

Disclaimer

Informațiile prezentate în această carte au la bază experiența personală a autoarei în calitate de psihoterapeut transpersonal.

Scopul acestei cărți este unul educațional și urmărește încurajarea tuturor femeilor pentru ca acestea să-și redobândească dreptul divin primit încă de la naștere: extazul plin de savoare.

Este necesar ca tehnicile explicate să fie folosite de cititoare cu înțelepciune și responsabilitate.

Autoarea nu se face responsabilă sau răspunzătoare în niciun fel pentru senzațiile trupești, pentru trăirile și posibilele probleme care ar putea rezulta în urma aplicării tehnicilor din această carte. Succesul acestor practici este direct proporțional cu timpul care le este dedicat.

Trezirea Femeii Senzuale

Cum să ne redescoperim inocența erotică

Saida Désilets


Editura Venusiana

București, 2012

Această inspirată lucrare de sexualitate modernă va ajuta la trezirea energiei Zeitei în femeia secolului al XXI-lea. Saida este o ființă inteligentă, puternică și cultivată, iar practica ei metodică dublată de o experiență profundă o fac să fie un profesor remarcabil. Recomand învățăturile Saidei elevilor mei avansați din cadrul Anusara Yoga, atât bărbaților cât și femeilor, pentru a-i ajuta să trăiască o viață mai bună și plină de savoare.

— JOHN FRIEND, FONDATOR AL *Anusara Yoga*

„Noua carte a Saidei *Désilet, Trezirea femeii senzuale*, este o comoară pentru orice femeie care caută să-și amplifice atenția, să-și lărgască cunoștințele, să-și trezească și apoi să-și dinamizeze multitudinea de aspecte senzuale, erotice și orgasmice. Această carte deschide o nouă perspectivă către înțelegerea clară și plină de sensibilitate asupra senzualității pure, a erotismului rafinat și a orgasmului extatic, pe măsură ce revelează practicile taoiste specifice care ne dezvoltă conștient musculatura feminină, ne activează mecanismele de control ale orgasmului, ne dinamizează energia psihică și ne diversifică modalitățile de a simți. Această carte va fi cu adevărat un manual practic și un ghid pentru generațiile de femei care vor urma.”

— PATRICIA TAYLOR,
AUTOAREA CĂRȚII *Expanded Orgasm*

„*Trezirea femeii senzuale* va transforma pentru totdeauna peisajul taoist al metodelor de a face dragoste pentru femeile din Occident. Saida deschide un nou orizont asupra energiei sexuale și scoate la iveală aspirația vie de a descoperi misterele trupului femeii. Ea pătrunde fără frică în fiecare colțișor al secretelor erotice taoiste și explorează metode noi și inventive de intensificare a plăcerii multiorgasmice a trupului. Deși cartea se adresează în special femeii, îl invit și pe bărbat să o studieze pentru a avea astfel șansa de a descoperi uimitorul potențial ascuns în iubita lui.”

— MICHAEL WINN
AUTOR AL CĂRȚII *Taoist Secrets of Love* (cu Mantak Chia) și PREȘEDINTE AL
Healing Tao University

„Saida este o femeie specială care are deplin acces la puterea ei erotică. Ea și-a dedicat viața împărtășirii viziunii personale, a înțelegerii și a calităților de care ea dispune pentru ca femeile să-și trezească și apoi să-și dinamizeze într-un mod plăcut forța interioară benefică, sănătatea și potențialul erotic. Învățăturile ei nu sunt doar practice și eficiente, ele își au rădăcinile în marea ei iubire față de femei și în dorința de a le ajuta să-și iubească trupurile, pentru a fi cât mai pline de viață și cu adevărat împlinite. Eu personal am beneficiat foarte mult de pe urma înțelepciunii ei — și soțul meu îi este recunoscător pentru ceea ce am învățat!”

— JUDITH ANSARA MSW,
INSTRUCTOARE

Pentru fiecare femeie
care dorește să-și amintească
cine este ea cu adevărat:
expresia vie a Femininului Divin,
a cărei esență este iubirea.

Pentru fiecare bărbat care urmărește
să-și descopere și să se identifice
cu femeia sa interioară,
pentru ca apoi să o adore
în toate femeile din viața sa.

CUPRINS

Cuvânt înainte	ix
Prefață	x
Cum se folosește această carte	x
Mulțumiri	xi
Introducere	xii

FILOZOFIA ARTEI DE A TRĂI O VIAȚĂ PLINĂ DE SAVOARE

Capitolul 1	Arta de a trăi savuros	3
Capitolul 2	Voluptatea într-o lume aridă	11
Capitolul 3	Integritate și putere interioară	27
Capitolul 4	A trăi conștient	37
Capitolul 5	De la multiorgasm la omniorgasm	62
Capitolul 6	Shiva și Shakti	76

ÎNVĂȚĂTURILE SACRE ALE ZEIȚEI DE JAD

Capitolul 7	Practicile fundamentale ale Zeiței de Jad	96
Capitolul 8	Practicile erotice fundamentale	123
Capitolul 9	Exerciții de bază cu oul de jad	141
Capitolul 10	Exerciții avansate cu oul de jad	176
Capitolul 11	Îngrijirea yoni-ului și a sânilor	202
Capitolul 12	Ambrozia	236

Concluzie	254
-----------	-----

Anexa A: Interviuri cu femei	256
Anexa B: Sfaturi pline de savoare pentru fiecare zi	264
Anexa C: Ghid rapid pentru practică	265
Anexa D: Referințe	267

Bibliografie	271
Glosar	273

CUVÂNT ÎNAINTE

Scriu cu bucurie în suflet această prefață pentru cartea Saidei, *Trezirea femeii senzuale*. Saida mă uimește cu stilul ei inovator de a preda tehnici erotice feminine și cu felul prin care știe atât de bine să fructifice calitățile energiei yin.

Învățăturile ei ca Zeiță de Jad combină nu numai metode puternice din cadrul sistemului universal de vindecare Tao, ci introduce și o versiune a practicii erotice feminine, care lipsea învățăturilor obișnuite taoiste. După ce am invitat-o pe Saida să ne împărtășească din experiența ei în centrul Tao Garden din Thailanda, am rugat-o apoi să lucrăm îndeaproape cu Dr. Rachel Abrams pentru a adăuga o nouă sursă de inspirație cărții la care lucram atunci, *Femeia Multiorgasmică*.

Cred că *Trezirea femeii senzuale* va fi o contribuție unică și importantă pentru comunitatea taoistă și pentru toți cititorii. Această carte îmbină concepte filozofice și exerciții practice într-o manieră ușoară, care ne provoacă gândirea și inspiră cititorii să înțeleagă sistemul taoist ca pe o cale practică, plină de viață.

Calea Tao este una echilibrată și, cum în prezent umanitatea se îndreaptă către echilibrarea aspectului yin/feminin al chi-ului, această carte va fi o sursă de referință esențială pentru facilitarea acestei transformări globale. Pe măsură ce din ce în ce mai multe aspectele yin și yang vor fi înțelese, vor fi trăite conștient și îmbinate armonios în experiențele de viață ale femeilor, ele vor avea puterea de a aduce un anumit echilibru în mediul exterior, fapt ce se va resimți la nivelul întregii ambianțe. Această carte scoate la iveală o bogăție de tehnici expuse din perspectiva unui expert nu numai în cuvinte, dar și prin prezența Saidei, care trăiește conform acestor învățături.

O profesoară care întrupează calitățile puternice ale aspectului yin este un dar prețios, iar pentru noi prezența ei ca membru în cadrul sistemului Universal Tao este o deosebită onoare.

MANTAK CHIA,

Fondator al sistemului Universal Tao și vindecare
Tao, *Universal Tao and Healing Tao System*
Iunie 2006

PREFAȚĂ

Înainte de a căuta o nouă modalitate de a percepe erosul și senzualitatea, consider că este util să înțelegem mai multe despre mine și cum am ajuns să scriu această carte, *Trezirea femeii senzuale*.

În 1999, am fost inițiată în învățăturile taoiste. După o lună de practică perseverentă, rezultatele au fost atât de evidente încât mi-au trezit pe deplin interesul de a explora qi gong-ul (practică energetică taoistă) și energia sexuală. Rezultatele pe care le-am obținut sunt descrise în această carte și reprezintă o explorare profundă a ceea ce înseamnă să fii o femeie care și-a conștientizat potențialitățile și care trăiește o viață plină de savoare.

Intenția mea nu a fost să scriu încă o carte pentru femei despre cum să faci dragoste, ci mai degrabă să lansez o invitație cititoarei să pătrundă în ea însăși, în chiar esența feminității. Știind că ADN-ul nostru, galaxiile și tot ceea ce numim energie se mișcă în spirală, am ales ca viziunea și cuvintele mele să reflecte acest model armonios și natural ascendent. Ca femei suntem linii directoare ale acestei căi spirale; în tot ceea ce creăm în fiecare zi a vieții noastre ne împletim emoțiile cu intuițiile și intelectul, cu erosul și cu spiritul nostru. A ieși din acest ritm creator conduce la apariția bolii (fie ea mentală, emoțională, fizică sau spirituală); ca atare, a investi în reîntoarcerea noastră la o modalitate naturală de integrare și de manifestare a senzualității nu poate fi decât spre binele, sănătatea, bunăstarea și transformarea noastră.

CUM SE FOLOSEȘTE ACEASTĂ CARTE

Această carte este o invitație pentru fiecare femeie de a-și trezi propria înțelepciune interioară, pasiunea frenetică și inocența erotică. Este o lucrare rezultată din iubire, dedicată atât aspectelor vesele, amuzante, savuroase, sacre ale energiei sexuale în sine, cât și dinamizării și folosirii acestei energii.

Fie că este pentru prima oară când luați contact cu aceste învățături, fie că parcurgeți deja o cale bine definită, această carte poate reprezenta o unealtă de sprijin pentru călătoria voastră unică spre descoperirea și trezirea de sine.

Capitolele de la unu la șase prezintă aspecte referitoare la arta de a trăi savuros, un set de concepte și credințe folosite pentru a ne lărgi înțelegerea asupra lumii în care trăim.

Capitolele de la șapte la doisprezece tratează metode ale învățurii Zeitei de Jad. Dacă este pentru prima oară când luați contact cu aceste învățături, ar fi important să citiți aceste capitole de câteva ori, înainte de a trece la realizarea exercițiilor. Dacă sunteți o practicantă avansată, aceste capitole vă vor servi drept sinteză și vă vor ajuta să aprofundați stăpânirea acestor învățături. Îi invit de asemenea pe cititorii bărbați să intre în lumea secretă a feminității și îi încurajez să înțeleagă importanța trezirii plăcerii în viața unei femei.

„Fie ca Femininul Divin să se trezească în tine și fie ca drumul tău să fie binecuvântat de plăceri copleșitoare. Trăiește viața din plin.”

MULȚUMIRI

Doresc să îmi exprim cea mai profundă recunoștință față de toți cei care m-au încurajat să scriu această carte și care m-au susținut pe întreaga durată a procesului de creație, fie prin materialul oferit sub formă de povestiri sau citate, fie prin facilitatea propriu-zisă a conceperii acestui manuscris. Mai precis, aș vrea să menționez contribuțiile generoase ale următoarelor persoane: Dr. Rachel Abrams, prietena mea și sursa mea de inspirație; Charlie Cantrell, omul care a deschis poarta; Mantak Chia, David Verdesi, Bears Koffman & Timothy Freke - profesorii mei pe care îi respect din toată inima; Shalene Takara, editoarea mea și designerul acestei cărți; Naoimi Resenbalt, noua mea editoare și designer de carte, clienților mei - pentru curajul imens de care au dat dovadă și de asemenea și colegilor mei pentru verificare și obiectivare.

Aș mai vrea să le mulțumesc de asemenea tuturor specialiștilor din domeniul qi gong, tantra și sexologie pentru contribuțiile lor, mai ales Rebecca Chalker, Dr. Stephan T. Chang, Dr. Winnifred Cutler, Nik Douglas și Penny Slinger, Lonny S. Jarrett, Alice Kahn Ladis, Dr. Newman Kunti Lin, Caroline Muir, John Perry, Dr. Gary Shubach, Beverly Whipple. În plus, aș vrea să le mulțumesc părinților mei, tuturor profesorilor mei, surorii și nepoatei mele, dragilor mei prieteni pentru că au crezut în mine și m-au încurajat. De asemenea vreau să mulțumesc iubitului meu, Sol, pentru adorația și grija față de feminitatea și senzualitatea mea profundă și pentru explorarea continuă și fără teamă a erotismului și a iubirii profunde dintre noi.

INTRODUCERE

Sunt încântată că ați ales să purcedem împreună în această călătorie. Vom explora misterele infinite și pline de forță ale esenței noastre feminine. E nevoie de curaj să ne redefinim dincolo de tiparele înțelegerii noastre actuale asupra a ceea ce înseamnă să fii femeie. Aceasta este o cale a compasiunii, a acceptării și a creșterii. Este un moment încărcat de tandrețe, când pășim în noi însene și ne trezim inocența erotică. Haideti să savurăm această experiență permițându-i să se reveleze pe măsură ce renunțăm la așteptările noastre și ne deschidem ființele către posibilități nelimitate. Acum să aruncăm o privire asupra a ceea ce ne așteaptă de-a lungul drumului spre trezirea noastră ca femei senzuale.

ARTA DE A TRĂI SAVUROS

Când alegem să ne trezim adevărata natură feminină, devenim conștiente că suntem cu adevărat foarte vii și conectate la viața însăși. Această conștientizare, precum și capacitatea de ne abandona în fața frumuseții cu care suntem înzestrate ca expresii feminine ale Divinului reprezintă o parte din modalitatea de a trăi o viață plină de savoare. A trăi savuros înseamnă a-i permite forței noastre vitale să curgă liber prin noi, făcându-ne flexibile, dinamice, inspirate, mereu în extaz, devenind astfel o sursă vie de inspirație pentru ceilalți.

ABORDAREA UNEI PERSPECTIVE NOI ASUPRA SEXUALITĂȚII ȘI SENZUALITĂȚII

Fie că ne aventurăm în această lume erotică pentru prima oară, fie că am parcurs deja un drum în tărâmul erotismului sacru, această carte ne invită să explorăm propria noastră esență feminină. A aplica *arta de a trăi savuros* înseamnă a ne îmbrățișa natura erotică/senzuală, a ne deschide inima, a dărui iubire fără teamă și a alege să fim creatoarele conștiente ale vieții noastre.

NATURALETE VOLUPTOASĂ

Anumite aspecte ale acestei cărți ne pot apărea ca fiind cu totul noi, în timp ce altele pot conține informații deja cunoscute. M-am străduit din tot sufletul să includ și să împărtășesc mărturisiri expuse într-un mod plin de candoare pentru a crea un cadru de autenticitate profundă și de adevăr

– un cadru în care să poată apărea adevărata vindecare și învățare. Când ne construim o ambianță deschisă, de acceptare, de încredere autentică și curiozitate fără a eticheta nimic drept corect sau greșit, bine sau rău, experimentăm noi niveluri ale înțelegerii de sine, ale iubirii și acceptării de sine.

INTEGRAREA ARMONIOASĂ A VOLUPTĂȚII

„Ce se petrece atunci când fac toate aceste lucruri și încep să mă transform într-o ființă nouă cu care nu sunt obișnuită și cum reușesc să trăiesc mai apoi în lumea reală?” Aceasta este o întrebare firească lăsată adesea fără răspuns de majoritatea școlilor care predau învățături sacre despre trezirea energiei erotice. Prin urmare, am dedicat prima parte a acestei cărți clarificării acestui fenomen, incluzând atât relatări din experiența personală, cât și anumite relatări ale unor femei care au participat la workshop-uri și seminarii.

O CALE PRACTICĂ PENTRU O VIAȚĂ SAVUROASĂ

Arta de a trăi savuros nu este doar o teorie sau o filozofie, este o cale plină de viață care ne invită pe fiecare să pășim cu toată încrederea spre ceea ce înseamnă să fii o femeie ce emană savoare, cât și o femeie vie și completă din punct de vedere erotic. Conține de asemenea practici menite să trezească la viață fiecare nivel al ființei noastre. Aceste practici pe care eu le numesc învățăturile Zeiței de Jad, sunt o îmbinare de metode tradiționale cu anumite tehnici inovatoare pe care le-am descoperit prin experiență directă. Pentru a reprezenta energia voi folosi termenul *chi*. Chiar dacă unele dintre aceste anumite practici par simpliste și la prima vedere nu au neapărat o natură erotică, ele fac parte din practicile de bază ce conduc la revitalizarea și echilibrarea întregii ființe (trup-minte-spirit). Odată ce s-a format o bază puternică, clară suntem liberi să ne extindem experiența erotică /senzuală spre posibilități nelimitate.

REFACEREA COMUNIUNII DINTRE FEMININ ȘI MASCULIN

Trezirea erosul și a senzualității ne scot dintr-o epocă în care femeile erau reprimare, controlate sau constrânse într-o anumită măsură și ne introduc într-o epocă în care bărbații și femeile trăiesc împreună într-o armonie plină de exuberanță. Această nouă epocă îmbrățișează darul prin intermediul căruia energia feminină și conștiința masculină există în armonie atât înăuntrul, cât și în afara noastră. În momentul în care realitățile noastre

interioare și exterioare devin mai tangibil fuzionate, energiile yin și yang funcționează armonios și se exprimă prin existența noastră.

TREZIREA FEMEII SENZUALE

Haideți acum să începem minunata călătorie către noi însene, să înțelegem cine suntem cu adevărat, prin concepte provocatoare pentru minte și tehnici ușoare, amuzante, practice și transformatoare pentru trup și suflet. În acest punct vreau să reamintesc fiecărei femei că ea deja știe toate acestea și să aibă deplină încredere în înțelepciunea și ghidarea ei interioară mai presus de orice este scris aici. Sunt doar un ghid pe cale.

Cu profund respect,
Saida Désilets
Maui, Hawaii, iulie 2006



A face dragoste nu este o tehnică, nu este un anumit tip de orgasm sau un anumit iubit, a face dragoste este vitalitatea noastră interioară nativă. *Chi* - energia - rezultată în urma acelui act amoros în care controlăm și dirijăm ascensional energia sexuală mărește vitalitatea și amplifică strălucirea interioară, pentru că ea este forța creatoare din acest univers. Este important să ținem minte că ne naștem cu un potențial sexual extraordinar. Este dreptul nostru din naștere. Se află în fiecare dintre noi pentru ca, atunci când îl vom utiliza într-un mod inteligent, să ne putem bucura pe deplin de transformarea lui într-o energie a extazului.

Fără *chi*-ul sexual, viața nu ar putea continua. Totuși, folosirea lui (a energiei sexuale) în mod prostesc sau înțelegerea greșită a mecanismelor de transformare a potențialului sexual în energie, ne împiedică să experimentăm din plin puterea creatoare imensă care este latentă în pelvisul nostru.

Este un privilegiu extraordinar să împărtășesc aici experiențele care m-au făcut să înțeleg profund cum energia sexuală poate fi utilizată în scopuri benefice pentru ceilalți și pentru noi înșine.

Cu intenția de a vă oferi ghidarea pas cu pas prin intermediul acestor sfaturi pline de înțelepciune ce pot fi aplicate apoi de fiecare femeie, vă prezint acum *Trezirea femeii senzuale*.



Arta de a trăi savuros

Esența învățăturilor sacre ale Zeiței de Jad

Pe drumul de întoarcere acasă întâlnim uneori și piedici.

*Ele pun la încercare
adevărul nostru, tăria de caracter, puterea lăuntrică,
și crezurile noastre adânci.*

*Când ești la strâmtoare,
și orizontul s-a îngustat într-atât
încât nu mai zărești nici o geană de speranță,
ia aminte:*

*e doar piatra de-ncercare
pentru a-ți aminti cine ești întru adevăr.
Îți amintești?*

*De ce te afli aici și acum?
Cele de care te plângi
sunt de fapt daruri minunate
pe care existența ni le-nmânează cu iubire
în timp ce ne face ghiduș cu ochiul.*

*Și dacă ne-amintim mereu că
hohotele de râs și iubirea profundă
sunt sarea și piperul vieții,
n-o să mai credem
că trebuie să fim chiar atât de gravi.
Și-o să-nțelegem pe deplin
că adevărata noastră Libertate
își are rădăcinile în puterea
de a ne înțelege menirea.*

Așadar, de ce te afli aici?

TRĂIM ÎNTR-O LUME MODERNĂ CREATĂ astfel încât să ne secătuiască de viață. Când suntem mici, ne începem viețile inocenți și plini de vitalitate. Totuși, după doar câțiva ani mulți dintre noi devin niște adulți plictisiți, sleiți de putere și triști. Și totuși această lume este plină de savoare pentru cei care știu cum să se bucure de ea.

Până acum femeile erau încadrate în două tipare: femei ușoare sau femei frigide. Între aceste două extreme există, totuși, lumea fascinantă a femeilor senzuale. Această lume abundă de femei dinamice, încrezătoare, deschise din punct de vedere erotic, magnetice, conștiente și radioase. În această lume, Femininul are puterea de a încanta și de a vindeca.

Cât de des întâlnim o femeie apetisantă, senzuală? N-am prea întâlnit-o, din simplul motiv că acest comportament nu a prezentat *siguranța* necesară pentru a ne putea exprima voluptatea și senzualitatea. Lumea în care trăim în prezent întâmpină senzualitatea cu asprime, ostilitate și violență. Este „însălmântător” să fii apetisantă. Pentru a deveni ființele senzuale care suntem cu adevărat și pentru a ne asuma plenitudinea ca femei, este necesar să conștientizăm că ceea ce suntem va produce reverberații în această lume seacă. Cum am putea să ne opunem? Când ploaia cade în deșert, entuziasmul produs de prospețimea și apariția vieții ridică praful de la pământ și produce agitație. În mod similar, ca femei senzuale când intrăm într-un spațiu care este lipsit de viață, stărnim o reacție. Dacă reacția este pozitivă sau negativă depinde de mediul în care ne aflăm. Ca femei senzuale, recunoaștem aceste reacții ca fiind naturale, iar prin grația, bucuria și lipsa noastră de prejudecăți integrăm toate aceste reacții ca răspuns la starea noastră de efervescentă.

Arta de a trăi savuros

Arta de a trăi savuros înseamnă a avea conștiința și capacitatea de a trăi viața într-un asemenea mod, încât fiecare moment să ne aducă și mai multă bucurie, destindere și vitalitate nouă, femeilor. Tocmai aceasta revelează starea noastră de trezire ca femei senzuale. Arta de a trăi o viață plină de savoare este alegerea de a crea în fiecare moment oportunități care ne conduc către starea de pace, ce ne conferă o imensă strălucire și forță interioară. Este vorba despre abilitatea de a alege iubirea, viața și libertatea în ciuda condițiilor actuale. A menține o atitudine care ne

face viața cât mai delicioasă și conștientă posibil este doar un aspect al acestei arte și la fel ca oricare artă, o viață savuroasă include un set de practici și filozofii care ne ajută să accesăm puterea creatoare cu care suntem înzestrate și unicitatea în exprimare. Filozofiile și practicile din această carte au scopul de a ne face să ne înțelegem esența feminină cu care ne-am născut și de a ne oferi deprinderea necesară pentru a ne dezvolta o artă personală, de a fi stăpânele adevăratelor noastre ființe senzuale și de a le permite să se dezvăluie. Prin urmare, a trăi ca femei senzuale este un act de a ne reînnoi credința și încrederea în noi înșene, pe măsură ce cultivăm acele aspecte ale trupului, minții și spiritului nostru, care sunt dăătoare de viață.

Ca femei senzuale care practică această artă abordăm fiecare moment ca pe o oportunitate ce abundă în frumusețe, vitalitate și posibilități de a îmbrățișa tot ceea ce există.

Cum să accesăm voluptatea prin senzualitate

Senzualitatea reprezintă modalitatea în care percepem lumea prin intermediul simțurilor noastre, al gustului, pipăitului, vederii, auzului și mirosului. Cu cât suntem mai senzuale, cu atât suntem mai capabile să ne bucurăm de fiecare senzație plăcută. Voluptatea derivă din energia erotică și din vitalitatea noastră. Pentru a deveni mai apetisante este necesar să devenim mai conștiente de senzualitatea noastră prin rafinarea simțurilor. Trezirea noastră ca femei senzuale este un proces firesc ce rezultă în urma practicii artei de a trăi savuros. Aceasta implică trezirea și rafinarea simțurilor, sporirea capacității de a experimenta plăcere și trezirea noastră erotică prin transformarea acestor senzații în voluptate.

Multe dintre noi trec prin viață experimentând aceleași tipare. Aceasta se petrece din cauză că simțurile noastre sunt subdezvoltate și percepem viața prin prisma conform căreia „viața este insipidă, plictisitoare sau banală”. Pe de altă parte, ca femei senzuale care și-au trezit conștiința senzualității sau a esenței lor feminine percepem lumea tocmai prin prisma acestei senzualități dinamizate și rafinate. Această parte este cea care ne permite să experimentăm plenitudinea și abundența senzualității noastre și să trăim vieți pline de savoare.

Diferitele aspecte referitoare la arta de a trăi savuros

Fiecare artă are mai multe fațete. Pentru a stăpâni o artă, este esențial să urmărim să cuprindem și să dezvoltăm toate aspectele pe care aceasta le implică. De exemplu, a ne antrena ca dansatoare necesită cunoașterea nu numai a tehnicilor de dans, ci și a anatomiei, alimentației, muzicii, istoriei dansului și dezvoltarea propriei capacități unice de exprimare. Similar, îmbinarea armonioasă a principiilor artei de a trăi savuros cu practicile expuse în învățăturile Zeiței de Jad presupune o gamă largă de concepte care includ:

- ❖ a trăi în realitatea de zi cu zi ca femei senzuale
- ❖ înțelegerea și controlul asupra forței feminine cu care am fost înzestrate
- ❖ trezirea conștiinței
- ❖ dezvoltarea unor relații mai eficiente și pline de sens în comunitățile în care trăim.

Vom descoperi împreună o practică bogată ce va presupune:

- ❖ manifestarea potențialului ce se regăsește în omniorgasm sau orgasmul total
- ❖ dinamica energiilor divinului masculin și ale divinului feminin
- ❖ exerciții pentru transformarea fiziologiei sexuale/senzuale
- ❖ anatomie sexuală
- ❖ reflexologie sexuală
- ❖ savoirea fluidelor erotice feminine

Fără o înțelegere profundă a modului de utilizare a energiei sexuale în cadrul realității noastre moderne, valoarea sa practică s-ar apropia de zero. De aceea „abordarea” Zeiței de Jad acoperă două direcții: echilibrarea exercițiilor practice cu o teorie solidă.

Cum au apărut învățăturile Zeiței de Jad și arta de a trăi savuros?

Înainte de a începe să ne interesăm de trezirea delicată a propriei senzualități, ar fi bine să înțelegem că atunci când aplicăm învățături tradiționale, care sunt oferite adesea în afara contextului, există posibilitatea de a nu reuși să le pătrundem cu adevărat înțelesul lor profund. Din acest motiv putem uneori cădea pradă greșelii de a crede că doar prin realizarea unor practici „speciale”, ni se garantează faptul că vom deveni mai spirituale și mai conștiente – nimic mai departe de adevăr.

Exercițiile care promovează doar vitalitatea sexuală nu dezvoltă conștiința, ci sunt pur și simplu niște metode practice de atingere a unui anumit scop, cum ar fi îmbunătățirea sănătății din zona pelviană și creșterea încrederii în sine. Aspectul poetic al străvechilor învățături orientale trebuie să fie echilibrat de o cercetare lucidă care să țină pasul cu ultimele descoperiri moderne. Spre exemplu, care dintre aceste practici aplicate de orice femeie în confortul propriului cămin dau rezultate excepționale care o vor face să se simtă mult mai împlinită, mai vitală și mai trează din punct de vedere erotic? Putem să spunem oare cu sinceritate că ceea ce căutăm noi este celibatul și lipsa orgasmului pe care unele dintre aceste practici străvechi experimentate la un nivel superficial le au drept rezultat?

Cele mai prețioase înzestrări ale femeilor sunt curiozitatea și discernământul de a alege ceea ce le este de ajutor cu adevărat. Vom discerne astfel între necesitățile noastre profunde și lucrurile care doar ne incită și care nu ne conduc la rezultatele pe care ni le-am dori. Împlinirea autentică va surveni doar atunci când vom da curs intențiilor benefice, clare, ce urmăresc transformarea noastră profundă. Creșterea masivă a vânzărilor și a popularității literaturii și seminariilor pentru femei, fie ele exotice sau pseudospirituale, ne arată într-un mod evident că ne dorim cu putere un fel de „practică sexuală”, anumite modalități prin care să ne putem explora mai mult și mai deplin propria sexualitate. Și pentru că cele mai multe dintre noi caută modalități naturale și orientale de a ne reconecta cu propriul trup, cu propria vitalitate sexuală și bunăstare, a apărut nevoia de a avea practici sexuale feminine care să fie incluse corect într-un anumit context.

Dr. Rachel Abrams, medic occidental, co-autor al lucrării *Femeia multiorgasmică* (*The Multi-Orgasmic Woman*) spune: „Din experiența mea personală și profesională, practicile taoiste sexuale sunt cele mai puternice tehnici pentru vindecare sexuală și transformare pe care le-am întâlnit.” De ce? De ce ar fi un medic occidental atât de impresionat de aceste practici? Pentru că, în primul rând, aceste practici ajută într-adevăr femeile să-și asume propria sănătate și vitalitate a funcției și plăcerii sexuale. În al doilea rând, acestea au introdus în Occident folosirea oului de jad pentru a dezvolta un pelvis mai puternic, mai sănătos, mai mobil și pentru menținerea stării de sănătate a yoni-ului (vezi glosar).

Zeita de Jad este numele învățăturilor erotice feminine pe care le-am dezvoltat folosind oul de jad. Filozofia artei de a trăi savuros însoțește aceste învățături și transformări benefice care apar atunci când le punem în practică. De-a lungul unui deceniu de practică personală însoțită de îndrumarea a mii de femei, am învățat să adaptez practicile existente și să creez o multitudine de exerciții cu oul de jad, în așa fel încât femeile să poată avea acces la un sistem complet de antrenament, care nu numai că va aduce un plus de tonus, dar va și îmbunătăți starea de suplețe și măiestrie erotică. Învățăturile Zeitei de Jad se adresează fiecărui aspect al feminității noastre, aici incluzând:

- ❖ la nivel fizic: îmbunătățirea stării de sănătate, a tonusului și a supleței zonei pelvisului
- ❖ la nivel emoțional: vindecarea rănilor provenite din traume anterioare
- ❖ la nivel mental: accesarea prejudecăților limitatoare și înlocuirea lor cu idei care să amplifice energia vieții
- ❖ la nivel spiritual: folosirea propriei inteligențe și viziuni interioare pentru trezirea spirituală.

După mulți ani în care am împărtășit femeilor învățăturile Zeitei de Jad și a artei de a trăi savuros, am ajuns la o înțelegere intimă asupra femeilor, asupra naturii lor senzuale și asupra puterii reale de transformare pe care o au aceste practici. În cadrul cursurilor mele, am instruit cu succes doctori, asistente, psihologi, consilieri, profesori-doctori, profesori, scriitori, mame și femei de toate vârstele, din toate mediile sociale și cu tot felul de experiențe. Ceea ce-am primit de la toți elevii mei a fost recunoștința profundă pentru o nouă înțelegere și experiență a propriei lor senzualități integrată în viața lor de zi cu zi.

Dezvoltarea senzualității și trezirea forței noastre vitale

Pentru a ne exprima efectiv propria senzualitate și pentru a înțelege cum funcționează aceste practici, trebuie să înțelegem cum să trezim, dar și să ne hrănim propria forță vitală sau energia sexuală. Atunci când folosim cuvintele *energie sexuală* avem tendința de a face imediat legătura cu actul sexual, dar noi suntem mult mai mult decât simplul act sexual în sine. Tocmai din acest motiv, prefer să folosesc expresiile **forță a vieții** și **natură erotică** pentru a descrie la modul esențial care este fundamentul ființelor noastre.

Suntem rezultatul unirii a două celule sexuale (spermatozoidul și ovulul), care se unesc pentru a crea un întreg, prin urmare putem spune că toate celulele din trupul nostru apar atât din actul sexual, cât și din uniunea celulelor sexuale, făcând astfel ca toate celulele noastre să fie impregnate de această forță a vieții și astfel să dea naștere la ceea ce noi cunoaștem ca fiind propria natură erotică. O altă premiză pentru a înțelege este aceea că propria noastră sexualitate și organele noastre genitale sunt conectate intrinsec cu toate aspectele vieții noastre – nu putem să lăsăm organele sexuale pe măsura de lângă pat dimineața, înainte de a merge la serviciu!

Multitudinea de studii asupra sănătății sexuale a femeii, ne arată extrem de clar că sănătatea și vibrația energetică a glandelor suprarenale sunt esențiale pentru o sexualitate dinamică și plină de savoare. Practicile Zeitei de Jad se focalizează intens asupra refacerii și menținerii echilibrului sănătății glandelor suprarenale, atât prin exerciții fizice, cât și prin intermediul unor sugestii privind modul de viață.

Prin înțelegerea modului de funcționare a propriilor forțe vitale, le putem ulterior direcționa către modalități creative de a ne spori într-un mod conștient vitalitatea, și nu să o risipim. Această capacitate de a ne amplifica vitalitatea, plăcerea, liniștea și strălucirea din propria ființă face parte în întregime din practica artei de a trăi savuros.

Frumusețea unei curiozități naturale și dorința de a învăța conduc la cercetarea experiențelor prezente, cunoscând intuitiv faptul că „trebuie să existe în viață ceva mai mult decât asta!” Prin urmare, pe măsură ce vom înainta în călătoria noastră prin tărâmul sexualității conștiente și vom învăța cum anume să accesăm sistemul nostru hormonal, propria înțelepciune interioară și potențialul orgasmic, vă încurajez să faceți pauze, să analizați

ce se petrece și să practicați în așa fel încât să puteți avea parte de propriile experiențe directe referitor la ceea ce este prezentat. Ceea ce urmează să fie prezentat s-ar putea să vă pună sub semnul întrebării viziunile actuale asupra vieții și sexualității, și am făcut asta în mod intenționat.

În lipsa acestui mic impuls care să ne scoată din zonele noastre de confort, nu am mai putea afla unde anume se află aceste zone și dacă ar trebui adaptate celei care ești acum, sau dacă mai sunt încă perfect funcționale, așa cum au fost cândva. Totul este prezentat sub forma unei invitații, nimic mai mult.

Nimic din ceea ce este prezentat în această carte nu se dorește a trece dincolo de adevărul ultim personal sau de modul unic în care vă autoexplorați sau vă trăiți viața. Menirea ei este totuși aceea de a vă deschide mintea și inima și de a vă încuraja să continuați să vă dezvoltați cât mai mult posibil propria frumusețe și înțelepciune. Viața voastră este determinată de cât de împlinite sunteți, și nu neapărat de anumite părți din ea, chiar dacă joacă și ele rolul lor!

Completitudinea dorește și iubește completitudinea, și astfel ea integrează toate părțile noastre, într-un mod natural. Chiar dacă acea parte este „o umbră” – și mai ales atunci. Pentru noi ca ființe complete, a ne susține integritatea, înseamnă a aduce la lumină acea „umbră”; dacă vom căuta să o ascundem și să o înăbușim, ea va avea tendința să „gesticuleze” și să-și facă loc în acest întreg care suntem. Regresul apare atunci când ne identificăm doar cu anumite părți și uităm că suntem de fapt un întreg!

CAPITOLUL DOI



Voluptatea într-o lume aridă

Principiile
artei de a trăi o viață plină de savoare

Un freamăt dulce
îmi umple trupul;

unduește,
înflorește,
îmi înfioară fiecare celulă.

Când numele Tău se aprinde în inima mea
tot clocotul și toată savorea vieții
se ridică în trupul meu,
toată mă prefac în flacără
și înflăcărez întregul univers.

Oceane de extaz,
spirale peste spirale, peste spirale
până când strigătul meu devine suspin...

Iar și iar
prezența Ta glorioasă,
din adâncul dansului meu
împinge, pulsează
în cercuri orbitoare.

Te rog, nu te opri
adâncește-Te în sufletul meu.
Îți sunt ofrandă,
sunt liberă,
sunt a Ta.

CĂLĂTORIA NOASTRĂ DE A NE AUTODESCOPERI CA FEMEI SENZUALE începe odată cu recunoașterea darurilor cu care suntem înzestrate încă de la naștere și continuă cu înțelegerea relației noastre cu lumea exterioară. Masculinul este reprezentat de relațiile pe care le avem cu bărbații din viața noastră, în timp ce Femininul este reprezentat prin solidaritatea cu alte femei. Pentru a ne regăsi plenitudinea, ne orientăm atenția către interior și ne reînnoim angajamentul față de propria senzualitate. Prin prisma senzualității, ne putem examina viețile, dedicându-ne evoluției și transformării noastre launtrice.

Interacțiunile cu bărbații sunt oportunități de a ne redobândi puterea interioară

Multe femei care își doresc să atragă atenția bărbaților prin erosul lor manifestă adesea o reacție interesantă. Când bărbații se arată incitați ca urmare a faptului că au fost stimulați de voluptatea lor, acestor femei li se pare firesc să se arate indignate. Arta de a trăi savuros se adresează acestei indignări și consideră că este pur și simplu o condiționare subconștientă. Ca femei senzuale care vor să răspundă interesului ce-l manifestă față de ele un bărbat, putem căuta și o altfel de reacție, în locul celei de mânie. Mânia își are originea adesea în frică. Totuși, aceste emoții pot fi transformate prin înțelegerea propriei inteligențe erotice și prin antrenamentul în trezirea unei stări de calm și compasiune. Putem realiza aceasta respirând profund în interior și conștientizând că dincolo de expresia fizică a excitației se află energia Divinului Masculin. Când un bărbat se simte excitat, el nu face decât să răspundă energiei Divinului Feminin cu care suntem deja înzestrate și care este atunci trezită în noi. Atunci când ne relaxăm și devenim încrezătoare în senzualitatea noastră va începe, în mod natural, un transfer energetic



vindecător și sacru între noi și ființa de sex opus. Nu este necesar ca ambele părți să fie conștiente de acest transfer care are loc între energiile Femininului și ale Masculinului. De fapt, tot ceea ce trebuie să știm este că nu trebuie să facem nimic cu reacția bărbatului la voluptatea noastră. (O stare de neutralitate este cea mai recomandată în acest caz.)

O scurtă poveste: A păși încrezătoare

Într-o zi, am ales să experimentez efectele trezirii mele erotice, în timp ce mă plimbam aproape de Broadway, în New York. Mă simțeam delicios de vibrantă și veselă. Pe măsură ce mergeam, eram conștientă de faptul că am ales să mă bucur de tot ceea ce putea să apară în calea mea, inclusiv a deranjantelor huiduieli, a fluierăturilor și comentariilor. În acea zi am ales să intru în contact vizual cu cei care sesizam că răspund într-un fel sau altul la prezența voluptății mele. Lăsam de înțeles că sunt conștientă de gândurile lor și de faptul că mă accept din plin ca femeie senzuală. M-am surprins spunându-mi interior, „Vă plac fesele mele, părul meu, fie. Perfect! Și mie! Chiar îmi place să-mi admirați senzualitatea!” Această atitudine interioară a condus la anumite răspunsuri foarte interesante din partea lor; în loc de furie sau agresiune am simțit doar blândețe și bucurie ce emanau din privirea acelor bărbați. A fost o lecție minunată despre puterea de a-mi împărtăși senzualitatea și de a o prețui.

Exercițiu: Centrare

Acest exercițiu ne ajută să ne centram în noi înșene. Este folositor mai ales atunci când observăm că o persoană își direcționează atenția și excitația erotică asupra noastră.

Primul pas în transformarea unei situații, în sensul de a avea control asupra ei, este să ne oferim pur și simplu un moment de interiorizare prin încetinirea respirației. Odată ce vigilența noastră se îndreaptă către interior, devenim capabile să observăm cum ne simțim. Sentimentele sunt importante, căci ele sunt cele care ne ghidează către amplificarea unui sentiment de compasiune și de siguranță. Furia, frica, agitația sau orice altă emoție în afară de pace și calm este un indiciu clar că este necesar să ne centram și să începem să ne creăm o stare de pace, calm și siguranță interioară.

Exercițiu: Sărbătoarea frumuseții

Acest exercițiu ne conferă un sentiment de liniște și confort, atunci când cineva își orientează atenția asupra noastră.

Pe măsură ce respirăm profund abdominal, ne imaginăm că atenția unei persoane îndreptată asupra noastră reprezintă de fapt un sentiment de admirație a acelei persoane față de frumusețea noastră. Nu e necesar să privim acea ființă, să-i vorbim sau să interacționăm cu ea în vreun fel. Nu e necesar să-i răspundem în vreun fel. Pur și simplu e suficient să-i mulțumim interior pentru faptul că ne admiră astfel.

Atunci când putem percepe de la distanță o persoană trezită erotic, va fi mult mai simplu pentru noi să abordăm o senzualitate trezită ca fiind efectul natural și **divin** al unei vieți trăite plenar. Această sărbătoare a frumuseții ne transformă sentimentele de nesiguranță și teamă în sentimente de forță interioară și vigilență. Dacă ne vom aminti să ne centrăm cu ajutorul respirației, ne vom întări astfel capacitatea de regenerare a puterii interioare și vom face acele alegeri inspirate care ne vor face să fim pline de strălucire și încredere în sine.

Atunci când ne simțim voluptatea și trăim ca femei senzuale, va deveni un lucru firesc să atragem atenția asupra noastră. Vioiciunea noastră naturală este magnetică și nu necesită să avem un trup perfect, să fim tinere și subțirele sau să fim îmbrăcate după ultima modă. Pentru a trăi ca femei senzuale este necesar doar să ne simțim propria voluptate – și când facem aceasta, lumea va răspunde. Provocarea noastră este de a ne lăsa frumusețea să se manifeste ca un dar, fără a permite niciunei reacții exterioare să ne diminueze vitalitatea.

Secretul constă în a ne manifesta compasiunea atunci când înțelegem profund modul în care cultura modernă îi condiționează pe bărbați să se comporte într-un anume fel atunci când o femeie îi incită. Dacă vom judeca acest comportament, ne vom limita capacitatea de a împărtăși compasiunea. Dar dacă privim cu atenție adevărul, dincolo de bine sau rău, vedem că, de fapt, avem libertatea de a alege cea mai armonioasă atitudine pentru a fi stăpâne pe situație. Acest adevăr este diferit pentru noi toți, căci pe măsură ce progresăm pe calea unei vieți pline de savoare, vom descoperi multe alte fațete ale adevărului. Cea mai importantă lecție este de a învăța să ne respectăm ghidarea interioară și să facem alegeri bazate pe iubire, și nu pe frică.

Întrebări: Te judeci pe tine însăși sau pe ceilalți pentru că sunt senzuali? Cum îi judeci pe ceilalți pentru felul în care reacționează la senzualitatea ta?

Pentru a putea trăi ca femei senzuale interacțiunile cu alte femei sunt intrinseci

Acum, că înțelegem mediul în care trăim și modalitatea de a transforma atenția bărbaților în forță interioară, a sosit timpul să examinăm relația cu femeile. Ca femei, înțelegem într-un mod firesc diverse aspecte despre alte femei, căci toate împărtășim aceleași experiențe comune legate de menstruație, sarcină, probleme legate de frumusețe și mituri despre bărbați. Conform unui studiu realizat la UCLA, cercetătorii au descoperit că hormonul **oxitocină** – numit și hormonul iubirii – este important pentru amplificarea încrederii și reducerea stresului, fiind produs și atunci când femeile petrec o parte din timpul lor cu alte femei. Dr. Laura Cousino Klein și cercetătoarea Shelley Taylor explică: „Aceasta încurajează o femeie să îngrijească copii sau să caute compania altor femei, căci în astfel de momente în care ea este atât de absorbită, este produsă și mai multă oxitocină – fapt care contracarează stresul și are un efect calmant.” Prin urmare, dezvoltarea unei comunități de femei, a legăturii de susținere între femei este recomandată pentru ca o femeie senzuală să aibă o sănătate mai bună și mai puțin stres.

Solidaritatea dintre femei trezește iubirea necondiționată și cunoașterea, prin crearea unei ambianțe sociale în care există o înțelegere firească a ceea ce înseamnă să fii femeie. Când evităm femeile sau creăm animozitate în relația cu ele, nu numai că eliminăm posibilitatea de a primi un ajutor real, dar ne și reducem oportunitatea de a ne împărtăși și îmbogăți reciproc calitățile esențiale feminine: puterea de a dăru, atenția și iubirea. Așadar, a fi capabilă să privești o altă femeie ca pe o soră și să o admiri în loc să o minimizezi, să o prețuiești în loc să o critici, înseamnă să dezvolți această solidaritate între femei.

De fapt, tratăm femeile foarte asemănător cu felul în care vocea interioară ne vorbește. Majoritatea femeilor recunosc că dialogul lor interior este departe de a fi dulce, tandru și plin de susținere.

Judecățile răutăcioase și respingerea fațășă a celorlalți este o reflectare a propriului dialog interior. Dacă ne acceptăm necondiționat, dacă ne iubim fiecare imperfecțiune pe deplin și dacă ne bucurăm de toate eforturile pe care le facem, vom emana în mod natural această frumusețe către exterior, față de celelalte femei. Pe scurt, așa cum ne vedem și ne comportăm cu noi înșine, tot la fel îi vedem pe ceilalți și ne comportăm cu ei.

Întrebări: Petreci momente deosebite cu alte femei? Ce îți spune vocea lăuntrică?

Exercițiu: Transformarea dialogului nostru interior

Acest exercițiu ne îmbunătățește imaginea de sine și ne impulsionează să le acceptăm cu adevărat pe celelalte femei.

Haideți să ne acordăm acum câteva momente pentru a ne asculta dialogul interior, începând prin câteva respirații. Inspirăm și expirăm aerul, lent și profund. Odată ce respirația noastră este calmă, devenim conștiente de vocea noastră interioară și putem observa agitația continuă a minții noastre. Ce spune acea voce? Critică ceva sau pe cineva? Simte teamă? Mănie? Sau e iubitoare și plină de încântare?

Atunci când vom avea ocazia de a fi în preajma altor femei, ne putem să ne interioriza și asculta cu atenție monologul interior. Care este tonul său? Este închisat și critic sau deschis și plin de acceptare? Cu cât suntem mai atente asupra dialogului interior cu o stare de acceptare și neutralitate cu atât vom dobândi mai ușor puterea de a ne alege sentimentele, gândurile și experiențele. Capacitatea de a alege și de a ne crea propriul drum în viață este un act de redobândire a controlului de sine.

Vindecarea prin acceptarea de sine

Acest proces de transformare a dialogului nostru interior devine din ce în ce mai simplu pe măsură ce devenim mai conștiente de stările de nesiguranță interioară și repulsie de sine cu care ne confruntăm uneori. Aceste informații sunt adânc înrădăcinate în noi toți făcând ca remodelarea noastră ca ființe deschise, extatice și pline de beatitudine să fie o parte a provocării de a deveni femei senzuale. De fiecare dată când alegem să ne eliberăm de prejudecăți și să împărtășim strălucirea și iubirea cu ceilalți vom vindeca tendințele de a ne ascunde părțile întunecate și greșelile, și astfel lumina și succesul nostru vor ieși la iveală. A trăi ca femei senzuale începe cu acceptarea totală de sine. Prin iubirea și acceptarea de sine ne modificăm dialogul interior într-un limbaj de iubire care transformă percepția despre alte femei și ne transformă atitudinile critice în sentimente de iubire și acceptare.

Învățăturile Zeiței de Jad ne ajută să ne „reprogramăm”, transformându-ne emoțiile negative în **virtuți**. Cu cât devenim mai conștiente de cine suntem cu adevărat, cu atât suntem mai capabile să dăm la o parte ceea ce nu este necesar și să ne îndreptăm către o viață plină. Aceste practici ne ajută de asemenea să avem

acces la înțelepciunea străveche taoistă a coexistenței energiilor **yin** și **yang**, a aspectelor rău/negativ cu bine/pozitiv. Acest concept bine/rău poate fi înțeles în profunzime examinând modalitatea de a percepe o situație sau o persoană ca fiind „bună”, ceea ce implică existența unei idei simultane despre o persoană sau situație „rea”. Atât timp cât judecăm – adică etichetăm ceva ca fiind bun sau rău – vom continua să separăm lumea noastră în bine și rău. Yin și yang nu pot exista în absența polului corespondent, căci reprezintă cele două aspecte ale întregului. Experimentăm această plenitudine când acceptăm în totalitate propria lume interioară.

A nu judeca este secretul ce ne ajută să-i percepem atât pe ceilalți, cât și propria lume interioară cu încântare și uimire. Puterea noastră interioară constă pur și simplu în capacitatea noastră de a acționa conștient. Transformarea în bine a tiparelor inutile și negative ne va face să le acceptăm pe surorile noastre, femeile și pe noi înșene ca femei senzuale.

Întrebări: Percepi lumea prin prisma conceptelor de bine/rău sau corect/greșit? Cum ar fi transformată perspectiva ta asupra vieții prin folosirea percepției întregului și a acceptării?



Exercițiu: Viziune pentru o lume binevoitoare

Aceasta este o viziune vindecătoare ce dă startul unei transformări benefice în relațiile noastre cu femeile.

Imaginează-ți o comunitate în care noi, femeile, ne întâlnim să dansăm, să cântăm, să plângem și să ne exprimăm deplin fără teamă sau prejudecăți. Imaginează-ți că fiecare femeie pe care o întâlnim va înțelege legătura comună dintre noi ca surori celebrând împreună unicitatea frumuseții și a succesului nostru. Imaginează-ți o lume în care prețuim și respectăm relațiile noastre de iubire, în care transformăm posesivitatea în energia vindecătoare a unei iubiri stabile și a siguranței de sine.

Să redobândim controlul de sine cu ajutorul energiilor feminine și masculine

Când eram copii, senzualitatea noastră incipientă era presărată cu tărâmurii magice încântătoare adeseori ea fiind neînțeleasă de logica adulților. Acum, adulți fiind ne simțim confortabil sub acoperișul logicii noastre, rămânând ignoranți și temători față de misterul magic al necunoscutului. Taoiștii sunt și ei conștienți de dihotomia dintre magic și logic. Dar ei o văd sub forma *cunoscutului* și *necunoscutului*, asociind *cunoscutul* cu yang (logic, clar, concis și ușor de văzut și analizat) și *necunoscutul* cu yin (misterios, intuitiv, sincron, nevăzut și magic). Deci ce se petrece când societățile încep să evite magia și să îmbrățișeze logica? Când ele devin foarte dependente de energia yang și văd în logică singura modalitate de a raționa, rezultatul este o lume sterilă, lipsită de savoarea inherentă a misterului feminin. Prin folosirea energiei yin, aspectele intuitive, magice ale vieții pot contrabalansa expresia yang, excesiv de logică. Acest echilibru a logicii masculine cu misterul feminin joacă un rol important în menținerea unei stări de armonie, atât în viața noastră interioară, cât și în cea

exterioară. Dacă înțelegem acest proces de armonizare a energiilor noastre yang și yin, vom observa că trezirea noastră ca femei senzuale este secretul procesului de refacere a echilibrului din lumea noastră modernă. Pe măsură ce transformăm această lume aridă prin vindecarea relațiilor noastre atât cu energia Masculină, cât și cu

„Viața este un mister.
Un mister atât de minunat
încât fugim de intensitatea sa.
Pentru a ne amorți frica de
necunoscut ne desensibilizăm
în fața miracolului vieții.”
— TIMOTHY FREKE

cea Feminină, putem continua această vindecare generală prin explorarea înțelepciunii *cunoscutului* și *necunoscutului*. Ca femei senzuale, chemarea noastră este de a îmbrățișa toate părțile noastre desensibilizate și de a le trezi din nou la viață. Ne deschidem față de energia intuitivă yin și o armonizăm cu mintea noastră logică yang. Revelarea noastră în această lume ca femei împlinite, integrate, senzuale presupune și o anumită deschidere în fața magicului. Spunem despre ceva că este magic când nu avem nicio explicație pentru acel lucru. Dar aceasta înseamnă că magicul este mai puțin valoros decât logicul?

O scurtă poveste: Puterea necunoscutului

Trecuse mai mult de un deceniu de când pierdusem legătura cu fostul meu iubit. Apoi, într-o săptămână, m-am decis să îl caut și am reușit să intru în contact cu un prieten comun care ne făcuse cunoștință la început, dar nu știa unde să-l găsească. Mai multe zile după aceea, vizitam un orașel ce se afla cam la două ore depărtare de unde locuiam eu și „s-a întâmplat” să intru într-un restaurant exact în același moment în care intra și fostul meu iubit. A fost magic! Amândoi am fost profund emoționați și încântați de momentul revederii. Până la urmă am râs și ne-am îmbrățișat și i-am spus și lui despre faptul că-l căutasem și cât de uluitor se aranjase totul pentru a fi atunci împreună. Parcă nu trecuse deloc timpul peste noi, am făcut schimb de numere de telefon și apoi fiecare a mers pe drumul lui.

O scurtă poveste: Misterul necunoscutului

Era ora șapte seara într-o zi de joi. Aveam un bilet la un seminar pe care îl cumpărasem cu șase luni înainte. Seminarul începea devreme în următoarea zi. Fusesem la atât de multe seminarii, pur și simplu nu voiam să mai merg la încă unul. Aveam nevoie de un weekend liber, dar nu vroiam să îmi pierd banii. Așa că am lansat următoarea cerere către Univers: „Te rog, dacă este vreo posibilitate ca altcineva să folosească acest bilet și să îmi recuperez banii, fă ca aceasta să se producă acum.” Cinci minute mai târziu a sunat telefonul. Cineva greșise numărul, dar din moment ce s-a petrecut imediat după ce mi-am rostit cererea, m-am decis să o întreb pe acea persoană dacă ar vrea să meargă a doua zi la acel seminar. A răspuns: „Da! deja am bilet, dar am o prietenă care caută să cumpere unul.” I-am spus că aveam un bilet, ea spus că își sună prietena, într-o oră vorbeam cu ea și am aranjat să ne vedem dimineață la seminar. Ea a obținut biletul, iar eu mi-am recuperat banii și weekendul!

V-am împărtășit aceste două istorioare pentru a demonstra puterea necunoscutului. Unii pot spune că a fost o coincidență sau sincronicitate. Oricum am alege să o etichetăm, pentru mine a fost magic - necunoscutul în acțiune. În lumea logică, astfel de lucruri nu s-ar petrece; și totuși s-au petrecut. De când mi-am început călătoria practicând arta de a trăi savuros și învățăturile Zeiței de Jad, am avut multe asemenea experiențe legate de necunoscutul din viața mea. Mă gândeam la un anumit lucru și apoi, ceva mai târziu, acel lucru apărea în mod tainic, manifestându-se pe deplin exact așa cum îmi imaginasem.

Întrebări: Crezi în magie? Ți s-a petrecut vreodată în viață ceva pur și simplu illogic și totuși important și de ajutor?

Capacitatea noastră de a ne materializa gândurile devine din ce în ce mai puternică pe măsură ce ne rafinăm energia sexuală (creatoare). Această legătură între dinamizarea energiei vitale creatoare, exploatarea și direcționarea emoțiilor noastre rafinate și a gândurilor logice are drept rezultat abilitatea de a ne manifesta clar intențiile. În plus, trezirea lumii noastre interioare ne echilibrează viețile ajutându-ne mintea logică să se relaxeze și să lucreze cu intuiția, în loc să lupte împotriva ei.

Când reușim să ne armonizăm energia yin cu cea yang, lumea noastră de zi cu zi începe să fie presărată cu magie. Această magie nu aparține doar copiilor. Este și pentru copiii mari care au uitat că sunt tot niște copii care au crescut și au început să fie numiți adulți.

Viața noastră conține în ea fiecare ingredient necesar pentru a crea tot ceea ce vrem. Problema este că majoritatea dintre noi știm ceea ce nu vrem; prin urmare, aceasta ajungem să creăm: ceea ce nu vrem. Noi creăm în permanență, a crea ceea ce vrem sau nu vrem depinde de cât de îndemânatici suntem în combinarea logicii cu intuiția noastră.

Exercițiu: Să manifestăm exact ceea ce dorim

Util pentru a transforma: „Nu vreau” în „Eu aleg”.

Haideți să redefinim acest tipar al lui „Nu vreau” în obiceiul creativ de a ne manifesta puterea alegerii. Pentru majoritatea dintre noi este clar ceea ce nu vrem în viața noastră. Obținem de obicei acel lucru asupra căruia ne concentrăm. Dacă ne focalizăm doar asupra a ceea ce nu vrem, este posibil să obținem chiar acel lucru pe care nu-l dorim. Haideți să ne gândim la ceea ce vrem cu adevărat în viețile noastre, apoi putem scrie sau afirma cu tărie: „Aleg acest lucru, acel lucru sau pe celălalt”. Pentru fiecare afirmație de tipul „Nu vreau”, formulați trei afirmații de tipul „Eu aleg...”.

Dacă acest exercițiu pare banal, să luăm o pauză și să ne permitem doar să respirăm între aceste idei fără a le eticheta drept corecte sau incorecte. O parte din noi poate începe să se simtă mai ușoară, poate chiar să rezoneze cu fericirea. Aceasta este bucuria care apare în noi atunci când nu avem niciun motiv să râdem, dar pur și simplu râdem, când nu avem niciun motiv să ne jucăm în loc să muncim, dar pur și simplu ne jucăm, atunci când nu avem niciun motiv să

experimentăm **orgasmul**, dar pur și simplu îl trăim. Ne transcendem mintea, acceptând faptul că magia și logicul coexistă în ființa noastră. Ambele merită o recunoaștere egală și ambele își au propriul timp și spațiu. Haideți să prețuim logica și magicul ce se află deopotrivă în noi, pe măsură ce trăim vieți pline de savoare.

Întrebări: Când ai făcut ultima oară ceva care te-a umplut de încântare fără niciun motiv? Ți-ai permis să fii „ne”-rezonabilă azi? I-ai zâmbit cuiva căruia nu i-ai mai zâmbit vreodată? Ai cumpărat spontan flori pentru tine sau pentru o prietenă sau ai sunat pe cineva cu care nu ai mai avut contact de ceva vreme? Ai făcut ceva ce „iese din rutină” sau „care nu este obișnuit” azi?

Frica noastră de neobișnuit ne poate face să credem că o parte din noi este greșită sau rea. Știind că avem puterea de a ne modifica judecățile, putem începe să îmbrățișăm aspectele ilogice, „neobișnuite” ale noastre și să ne relaxăm în plenitudine. Când suntem relaxați, fricile noastre se dizolvă – nu mai suntem în stare să fim defensive sau temătoare. Aceasta se petrece când începem să trăim cu adevărat, fără a ne teme de cine suntem cu adevărat și de felul în care ne manifestăm în această lume. Aceasta este arta de trăi savuros.

Întrebare: Ești dispusă să-ți asumi riscul de a părea excentrică sau prostuță sau chiar de a da dovadă de puțină „nebunie” de dragul de a-ți permite adevărata experiență de „a fi vie”?

Exercițiu: Să recunoaștem și să îmbrățișăm ceea ce suntem cu adevărat

Acum, pentru câteva momente repetați următoarea idee-forță (sau creați-vă propria idee-forță): „Mă iubesc exact așa cum sunt acum. Sunt liberă să FIU cine sunt cu adevărat - o femeie frumoasă, veselă, vie, voluptoasă cu o infinită creativitate, forță interioară și beatitudine.”

Unii cred că trăim o singură viață și dacă este adevărat, atunci de ce să ne inhibăm esența ființei noastre? De ce să irosim încă un moment trăind în frică în loc să trăim în iubire? De ce să ne irosim energia vitală fiind mânioase sau deprimare când o putem direcționa către extaz și fericire? Acestea sunt toate întrebări importante, de luat în considerare, atunci când îi permitem senzualității noastre să se manifeste.

Regăsirea Virinității

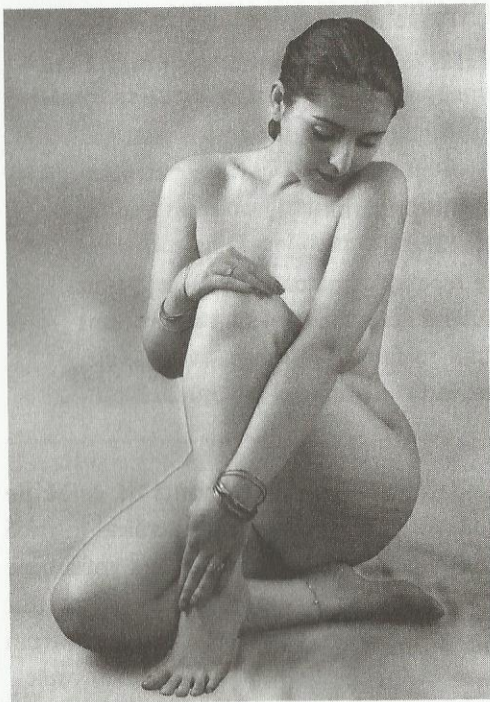
Acum că avem o mai mare libertate de expresie a personalității noastre rezultată prin împletirea înțelepciunii masculine cu cea feminină putem examina o altă idee ce afectează grav modul de a ne privi ca ființe sexuale - conceptul de virinitate. Obişnuim să acceptăm faptul că virinitatea noastră este ceva ce am pierdut și pe care nu o vom putea recupera niciodată. Definiția adoptată în mod tradițional și social despre virinitate este „o persoană care nu a avut relații amoroase”. Cealaltă definiție descrie virinitatea ca fiind „într-o stare **naturală** sau **pură**”. Aceasta presupune că, după ce am făcut dragoste, nu mai suntem într-o stare naturală sau pură, prin urmare majoritatea dintre noi crede că discuțiile și activitățile sexuale sunt „murdare”.

Când analizăm definiția obișnuită pentru relații sexuale, găsim cuvântul *coitus* care înseamnă „fuziune fizică dintre organele sexuale bărbătești și cele femeiești, care conduce la orgasm și la ejacularea spermei”.

Este interesant faptul că definiția tradițională despre virinitate este de a nu fi avut relații sexuale. Asta înseamnă că penetrarea cu un deget sau un dildo

nu dezvirginează o femeie? Aceste definiții implică și faptul că relațiile amoroase sau coitul reprezintă, conform definiției de mai sus, fuziunea fizică dintre organele sexuale masculine și feminine, prin urmare toate celelalte tipuri de penetrări sunt lăsate la o parte.

Prin urmare, conform acestei definiții, există un număr mare de femei lesbiene active erotic (acelea care nu au avut niciodată relații cu un bărbat) care sunt etichetate deci ca fiind virgine! Conform descrierii de mai sus, ne putem pierde virinitatea doar dacă suntem în compania unei persoane de sex opus, dacă apare orgasmul (deși nu este clar pentru cine) și



dacă este ejaculată sperma. Această situație lasă multe porți deschise; pentru că, nu toate interacțiunile erotice conduc la orgasm sau la ejacularea spermei.

Înțelegerea modalității în care ne definim pe noi însene este valoroasă când căutăm să ne redefinim relația atât cu erosul nostru, cât și cu lumea cu care interacționăm. Haideți acum să analizăm cuvântul „virgină” dintr-o a doua perspectivă, a fi „într-o stare naturală sau pură”. Pentru a fi naturală și pură, o virgină ar trebui:

- ✧ să fie lipsită de pretenții
- ✧ să fie spontană
- ✧ să fie o expresie autentică a vieții
- ✧ să fie într-o stare permanentă de puritate
- ✧ să păstreze în interior doar ceea ce se potrivește naturii ei și să fie împlinită.

Cu alte cuvinte, virginele sunt femei adevărate (lipsite de pretenții), spontane (și nu închistate), împlinite prin ele însele și care, prin tehnicile de purificare ale învățăturilor Zeitei de Jad își înlătură toate impuritățile și/sau elementele/energiile perturbatoare din ființele lor. În acest caz, toate femeile senzuale care practică în mod conștient controlul energiilor sexuale se pot considera virgine eterne.

Întrebări: În lumina acestor informații noi, cum s-a transformat perspectiva ta asupra propriei virinități? Consideri că ești virgină? Dacă da, de ce? Dacă nu, de ce?

La pacia și vehicula în interiorul nostru doar propria energie sau chi înseamnă să fim cu adevărat virginele. Așa că, de fiecare dată când facem dragoste, dacă din punct de vedere energetic ne purificăm, ulterior putem reveni la starea noastră naturală virginală de a fi. Iată cum ne putem menține virinitatea. Nimeni nu ne poate atinge vreodată esența – aceasta este mereu pură, liberă și dornică să inunde tot ceea ce alegem să creăm în viața noastră. Revendicându-ne virinitatea, revenim la starea noastră naturală de a fi. Redefinindu-ne pe noi însene în conformitate cu propriul nostru adevăr și nu cu ceea ce ceilalți vor să credem, ne amplificăm încrederea în cunoașterea autentică a ceea ce este bine pentru noi.

Exercițiu: Cum să intrăm în contact cu propria ghidare interioară

Acest exercițiu ne ajută să intrăm în legătură cu vocea noastră interioară.

Haideți să închidem acum ochii pentru câteva momente, să respirăm profund abdominal și să ne relaxăm savurând senzația pe care o avem când respirăm. Ne focalizăm atenția asupra locului unde ne aflăm și devenim conștiente de întreaga noastră ființă. Aceasta ne va face să intrăm în legătură cu înțelepciunea noastră interioară, oferindu-i astfel posibilitatea de a se face auzită. Fiecare moment al vieții poate fi supervizat de acest ghid interior. Atunci când o vom face, vom afla ce anume este real și adevărat pentru noi. Știm, pentru că simțim că este corect, bine și firesc.

Cum să ne despărțim armonios de cei pe care îi iubim

Acum că am acceptat provocarea de a primi răspunsuri stimulatoare de la cei din jurul nostru, am unificat logica noastră masculină cu intuiția feminină rămânând mereu treze în momentul prezent, acum vom privi cu forță și compasiune către cea mai puternică provocare a noastră: despărțirea de cei pe care îi iubim. În viață, sunt momente în care cei pe care îi iubim nu înțeleg cine suntem la un nivel atât de profund pe cât ne-am dori. Chiar voluptatea noastră poate fi o amenințare pentru ei și putem fi tentate să ne întoarcem la vechile noastre limitări și temeri din cauza faptului că nu suntem iubite. Este adevărat că dacă ne manifestăm pe deplin voluptatea, putem deveni niște prezențe insuportabile. Dar aceasta se petrece doar pentru că însuflirea noastră îi face pe ceilalți să-și vadă propria lor amortire și lipsă de viață. Această revelație se simte când ceilalți intră în contact cu ființa noastră trează, iar aceasta le poate amenința propria existență sau cel puțin existența ego-ului ce se bazează pe frică.

Pentru cei din jurul nostru, a vedea ce este ascuns în ei, poate fi un fapt evident dureros, așa că în loc să privească spre ceea ce li se revelează, primul lor instinct va fi să închidă sursa de lumină care le pune în evidență rănilor. În acele momente, tot ceea ce putem face ca femeii senzuale este să-i binecuvântăm pe cei ce ne sunt dragi (și care ar putea fi supărați) cu iubirea, delicatețea și compasiunea noastră. Dacă vine un moment când trebuie să alegem între a fi cu adevărat noi însene și a renunța la o ființă iubită (adică, a păstra legătura cu această persoană cu prețul propriului nostru adevăr), atunci trebuie să abordăm cu atenție acest moment pentru că va fi

un moment crucial și definitoriu.

Atunci când analizăm aceste alegeri, trebuie să ne amintim că nu putem niciodată să îi transformăm pe ceilalți. Niciodată. Tot ceea ce putem să facem este să ne transformăm pe noi însene. Iubindu-ne și acceptându-ne pe măsură ce



evoluăm și facem alegeri benefice care ne trezesc, îi vom permite înțelepciunii noastre să vorbească clar. A pune sub semnul întrebării alegerile celorlalți nu este doar lipsit de respect, ci e ca și cum le-am cere să-și justifice sentimentele. Când dorim să respectăm atât alegerile noastre, cât și pe ale celorlalți, ar fi înțelept să ne amintim să trăim și să îi lăsăm și pe ceilalți să trăiască.

A accepta alegerile de viață ale celor din jurul nostru ne poate conduce spre una dintre cele două direcții: a trăi în armonie cu ceilalți sau a conștientiza că cel mai mare bine pentru toată lumea implicată ar fi încheierea relației. Odată ce este evident că alegerea noastră este să mergem mai departe, să ne păstrăm integritatea și sufletul treaz, ne vom confrunta cu provocarea suferinței emoționale, nouă și celor pe care îi iubim. Deși despărțirea poate fi dureroasă, această durere se menține doar atât timp cât ne menținem în starea de confuzie. Odată ce ne permitem să respirăm profund și ne amintim că tot ce avem de oferit este iubirea și vitalitatea noastră, se naște un nou început. Oportunități noi de expansiune și frumusețe ni se prezintă în fiecare moment al vieții noastre. Când murim, ceea ce moare este trecutul nostru. Dar atunci când renaștem, apare un alt început, pregătit să trăiască.

Întrebări: În prezent te afli într-o situație care atentează la libertatea și voluptatea ta? Ești dispusă să fii acuzată de „trădare” pentru a-ți respecta vocea interioară și adevărul personal?

Exercițiu: Cum să preluăm controlul asupra propriei ființe

Acest exercițiu ne ajută să ne simțim în largul nostru atunci când avem de luat decizii majore în viață.

Când ne confruntăm cu decizia de a ne despărți de o ființă iubită, este înțelept să ne oferim câteva momente pentru a simți profund această experiență. Imaginându-ne cum ar fi, ne putem apoi confrunta cu frici și

îndoieli pe care le putem transforma în acțiuni reînnoite de dăruire și de a trăi viața din plin. Să ne imaginăm că facem aceste alegeri dificile chiar acum. Explorăm sentimentele care apar referitoare la aceste alegeri.

Când suntem deschise și libere să strălucim necondiționat, nu ne facem griji dacă ceilalți nu ne pot iubi și accepta așa cum suntem și conștientizăm că iubirea pe care ne-o purtăm nouă însene este mai mult decât suficientă. Singura noastră durere reală vine din alegeri bazate pe frică, limitare și conformarea la ideea socială despre feminitate. Vindecarea noastră vine din capacitatea de a radia iubire și de a rămâne deschise și iubitoare chiar și în fața a tot ceea ce nu este iubire. Ca femei senzuale, ne aliniem iubirii și voluptății, permițând vieților noastre să devină un dans minunat plin de oportunități de a iubi și a ne împlini viețile pline de savoare. Aceasta ne întărește în moduri la care nici nu am visat. A practica arta de a trăi savuros înseamnă a trăi în momentul prezent, înseamnă a crede în exprimarea liberă a iubirii și voluptății noastre lăsându-ne astfel ghidate din interior. În acest fel vom permite voluptății și feminității noastre să se manifeste plenar în această lume.

ÎNTREBĂRI SINTEZĂ CAPITOL:

Gândește-te la fiecare dintre aceste principii:

- ♦ o viață plină de savoare
- ♦ magie
- ♦ neînfricare
- ♦ redescoperirea virginității
- ♦ încredere în sine

Cum se încadrează fiecare dintre ele în viața ta?

Practica artei de a trăi savuros îți trezește emoții? Care sunt acestea?

Ești dispusă să ai încredere în înțelepciunea și ghidarea ta interioară mai mult ca în orice altceva? Dacă da, de ce? Dacă nu, de ce?

CAPITOLUL TREI



Integritate și putere interioară

Rolul compasiunii
în trezirea noastră ca femei senzuale

*Frumusețea
se ivește când te-ai aștepta mai puțin,
surâzând
din adâncul comorilor pe care le ții zăvorâte,
și de la care-ți întorci privirea și sufletul.
Frumusețea strălucește
însă neclintită
acolo și pretutindeni,
te scaldă în lumină,
te trezește,
și-ți dă puterea
să fii
TOT
ceea ce ești
acum.*