

NE PUTEM APROFUNDA STAREA DE CONȘTIENTIZARE a modului în care influențăm lumea atunci când ne manifestăm pline de voluptate, examinând cu atenție importanța integrității și a puterii noastre interioare. Dacă vrem să devenim femei senzuale, este necesar să înțelegem rolul complex pe care îl au integritatea și puterea interioară pe calea trezirii senzualității noastre.

Practicând atât învățăturile Zeiței de Jad, cât și arta de a trăi savuros, simțim cum puterea noastră interioară crește în mod natural. Provocarea noastră este aceea de a ne asuma această creștere, echilibrând-o cu trezirea și dezvoltarea gradată a unei stări profunde de integritate. Fuziunea acestor două aspecte - integritate și putere interioară - reprezintă ingredientul de bază pentru trezirea și dinamizarea *chi*-ului compasiunii.

Integritate: dansul „Cine suntem?”

Cuvântul integritate implică ceea ce este esențial sau necesar pentru a menține viața. Imaginați-vă propriul adevăr (rostit sau nerostit) ca fiind raza care ne conduce în centrul ființei noastre. Cu cât respectăm mai mult acest adevăr, cu atât suntem într-un contact mai intim cu acest centru. Dar, cu cât ne recunoaștem mai puțin adevărul, cu atât ne îndepărtăm de esența noastră. Integritatea înseamnă a trăi conform adevărului personal, simultan cu urmarea adevărilor fundamentale ale lumii în care trăim, a ne respecta pe noi înșine ca ființe umane, dar în același timp a trăi plenar și în armonie cu ceilalți oameni. Mai înseamnă să comunicăm adevărul în care credem cu iubire și forță, fără a simți nevoia de a avea sau nu dreptate, să trăim conform ghidării noastre interioare și mai înseamnă să prețuim viața ca atare. În definitiv, înseamnă să riscăm totul de dragul menținerii integrității noastre.

Întrebări: Cât de armonioasă ești în interior? Dar în exterior? Comunici întotdeauna adevărul în care crezi? Dacă nu, de ce nu?

Exercițiu: Identificarea integrității noastre

Conștientizarea integrității noastre are valoare doar dacă trăim în acord cu ea

O modalitate simplă de a experimenta integritatea este de a rămâne în tăcere pentru un moment și de a observa cu atenție mai întâi cum se simte trupul nostru, apoi ne orientăm atenția asupra emoțiilor, și apoi asupra minții. Când simțim că trupul este relaxat, cugetul împăcat și mintea liniștită, înseamnă că acestea sunt aliniate. După aceea, este simplu să ne observăm trupul, sentimentele și gândurile, chiar înainte de a face o alegere și să vedem dacă acestea sunt sau nu aliniate.

Integritatea implică unitate sau a fi complet desăvârșite. Când trupul, emoțiile, mintea și spiritul nostru se pun de acord asupra unei alegeri pe care o facem, putem afirma că suntem *aliniate* cu sinele nostru sau altfel spus ne aflăm în starea de a acționa într-un mod integrat. Atunci când ne aflăm într-o stare de conflict interior, ne este imposibil să fim integrate. Uneori când mintea ne spune că ceva este corect, inima poate considera acel ceva total nepotrivit.

Arta de a trăi savuros împreună cu învățăturile Zeiței de Jad ne invită să ne interconectăm trupul, sentimentele, gândurile și spiritul. Practicăm ascultarea vocii noastre interioare și observăm care sunt mesajele interioare. Când simțim un *nu* ce vine de la oricare aspect al ființei noastre, ținem cont de acel *nu* și astfel va crește nivelul nostru de integrare. Cu cât suntem mai aliniate cu tot ceea ce suntem (trup-minte-emoții - spirit), cu atât devenim mai împlinite și desăvârșite.

Ca femei senzuale, această desăvârșire ne deschide o cale mai largă către iubirea, încrederea și acceptarea de sine, iar acest lucru conduce spre o mai mare posibilitate de a trăi o viață plină de savoare. O transformare obișnuită și evidentă care apare în momentul practicii cu oul de jad este conștientizarea subită a legăturii dintre inimă și organele noastre genitale. Cu cât *chi*-ul erotic și cel al inimii sunt aliniate mai bine, cu atât ne vom simți mai dinamice și pline de viață. Această aliniere este un puternic exemplu de integritate care ne conduce către o alegere corectă și divin integrată a relațiilor noastre amoroase.



Puterea interioară: voluptatea noastră în acțiune

Puterea interioară este capacitatea noastră de a acționa. Putem acționa în moduri care sunt sau nu integrate. În oricare dintre cele două situații ne-am afla, trebuie să înțelegem că puterea în sine nu este bună sau rea, ci intenția cu care acționăm

va afecta direct fericirea și bunăstarea noastră. Modalitatea în care acționăm sau ne exprimăm puterea interioară ne determină calitatea vieții. Intrând în contact conștient cu puterea noastră interioară, suntem atunci libere să o direcționăm astfel încât să ne amplifice forța vitală și – ca urmare și voluptatea.

Arta de a trăi savuros și învățăturile Zeiței de Jad nu numai că ne dezvoltă integritatea, ci ne și încurajează să ne revendicăm această putere interioară într-un mod conștient. Fiecare dintre noi dispune de o astfel de forță interioară și nimeni nu ne-o poate lua, doar noi suntem cele care o putem ceda. Când ne cedăm puterea, ne cedăm voluptatea și vitalitatea. Practicând învățăturile Zeiței de Jad, ne simțim mai puternice pe măsură ce ne aliniem trupul, emoțiile, mintea și spiritul cu procesul trezirii și dinamizării naturii noastre senzuale. Observăm că ne putem simți mai prezente și că alegerile noastre au efecte și rezultate mai rapide. În plus, exercițiile puse în practică ne arată că suntem de fapt singurul creator al experiențelor noastre și, prin urmare, că nu mai avem nevoie de nimic exterior. Învățăm să validăm din interior rezultatele obținute în urma practicii; ne putem umple de iubire necondiționată la voință și ne putem oferi senzualitatea și plăcerea pe care o dorim.

Exercițiu: Identificarea puterii interioare

Acest exercițiu ne ajută să ne identificăm modul de a acționa

Să privim acum câteva momente din viața noastră și să observăm cum alegem să acționăm. Ce ne ghidează deciziile și acțiunile? Acționăm cu frică sau cu iubire? Acționăm pentru a-i mulțumi pe ceilalți sau pentru a ne exprima propriul adevăr? Oricum am acționa în viață, aceasta reprezintă modalitatea în care ne exprimăm puterea interioară. Să ne examinăm pentru câteva momente fără a ne judeca și să observăm tiparul de acțiune ales.

Întrebare: Exprimarea puterii tale interioare te ajută sau te inhibă?

Integritatea și puterea interioară se transformă în compasiune

Dacă integritatea înseamnă a trăi în conformitate cu toate aspectele ființei noastre, iar puterea interioară este capacitatea de a acționa, atunci puterea interioară autentică este *capacitatea de a acționa când suntem pe deplin aliniate cu adevărul nostru cel mai profund*. A înțelege conceptul de putere interioară integrată este esențial pentru

dezvoltarea unei femei senzuale. În termeni de energie, integritatea poate fi văzută ca a fi sau energie yin, în timp ce puterea interioară poate fi considerată ca a acționa sau energie yang. Dacă vom îmbina integritatea - a fi/yin cu puterea interioară - a acționa/ yang, putem crea armonie și echilibru în ființa noastră.

Arta de a trăi savuros încurajează nu doar trezirea noastră erotică, ci și dezvoltarea celorlalte aspecte ale ființei noastre. Trezirea abilităților erotice și punerea lor în practică ne va face să dobândim o forță interioară sporită. Acest proces trebuie să fie însă în echilibru cu dezvoltarea conștiinței noastre (atenție și integritate). Pentru a ne dezvolta conștiința trebuie să învățăm cum să ne deschidem și să ne trezim sufletul și compasiunea.

Adevărata conștiință provine din capacitatea noastră de a fi extrem de sincere și deschise față de noi însene, de a ne asuma deplina responsabilitate pentru purificarea propriei conștiințe și apoi să ne dedicăm în întregime unei vieți în deplin acord cu adevărul pe care tocmai l-am descoperit. Ca femeii senzuale, este înțelept să fim conștiente de inima noastră, pe măsură ce devenim din ce în ce mai magnetice, grație activării inteligenței noastre erotice. Se petrece adesea

„Cu cât ești mai împlinită din punct de vedere erotic, emoțional și spiritual, cu atât mai multă energie și bucurie vei avea de împărtășit tuturor celor din viața ta.”

– RACHEL ABRAMS

atunci când începem să studiem practicile Zeiței de Jad, ego-ul nostru să se manifeste prin intermediul unor sentimente de superioritate și prin dorința de a-i controla pe ceilalți folosindu-ne de acest magnetism.

Atunci când nu ne dezvoltăm într-un mod adecvat propria natură emoțională în simultaneitate cu trezirea și amplificarea energiei sexuale, poate să apară o tendință de a-i manipula pe ceilalți.

Dacă există blocaje în trupul sau în psihicul nostru, natura noastră erotică va tinde fie să rămână blocată în acele zone și să creeze probleme de sănătate, fie să amplifice acel blocaj. De exemplu, dacă în ființa noastră există o stare de mânie, iar noi nu înțelegem, nu acceptăm sau nu transformăm acea emoție, atunci noi vom deveni mai pline de mânie sau o vom atrage în viața noastră. Iate emoțiile noastre inferioare (mânia, invidia, frica, neîncrederea, gelozia, etc.) dețin cheia eliberării noastre, dacă suntem dispuse să ne întoarcem către ele și să le îmbrățișăm/transformăm. Una dintre cheile unei practici de succes (și

foarte savuroase) este dorința continuă de a ne deschide inima și de a îndrăzni să descoperim înțelepciunea ei ascunsă. Atunci când suntem capabile să penetrăm egoul și obiceiurile bazate pe frică, cu lumina strălucitoare a atenției și a inimii noastre, atunci noi vom elibera o cantitate incredibilă de energie care ne va face să fim mai tinere, mai libere și mai pline de viață. Unii oameni referindu-se la acest proces îl denumesc dezvoltarea compasiunii.

Întrebare: Cum ne ajută compasiunea să echilibrăm integritatea cu puterea interioară?

Exercițiu: Să zâmbim compasiunii

Acest exercițiu ne ajută să transformăm energia sexuală în compasiune

De fiecare dată când ne simțim trezite erotic putem realiza un exercițiu cunoscut sub numele de Zâmbetul Interior (vezi capitolul 7). Acest exercițiu ne ajută să ne transformăm și să ne rafinăm *chi*-ul sexual transformându-l mai întâi în virtuți elevate, apoi în final, în compasiune. Iată cum se procedează: într-un moment când suntem excitate, ne acordăm câteva clipe, ne zâmbim interior, ne simțim relaxate, deschise, bune, blânde, curajoase și iubitoare. Odată cu creșterea excitației, ne raportăm la inima noastră și îi permitem energiei *chi* din inimă să crească și să se transforme în și mai mult *chi* al compasiunii. Realizăm acest lucru pur și simplu zâmbind interior.

Pe măsură ce ne antrenăm pentru a ne rafina energia sexuală, începem să vedem cum compasiunea joacă un rol-cheie în dezvoltarea armonioasă a integrității și puterii noastre interioare. Această practică ne ajută să ne conectăm direct la inimă, permițând *chi*-ului compasiunii să ne infuzeze intențiile. Aceasta este partea esențială în trezirea conștiinței și în transformarea egoului într-o identitate elevată, superioară. Dacă nu ne sporim luciditatea pe măsură ce trezim energia erotică, riscăm să rămânem în cercul închis al excitației, iar aceasta ne va inhiba capacitatea de a fi integrate și de asemenea, accesul la puterea noastră interioară. Astfel, egoul poate rămâne treaz și activ. Consecința firească la această formă de stagnare interioară este activarea dorințelor ascunse și a fricilor. A folosi această nouă putere care tocmai s-a trezit în noi pentru a obține ceea ce, din păcate, avem tendința uneori - de a controla oamenii pe de o parte și rezultatele acțiunilor noastre, pe de altă parte - este un act de orientare greșită a *chi*-ului și a ego-ului. Este tocmai ceea ce nu dorim să facem atunci când practicăm arta de a trăi savuros.

Totuși, dacă ne concentrăm asupra trezirii compasiunii, integrității și puterii noastre interioare simultan cu dezvoltarea *chi*-ului nostru erotic, putem experimenta fuziunea alchimică a orgasmului și iubirii - ceea ce eu numesc cum-passion (joc de cuvinte în care „cum” înseamnă orgasm, iar „passion” înseamnă pasiune; poate fi tradus ca „pasiunea orgasmului”, n.t.) sau *chi*-ul compasiunii.

Compasiunea apare prin deschiderea unei căi energetice clare între inima noastră (foc/yang) și yoni-ul nostru, organele genitale feminine (apă/yin) și prin atingerea cu succes a echilibrului între a fi (integritate) și a face (putere). Acest *chi* care „curge” între polii focului (inimă/iubire) și a apei (yoni/orgasm) din trupul nostru creează o puternică sinergie între cele două centre. Așadar, compasiunea ne permite să fim mai integrate și să avem mai multă putere interioară și respect față de sine.

Cu ajutorul compasiunii vom înțelege că nu oricine poate fi maestru în stăpânirea propriei senzualități. Când ceilalți reacționează la voluptatea noastră trebuie să ne aducem aminte că noi suntem cele care deținem instrumentele și capacitatea necesară de a face alegeri conștiente, ca rezultat al unor intenții pline de compasiune.

O stare autentică de compasiune ne permite să spunem „nu” cu iubire cererilor iubitorilor noștri și apoi să ne respectăm alegerea făcută, fără a o modifica apoi, condiționate fiind de dorința de a avea grijă de sentimentele iubitului. A respecta cu inima deschisă și limpede alegerile celorlalți ne va induce o stare de iubire și de libertate și va elimina în același timp teama din orice situație de viață. Ca femei senzuale învățăm această artă de a spune adevărul, simultan cu respectul față de propriile frontiere și cu menținerea unei stări de compasiune ce ne umple inima.

Acest sentiment de compasiune creează libertate și deschidere, și ne permite să dobândim mai multă vitalitate și senzualitate. Vom constata că a fi voluptuoase nu înseamnă să fim „dulci” și să facem compromisuri; a fi voluptuoase înseamnă să fim autentice și pline de forță interioară.



Exercițiu: Calitatea intențiilor noastre

Acest exercițiu ne ajută să ne dezvoltăm vigilența asupra intențiilor noastre.

Cu următoarea ocazie când vom interacționa cu cineva, haideți să fim atente de unde provine intenția noastră. Vine din abdomen? Din inimă? Din minte? Simțim nevoia de a avea dreptate? Sau de a fi mai bune? Mai puternice? Sau mai atrăgătoare? Haideți să fim atente și să vedem dacă avem nevoie să ne hrănim ego-ul sau dacă dorim să împărtășim pur și simplu iubire și frumusețe?

Frumusețea frontierelor personale

A avea frontiere nu înseamnă că trebuie să ne construim în jurul nostru un zid de cărămizi. Înseamnă a menține o vigilență fluidă și flexibilă a spațiului nostru personal. Frontierele flexibile pot fi expansionate și contractate în funcție de intenția noastră. E posibil ca anumite situații să necesite acumularea de energie în interior, în timp ce alte situații pot necesita frontiere mai „elastice”.

Întrebări: Ce înseamnă pentru tine a avea frontiere? Cum simți conceptul de „frontiere flexibile”?

Pentru multe persoane, doar ideea de a avea o frontieră li se pare a fi o limitare. Putem simți că aceasta ne reduce din potențialul maxim al unei experiențe. Dintr-un anume punct de vedere, este adevărat și totuși, dintr-un alt punct de vedere, a avea „un recipient fără găuri” (frontiere clare) ne permite să simțim și mai mult din acea experiență. Cum interacționează frontierele noastre cu integritatea și puterea interioară? Perceperea corectă a frontierelor va ajuta la identificarea situațiilor în care acționăm (puterea interioară) fără a fi aliniate cu trupul–mintea–spiritul (integritate). Frontierele personale sunt un instrument folositor atât pentru trezirea voluptății, cât și a compasiunii.

Frontierele care apar datorită fricii sunt create de nevoia noastră de a controla. Aceste tipuri de frontiere ne protejează într-un fel, ținând la distanță anumite energii exterioare, dar în același timp, ele ne blochează accesul și de la acele experiențe care ar avea potențialul să ne transforme. Pe de altă parte, când frontierele personale se nasc din compasiune, înmugurește în noi libertatea. Ea ne permite să fim conștiente de toate părțile ființei noastre în orice situație dată. Dacă nu știm unde ne aflăm sau unde se află gândurile sau

emoțiile noastre, atunci cum putem spune că suntem autentice? Fie că alegem să ne folosim puterea interioară pentru a crea un mecanism de control și autoapărare, fie că alegem să devenim cu adevărat prezente, vigilente și pline de compasiune, este în definitiv o alegere individuală.

*Întrebări: Îți crezi frontierele din frică sau din compasiune?
Cum te ajută aceste frontiere personale?*

Ca femei senzuale, atunci când dăm frâu liber compasiunii să creeze frontiere fluide pentru a trăi mai autentic și într-o deplină integritate, lumea noastră interioară devine congruentă cu cea exterioară. Capacitatea de a accesa la voință starea de compasiune și de beatitudine este darul frontierelor fluide. Acesta este adevăratul înțeles al puterii interioare. A fi puternic diferă de faptul de a avea puterea asupra unei situații sau persoane. Când devenim pe deplin conștiente de puterea noastră (capacitatea de a acționa) și fuzionăm aceasta cu senzualitatea și cu iubirea noastră (compasiune), atunci vom fi capabile să acționăm cu integritate în orice moment.

Când puterea interioară este în echilibru cu integritatea și este catalizată de compasiune, esența noastră senzuală începe să iasă la lumină. În timp ce puterea interioară poate fi văzută ca *chi* care se îndreaptă către exterior, în lume, integritatea poate fi văzută ca *chi* care vine către interior, în trup-minte-spirit.

Precum yin și yang, ele coexistă mai puternic în sinergie decât separat. Această sinergie transformă provocările vieții într-o aventură a renașterii noastre depline din punct de vedere senzual.

Exercițiu: Definirea puterii interioare integrate

Acest exercițiu ne dezvăluie propria viziune asupra integrității și puterii noastre interioare.

Haideți să scriem o listă de cuvinte care ne vin în minte atunci când ne gândim la putere interioară și la ce înseamnă a trăi autentic. Când am terminat lista, o revizuim și definim cu propriile cuvinte ce înseamnă să trăim în deplin acord cu adevărul interior. Și apoi, vom vedea pus în practică ce înseamnă să trăim conform acestui nou adevăr. Dacă vom uita uneori, vom zămbi cu compasiune și ne vom reînnoi alegerea de a ne continua eforturile pentru a trăi în mod autentic.

A trăi folosind în mod integrat puterea noastră interioară ne mărește capacitatea de a alege. Când viața te provoacă, ea îți oferă totodată și puterea de a transforma acea provocare într-un cadou. Atunci când respirăm profund și ne punem în armonie cu noi înșine (*existăm*) și apoi răspundem (*acționăm*), se va manifesta o expresie armonioasă a adevăratului nostru eu care se trezește acum la viață. Atunci când ne autoevaluăm situațiile de viață și luăm o pauză pentru a ne pune în ordine gândurile și sentimentele, ne vom încărca energetic, iar puterea noastră interioară va crește. Și aceasta se va reflecta în toate situațiile de viață. Vom asista la această integrare prin experimentarea unei stări de pace interioară și de calm profund, pe măsură ce devenim mai mature și mai eficiente ca femei iubitoare în societate. A fi puternică înseamnă să trăiești înțelegând deplin integritatea ta și manifestând-o conștient în lume, sub forma compasiunii.

ÎNTREBĂRI SINTEZĂ CAPITOL:

Să aruncăm din nou o privire asupra următoarelor relații: integritate ca *yin - a fi* și putere interioară ca *yang - a acționa*.

Poți să te raportezi la această modalitate de a înțelege integritatea și puterea interioară? De ce da sau de ce nu?

Care sunt sentimentele tale referitoare la frontierele flexibile și efectele lor asupra integrității și puterii interioare?

Cum te va ajuta înțelegerea asupra puterii tale interioare integrate să faci alegeri conștiente în viața ta?

CAPITOLUL PATRU



A trăi conștient

Conștiența este taina trezirii voluptății
și a puterii noastre interioare

Urcă împreună cu mine în șaua acestui râu al vieții fără de sfârșit.

Privește-mă, râd.

Privește-mă, plâng.

Iată-mă șoptindu-ți cântul inimii tale.

Vino cu mine. Ridicăm pânzele spre cer!

Hai să ne prindem de aripile propriilor visuri

să ne-ncredințăm Celui Preaînalt.

Corabia de lumină despică râul ce urcă spre izvoare.

Uită numele tău,

descătușează-ți sufletul.

Deschide-ți inima

și iubește viața neînfricat.

Păstrează-ți cugetul treaz,

scapă de povara gândurilor,

aruncă-le, pietricele în albia râului;

se vor preface apoi în curcubeie împărătești.

Ridică-te acum până-n înaltul cerului

și treci aceste poduri scânteietoare

care te duc

în miezul Luminii care ești.

PE MĂSURĂ CE NE TREZIM COMPASIUNEA prin exprimarea armonioasă și autentică a puterii noastre interioare, beneficiem în plus și de trezirea puterii de conștientizare. Arta de a trăi savuros „echipează” puterea de conștientizare pentru a putea naviga cu îndemânare printre acțiunile alese, începute, și încheiate în mod conștient. O vigilență trează facilitează gestionarea armonioasă a situațiilor din viața plină de sușuri și coborâșuri, care apar atunci când ne imbarcăm pe calea trezirii noastre ca femei senzuale.

Înțelepciunea de a trăi conștient

O conștiință trează înseamnă abilitatea de a reuși să ne acordăm vibrațiile cu finețe, conștiente fiind de acest lucru atât la nivel interior, cât și exterior. Iar viața trăită într-un mod conștient este capacitatea de a naviga prin existența zilnică cu această vigilență sporită. Observarea atentă a sentimentelor, gândurilor și a senzațiilor noastre trupești activează o vigilență mai profundă și permite să ne examinăm și mai atent alegerile și reacțiile față de situațiile de viață care se află într-o permanentă transformare. Prin urmare, a trăi conștient înseamnă mai mult decât procesul mental al înțelegerii a ceea ce se petrece în jurul nostru într-un mod pur logic. Înseamnă de asemenea abilitatea de a asculta înțelepciunea trupului nostru, a emoțiilor și a spiritului nostru.

Întrebări: Ești pe deplin conștientă de tine? Știi ce se petrece în trupul tău acum? Te simți conectată la sursa tuturor emoțiilor tale? Ești capabilă să îți simți adevăratul tău centru (spiritul)? Ce sentiment îți dă această percepție? Care parte din tine este cea care ia toate deciziile?

Practica artei de a trăi savuros implică să devenim conștiente de noi înșine din toate punctele de vedere; apoi, din acest punct de conștientă, să putem face alegeri care rezonază cu fiecare aspect al ființei noastre. Învățăturile Zeiței de Jad dezvoltă în special o conștiință mai profundă a tuturor aspectelor ființei noastre. Atât prin metodele practice, cât și prin noțiunile teoretice, putem învăța să ne dezvoltăm capacitatea de a fi vigilente și de a fi pe deplin conștiente de ființa noastră ca un întreg alcătuit din trup-emoții-minte-spirit.

Știm că a acționa dintr-un punct de vedere integrat înseamnă să nu ne luptăm deloc cu noi înșine. Un aspect esențial al stării de conștientă este acela

de a acționa în armonie cu tot ceea ce suntem. Iată un exemplu al unei situații de viață neintegrate: ne este frică să facem dragoste, dar ne justificăm frica printr-o gândire logică – de exemplu, ne spunem „dar asta este ceea ce trebuie să facă iubii când sunt împreună”. Apoi alegem să facem dragoste în acel moment, deși ne simțim total închise erotic. Există trei tipuri de mesaje care trebuie conștientizate în această situație: fizic (energie sexuală nedinamizată), emoțional (frică) și mental (simțul datoriei). Alegerea lipsită de integritate este atunci când facem dragoste, deși nu suntem dinamizate erotic, ne este frică și creăm motive logice pentru a ignora emoțiile și mesajele pe care trupul nostru urmărește să ni le comunice.

Acum să luăm același scenariu și să îl aplicăm la un exemplu de experiență integrată. Ne este frică și nu suntem trezite erotic, dar de data aceasta verificăm mental sursa acelor mesaje. Acționând astfel, stabilim faptul că, de exemplu, nu avem încredere în iubitul nostru. Știind aceasta, putem folosi aceste mesaje puternice pentru a face alegerea conștientă de a nu face dragoste în acel moment, chiar dacă iubitul nostru își dorește aceasta.

Întrebări: Prin ce se diferențiază o alegere integrată de o alegere lipsită de integritate? Amintește-ți de momentele în care ai făcut atât alegeri integrate, cât și neintegrate. Care este noua ta înțelegere asupra diferențelor care există între aceste două tipuri de alegeri?

Alt aspect al unei existențe conștiente este abilitatea de a ne exersa vigilența. Când ne folosim vigilența și acționăm într-un mod integrat, descoperim ceva foarte important: capacitatea de a discerne ce vrem cu adevărat de la viață. Este important de evidențiat că uneori este posibil să fim conștiente de faptul că nu suntem integrate și totuși alegem să acționăm. În asemenea circumstanțe, noi, ca femei senzuale, ne asumăm responsabilitatea deplină pentru alegerile făcute și pentru consecințele lor. Uneori dezechilibrul ne poate învăța cum să ne menținem echilibrul. Când nu ne permitem să facem greșeli, reducem posibilitatea de a accepta întreaga gamă de experiențe umane.

Ca femei senzuale suntem conștiente că facem greșeli și acceptăm consecințele alegerilor făcute fără a ne judeca ulterior pentru aceasta. Trăind în această stare de martor și de conștiință vigilentă, devenim capabile să vedem perfecțiunea fiecărei experiențe. Pe măsură ce vom face din în ce în ce mai multe alegeri conștiente în viață, ne putem îmbunătăți calea către perfecțiune.

Puterea de a spune „Nu”

Ce înseamnă o alegere? Când avem cu adevărat puterea de a face alegeri? Avem această putere, când alegem să spunem „nu”. Când învățăm cum să spunem „nu”, alegem să nu acționăm mâinate de orice emoție și fără a ne supune unei analize conștiente. Capacitatea noastră de a spune „nu” este una dintre lecțiile importante de studiat când aplicăm înțelepciunea artei de a trăi savuros și a învățăturile Zeitei de Jad. Pentru ca energia din fuziunea amoroasă să fie eliberată de dogme, karma, păcat, greutate sau încărcătură negativă, trebuie să fie mânăuită cu o vigilență plină de măiestrie. Această energie este o sursă puternică și prețioasă a ființei noastre. În stare liberă ea poate crea orice: de la viață (un copil) până la tot ce ne preocupă gândurile (precum amintirea unui eveniment în care am fost rănită emoțional sau dorința de a ne găsi un iubit). Este mai bine să devenim conștiente de energia noastră erotică, un adevărat combustibil pentru creierul și gândurile noastre, să o folosim, apoi să o canalizăm așa cum dorim în viața noastră. Trezindu-ne și dirijând în mod conștient energia sexuală, ne dezvoltăm înțelegerea asupra naturii noastre erotice. În acest mod, avem puterea de a ne alege conștient întâlnirile amoroase, în loc să fim victime ale unor impulsuri instinctuale.

Întrebări: Ți-ai exersat puterea de a spune „nu” în ultima vreme? La ce anume îți dorești să spui „nu”?

Exersând alegerea de a nu face cutare sau cutare lucru, suntem atunci libere să facem exact cutare sau cutare lucru. De exemplu, dacă bem alcool și credem că facem asta dintr-o alegere conștientă, ne putem testa abilitatea de a alege oprindu-ne de la a bea alcool pentru o lună. Alegem conștient să ne oprim. Dacă nu ne putem opri, atunci nu alegem cu adevărat să bem alcool; mai degrabă, acționăm din dependență de alcool. Dacă reușim să nu bem alcool și apoi alegem să bem din nou, ne exprimăm puterea conștientă de alegere.

Exercițiu: Puterea alegerii

Următoarea dată când vom simți că suntem pe cale să acționăm dintr-o obișnuință, să ne oprim și să vedem cum ne simțim dacă nu dăm curs acelei porniri. În schimb, haideți să ne acordăm o clipă și doar să „respirăm” senzația acelei alegeri, să fim conștiente de

toate tiparele noastre de opoziție, justificările logice și argumentele interioare care pot să apară.

Când alegem să fim mai conștiente în toate domeniile vieții noastre, cea mai bună modalitate de a începe este cu pași mici și lenți. Tranziția de la a trăi ca și cum nu am avea de ales, (dependențe/obișnuințe) către a trăi știind că mereu avem de ales necesită răbdare și compasiune. Cu cât practicăm mai mult, cu atât vom câștiga mai multă încredere în puterea de a trăi o viață conștientă. Motto-ul maestrului de arte marțiale Bruce Lee, „Doar nelimitarea să-ți fie singura limită”, ne ajută să ne deschidem în fața infinitelor posibilități ale vieții. Viața este o serie de experiențe, în care ne alegem și ne creăm dorințele, gândurile, emoțiile, etc. A trăi ca femeii senzuale înseamnă a ne exersa percepția asupra posibilităților nelimitate pe care le avem, în timp ce ne creăm legături armonioase cu restul lumii.

Întrebări: Cum te limitezi? Cum ar fi pentru tine să îți alegi o perspectivă nelimitată asupra vieții? Îți recunoști dependențele?

O femeie senzuală vede limitarea ca pe o alegere bazată pe frică. Chiar dacă și acest tip de alegere conduc la rândul lor către posibilități infinite, chiar dacă uneori mai persistă concepția greșită că nu ar mai fi fost și o altă posibilitate inițială de alegere. Toate alegerile bazate pe frică implică în esență o limită și, drept urmare, limitările sunt redefinite ca alegeri personale care uneori, în natură, se pot plăti cu viața. Putem considera că alegerile bazate pe frică sunt o fugă de ceea ce vrem cu adevărat, în timp ce alegerile bazate pe iubire înseamnă a ne îndrepta către ceea ce ne dorim. Așadar, a face alegeri bazate pe libertate și iubire devine o experiență dătătoare de viață. Când o judecată limitatoare este proiectată asupra unei experiențe dătătoare de viață, ne putem reorienta astfel încât să percepem respectiva alegere ca pe ceva care ne conduce către expansiune. De exemplu, a alege să evităm dulciurile procesate poate fi văzut ca o limitare și totuși, în esență, această alegere este dătătoare de viață, prin urmare poate fi percepută ca o alegere bazată pe iubire.

Întrebări: Faci alegeri bazate pe frică sau pe libertate și iubire? Simți că „nu ai de ales” în orice domeniu al vieții tale? Îi judeci pe ceilalți pentru alegerile pe care le fac în viețile lor? Urmărești să impui altora propriile credințe „limitate”?

Ca femei senzuale ne creăm experiențe nelimitate bazate pe credința că „sunt aici pentru a gusta din plin tot ce are viața să ne ofere”. A trăi conform acestei credințe include a le permite și celor din jurul nostru aceeași libertate. Prin urmare, alegerea de a limita altă persoană sau de a-i judeca alegerile îi minimizează farmecul. Fiecare alegere ne conduce către o multitudine de alte alegeri și literalmente există o rețea infinită de posibilități din care să alegem. Dacă există atât de multe posibilități în fiecare om, de ce ne simțim limitați sau de ce alegem să îi limităm pe ceilalți? A trăi pe frecvența de rezonanță a fricii, înseamnă că ne este frică de alegerile altora și vom avea dorința de a-i controla sau de a face alegeri pentru ei. A trăi pe frecvența de rezonanță a iubirii și a libertății, înseamnă să ne bucurăm în mod natural de infinita bogăție de posibilități care există pentru ceilalți. Din perspectiva unei vieți bazate pe iubire, frica poate fi înțeleasă ca ceva ce nu are nicio legătură cu nicio persoană, cu niciun loc sau lucru, ci doar cu alegerea de a trăi pur și simplu în frică. Ca femei senzuale ne percepem fricile ca semnale de alarmă care ne arată unde anume ne-am uitat libertatea și iubirea cu care suntem de fapt înzestrate.

Exercițiu: Transformarea fricii în oportunitate

Acest exercițiu ne ajută să trecem de la frică la iubire.

O formulă simplă de a ne transforma frica este să simțim o stare profundă de recunoștință. Arta de a trăi savuros înseamnă a alege un sentiment de recunoștință în locul fricii. Această acțiune de a vedea când și unde am uitat de noi însene și reîntoarcerea la propriul adevăr, la puterea noastră interioară, la centrul nostru (inima inimii noastre) sau la iubirea noastră (vibrația universală a Creației) poate să ne elibereze și chiar o face – ne eliberează pentru a experimenta manifestarea noastră ultimă: cine suntem cu adevărat acum. Haideți să punem în practică această formulă simplă de a transforma frica în recunoștință cât de des putem, amintindu-ne mereu pentru ce suntem recunoscătoare.

Să aducem la lumină puterea inconștientă

Puterea inconștientă se manifestă de fiecare dată când ne aflăm într-o poziție în care putem manipula lumea fără a înțelege pe deplin cum sau de ce funcționează acest proces. Folosirea inconștientă a puterii noastre interioare în urmărirea

unor scopuri care afectează pe cei din jur ne poate conduce la crearea unor lucruri de nedorit pentru noi, de exemplu, relații nedorite cu ceilalți. În esență, nu există avantaje pentru acest comportament, în timp ce dezavantajele pot fi comparate cu a conduce o mașină legat la ochi. Șansele de a experimenta durere fizică, emoțională sau psihologică cresc așa cum o face și impactul unei asemenea activități asupra familiilor, prietenilor și a comunităților în care trăim. Un exemplu de acest gen ar fi atunci când o femeie atrage un bărbat căsătorit și își folosește magnetismul pentru a-l seduce atrăgându-l într-o experiență care, pe acel bărbat, l-ar putea costa căsătoria.

Puterea interioară conștientă este capacitatea de a acționa în sinergie cu integritatea. O folosim pentru a fi pe deplin conștiente de abilitățile noastre și de a ne crea o viață în acord cu virtuțile pe care am ales să le perfecționăm. Compasiunea, energia inimii (iubirea) unită cu cea a organelor noastre genitale (orgasmul) este o asemenea virtute. Această fuziune a energiilor noastre polare yang și yin, cer și pământ, foc și apă, cald și rece este un proces de alchimie interioară care activează cele mai elevate calități. Inima fără energia erotică este iubire fără voluptate; amorul fără inimă este lipsit de pasiune. Ele sunt perfect făcute una pentru cealaltă și când se unesc, experimentăm puterea conștientă, puterea care creează viața plină de savoare pe care ne-o dorim cu adevărat.

*Întrebări: Ai experimentat iubire fără eros și eros fără iubire? Cum a fost?
Cum crezi că te-ai simți dacă ai combina aceste două energii, dacă ai
fuziona erosul și iubirea?*

Să ne începem relațiile într-un mod conștient

Ce înseamnă să începi conștient o relație? Capacitatea noastră de a fi conștiente într-un mod foarte clar de intențiile noastre la începutul oricărei relații apare mai înainte de toate prin înțelegerea impulsului care ne-a atras către acea persoană. Știind aceasta, ca femei senzuale putem „crea” dintr-un spațiu de putere interioară integrată. Faptul de a ne înțelege impulsurile ne ajută să fim conștiente de toate motivele noastre, atunci când alegem să începem ceva nou, și acest lucru este un instrument neprețuit în domeniul erotismului și al relațiilor. Dintr-un anumit punct de vedere, relația noastră cu lumea începe din nou în fiecare zi; din perspectiva practică a explorării, să ne concentrăm totuși atenția asupra impulsului sau dorinței care alimentează începutul unei relații intime.



Numai înțelegerea propriilor noastre impulsuri ne transformă din victime care se plâng că doar nouă ni se petrece ceva tot timpul, în femei puternice, conștiente de momentul în care aceste impulsuri se declanșează în noi și de felul în care acționăm conduse de ele. Această transformare ne fixează atenția în momentul prezent și ne oferă libertatea de a alege cu adevărat dacă să începem sau nu o relație intimă bazată pe ceea ce percepem ca fiind un impuls propriu.

Ce este el mai exact? Un impuls poate apare sub multe forme – al iubirii, al dorinței sau al nevoilor de procreare.

Toate aceste trei impulsuri (iubire, dorință și nevoie de procreare) fac parte din experiența umană și sunt esențiale la locul și momentul potrivit. Când discutăm despre a începe o relație în mod conștient, trebuie să fim în stare să determinăm ce ne influențează de fapt alegerile. Doar atunci putem acționa în acord cu potențialul nostru maxim. De exemplu, dacă ne dăm seama că singurul motiv pentru care suntem atât de amabile și deschise față de o persoană pe care tocmai am cunoscut-o se datorează excitației/dorinței intense care ne animă, atunci putem alege să acționăm în cunoștință de cauză. Când alegem conștient să începem o relație cu o altă ființă, fie pentru câteva momente sau pentru toată viața, este util să ne clarificăm impulsul activ care ne influențează. Niciunul dintre impulsurile noastre nu este în esență greșit, dar dacă nu știm de ce alegem când alegem, atunci facem noi cu adevărat o alegere? Dacă ne cunoaștem motivațiile atunci când începem o relație intimă, putem beneficia de o vigilență mai conștientă și, drept urmare, de mai multă integritate și putere interioară în relațiile noastre.

Întrebări: Ești conștientă de impulsurile tale? Amintește-ți de un moment în care ai început o relație și vezi dacă poți identifica impulsul care a stat la baza alegerii tale. A fost iubirea, dorința sau nevoia de procreare? Poți discerne valoarea creării unor începuturi de relații dintr-o perspectivă conștientă?

Impulsul iubirii, dorinței și al necesității

Iubirea. Așa cum știm cu toții, există multe nuanțe diferite ale înțelesului acestui cuvânt. De dragul simplității, să definim iubirea ca respect pentru altă ființă. Iubirea este și deschiderea constantă a inimii noastre și dorința de a experimenta viața din această perspectivă. Când inima noastră este rănită sau închisă, avem tendința de a spune că nu mai suntem „in love” (expresie care literal înseamnă „în iubire”, iar în limba română se traduce ca *a fi îndrăgostit* (n.t.). Așadar, în acest caz, *a fi îndrăgostit* înseamnă a avea inima permanent deschisă, chiar și atunci când asta pare prea dureros. Iubirea adevărată este necondiționată și nu are nevoie de motive pentru a exista; adică rămânem deschise față de iubire în orice condiție s-ar afla relația respectivă. Iubirea există prin voința inimilor noastre.

Dorința. Dorința este expresia profundă, primară a forței noastre vitale sau a energiei sexuale. Când suntem pline de dorință, simțim aceasta în vine, ca o pulsație a energiei sexuale. Aceasta este puternică, pasională și vie. Adevărata dorință este năvalnică, liberă de vinovăție, dornică să se exprime pe de-a-ntregul. Dorința se generează prin intermediul centrului energetic sexual. În esență, diferența dintre iubire și dorință rezidă în natura energiei lor corespondente. Chi-ul iubirii este legat de elementul foc și este localizat și creat în centrul corespondent al inimii noastre, în timp ce chi-ul dorinței este legat de elementul apă și este localizat în rinichi și în centrul sexual. Iubirea este considerată o trăire asociată energiei elevate, în timp ce dorința este percepută ca un impuls asociat unei energii primare, în stare brută. Aceasta nu înseamnă că iubirea este în esență mai bună, ci indică pur și simplu faptul că energia sexuală sau dorința este un chi pe care îl putem rafina pentru a deveni un combustibil puternic. Iubirea poate fi experimentată în afara unui context erotic la fel cum dorința poate fi experimentată în afara unui context legat de iubire. Totuși, atunci când punem laolaltă iubirea și dorința, elementele focului și ale apei, împreună creează o sinergie foarte puternică și vindecătoare. În loc să vedem o rivalitate între aceste două energii, observăm că atunci când sunt aduse împreună pot crea în mod conștient ceva și mai profund decât dacă le experimentăm separat. De aceea, ele două joacă un rol vital în alchimia noastră interioară și în manifestarea compasiunii. A înțelege natura iubirii și a dorinței ne permite să identificăm unde ne aflăm din punct de vedere energetic.

Întrebări: De care centru ești conștientă? Ești conștientă de modul în care centrul inimii și cel sexual se activează individual în diferite momente? Ce mesaje îți împărtășesc? Ai experimentat sinergia dintre iubire și dorință?

Nevoia de procreare. Acest al treilea impuls descrie starea în care toate simțurile și rațiunea sunt date la o parte. Nu este vorba despre iubire sau dorință, ci despre un aspect legat de trup, mai precis de unul dintre imperativele noastre biologice, nevoia noastră de a procrea. Richard Dawkins, autor al *The Selfish Gene* (*Gena egoismului*), scrie despre faptul că există o relație între macrocosmosul și microcosmul ființei noastre. El vede legătura dintre ADN/gene (microcosmosul care se reproduce pe sine) și nevoia de a rămâne însărcinată (macrocosmos). Lucrările sale ne ajută să înțelegem că alegerile și comportamentele noastre (macrocosmos) pot avea posibile legături cu mesaje interioare chimice aflate în genele noastre (microcosmos). În esență, Dawkins ne invită să reflectăm asupra posibilităților conform cărora nu toate impulsurile umane sunt evidente și, într-adevăr, unele dintre ele pot fi înrădăcinate în propriul nostru ADN. Prin urmare, dacă structura noastră genetică poate avea un impact atât de profund încât să ne influențeze alegerile, adică necesitatea de supraviețuire genetică și, așadar, nevoia de procreare, ar fi indicat să ne examinăm impulsurile cu mai multă curiozitate.

Ca femei senzuale ce practică principiile artei de a trăi savuros avem oportunitatea de a ne pune în discuție iubirea și/sau dorința în momentele de apariție a nevoilor de procreare (comportament inconștient) și de a începe să acționăm într-o stare de conștiință mult mai trează. Nevoia de procreare este înrădăcinată în ADN-ul nostru. Aceasta apare atunci când o femeie simte că trebuie neapărat ca ea să aibă un copil! Nu există nicio logică în această situație și o numim în glumă ceas biologic – și dintr-un anumit punct de vedere este adevărat. Nevoia noastră de procreare, care țâșnește din mesajul de supraviețuire transmis de genele noastre ne oprește mintea conștientă și e posibil să creeze comportamente temporare (iubire și dorință) care vor afecta deznodământul. Poate părea groaznic, dar în realitate nu este așa. Când suntem inundate de hormoni intensi ai procreării, care este momentul în care își face apariția conștiința noastră? Să sperăm că înainte de acționa într-un fel care să nu fie constructiv pentru creșterea noastră.

Întrebări: Ai avut momente în viața ta când ai simțit cu adevărat iubire? Sau dorință adevărată? Sau nevoia de procreare? Gândește-te la un moment în care ai simțit o dorință intensă de a căuta ceva, deși nu exista niciun motiv anume, conștientă fiind de această căutare.

În cele mai multe cazuri, când ne confruntăm cu această necesitate a procreării, e posibil ca nici măcar să nu ne dăm seama, pentru că pare imposibil să te gândești la altceva. Hormonii acționează la nivel microscopic, dar aceasta nu înseamnă că nu sunt puternici. Așa că, ar trebui să devenim conștiente înainte de declanșarea unui astfel de proces. Dacă ne surprindem încurajând ejacularea într-o fuziune erotică fără protecție în momentul nostru fertil al lunii, ne putem opri câteva momente (chiar mai multe, pentru anumite femei) pentru a respira profund și a ne centra în noi înșene. Abilitatea noastră de a încetini și de a ne implica în mod conștient vigilența ne poate ajuta să eliminăm o posibilă sarcină nedorită. Când simțim un impuls de procreare, putem lua o pauză și să ne întrebăm cu sinceritate „chiar vreau cu adevărat să fac asta?” și „care sunt consecințele acestor acțiuni?” Dacă răspunsul nostru este „da” și dorim să acceptăm pe deplin consecințele alegerilor noastre (sarcina), atunci aceasta e posibil să fie un moment ideal (natural) de a fi influențată hormonal. Dar dacă răspunsul nostru este „nu” (sau „da” la prima întrebare, dar nu suntem dispuse să acceptăm consecințele), atunci e necesar să ne oprim. Poate fi un moment perfect pentru trezirea de sine – și anume, un moment prielnic pentru iubire de sine și compasiune – căci intrăm într-o lăuptă grea între inteligență și hormoni. Cea mai bună modalitate de a mă echilibra este să fac exercițiul cu sunetele vindecătoare și să-i zâmbesc fiecărui organ al trupului meu, asigurându-mă că sunt echilibrată interior. Plimbările în natură sunt minunate. Orice fel de exerciții fizice sunt fantastice. De asemenea este de un real ajutor și folositor oul de jad.

Exercițiu: Să ne alchimizăm impulsurile

Acest exercițiu folosește practica de bază – orbita microcosmică, în care vârful limbii este așezat pe cerul gurii pentru a facilita curgerea energiei prin trup (pentru mai multe informații vezi atât Capitolul 7, cât și Capitolul 11).

Dacă ne aflăm în mijlocul unei doze mărite a hormonilor de procreare, este de un real ajutor să ne amintim să respirăm conștient și să aducem această senzație în orbita microcosmică. Masajul sânilor și vizualizarea hormonilor noștri care devin din ce în ce mai echilibrați sunt modalități puternice de vindecare. Acești hormoni intensifică viața, iar circulația lor prin orbita microcosmică va crea o stare de echilibru în mijlocul haosului. Hormonii tineri ne regenerează trupul și ne conferă o strălucire plină de sănătate și o anume vibrație ținutei noastre.

Cel mai minunat cadou pe care l-am primit pe calea mea în practica artei de a trăi savuros au fost învățăturile Zeiței de Jad și rezultatele lor. Aceste practici mi-au dat puterea să aleg în momente când nu aș fi fost suficient de conștientă să aleg. Când simt impulsul dorinței, pot să port oul de jad care mă ajută să intru în contact cu energia care se trezește în organele mele genitale. Apoi pot lăsa această energie astfel dinamizată să-mi pătrundă în tot trupul folosindu-mă de respirație și de conștientizarea trezirii mele erotice. Aceasta va muta atenția din zona organelor genitale și îmi va dinamiza ființa în totalitate. Pot alege să flirtez în continuare dacă îmi doresc aceasta. Important este că sunt conștientă de acțiunile mele și de ce le fac. Am văzut mulți oameni care credeau că sunt îndrăgostiți, când de fapt simțeau numai dorință sau chiar un impuls de procreare. Știm când iubirea este adevărată pentru că simțim o stare firească. Ne simțim acasă, în siguranță și binevoitoare. Ne simțim în largul nostru și nu simțim nevoia de a pretinde că suntem altceva. Vedem latura umană a iubitului nostru și îl respectăm în totalitate. Suntem acolo unde frica nu face parte din scenariu. Când ne simțim inima fizică/zona pieptului, o vedem că este plină și deschisă. În acel moment de iubire pură putem alege fie să o trimitem în profunzime, către toate părțile ființei noastre și să zâmbim ca o recunoaștere a faptului că avem centrul inimii deschis, fie putem alege să împărtășim conștient această stare cu o inimă deschisă.

Arta de a trăi savuros ne ajută să fim mereu conștiente de iubirea pe care o simțim că vine cu adevărat de la noi și nu de la altă persoană. Totuși, suntem libere să împărtășim această iubire vie și generoasă cu iubitul nostru. Aceasta nu se traduce doar prin priviri galeșe și poezie, ci include și atrage după sine și focul profund purificator al iubirii, atunci când ne asumăm responsabilitatea de a ne revela propria natură umană iubitului nostru, într-un climat de respect și detașare față de propria lui natură umană. Acest act al revelării propriilor naturi are darul de a îndepărta acoperămintele și vălurile dintre doi oameni, oferindu-le șansa de a începe să întrevadă uluitoarea frumusețe a celuilalt. Potențialul sexual ce stă la baza naturii noastre erotice este combustibilul care alimentează pasiunea dintre un bărbat și o femeie. Prin trezirea iubirii din inimă vindecăm ansamblul trup-minte-spirit și simțim o stare de deschidere, bucurie naturală și de expansiune. Iubirea conștientă este un adevărat dar divin, atunci când îl folosim atât pentru amplificarea evoluției noastre, cât și a iubitului nostru.

Frica și îndoiala nu fac parte din iubire. Ele sunt acele părți din noi care au nevoie de iubire. Așa că dacă simțim extraordinara beatitudine a pulsației iubirii în noi, împărtășim această binecuvântare mai înainte de toate cu noi însene. Primim astfel un dar vindecător prin intermediul acestui elixir al iubirii. Când ne simțim împlinite și centrate, împărtășim această stare nu numai cu iubitul nostru, ci cu întreaga viață. Să lăsăm lumina inimii noastre să strălucească asupra lumii. Noi și toți cei pe care îi atingem vom fi îmbogățiți de ea.

Întrebări: Când ești îndrăgostită, ai putea să-ți dăruiești fie însăși iubirea pe care o simți pentru iubitul tău? Ți-e teamă de ce s-ar petrece dacă nu s-ar mai afla în viața ta?

Știm când simțim dorință pentru că o simțim ca o pasiune densă, primară care pulsează atât de tare în centrul nostru sexual, încât poate chiar fi ușor deranjantă. Acest disconfort este ceea ce tinde să ne motiveze în a acționa asupra dorinței noastre pentru că vrem să ne eliberăm de ea. Așa că ne comportăm în moduri în care considerăm că ne vor ajuta concret să eliberăm tensiunea pe care dorința a creat-o în trupul nostru.

Când dorința iese la iveală, avem oportunitatea de a nu o judeca sau eticheta ca greșită, murdară sau înfricoșătoare. În schimb, putem respira prin yoni-ul nostru și îi putem zâmbi cu toată căldura inimii noastre. Ne putem bucura de intensitatea acestei senzații încurajând-o să se deplaseze pe orbita microcosmică și permițând întregului nostru trup să trăiască această abundență de viață. Secretul este ca mai întâi să împărtășim dorința cu noi însene și să ne hrănim acele părți din noi care tânjesc să fie atinse și prețuite. Odată ce ne simțim împlinite și foarte apetisante, atunci putem alege să împărtășim această stare și cu altcineva, ba chiar și mai bine cu întreaga viață.

În timp ce dorința a câștigat o reputație mai negativă decât contrapartea sa, iubirea, o putem considera la fel de demnă de respect, căci este expresia înăscută a vieții și totodată o manifestare naturală a ființei noastre. De exemplu, primăvara putem



observa o creștere a dorinței în lumea din jurul nostru. O numim febra primăverii. Dacă putem accepta acest fenomen în natură, de ce ne este așa de dificil să-l acceptăm și în noi însene? Când vom mai fi puse în situația de a ne împărtăși dorința cu o altă ființă, să fim foarte conștiente de ce formă de înțelegere facem cu ea. Să nu folosim pe nimeni pentru a ne detensiona. Putem pune în practică tehnicile pe care le știm deja în acest sens și putem dinamiza această energie puternică având grijă să nu o risipim sau reprimăm. Risipirea ei nu va face decât să ne epuizeze chi-ul, în timp ce reprimarea va crea congestia chi-ului în trup. Prețuirea dorinței, îl va recompensa atât pe iubitul nostru, cât și pe noi cu proprietățile sale reîntineritoare și creatoare.

Întrebări: Când simți dorință, te simți copleșită de ea sau te bucuri de ea? Care este relația ta cu această putere primară?

Putem alege să privim sexualitatea ca pe o parte foarte naturală, integrantă a experienței umane. A înțelege că erosul nu este cu nimic mai special decât alte modalități în care alegem să experimentăm viața, îl transformă într-una din acele multe alte alegeri pe care le facem în viață pentru a ne exprima în această lume. De asemenea, văzând că modul în care ne exprimăm plăcerea impregnează tot ceea ce facem - de la activitățile fizice precum hrănitul, excreția, somnul, sportul etc., atragem posibilitatea apariției orgasmului în fiecare moment al vieții noastre. Orgasmul conștient este o chestiune de alegere, nu o excitație sau un act erotic. Știind că nu este neapărat necesar să facem dragoste pentru a experimenta orgasmul, îi permitem sexualității armonioase să aibă un statut egal cu toate celelalte experiențe fizice.

Întrebări: Cum vezi sexualitatea în comparație cu alte funcții umane? Ce loc ocupă ea în ideea pe care o ai despre tine însăși?

A înțelege că sexualitatea armonioasă este o parte naturală, normală a vieții noastre ne eliberează ca femei senzuale și ne permite să înțelegem că nu mai avem nevoie neapărat de experiențele erotice pentru a experimenta plăcerea orgasmului. Totuși, dacă alegem până la urmă să împărtășim această delicioasă energie, haideți să ne bucurăm din plin de ea. Amintiți-vă, pentru aceasta, ambii iubiți trebuie să fie conștienți de un astfel de acord. De exemplu, dacă aleg un iubit doar pentru scopul de a avea o relație amoroasă și nu pentru că vreau să fac un copil, îl anunț dinainte. În mod normal, oamenii sunt foarte deschiși față de această abordare și adesea ușurați să ne

știe gândurile. Această împărtășire creează un sentiment de libertate în care amândoi ne putem juca și ne putem bucura de forța creatoare minunată a pasiunii erotice.

Exercițiu: Activarea centrului din zona gâtului

Acest exercițiu ne ajută să vorbim sincer despre impulsurile și dorințele noastre și să ne întărim capacitatea de a face alegeri conștiente.

Putem fie să punem în practică următoarele idei-forță, fie să scriem alte idei cu cuvintele noastre pentru a ne exprima adevărul.

„Mi-ar plăcea să fac dragoste cu tine într-un mod relaxat, senzual. Aș vrea să știu ce părere ai despre asta?”

„Sunt o femeie ce face alegeri prin care își exprimă pe deplin erosul în moduri sănătoase și nu mă interesează să te manipulez sau să obțin mai mult din această relație. Vreau doar să am o experiență amoroasă liberă, fără alte implicații și aș vrea să știu ce părere ai despre asta.”

Întrebare: Cum percepi ideea de a-ți exprima dorințele într-un mod autentic și deschis?

Sfaturi pentru a face alegeri erotice conștiente

Când ne imbarcăm pe drumul conștientizării ce este legat de alegerile noastre erotice ar trebui să realizăm că unii oameni sunt foarte deschiși față de această invitație, în timp ce alții nu sunt. Unii oameni simt nevoia de a fi într-o relație oficială înainte de a se deschide erotic. Este important să comunicăm clar care sunt dorințele și intențiile noastre, când ne implicăm într-o relație amoroasă. Ocazional, putem întâlni pe cineva care pare interesat să devină prietenul nostru de practică sau amantul nostru. Această situație funcționează când ambele părți sunt clare de la început, referitor la intențiile lor. Dacă ne aflăm în acest caz, trebuie să ne amintim ca, periodic să verificăm dacă s-a modificat ceva sau dacă există vreo transformare în această intenție.

Întrebare: Ce sentiment îți creează ideea de a avea un prieten de practică/un iubit cu care să intri într-un joc amoroș?

Puterea lui trei

Am descoperit că trei este numărul magic când vine vorba de relații amoroase. Când vorbim de mai puțin de trei experiențe tindem să spunem despre acea relație că este o aventură. Odată ce am depășit acest stadiu a lui trei pot începe să se contureze noi așteptări. Aceasta se mai numește și **relație amoroasă**. O relație amoroasă înseamnă pur și simplu o relație care este mai puternică decât o experiență ocazională. De exemplu, când doi prieteni au o aventură împreună, o pot numi apropiere. Aceasta nu implică faptul că o relație amoroasă este un angajament pe termen lung sau o formă de constrângere. Pentru a rezuma o relație amoroasă, le amintim constant iubitorilor noștri că fiecare întâlnire este o primă întâlnire și nu implică neapărat că va mai exista și una viitoare.

Întrebări: Cum te face să te simți ideea de a avea aventuri amoroase? Faptul că ești mai conștientă și mai deschisă în ceea ce privește necesitățile tale erotice îți produce frică? Anxietate? Mânie? Dezgust? Bucurie?

Realizând un acord conștient și reciproc, avem de asemenea libertatea de a alege să ne deschidem pentru a ne exprima pe deplin pentru acest schimb de energie erotică. De fiecare dată când sexualitatea noastră este implicată, avem oportunitatea să ne exprimăm cu adevărat inteligența și conștiința noastră erotică, iar aceasta este o practică esențială în arta de a trăi savuros. Toate fuziunile amoroase devin sacre în prezența unei conștiințe treze și a unei inimi deschise și ne permit să ne jucăm lipsite de sentimentul de vinovăție și să ne manifestăm pline de puritate, în momentul prezent. Este un aspect foarte profund și

vindecător. Mulți oameni intră în experiențe erotice ocazionale crezând că sunt senzuali, când de fapt ei caută să fie plini de dorință și anume, să fie „umpluți” de dorința altcuiva. Dacă intrăm în aceste experiențe de „umplere cu dorință” pentru că simțim nevoia de a fi acceptați social sau



doar ca să ne simțim frumoase sau iubite, trebuie să ne amintim că adevărul despre aceste experiențe inconștiente este că adesea ne lasă și mai „golite”. Prin urmare, cu cât suntem mai conștiente în jocurile noastre amoroase de momentul inițial când apare dorința, ne putem bucura de ea, o putem orienta, direcționa și împărtăși spre înnobilarea acestui magnetism vibrant, strălucitor care apare în mod natural între două ființe senzuale, erotice. Ca femei senzuale care ne oferim energia erotică și yoni-ul trebuie să fim conștiente că este un dar sacru care trebuie împărtășit cu discernământ și înțelepciune.

Întrebare: Îți poți aminti de vreun moment când ai avut o experiență sexuală inconștientă și ulterior te-ai întrebat „Unde îmi era capul?!” sau „Nu îmi vine să cred ce am făcut?”

Un aspect important în practica artei de a trăi savuros este a ști în mod conștient de ce și când alegem iubirea, dorința sau procrearea (sau, așa cum spun unii, recrearea) de ce și când ne hotărâm să ne implicăm într-o relație amoroasă. Așa cum am mai menționat și anterior, toate acestea nu sunt motive greșite pentru a face dragoste. De fapt, nu motivul este cel despre care vreau să vorbesc în cazul acestor impulsuri. Când ne cunoaștem intim, putem face alegeri înțelepte. Astfel, în loc să ne simțim confuze din cauza alegerilor noastre, dobândim un simț al libertății, al bucuriei și al păcii interioare prin alegerile noastre conștiente, creative. Acesta este secretul pentru a începe o relație în mod conștient. Prin acceptarea noastră totală, prin identificarea impulsurilor, dar și prin folosirea puterii noastre interioare autentice, putem începe toate interacțiunile și creațiile noastre cu intenții pe deplin conștiente și clare.

Întrebare: Ce părere ai despre începerea mai multor relații în mod conștient în viața ta?

Să încheiem relațiile în mod conștient

Cu aceleași intenții pe care le-am folosit ca să începem relațiile într-un mod conștient, putem stabili, explora și crea intenția noastră legată de încheierea unei relații. Putem să ne gândim la modul în care ne dorim să se încheie o relație sau o legătură. Vrem să se încheie dureros, blând, ca prieteni sau ca dușmani? Toate acestea sunt opțiuni și posibilități pe măsură ce ne creăm experiențele de viață, așa că, dacă e cazul, de ce să nu încheiem o relație într-un mod plăcut.

Exercițiu: Alchimizarea fricii de despărțire

Acest exercițiu ne ajută să ne explorăm sentimentele legate de separarea de cei dragi.

Haideți acum să ne luăm câteva momente și să scriem pe hârtie sentimentele de frică și durere ce apar când încheiem o relație, fie că este vorba despre un prieten, iubit sau un membru al familiei. Vom urmări să fim cât mai autentice posibil, în timp ce ne amintim să respirăm conștient pe toată durata procesului. Putem alege să ne invităm prietenul, iubitul sau membrul familiei să realizeze același lucru. Împărtășindu-ne apoi gândurile legate de acest subiect, ne putem transforma fricile întunecate de despărțire în lumina strălucitoare a zilei.

Unul dintre cele mai dificile lucruri pentru noi ca femei este să ne despărțim de ființa pe care o iubim, deși, poate, ne-a agresat continuu. Multe femei spun, „Îi iubesc, și ei mă iubesc pe mine”. Le întreb adesea pe aceste femei, „Ce este iubirea? Iubirea înseamnă să degradezi, să rănești și să controlezi altă persoană?” Nu. Nu înseamnă asta. Putem iubi pe cineva care ne face rău, da, dar dacă putem face aceasta o putem face și de la o distanță care ne va permite să facem pași către a acționa într-un mod plin de iubire și față de noi însene. Chiar dacă acțiunile iubitului nostru sunt lipsite de iubire, măcar acțiunile noastre față de noi însene să demonstreze puterea iubirii de sine. Esența noastră masculină, acea parte din noi care ne protejează, nu ne-a protejat și trebuie să îi permitem să susțină ceea ce simțim că este bine pentru noi. Nu trebuie să ne fie rușine că ne dorim să fim respectate și iubite. Nu trebuie să ne fie frică să lăsăm în urmă ceea ce nu ne oferă susținere totală pentru tot ceea ce suntem. Ne putem iubi suficient de mult încât să plecăm.

Exercițiu: Să ne iubim și să ne oferim protecția de care avem nevoie

Următoarele exerciții sunt utile pentru a ne clarifica situațiile actuale, astfel încât să putem alege conștient cum vrem să trăim.

La un moment dat în viața noastră ne vom confrunta cu oameni și situații care nu ne susțin așa cum suntem, în ciuda faptului că noi continuăm să-i iubim. Răspunsul la următoarele întrebări este unic pentru fiecare dintre noi, deci haideți să ne oferim timpul necesar pentru a răspunde sincer: „Te iubești suficient de mult, astfel încât să ai grijă de tine la fel de mult sau mai mult decât de cei pe care îi iubești?”

Știind că iubirea nu este lipsită de respect, nu este posesivă, dominatoare, înfricoșătoare și agresivă, apare o curiozitate naturală despre ce este iubirea. Bears Koffman ne împărtășește un concept minunat despre iubire în citatul său bine cunoscut, „iubirea înseamnă să fii fericit”. Această simplă interpretare ne permite să experimentăm plăcerea de a iubi fără condiții. Arta de a trăi savuros ne încurajează să trăim cu inima deschisă, fiind conectați în același timp cu ceilalți și cu mediul în care trăim. Ca femei senzuale, înțelegem că iubirea înseamnă respect, acceptare, detașare, răbdare, blândețe și firesc, iar aceasta le oferă și celor din jurul nostru libertatea de a fi cine sunt cu adevărat. Această înțelegere asupra iubirii ne oferă puterea de a pune capăt într-un mod conștient relațiilor care nu sunt „dătătoare de viață”.

Exercițiu: Să încheiem o relație în mod conștient

Acest exercițiu ne ajută să încheiem orice relație cu un sentiment de iubire și de împăcare.

Altă metodă care susține încheierea unei relații în mod conștient este să o rugăm pe persoana de care vrem să ne despărțim sau de care ne este frică să ne despărțim, să ne împărtășească poziția sa din punct de vedere mental și emoțional. Apoi, putem să facem același lucru, împărtășindu-i sentimentele și gândurile noastre. Odată ce se petrece acest lucru, putem să-i mulțumim pentru timpul petrecut împreună. În acest fel, putem amândoi să intrăm într-o stare tăcută, meditativă, în care putem tăia conștient legăturile care ne țin împreună.

Legăturile energetice se formează în toate relațiile pe care le avem. Aceasta este adevărat mai ales în cazul legăturilor energetice puternice formate în timpul întâlnirilor amoroase, comparativ cu cele formate în relațiile de prietenie și de familie. Aceasta se datorează naturii energiei sexuale și a calităților sale de relaționare. Prin urmare, desfacerea acestor legături necesită un efort conștient.

Să ne imaginăm că luăm un cuțit imaginar și tăiem legăturile care există între noi și persoana de care dorim să ne despărțim. Orice metodă am folosi, secretul este de fapt intenția. Ambele părți trebuie să intenționeze conștient să ia înapoi energia de la celălalt. Această reîntoarcere a chi-ului ne face să revenim la starea noastră naturală.

Cum să desfacem legăturile din relațiile deja încheiate

Dacă legăturile din relațiile trecute nu au fost încheiate așa cum se cuvine, se pot petrece anumite lucruri. Adesea, când o relație este întreruptă în timp (o perioadă de șapte ani se consideră a fi o perioadă tipică pentru o legătură energetică), persoana care era legată de noi poate încerca să revină. Aceasta se poate petrece în multe feluri, cea mai întâlnită modalitate fiind cea în care un fost iubit apare după o lungă perioadă de separare. Ce putem face în aceste circumstanțe? O modalitate de a rupe legăturile din relațiile trecute este de a deveni conștiente de existența lor și apoi de a alege să le întrerupem conștient. Dacă nu știm cum să ne eliberăm de ceva ce nu putem simți corect, poate fi de un real ajutor ca o persoană apropiată competentă să ne ajute la îndepărtarea corpului de energie.

Întrebări: Ai observat că foști iubiți revin în viața ta după o anumită perioadă de timp? Ce-ai ales să faci atunci când au apărut din nou?

Exercițiu: Ceremonia desfacerii unei legături energetice

Această ceremonie este pentru a-l lăsa pe celălalt să plece cu adevărat și pentru a recupera energia investită.

Când suntem conștiente de atașamentele noastre (legăturile energetice) dintre noi și o altă ființă și dorim să le eliberăm, putem mai întâi să-i mulțumim acelei persoane pentru tot ce ne-a adus bun în viața noastră. Apoi, folosind un cuțit imaginar, tăiați atașamentele unul câte unul, prin vizualizarea legăturilor energetice din mintea noastră și a cuțitului cum taie legăturile. Ne putem vizualiza chi-ul revenind la noi și ne putem imagina cum și cealaltă persoană își primește înapoi chi-ul ei. Privim rădăcinile atașamentelor și le vedem cum se dizolvă complet, până când nu mai rămâne nimic. Cerem ca acea persoană să aibă parte de cel mai mare bine din lume și apoi rămânem pentru câteva minute pe orbita noastră (vezi Capitolul 7, orbita microcosmică). Apoi ne relaxăm pur și simplu și respirăm profund. Când simțim revenirea energiei, o primim cu bucurie, fiind recunoscătoare pentru întoarcerea ei.

Transformarea amintirilor

Este important să înțelegem că amintirile sunt de fapt iluzorii. De fapt, putem alege să modificăm o amintire oricum am dori. De exemplu, dacă am trecut printr-o experiență neplăcută cu cineva și după mulți ani încă mai păstrăm resentimente sau durere față de acel eveniment, de fapt continuăm să hrănim cu energia noastră vitală acele amintiri ca să le păstrăm intacte. Așadar, este într-adevăr mai sănătos pentru noi să tăiem legăturile energetice create de amintiri.

A vedea inocența în fiecare poate fi la început foarte dificil, dar de fapt este foarte eliberator. A vedea această calitate a inocenței în contextul experiențelor noastre dureroase transformă emoțiile din frică în iubire și ne oferă puterea de a ne îndrepta către vindecare. Dacă vom considera durerea ca un ghid care ne arată unde trebuie să ne iubim și să ne acceptăm mai mult, vom fi mai pline de recunoștință și de energie vindecătoare. Odată ce devenim conștiente de aceasta nu mai avem nevoie de amintirile dureroase pentru a evoca puterea de a iubi; putem atunci să lăsăm trecutul să plece și legăturile amintirilor noastre vor dispărea fără niciun efort.

Întrebări: Încă mai păstrezi sentimente negative despre cineva sau despre o anumită situație? Cum te limitează faptul că te agăți de această durere sau cum te ajută să trăiești din plin și mai liberă?

Practica artei de a trăi savuros înseamnă a alege să trăim plenar momentul prezent. A ne pune în locul celorlalți și a ne vedea din perspectiva lor poate fi chiar interesant și poate deveni o experiență iluminatoare. Tehnicile zâmbetului interior și a celor șase sunete vindecătoare (vezi Capitolul 7) sunt o cheie esențială în procesul recăștigării unei stări de pace interioară inerentă ființei noastre profunde și a sentimentului sublim al iubirii și libertății.

Exercițiu: Alchimizarea emoțiilor negative

Acest exercițiu ne ajută să ne eliberăm de prejudecăți.

De fiecare dată când asociem o emoție negativă cu o persoană, mai întâi trebuie să tăiem legăturile cu acea persoană și apoi să aplicăm tehnica zâmbetului interior asupra acelor părți ale trupului care au nevoie de iubire și vindecare. Generarea unei stări de iubire necondiționată în ființa noastră prin deschiderea centrului inimii îi permite chi-ului iubirii necondiționate să se răspândească în trupul nostru.

A trece conștient prin viață necesită efort și totuși rezultatele sunt atât de eliberatoare, încât activitățile fără rost nu mai prezintă interes. Cu cât devenim mai conștiente de intențiile noastre, cu atât devenim mult mai activi în construirea vieții pe care ne-o dorim. Aceasta ne aduce mai multă energie și vitalitate, căci tinerețea este o stare de spirit. Când trăim într-un mod autentic, respectându-i atât pe ceilalți, cât și pe noi însene, generăm o cantitate enormă de energie și ne simțim dinamice și vii.

Iubiții noștri sunt ființe influente în viețile noastre. Ei împărtășesc cu noi în moduri profunde și intime acele aspecte de care noi suntem complet inconștiente. Este important să punem la loc de cinste darurile pe care ni le aduc și să ne amintim că și noi la rândul nostru le aducem daruri celor cu care ne întâlnim și cu care interacționăm.

Întrebare: Când a fost ultima oară când ți-ai făcut timp să le mulțumești iubiților pentru rolurile pe care le-au avut în viața ta?

Experiențele noastre trecute sunt daruri pe care ni le facem nouă însene și pe care e necesar să le folosim ca atare, în loc să le percepem ca pe niște limitări. Să ne lăsăm trecutul să ne dăruiască înțelepciunea a ceea ce nu trebuie să facem. Orice am ales să facem în trecut poate fi apreciat ca atare. Orice am făcut atunci, am acționat conform cu maximul capacității noastre de înțelegere și cu abilitățile noastre de la acel moment. Frumusețea vieții este că fiecare moment ne prezintă oportunitatea de a face noi alegeri. Nu suntem restricționați de tipare. Putem alege să acționăm în moduri la care nu ne-am gândit niciodată până atunci. Orice am alege, dacă ascultăm cu atenție, vom ști că este bine, pentru că trupul nostru ne va anunța. Când ceva nu este bine ne simțim nesigure, stresate și îngrijorate. Când ceva este bine ne simțim centrate, în culmea fericirii și pline de viață.

Întrebare: Cum îți privești trecutul, ca pe o povară sau ca pe un cadou?

Singură constantă în viața noastră nu este doar transformarea, ci și alegerea. Fiecare moment este o oportunitate de a ne exercita puterea de a alege, fapt care este în avantajul tuturor. În fiecare moment ne creăm viața pe care o trăim. Atât timp cât urmărim să facem alegeri conștiente, alegerea începuturilor, a finalurilor și tot ce mai vine între timp va deveni ceva din ce în ce mai ușor de făcut. Când ne trăim propriul adevăr și mergem pe calea extazului, este foarte important să avem inima deschisă și să începem sau să ne încheiem relațiile

într-un mod conștient. Majoritatea problemelor, situațiilor și a amintirilor sunt în parte rezultatul faptului că nu am știut ce înseamnă să punem capăt unei relații într-un mod conștient, clar și cu intenția de a ne vindeca traumele.

Întrebări: Ai încheiat vreodată conștient o relație? Dacă este cazul, cum ai vrea să se încheie relația ta?

Viața este un ritm de începuturi și sfârșituri, decurgând unul din celălalt într-un model constant de cicluri care se repetă. A deveni conștiente de acest adevăr și a ști cum să procedăm de acum înainte poate avea efecte profund eliberatoare și vindecătoare.



Relații conștiente

Există nenumărate motive pentru care alegem să fim într-o relație. Niciun motiv nu este corect sau greșit. Este pur și simplu expresia a ceea ce credem că suntem în momentul în care facem alegerea. Dacă simțim că o relație „ne ia din viață” sau simțim cumva că e mai puțin decât ne-am așteptat, se consideră că acea legătură „ne ia din viață”. Dacă, din contră, o relație ne intensifică experiențele bune, relația este dătătoare de viață și îi poate conduce pe ambii iubiți către o mai mare conștientizare a cine sunt ei cu adevărat. Dar ce s-ar petrece dacă alegerea dătătoare de viață a iubitului nostru ar fi să facă dragoste cu altcineva în afară de noi? Dacă vom privi erosul ca pe o plăcere umană firească, aceasta ne va ajuta să ne eliberăm de orice teamă sau de credințe negative despre sexualitate și să înțelegem că dincolo de faptul că o persoană este iubitul/iubita noastră, mai înainte de toate este în mod natural și o ființă erotică. Așa că dacă el/ea ar fi într-o relație cu altcineva, de ce ne-ar provoca frică?

Întrebare: A face dragoste cu iubitul tău este o alegere inconștientă, care „îți ia din viață” sau o alegere conștientă, „dătătoare de viață”?

Alegerea dătătoare de viață într-o relație ar fi alegerea conștientă de a nu limita niciodată un iubit și de a-l susține să experimenteze viața din plin,

prin potențarea alegerilor lui dătătoare de viață. Când ne permitem libertatea de a alege plăcerea de a mânca piersici zemoase, a înota în ocean, a medita asupra unui peisaj minunat sau pur și simplu de a respira, vom observa o trezire a dorinței noastre de a le permite celorlalți aceeași libertate de a alege. Aceasta se poate aplica de asemenea și alegerilor erotice. Arta de a trăi savuros oferă tuturor libertatea de a-și alege plăcerea erotică, inclusiv alegerea iubiților cu care să facă dragoste.

Întrebări: De ce te afli sau de ce nu te afli într-o relație? Crezi că ești responsabilă de fericirea sau plăcerea iubitului tău? Te simți tentată de ideea de a-i spune iubitului tău ce ar trebui sau nu să facă în viața sa, și mai ales în ceea ce privește alegerile lui erotice?

Odată ce le lăsăm iubiților noștri și nouă însene libertatea alegerilor erotice, începem să înțelegem experiențele amoroase ca fiind una dintre multiplele modalități de a experimenta plăcerea. Amintindu-ne că orgasmul se poate

produce independent de o relație amoroasă, de ce am alege să interacționăm erotic? Dacă facem dragoste din plictiseală, obligație sau pentru că ne simțim epuizate sau stresate sau datorită oricăror altor circumstanțe care ne inhibă capacitatea de a trăi plener în prezent, atunci aceasta devine doar un act de defulare a tensiunilor interioare. Atunci când suntem excitate nu este necesar să facem dragoste (deși este foarte plăcut). De

„Un risc adesea întâlnit în cazul fricii este faptul că ne inhibă capacitatea de a fi prezente și de a avea grijă de noi.”

— BEARS KOFFMAN

asemenea, actul erotic realizat doar de dragul reaprinderii stării de intimitate (care adesea a scăzut din cauza faptului că nu dorim să ne deschidem inima) nu este necesar. Iar acestea sunt forme de expresie erotică ce „ne iau” din viață.

Întrebări: Ce tip de fuziuni ai experimentat: care „dau” sau „iau” din viața ta? Dacă ar fi să alegi acum, ce fel de interacțiune erotică ai prefera? Cum ai transforma o legătură care îți „ia” din viață într-una dătătoare de viață?

Dacă redefinim actul amoros ca fiind o comuniune sacră între două ființe conștiente, atunci a face dragoste devine un motiv de sărbătoare, o expresie a erosului dătător de viață. Într-o „sărbătoare” amoroasă, comuniunea devine posibilă doar atunci când mintea-trupul-sufletul sunt prezente și deschise să

participe din plin cu o ființă la fel de prezentă și deschisă. Să ne imaginăm că a face dragoste este rezultatul a două (sau mai multe) energii care se unesc într-o deschidere conștientă, vie. Această uniune sacră are loc nu numai la nivelul organelor genitale, ci și la nivelul emoțiilor/inimii, a minții și spiritului. Aceasta este vibrația fuziunilor erotice pline de savoare.

Să prețuim puterea de a alege

În vechea paradigmă bazată pe frică, este normal să vedem cum oamenii fac promisiuni bazate pe fricile lor, fie că este vorba despre frica de a fi abandonat, de a fi singur, de a fi trădat sau de a fi pur și simplu ca ceilalți. A alege un iubit din obligație sau doar pentru simplul confort și rutină a unei relații, nu este o expresie a iubirii, ci mai degrabă a fricii.

Noua paradigmă a artei de a trăi savuros întretese experiența beatitudinii și a fericirii cu fiecare moment prețios, independent de orice influențe exterioare. Ca femei senzuale, vedem lucrurile exterioare ca existând pur și simplu pentru a ne împărtăși pura fericire de a înnobila totul. Considerăm viața ca pe ceva sacru, iar fiecare moment al ei ca fiind prețios și egal. Trăind ca femei senzuale ne exersăm libertatea de a face alegeri dătătoare de viață. Alegerile bazate pe iubire, de a oferi libertate, sinceritate, autenticitate, deschidere și dorința autentică de a-l vedea pe celălalt ca fiind tot ceea ce poate fi ne pătrunde toate relațiile. Când apreciem cu adevărat aceste alegeri dătătoare de viață atât pentru iubitul nostru, cât și pentru noi însene, participăm la expresia ultimă a iubirii: a fi împreună dintr-o alegere conștientă. Cea mai înaltă expresie a iubirii este exercitarea libertății noastre de a alege și folosirea forței noastre interioare pentru a crea conștient din acest punct de pornire divin integrat.

ÎNTREBĂRI SINTEZĂ CAPITOL:

Cum îți se pare ideea de a experimenta, de a crea, de a alege, de a începe și încheia în mod conștient relațiile din viața ta? Vei dori să aplici ceva din tot ceea ce ai aflat?

Înțelegerea energiei iubirii, a dorinței și a nevoilor de procreare îți va influența alegerile erotice? Cum anume?

Filozofia artei de a trăi savuros expune ideea creării a ceva anume din perspectiva fricii/limitării sau din cea a iubirii/alegerii conștiente. Cum îți va afecta această înțelegere abordarea vieții și a sexualității?



De la multiorgasm la omniorgasm

Să aprofundăm înțelegerea
asupra experienței orgasmice

Sunt
o duioasă înflorire
a voluptății și nesațului,

petalele mele izvorăsc fără sfârșit

fremătătoare, însetate,
gata să primească
vigoarea răzbătătoare
și caldă
a Tatălui Soare
și
răcoarea hrănitoare
din pântecul Mamei Pământ.

Nu am trebuință
de nimic altceva.

A Fi
este deja
cel mai
adânc

Extaz

Ă TRĂI ÎNTR-O STARE DE PROFUNDĂ CONȘTIENTIZARE a tuturor impulsurilor noastre implică activarea acelei înțelepciuni interioare ce ne permite să facem alegeri dătătoare de viață, mai ales atunci când vine vorba de erosul nostru. Când combinăm atenția sporită a minții noastre cu senzualitatea expansionată a trupului, începem să accesăm un tărâm al plăcerii efectiv nelimitat. Dacă ar fi să ne extindem conceptul despre orgasm pentru a include orgasmul multiplu și orgasmul total, ar fi necesar ca mai întâi să redefinim ce este orgasmul, apoi să ne redefinim ca femei senzuale, pe măsură ce ajungem la o înțelegere mai profundă a energiei orgasmice și la măiestria în a o controla deplin.

Ce este orgasmul?

Orgasm: „nerușinatul” cuvânt care evocă o serie de sensuri de la dorință, dor și frustrare până la beatitudinea dătătoare de viață care inspiră uneori chiar teamă. Majoritatea femeilor nu sunt sigure dacă au avut vreodată un orgasm sau dacă au experimentat ceva de genul acesta. Cuvântul orgasm provine din cuvântul grecesc *orgainein* care înseamnă „a devora cu poftă”. Ca femei senzuale, dacă vrem să avem o înțelegere sănătoasă asupra ceea ce

este un orgasm, trebuie să analizăm cum definiția aparent obișnuită a „devorării cu poftă” ar putea conduce la momente de extaz însoțite de tremur al trupului și de anulare a gândurilor, care însoțesc uneori experiența concretă a orgasmului.



ORGASM: punctul de vârf al coitu-lui, constând într-o serie de contracții musculare involuntare din zona anu-sului, a mușchilor pelvieni inferiori și a organelor genitale, însoțite de o eliberare bruscă de endorfine și care conferă o stare de euforie.

Această definiție limitează orgasmul doar la coit sau la fuziunea erotică dintre un bărbat și o femeie, dar lasă deoparte senzațiile orgasmice create prin autostimulare și prin fuziunile amoroase dintre femei. În plus, limitează orgasmul la interacțiunile erotice. Nu toate dintre noi avem relații amoroase cu bărbați și dintre cele care o facem, puține atingem orgasmul prin penetrare. Așadar, aceasta înseamnă că multe dintre noi nu experimentează orgasmul deloc?

A ne limita la asemenea definiții restrânse despre orgasm ne trunchiază înțelegerea și, prin urmare, însăși experiența în sine. Învățăturile Zeiței de Jad trec dincolo de această înțelegere limitată pentru a explora multe alte căi de acces la acest puternic chi orgasmic. Pentru a atinge măiestria în controlul acestei energii puternice, trebuie să îmbrățișăm o definiție nouă, amplă asupra orgasmului.

Întrebări: Care este definiția ta actuală asupra orgasmului? Ținând cont de definiție, poți afirma că ai experimentat sau nu orgasmul?

O scurtă poveste:

Să aprofundăm înțelegerea asupra orgasmului

Când eram adolescentă aveam o atitudine foarte erotică față de mine însămi. Prima dată când a apărut nectarul a fost la doisprezece ani (după ce mi-a venit menstruația) și, drept urmare, am avut multe experiențe erotice ample și plăcute. La acea vreme, eram foarte curioasă când auzeam șușotilele adulților legate de orgasm. „Despre ce era vorba? Oare eu experimentasem așa ceva?” Din definițiile pe care le-am găsit în dicționare, am ajuns la concluzia că nu avusesem până atunci orgasme. De fapt, niciuna dintre informațiile pe care le-am găsit despre acest subiect nu includea descrierea senzațiilor de plăcere intensă și extazul pe care îl atingeam singură. La mulți ani după aceea, adult fiind, după ce am vorbit cu bărbați și femei despre subiectul orgasmului, am conștientizat că am experimentat cu adevărat orgasmul și aceasta s-a petrecut dintotdeauna. A fost atât de amuzant prima dată când un iubit m-a întrebat, „Ai avut orgasm?” și eu am răspuns, „Nu am nici cea mai vagă idee.” Acum știu că am trăit multe orgasme beatifice și că nu e nimic în neregulă cu mine.

Întrebări: Care este prima ta amintire legată de orgasm? Ți-e ușor să atingi orgasmul? Sau simți că nu ai trăit niciodată așa ceva?

Este important pentru toate femeile, mai ales pentru cele tinere, să aibă acces la o informare corectă care ne poate reda viziunea asupra propriei sexualități și să ne satisfacă toate curiozitățile. Când ne împărtășim impresiile, devenim conștiente de faptul că nu suntem singure și că, în calitate de ființe foarte senzuale, suntem perfect normale. Reținând acest lucru, haideți să analizăm altă definiție despre orgasm.

Orgasmul, cunoscut și sub numele de climax este un răspuns plăcut, atât fiziologic, cât și psihologic, la stimularea erotică ce poate fi experimentată atât de bărbați, cât și de femei. Orgasmul este un al treilea stadiu dintre cele patru stadii ale ciclului de răspuns erotic uman, din modelul acceptat în prezent referitor la procesul fiziologic legat de stimularea erotică. Este terminarea fazei de platou cu o eliberare de tensiune erotică. Atât bărbații, cât și femeile experimentează cicluri rapide de contracții musculare ale anusului și ale mușchilor pelvieni inferiori, precum și ale organelor genitale.

Orgasmele, atât la bărbați, cât și la femei, sunt adesea asociate cu alte acțiuni involuntare, care includ vocalizări și spasme musculare din alte zone ale trupului. De asemenea, orgasmului îi este asociată o senzație euforică generală. În general, se spune că orgasmul provoacă o stare evidentă de oboseală, atât la bărbați, cât și la femei care simt nevoia de a se odihni după aceea. Acest aspect este adesea atribuit eliberării de endorfine în timpul orgasmului fapt care produce relaxare și somnolență, dar se poate datora de asemenea și nevoii trupului de a se odihni puțin după un joc amoros energic.

Această descriere formală nu numai că ne limitează experiența orgasmului la una fiziologică – mușchii pelvieni, hormoni, etc. – ci și susține miturile acceptate în mod obișnuit conform cărora oamenii prin natura lor obosesc după ce fac dragoste. Totuși, conform sexologiei taoiste, dacă nu știm cum să ne redirectionăm într-un mod corect energia ce se declanșează în timpul orgasmului, ea va fi pierdută; prin urmare, vom fi epuizate sau obosite. Dar dacă învățăm cum să redirectionăm chi-ul orgasmic prin orbita microcosmică spre alte organe, glande și oase, vom fi foarte energizate și revitalizate după ce facem dragoste.

Enciclopedia mai descrie orgasmul și ca fiind o activitate energetică. Dar aceasta lasă deoparte expresiile subtile ale excitației erotice. Taoiștii antici au dezvoltat multe căi de a rămâne perfect relaxați, atenți și excitați ore în șir, atunci când fac dragoste. De fapt, uneori tehnicile sunt atât de subtile, încât practicantul pare că doarme! Cea mai captivantă parte din toate acestea este că mai sunt atât de multe de dezvăluit când vine vorba despre orgasm și despre a face dragoste. Ca femei senzuale care caută să-și redefinească înțelegerea legată de orgasm, trebuie să ne deschidem mințile și trupurile pentru a accepta posibilitatea de a experimenta ceea ce nu am știut niciodată că este posibil, în timp ce ne menținem o perspectivă obiectivă asupra ceea ce este posibil.

Multe dintre noi au avut experiențe orgasmice și totuși, fie nu le-am apreciat, fie nu am crezut în ele pentru că nu am avut cunoștințe anterioare sau înțelegerea a ceea ce experimentăm. Aceste experiențe orgasmice nedefinite sunt resimțite ca fiind foarte reale și apetisante. Ele sunt încântătoare și inexplicabile. În loc să le trecem cu vederea, de ce să nu le îmbrățișăm? Dorința mea de a redefini orgasmul vine după ce am experimentat direct ceea ce nu fusese anterior explicat.

Vom alege automat să ne ignorăm experiențele reale ale trupului din cauza lipsei de definiții acceptabile sau vom alege să ne încredem în înțelepciunea firească, naturală a trupului nostru?

Întrebări: Ai experimentat vreodată un orgasm non-genital? Ți poți aminti de vreun moment din viața ta în care ai experimentat plăcere extatică în trupul tău?

De ce ne dorim orgasmul

De ce tânjim oare încă din naștere după experiența orgasmului? Dacă privim de-a lungul istoriei, descoperim că au existat rituri, cum ar fi misterele dionisiace, în care experiențele orgasmice profunde erau considerate a fi ofrande sacre către zei. Se poate spune chiar că și cei care au renunțat la viața lor sexuală caută în continuare experiența orgasmică – sentimentul unității supreme – în ceea ce ei își doresc mai mult, fie ea experiența comuniunii cu Dumnezeu, cu Mama Pământ, sau cu orice alt obiect al dorinței lor. Atunci când dorim să aflăm motivele pentru care ne dorim starea de orgasm, trebuie să analizăm contextul în care el

apare. Orgasmul apare doar în momentul prezent. El nu există în trecut sau în viitor. Orgasmul este experimentat în acest moment, nu ieri sau mâine. Așadar, el este o modalitate pe care oamenii o caută pentru a trăi în prezent. Prezentul este fără trecut sau viitor, este atunci când suntem atât de absorbiți de experiența momentului în care trăim, încât uităm cu desăvârșire de trecut și viitor. Când suntem prezenți în acest mod, chiar și doar pentru câteva secunde, ne simțim mai vii, mult mai fericiți și liberi.

Harta energetică a orgasmului

Deși se petrec multe lucruri în momentul apariției unui orgasm, unul dintre cele mai importante aspecte este că în momentul producerii orgasmului, există o stare de unitate cu noi însene. Toată energia noastră este activată și avem acces la adevărul nostru interior, la scânteia divină din fiecare dintre noi. Fie că noi credem sau nu că putem accesa această scânteie divină, acest lucru chiar se petrece.

De fapt, mulți dintre noi și-au pierdut identitatea de sine, centrul și prezența Divinului și a sacrului din viața lor. Căutăm orgasmul ca pe o modalitate de a ne reconecta la **Sursa** noastră. Această căutare este adesea înconștientă din moment ce nu știm mereu ce ne-a motivat pentru a tânji în mod natural după orgasm. Mulți dintre noi spun că îl caută pentru că „se simt bine” sau pentru că ne face să ne simțim „relaxați”. Dar multe lucruri ne fac să ne simțim bine și ne ajută să ne relaxăm, dar cu toate acestea nu sunt la fel de dorite precum orgasmul. De ce?

Orgasmul este momentul suprem. Chiar și cei dintre noi care încă nu au trăit așa ceva îl caută înțelegând cumva că este o experiență pe care trebuie să o trăiască cel puțin o dată în viață. Pentru cei dintre noi care pun la îndoială relația dintre sacru, Divin și a face dragoste, experimentând orgasmul, putem reconsidera actul amoros ca fiind un act de comuniune sacră între doi iubiți.

Întrebări: Ce înțelegi prin orgasm și spiritualitate? Pentru tine a face dragoste este ceva profan sau păcătos sau este un act sacru?

Dacă ne lipsesc cunoștințele despre chi-ul erotic, ne putem limita la un orgasm normal scurt, localizat la nivel genital. Când ne expansionăm mintea și trupul, vom înțelege orgasmul genital doar ca un punct de plecare,

și atunci ni se va deschide o lume a infinitelor posibilități. Cu cât trupul, mintea și inima sunt implicate ca un întreg în experimentarea orgasmului, cu atât acesta devine din ce în ce mai mare, mai de lungă durată și mai intens. Aceasta este valabil pentru orice experiență senzuală – dacă ne implicăm doar unul dintre simțuri, experiența este generală; dar dacă ne implicăm toate simțurile, atunci aceeași experiență devine vie, bogată în senzualitate.

Orgasmul este *dreptul nostru din naștere*. Cu cât trăim mai multe orgasme, cu atât vom fi mai vii. Aceasta se referă la orgasmele multiple atât pentru bărbați (fără ejacularea spermei), cât și pentru femei (fără epuizare energetică). Orgasmul este poarta noastră către fericire. Nu este punctul final, ci punctul de intrare într-o cu totul nouă dimensiune de a trăi. Cu cât suntem mai excitate, cu atât suntem mai dinamice. Cu cât îi permitem vieții să ne atingă în moduri care implică orgasmul, cu atât mai bogate și pline vor deveni toate experiențele noastre. Nu vom mai căuta fericirea în afara noastră – în schimb, ea va deveni ceva natural, manifestat și trezit prin răspunsul nostru extatic față de viață.

Multiorgasmul sau orgasmul multiplu

Acum că am clarificat conceptul de orgasm și am văzut care sunt atât definițiile sale limitate, cât și potențialul său, suntem pregătite să analizăm faimosul orgasm multiplu sau multiorgasmul. Orgasmul multiplu a fost subiectul multor cărți și discuții în ultimul deceniu. Chiar dacă acest fenomen este adesea asociat în mod obișnuit cu (și uneori se crede că este limitat la) expresia feminină a experienței erotice, cercetările arată că expresia masculină a trezirii erotice este de asemenea multiorgasmică.

Multi înseamnă multe, deci *multiorgasm* este abilitatea de a avea mai multe orgasme în timpul unei fuziuni amoroase. Aceasta se poate petrece de multe ori într-un moment sau de multe ori în momente succesive. A avea multiorgasme este la îndemâna tuturor în potențial, dacă alegem să învățăm cum să ne trezim această abilitate și să dinamizăm cât mai intens această experiență.

Întrebări: Care era înțelegerea ta despre multiorgasm de până acum? Ai experimentat așa ceva vreodată?

Omniorgasm

Omniorgasm este un termen pe care l-am creat cu mulți ani în urmă pentru a defini propria mea orientare erotică. Nașterea omniorgasmului a apărut atât prin conștientizarea faptului că *viața* în sine este excitantă, cât și prin refuzul meu de a fi definită de ceva sau limitată la categoriile obișnuite folosite pentru a descrie orientarea erotică. Toate aceste etichete presupun faptul că potențialul nostru sexual este rezervat interacțiunii umane. Din nefericire, aceasta lasă deoparte restul vieții.

Termenul de omniorgasm înseamnă orgasm total. Aceasta este o definiție importantă a orgasmului, căci dilată potențialul erotic dincolo de limitele definiției noastre moderne. Omniorgasmul implică faptul că întregul nostru trup este orgasmic, îndepărtând deci responsabilitatea orgasmului doar din zona genitală și dilatănd-o la fiecare celulă din trupul nostru.

Adevăratul orgasm apare în **glandele principale** din creier, unde sunt eliberate endorfinele pentru a crea senzația euforică a orgasmului. Dar noi avem de asemenea capacitatea potențială de a transmite efectiv senzația orgasmică către fiecare parte a trupului nostru, la voință. Aceasta ne oferă un tablou mult mai mare pe care putem picta experiențele noastre erotice.

Viața în întregul său este bogată în potențial orgasmic. A fi femei omniorgasmice înseamnă a aborda o înțelegere mai amplă asupra simțurilor noastre și asupra capacității noastre inerente de a primi și a trăi plăcerea. În această stare, putem considera că un apus de soare este atât de frumos, încât efectiv ne excită senzorii plăcerii din creier și ne produce o stare de orgasm în tot trupul.

Întreaga noastră experiență umană (viața) conține în ea posibilitatea nelimitată a beatitudinii omniorgasmice. Ne putem elibera de povara de a fi singurii furnizori de extaz când îmbrățișăm conceptul conform căruia viața în sine este extaz.

În cele din urmă, omniorgasmul are potențialul de a evolua în ceva și mai mare decât și-a imaginat cineva până acum. Înglobează în sine o componentă a Divinului. Pentru unii dintre noi, conceptul de a uni spiritualitatea și sexualitatea poate părea puțin deplasat, dar prin deschiderea minților noastre și renunțarea la criticism, putem face loc unor posibilități nelimitate. Imediat ce definim ceva – cum lucrurile pot sau nu să fie – nu va mai fi posibil să-i accesăm potențialul.

Întrebări: Ce sentiment îți conferă aceste noi informații despre omniorgasm? Cum ai redefini aceste aspecte pentru a se încadra în realitatea ta?

Trecerea de la multiorgasm la omniorgasm

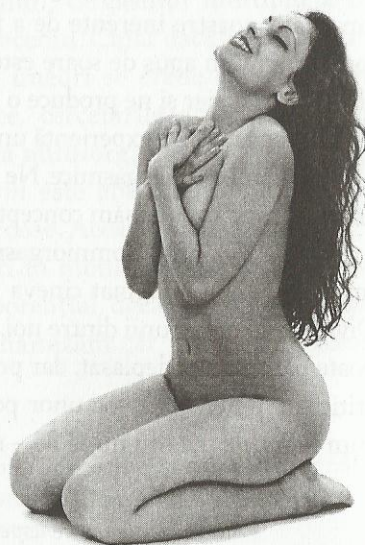
În fiecare moment, trupul nostru îndeplinește un extraordinar act de creație. ADN-ul celulelor noastre se află într-o permanentă și fluidă mișcare, făcând dragoste și creând o nouă viață iar și iar. Cu o resursă atât de bogată de energie în trupul nostru – până la o sută de trilioane de celule – este un mister de ce unii dintre noi suntem triști și neîmpliniți.

O mare parte din învățăturile taoiste se bazează pe formule de activare care ne învață mintea să simtă acest fenomen profund din trupul nostru – extazul constant al celulelor noastre care se înmulțesc. Dacă suntem conștiente de trupul nostru și suntem capabile să ne deschidem pline de puritate și sinceritate, vom putea primi și percepe toate mesajele subtile și orgasmice ale trupului nostru. Cu cât vom accesa mai adânc această lume interioară, cu atât mai profundă va fi înțelegerea noastră și mai mare măiestria în stăpânirea mecanismelor subtile ale extazului.

Omniorgasmul este o nouă modalitate de a înțelege și de a defini orgasmul. Este mesajul său, semnalul trimis prin fiecare celulă a trupului nostru. Este însăși viața din noi.

Când ne acordăm cu această senzație subtilă și totuși extraordinară a trilioanelor de celule care se joacă sau pulsează, intrăm în contact cu întregul nostru trup într-o stare omniorgasmică. Învățăturile Zeiței de Jad ne ajută să ne familiarizăm și să ne simțim în largul nostru, iar întregul trup ca fiind un vas senzual de beatitudine. Putem trăi o experiență omniorgasmică care se simte la început în organele genitale, dar nu ar mai trebui să ne limităm sursele de stimulare la acelea care sunt tipic erotice. De exemplu, putem experimenta beatitudinea pur și simplu mâncând ceva delicios sau răsfățându-ne cu o aromă bogată.

Cu cât ne putem abandona mai mult în fața plenitudinii momentului, cu atât devenim mai receptivi la mișcarea subtilă a plăcerii prin tot trupul,



mintea și spiritul nostru. Unele dintre elevele mele au evoluat de la a nu fi simțit niciodată un orgasm (în sensul tradițional) la experimentarea de omniorgasme intense în tot trupul. Aceasta nu se realizează la voință, ci fiind pe deplin prezentă în tot ceea ce se petrece cu noi.

Întrebare: Ai fi dispusă să crezi că ești o ființă plină de plăcere?

Omniorgasmul în viața de zi cu zi

Fiecare moment pe care îl trăim este prețios. Când ne trezim capacitatea de a trăi deplin în fiecare moment, atunci devenim totale. Trăind în momentul prezent – acum – ne experimentăm totalitatea, starea omniorgasmică. Putem împărtăși această beatitudine fiecărui aspect al vieții noastre. Cât de minunat poate fi! Cum se poate face aceasta? Deși este considerat imposibil, totuși este simplu: tot ceea ce trebuie să facem este să ne abandonăm pe deplin frumuseții momentului, indiferent ce am experimenta.

Exercițiu: Dilatarea omniorgasmică

Putem să practicăm respirația profundă și să îi permitem întregului nostru trup să „bea” din viața care ne înconjoară. Când gustăm ceva, de fapt gustăm totul din noi. Când vedem ceva frumos, vedem totul din noi. Când mirosim ceva, totul din noi îi permite mirosului să ne penetreze pe deplin. Făcând aceasta cu toate simțurile noastre trăim pe deplin momentul prezent.

Cu cât practicăm această stare de totală prezență, cu atât vom accesa mai ușor un nou mod plăcut de a trece prin viață. Ceea ce era plictisitor acum strălucește, ceea ce era normal devine supranatural; ce era simplu sau nevăzut devine spectaculos. Ce s-a modificat? Exteriorul? Nu, ne-am transformat din interior către exterior. Cu cât ne permitem să experimentăm extazul care există deja în noi, cu atât mai mult îl experimentăm și în afara noastră.

Ca femei senzuale, îi permitem vieții să ni se dăruiască. Facem loc în noi pentru a ne abandona pe deplin, nu unui eveniment sau unei persoane sau lucru, ci în fața vieții în sine și în fața a ceea ce o impregnează. Ne abandonăm iubirii care pătrunde totul.

Exercițiu: Să prețuim viața în toată splendoarea ei

Când o femeie frumoasă se află lângă noi, în loc să ne comparăm cu ea și să-i minimizăm calitățile, haideți mai degrabă să-i admirăm frumusețea. Când remarcăm frumusețea altei persoane, talentul ei, succesul ei, etc., ne permitem astfel să o prețuim. Procedând astfel, ne expansionăm și devenim și noi mai deschise și mai dinamice, la fel ca acea persoană. Când recunoaștem forța dinamică a vieții din oameni, recunoaștem aceeași vibrație și în noi. În acest caz se aplică zicala „toți suntem unul”. Putem prețui astfel pe toată lumea, inclusiv pe noi înșene, spunându-ne în forul nostru interior „Mă bucur de tot ceea ce ești tu. Mulțumesc pentru că te afli acum în viața mea”.

Întrebări: Ideea de a deveni foarte senzuală produce vreo rezonanță în tine? Îi poți prețui pe ceilalți oameni din viața ta?

Într-o lume a separării, facem greșit lucrurile de care ne este frică și corect lucrurile pe care ni le dorim. În lumea omniorgasmului, îmbrățișăm totul și vedem totul ca pe un act de iubire. Pe nivelurile subtile ale vieții fizice, pe nivelurile subatomice ale existenței noastre, polii pozitivi și negativi (yang și yin) dansează împreună. Întreaga viață conține în ea însăși această mișcare, chiar și obiectele neanimate. În lumea omniorgasmului, devenim mult mai mari, mai deschise față de misterul și gloria a ceea ce înseamnă cu adevărat să fim vii. Ca femei senzuale, nu păstrăm aceasta doar pentru ocazii speciale, ci trăim mereu plecând din acest punct.

Astfel începem să simțim că este normal să fim fericite și anormal să fim temătoare sau nefericite. Aceasta nu înseamnă că nu mai trecem niciodată prin momente de durere sau nu mai reacționăm cu mânie, tristețe sau frică. De fapt, vom continua să avem aceste bogate experiențe umane până când vom alege o nouă călătorie: moartea. Diferența în a trăi o viață omniorgasmică și una obișnuită este că și atunci când simțim durerea despărțirii, căldura mâniei sau paralizia fricii, simțim că suntem vii. Ne permitem să simțim și folosim aceste trăiri pentru a ne ghida pe calea transformării experiențelor noastre negative în experiențe pozitive, puternice, reîntineritoare.

Întrebări: Care este starea ta normală de a fi? Crezi că viața trebuie să fie grea? Vezi viața ca pe o oportunitate de a-ți împărtăși strălucirea?

Să fim total prezente și deschise față de starea omniorgasmică

Primul pas către atingerea stărilor omniorgasmice este dorința de a accepta că a fi omniorgasmice este și real, și posibil. Apoi, trebuie să ne concentrăm asupra ființei noastre ca subiect de trezit și dinamizat versus folosirea unui film, a unei jucării, a unei persoane sau situații.

În cele din urmă, când experimentăm o stare de orgasm, în loc să ne ținem respirația (o reacție instinctuală obișnuită), practicăm respirația foarte lentă și profundă, permițându-i respirației noastre să ajungă peste tot în trupul nostru și simțim ca și cum fiecare celulă a noastră primește această încărcătură orgastică. Participarea noastră deplină la toate lucrurile este secretul către o viață omniorgasmică, plină de savoare.

Durerea și dincolo de ea

Durerea este cealaltă față a extazului nostru, motiv pentru care, probabil, cultura BDSM (Bondage S&M, în traducere: sclavie și sado-masochism) se dezvoltă atât de repede. Există atât de multă durere în lume, iar oamenii au găsit modalitatea de a folosi durerea în celălalt sens: către obținerea plăcerii. Cu toate acestea, amortirea oricărei părți din noi ne limitează potențialul de a experimenta beatitudinea.

Tiparele sexuale obișnuite precum „evadarea” creează zone moarte în noi, părți din noi care au încetat să mai fie prezente în viața noastră. În loc să creăm mai multe zone moarte și amortite prin experiențe dureroase, ne putem trezi și revitaliza aceste zone devenind pe deplin prezente și conștiente de forța noastră vitală.

Viața omniorgasmică, față de cea a orgasmului obișnuit, nu necesită vreo stimulare externă. De fapt, când ne învățăm din nou trupul să-și amintească de omniorgasm, este bine să evităm să folosim o stimulare prea mare sau surse externe de plăcere. Când suntem obișnuite să folosim metode exterioare, ne putem reprograma: ne mărim sensibilitatea prin direcționarea atenției noastre către interior și expansionarea stării de beatitudine în tot trupul.

Exercițiu: Amplificarea experienței orgasmice în viața de zi cu zi

Când ne vom mai afla într-o situație plăcută (dar nu orgasmică), e necesar pur și simplu să ne reamintim de trăirea orgasmului. Să-i permitem să ne umple total în acel moment. Cu ajutorul conștiinței ne permitem să ne inducem senzația de orgasm și o expansionăm în tot trupul, în timp ce ne relaxăm și respirăm lent. Ne poate ajuta de asemenea să zâmbim și să avem o atitudine jucăușă în timp ce scoatem sunete de plăcere.

Întrebare: Crezi că un factor extern precum iubitul tău, jucăriile și filmele erotice, aranjamentele romantice sunt responsabile pentru apariția plăcerii?

Potențialul nostru omniorgasmic

Pentru acelea dintre noi care au obiceiuri sexuale adânc înrădăcinate, gândul de a avea orgasme multiple sau omniorgasme și transformarea zonelor moarte în stări de vioiciune și fericire și mai mare poate părea complicat. Ca femeii senzuale, totuși, nu este vorba de efort, ci pur și simplu despre alegerea de a ne transforma atitudinile limitate în alegeri nelimitate. Transformăm sentimentul separării

*„Ananda – beatitudinea
conștientă (cuvânt sanscrit
care înseamnă extazul iubirii)
te aduce mai aproape de
plenitudine, te aduce mai
aproape de extaz”*

– DEEPAK CHOPRA

în plenitudine, căci nevoia noastră de stimuli exteriori se estompează și este înlocuită de modalitatea unică și proprie de a accesa abundența fericirii din noi.

Adevărul este că am fost creați din orgasm. Două celule sexuale s-au unit pentru a deveni una. Din această uniune orgasmică dintre yin și yang (ovul și spermatozoid), a apărut întreaga noastră ființă. De fapt, fiecare celulă care este

creată din acel punct continuă să apară din diviziunea acestei uniuni primordiale. Prin urmare, fiecare celulă din trupul nostru este inundată de energia creației orgasmice. Fericirea este dreptul nostru din naștere.

Singurul lucru care ne reține de la a experimenta omniorgasmul sunt propriile noastre prejudecăți. Prejudecățile moștenite ne-au făcut să credem într-un mod fals că nu suntem ființe demne de *beatitudine*. Aceasta este o eroare

gravă. Aceste prejudecăți limitatoare au creat o lume unde oamenilor le este frică de propria putere creatoare (sexuală). În orice moment această situație se poate modifica, căci prejudecățile limitatoare sunt creații ale minții noastre pe care le putem transforma în credințe noi, dătătoare de putere. Abilitatea de a ne modela viețile prin puterea de a ne alege credințele și aspirațiile profunde este secretul prin care putem accede la conștiința de sine. Modul în care alegem să ne definim această înțelegere este o călătorie unică și creatoare.

Exercițiu: Alegerea unor credințe noi, dătătoare de putere

Haideți să ne oprim pentru câteva momente și să scriem pe o foaie de hârtie gândurile, ideile, credințele și conceptele care nu mai susțin identitatea a ceea ce știm că suntem cu adevărat: o ființă frumoasă, minunată, beatifică. Acum, pentru fiecare prejudecată, afirmați următoarele:

Mă eliberez de prejudecata _____ (vechea prejudecată limitatoare).

Acum aleg să cred că sunt _____ (o nouă calitate ce ne expansionează ființa).

Este de un real ajutor pentru noi să ne repetăm alegerile în mod regulat, mai ales atunci când observăm cum vechile noastre prejudecăți își fac apariția. Zâmbim cu o iubire strălucitoare inimii noastre și o lăsăm să se difuzeze în tot trupul, ne deschidem către recrearea propriei realități într-o manieră unică, personală.

Acceptând faptul că potențialul nostru orgasmic include atât orgasmele multiple, cât și omniorgasmele, putem să ne extindem dincolo de definițiile limitate despre beatitudine. Prin această acceptare grațioasă și tandră a plăcerii ne trezim puterea de a ne transforma relația senzuală/erotică atât cu ceilalți, cât și cu noi însene.

ÎNTREBĂRI SINTEZĂ CAPITOL:

Înțelegând faptul că „a trăi orgasmul este dreptul tău din naștere” ce înseamnă acum pentru tine explorarea unei vieți plină de savoare?

Ești pregătită să explorezi posibilitatea conform căreia tot ce experimentezi în viață este propria ta creație și că ai puterea de a o extinde sau modifica?