



LESEPROBE

Sex & der Spirituelle Kerl (oder Frau)

PLUS

Ur-Kraft Tantra

Ein Leitfaden & Instruktionen für tantra-tantrischen Sex

von Jon Peniel

Titel der Originalausgaben

Sex
&
the Spiritual Guy (or Woman)
by Jon Peniel
© 2001 Windsor-Hill, Inc.
First Printing
ISBN # 0-966015-6-7

Primal Power Tantra
A guide & instructions for tantra-tantric sex
by Jon Peniel
ISBN# 0-9660015-7-5
© 2001 Windsor-Hill Inc.

Erhältlich auf www.lulu.com/spotlight/thegoldenrule

Übersetzung ins Deutsche: Shirley Gracey

6. Ausgabe: ISBN 978-3-00-029283-5

© 2022 by Shirley Gracey.

Alle Rechte vorbehalten.

Es dürfen jedoch Teile der Deutschen Übersetzung ohne Genehmigung des Verlegers bei Angabe der Quelle unter Verwendung elektronischer Systeme vervielfältigt oder verbreitet werden, wenn damit keine Ertragsabsicht verbunden ist.

Druck: www.lulu.com

Anmerkung des Übersetzers

Diese Übersetzung soll dazu beitragen, den Inhalt des amerikanischen Originals, von dem es bis dato keine mir bekannte Übersetzung ins Deutsche gibt, auch an diejenigen zu übermitteln, die keine oder nur wenig Englischkenntnisse haben. *[Für diejenigen mit guten Englischkenntnissen empfehle ich, das Original auf Englisch zu lesen.]*

Jon Peniel (siehe bezüglich des Namens auch das Edgar Cayce [Reading #3976-15](#)) wurde in erster Linie bekannt durch sein Buch "The Lost Teachings of Atlantis" [Die Verlorenen Lehren von Atlantis]. Er schildert darin u. a. wie er in seiner Jugend zu einem legendären vor-Buddhistischen Kloster geleitet wurde, das sich in einem abgelegenen Tal in Tibet befand. Er präsentiert darin erstaunliche Enthüllungen aus unserer persönlichen Vergangenheit, die ihm von den dortigen Mönchen gelehrt wurden, und erzählt auch über einige seiner Erlebnisse, nachdem er das Kloster nach seiner Initiation als Adept Mönch wieder verlassen hatte. In seinen Booklets und anderen Büchern lässt er dich an weiteren faszinierenden persönlichen Erlebnissen teilhaben, was dir noch mehr Einblick in sein (und unser aller) Leben geben wird.

Ich übersetze diese Booklets und auch die anderen seiner Bücher/Booklets [erhältlich auf www.lulu.com/de/spotlight/shirleygracey] nicht für Geld. Ich übersetze sie, weil mir seine Bücher/Booklets **sehr** dabei geholfen haben, mein Bewusstsein zu erweitern, und ich hoffe, ich kann dir durch diese Übersetzung den Inhalt des englischen Originals auf verständliche Weise vermitteln. Die Einnahmen aus dem Verkauf werden verwendet, um humanitäre und/oder Naturschutzorganisationen zu unterstützen und um diese Lehren zu fördern.

Ich habe mich bemüht, diesen "Schreibstil" so gut wie möglich rüberzubringen und habe mich nahe an das Original gehalten. Zusätzlich, damit man bestimmte Termini (Fachausdrücke) besser versteht oder darüber nachlesen kann, habe ich manchmal Anmerkungen [und Hyperlinks in der eBook Version] oder das englische Wort oder eine alternative Übersetzung in geschweiften Klammern hinzugefügt. Es erleichtert es, das Verständnis dafür zu vertiefen.

Nimm dir Zeit zum Arbeiten – es ist der Preis des Erfolges.

Nimm dir Zeit zum Denken – es ist die Quelle der Kraft.

Nimm dir Zeit zum Spielen – es ist das Geheimnis ewiger Jugend.

Nimm dir Zeit zum Lesen – es ist der Brunnen der Weisheit.

Nimm dir Zeit, freundlich zu sein – es ist der Weg zum Glück.

Nimm dir Zeit zum Träumen – es bringt dich den Sternen näher.

Nimm dir Zeit zu lieben und geliebt zu werden – es ist das Privileg der Götter.

Nimm dir Zeit, dich umzuschauen – der Tag ist zu kurz, um selbstsüchtig zu sein.

Nimm dir Zeit zum Lachen – es ist die Musik der Seele.

Irische Weisheit

INHALTSVERZEICHNIS

Teil 1 – Sex & der Spirituelle Kerl (oder Frau) – ein Leitfaden für spirituelle Sexualität

Über den Autor:.....	1
Sex and der Spirituelle Kerl (oder Frau).....	2
Neu und Verbessert (Sex)!.....	3
Fragen der Balance	3
Das Definieren deiner sexuellen Anschauung.....	4
Meine Frühen Ansichten Über Sex (und die meiner Mutter)	5
Das Große Aber.....	7
Gegensätze ziehen sich an	8
Die Fundamentale Frage – Wer SIND Wir?	9
Das Problem Hinter All den Problemen	9
Sex und das Einzelne Schuldgefühl	13
Eine Frage des Gewissens?	16
Selbstsucht, Der Konflikt, Schuldgefühl und Verdrängung Reißen Uns Entzwei	18
Die Verschiedenen Methoden, die Leute Verwendet Haben, um mit dem innerlichen SEX- Kampf Klarzukommen.....	19
Der Sucht-Faktor	19
“Johnny, Männer und Frauen ‘unterscheiden’ sich voneinander.”	21
Männliche und Weibliche Sexuelle Antriebe Kommen Von “Verschiedenen Stellen”	21

Teil 2 – Ur-Kraft Tantra – Ein Leitfaden & Instruktionen für tantra-tantrischen Sex

Ur-Kraft Tantra – Traditionelles Tantra	25
Tantrisches Sex Training	25
An unsere Leser:.....	25
Vorbedingung um dieses Buch zu lesen	25
Zeig mir die Energie	26
Männer haben es “härter”.....	27
Die Historie und Variationen von tantrischem Sex	28
Die Hauptarten des Tantra	28
Die “Nehmen” Methode	30
Die “Geben & Empfangen” Methode – Ur-Kraft Tantra	30
Ur-Kraft Tantra vs. Zölibat	31
Die Grundlagen von Ur-Kraft Tantra.....	33
Tantra wird, wie guter Wein, mit zunehmendem Alter immer besser	33
Das Verpflichten zu Deinem Training	34
Boot Camp – das Basis Training	35
Vorbereitende Maßnahmen zu den Physischen Aspekten des Trainings.....	36
Die Physischen Aspekte des Trainings	37
Das Mentale Training	37
Nun zu den Frauen.....	39
Allgemeine Tipps und Trainingsregeln – für Sie und Ihn.....	40
Zweites Trainingsjahr.....	41
Häufige Probleme die Auftreten können	41
Die weniger Typischen Probleme	44

Über den Autor:

Jon Peniel ist ein Amerikaner, der Jahre in einem einzigartigen vor-Buddhistischen Kloster verbrachte. Seine Expertise umfasst alle bekannten Formen von Tantra/tantrischem Sex aus verschiedenen Kulturen. Er hat die Formen des Tantra, die an dem Kloster unterrichtet wurden, persönlich beherrscht (3-jährige [traditionelle Ausbildung](#) und dann jahrzehntelanges Praktizieren).

Jon Peniel trat in das Kloster ein, während er noch ein Teenager war. Dort wurden ihm auch die spirituellen Lehren und Praktiken von den meisten Traditionen und Kulturen der Welt beigebracht. Er studierte antike Lehren und praktizierte Tantra, Meditation und Yoga, schlussendlich erreichte er den höchsten Grad von spiritueller Errungenschaft im Alter von 21.

Peniel schrieb in den späten 1990ern ein Buch über die antiken Lehren des Ordens. Es wurde in der unabhängigen Presse ein Bestseller in den USA und in Israel. Er ist jetzt das internationale "Oberhaupt" des Ordens und lehrt vor allem in Nordamerika.

Das Kloster befand sich in einer Gegend von Tibet, die von der Bevölkerung Tibets und sogar von den dortigen Buddhisten als "verboten" betrachtet wurde. Es verblieb für die Außenwelt unbekannt, als bis vor kurzem Peniel ein Buch über seine Erfahrungen dort schrieb, welches ihre Lehren und ihre Abstammung enthüllt.

Selbst der Bereich, wo das Kloster lag, war ein Mysterium und Paradox – ein subtropisches Tal inmitten der hohen vereisten Himalajas. Es war ein Teil der Welt, der noch nie zuvor durch "Außenstehende" dokumentiert wurde, bis es schließlich Forscher vom National Geographic vor ein paar Jahren nach dorthin schafften. {Anm. des Übers.: [Das war 1998](#)}

Der verstorbene berühmte Hellseher Edgar Cayce sprach während der Jahre, als er die psychischen Readings gab, viele Male von dem obskuren spirituellen Orden, dem Peniel angehört. Cayce, manchmal auch "der schlafende Prophet" genannt, weil er seine Readings während einer außerkörperlichen Erfahrung oder eines Trancezustands gab, war der meist dokumentierte Hellseher auf der Welt. Interessanterweise prophezeite Cayce auch die zukünftige "Ankunft" eines spirituellen Boten/Lehrers namens Peniel.

{Anm. d. Übers.: Die englische Bezeichnung des oben genannten Ordens ist "The Children of the Law of One". Er wird in vielen Cayce Readings erwähnt. [Readings](#) werden die Deutungen/Mitteilungen genannt, die Cayce im Trancezustand gab. "Reading" bedeutet wörtlich übersetzt "Lesung/Deutung". Bei Edgar Cayce kann es Prophezeiung, Prognose oder Diagnose bedeuten.}

Sex und der Spirituelle Kerl (oder Frau)

Dieses Buch hat zwei Kategorien von Lesern. Zu einer Kategorie gehört die Person, die nur ein besserer Liebhaber werden will, die ihr Sexualleben und ihre sexuellen Fähigkeiten verbessern will, und dem Ganzen vielleicht eine tiefere Dimension geben will. Zur anderen gehören diejenigen, die auf einem spirituellen Pfad sind und die Sex entweder als weiteres Hilfsmittel für spirituelle Entwicklung verwenden wollen, oder die den besten Weg finden wollen, um Sex in einem spirituell orientierten Lebensstil zu integrieren.

Da ich für beide Arten von potenziellen Lesern zu schreiben habe, will ich mich im Voraus bei jeder Gruppe für die Teile meines Schriftstücks entschuldigen, die nicht spezifisch für deine besonderen Ziele sind. Allerdings *wirst* du finden, wonach du hier suchst – unabhängig davon, ob es das Nonplusultra bei spiritueller Sexualität ist oder ein neues Verständnis, das zum besten Sex hinführt, den du je hattest.

In diesem ersten Buch von der Serie über spirituelle Sexualität werden wir die grundlegenden biologischen, psychologischen und spirituellen Fragen zum Thema Sex erörtern, und die verschiedenen Einstellungen und Herangehensweisen der Leute darüber.

Im zweiten werden wir die verschiedenen Methoden des tantrischen Sex behandeln, die positiven und negativen von jeder, und geben detaillierte Instruktion bei dem, was wir festgestellt haben, dass es die beste Methode ist (und begründen es dir, damit du selbst entscheiden kannst).

Doch zuerst ein Wort von unserem Sponsor (SEX).

Neu und Verbessert (Sex)!

Bekommt das deine Aufmerksamkeit, tut es das nicht? Natürlich tut es das – das Konzept von Sex ist eingebunden.

Wenn du willst, dass jemand etwas beachtet, etwas ansieht, etwas anhört, etwas kauft, gibt es keinen besseren Weg, um dein Ziel zu erreichen, als irgendwie “Sex” darin einzubinden. Und es ist kein Zufall, dass wir es so verlockend finden. Es ist in der Tat verlockend, ganz gleich, ob wir “für” oder “gegen” Sex sind. Warum?

Ganz gleich, was deine Meinung über Sex ist (oder von sonst jemandem), die Tatsache, dass sich “alles nur um ihn dreht”, ist unumgänglich. Die ganze Natur, Pflanzen, Tiere, Menschen, Elektrizität, Magnetismus, Planeten, Sterne – der Kosmos selbst, folgen “sex-ähnlichen” Verhaltensregeln und scheinen in der Tat damit beschäftigt zu sein, was wir sexuelle Aktivität nennen könnten.

Es ist eine so offensichtlich wichtige und fundamentale Kraft, die jedoch oft irgendwo zwischen lediglich peinlich bis hin zu sündhaft und schlecht angesehen wird. Für jene, die sich vor allem damit befassen, ein spirituelles Leben zu leben, oder die die spirituellen sexuellen Disziplinen des tantrischen Yoga/Tantra Yoga praktizieren, bekannt als Tantra oder tantrischer Sex, ist es ein noch wichtigeres Thema.

Unser Ziel in diesem Buch ist es daher, zu überdenken, ob, wo und/oder wie Sex zur “menschlichen” Spiritualität “passt”. Aber bevor wir das tun können, sollten wir wahrscheinlich definieren, *was ein Mensch ist* und *was Sex ist*. Wow, haben wir aber immer eine Menge Fragen und “Sachverhalte” zu diskutieren.

Fragen der Balance

Beginnen wir mit diesen:

Ist Sex schlecht?

Ist Sex gut?

Ist Sex spirituell oder fleischlich?

Natürlich wirst du auf diese Fragen unterschiedliche Antworten erhalten, je nachdem wen du fragst. Die meisten von euch werden zu den obigen Fragen über Sex gemischte Ansichten haben. Selbst jene von euch, die glauben, dass Sex gut und/oder spirituell ist, werden wahrscheinlich ein paar “unterbewusste Dämonen” in ihren Kopf herumrennen haben, die sagen, dass “es schlecht und tierisch ist”.

Da ich jetzt gerade hier der Einzige bin, und das Buch schreibe, schätz ich mal, ich werde meine Antworten geben. Meine Antwort auf die ersten beiden Fragen ist die gleiche – *ja und nein*. Meine Antwort auf die dritte Frage lautet, “beides”.

Die Antworten sind eine sehr einfache, jedoch paradoxe Wahrheit aufgrund einiger Sachverhalte. Der erste ist, es “kommt” ganz “darauf an”. Verzeih, wenn ich dir mit all dem “Zen” daherkomme, aber wie bei allen Paradoxen wird es oftmals verwirrend erscheinen, wenn du versuchst, es alles “linkshirn-logisch” festzulegen, “Schwarz & Weiß” (mit einer “Ja”- **oder** “Nein”-Antwort auf jede Frage zum Beispiel). Wenn du aber vom Versuch loslässt, die eine oder andere Seite zu ergreifen, oder vom Versuch, die Widersprüche gesondert mit deinem intellektuellen Verstand in Einklang zu bringen, dann kannst du es intuitiv als “Ganzes” verstehen, als “Einsheit”. Dann erhältst du die echte Wahrheit oder die echte Realität.

Anders sieht es aus, wenn du auf klarer definierte, logische schwarz-weiß Antworten bestehst, dann wären wir gezwungen zu sagen, dass die Antworten auf die obigen Fragen im Grunde genommen sein können: a) Jede der obigen Antworten; oder b) Eine Mischung der obigen Antworten. Was bedeutet das?

Die "Gutheit" oder "Schlechtheit" von Sex hängt immer davon ab, wie Sex eingesetzt (oder nicht eingesetzt) wird, sowie von den Umständen und vom Bewusstsein der Person oder der Leute, die beteiligt sind.

Zum Beispiel kann ein Auto dazu eingesetzt werden, um an gute Orte zu reisen/um gute Dinge zu tun oder um an schlechte Orte zu reisen und um schlechte Dinge zu tun. Ein Auto kann jemanden in ein Krankenhaus bringen oder jemanden überfahren. Kann man deshalb sagen, dass ein Auto an und für sich (abgesehen von den Umweltproblemen) gut oder schlecht ist? Nein. Geht es nicht vielmehr darum, wer es fährt, was deren Absicht ist, und was sie mit dem Auto tun? Also zu fragen, ob ein Auto nun schlecht oder gut ist, ist eigentlich nicht das Stellen der richtigen Frage. Und der erste Schritt in Richtung irgendeiner Lösung ist das Definieren des Problems – das Stellen der richtigen Frage.

Also zu fragen, ob Sex nun gut oder schlecht ist, ist ebenfalls nicht die richtige Frage.

Das Definieren deiner sexuellen Anschauung

Manche stellen sich einen Körper vor wie einen "Tempel", wie ein Gefäß oder Vehikel für den Geist/die Seele. Für andere ist er etwas, um als Vehikel für das Selbst eingesetzt zu werden, für selbstsüchtige Interessen. {Mit "Selbst" ist das **Ich**/die eigene separate individuelle Identität/das **Ego** einer Person gemeint.}

In beiden Fällen jedoch verwenden wir unsere Körper wie Vehikel, genauso wie wir ein Auto verwenden. Wir sind die "Fahrer", und wir kontrollieren unser Gehirn und unseren Körper.

Wenn wir also darüber nachdenken, ob Sex gut oder schlecht ist, müssen wir gleichsam "im Zusammenhang" davon denken – wir müssen in Betracht ziehen "wer" zu der Zeit "fährt", warum, was getan wird und was die Konsequenzen sein werden.

Hier ist eine Auflistung von einigen Fragen, um dir zusätzlich zu helfen, deine sexuelle Anschauung zu definieren:

1. Wenn du glaubst/empfindest, dass Sex "schlecht", "sündhaft" oder "spirituell" ist, was genau ist *deine* Definition von jenen Dingen?
2. Wenn du denkst, er ist schlecht oder sündhaft, was macht ihn so?
3. Wenn du glaubst/empfindest, dass Sex eine positive spirituelle Sache ist, was macht ihn so?
4. Ist das, was du dir unter Sex vorstellst, physikalisch, mental, emotional oder spirituell konstruktiv? Oder Destruktiv?

Ich werde diese Themen später noch ausführlicher erörtern, aber zunächst möchte ich dir eine persönliche Geschichte aus meiner Vergangenheit erzählen, die sich darauf bezieht, wie ich mit Spiritualität und Sexualität umging, als ich jung war.

Meine Frühen Ansichten Über Sex (und die meiner Mutter)

Ich war ein ungewöhnlicher Teenager. Mein primärer Fokus lag auf der Suche nach einer Antwort auf meine Fragen über die Schöpfung, das Leben, den Tod und über die Existenz des Universums und von Gott. Den Großteil meiner Freizeit verbrachte ich auf der Suche nach Wahrheit und nach Antworten, die wirklich Sinn machten.

Damals war ich so fest davon überzeugt, dass Sex, ja sogar sexuelle Gefühle, so "NICHT-spirituell" seien, dass es meine Beziehungen zerstörte. Dennoch wurde ich stark in Richtung Sex getrieben und masturbierte auch sehr viel (bis ich meinen Pfad fand). Es war offenbar wirklich ein innerlicher Konflikt.

Wieso habe ich das geglaubt und habe mich auf diese Weise verhalten? Da gab es eine Reihe von Gründen.

Die Religion, mit der ich aufwuchs, betrachtete Sex als höchst sündhaft – es war nur OK für die Fortpflanzung innerhalb der Ehe (innerhalb bestimmter Grenzen), und selbst dann sollte es eigentlich nicht genossen werden. Offenbar beeinflusste mich das und ich erhielt "Programmierung" davon. Hinzu kam, dass ich zu jener Zeit an die Lehren meiner Kirche glaubte und sie blindlings akzeptierte. Deshalb begann sich aus dieser Programmierung ein "Schuldgefühl-Trip" zu entwickeln. {Anm. d. Übers.: Als Randbemerkung in Bezug auf den letzten Absatz – kennst du den Film "Die unbarmherzigen Schwestern"??}

Meine Mutter, die auch von der gleichen Religion war (aber darüber hinaus ihre eigene Prüderie hatte), beeinträchtigte ebenfalls meine Programmierung. Die "stille Programmierung", die ich von ihr erhielt, war sogar noch bedeutender, weil sie nie über das Thema Sex sprach – **niemals**. Und da Sex etwas SO Schreckliches, so Schlechtes war, dass "nicht einmal darüber gesprochen werden durfte", sandte das eine sehr starke Botschaft aus. Sie gab mir allerdings, als ich 14 war, ein "Sexualkunde"-Buch. Sie gab es mir schweigend (und mit großer Verlegenheit) und wendete sich einfach ab und ging davon. Das Buch hieß "Ein Arzt spricht mit einem 12 bis 13-Jährigen". Bei all dem, was es genutzt hat und wie wenig du über Sex aus ihm rausbekommen konntest, hätte es statt eines "Sexualkunde"-Handbuchs auch ebenso gut ein auf Japanisch geschriebenes Motorrad-Reparaturhandbuch sein können.

Manche von euch haben ähnliche "Botschaften" in unterschiedlichem Maße von Eltern oder Kirchen erhalten und manche nicht.

Als Nächstes hat mir die Gesellschaft selbst Botschaften über Sex gesendet, indem sie eine Unzahl an Gesetzen machten, die uns eigentlich erzählen, dass Sex eine schlechte Sache ist und dass insbesondere Kinder davor geschützt werden müssten, um es zu hören, es zu sehen oder eben darüber Bescheid zu WISSEN. Du konntest im Fernsehen ansehen, wie jemand gewaltsam getötet wurde – aber MEIN GOTT, ZEIGT JA KEINE BRUST!!! {Anm. d. Übers.: siehe [Nippelgate](#)}

Gleichzeitig aber haben andere Botschaften dem widersprochen und machten **deutlich**, dass Sex eine SEHR wünschenswerte Sache war. Sex war überall. Er wurde eingesetzt und gefördert, um vom Geschirrspüler bis zu Zeitschriften alles zu verkaufen. Er wurde auch eingesetzt, um die Attraktivität und Beliebtheit von TV-Shows zu erhöhen, von Filmen, Live-Shows und Komödien.

Unsere Gesellschaft sendet uns also gemischte Botschaften, dass Sex nicht nur schlecht, sondern auch gut ist.

Obwohl Gesetze gegen das Aussprechen bestimmter Wörter, gegen Nacktheit, gegen bestimmte Formen von Sex, gegen Prostitution, sexuelle Literatur, Zeitschriften, Fotos oder sonst was das mit Sex zu tun hatte, mir Botschaften übermittelten, dass es schlecht sei, übermittelten das wirkliche Leben und meine eigenen körperlichen Triebe mir Botschaften, dass es sehr gut und wünschenswert sei.

Die gemischten Botschaften waren überall und ließen jeden, einschließlich mir, zumindest innerlich verwirrt und in unterschiedlichem Maße mit innerlichen Konflikten zurück.

Nur eines von vielen Beispielen über die Resultate dieser Verwirrung und von diesem Konflikt ist, dass die meisten Leute Sex haben wollen, und dass die meisten Leute Sex haben, jedoch "verstecken" sie sich, wenn sie Sex haben (sie wollen nicht, dass sie jemand dabei sieht oder hört, wenn sie diese abscheuliche Tat tun, die sie so genießen). Und sie fühlen sich im Allgemeinen auf die eine oder andere Weise schlecht darüber, Sex zu haben (selbst wenn es nur unterbewusst ist). Kein Tier hat einen solchen Konflikt oder so ein Schuldgefühl.

Was ist das Schlimmste, das du zu jemandem sagen kannst, auf den du wütend bist oder den du hasst? – "Fick Dich!"

Wie kann etwas so Wünschenswertes und etwas, das so wunderbar sein kann, als so abscheulich erachtet werden, dass es *das schlimmste* Schimpfwort werden würde? Warum wird eines der *liebsten Dinge*, das die Erwachsenen genießen, an dem sie Freude haben und das sie gerne tun, so intensiv vor Kindern versteckt – als ob es sie zerstören würde?

Ganz klar, dass da etwas falsch ist. Einmal als ich ein Kind war, versuchte ein Kerl einen Streit mit mir vom Zaun zu brechen, und sagte "Ich fickte deine Mutter!" Glücklicherweise ließ ich mich von ihm nicht auf die Palme bringen (oder gar provozieren) und sagte zu ihm nur zurück, "Das ist *dein* Problem". Er war durch meine Antwort so verwirrt, dass er mich einfach in Ruhe ließ und seines Weges ging.

Aber selbst ohne dass mein Verstand durch all die gesellschaftlichen Botschaften und durch familiäre/religiöse Programmierung geprägt war, machte ich auch meine eigenen Beobachtungen, welche überdies eine Empfindung/Überzeugung bestärkten, dass Sex eine negative Kraft sei. Ich bemerkte, dass wenn Männer "lüstern" wurden, dass es oftmals etwas Unangenehmes in ihnen hervorbrachte. Es fühlte sich "schmierig" an, "kehlig {guttural}" und fühlte sich sogar an, als ob es gefährlich oder am Rande von irgendeinem gewalttätigen Verhalten sein könnte.

Es stimulierte definitiv ihre selbstsüchtige Natur und verminderte ihre spirituelle und fürsorgende Natur. Es schien den subtilen Auswirkungen des Alkohols oder sogar dem des sich völligen Betrunkens, ähnlich zu sein. Und natürlich waren Vergewaltigung, Kindesmissbrauch und andere schreckliche Dinge auch alle mit sexuellen Trieben und/oder mit Gewalt verbunden.

Ich hatte sogar eine Jugendfreundin, die als Kind sexuell missbraucht wurde, und als sie 18 wurde, bekam sie eine Stelle als Oben-ohne-Bedingung in einer Cocktail-Bar. Dort traf sie einen "netten" Kerl, mit dem sie sich einließ. Er gab ihr kostenlos Drogen und schöne Sachen. Schließlich führte er sie zum Heroin, das er ihr auch zum "Nulltarif" gab. Ehe sie sich versah, stellte er sie auf die Straßen raus, um für ihn als

Prostituierte zu arbeiten. Das war das Letzte, was ich noch von ihr hörte.

Deshalb vermittelte mir der Großteil meiner persönlichen Erfahrungen und Programmierung einen ziemlich starken Eindruck, dass Sex schlecht war und dass Sex und Spiritualität definitiv nicht Hand in Hand gehen. Doch da gab es ein großes “Aber”, das auf seine Chance wartete.

Das Große Aber {but} (nicht Großer Po {butt} – Denk nicht so schmutzige Sachen)

{Im Orig.: “The Big But (not Big Butt ...)” – Das ist ein Wortspiel; “But” bedeutet normalerweise “Aber” – ausgesprochen als “Butt” bedeutet es “Po”.}

Aber... eines Tages, als ich meditierte, geschah etwas Wunderbares. Meine “Augen” wurden plötzlich für die “Funktionsweise des Universums” geöffnet – die von aller Schöpfung. Ich erkannte zutiefst, wie alles in der einen oder anderen Form mit Dingen wie “Anziehung” und “Energieaustausch” in Beziehung stand. Sex treibt das Universum an.

Warum wird ein Planet von einer Sonne angezogen?

Gravitation, sagen sie. Und was ist Gravitation? “Gute Frage”, sagen sie. Aber nur wenige wagen eine Antwort. Könnte es etwas Ähnliches sein, weshalb Menschen zueinander angezogen werden, allerdings auf irgendeiner “großen kosmischen Schema der Dinge”-Ebene oder sowas? Ja. Diese Anziehung und dieser Energieaustausch zwischen Dingen wie Sternen und Planeten ist die Art und Weise, wie neues Leben hervorgebracht wird, wie neue Schwingungs-/Existenzebenen erschaffen werden. Und warum bringt die Vereinigung und Interaktion der Kräfte von Planeten und der Sonne neues Leben hervor? Im Grunde handelt es sich um “Sex” (in irgendeiner Form, welche die meisten Leute nicht unbedingt als Sex verstehen). Doch es ist Sex, Fortpflanzung, “Liebe machen” auf verschiedenen Schwingungsebenen. *All die Lebensformen* innerhalb dessen, was wir “Natur” nennen, sind nur die Kinder von der Beziehung und Interaktion zwischen der Erde und der Sonne. Du kannst einen sogenannten “wissenschaftlichen Standpunkt” einnehmen und schicke Wörter verwenden – wie [Gravitation](#), [Trägheit](#), [Photosynthese](#) etc., etc., aber unterm Strich bleibt festzuhalten, dass es *Anziehung*, *Ankopplung* und *Energieaustausch* ist. Und anschließend die Geburt von neuem Leben und anderen Schwingungsoktaven {Vibrationsoktaven}.

Was ist denn Gravitation im Grunde genommen? Was ist Photosynthese und warum existiert sie? Es handelt sich um die Essenz des Lebens, um die treibenden Kräfte bei der Funktionsweise und Harmonie des gesamten Universums. Es ist folglich etwas, das jedes Leben erfährt. Und Menschen sind Teil von der Gesamtheit des Lebens.

Quasi die ganze Schöpfung, einschließlich allem in der Natur (was wir als Lebensformen bezeichnen wie Pflanzen und Tiere), hat auf irgendeine Weise Sex (und ohne Scham).

Selbst Korallenriffe haben während eines besonderen Vollmonds einmal im Jahr Sex! Selbst Lebensformen, die du als mono-sexuell bezeichnen könntest (jene, die sich selbst [reproduzieren](#) können), machen es noch so, weil sie beiderlei entgegengesetzte Geschlechtselemente innerhalb eines “Körpers” haben. {Anm. d. Übers.: Siehe auch [Hermaphroditismus](#), [eingeschlechtliche](#) & [ungeschlechtliche](#) Fortpflanzung.} Und wie ich gerade erwähnte, je nachdem, wie du es betrachtest, “haben” die Sonne und die Planeten, die unzähligen Sonnensysteme und das ganze Universum selbst, alle “Sex” – die ganze Zeit.

Alle Dinge teilen dies gemeinsam. Ihre Existenz, ihre Funktionen, ihre

Handlungen und ihre Fortpflanzung {Zeugung, Prokreation} basieren auf Polaritätsinteraktionen – Sex – sowohl auf mikro-kosmischen Ebenen wie auch auf makro-kosmischen Ebenen.

Warum denkst du, dass Wissenschaftler die populäre Theorie über den Ursprung des Universums “den großen Bums {the big bang}” nennen (sorry, konnte dem Witz nicht widerstehen {Anm. d. Übers.: Bang [Knall] kann ugs. auch “Bums” bedeuten}). Aber vielleicht ist es gar nicht so weit von der Wahrheit entfernt – sie verstehen einen Teil des Bildes, aber nicht das ganze Ding (denn es kann nicht vollständig verstanden werden, indem man nur die intellektuelle Fähigkeit unserer begrenzten Gehirne nutzt – es erfordert die Fähigkeit, darüber hinauszugehen).

Leider hat selbst diese Offenbarung, die ich während der Meditation erhielt, meine negative Programmierung in Bezug auf Sex nicht beseitigt. Ich war erst davon frei, als ich letztendlich von meinem “selbstsüchtigen abgetrennten Selbst” frei war und von all der unterbewussten Programmierung, die damit verbunden war.

Sogar der große Physiker Albert Einstein teilte uns Dinge mit, die sich auf dieses Thema bezogen. Ich las vor vielen, vielen Jahren ein Buch mit Zitaten von ihm und über seine spirituellen Überzeugungen. Ich bin mir jetzt ein bisschen im Unklaren darüber, aber ich denke, dass seine abschließenden Worte waren:

“Die größte Kraft im Universum ist die Liebe.”

Wenn es nicht so wäre, sollte es *jemand* sagen.

Einstein sagte auch, “Man braucht nie weiter als bis 4 zählen”. Dieser kryptische Kommentar führte mich zu der Annahme, dass er das metaphysische Prinzip von “Jod-He-Vav-He” verstand. Welches uns interessanterweise zurück zum Sex bringt.

Jod-He-Vav-He ist gemäß den antiken Lehren der älteste bekannte Name für Gott und ist “der Schlüssel, um die Schöpfung und das Universum zu verstehen”. Es repräsentiert symbolisch & mathematisch den tatsächlichen Prozess der ganzen Schöpfung. Und yep, es repräsentiert Sex und Fortpflanzung und den spirituellen Prozess hinter all dem – von einem Frosch bis zur Galaxie. (Für eine vollständige Erklärung von diesem “Wort/Namen von Gott”/Konzept/Schlüssel, lies “Die Kinder von dem Gesetz des Einem & Die Verlorenen Lehren von Atlantis”).)

Gegensätze ziehen sich an, doch wenn sie Nicht im Gleichgewicht sind...

Elektrizität, Atome, Magnete etc., beinhalten alle positive/negative Ladungen – das ist, was hinter ihrer Anziehungskraft, ihrem Energieaustausch etc. steckt. Planeten, Sterne und Menschen funktionieren im Grunde genommen auf die gleiche Art & Weise, allerdings nicht auf so eine “eindeutige”, leicht beweisbare oder genau bestimmbare Art. Aber es ist ziemlich offensichtlich, wenn du deinen Verstand öffnest.

Deshalb lass uns für unsere Zwecke bei dieser Diskussion einfach übereinstimmen, dass die Essenz {der Wesenskern} eines Mannes die gegenteilige Polarität dessen ist, was eine weibliche Essenz ist. Sie sind essenziell “gegensätzlich geladen” und daher in gewisser Weise entgegengesetzt. Und jene essenziell “entgegengesetzten” innerlichen Dinge, die bei ihnen den Unterschied ausmachen, verursachen außerdem viele äußerliche Differenzen. Es sind jene entgegengesetzten Charakteristiken, die sowohl hinter der *Anziehungskraft* zwischen den Geschlechtern stecken *als auch* hinter den Problemen – wie etwa die mangelnde Fähigkeit eines Geschlechts, die Empfindungen, das Denken und das Verhalten des entgegengesetzten Geschlechts zu verstehen (du weißt schon, das

ganze “Männer sind vom Mars, Frauen von der Venus”-Gehabe). {Anm. d. Übers.: Bezogen auf ein gleichnamiges Buch von John Grey – “[Men Are From Mars, Women Are From Venus](#)”}

An dieser Stelle fragen sich wahrscheinlich einige homosexuelle Leser, “und wie passen Homosexuelle da hinein?” Ich kann hier nicht wirklich darüber ins Detail gehen, weil es viel zu komplex ist und es ein weiteres Buch erfordern würde, um es ordnungsgemäß zu thematisieren. Aber im Grunde hängt es von deiner innerlichen Polarität ab – und die zu bestimmen geht hinein in Reinkarnation, Motivation, Karma, Gebrauch des Verstandes etc. Du kannst es nicht wirklich verallgemeinern. Zum Beispiel glaube ich an Reinkarnation. {A.d.Ü.: bzgl. Reinkarnation siehe bspw. das Cayce [Reading 364-I](#) oder die vielen [Lebensreadings](#), die er gab. Manchmal wurde dabei angegeben, dass Frauen auch eine Inkarnation als Mann hatten, und umgekehrt.} Ich kenne einige homosexuelle Leute, die tatsächlich in verschiedenen Lebenszeiten die Geschlechtlichkeit wechselten, um aus verschiedenen Gründen die eine oder andere Erfahrung zu machen. Ich kenne eine Person, die auf der innerlichen Ebene ein homosexueller Mann im Körper einer Frau ist – denk für eine Weile darüber nach, wenn du eine Denksportaufgabe brauchst oder Kopfschmerzen willst. Wie ich schon sagte, zu komplex, um sich hier damit zu befassen.

Um auf das Thema der männlichen/weiblichen “Gegensätze” zurückzukommen – warum gibt es keine intellektuelle, emotionale und mentale Harmonie zwischen den Geschlechtern? Und warum gibt es so viel Schuldgefühl und Verurteilung rund um Sex?

Die Fundamentale Kernfrage – Wer SIND Wir?

Wenn du glaubst, dass wir Geister sind – dass wir Seelen haben (was, wie ich annehme, die meisten, die dies lesen, tun) – dann ist das hier die große, atemberaubende Wahrheit, die sich bei ALLEN Dingen (einschließlich Sex) auf die menschliche Rasse auswirkt und sie zu dem macht, was sie ist, sodass du es dir vielleicht merken oder an deine Wand heften möchtest.

Wir sind spirituelle Wesen, die tierische Körper bewohnen.

Menschen sind nicht bloß Tiere. Deshalb haben wir nicht die natürliche Unschuld und die Instinkte, die sie haben. Menschen sind auch nicht bloß engelhafte Lichtwesen, die bewusst mit dem Universalen Geist/Gott verbunden sind. Deshalb haben wir auch nicht die Freiheit, die kristallklare Intuition und den inneren Frieden dieses Pakets. Wir sind eine “Promenadenmischung” {im Orig.: mutt – i.d.R. die Bezeichnung für einen Hundemischling infolge unplanmäßiger Kreuzung}, eine Mischung aus den Zweien, und unglücklicherweise ist die Mischung eine schlechte. Es bringt uns viele unterschiedliche Probleme – von denen Sex nur eines ist.

Das Problem Hinter All den Problemen

Manche von euch haben meine anderen Bücher gelesen und sind daher bereits mit den allumfassenden metaphysischen Konzepten über das Leben, die Existenz etc. vertraut, die in den antiken Lehren, worauf unser spiritueller Orden basiert, zu finden sind. Aber für jene, die das noch nicht getan haben, werde ich eine kurze Zusammenfassung geben, damit man es besser versteht, was wirklich *hinter* dem Sex/Schuldgefühlproblem steckt.

Die antiken Lehren (und nunmehr ein großer Teil der modernen Wissenschaft) besagen, dass alle Dinge im Universum auf verschiedenen Frequenzen vibrieren

{schwingen}, welche unterschiedliche “Ebenen” der Existenz erschaffen. Ein grobes Beispiel ist Wasser – auf unterschiedlichen Vibrationsebenen, kann es als Dunst (Feuchtigkeit/Dampf), als Flüssigkeit (Wasser) oder als Festkörper (Wassereis) existieren. Die Lehren besagen auch:

Die Essenz {der Wesenskern} von einem menschlichen Wesen ist eine Seele/ein spirituelles Wesen, das schwingungsmäßig in die hohe Schwingung (schnelle Schwingung) spiritueller Bereiche gehört und in einem tierischen Körper gefangen ist, der in der langsamen Schwingung physischer Bereiche lebt.

Was also geschah mit uns? Warum leben wir hier in den langsamen, groben physischen Materieebenen von Schwingung/Existenz? Die Gründe sind komplex, und wenn du es verstehen willst, solltest du die “Verlorenen Lehren von Atlantis” lesen, da ich das Thema hier in diesem Booklet über spirituelle Sexualität nicht gründlich genug behandeln kann.

Es macht es auf jeden Fall leichter, die Idee zu begreifen, wenn du dir das so vorstellst – wir waren einmal so etwas wie Engel, die beide Polaritäten innerhalb von uns enthielten – männlich und weiblich. Wir waren ein “ausgewogenes” Wesen. Aus welchem Grund auch immer (wofür wir hier keine Zeit haben), “fielen” wir aus unserem höheren (schnellen) Schwingungszustand der Existenz von Energie und Licht hinein in die langsamere/niedrigere Schwingungsexistenz von physischer Materie. Wir hatten einen “Schwingung- und Bewusstseinsfall” aus einem spirituellen Zustand der Existenz hinein in den physischen Zustand, der hier auf der Erde vorherrschend ist. Das, was wir wirklich sind, eine “Seele”/ein “Geist”, wohnt jetzt in tierischen Körpern und ist mit ihnen “vermischt”.

Bedauerlicherweise ist das noch nicht alles. Im Zustand von hoher Schwingungsenergie, in dem wir einmal existierten, ist alles “Eins” im Universum. Denn Tatsache ist, alles im Universum ist Energie, und es ist alles Eins. Dies ist eine Tatsache der Physik, der Metaphysik und ist eine gemeinsame Prämisse {Voraussetzung, Grundlage} von Spiritualität. Die physische Ebene ist aber ein Bereich von Dualitäten und Abgetrenntheit, nicht Einheit. Deshalb existieren “männliche” und “weibliche” Polaritäten als abgetrennte Dinge in diesem Bereich. Und sofern sie nicht zusammenarbeiten, als Eins, gibt es Disharmonie und Zwist.

Darüber hinaus verursachte diese Senkung der Vibration einen ernsten Bewusstseinsverlust. Das Bewusstsein von Einsheit mit dem Universum, mit ALLEM, mit universalem Geist, war plötzlich verschwunden, als wir die physische Ebene betraten. Wir waren “abgetrennt”. Daher dachten und handelten wir wie abgetrennt. Selbst-Zentriertheit {Egozentrik} war geboren. Selbstsucht war geboren. Und das ist DAS GROSSE PROBLEM UNTER DEN PROBLEMEN.

Denk an irgendwas Schlechtes, irgendwas Unrechtes auf Erden, an dem Menschen beteiligt sind. Anschließend verfolge es zurück zu seiner Quelle. Es ist immer “Selbstsucht”. Und Selbstsucht ist nun einmal das natürliche Ergebnis vom Denken und Glauben, dass du von allem/jedem anderen “abgetrennt” bist. Es gäbe KEINEN Krieg, kein Wehtun, keine Umweltprobleme, keine Disharmonie zwischen Männern und Frauen, wenn jeder einfach erkennen würde, dass wir alle eins sind und sich um jeden anderen entsprechend kümmern würde, mit selbstloser Liebe. Da hast du die große Antwort auf **alle** Probleme, *einschließlich Sex*. Aber zurück zum Sex und zur

bedauernswerten Realität des “Menschseins {human condition}”.

Menschen behalten also ein Gespür von, oder eine innerliche Erinnerung von ihrem spirituellen Erbe bei. Es gibt uns auch ein “Gewissen”. Menschen sind somit ein Rätsel. Die einzige Lebensform, die teils “Engel” und teils Tier ist. Was der Grund ist, warum Menschen hier nicht gut in die Ordnung der Dinge zu passen scheinen.

Und hier fangen auch viele unserer Sexualitäts- und Spiritualitäts-“Probleme” an. Ein spirituelles {geistiges} Wesen, das in einem, was im Grunde genommen ein tierischer Körper ist, wohnt, hat einen ‘eingebauten’ Kampf – ein ewiges Ringen zwischen den zwei Naturen.

Das Tier will ein Tier sein. Es will instinktiv Sex haben, um sich fortzupflanzen. Es hat keine Scham, auch keine Überlegung darüber, abgesehen von seinen instinktiven Trieben.

Zum Beispiel werden männliche *Tiere* manchmal gegen einen Konkurrenten kämpfen, um Sex zu haben oder um sich zu paaren. Wir sehen, dass sich das in menschlichen männlichen Trieben widerspiegelt, richtig? Bei Fragen über Moral und Schuldgefühl, die dem Gewissen, der sozialen Programmierung und dem Egodruck unterschiedlichster Art entspringen, ist es allerdings kompliziert. Doch für ein schlichtes, reines Tier in seinem eigenen Reich, ist es nicht nur natürlich und Bestandteil seines Überlebens, es ist Bestandteil von der Art und Weise, wie der fortlaufende Prozess der Schöpfung funktioniert.

Die meisten von uns “wissen” das intellektuell und akzeptieren das. Da wir jedoch unseren innerlichen Konflikt zwischen unseren tierischen und spirituellen Naturen haben, finden viele von uns so ein tierisches Verhalten irgendwie störend – auch wenn es nur “unter der Oberfläche”, “im Hinterstübchen unseres Kopfes” oder unterbewusst ist. Warum? Aufgrund unserer eigenen Probleme – unserer innerlichen “Tier/Engel”-Verwirrung. Es kann bei *uns* sogar ein Gefühl der “Verlegenheit” hervorrufen, wenn wir sehen, dass Tiere Sex haben. Aber dennoch betrachten wir es noch nicht als böse oder sogar als schlecht. Und die Tiere sind *vollkommen* schamlos, vollkommen im Einklang mit der Natur und mit Gott.

Was also sind die Mechanismen, wodurch wir menschlichen Wesen uns so unterscheiden? Es gibt so viele, wo sollen wir ansetzen? Wir könnten uns mit der Metapher, die vom Essen der Frucht vom Baum der Erkenntnis von Gut und Böse handelt (was die Tiere nicht getan haben) befassen etc., aber stattdessen lass uns Verdrängung und Verleugnung untersuchen {repression & denial}.

Verdrängung und Verleugnung von was? VON SOWOHL dem tierischen Teil von uns durch den spirituellen Teil, WIE AUCH dem spirituellen Teil von uns durch die tierische Natur. Junge, das macht uns zu einer Horde verwirrter Hundewelpen (oder sollte ich sagen, verwirrter Menschen). Wir passen *nirgendwo* hinein.

Unabhängig davon, ob du uns als “Engel” ansiehst, die auf der Erde manifestierten, oder ob du ein “**Darwinist**” bist oder ein “**Kreationist**” – es ist eine unausweichliche Tatsache – unsere Körper haben all die Geschlechts-“Teile”, Instinkte und Antriebe, um Sex zu haben, die die Tiere haben.

Wenn wir keinen Sex haben sollen, warum dann die Teile? Warum die tierischen Triebe? Warum können menschliche Teenager schon in ihren Jugendjahren damit anfangen, sich fortzupflanzen? Ein Irrtum der Natur oder von Gott, wie der Avocadokern (Scherz)? Und warum fangen wir als Jugendliche an, die stärksten Triebe zu haben, die wir je über irgendetwas in unserem Leben hatten, und kommen jene

Triebe nur, um getrieben zu werden, Sex zu haben? *Hat* die Natur einen Fehler gemacht? Ich denke nicht. Was für eine Arroganz so zu denken oder sogar “im Nachhinein” das Design & den Plan der Natur für unsere *menschlichen* Körper zu “kritisieren” (natürlich ist Arroganz gegenüber der Natur und dem Kosmos ein häufig anzutreffender selbstsüchtiger menschlicher Charakterzug).

Die hormonellen tierischen Triebe sind in jungen, pubertierenden Menschen so stark, dass die Versuche, Abstinenz zu erzwingen, selbst bei “gut erzogenen” “moralischen” Jugendlichen, häufig in unerwünschten Kindern resultieren, in Abtreibungen, in Krankheiten etc. Und es sind nicht bloß Teenager, die solch starke Begehren haben. Der tierische Antrieb *und* der des “abgetrennten selbstsüchtigen Selbsts” nach Sex ist so stark, dass Leute oftmals gewillt sind, den Körper “kaputtzumachen”, wenn das der Preis ist, den sie bezahlen müssen. Es ist in der Tat so stark, dass es oft nicht mal ein zweites Überdenken gibt. Und selbst wenn wir die ernsthaften Risiken KENNEN, die wir in Kauf nehmen, einschließlich fiesen Krankheiten und Tod, werden viele Leute in den “Verleugnungs”-Modus gehen, um Sex zu haben.

Jedoch erwartet man von Menschen, diese überwältigenden Antriebe zu ...

Du kannst das Buch in folgenden Versionen erwerben über:

www.lulu.com/de/spotlight/shirleygracey

- 1.) Als PDF-Version (51 Seiten, mit ergänzenden Links)
- 2.) Als Printversion (51 Seiten, Paperback, ISBN 978-1-291-40698-6.)
- 3.) Bei Amazon als Kindle Version (mit ergänzenden Links, aber nur mit Standard-Schriftarten).

Sex und der Spirituelle Kerl

Dies ist das erste von zwei Booklets über spirituelle Sexualität von Jon Peniel. Dieses Buch untersucht alle Standpunkte, und bietet einzigartige Lösungen um spirituelle Sexualität in Beziehungen zu erreichen. Ist Sex "schlecht", "böse", "spirituell", oder hängt es davon ab wie du es machst?

Die Themen sind u. a: Innerer Konflikt & Schuldgefühl; Das menschliche Dilemma - "Engel" in physischen Körpern; Die sexuellen Aspekte der Natur/des Universums; Die verschiedenen Arten wie Leute mit Sexualität & Spiritualität umgehen (und die Resultate).

Ur-Kraft Tantra - Tantrischer Sex

Dies ist die Fortsetzung des ersten Booklets über spirituelle Sexualität. Ur-Kraft Tantra ist die grundlegende Instruktionsanleitung für die positive Tibetische Methode von Tantra/tantrischem Sex.

"Ur-Kraft Tantra" gilt als die höchste und glücklichste Form der spirituellen Sexualität, und ist effektiver und vorteilhafter für beide Partner, als andere Formen von Tantra/tantrischem Sex. Und außerdem, gestattet es für sexuelle Ekstase und spirituelle Glückseligkeit eins zu werden im Gleichen. Jene, die es meistern werden "die größten Liebhaber der Welt", während sie zu neuen Höhen aufsteigen.