 21 puntos.

Parte 1 de 2.

Prólogo:

El estándar para un reinicio exitoso debe ser un reinicio constante durante más de un año, un control estricto de la fantasía sexual con poca o ninguna fantasía y el mantenimiento de un alto grado de vigilancia. Si puedes llegar al período de estabilización de reinicio dentro de aproximadamente medio año con poca o ninguna fantasía sexual, entonces podrías contarlo como un reinicio exitoso. **Aunque muchos hermanos mayores han estado reiniciando desde hace mucho tiempo, en el momento en que relajan su vigilancia apenas por un momento, recaen de inmediato.** Incluso así hayan estado reiniciando por más de 2 años, la recaída pudiera ocurrir fácilmente. Por lo tanto, siempre debemos permanecer vigilantes. **Reinicio exitoso = alta realización + fuerte vigilancia.** La vigilancia es muy importante. **En cuando relajes tu vigilancia, serás devorado por el demonio de la tentación.**

La cultura tradicional habla sobre la importancia de abandonar la lujuria, el cultivo de salud desde la MTC también trata el mismo tema, pero junto con la preservación de la esencia. El aumento de la realización en estas dos áreas es favorable para el reinicio. **Pero lo que es más importante es reiniciar profesionalmente.** Algunos hermanos están estudiando medicina china, están muy conscientes del daño de la masturbación pero aun así, no pueden abandonarla. En realidad, lo que les falta es el conocimiento profesional de reinicio. **El mero hecho de saber acerca de los daños de la masturbación está lejos de ser suficiente.** Se debe aprender a reiniciar profesionalmente. Un reinicio profesional se puede lograr a través de los siguientes 6 aspectos de la superación personal:

1. Método para romper la fantasía sexual.
2. Manejo emocional.
3. Controlar la frecuencia de las emisiones nocturnas.
4. Conciencia de vigilancia.
5. Conciencia de salud.
6. Conciencia de estudio.

Algunos amigos sugieren que no todos deben creer ciegamente en mí. Y aún estoy de acuerdo con ese punto, una vez dije en un artículo que no soy un

Maestro, ni que quiero serlo, no necesito ninguna adoración a ciegas. Solo soy otro hermano común, un “rebooter senior”. Estoy solo compartiendo mis experiencias con la esperanza de ayudar a todos, nada más. Si me alabas, no estaré orgulloso, si me gritas, no sentiré ira. Siempre mantendré el corazón dedicado y humilde, sirviendo a todos. Si crees en mí y vienes a consultarme, definitivamente te daré mi mejor consejo. Si no me crees, no importa, hay mucha gente distinguida en los foros de reinicio, puedes ir y consultarles. **Pero la creencia ciega hacia cualquiera es inaceptable.** Si quieres creer, entonces cree en la rectitud, fundada en el conocimiento correcto. **Los buenos artículos de reinicio pueden darte mucha inspiración y revelación, pero el camino final debe ser recorrido por ti a través de tus propias experiencias y pensamiento independiente.** El Maestro te lleva a la puerta, el resto dependerá de ti. Una vez que hayas entrado por la puerta para reiniciar, necesitaras confiar en tu propio trabajo para cultivar tu realización y tu determinación. **Muchos hermanos se niegan a aprender de la experiencia de sus predecesores, querrán aprender por sí mismos.** Esta idea tiene cierto sentido, pero casi todos los hermanos ganadores fueron formados por personas que son buenas para aprender y leer. **La experiencia de los hermanos mayores puede hacer que todos se eviten muchos desvíos, al igual que una guía cuando indica una dirección, que indica el camino correcto desde el principio.** Si rechazas la experiencia de los predecesores, sin duda será una pérdida para ti. Será muy difícil explorar por tu propia cuenta. El motivo exitoso de mi reinicio se debe a la absorción de experiencias y lecciones de muchas otras personas, quienes a su vez, aprenden constantemente del conocimiento y las experiencias de otros predecesores. Esto es seguido por un pensamiento independiente a través de la integración de mis propias experiencias e investigación, a partir de ahí, se descubre la esencia para un reinicio del éxito. **Muchas personas no están dispuestas a aprender, esto se debe a la agitación, no pueden calmar la mente, están decididas a reiniciarse solo por la fuerza bruta, los resultados por esto serán evidentes.** Esto es seguido por un pensamiento independiente a través de la integración de mis propias experiencias e investigación, a partir de ahí, se descubre la esencia para un reinicio del éxito. **Muchas personas no están dispuestas a aprender, esto se debe a la agitación, no pueden calmar la mente, están decididas a reiniciarse solo por la fuerza bruta, los resultados por esto serán evidentes.** Esto es seguido por un pensamiento independiente a través de la integración de mis propias experiencias e investigación, a partir de ahí, se descubre la esencia para un reinicio del éxito. **Muchas personas no están dispuestas a aprender, esto se debe a la agitación, no pueden calmar la mente, están decididas a reiniciarse solo por la fuerza bruta, los resultados por esto serán evidentes.**

Un hermano veterano regresó a los foros de reinicio para echar un vistazo y me

encontró todavía activo, me dijo: - Águila, ¿por qué sigues aquí? - Sí, muchos hermanos veteranos se han ido, algunos se han ido después de haber fallado, algunos lo han hecho después de haber tenido éxito. Aunque también hay algunas personas que no han tenido un éxito completo, rara vez recaen, muchas de ellas también se han ido, volviendo a la trayectoria normal de la vida y sin molestarse más en reiniciar. En realidad, yo también puedo irme, esto lo hago para el bienestar público, no obtengo ni un centavo de ingresos, considero la ayuda de otras personas como una gran causa, aunque no me dé ningún ingreso. Soy muy feliz de hacerlo. Después de haber escrito tantos artículos y contestado a tantas preguntas, desde un punto de vista normal, debería haberme cansado de esto hace mucho tiempo, pero me quedé porque deseo ayudar a más personas, eso es todo. Si eres un hermano mayor, habrás notado que muchos de los mejores hilos con consejos se han hundido hasta el final, esto se debe a que la persona que respondía las preguntas ha abandonado los foros de reinicio. Los respondedores al comienzo, tendrán una sensación de logro y frescura, pero después de responder a muchas preguntas, aparecerá una sensación de cansancio, por lo que terminaran resignándose. Los que están respondiendo y son realmente capaces de quedarse, son generalmente personas de voluntad, que están verdaderamente dispuestos a dar con devoción desinteresada, y no de buscar fama y/o fortuna, solo lo hacen para ayudar a más personas. El buen ambiente de los foros de reinicio se debe a que este grupo de personas se dedica desinteresadamente. Espero que más hermanos quieran animarse a asumir este tipo de roles, les dará más significado a sus vidas, se volverán más abiertos y llenos de energías positivas.

Un resumen final:

Todos pueden estudiar mis artículos para ganar experiencias. Puedes creer en mí, pero no creas en mí ciegamente ni me pongas en un pedestal, solo soy un hermano común. Soy budista, y no voy a forzar a nadie para que crea en ello. Creo en la libertad y que cada quien siga su destino. Para los hermanos con karmas budistas, mencionaré hacia ellos las enseñanzas budistas en mis respuestas. He mencionado anteriormente sobre la liberación de la vida, pero solo para los creyentes del budismo. Si no eres un creyente, está bien, igual puedes tomar el camino del reinicio profesional, también podrás reiniciar con éxito de esa manera. Mis artículos se elaboran principalmente desde la perspectiva del reinicio profesional, este es el camino por el que tránsito.

He realizado mi trabajo de investigación basado en una gran cantidad de casos reales. Los temas de investigación incluyen los peligros específicos en la masturbación, el patrón de reinicio y la recaída, el camino hacia la recuperación y

los diversos problemas que nos encontramos durante el proceso de reinicio. Estos son mi principal foco de investigación. A través de la comparación y la investigación de un gran número de casos reales, he descubierto muchos principios, esta es la razón por la que escribo artículos, para poder compartir estos principios con todos. Espero que sean una fuente útil de inspiración para todos y que todos puedan reiniciarse de la manera más profesional y adecuada posible.

A continuación, compartiré 2 casos de preguntas y respuestas.

1. Mi historial de masturbación es de 6 años, la frecuencia es relativamente alta (debe considerarse muy alta). Además, tengo un trastorno obsesivo-compulsivo. La masturbación me ha traído muchas malas influencias. También entiendo profundamente el peligro de la masturbación excesiva. Estoy decidido a cambiar pero todavía tengo algunas dudas. El objetivo de los foros de reinicio es lograr la abstinencia antes del matrimonio y luego la moderación posterior al matrimonio. Lo que quiero preguntar es que tanto la masturbación como el sexo dañan el cuerpo, la masturbación es adictiva, ¿no es lo mismo con el sexo? También debe ser adictivo. ¿Por qué está bien tener moderación después del matrimonio pero no moderación en la masturbación? La moderación es alcanzable en el sexo, mientras que esta misma es difícil para la masturbación.

Respuesta: Tanto la masturbación como hacer el amor dañan la esencia del riñón, hacer el amor también puede llevar a la adicción y la deficiencia renal. Por lo tanto, trate de mantener la moderación después del matrimonio y aprenda cómo cultivar la salud. No dejes que la codicia destruya el cuerpo.

Creo que muchos hermanos quieren saber la respuesta a la segunda pregunta; ¿Por qué la abstinencia antes del matrimonio y no la moderación?

Hay 3 razones que abogan por la abstinencia antes del matrimonio en los foros de reinicio:

(1). El nivel moral de consideración está en línea con el punto de vista tradicional. El sexo antes del matrimonio se considera un libertinaje malo, el libertinaje maligno lesiona el cuerpo y daña la virtud. El sexo después del matrimonio es un libertinaje positivo, y está en línea con las relaciones humanas, pero también hay que prestar atención a la moderación.

(2). Evitar la indulgencia antes del matrimonio, para evitar que te desperdicies antes de casarte. Se debe dejar lo mejor de uno para después del matrimonio. Durante mi larga estancia en los foros de reinicio, he visto a muchos hermanos

solteros desperdiciarse antes del matrimonio, la familia lo está instando al matrimonio, pero su función sexual ya no está bien, tienen eyaculación precoz y dificultades eréctiles. Es inconveniente comunicar tales problemas a la mujer. Una vez que sale esta palabra (DE), la otra persona mencionaría romper, haciéndose un momento muy incómodo. Algunos hermanos no solo están discapacitados sexualmente, sino que todo su cuerpo está lleno de síntomas con incomodidades por todas partes. Entrar al matrimonio en un estado así, también será muy incómodo.

(3). Este punto es muy importante. De hecho, reiniciar es cultivarse. ¿Por qué quieres la abstinencia antes del matrimonio? Este principio es en realidad similar a domar un caballo salvaje, es decir, aprender a vencer a los demonios de la tentación antes del matrimonio. El demonio de la tentación es el caballo salvaje, solo se puede dirigir este caballo salvaje después del matrimonio. El proceso es: primero conquistar y luego dirigir! Si nunca has superado al demonio, entonces no puedes hablar de dirigir, no podrás lograr la verdadera moderación después del matrimonio. En pocas palabras, cuando tengas éxito en reiniciar antes del matrimonio, entonces habrá esperanza para lograr verdaderamente la moderación después del matrimonio. De lo contrario, si nunca has vencido al demonio de la tentación, existe una gran posibilidad que te desperdicies después del matrimonio. Recuerda: **¡Primero conquista, luego dirige!** Si no puedes vencer la tentación del demonio, entonces es posible que te desperdicies antes y después del matrimonio. Necesitamos ser dueños de nuestros deseos, no esclavos para desear. ¡Las consecuencias de ser esclavo del deseo son muy graves!

Análisis: Solo hay dos emperadores chinos que vivieron hasta los 80 años, Liang Wudi (https://en.wikipedia.org/wiki/Emperor_Wu_of_Liang), un budista. El otro es Qianlong (<https://es.wikipedia.org/wiki/Qianlong>), quien abogó por la moderación antes la lujuria. El emperador generalmente no necesitaba la masturbación, había muchas mujeres en el harén, pero ¿por qué los emperadores vivían menos tiempo? Era debido a hacer demasiado el amor. El emperador tenía acceso a los mejores médicos de China, los alimentos que comían eran de la mejor calidad. Pero a pesar de tales condiciones, muchos emperadores murieron en sus 20 años, es decir, no podían pasar del umbral femenino. Muchas personas nacen con una constitución débil, pero su deseo es muy fuerte. Al dañar los riñones en tales circunstancias, no pasarán más de unos pocos años antes que los síntomas lleguen a la puerta. Así que incluso después de casarnos, debemos prestar atención a la moderación. De otra forma, muchas personas se casan y tienen relaciones sexuales muy a menudo y, como resultado, tienen sus cuerpos en ruinas. Para los hermanos que ya están casados, si tiene muchos síntomas, deben aprender a reiniciar y cultivar la salud. Pudieran tener una buena

conversación con sus esposas, cultivarse a sí mismos a un estado saludable y luego tener relaciones sexuales con moderación. No se sienta tentado y desperdicie un momento de placer fugaz. Veo muchos casos en medicina china, todos esos médicos antiguos han requerido de un año de abstinencia en combinación con medicina china, solo así se puede obtener una recuperación completa. Caso contrario, si completas lo anterior y a continuación te filtras, la recuperación siempre será difícil. Incluso así estemos curados temporalmente, la recaída será fácil. Es 30% de tratamiento, 70% de mantenimiento. El reinicio y la conservación de las esencias se encuentra cubierto por el cultivo de la salud. Los hermanos casados, deben comunicarse bien con sus esposas para evitar malentendidos y los conflictos familiares resultantes. Si tu esposa es bastante comprensiva y te entiende, entonces las cosas serán más fáciles.

2. Continúan preguntándole al hermano Soaring Eagle, ¿debería reiniciar por siempre, debería tener siempre esta actitud? Durante estos tres meses no he dejado de estudiar sus publicaciones sobre casos, siempre he puesto en marcha el reinicio porque siento que mi apariencia, mi confianza en mí mismo y mi vida se veían afectadas por ello. Todos los días, cuando llego a casa a cenar, estudio los artículos de reinicio. En 3 meses he escrito 3 cuadernos de notas. ¿Pero no sé si estoy exagerando o debo mantener esta actitud? Por favor responda esta pregunta.

Respuesta: Sí, tu pregunta ya ha sido planteada anteriormente. Debemos tomarnos el tiempo de aprender y revisar los artículos y notas de reinicio todos los días, y continuar elevando la realización y permanecer muy atentos. Pero no debemos dedicar demasiado tiempo a reiniciar para no afectar la vida cotidiana y los estudios. Se puede hacer un arreglo, como estudiar los artículos de reinicio durante 1-2 horas cada día, organizar el tiempo para ello y administrar razonablemente tu energía. Siempre sobre la base de no afectar la vida cotidiana y los estudios, podemos leer más artículos y casos sobre el reinicio, pero no te canses demasiado. Estás progresando muy rápido, si te sientes muy cansado y estás afectando tus estudios, debes prestar atención para hacer ajustes. ¡Animo!

Análisis: La distancia entre nosotros y el reinicio no debe ser demasiado cerca ni demasiado lejos. Al reiniciar, no es necesario que pases una docena de horas al día en los foros de reinicio; cuando te sientas y observas por mucho tiempo, no es favorable para la recuperación. Pero debes llevar los foros de reinicio en tu corazón. Todos los días, trata de iniciar sesión y sentir la atmósfera de los foros, luego leerás más casos y alentar a más recién llegados. **Al difundir la positividad, también estás fortaleciendo tu energía positiva.** Por supuesto, no tienes que iniciar sesión todos los días. **Si es inconveniente, también puede**

sacar tu cuaderno o notas de reinicio y revisarlas, aprendiendo cosas nuevas a partir de revisar las cosas viejas. Mi horario actual es normalmente usar el teléfono móvil para iniciar sesión en los foros de reinicio durante el día, aproximadamente unas 10 veces unos pocos minutos cada vez. Me gusta leer algunos casos y luego responder algunas preguntas. Luego, cuando llego a casa por la noche, respondo preguntas por aproximadamente otra hora, por supuesto, también pensaba en ideas para nuevos artículos. Trato de no agotarme mucho. Si me canso demasiado, querré rendirme pronto. Por lo tanto, presto mucha atención al equilibrio entre trabajo y descanso, así como a la administración del tiempo.

El tercer año de la preparatoria es muy difícil e importante, se debe asignar más tiempo y energía al trabajo escolar. Además, algunos hermanos optarán por interrumpir el uso del teléfono móvil y de Internet. Él culpa a todas las razones por las que se rompió el reinicio a las tentaciones de las computadoras y los teléfonos móviles, pero nunca buscó la verdadera razón en sí misma. A pesar de que muchas personas han cortado Internet y los teléfonos celulares, aún recaerán, esto se debe a que las recaídas a veces no requieren tentaciones externas. Las propias fantasías y recuerdos nos pueden llevar a romper el reinicio. Otras personas recaen por razones emocionales y no por tentaciones. Mi opinión es: para reiniciar con éxito, se debe estudiar más y elevar el nivel de realización, de lo contrario, no hay manera de vencer al demonio de la tentación. Al reiniciar, debemos controlar el tiempo que pasamos en Internet para evitar que nos enganchemos. Pero si se elige cortar el teléfono móvil e Internet, perderás acceso a muchos artículos y material de reinicio de primera mano, y esto no es favorable para aumentar la realización. Por supuesto, también hay otra manera, puedes descargar todos los artículos de reinicio que desees al teléfono móvil y leerlos en él. De esta manera, te estarás alejando de la P y al mismo tiempo podrás estudiar continuamente los artículos de reinicio.

Temporada 39 Parte 2 de 2.

A continuación vamos a entrar en el tema principal.

Hay 2 temas principales en esta temporada: hablar sobre las recaídas y las profundidades reveladas por los 21 puntos.

Actualmente, muchas publicaciones en los foros de reinicio se refieren a las recaídas, por lo que ocupan mucho espacio. Cada día que se ven estos mensajes, en ellos se puede ver el aliento y la orientación de sus predecesores. **No se desanimen después de una recaída, no rompan el frasco solo porque esté**

agrietado. Cuando hayan aprendido a extraer experiencias y lecciones de los fracasos, entonces el reinicio será cada vez mejor. El fracaso puede ser un trampolín, pero también puede ser un abismo. Al tratar las fallas correctamente, entonces las fallas serán la madre del éxito.

En los foros de reinicio, generalmente encontraremos 2 tipos de personas:

1. La que reiniciar cada vez mejor.
2. La que reiniciar peor y peor, se da por vencido.

Aquellos que reinician mejor y mejor son generalmente buenos para estudiar y resumir las razones del fracaso. Estos hermanos tienen un excelente hábito de estudio, su realización está en el proceso de mejora continua. En tales circunstancias, cuando recae una vez, incluso elevará su realización al siguiente nivel. Comenzará a prestar atención a las razones que le llevaron a la recaída y será aún más refinado en el reinicio. Por ejemplo, un hermano tiene una recaída debido a razones emocionales, la próxima vez se dará cuenta de la importancia del manejo emocional, prestará más atención a ajustar sus sentimientos a tiempo. Cuando esté de mal humor, se dará cuenta que le será muy fácil recaer de aquí en adelante, por lo que inmediatamente aumentará su vigilancia y ajustará sus emociones. Esta es realmente la cosecha de romper el reinicio. La recaída puede ser negativa, pero también puede ser positiva, se debe aprender del error.

Los hermanos en la segunda categoría generalmente dependen de la fuerza bruta, o creen que están bien después de haber leído algunos pocos artículos de reinicio. **En realidad, para tener éxito, se debe estudiar continuamente y elevar continuamente la realización, leer algunos artículos no hace que uno tenga éxito.** Estos hermanos también dependen de su entusiasmo para reiniciar y, cuando se produce una recaída, ese entusiasmo se desvanecerá, desaparecerá el impulso, **la sensación original de reinicio nunca se volverá a encontrar.** De hecho, las recaídas causarán una pérdida de la moral y del entusiasmo. **Pero hay un dicho: el fracaso puede hacer que una persona se desanime, también puede hacer que una persona sea más fuerte.** Lo que no te mata solo te hará más fuerte. Abogo por la racionalidad en el reinicio y no depender solamente del entusiasmo impulsivo para reiniciar, el entusiasmo inicial desaparece rápidamente, y la confianza también se pierde inmediatamente después de una recaída. **Debemos ser sensatos y desarrollar buenos hábitos de estudio que lleguen a ser tan naturales como cepillarnos los dientes a diario.** Permitir que la realización aumente continuamente es la clave. Yao Ming (https://es.wikipedia.org/wiki/Yao_Ming) no creció sus 2.26m durante una noche. Si deseas reiniciar con éxito, debes enfatizar en la acumulación, revisarte

constantemente, reflexionar, resumir y tomar notas. Con respecto a mis artículos, algunos hermanos realmente los han llegado a comprender, y luego, se dieron cuenta de que se dieron cuenta muy rápidamente, y son capaces de responder muchas preguntas como si fuera yo. **Al estudiar los artículos de reinicio, deberíamos prestar más atención a la tasa de absorción.** De lo contrario, si no se conserva nada después de leer un artículo, entonces estás leyendo en vano.

"Los buenos artículos y los buenos libros deben leerse repetidamente"

Cuando lees un artículo este mes y luego lo relees al mes siguiente, el sentimiento y percepción son completamente diferentes. He experimentado profundamente esto por experiencia propia. **Cuando se lee un artículo por primera vez, la ganancia es muy limitada, pero cuando lo leemos nuevamente después de un tiempo, habrá nuevas ideas y descubrimientos.** Al revisar el mismo material después de un período de tiempo, se adquieren nuevos conocimientos. Solo cuando hayas leído repetidamente un mismo artículo muchas veces, descubrirás verdaderamente si has absorbido su esencia.

Para algunos hermanos la recaída es como un trampolín. A través de este trampolín, se puede saltar a un nivel de reinicio más alto y ser aún mejor a partir de ahí. Para otros hermanos, la recaída es como un abismo, las cosas empeoran progresivamente después de una recaída hasta que finalmente, se rinden por completo. Eligieron su ruta de escape, algunos hermanos después de haber recaído incluso llegan a los foros de reinicio para intentar arrastrar a otros hermanos con ellos. Dirán que no puedes reiniciar o incluso publicarán algunas imágenes pornográficas para tentar a los demás a recaer. Estos hermanos realmente se han convertido en traidores, se han convertido en títeres del demonio de la tentación, se han convertido en el micrófono del demonio de la tentación. Entiendo muy bien ese sentimiento; si yo no puedo dejarlo, ¿crees tú poder hacerlo? Si yo ya recaí y me doy por vencido, quiero que todos caigan conmigo. Si yo no soy bueno, no pienses que tú puedas serlo. Con respecto a estos hermanos, normalmente eliminaría inmediatamente sus publicaciones para que no afecten el proceso de reinicio de otras personas. Estos hermanos tendrán que arrepentirse seriamente, para poder dirigirse de nuevo hacia la orilla.

Para ser honesto, antes de llegar a tener éxito recaí innumerables veces. Por supuesto, no tenía ningún sentido de aprendizaje desde la conciencia en ese momento. Mi nivel de realización era muy superficial. En aquel momento estaba reiniciando con la fuerza bruta, mi racha récord fue de 28 días. Más tarde, a través del estudio y la sensibilización logre llegar al mes, luego de esto todo mejoró.

Rompí luego de medio año, después de nuevo al año, más tarde, dejé de contar el número de días, me fue suficiente solo con recordar el día que comencé a reiniciar.

Debemos intentarlo constantemente, no tener miedo al fracaso, aprender del fracaso para aumentar nuestra experiencia y mejorarnos constantemente. De esta manera finalmente será posible acercarse al éxito. **Cuando hayas desarrollado buenos hábitos de estudio, dejaras de fallar tantas veces.** Una vez que hayas entrado por la puerta del reinicio y hayas alcanzado cierto nivel de realización, será muy fácil romper la barrera del medio año. La razón de tantos intentos fallidos en el pasado, se debió a que en realidad no entre por la puerta del reinicio, aún no la conocía. Cuando realmente comprendí la verdadera esencia del reinicio logré el éxito, y la realización comenzara a avanzar a pasos agigantados, al igual que la racha de días. De hecho, hay un grupo de hermanos en los foros de reinicio cuya realización ha aumentado sorprendentemente rápido, es porque estos hermanos son buenos para estudiar y resumir. ¿Cuál es la sensación después que hayamos elevado la realización? Puedo citar por ejemplo, es como cuando estabas en el primer grado de la escuela primaria, y te resultaba difícil resolver un problema de matemáticas, años después cuando estás en la universidad te encuentras con el mismo problema matemático y te das cuenta que es simplemente un juego de niños. Este es el resultado directo de haber elevado el nivel de realización. Cuando se has alcanzado la realización, y vuelvas a mirar todo, te sentirás que es algo inusualmente simple y directo. Sin embargo, si tu nivel de realización está estancando, será difícil reiniciar con éxito.

Para algunos hermanos veteranos, mi consejo es: **¡No te alejes de los artículos de reinicio, no relajes tu vigilancia!** Cuando hayas estado reiniciando por más de 1 o 2 años, deberás tener incluso más cuidado en no relajar tu vigilancia. **El error de muchos hermanos veteranos es pensar que han estado reiniciando durante tanto tiempo que no volverán a recaer.** Antes que te des cuenta que relajaste la vigilancia, ya habrás recaído, y sin importar cuánto tiempo hayas estado reiniciando. **Los tornillos de la vigilancia no se pueden dejar aflojar nunca, de lo contrario, ¡el reinicio se derrumbará!** Después de entrar en el período de reinicio de estabilización, muchas personas relajaran sus estudios y su vigilancia. **El demonio de la tentación tendrá la oportunidad de valerse por sí mismo, la recaída será inevitable.** Después de la recaída, cuando recobramos el sentido lamentamos haber sido descuidados. Generalmente, cuando entramos en el período de estabilización del reinicio, habrá muy pocas fantasías sexuales, esto hace que muchos hermanos relajen su vigilancia. **La falta de fantasía sexual no significa que haya desaparecido por completo.** El demonio de la tentación está constantemente buscando una oportunidad para contraatacar. **Cuando tu**

vigilancia está floja, aparece una oportunidad para que el demonio de la tentación se aproveche. Por lo tanto, debemos estar atentos todos los días en nuestro proceso de reinicio, manteniendo siempre un estado de previsión. Cuando los tornillos de la vigilancia parezcan estar sueltos, debemos descubrirlo inmediatamente y apretarlos, es la única manera de conservar los frutos del reinicio. **La falta de fantasía sexual no significa que haya desaparecido por completo.** El demonio de la tentación está constantemente buscando una oportunidad para contraatacar. **Cuando tu vigilancia está floja, aparece una oportunidad para que el demonio de la tentación se aproveche.** Por lo tanto, debemos estar atentos todos los días en nuestro proceso de reinicio, manteniendo siempre un estado de previsión. Cuando los tornillos de la vigilancia parezcan estar sueltos, debemos descubrirlo inmediatamente y apretarlos, es la única manera de conservar los frutos del reinicio. **La falta de fantasía sexual no significa que haya desaparecido por completo.** El demonio de la tentación está constantemente buscando una oportunidad para contraatacar. **Cuando tu vigilancia está floja, aparece una oportunidad para que el demonio de la tentación se aproveche.** Por lo tanto, debemos estar atentos todos los días en nuestro proceso de reinicio, manteniendo siempre un estado de previsión. Cuando los tornillos de la vigilancia parezcan estar sueltos, debemos descubrirlo inmediatamente y apretarlos, es la única manera de conservar los frutos del reinicio.

¡El poder del reinicio viene del estudio! ¡Estudiar nos eleva hasta la realización! ¡La realización vence al demonio de la tentación! ¡Estas tres frases son el verdadero significado de un reinicio exitoso!

¡La raíz para preservar el fruto del reinicio está en la vigilancia! Estrictamente hablando, la vigilancia también pertenece a la categoría de la realización. La razón por la que se menciona por separado es para enfatizar su importancia. **Cuando llegues a la meta de tu realización, reiniciar exitosamente será lo siguiente. Cuando el melón esté maduro, se caerá de su tallo. Por favor cree en mis palabras.** ¡Animo!

A continuación vamos a hablar de las profundidades reveladas por los 21 puntos:

Todos pueden estar confundidos sobre este tema, ¿qué significa 21 puntos? De hecho, los 21 puntos que digo son un juego de cartas, en el extranjero se llama Blackjack (<https://es.wikipedia.org/wiki/Blackjack>). Me atrevo a decir que creo que la mayoría de los hermanos debieron haberlo jugado en algún momento. Este juego de cartas es muy fácil de aprender, normalmente toma unos minutos

aprender a jugarlo, es extremadamente sencillo. **Pero es muy difícil llegar a ser bueno en este juego.** Me he dado cuenta de los principios del reinicio y de este juego de cartas. Lo compartiré con todos esta temporada.

En las reglas del Blackjack, se menciona que si todas las cartas suman más de 21 puntos, el jugador pierde, llamado (Bust), también llamado flop.

Existen muchos hermanos que se están reventando, porque no saben que existe un límite en el cuerpo, es decir, un límite crítico de los síntomas. Están fuera de control, controlados por la adicción, se masturban locamente con el resultado de estar envueltos prontamente en los síntomas. Las personas con una constitución deficiente encontrarán los síntomas relativamente más temprano. Las personas con una buena constitución los encontrarán un poco más tarde. Pero mientras seas adicto a la masturbación, la aparición de los síntomas será inevitable. Pero algunas personas tienen los síntomas ocultos, parecen estar bien en la superficie, pero por dentro solo él mismo cuerpo sabe que tiene varias molestias. Algunas personas pertenecen a la categoría de visión retrospectiva, el cuerpo ya tiene muchos síntomas, pero debido a la ignorancia, nunca conectan los puntos con la masturbación. Pensando que los síntomas son causados por otras razones. Solo después de leer artículos de reinicio, es que llegan a comprender repentinamente la verdad. Las diversas molestias del cuerpo a lo largo de los muchos años, fueron causadas por la masturbación, solo que ahora es que se dan cuenta.

Para ganar en el Blackjack, se deben correr riesgos, especialmente cuando se tienen 16 o 17 puntos, tomar una carta adicional en ese momento, muy probablemente dará lugar a que perdamos. **En nuestro proceso de reinicio, el método más inteligente es no masturbarse ni una sola vez.** Esto se debe a que la masturbación es adictiva, hacerlo una sola vez, nos llevará a hacerlo continúa y repetidas veces, el resultado será trágico, es decir: ¡te masturbaste por correr el riesgo! Enredado por los síntomas.

Cabe señalar que la fantasía sexual también es lo mismo que pedir una carta adicional, muchos hermanos tendrán síntomas después de la fantasía sexual. Los hermanos que han leído mis artículos anteriores, deben saber que la fantasía sexual es la forma invisible de filtración. Por lo tanto, cuando reiniciamos, debemos superar la fantasía sexual. Cuando hayamos pasado este nivel, el reinicio será mucho más fácil, es básicamente la mitad de camino. **De lo contrario, incluso así conozcas todos los peligros de la masturbación, si no puedes superar la fantasía sexual, te será imposible reiniciar con éxito.**

Cuando yo aún era bastante ignorante, me masturbaba como loco y me arruine en

innumerables ocasiones. Pero en aquel momento, nadie trataba de despertarme, no había nadie que me hablara con conocimiento acerca del reinicio, yo era como una rana que estaba sentada en el fondo del pozo. Luego, habiendo aumentado mi realización a través de estudios incesantes, cuando miro hacia atrás a mi yo ignorante, siento mucha pena y tristeza. **En aquel momento, me estaba masturbando como un loco y reiniciando a ciegas, el resultado fueron innumerables recaídas e incontables fallas.** Estaba intentando encontrar un equilibrio dinámico en aquel momento, creo que muchos hermanos han tenido esta idea, es decir, con la esperanza de encontrar un equilibrio entre la masturbación y los síntomas, poder masturbarse sin encontrar ningún síntoma. Más tarde, descubrí que es extremadamente difícil encontrar el equilibrio porque la masturbación es altamente adictiva, causará que continuamente exijamos cartas nuevas, lo que eventualmente te llevará a la quiebra. Cuando comienzas a reiniciar después de haberte quebrado, solo entonces te estarás dando cuenta, que no hay poder preventivo. Algunos hermanos podrán hacerlo una vez a la semana, pero no pueden superar la fantasía sexual. **Se están filtrando más a través de la fantasía sexual, y no lo saben porque son ignorantes, piensan que tienen un buen control.** No mucho después, se encontrará enredado en los síntomas.

Después de jugar mucho al Blackjack, naturalmente habrá experiencias de fracasos. Cuando uno se ha estado masturbando por un largo tiempo, naturalmente se deslizará hacia ese punto crítico, lo que terminará en un fracaso a través de la masturbación. Cuando se camina frecuentemente a lo largo del río, ¿cómo puedes no mojarle los zapatos? He visto muchos casos de hermanos, en todos los casos, durante los primeros años no tuvieron síntomas, luego, a partir del tercer o quinto año, los síntomas comenzaron a aparecer lentamente. Algunos hermanos estuvieron bien el año pasado, pero este año, los síntomas brotaron repentinamente. El cambio cuantitativo produce cambios cualitativos. **Cuando las esencias han sido dañadas hasta cierto punto, naturalmente habrá síntomas, ¡nadie puede escapar!** La esencia baja precede a la enfermedad, confía en las palabras del rey de la medicina Sun Simiao (https://en.wikipedia.org/wiki/Sun_Simiao), nunca se equivoca.

El proceso de fracaso a través de la masturbación es muy similar al del Blackjack. Mientras continuamente pidas cartas nuevas, mayor posibilidad de fracaso te esperan. Los verdaderos maestros del Blackjack contarán las cartas, las memorizarán y calcularán la probabilidad de fracaso. Pero incluso entonces, a veces así también pierden. Pero a diferencia de la masturbación, si no te masturbas, entonces no fracasas a través de la masturbación. Al igual que si te niegas a jugar al Blackjack, no te arruinarás. **Si quieres jugar adelante, es muy**

fácil. Pero la forma más inteligente es: rehusarse a jugar nuevamente, rehusarse a masturbarse nuevamente. ¡Nunca más fracasos por la masturbación!

Por último, lo he resumido 3 oraciones:

1. Si no te masturbas, entonces no te romperás como resultado de la masturbación.
2. Una vez que comienzas a masturbarte, la posibilidad de un fracaso debido a la masturbación es extremadamente alta.
3. Rechaza volver a masturbarse, mantente siempre alejado del punto crítico de los síntomas.

En esta temporada recomendaré un libro:

[Libro tibetano de los muertos] Sogyal Rimpoché
(https://es.wikipedia.org/wiki/Sogyal_Rimpoché):

Creo que algunos hermanos deberían conocer este libro, pasé cinco días leyéndolo. Este libro ha profundizado mi comprensión sobre el budismo y ha profundizado mi comprensión de la vida y la muerte. Es muy inspirador. El libro me abrió el horizonte. Después de leer este libro, leí [中阴闻得得]. Después de leer estos dos libros, descubrí cuán superficial era mi comprensión sobre el tema de la muerte. Solía evitar la muerte como un tabú. Después de leer este libro, encontré un nuevo entendimiento hacia la muerte y también sobre cómo enfrentar su llegada. Los hermanos interesados pueden echarle un vistazo, quizá les traiga mucha inspiración.

Temporada 40: Cómo sobrellevar el período de los síntomas repetidos.

Parte 1 de 2.

Prólogo:

En los prefacios de esta temporada compartiré 2 casos:

1. [Me he estado masturbando por 12 años, ahora todo mi cuerpo está sufriendo, todo mi cuerpo está enfermo, ni siquiera puedo hacer algún trabajo pesado. La masturbación prolongada ha hecho que mi pene se vuelva muy pequeño. Cuando tengo relaciones sexuales con mi esposa, no puedo levantarlo, ¡mi esposa se divorciará de mí pronto! Debido a la masturbación, me volví muy egoísta y mi apariencia se volvió muy fea. A la edad de 24 años, me veo como un niño de 42, y mi cara está llena de barba y pecas. Realmente mi vida y mi carrera son un desastre, no puedo lograr éxito en nada. Ahora me duele la cintura como si alguien me estuviera pelando con un cuchillo, ¡es tan incómodo! Aun así sigo masturbándome. También lo hice par de veces anoche. Hoy mi cabeza está muy inflada. Siento que me estoy muriendo, ¡quién me salvará!]

Comentarios adicionales: Este hermano ha sido profundamente herido, pero su adicción mental es muy fuerte. Con el dolor de espalda hasta tal punto, él todavía se está haciendo daño a sí mismo como loco, ¡simplemente no quiere vivir! La retribución de los 12 años de masturbación es demasiado feroz. Todo el cuerpo está enfermo, completamente impotente mientras aún enfrenta el golpe del divorcio. La persona siniestra se volverá fea y desgraciada. Esto ya es un secreto a voces. Es una cuestión del corazón. Cuando una persona suele ser adicta al contenido del libertinaje perverso, eventualmente se volverá fea y su apariencia envejecerá rápidamente, como una imagen sucia y descuidada de un hombre. Muchas personas ya se han convertido en un muerto viviente. Como dice el dicho, las lágrimas solo caen cuando los ojos contemplan el ataúd, pero algunas personas han visto el ataúd y aún no conocen el arrepentimiento. Todavía se están arruinando a sí mismos. ¡Este estado loco de autodestrucción es realmente horrible! El pene de este hermano ya se ha encogido, varios hermanos han informado previamente este problema en el que mencionaron que su pene solía ser normal, después de que el qi del riñón se ha vuelto deficiente, la longitud del pene se ha reducido, al igual que un globo desinflado. No solo el pene se encoge, sino que los testículos también pueden encogerse o hundirse. (Pero los testículos también pueden encogerse o hundirse).

Nota del traductor: el lector no debe asustarse demasiado al leer sobre el

problema de la contracción. Es completamente posible que cuando una persona se debilita, su erección también se debilite, lo que hace que el pene se vea más pequeño en comparación con lo normal. El pene no se encoge permanentemente como resultado de la masturbación. Después de la eyaculación, muchas personas mostrarán signos de dolor en la parte posterior de la cabeza. MTC habla que los riñones están conectados al cerebro, la devastación en el cuerpo y el cerebro de la masturbación es particularmente poderosa. Después de un largo período de masturbación, seguramente surgirán dolores de cabeza. El hermano de este caso ya debería haber contrarrestado la neurosis. Cuando uno tiene neurosis, normalmente se está desesperado, realmente se siente que prefiere la muerte a vivir, ¡y realmente tiene que pedir ayuda! Un joven de 24 años que se ha convertido en uno de 42, ¡y su cuerpo está enfermo! ¡Grita por ayuda! ¡Todos deben saber los graves peligros que produce la masturbación!

El Maestro Yinguang (<http://buddhistinformatics.ddbc.edu.tw/dmcb/Yinguang> 印光) dijo: *"Hoy en día, los jóvenes son conscientes de la sexualidad, se les debe informar con prontitud sobre la forma correcta de cultivar la salud y la preservación de la esencia. Si se conoce lo bueno y lo malo, no se encontrará alegría en la masturbación, en la medida en que la vida se pierda, o se vuelva un discapacitado siempre se estará susceptible a todo tipo de desastres. Poco puede decirse a aquellos que no son conscientes de la sexualidad, a aquellos que saben que, si no se les dice nada, entonces 9 de cada 10 serán culpables de esta enfermedad, es extremadamente horrible. Meng Wubo pregunta acerca de la piedad filial, Confucio (<https://es.wikipedia.org/wiki/Confucio>) responde: los padres están principalmente preocupados por las enfermedades de sus descendientes. Otras enfermedades son de poca importancia, excepto la masturbación y la codicia por el sexo. Tal ha dicho Confucio sobre el tema. La mayoría de los jóvenes de hoy se masturban, es como un cuchillo grande que corta el cuerpo, se debe enfrentar el dolor para cortarlo. Muchos jóvenes cuando despiertan sus deseos, finalmente llegan a la masturbación. Este acto tiene gran efecto dañino en el cuerpo, no se debe hacer a toda costa. Quien se comprometa con la masturbación se está robando su propio cuerpo y contaminando su mente. Él toma un cuerpo útil, ya sea haciéndolo de corta duración o debilitándolo hasta que uno se convierta en una persona desperdiciada."*

2. [Siempre he tenido ilusiones, hasta la tarde de ayer cuando me masturbé 3 veces seguidas. Al día siguiente tuve mareos y dolor de cabeza, no tuve apetito, lo que comía me daba náuseas, muchas náuseas, prefería la muerte a la vida, realmente quiero morir porque no estoy contento. Sólo tengo 20 años. Antes de ser un depravado, podía ser considerado como una persona con talento, ¡ahora

estoy realmente asustado! Ya no me atrevo a tener ilusiones, ¡el demonio de la tentación me da demasiado miedo! Debo estudiar mucho, ya no me atrevo a masturbarme. ¡Podría tener neurastenia! ¡Me he masturbado durante 6 años! También me levanté tarde y me masturbé varias veces 3 veces seguidas, ¡voy a morir! ¡Es doloroso! ¿Qué importancia tiene volverme feo? Comparado con la neurosis, volverme feo simplemente no es un problema. Neurosis, mareos, Y el dolor de cabeza es como una maldición, cada día es tortura. Cuando aparezcan los síntomas, me quiero morir. Es realmente muy doloroso. ¿Alguien puede decirme, moriré o no, realmente no quiero morir? ¿Quién puede salvarme?]

Comentarios adicionales: Muchas personas que se masturban tienen ilusiones. También conocen algunos de los peligros de la masturbación, pero sienten que este tipo de cosas no se producirán. Cuando la retribución está realmente presente, el arrepentimiento se da demasiado tarde. La mentalidad del pensamiento ilusorio ignora completamente la naturaleza de la materia misma, contradice completamente la naturaleza del desarrollo de las cosas. Mucha gente piensa que está bien masturbarse. De hecho, apenas se comienza con la masturbación, los malos cambios ya se han producido silenciosamente. Un agujero de hormiga puede causar el colapso de un gran dique, el cambio cuantitativo produce un cambio cualitativo. **El resultado de caer en la masturbación es inevitablemente el brote de síntomas. ¡Es una verdad revelada por miles de casos de víctimas. La esencia baja precede a las enfermedades, es una ley de hierro!** Masturbarse una y otra vez es acumular energía negativa una y otra vez, y finalmente, ¡toda la persona será atacada por esa energía negativa! Es como inflar los neumáticos de un neumático, seguir y seguir inflando y, finalmente, los neumáticos estallaran repentinamente. Crees que no explotarán. De hecho, cruzarás el punto crítico de la explosión sin ni siquiera saberlo. Este hermano ya sufre de neurastenia, es como si estuviera usando una maldición sobre su cabeza. El sentimiento es una tortura y muy doloroso. La ilusión es realmente algo que debe ser desechado, siempre y cuando te masturbes, los síntomas estallarán tarde o temprano. Este caso terminó con una llamada de ayuda, ¡es bastante impactante! La masturbación eventualmente detonará las dificultades de la vida. Crees que estás teniendo placer, de hecho, estás perdiendo mucho tiempo. **Cada vez que te masturbas, estás perdiendo, las pequeñas pérdidas se acumulan en una gran pérdida, y al final las grandes pérdidas se acumulan en una pérdida colosal, ¡el final es bastante amargo!** Ahorrandos una gota de semen ganas una gota de vitalidad. Los que se masturban excesivamente se autodestruyen.

Entraremos en el tema principal ahora.

Pasa con frecuencia que muchos recién llegados están peor después de reiniciar, y luego, tendrán dudas y pensarán que la abstinencia no es buena. De hecho, generalmente habrá una respuesta por la abstinencia dentro de un mes después de reiniciar. La respuesta de la abstinencia general del reinicio se aliviará o incluso desaparecerá a las tres semanas aproximadamente. Al reiniciar, también habrá períodos de recurrencia/repetición de síntomas, puede ocurrir en cualquier momento durante el período de reinicio. Para distinguirlo de la reacción primaria de abstinencia, es cuando el síntoma aparece unos meses después del reinicio, a esto se le considera como el período de los síntomas repetidos. Si tienes de nuevo los mismos síntomas después de más de un mes de reinicio, también puede considerarse como el período de los síntomas recurrentes.

Casi todos experimentarán síntomas repetidos porque el proceso de curación definitivamente no es suave. **Hay muchos factores que hacen que los síntomas se repitan, como por ejemplo, disfrutar de la fantasía sexual, quedarse despierto hasta tarde, permanecer sentado por mucho tiempo, fatiga, ira, exposición al frío, emisión nocturna y mala alimentación.** El reinicio y la recuperación son un proceso sistemático. Debemos fortalecer el modo en que cultivamos de la salud y hacerlo bien en todos los aspectos; al hacerlo así, el número de síntomas repetidos se reducirá considerablemente y, finalmente, tenderá a la estabilización. Reiniciar solamente (dejar solo de hacer PMO) no es suficiente, debemos trabajar muy duro en la recuperación y en el cultivo de la salud. Si tus síntomas son graves, sugiero tomar medicina china para cuidar la salud. Por favor, recuerda: dejar la lujuria no está mal, Confucio también lo defendió. Muchos monjes de gran virtud han vivido hasta los 80 años incluso hasta los 100.

El nivel de fe para muchos recién llegados a menudo no es lo suficientemente firme. Han sido sometidos a lavados de cerebro constantemente por las teorías de inocuidad en el pasado. Por lo tanto, una vez que se repiten los síntomas en el cuerpo, su base de reinicio puede sacudirse de inmediato, incluso pueden comenzar a sospechar sobre el reinicio. De hecho, los síntomas repetidos generalmente se encuentran siempre en el proceso de recuperación. Muchas personas tienen un largo historial en dañar sus esencias (desperdiciarla por el PMO), el grado de lesión es bastante grave, esto asegura que el proceso será tortuoso. Pero mientras persistamos en ello, la victoria será inevitablemente, se debe tener fe en esto. **Tanto el reinicio como la recuperación se basan en 3 núcleos: fe, determinación y perseverancia.** Mientras los núcleos sean firmes, todo se materializará.

El patrón de curación muestra que la desaparición de los síntomas sufrirá un

proceso de inestable a estable. Al igual que practicar tiro, rara vez se puede golpear la diana al principio, al seguir practicando, uno se estabilizará lentamente hasta un nivel más alto. La cantidad de veces que comenzaremos a golpear la diana aumentará. El proceso de recuperación física también pasará por períodos de síntomas repetidos. Muchos hermanos pueden no tener claros sus síntomas de abstinencia, pero aun así casi todos experimentarán síntomas repetidos. Se puede decir que el período de síntomas repetidos es inevitable. La clave es aprender a cuidar la salud, por lo que la cantidad de síntomas repetidos será cada vez menor, y luego tenderá a ser relativamente estable.

Muchos hermanos se asustan a primera vista por los síntomas repetidos, de hecho, es muy normal tener síntomas recurrentes. Después de todo, hay muchos factores que pueden causar síntomas repetidos, incluso las personas sanas pueden enfermarse de vez en cuando, sin mencionar que muchos amigos se han estado masturbando por varios años incluso por más de diez. Después de eliminar el mal hábito de la masturbación, el cuerpo se recuperará lentamente, pero el proceso de recuperación también es tortuoso, y se debe trabajar más en el cultivo de la salud. **Si el grado de recuperación no es ideal después de reiniciar, también resultará en recaídas.** Hace un tiempo, hubo un hermano que recayó después de aproximadamente 2 años de reinicio. La razón fue que la recuperación no fue ideal, se sintió frustrado y rompió la olla rajada. Aunque ha sido persistente en el reinicio (a secas), en términos de cultivo de la salud, lo estaba haciendo realmente mal. No solo se quedaba despierto hasta tarde, sino que también comía de manera irregular. Cuando muchas personas están ocupadas no comen a tiempo, algunas ni siquiera desayunan. Cuando duermen, duermen hasta las 11 de la mañana. Los practicantes de medicina china han mencionado que un largo período de reclinación (estar sentado) lesiona el qi, levantarse demasiado tarde también tendrá un impacto muy negativo en la recuperación del cuerpo. Los practicantes de la MTC han dicho que no se debe realizar ningún trabajo muy fuerte de exceso físico, no se debe trabajar agotando el cuerpo (ni la mente), no se debe trabajar demasiado duro, es decir, no se debe trabajar en exceso. **La visión, dormir, sentarse, estar de pie y caminar son todos comportamientos indispensables en la vida, pero el exceso puede provocar lesiones en la sangre, el qi, los músculos, los huesos, los tendones, etc. Por lo tanto, debemos prestar especial atención al cultivo de la salud mientras se reinicia.** Debemos aprender más de los artículos de salud para mejorar nuestra consciencia sobre el cultivo de la salud, la frecuencia de los síntomas repetidos puede reducirse considerablemente de esta manera.

Mientras se reinicia, se debe estar mentalmente preparado para la recurrencia de los síntomas, de modo que cuando los síntomas comiencen a

repetirse, la mente ya no se asustará, se pueden enfrentar nuevamente los síntomas con calma y naturalmente poder superarlos con éxito. Al captar el patrón de recuperación, se podrá estar confiado. Incluso si los síntomas se repiten, no serán molestos, porque ya se sabe que todo será algo temporal. Mientras prestes atención a la recuperación, al hacer ejercicio con moderación, los síntomas repetidos pronto se aliviarán. En mi proceso de recuperación, también experimenté síntomas repetidos muchas veces, pero cada vez que ocurrían no me asustaba, porque todo estaba dentro de mis expectativas. Deja que el viento se levante, siéntate firmemente en el barco de pesca. ¡La mentalidad de reinicio debe ser constante! No importa lo que suceda, debes tratar siempre con calma y sin un hilo de pánico. Si tu mente entra en pánico, el demonio de la tentación podrá aprovecharlo. Cuando tu mente es inestable, el demonio de la tentación vendrá y te incitará, demoliendo instantáneamente tu base ya inestable. De hecho, si realmente captas el patrón de la recuperación, serás imperturbable. Este tipo de calma es como saber la carta del otro jugador cuando estás jugando a las cartas, todo está dentro de tus expectativas y control.

Los síntomas repetidos que experimenté antes eran principalmente síntomas encontrados en prostatitis, pérdida de cabello, urticaria, neurosis, etc. Generalmente, cuando el clima es frío o después de una emisión nocturna, los síntomas recurrentes de prostatitis ocurren fácilmente. Especialmente después de las emisiones nocturnas consecutivas, existe una alta posibilidad de síntomas repetidos en ese momento. Además, permanecer despierto hasta tarde por la noche y sentarse durante largos períodos de tiempo también es muy perjudicial, lo que facilita la aparición de los síntomas recurrentes de la prostatitis. Se puede decir que los síntomas repetidos que ocurren más fácilmente son los que pertenecen a la prostatitis. La recuperación de la pérdida de cabello también sufre fácilmente un proceso de períodos buenos y malos. Si el cultivo de la salud se mantiene adecuadamente, los síntomas tenderán a moverse lentamente hacia la estabilización. Para recuperarse de la caída del cabello, se debe ser paciente, así como hacer un buen trabajo en todas las áreas, especialmente hacia el cultivo de la salud. He experimentado síntomas repetidos de urticaria en múltiples ocasiones durante el primer año de reinicio. Más tarde, el número de síntomas recurrentes se ha vuelto cada vez menos. Hoy en día, esos síntomas recurrentes no han ocurrido durante mucho tiempo, se puede decir que están básicamente curados. **Además, en mi proceso de reinicio, he experimentado neurosis recurrente varias veces. Pero debido a que generalmente presto atención al cultivo de la salud, aún no he recaído, esto incluye la fantasía sexual que he podido cortar tan pronto como surge el pensamiento, por lo que la recurrencia de la neurosis no ha sido muy feroz.** Mientras me asegure de descansar por uno o dos días, el cuerpo se relajará enormemente. Hasta ahora, mi neurosis ha sanado

y no se ha repetido por mucho tiempo, se encuentra en un estado relativamente estable de recuperación. En los foros de reinicio, también hay muchos hermanos que informan que el acné se repite a menudo. **El acné es relativamente fácil de repetir. Reiniciar solo no es suficiente. Es necesario fortalecer el cultivo de la salud. ¡Hay que ser negligente! Levantarse tarde, comer de manera inadecuada, la emisión nocturna y otros factores pueden llevar a la recurrencia del acné. Hay que prestar más atención a todos los aspectos.**

Es muy común que los síntomas se repitan durante el proceso de recuperación, casi todos los hermanos lo experimentan. Esto es normal. No tienes que entrar en pánico. Puede realizar ajustes a partir de los siguientes cinco aspectos:

1. Estabilizar la moral a través de la sugestión psicológica.

Cuando se repiten los síntomas, debes decirte que esto es temporal. Debes entender el patrón de recuperación. El patrón es: más recurrencias → menos recurrencias → gradualmente entrando en un estado de recuperación estable. No importa qué tan fuerte sopla el viento, es como un paseo por el jardín, cuando dominas el patrón de curación, ya no sentirás pánico. De lo contrario, cada vez que se repiten los síntomas, la mentalidad de muchas personas experimentará cambios sutiles para empeorar, la moral es inmediatamente inestable. Debes decirte que es normal que se repitan los síntomas. La repetición de los síntomas está completamente en línea con el patrón de recuperación. Siendo ese el caso, no hay necesidad de entrar en pánico. Cuando los síntomas se repitan de nuevo.

Temporada 40 Parte 2 de 2.

2. Asegurar un sueño adecuado y bueno.

Cuando los síntomas son recurrentes, se debe prestar atención a la recuperación y garantizar un buen sueño. **No te quedes despierto hasta tarde durante la noche ni permanezcas sentado por largos períodos de tiempo a toda costa, de lo contrario, puedes agravar los síntomas.** Generalmente, cuando los síntomas debido al daño de la esencia se repiten, si estás prestando atención a la recuperación, el alivio vendrá muy rápido. Aunque algunas personas están reiniciando, el hábito de quedarse despiertos hasta tarde todavía continúa. En este caso, la recuperación no será muy rápida y se estará propenso a tener síntomas repetidos. El daño de quedarse despierto hasta tarde es muy grande, por ejemplo, da lugar a un peor estado de la piel cada vez más grave. El problema del acné también se agudizará. **En resumen, quedarse despierto hasta tarde es muy**

perjudicial para la piel. El mejor momento para mantener bien la piel es de 10:00 p.m. a 2:00 a.m. Si no hay un buen sueño durante este período, el sistema endocrino y nervioso del cuerpo se verá afectado negativamente. A largo plazo, levantarse tarde dará lugar a alergias, disminución de la resistencia, neurosis, etc. Un buen sueño puede promover la reparación del cuerpo. La multitud estudiantil es propensa a quedarse despierta hasta tarde, lo que es muy desfavorable para la recuperación del cuerpo. Por lo tanto, es necesario establecer un buen hábito de trabajo para que el cuerpo pueda recuperarse mejor. Después de que surjan síntomas repetidos, es necesario asegurar un sueño adecuado, se debe asegurar la regularidad en las actividades de la vida. En el proceso del sueño, el cuerpo humano está siendo cargado y reparado. Si se puede garantizar un buen sueño, los síntomas normales repetidos se aliviarán rápidamente. (Nota Dank: Este último párrafo se repitió 8 veces).

Las personas que están enfermas siempre se encuentran particularmente adormecidas, porque el cuerpo suprime otras funciones fisiológicas a través del sueño, destacando así la función inmunológica, para ayudar a que el cuerpo se recupere lo antes posible, **lo que demuestra que dormir lo suficiente puede mejorar la inmunidad del cuerpo.** Los experimentos médicos también han encontrado que **si las personas reducen el sueño en 4 horas, la actividad de las células inmunitarias del cuerpo se reduce en un 28%;** y después de dormir lo suficiente, puede volver a la normalidad. En el estado de sueño, las diversas hormonas secretadas regularmente desempeñan un papel activo. Tomando la hormona del crecimiento como un ejemplo, cuando entra en un sueño profundo durante 1 hora, su secreción entra en un pico, que es más de tres veces a la del día. Además de promover el crecimiento, la hormona también puede acelerar la quema de grasa corporal. Por el contrario, si no hay suficiente sueño, la secreción interna estará desordenada, la secreción de hormonas perderá su regularidad, no solo las emociones se excitarán fácilmente, sino que la fertilidad también se verá afectada. Además, la mayoría de los órganos internos del cuerpo humano, como el corazón, el estómago, etc. están sujetos a nervios autónomos. Los nervios autónomos se dividen en nervios simpáticos y parasimpáticos. Durante el día, los nervios simpáticos están activos, los latidos del corazón y la motilidad gastrointestinal se aceleran; cuando te duermes, los nervios simpáticos se suprimen, los nervios parasimpáticos se activan y los órganos internos descansan y se relajan. **Si no duermes cuando estás cansado, no solo los órganos internos perderán descanso, sino que también los nervios autonómicos se desordenarán, lo que supondrá un peligro oculto para el brote de una neurosis.** Muchos hermanos combinan la masturbación con quedarse despiertos hasta tarde, y eventualmente, se han arruinado a sí mismos. Una vez que estalla la neurosis, el dolor crece geométricamente. En ese momento, se puede decir que

es imposible vivir, vivir se vuelve extremadamente doloroso y atormentado.

3. Establezca buenos hábitos de ejercicio.

[吕氏 records] registros: "*Si el agua no se pudre, el cuerpo no será devorado por un gusano*", el famoso médico de la dinastía Tang, Sun Simiao, se dio cuenta de que el movimiento puede hacer que **"Todas las enfermedades desaparezcan, beneficia y prolongan los años, los ojos se hacen claros y saludables, ya no se está fatigado"**. El ejercicio moderado puede desempeñar un papel positivo en el mantenimiento de la salud humana, la disipación de enfermedades y la prolongación de la vida. **Pero el ejercicio excesivo es probable que sea contraproducente e incluso puede provocar una disminución de la inmunidad.** Cuando los síntomas son recurrentes, podemos hacer algunos aeróbicos moderados. Ejercicios como trotar y caminar pueden promover la recuperación del cuerpo. Pero no se debe sobrecargarse, debe evitarse la sudoración profusa porque se daña el Yang. El cuerpo tiende a debilitarse después de la sudoración profusa.

En el invierno, evita las enfermedades moviéndote un poco; alternatively, se un poco perezoso durante el invierno y termina tomando un tazón extra de medicina. De hecho, esto no solo se aplica al invierno sino también a las otras estaciones. El ejercicio activo puede brindarte un mejor estado de energía, te permite enfrentar tu vida y estudio diario con mayor vitalidad. Por el contrario, el ejercicio insuficiente y comer en exceso puede causar aumento de peso. Cuando la obesidad se desarrolla hasta cierto punto, el riesgo de enfermedad cardíaca, presión arterial alta y diabetes aumenta considerablemente. El ejercicio aeróbico combinado con un control adecuado de la dieta puede eliminar de manera más efectiva el exceso de grasa corporal, lo que te permitirá recuperar la energía y la vitalidad, lo que te permitirá vivir una vida joven. Cuando una persona carece de ejercicio, a menudo se siente fatigada, con depresión, con pérdida de memoria e incluso pierde el interés en el trabajo. El ejercicio aeróbico puede cambiar milagrosamente este estado, haciendo que las personas sean alegres y mentalmente relajadas. Cuando tenemos síntomas repetidos, podemos obtener mejoría y alivio a través del ejercicio aeróbico moderado. Solía ir de paseo al parque, al regresar a casa de la caminata, me sentía refrescado. Debemos sentir la atmósfera y la frecuencia de la naturaleza, dejar que el cuerpo y la mente vuelvan a un estado simple y armonioso.

4. La práctica de la salud y la dieta.

Cuando los síntomas son recurrentes, también podemos hacer algunos ejercicios para el cultivo de la salud, como el Qigong Ocho Brocade, el Qigong de Seis Sonidos Curativos y el Qigong Permanente, etc.

(https://es.wikipedia.org/wiki/Chi_kung). Al hacerlo, los síntomas pueden aliviarse.

Los ejercicios para la salud no son solo un tipo de mantenimiento, sino también un método de tratamiento, cuyo efecto a veces no es inferior al de los medicamentos. Cuando tuve neurosis, había tomado muchos medicamentos. Los medicamentos fueron efectivos al principio, pero después de un tiempo, me volví resistente, y el efecto no fue bueno después de eso. Más tarde, estudié las prácticas de cultivo de salud por mi cuenta, leí muchos libros sobre el cultivo de salud y vi conferencias. Luego comencé a probar la moxibustión, el qigong de pie, la meditación, los Seis Sonidos Curativos, etc. Después de más de un año de reinicio y cultivo de la salud, mis síntomas físicos básicamente han desaparecido. Por lo tanto, de hecho, es muy importante cultivar la salud. **La razón por la que muchos hermanos tienen síntomas repetidos tan fácilmente, la razón por la que el cuerpo no ha mejorado notablemente a pesar de reiniciar durante mucho tiempo es porque no sabe cómo cultivar la salud.** Mientras reinicia, todavía está haciendo otras cosas que dañan el cuerpo. **Debido a que carece de conciencia de cultivación de salud, permanece totalmente ignorante.** Los antiguos decían: *"Cuando se ingiere alimento, la esencia alimenticia derivada es abundante. Cuando la esencia de los alimentos es abundante, la sangre florece. La sangre floreciente da fuerza a los músculos. El bazo y el estómago es la cabeza de los 5 órganos internos. El qi de los 4 órganos proviene todo del bazo. Uno debe cuidar el estómago durante todas las estaciones del año"*. Después de que se repiten los síntomas, también se debe fortalecer la terapia a través de la dieta. Para mantenerse al día con la nutrición. Anteriormente he recomendado el tratamiento con papilla. La papilla es muy buena para fortalecer el bazo y el estómago, beneficia a los cinco órganos internos y es especialmente adecuada para niños, ancianos y personas con constituciones débiles. Gao Wei (https://en.wikipedia.org/wiki/Gao_Wei) registró 38 tipos de alimentos de papilla en el "饮撰服食笺", como la papilla de fruta Gorgon o papilla de loto. La comida puede beneficiar la esencia y el qi, fortalecer el intelecto, agudiza los oídos y los ojos; la papilla de ñame puede curar la deficiencia y el calor asténico, etc. Al amamantar la salud a través de la dieta, también es necesario prestar atención para mantener la dieta ligera. Desde la antigüedad, se dice *"Ligereza Debe ir de la mano con gusto pesado"* en China. **Una dieta ligera es uno de los principios importantes de la alimentación y la nutrición.** Gao Wei cree que *"la gente agrega muchos sabores a la comida, nadie sabe el sabor natural de la comida. La comida natural es dulce y deliciosa por sí misma, no es inferior a los sabores agregados"*. El famoso doctor Zhu Danxi también enfatiza mucho en la dieta ligera, vivió hasta los 87 años,

todavía en buena forma física, enérgico y de pensamiento rápido en la vejez. Señaló: *"La dieta humana consiste en no más de 5 sabores. El sabor es natural o artificial. Los sabores naturales consisten en granos, verduras y frutas. El qi original se encuentra en los sabores naturales y complementa el Ying. Lo dicho viene de los [cánones interiores del emperador amarillo]."*

Se dice en el [素问]: *"La esencia da nacimiento a la vida"*. La esencia del riñón incluye *"esencia prenatal"* y *"esencia postnatal"*. La esencia prenatal viene dada por la procreación de los padres, proviene del nacimiento y es el material original que se utiliza para el desarrollo embrionario. La esencia adquirida se refiere a la esencia de los alimentos que se forma a través de la ingesta de ellos, transformada por el bazo y el estómago en la esencia, que reside en los riñones. Los riñones almacenan principalmente las esencias. [素问] también menciona: *"Los riñones, la función principal es almacenar la esencia, aquí reside la esencia"*. Una persona ciertamente experimentará las etapas de la vida, la vejez, la enfermedad, la muerte, y cada etapa en el crecimiento o declive del cuerpo depende de los altibajos de la esencia renal y el Qi renal. Hoy en día, muchas opiniones inofensivas son realmente ridículas y completamente contrarias a la ciencia de la medicina china, es realmente una falacia siniestra. De hecho, se propone en [景岳全书]: *"El que es experto en el cultivo de la salud debe preservar la esencia. Cuando la esencia está llena, entonces el qi es abundante. El abundante Qi conduce a un espíritu completo, un espíritu completo conduce a un cuerpo sano, un cuerpo sano conduce a menos enfermedades"*. Al reiniciar, debemos aprender la manera de mantener la esencia. La esencia es para una persona como el aceite para una lámpara. Y hay muchas maneras de lastimar las esencias, como quedarse despierto hasta tarde, la ira, consumir bebidas frías, hacer fuerza excesiva, emisiones nocturnas frecuentes y otros factores, todo esto puede causar daño al qi del riñón. Por lo tanto, al reiniciar, se debe estudiar el cultivo de la salud para que la cantidad de síntomas repetidos se reduzca considerablemente junto con la mejora de la consciencia del cultivo de salud.

5. Tratamiento activo, acondicionamiento de medicamentos.

Si los síntomas son más graves, puedes acudir al médico. Mediante el acondicionamiento a través de la medicina, los síntomas se aliviarán o incluso desaparecerán. Mientras haya recaídas o emisiones nocturnas frecuentes durante el reinicio, los síntomas repetidos no serán muy graves y se aliviarán después de 1-2 días de descanso. Pero algunos hermanos tienen un largo historial de sufrir lesiones de la esencia porque hacen un mal trabajo en el cultivo de la salud, por lo

tanto, sus síntomas repetidos pueden ser bastante graves. En este momento, se debe buscar tratamiento activo, 30% de tratamiento, 70% de cultivos de salud, se debe poner más esfuerzo en el cultivo de salud y en la investigación. Cuando la consciencia del cultivo de la salud ha aumentado, la cantidad de síntomas repetidos se reducirá considerablemente. **Esto se debe a que sabrás qué factores pueden conducir a los síntomas repetidos.**

Cuando nos sometemos a un acondicionamiento con medicamentos, debemos cuidarnos para prescribir la cura correcta para una enfermedad a fin de obtener mejores resultados. Además, se debe prestar atención para no depender de los medicamentos, especialmente sobre el abuso de ellos. Después de que muchos hermanos se encuentran con los síntomas, recurren a comprar medicamentos en línea. Es muy probable que no hayan hecho el diagnóstico correcto, por lo tanto, es mejor acudir a la medicina china para el correcto acondicionamiento y solo así tomar la medicina después de eso, este es el enfoque más seguro. Muchas personas compran medicamentos a través de Internet, los medicamentos que compran son completamente afrodisíacos. Una vez ingerido, es probable que el efecto sea contraproducente. Los afrodisíacos han existido desde la antigüedad y se han vuelto más frecuentes en la actualidad. En esta era de libertinaje sin control, los anuncios de varias drogas afrodisíacas pueden describirse como que te harán volar por todo el cielo. Después de tomar este tipo de drogas, te sentirás vivo, ya que has tenido un aumento de estimulantes. Después de terminar el tratamiento, uno se marchita completamente. Muchas personas se han acabado marchitando, incapaces de invocar sus espíritus. Por lo tanto, los afrodisíacos deben tomarse con mucha precaución. Si confías en tomar afrodisíacos para disfrutar, tendrás realmente solo autodestrucción. Anteriormente, hubo un informe de que el uso de afrodisíacos causaba insuficiencia renal. Incluso hubo un caso de muerte súbita después de la ingesta de un afrodisíaco, ¿no es temeroso? incapaces de invocar sus espíritus. Por lo tanto, el afrodisíaco debe tomarse con mucha precaución. Nota Dank: El párrafo se repite 2 veces. Al referirse a "afrodisiaco", creo que se refiere a los estimulantes (vi..ra, cia..s, etc...).

Resumen final:

Cuando te encuentres con el período de los síntomas repetidos, no te asustes. Se debe aprender a tratar con calma. El proceso de recuperación es inevitablemente tortuoso, no es una navegación suave. Debemos aprender el modo de cultivo de la salud para que la frecuencia de los síntomas repetidos pueda reducirse y finalmente estabilizarse. La mayor parte del concepto de salud de la gente moderna se basa en el "*suplemento*". Muchas personas no tienen el concepto de "*guardia*". Solo piensan en complementar la salud cuando el cuerpo

muestra signos de deterioro. En este momento, ya se ha perdido parte de la iniciativa. Si se pueden evitar esas causas dañinas para los riñones y eres realmente capaz de proteger (las esencias), luego puedes captar completamente la iniciativa. Para los factores que pueden conducir a síntomas repetidos, primero debemos aprender a evitarlos. [Los cánones interiores del Emperador Amarillo] dicen: *"Los antiguos solían enseñar; Todos hablan de evitar las influencias malignas externas, uno debe evitarlas"*. Cuando se pueden evitar los factores que causan que los síntomas se repitan, entonces se pueden minimizar el número de iteraciones. En los [cánones interiores del emperador amarillo], "el descanso se ha enfatizado especialmente, *elimina el deseo, la justicia vendrá, internaliza el espíritu, no vendrá ninguna enfermedad*". Se señala que si los pensamientos son tranquilos y puros, y no hay distracciones, la armonía de las energías vitales se puede mantener de esta manera y evitar enfermedades [灵枢] invoca también los requisitos de la salud emocional: *"La persona sabia cultiva la salud. Se debe adaptar a los cambios de las estaciones, moderar entre la felicidad y la ira, restringir el Ying y el Yang. Si esto se mantiene, entonces no puede entrar el mal, habrá longevidad"*. Cuando nos encontramos con los síntomas repetidos, el manejo emocional debe ser especialmente enfatizado. Mantener la calma y la velocidad de recuperación se puede acelerar.

[El Libro de los ritos] dice: La riqueza nutre la casa como la virtud nutre el cuerpo. Sun Simiao escribió en [千金要方]: ***"Cuando la persona ya posee bondad, no surgirán enfermedades internas ni externas, las calamidades no tendrán lugar en donde crecer"*** La [寿世保元] de la dinastía Ming dice: *"En cuanto al mérito de acumular virtud, la acumulación frecuente de virtud secreta puede prolongar los años"*. Zhang Jingyue escribió en [先后天论]: *"Sólo la felicidad es capaz de nutrir la salud, la persona que busca la felicidad en el deseo también podría ser bondadoso"*. Shi Tianji, especialista en cultivo de la salud en la dinastía Qing, creía que: *"La persona que es adepta a la salud, que coloca primero el cultivo de la virtud, siempre será asistida por la enfermería de la salud. Debes proponerte constantemente calmar la mente, junto con la práctica frecuente de la sabiduría auténtica, la mente alegre, el corazón amable, la mente amistosa y optimista, etc. El cultivo de la virtud se valora en el cultivo de la salud. Al reiniciar, debemos hacer buenas acciones, ayudar a otros a hacer más buenas acciones. De esta manera, el número de síntomas repetidos se reducirá en gran medida. El estado más alto de la salud es el cultivo del corazón. El corazón debe ser amable, amplio y tolerante. El así llamado: el que esta calmado de lujuria es libre y sin restricciones, como los cielos y la tierra, su fragancia virtuosa se propaga por la brisa fresca."*

Temporada 41: Controlando y examinando las emisiones nocturnas en detalle.

Parte 1 de 2.

Prefacio:

Muchos hermanos en los foros de reinicio comparten sus propias experiencias. Compartir experiencias es algo bueno, puede dar advertencia e iluminación a los demás. Sin embargo, al compartir la experiencia sobre la indulgencia, debemos prestar atención y evitar los detalles, ya que esas son palabras sensibles que pueden fácilmente causar malos pensamientos e incitar a las recaídas. Algunos hermanos podrían experimentar urges al leer los textos, otros no podrán calmarse durante largos períodos de tiempo después de leerlos porque evoca sus propios recuerdos de indulgencia. Por lo tanto, cuando compartimos nuestras propias experiencias, debemos diluir el proceso y los detalles específicos, debemos resaltar los peligros de la masturbación. Esto no solo sirve como advertencia, sino que también evita la formación de malos pensamientos con los lectores.

Las vacaciones de invierno y las vacaciones del año nuevo chino son períodos pico para las recaídas. El número de publicaciones sobre recaídas en los foros de reinicio ha aumentado significativamente. Algunos hermanos recaen una vez al día otros incluso varias veces, haciéndose muy indefensos. Piden ayuda en sus publicaciones y son como un avión que está fuera de control. Saber que se está a punto de estrellarse al no poder vencer la tentación del demonio y la adicción. Fue lo mismo para mí cuando aún era estudiante; durante los días de escuela todo estaba bien, pero cuando llegaba el fin de semana o un día festivo, recaía continuamente, no era rival para el demonio de la tentación. **El demonio de la tentación ama probarte cuando estás aburrido.** Si estás reiniciando de forma bruta, seguramente terminarás derrotado. Esto se debe a que, para las personas que están reiniciando solo a base de fuerza, su conciencia no ha mejorado sustancialmente, ¡están condenados al fracaso! **Éxito en el reinicio = alta conciencia + fuerte vigilancia.** Esta es la fórmula del éxito resumida. Si estás reiniciando a ciegas, lo que te espera es un fracaso. Después de recaer, no te desanimes. La clave es aprender de la recaída para mejorar la próxima vez. Algunos hermanos nunca se han tomado el tiempo para reflexionar, ni se han arrepentido después de alguna recaída, ni han aprendido de esas experiencias. Esto solo llevará a peores y peores resultados de reinicio con cada vez menos confianza. Las consecuencias de las recaídas durante el invierno se duplican porque el invierno es la temporada para almacenar esencias. Si el almacenamiento en invierno es deficiente, la condición física del próximo año se

verá afectada. Y la probabilidad de encontrarse con síntomas después de una recaída durante el invierno es bastante alta. Si se recae descuidadamente durante el invierno, deberás prestar atención a no hacerlo repetidamente, ya que es demasiado perjudicial para el cuerpo. Solo cuando la realización es elevada, el demonio de la tentación podrá ser derrotado. Todos debemos recordarnos todos los días: ¡asegurarnos de hacer todo lo posible para mejorar la realización de nosotros mismos! Elevar la realización es como nivelar. Solo cuando se alcanza un cierto nivel se puede competir con el gran BOSS. ¡Ni siquiera lo pienses de otra manera! O solo habrá espacio para el abuso.

Unos cuantos hermanos me han preguntado dónde encontrar artículos sobre el reinicio, quieren que les recomiende algunos artículos de reinicio cada temporada. Cuando comencé a reiniciarme, primero leí todos los artículos de calidad. Por lo tanto, recomiendo a los novatos que lean los artículos de calidad varias veces, que tomen notas, que piensen sobre ellos, que resuman, y luego los revisen de nuevo y aprendan de los antiguos. Al hacerlo, la realización ira aumentando lentamente. Si tienes una gran capacidad de aprendizaje y un alto nivel de realización, entonces tu realización mejorará rápidamente. Con respecto a los buenos artículos, deberías leerlos repetidamente, además, trata de recordar oraciones y párrafos claves, estos también son muy importantes. En cuanto a los hilos de experiencia creados por los más veteranos, hay que enfatizarlos. Esto se debe a que son los resúmenes de las batallas de la vida y no son discusiones generales, tienen un gran sentido de dirección y orientación. Mientras lees los artículos, también puedes leer otras cosas o libros para mejorar tu realización. Ahora estoy básicamente leyendo libros para elevar mi realización. La realización es el rey del reinicio.

La temporada pasada, mencioné el tiempo estándar para un reinicio exitoso, que es medio año o un año. Algunos hermanos mencionaron que la norma es de 3 años para que se considere un reinicio exitoso y cuestionaron si medio año se considera corto. De hecho, medio año o tres años, ninguno de los dos son contradictorios. El estándar de tres años del foro de reinicio es relativamente más seguro y más confiable. El estándar de medio año que mencioné se refiere a aquellos que cuentan con un alto nivel de realización. Las personas con un nivel medio de realización necesitarán alrededor de un año aproximadamente, y las personas con un bajo nivel de realización necesitarán más de 2 años. Por ejemplo, se necesita que una persona promedio deba terminar completos los 3 años de matemáticas en la secundaria. Algunas personas con un alto nivel de realización e inusualmente talentosas, pudieran terminar esos 3 años de matemáticas en apenas medio año, incluso podría sentirse “hambriento” de conocimiento después de eso y querer aprender más o incluso matemáticas de nivel universitario. Esta

es en realidad un ejemplo de las diferencias entre los distintos niveles de realización.

Algunos hermanos aumentan su realización como si estuvieran subiendo escaleras, para otros es como tomar el ascensor, aumentan su realización muy rápidamente. Los hermanos veteranos deberían haber notado la existencia de tales hermanos, los foros de reinicio son como una gran clase, siempre habrá estudiantes que sobresalgan, así como estudiantes con bajos niveles de realización. Pero mientras sigas aprendiendo, siempre tendrás éxito. Al igual que en la carrera entre la tortuga y el conejo, no te rindas, incluso las personas con poca realización podrán llegar a la meta.

El signo más importante del éxito de reinicio es: ¡Cuando entras en el período de estabilización en que la fantasía sexual se ha ido básicamente!

El período estabilizado de reinicio es el estado final con el que muchos hermanos sueñan. Es como la cima de la pirámide. Cuando has entrado en el período de estabilización, entonces básicamente has tenido éxito. Siempre que puedas mantener la vigilancia suficiente para mantener los buenos resultados, podrás considerarte completamente exitoso. Los hermanos con alta realización podrán entrar en el período de estabilización en aproximadamente medio año. La característica más importante del período de estabilización es: **¡la ausencia de fantasías sexuales!** Cuando la fantasía no se produzca ni siquiera en 10 o más días, entonces se estará en un período de reinicio muy estable. En este momento, la sensación de sufrimiento desaparecerá y no te importará ya el número de días. Después de entrar en el período de reinicio estabilizado, ya no tendrás que estudiar los artículos de reinicio a diario, solo deberás leer los artículos periódicamente y luego prestar mucha atención para mantenerte alerta. Después que muchos hermanos mayores hayan entrado en el período de estabilización, y no se permitan ninguna fantasía sexual ni por extremadamente pequeña que sea, justo en ese momento, pensará que más nunca volverá a recaer, por lo que la conciencia de vigilancia se comienza a relaja. Antes que te des cuenta, ese relajamiento de la conciencia de vigilancia te inducirá recaídas, y esto sin importar cuánto tiempo te hayas estado reiniciando. Cuando la vigilancia se pierde, el demonio de la tentación se aprovechará de la situación, por lo tanto, la conciencia de vigilancia no puede ser subestimada. Ten especial cuidado con las trampas del demonio de la tentación, instigándote a probar tu determinación y tus habilidades sexuales.

Tenemos que aprender continuamente a elevar la realización, cuando la realización alcanza un cierto grado, se entra naturalmente en el período estable

del reinicio estabilizado. Es el llamado cuando las condiciones son las correctas, el éxito le sigue naturalmente. La razón por la que puedes entrar en el período de estabilización de reinicio es que tu realización ya es lo suficientemente fuerte como para derrotar al demonio de la tentación. El demonio es como un caballo salvaje, cuando logres domesticar a este caballo salvaje, se volverá obediente, estable y no causará problemas, las fantasías sexuales desaparecerán o se volverán muy raras. Pero incluso un caballo salvaje que ha sido domesticado, ocasionalmente pudiera tener mal genio, así que hay que mantenerse alerta todos los días, aun así después de haber domesticado al caballo. ¡Siendo cuidadoso un barco se mantendrá a flote por diez mil años!

Este mundo es como una familia, los foros de reinicio y todos los hermanos somos como camaradas en la misma trinchera de batalla. Todos podemos tener diferentes puntos de vista, pero la motivación es la misma, es decir, ayudar a más personas a despertarse y a que se encuentren a sí mismas de manera sana y optimista. Para decirlo más grande, la sociedad está formada por personas, purificar a una persona es purificar la sociedad, es elevar la virtud y promover la armonía. Cuando personas de otros foros vienen a este foro de reinicio para hacer publicaciones, también les apoyo, a veces, también voy a otros foros para estudiar. Si todos estamos unidos podremos lograr el gran trabajo de reiniciar cada vez mejor.

Vamos a entrar en el tema principal a continuación. En esta temporada hablaremos en detalle sobre el control de las emisiones nocturnas:

He escrito algunas temporadas sobre el problema de las emisiones nocturnas y hablaré sobre ello a fondo en esta temporada. Si comparas el reinicio con un deporte, se puede decir que es como un triatlón. Poner fin a las fantasías sexuales es uno de los ítems especiales, la vigilancia sobre la realización es otro ítem especial, cómo controlar la emisión nocturna también es un ítem especial, al igual que el manejo emocional, la conciencia de la salud y el estudio de la conciencia. Para ser precisos, se debe decir "Los 6 temas de reinicio". Al igual que los exámenes de ingreso a la escuela secundaria y la universidad para un estudiante, los exámenes no se refieren a una sola materia, sino a varias materias, como la integración 3 + 2 o 3+. Estos 6 temas de reinicio se pueden resumir en una sola palabra, es decir: ¡realización total! Esto es comparable al puntaje total del examen de ingreso a la universidad.

Esta temporada, hablaré sobre este tema especial de control de emisiones nocturnas detalladamente.

Para recuperar mejor el cuerpo es extremadamente importante controlar la frecuencia de las emisiones nocturnas. Aunque muchos hermanos están reiniciando de manera persistente, no pueden superar las emisiones nocturnas y esto les lleva a un colapso de la salud. Recuerdo que había un hermano que había estado reiniciando por medio año muy bien, pero también tuvo emisiones nocturnas durante ese tiempo. No tuvo varicocele antes, pero después de medio año de emisiones nocturnas, se le diagnosticó varicocele luego de varias visitas al hospital. MTC: ¡las emisiones nocturnas a largo plazo lesionan todos los ocho meridianos adicionales! La emisión nocturna frecuente es muy perjudicial para el cuerpo, no es propicio para la recuperación del cuerpo. Las frecuentes emisiones nocturnas dan lugar fácilmente a síntomas repetidos o al agravamiento de los síntomas. Por lo tanto, debemos controlar estrictamente la frecuencia de las emisiones nocturnas. El control de las emisiones nocturnas se puede hacer por separado como un tema de estudio, el hermano Austin se especializa en la frecuencia de las emisiones nocturnas. He estado plagado de frecuentes emisiones nocturnas en el pasado, la primera vez que comencé a reiniciar no tuve este problema porque estaba demasiado sobregabado, las emisiones nocturnas normales no se produjeron por mucho tiempo durante el reinicio. Debido a que algunos hermanos se han masturbado desde la pubertad, nunca han experimentado emisiones nocturnas, no tienen idea de cómo es. Algunos hermanos tienen constituciones débiles, pueden filtrarse incluso cuando no están reiniciando y la destrucción simplemente se duplica, el daño a la salud es doble. No tomará mucho tiempo hasta que el cuerpo no pueda manejarlo por más tiempo y los síntomas se multipliquen.

En aquellos días también hice un gran esfuerzo para controlar la frecuencia de las emisiones nocturnas. Busqué información en línea todos los días y revisé cientos de páginas. El enfoque de mi investigación en aquel momento se basaba en dos aspectos. Primero, ¿qué causó las emisiones nocturnas?; Segundo, ¿hay alguna manera de controlar la emisión nocturna? Mantuve un registro de la emisión nocturna, fecha y hora en que tuve una emisión nocturna, los días intermedios entre las emisiones nocturnas, junto con los detalles específicos asociados con cada suceso. Luego pasé a estudiar la causa de la emisión nocturna y enumeré las posibles razones. Luego revisé en internet para ver si encontraba un caso similar al mío. Luego fui encontrando las causas una por una. Hay muchas razones que causan las emisiones nocturnas, hay que aprender a evitarlas, esto es muy importante. Las enumeraré detalladamente a continuación:

Los siguientes son los factores que conducen a la emisión nocturna:

1. Fantasización sexual durante el día; 2. Cansancio durante el día; 3. Beber vino;

4. Comer demasiada carne; 5. Tomando tónica; 6. Dormir boca abajo; 7. Dormir desnudo; 8. Usar manta al sol; 9. Usar manta demasiado gruesa y pesada 10. Meditar antes de irse a la cama (Nota del traductor: los hermanos en este foro tienen diferencias sobre este punto, esta es una preferencia personal. Algunas personas pueden meditar antes de irse a la cama y no tienen emisiones. Para mí, es mixto; he estado reiniciando por mucho tiempo, y meditar antes de acostarme tiende a proporcionarme mucha energía extra, tanta que a veces tengo emisiones nocturnas); 11. Ropa interior demasiado apretada; 12. Golpear o agarrar la manta; 13; moxibustión impropia; 14. Meditar y enfocarse en el Dantian inferior (<http://www.eltaichixinyi.com/Home/presentacion/articulos/conceptos-filosoficos/el-dan-tian>). 15. Quedarse despierto hasta tarde; 16. Beber demasiado antes de acostarse. 17. Ejercicio excesivo; 18. Enfermedad; 19. Emisión nocturna (deslizamiento de la esencia) sin sueños debido a deficiencia renal; 20. Una dieta demasiado picante; 21. Estrés (incluyendo pesadillas); 22. Presionar o apretar (incluso dormir mientras está boca abajo); 23. Ira (causando desórdenes en las esencias vitales); 24. Exposición al frío (incluso comer alimentos fríos); 25. Masaje de acupresión inadecuada; 26. Emisión nocturna causada por la inflamación (que pertenece a la categoría de deficiencia renal en la medicina china); 27. Devolver la postura de mentira Yang (还阳卧, muchos informes sobre emisiones nocturnas); 28. Pies de baño antes de irse a la cama (agua demasiado caliente); 29. Retener la orina (fácil de inducir la emisión nocturna); 30. Usar mantas o calentadores eléctricos mientras duerme; 31. Hacer ejercicio intenso antes de ir a la cama; 32. El prepucio demasiado largo; 33 Pensamiento excesivo; 34. Sueño sin protección (volver a dormir después de apagar el despertador); 35. Dormir de nuevo después del insomnio; 36. Sudoración profusa; 37. Comer medicina china (especialmente la medicina prescrita incorrectamente); 38. Hacer una pedicura por mucho tiempo; 39. Comer demasiado sésamo negro.

En la temporada 16 resumí 23 factores que inducen la emisión nocturna, en esta he aumentado a 39. Muchos de ellos se basan en mi propia experiencia y en las conclusiones de los estudios de casos. Otros se basan en comentarios de los hermanos y, luego del análisis e investigación se forman las conclusiones. El problema de las emisiones nocturnas es bastante complicado y varía de persona a persona. Por ejemplo, dos personas consumen bebidas frías, uno de ellos puede ir a casa y tener una emisión nocturna, mientras que el otro no. Esta es la diferencia entre la condición física y el estado de salud. La frialdad daña a Yang. Algunas personas tienen constituciones correctas y pueden permitirse algunos daños y, por lo tanto, aún tienden a sufrir emisiones nocturnas. Pero algunas personas tienen constituciones débiles y ya se han debilitado cuando toman bebidas frías, y de inmediato experimentan emisiones nocturnas. Algunas personas están bien

después de comer mucha carne, pero algunas personas sufren de emisiones nocturnas inmediatamente después de comer apenas una cantidad normal de carne. Algunas personas tendrían emisiones nocturnas si remojan sus pies en agua caliente antes de irse a la cama, mientras que otras están bien sin importar a qué grado de calor exponen sus pies. Y también encontré el hecho de que cada año, el cuerpo y la salud de las personas experimentarán cambios sutiles. El año pasado, tal vez no tuviste emisiones nocturnas después de remojar los pies en agua caliente, pero este año puedes tener emisiones nocturnas después de hacer lo mismo. El año pasado no tuviste emisiones nocturnas después de hacer ejercicio durante toda la tarde, este año, puedes tener emisiones nocturnas después de un poco de ejercicio. Además, la emisión nocturna y la temporada del año también están estrechamente relacionadas. Muchas personas tienen pocas emisiones nocturnas en primavera y verano. Cuando llega el otoño y el invierno, comienzan a tenerlas con más frecuencia. Cuando comienzan a reiniciarse por primera vez, muchas personas prácticamente no experimentan emisiones nocturnas, pero después de un tiempo de reinicio, comienzan a tener emisiones nocturnas frecuentes que preocupan enormemente. Si queremos recuperarnos mejor, debemos tener una frecuencia estable de emisiones nocturnas, esto será muy beneficioso para el proceso de recuperación. Los factores que causaron la emisión nocturna enumerados por mí pueden no dejar una impresión duradera en muchos hermanos. Solo después de que haya ocurrido la emisión nocturna, la impresión se volverá más fuerte, y podrán evitarlas la próxima vez.

Temporada 41 Parte 2 de 2.

La emisión nocturna se divide generalmente en 2 categorías:

Emisión nocturna fisiológica.

Emisión nocturna patológica.

En general hasta 3 veces/mes se considera normal, varios artículos mencionan que aproximadamente 3 veces/mes. Si has alcanzado 6-8 veces/mes o si tienes emisión nocturna durante varios días seguidos, no es normal, esto ya vendría siendo una emisión nocturna patológica. Si puedes controlar la frecuencia de emisión nocturna a una vez cada 15 o 20 días podrás considerarte exitoso. Si deseas recuperarte mejor entonces es mejor limitar las emisiones nocturnas a una vez al mes. Después de todo muchos de los hermanos que han estado sobregirando sus cuerpos por muchos años, han sufrido enormes déficits, no deben permitirse tener una sola emisión nocturna. Una sola emisión puede hacer

que te sientas incómodo por varios días antes de que puedas recuperarse. Aquí hablemos del auto-desbordamiento de la plenitud de las esencias. Si se habla estrictamente, no hay tal cosa como plenitud y auto-desbordamiento. Se menciona en [圆运动的古中医学] (Nota Dank: No encontré el significado) que no hay tal cosa como plenitud y auto-desbordamiento. El hecho de que exista tal dicho se debe a que lo dice la persona común; Cuando la lujuria se mueve dentro de la mente de la persona común, la esencia original se transforma en esencia turbia. Las personas con un alto nivel de cultivo pueden atravesar los obstáculos de la emisión nocturna. Mientras vivimos en una sociedad humana, llena de tentaciones, lograr estar "sin fugas" es extremadamente difícil. Por un lado tu corazón debe ser cultivado adecuadamente, por otro lado debes ser instruido por los Maestros iluminados. Algunos hermanos piensan que la esencia turbia no es buena, de hecho, la esencia turbia es muy nutritiva y es rica en varios nutrientes, no es basura por lo tanto, la esencia turbia no puede ser filtrada sin cuidado, necesitamos aprender a apreciarla.

La gran mayoría de los hermanos en los foros de reinicio se enfrentarán a los problemas de una emisión nocturna, tal vez aún no la hayan encontrado y luego se la encuentren el próximo año. El ajuste psicológico después de tener una emisión nocturna también es muy importante, muchas personas recaerán después de tener una emisión nocturna porque la mente oscila, las emociones adversas surgen fácilmente y por lo tanto, el período máximo de recaídas se produce después de las emisiones nocturnas. Después de las emisiones nocturnas, debemos prestar más atención al ajuste de nuestra mentalidad. Debemos ver correctamente las emisiones nocturnas y mantener un alto nivel de vigilancia, manejar bien las emociones y estaremos en una buena posición para pasar por este período que sigue.

La medicina tradicional china generalmente clasifica la emisión nocturna patológica en las siguientes 5 categorías: (Se atribuye a la medicina occidental como una expresión de inflamación, como la prostatitis, etc.)

1. El corazón y el riñón no funcionan en armonía: se expresan como emisión nocturna durante los sueños, mareos, fatiga y debilidad. Esto se debe al fuego del corazón excesivamente vigoroso, al fuego vigoroso debido a la deficiencia de agua, que causa movimiento en la cámara de la esencia.
2. El qi del riñón no es fuerte: se expresa como frecuente deslizamiento de la esencia (Nota del traductor: el lector puede recordar que el deslizamiento de la esencia se refiere a la emisión involuntaria de semen durante el estado de vigilia),

que carece de esplendor en la complexión, miedo al frío y frialdad en el extremidades. Esto se debe a una enfermedad no recuperada a largo plazo, al secado de la esencia Yang y el qi no funciona de manera óptima, la puerta de la esencia no se mantiene sólida.

3. Tipo de deficiencia de yin en el riñón: se manifiesta como emisión nocturna, mareos, tinnitus, dolor de cintura, insomnio y sudores nocturnos. Esto se debe a relaciones sexuales excesivas, que drenan excesivamente el Yin del riñón, interfieren con la cámara de la esencia y dejan de cumplir con el deber de almacenamiento.

4. Tipo próspero del fuego del hígado: rendimiento como emisión nocturna durante el sueño, irritabilidad y enojo fácil, boca amarga y garganta seca. Esto se debe al próspero fuego del hígado, la perturbación de la cámara de la esencia por el fuego.

5. Flujo descendente de calor húmedo: se manifiesta como emisión nocturna frecuente, o semen que aparece en la orina, boca amarga o sed. Esto es causado por el flujo descendente de calor húmedo, que altera la cámara de la esencia.

Los antiguos pensaban: "La emisión nocturna está asociada con la enfermedad renal, aunque el corazón también es responsable" (Notas del traductor: el lector debe tener en cuenta que es la forma patológica de emisión nocturna a la que se hace referencia). Dai Yuanli, un doctor de la dinastía Ming dijo: "Cuando se piensa demasiado, el corazón no puede ayudar a los riñones, lo que lleva a la pérdida de la esencia; cuando se anhela algo que está fuera de nuestro alcance, la esencia se pierde "Desde la época de la Dinastía Qing, se señaló en relación con la emisión nocturna "Los sueños son una enfermedad de la mente, la falta de sueños es una enfermedad de los riñones. El que tiene una emisión mientras sueña, es una emisión nocturna; una emisión sin sueños es el deslizamiento del semen". La emisión nocturna se está dividiendo nuevamente en emisión durante los sueños y el deslizamiento del semen, los médicos de la última generación continúan utilizando esta distinción en la actualidad.

Muchos hermanos han crecido temiendo las emisiones nocturnas, incluso tienen miedo de dormir. Por otro lado, algunos hermanos a menudo encuentran pérdida de semen, para los hermanos de esta categoría deben buscar tratamiento con un buen médico de medicina china. El acondicionamiento medicinal también es una forma efectiva de controlar la frecuencia de las emisiones nocturnas. Los hermanos que están profundamente preocupados por las frecuentes emisiones nocturnas deben probar activamente el tratamiento con medicamentos. Es

importante encontrar un buen practicante de medicina china, hoy en día hay muchos charlatanes y muchos de los medicamentos recetados no coinciden con los síntomas, lo que resulta en los efectos contrarios a los previstos. Recuerdo que un hermano tomaba medicina china, después tuvo 4 emisiones nocturnas en 2 días y terminó como una bola desinflada, además, a muchos hermanos les gusta encontrar los medicamentos por su cuenta, o escuchar las recomendaciones de cualquier persona para luego ir a comprar un medicamento, al hacer esto, es muy probable que el medicamento no coincida con los síntomas, motivado a que lo que es adecuado para otros puede no serlo para usted. Por ejemplo, algunos hermanos escuchan que tomar pastillas de Zhibai Dihuang Wan es bueno, él va a comprarlo, pero el resultado es una emisión nocturna agravada. Por lo tanto, los hermanos que están preocupados por las emisiones nocturnas harán lo mejor para buscar un médico de medicina china si quieren tomar medicamentos. Se debe hacer un diagnóstico específico antes de recetar medicamentos, este es el enfoque más seguro, la medicina china presta atención a la investigación relacionada con el tratamiento, esto no quiere decir que un medicamento sea completamente efectivo para tratar las emisiones nocturnas, si el medicamento no es correcto tendrá el efecto contrario. Algunos hermanos obtendrán buenos resultados al ingerir pastillas de Jinsuo Gujing porque coincide con sus síntomas, pero el mismo medicamento puede no ser el adecuado para otros, es necesario examinar la condición específica de cada quien antes que se pueda prescribir el medicamento. Y algunos hermanos pueden controlar la frecuencia de las emisiones nocturnas tomando las pastillas de Fengsui Dan.

A continuación recomendaré varias formas de controlar la frecuencia de las emisiones nocturnas:

- 1- Ejercicios de fortalecimiento del riñón. <https://www.google.com/search?q=1-+...hrome..69i57.833j0j8&sourceid=chrome&ie=UTF-8>
- 2- La postura de mentira propicia. (Descrita más abajo)
- 3- Ejercicios musculares PC. https://es.wikipedia.org/wiki/Ejercicios_de_Kegel
- 4- Abdominales o piernas levantadas mientras se está acostado. <https://www.google.com/search?hl=es....1j2..gws-wiz.....0..0i71j0i67j0.FSCyteCVqF0>
- 5- Ejercicio de puente de plancha de hierro. <https://www.google.com/search?hl=es...3.....0....1..gws-wiz.....0i71.xdC41sjGyG8>

6- De pie Qigong. <https://www.google.com/search?hl=es...2..gws-wiz.....0..0i71j0i67j0i131.i3oqpynZO60>

No hablaré demasiado sobre los ejercicios de fortalecimiento renal, esto se ha descrito en detalle en la temporada 3, incluso he grabado un video y lo he compartido con todos. Si estás haciendo correctamente los ejercicios de fortalecimiento renal y has encontrado la sensación correcta, podrás reducir efectivamente la frecuencia de las emisiones nocturnas. Recuerdo que había un hermano que solía tener 8 emisiones nocturnas al mes, persistió en hacer ejercicios de fortalecimiento renal y logra reducir la frecuencia a una vez al mes. Por supuesto también es importante poner fin a otros factores que conducen a la emisión nocturna, especialmente los diversos factores mencionados anteriormente.

La postura de mentira auspiciosa (The auspicious lying posture) también es muy importante junto con los ejercicios de fortalecimiento del riñón, es como "doble seguridad". Vi que un hermano estaba recomendando la postura de mentir del bebé, que es de hecho, similar a la postura de mentira auspiciosa, la única diferencia es que en la postura de mentira auspiciosa, uno está mirando hacia la derecha y hay requisitos para la colocación de la mano. La postura de mentir auspiciosa puede ser incómoda al principio, primero, el apoyo de la mano es incómodo, la otra es que la pierna siempre está nerviosa. No me sentí cómodo al principio, después de insistir durante un mes, poco a poco me adapté y ahora me siento más cómodo al dormir en la postura auspiciosa de la mentira. Me gustaría compartir mis pensamientos sobre el principio de la postura de mentira auspiciosa porque muchas personas saben que es muy buena pero pocas personas conocen el principio detrás de esto. La postura de mentira auspiciosa pliega el cuerpo humano, este plegamiento es equivalente al cierre del pasaje que gotea en la parte inferior. Permítanme darles un ejemplo para ayudar a todos a comprender mejor, es como una pajilla, si viertes agua en la pajilla y la parte inferior de la pajita está doblada, el agua no se filtrará fácilmente. En cuanto al ángulo específico del pliegue, recomiendo menos de o igual a 90 grados, si es de 135 grados todavía es muy fácil filtrar. Duermo a 90 grados, menos de 90 grados también es muy bueno pero difícil de lograr. Grandes personas virtuosas del pasado han enfatizado la auspiciosa postura de mentira, muchos de ellos habían estado trabajando duro en la postura, incluso atándose a la postura y quedándose dormidos de esa manera. El hecho de que sean capaces de superar las emisiones nocturnas está en parte relacionado con la auspiciosa postura de mentira. Generalmente después de un mes de persistir en la postura de mentira auspiciosa, nos iremos adaptando lentamente, al principio, definitivamente te sentirías incómodo.

Con la "doble seguridad" de los ejercicios de fortalecimiento renal y la postura de mentira auspiciosa más los otros factores predisponentes que conducen a la emisión nocturna, se puede llegar a controlar su frecuencia. Hay muchos ejercicios para controlar la frecuencia de las emisiones nocturnas. En internet debe haber al menos 10 métodos diferentes. El mejor método que he encontrado a través de mis propias pruebas es el ejercicio de fortalecimiento renal. Naturalmente la postura de mentira auspiciosa es muy buena, pero pertenece a la categoría de ejercicio tranquilo en postura de sueño. Además todos pueden practicar el ejercicio muscular de la PC, hacer abdominales y elevar las piernas mientras se está acostado también puede desempeñar un importante papel en el fortalecimiento de los riñones. Muchos hermanos han informado positivamente sobre el ejercicio del puente de plancha de hierro, pero la parte difícil es hacerlo constantemente. El Qigong de pie también puede reducir efectivamente la frecuencia de las emisiones nocturnas, algunos hermanos han informado que lograron reducir en gran medida la frecuencia de emisiones mediante la práctica del Qigong de pie. (Nota del traductor: para los hermanos que estén interesados en saber más sobre Qigong de pie, puede buscar las palabras "Zhan Zhuang", hay un gran artículo de Wikipedia sobre esto).

Resumen final:

He compartido mi experiencia para controlar las emisiones nocturnas con todos. Sólo cuando se logran controlar las frecuentes emisiones nocturnas existirá la esperanza de recuperación. De lo contrario las emisiones nocturnas frecuentes drenarán directamente a una persona hasta que su salud se derrumbe y el cuerpo estará lleno de síntomas. Cuando logres tener una frecuencia baja y estable de emisiones nocturnas en combinación con ejercicios de cultivo de salud, tu cuerpo entrará en un ciclo positivo de recuperación. El sol y la confianza volverán a ti. Una persona es como una pelota de playa, pero inflada con esencia vital. Cuando la esencia se ventila, las personas quedan como bolas desinfladas, rasgos faciales desdichados, desanimados, incluso con una mirada fantasmal. Cuando te vuelves a energizar con las esencias vitales, el sentimiento es como el de un tigre feroz sin jaula, poderoso pero sin enojo, con chispas en los ojos, vigor en la abundancia, confianza muy fuerte en sí mismo, ya no le teme a nada y está lleno de entusiasmo. Espero que todos puedan lograr este estado físico y mental positivo.

Posdata:

Recientemente un hermano escribió en mi hilo que una vez más su mente está siendo dominada después de haber leído la inocuidad en las teorías de

moderación, su posición ya no es tan firme. Él quiere escuchar mi opinión. En realidad, con respecto a la inocuidad en las teorías de moderación, he hablado de ello muchas veces en mis artículos. **La inocuidad en las teorías de moderación es una falacia, ignora por completo la naturaleza altamente adictiva de la masturbación.** Después que los novatos las hayan visto, van a querer "moderar" ahora que han encontrado apoyo teórico, se masturbaran aún más a gusto. **De hecho solo se están engañando completamente y se están haciendo más daño.** Quién sabe cuántas personas han sido víctimas de la inofensividad de las teorías de moderación. ¿Se puede ser moderado una vez adicto? ¿Se puede estar en control una vez adicto?

Con respecto a la frecuencia del sexo, el rey de la medicina Sun Simiao tiene esto que decir: una persona de 20 años puede descargarse una vez cada 4 días, una persona de 30 años una vez cada 8 días, una persona de 40 años una vez cada 16 días, una persona en sus 50 años, una vez cada 20 días, una persona de 60 años debe cerrar las esencias y no ventilarlas, y si es fuerte, puede ventilarla una vez al mes. La frecuencia del sexo que el Dr. Peng Xin mencionó se cita en el dicho anterior de Sun Simiao.

Pero este pasaje está destinado a las personas que vivieron tiempo atrás, las personas solían casarse a una edad más temprana. Dado que las personas modernas agotan su Espíritu más seriamente, el Dr. Peng Xin recomienda la frecuencia de las relaciones sexuales una vez al mes. Pero cuando veas este número, no pienses por un segundo que va para todos por igual. **Este estándar es para personas sanas**, quienes saben cuántas veces se han sobregirado y ya están llenas de síntomas. Si aún quieren alcanzar el "estándar" mensual, será nada menos como agregar escarcha sobre la nieve. Muchos profesionales de la medicina china han recomendado la abstinencia por medio año o incluso uno completo o más, en combinación con un tratamiento medicinal y cultivo saludable. Solo de esta manera existirá alguna esperanza para que el cuerpo se recupere completamente.

Otro punto que el rey de la medicina Sun Simiao ha mencionado especialmente: "Los hombres no pueden prescindir de las mujeres, las mujeres no pueden prescindir de los hombres. Si la intención se mueve sin que una mujer este presente, esto conduce al trabajo del espíritu, la longevidad se ve así dañada" **La masturbación es un acto sexual unilateral, no hay mezcla del Yin y el Yang, esto en realidad es muy perjudicial para la longevidad.** Por lo tanto, debemos abandonar el hábito malvado de la masturbación y guardar lo mejor de nosotros para ser usado moderadamente después del matrimonio. Los artículos que racionalizan la masturbación se pueden ir al infierno, quién sabe cuántos jóvenes

han sido perjudicados por ellos. Los jóvenes carecen de experiencia y discernimiento, así se van confundiendo con el razonamiento falaz y las enseñanzas dañinas, que finalmente llevarán a un cuerpo lleno de síntomas. Sus apariencias también se han vuelto feas y miserables, su desarrollo corporal también se ve afectado. Al final, muchos hermanos han llegado a esa frase, una frase verdaderamente significativa: **¡Me ha perjudicado la inofensividad de la teoría moderada!** Qué frase tan irónica.

Si todos quieren dejar la masturbación por completo, deberán entonces superar el nivel de la "moderación", de lo contrario su posición para dejarla nunca será firme. La palabra "moderación" es muy tentadora, por eso debe verse claramente. Para muchos hermanos la moderación en realidad significa que una vez que haces "pop" no podrás parar. Definitivamente no voy a negociar con el demonio de la tentación, reiniciar no es ir de compras, es un negocio muy serio y cruel, porque si uno es incapaz de dejar la masturbación, uno puede ser desperdiciado por ella.