



Shiva și Shakti

Dansul divin
al masculinului și al femininului

O, Shiva
mă-mbăt de Tine.
Tu ești cântecul de fericire
ce izbucnește de-a pururi în mine.

Mulți au venit să se înfrupte
din miresmele
acestei neasemuite grădini,
dar nectarul ei
n-a fost hărăzit niciunuia,

doar Ție îți e menit, o, Shiva, doar Ție.

Tânjesc ca buzele tale
să mă soarbă cu miere cu tot
și scăldați
în frumusețe dumnezeiască
să dansăm sub cerul de mătase,
dincolo de timpuri.

Acesta este darul nestemat
pe care ni-l face iubirea.

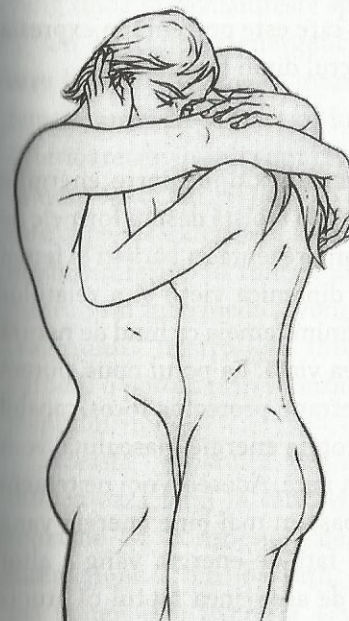
ÎN CALITATE DE FEMEI CE PRACTICĂ ARTA DE A TRĂI SAVUROS, ne-am dilatat conștiința lorgastică prin explorarea capacității native de a trăi starea de extaz și prin înțelegerea faptului că aceasta este însăși natura noastră esențială. Cunosând faptul că noi suntem cele care generăm propriile trăiri orgasmice, ne vom îndrepta acum atenția asupra rolului bărbaților în viața noastră. Potrivit înțelepciunii taoiste ce consideră totul ca un joc al energiilor yin și yang, darul energiei masculine este de a armoniza și vindeca energia feminină și de a ne ajuta astfel să înflorim pe deplin ca femei senzuale.

Bărbații, manifestări ale lui Shiva!

Shiva și Shakti sunt termeni sanscrite folosiți în tradiția indiană pentru a descrie energiile cosmice masculine și feminine. Shiva reprezintă aspectul masculin, prezent în bărbați, energia solară și conștiința cosmică, în timp ce Shakti reprezintă aspectul feminin prezent în femei, energia lunară precum și energia cosmică. Acest concept este într-o deplină armonie cu învățătura cosmologică taoistă străveche a principiilor opuse complementare, precum

yin-yang, moale-tare, negativ-pozitiv și feminin-masculin. În viața noastră de toate zilele regăsim manifestări ale lui Shiva, energia divină masculină în relațiile cu frații, tații, iubiții, soții, fiii sau prietenii noștri, dar și în universul nostru lăuntric.

În calitate de femei, ambasadoare ale lui Shakti (energia divină feminină), noi ne subestimăm atunci când pretindem că nu-i înțelegem pe bărbați, că suntem frustrate, rănite, abuzate și înrobite de ei. Dacă am fi pe deplin conștiente de forța noastră și în armonie deplină cu energia noastră masculină, am mai fi oare capabile să resimțim astfel de stări? O afirmație celebră care spune despre contrapărțile noastre masculine că „nu putem



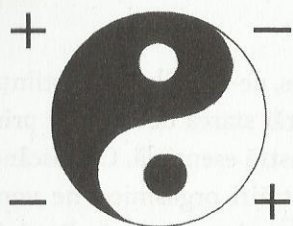


Fig. 6.1
Dinamica energiilor Yin și Yang. Cum circulă energiile la femei și la bărbați

și relația cu aspectul masculin în general ca fiind propriile noastre energii masculine interioare și exterioare, vom beneficia ca ființe umane prin faptul că ne vom simți mai echilibrate și mai împlinite.

O altă convingere general acceptată care limitează potențialul relațiilor dintre femei și bărbați o întâlnim atunci când un bărbat începe o relație, sperând că femeia respectivă nu se va schimba niciodată și, spre marea lui dezamăgire, ea o va face sau atunci când o femeie începe o relație sperând că bărbatul respectiv se va schimba și, spre marea ei dezamăgire, el nu o face. Atunci când apar astfel de situații, ambii iubiți au uitat să se mai bucure de esența unică nu a personalității, ci a energiei lor, care este prezentă în expresia „Shiva (aspectul divin masculin) și Shakti (aspectul divin feminin)”.

Întrebare: Care este rolul bărbaților în viața ta?

Arta de a trăi savuros necesită înțelegerea interconexiunii dintre energiile masculine și cele feminine. Dacă studiem atent teoria taoistă despre formele de energie yin și yang vom începe să le recunoaștem prezența în bărbați și femei și vom putea să înțelegem astfel mai profund dinamica vieții și a relațiilor noastre. La modul general vorbind, putem să definim femeia ca fiind de natură yin: receptivă, misterioasă, fluidă, capabilă să dea viață. La polul opus, putem să definim bărbatul ca fiind de natură yang: penetrant, protector, focos, capabil să întrețină viața. Atunci când ne îmbrățișăm propria energie masculină, vom avea șansa de a face alegeri din dragoste și nu din frică. Adeseori noi ne temem de ceea ce nu înțelegem. Cu cât reușim să cunoaștem mai bine energia yang din ființa noastră, cu atât vom fi mai deschise față de energia yang a altor ființe. Ca femei senzuale trebuie să înțelegem de asemenea faptul că atunci

trăim nici cu ele, dar nici fără ele” ne îndepărtează de aspectul masculin universal. În realitate, suntem cu toții atât yin cât și yang, atât femei cât și bărbați. Integrând această înțelegere în practica zilnică a trezirii compasiunii (armonizând energia noastră yin/erotică cu cea yang/afectivă), vom atinge o stare de împăcare și de bucurie mult mai mare în relațiile cu bărbații. Privind la modul transformator relațiile conflictuale cu bărbații din viața noastră, precum

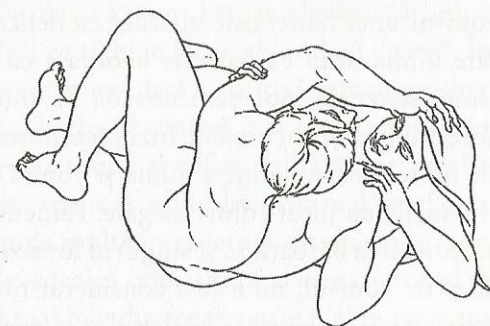
când vine vorba de bărbați, cheia unei relații armonioase constă într-o cât mai mare compasiune. Bărbații au la fel de multe provocări ca și noi, iar dacă am crede altceva, am da dovadă de ignoranță.

Întrebare: Care este înțelegerea ta actuală referitoare la bărbați și la energia lor, fie ea de natură erotică sau de altă natură?

În anumite privințe frații noștri (bărbații) o duc mai greu decât noi. Spre exemplu, ei nu au aceeași libertate în a-și exprima emoțiile. Numai acest fapt poate genera dezechilibre severe în trup. În plus, ei nu au aceleași capacități de raportare interioară precum femeile. Să luăm spre exemplu, localizarea organelor genitale. Fiind poziționate în afara trupului, organele sexuale masculine le dau bărbaților posibilitatea de a se raporta în mod exterior la erosul lor, în timp ce noi femeile avem organele sexuale în mod tainic ascunse, lucru care ne obligă să ne dezvoltăm un gen de atenție asupra erotismului orientat spre interior. Așadar, numai dacă luăm în considerare amplasarea diferită a organelor noastre genitale putem înțelege mai ușor motivul pentru care noi ca femei ne dezvoltăm un simț mai acut al interiorului trupului nostru, în timp ce bărbații dezvoltă un simț mai acut al exteriorului trupului lor. Taoiștii mai spun că energia yin tinde să se manifeste spre interior și cea yang tinde să se manifeste spre exterior.

Un alt concept energetic vital foarte important de înțeles este felul în care bărbații și femeile interacționează cu lumea înconjurătoare. Bărbații și femeile intră în contact cu lumea în moduri diferite. Sâni, priviți ca expresii exterioare ale inimii sunt cei cu care noi, femeile, intrăm în contact cu lumea; în timp ce un bărbat intră în contact cu lumea cu lingam-ul (penisul) său, care este expresia exterioară a sexualității sale. Bărbații și femeile percep lumea în moduri diferite, în funcție de armonia energiilor lor. Noi, femeile percepem lumea prin intermediul yoni-ului (vaginului) nostru, în timp ce bărbații o percep prin intermediul pieptului/inimii.

Această dinamică esențială influențează felul în care femeile senzuale și conștiente aleg să interacționeze cu bărbații. Inima femeii este expresia +/yang,



energia cu care ea „penetrează” bărbații. Dacă această penetrare cu inima este realizată cu forța (ca atunci spre exemplu când îi cerem unui bărbat să „spună ce simte”), poate surveni un gen de viol sau de invadare emoțională. În cazul bărbaților este valabil acest lucru atunci când ei penetrează o femeie cu ajutorul polului lor +/yang (lingam). Atunci când această penetrare este nedorită, actul respectiv este considerat viol sau invadare sexuală.

Întrebări: Ai încercat vreodată să afli ce simte un bărbat? I-ai judecat sentimentele sau dimpotrivă, lipsa lor?

De asemenea, este important să înțelegem faptul că atunci când ne privim și ne simțim așa cum suntem în realitate - expresii ale lui Shakti (energia divină feminină) - dorințele și nevoile noastre feminine își găsesc oglindirea în bărbați. Bărbații vor la rândul lor să fie priviți ca fiind manifestări ale lui Shiva (energia divină masculină), să-și vadă înțelese și împlinite cele mai profunde dorințe interioare. La modul general vorbind, oamenii vor să fie iubiți și acceptați necondiționat, așa cum sunt. Diferența constă în felul în care bărbații și femeile aleg să-și exprime aceste dorințe. Ca femei, noi ne dorim să fim înțelese din punct de vedere emoțional - acolo unde ne simțim cel mai confortabil și unde se află forma noastră de expresie cea mai exteriorizată yang. Pe de altă parte, bărbații vor să fie înțeleși din punct de vedere erotic - zona în care ei se simt cel mai confortabil și unde se află forma lor de expresie cea mai exteriorizată yang. Cheia depășirii acestui dezechilibru constă în a pune la loc de cinste manifestările feminine/yin a ambelor sexe. În cazul femeilor, asta înseamnă să-i oferim yoni-ului nostru importanța cuvenită, iar în cazul bărbaților înseamnă ca ei să acorde inimii lor atenția necesară. Din acest exemplu reiese foarte clar modul în care femeile și bărbații abordează lumea înconjurătoare. Există unele exemple în societatea modernă în care yoni-ul unei femei este abordat cu delicatețe, gingășie și cu venerație și în care inima unui bărbat este abordată cu tandrețe, înțelegere și respect. Ca femei senzuale, noi dăm dovadă de înțelepciune dacă recunoaștem acest dezechilibru și încurajăm fuziunea dintre aspectele feminine și masculine ale ființei noastre, dintre inimă și yoni. Din punct de vedere istoric, bărbații și femeile au jucat roluri inegale. Femeile au fost mult timp privite ca fiind proprietatea bărbaților, și singurul lor scop era procrearea. Polul yin al ființei noastre, yoni-ul, nu a fost considerat nicidecum un loc sacru, ci unul care doar satisfăcea dorința bărbatului și care-i purta mai departe sămânța, pe

când polul nostru pozitiv, inima noastră ne caracteriza ca ființe devotate, iubitoare și emotive. În același mod, polul yin al bărbatului (inima) nu a fost suficient cultivat (șlefuit). Firea lui războinică, puterea de muncă și dorința de cucerire au avut o prioritate mult mai mare. Bărbatul care-și arăta emoțiile, chiar dacă nu le dădea curs, era considerat efeminat sau chiar mai rău. Violul era considerat în trecut o activitate masculină normală. Această abordare inegală a energiilor feminine și masculine a cauzat multe din problemele societății actuale. Reîntoarcerea la starea de armonie este o componentă firească a acțiunii misterioase de reechilibrare a Universului. În ziua de azi, oamenii au și alte opțiuni - noi moduri de gândire, de acțiune și de a trăi. Cu cât bărbații și femeile devin mai conștienți de valoarea lor inerentă și de valoarea armonizării energiilor ființei lor, cu atât mai devreme vor începe să vadă aceeași valoare în cei din jurul lor. Această dorință de a cultiva armonia și de a căuta echilibrul este o trăsătură comună a celor care practică arta de a trăi savuros.

Întrebări: Care este valoarea recunoașterii polilor yin și yang în bărbați și femei? Ce pași trebuie să urmărim pentru a observa acest fenomen și pentru ne a începe călătoria spre cultivarea armoniei?

Manifestările yin ale bărbatului sunt foarte importante

Atunci când un bărbat își deschide inima, trăiește în inimă sau pur și simplu, simte ceva din inimă, el este foarte vulnerabil. Acest fapt se datorează încărcăturii yin de la acest nivel. Bărbatul are nevoie să exploreze acest aspect al ființei sale și să înțeleagă de unul singur că a fi yin (delicat, receptiv) nu-i diminuează în niciun fel yang-ul (energia sa masculină), ci chiar o amplifică. Cu cât un bărbat intră în contact cu energia sa yin și o hrănește, cu atât energia sa yang va avea mai multă libertate. De obicei a fi un „bărbat adevărat” înseamnă „Să nu plângi, să dai pumni și să faci ce trebuie făcut, chiar dacă doare”. Însă condiția de bărbat adevărat nu poate fi atinsă dacă se cultivă numai un singur aspect. Aspectul yin/feminin al unui bărbat îi conferă mai multă profunzime, îi permite accesul la intuiție, la înțelepciune și suflet, calități care amplifică forța și plenitudinea esenței energiei sale masculine divine care îl însuflețește. Atunci când un bărbat are suficient de multă încredere încât nu simte nevoia „să se dea mare”, să lupte sau să dovedească celorlalți că el este cineva, el deja știe în forul său interior că este cel mai bun din tot ce poate fi el în momentul

respectiv. Astfel, el devine liber să fie el însuși. Starea aceasta de încredere în sine sau prezența lui masculină „shiva-ică” îl face pe bărbat extrem de atrăgător pentru Shakti care se manifestă în femeie. Un astfel de exemplu este atunci când noi, femeile, ne simțim atrase de bărbații altor femei. Ne simțim mult mai relaxate și mai confortabil în prezența unor astfel de bărbați, chiar înainte să aflăm că ei au o soție sau o iubită. De ce este așa? Acești bărbați care au deja o femeie în viața lor sunt relaxați și nu doresc de la noi nimic special, ei doar se bucură pur și simplu că sunt în compania noastră. Această calitate este foarte sexy și atrăgătoare.

Întrebări: Te-ai simțit vreodată atrasă de bărbații care sunt cu altcineva? Cum era energia lor? Ce era atrăgător la acel gen de energie?

Cu cât un bărbat are mai multă prezență de spirit, cu atât este mai atrăgător, indiferent cât este de bine făcut sau de bogat. De ce? Prezența lui Shiva îi face loc lui Shakti, energia feminină divină, pentru a se trezi și a se manifesta. Ea nu-și va face apariția dacă nu are un mediu de manifestare propice. Ca femei, noi ne dorim să știm că putem exprima tot ceea ce simțim cu adevărat, fie că suntem nervoase, că plângem, râdem, gemem de plăcere sau strigăm de extaz, fără teama de a fi abandonate. Trebuie să avem certitudinea că bărbatul din viața noastră poate să facă față energiei noastre feminine dezlanțuite, indiferent de forma în care ea se manifestă. Femeile sunt precum apa – schimbătoare, adânci și captivante. La fel ca apa, noi ne exprimăm în multe feluri: zăpadă, grindină, ploaie, ceață sau nori. Suntem precum valul unui ocean care se sparge de munte, având în tot acest timp credința că muntele va rămâne acolo. Bărbații adevărați sunt precum muntele – puternici, fermi și foarte prezenți. Atunci când ne bazăm pe această prezență masculină, ne putem exprima emoțiile în voie. Prezența de spirit a unui bărbat nu ne vindecă doar de problema încrederii în sexul opus, ci chiar determină energia feminină să ofere cadrul necesar pentru întreaga gamă de manifestări masculine.

Femeile care nu se cunosc încă pe sine au tendința să aleagă situații compromițătoare în care se închid sau își reprimă sentimentele. La polul opus, femeile senzuale se cunosc destul de bine. Lor nu le e frică să fie așa cum sunt în realitate. În calitate de femei senzuale, noi creăm conștient conjuncturi în care avem libertate de expresie. Bărbații care încă nu se cunosc s-ar putea să fie atrași în mod inconștient de femeile care se aseamănă cu mama lor, de femeile cărora le este frică de ei sau de femeile care nu-și doresc ca ei să se maturizeze.

Pe de altă parte, bărbații care se cunosc foarte bine pe ei înșiși vor fi atrași de femeile care îi iubesc și care le dinamizează potențialul.

Întrebări: Ce gen de relații ai cu bărbații? Îți vezi ca pe egalii tăi, mai presus sau mai prejos decât tine?

A relaționa cu ceilalți dintr-o stare de împlinire interioară

În calitate de femei care practică arta de a trăi savuros, noi căutăm să relaționăm cu ceilalți pe nivele de vibrație tot mai rafinate. Singura noastră „investiție” este să-i ajutăm pe ceilalți să-și trezească pe deplin potențialul. În relațiile savuroase conștiente, ambii iubiți cred în adevăr, integritate, iubire și într-o comunicare deschisă și clară. Ei se susțin reciproc, fără reținere. Prin trezirea și menținerea unei stări de acceptare a celuilalt așa cum este în realitate, creăm un mediu propice deschiderii inimii în care ambii iubiți se simt liberi să-și aleagă propriile experiențe de viață, fără teama de a fi judecați sau respinși de către celălalt. În aceste relații armonioase, fie de iubire, fie de prietenie, cei doi sunt capabili să se bucure pe deplin de înflorirea fiecăruia dintre ei. Relaționând în acest mod vom elimina teama de fi părăsiți, deoarece realizăm faptul că nu suntem niciodată singuri. Această legătură dintre două ființe care se simt împlinite nu este aidoma unui gol care se vrea umplut în întregime de celălalt. Este un prilej de a fi împreună pentru a împărtăși cu celălalt respectiva stare de plenitudine. Acest gen de a relaționa este în mod potențial accesibil fiecăruia dintre noi și el începe prin a reuși să atingem fiecare dintre noi starea de plenitudine interioară. Punând în practică învățăturile Zeiței de Jad, arta de a trăi savuros se focalizează pe atingerea stării de plenitudine și de împărtășire a abundenței. Ca femei senzuale, noi suntem capabile să atragem ceea ce suntem și cine suntem cu adevărat. Noi atragem spre noi ființe care ne sunt egale. Nimeni nu este mai presus sau mai prejos de noi. Din această cauză,

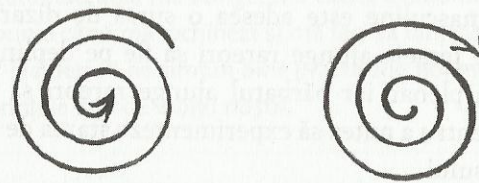


Fig. 6.2 Cîrcația energiilor la femei (stînga) și la bărbați (dreapta)

dacă noi creștem și ne maturizăm, în cazul în care ființele din viața noastră nu se maturizează împreună cu noi, vom avea tendința să ne căutăm prieteni și iubiți noi. În loc să fie înspăimântător, acest lucru poate fi minunat. Atunci când alegem să devenim ceea ce admirăm la cei din jurul nostru, noi devenim iubirea pe care ne-am dorit-o dintotdeauna.

Întrebări: Cum resimți practica artei de a trăi savuros prin atingerea stării de împlinire interioară? Cum schimbă această practică percepția asupra unei relații? Cum s-ar putea modifica rolul bărbaților din viața ta?

Diferențe dintre erotismul feminin și cel masculin

La fel cum polii yin și yang se exprimă în moduri diferite la bărbați și la femei, caracterul energiei lor sexuale este de asemenea diferit. În general, tendința de deplasare a energiei yin (la femei) este din exterior spre interior, în timp ce tendința de deplasare a energiei yang (la bărbați) este din interior spre exterior. Femeile preferă să le fie atins și mângâiat trupul în întregime înainte de a i se oferi atenție zonei yoni-ului. Bărbații, pe de altă parte, preferă ca jocul erotic să înceapă cu zona lingam-ului și apoi încet să se răspândească pe restul trupului. Aceste diferențe arată de asemenea că femininul tânjește să fie *umplut*, iar masculinul tânjește să fie *golit*. Bărbații și femeile caută în mod instinctiv ceea ce în mod natural îi armonizează și îi echilibrează.

Dacă urmărim dinamizarea erotică deplină a unei femei, vom începe cu extremitățile și vom continua încet spre zona yoni-ului. Sunt unele excepții de la această recomandare, dar în general, trupul și energia ei sexuală vor răspunde favorabil la săruturi diafane, mângâieri, masaj și la atenția oferită întregului trup înainte de contactul erotic propriu-zis. Dacă urmărim dinamizarea erotică deplină a unui bărbat, vom începe cu zona lingam-ului și vom continua de acolo în restul trupului, răspândind energia erotică în tot trupul prin intermediul masajului, a săruturilor și a unei atenții iubitoare, plecând de la lingam spre celelalte zone ale trupului. Această diferență între cursul energiei feminine și cel al energiei masculine este adesea o sursă de dizarmonie în relațiile amoroase, deoarece femeia ajunge rareori să fie pe deplin excitată pentru a putea fi satisfăcută plenar, iar bărbatul ajunge rareori să se deschidă erotic suficient de mult pentru a putea să experimenteze starea de vid total, de liniște profundă a Universului.

Shiva și Shakti își dăruiesc reciproc iubire

Ca femei senzuale care iubesc un anumit bărbat, este important pentru noi să ne dinamizăm nu doar inima, ci și centrul de forță de la nivelul gâtului, precum și primii doi centri de forță de la nivel vital și sexual. Inima se află la joncțiunea dintre aceste două minunate vortexuri creatoare. A deveni conștiente de faptul că atingerea stărilor de orgasm este în întregime responsabilitatea noastră face parte din condiția de femeie senzuală – atunci când reușim acest lucru noi preluăm întreaga greutate de pe umerii iubiților noștri. Este necesar să ne amintim de asemenea să ne exersăm puterea de a ne împărtăși trăirile intime, să fim capabile să ne exprimăm dorințele de natură erotică. Uneori acest lucru poate fi dificil atunci când ne confruntăm cu sensibilitatea ego-ului iubitului nostru. Faptul că îi împărtășim iubitului ce ne dorim cu adevărat nu înseamnă că îl criticăm sau că ne dorim ca el să se simtă prost. Ideea este să-i cerem în mod clar și cu iubire să ne ofere acele lucruri pe care ni le dorim. De fapt, chiar este un lucru incitant să-i spunem iubitului nostru ce ne excită, la fel cum este incitant și pentru un bărbat să asculte și să accepte ce îi cerem să ne facă, indiferent de starea în care noi ne aflăm atunci. Misterul feminin este atrăgător. Exact atunci când bărbații cred că ne-au descoperit pe deplin, ei înțeleg că mai au încă mult până să ne înțeleagă dorințele.

Exercițiu: Să dăm glas dorințelor noastre

Adeseori ne e teamă să vorbim despre nevoile noastre erotice. Însă făcând acest lucru vom afla ce gen de relație avem. Dacă alegem să împărtășim cu iubitul nostru necesitățile noastre erotice, haideți să facem aceasta folosind pronumele „eu” în loc de „tu”. Iată un exemplu de formulă lipsită de inimă: „N-ai deloc habar cum să-mi atingi yoni-ul, dar dacă vei încerca să faci asta sau asta va fi mult mai bine.” În loc să vorbim astfel, putem folosi o formulă mult mai afectuoasă: „Când simt că degetul tău abia mă atinge, mă excită extraordinar de tare. Îmi place la nebunie când mă tachinezi și mă faci să tânjesc după atingerea limbii tale.” Haideți să ne simțim bine practicând noi modalități de a ne exprima dorințele față de iubiții noștri.

Prezența ego-ului în dragoste: nevoia de a avea dreptate versus nevoia de a fi deschis

Învățând mulți bărbați, am ajuns să înțeleg faptul că ego-ul joacă un rol critic în sabotarea creșterii lor. În cazul femeilor, emoțiile sunt cele care ne sabotează creșterea. Atunci când avem de-a face cu ego-ul fragil al bărbaților este important pentru noi să înțelegem că ei nu sunt totuna cu ego-ul lor – ei sunt în realitate Sinele Divin Nemuritor (Shiva). Ego-ul servește doar ca instrument, nu ca identitate.

Ego-ul unui bărbat nu este bun sau rău, corect sau greșit. El servește ca instrument pentru a identifica ce avem de depășit în continuare. Spre exemplu, un bărbat face dragoste cu o femeie pentru prima dată și, în acel moment, el învață anumite lucruri despre arta de a face dragoste prin intermediul numeroaselor reacții pe care le primește de la iubita lui. Dacă reacțiile ei par a fi pozitive, el își va propune să rețină ce anume a făcut pentru a putea s-o *copleșească* și pe următoarea femeie cu care va face dragoste. Totuși, această logică este fundamental greșită, dat fiind faptul că următoarea femeie cu care va interacționa amoros nu va reacționa deloc la fel ca cea de dinainte. Dar din moment ce bărbatul este convins că a găsit metoda *perfectă*, el uită să asculte și să dea atenția necesară feedback-urilor pe care i le oferă noua iubită. Dacă ea îi oferă un feedback mai puțin pozitiv el se enervează sau se rușinează pentru că nevoia lui de a avea dreptate, *de a fi cel mai bun amant pe care ea l-a avut vreodată* depășește disponibilitatea lui de a accepta darul pe care ea i-l oferă, darul de a fi prezentă



cu toată ființa în momentul prezent și de a se abandona în necunoscut. Necunoscutul este de fapt domeniul energiei feminine - yin. Este un teritoriu bogat, fertil și neexplorat, accesibil prin alegerea de a avea încredere în propria intuiție și în instinct. Cum putem noi, ca femei senzuale, să-i invităm delicat pe iubiiții noștri să-și depășească limitarea că *știu* totul, prin acceptarea posibilităților *necunoscutului*?

Ego-ul ne menține cramponați în trecut sau ne proiectează în viitor. Investiția ego-ului în *a fi cineva* ne împiedică să fim receptivi la misterul momentului prezent. Dacă bărbații ar înțelege că virilitatea lor nu constă în știința pe care au acumulat-o, ci în prezența lor de spirit – capacitatea de a fi prezenți cu totul în momentul prezent – ei s-ar putea folosi la maximum de potențialul lor. Acest potențial nu se referă doar la planul erotic, ci la toate aspectele vieții. Știind aceasta, noi, în calitate de femei senzuale, ne putem adresa prezenței energiei divine masculine din iubiiții noștri prin intermediul inimilor noastre deschise și pline de compasiune, pentru a invita în felul acesta puterea lor interioară să se trezească și să se dinamizeze. Iubiiții noștri își doresc sincer să ne facă fericite. S-ar putea doar să nu știe cum. Mulți bărbați nu ar recunoaște niciodată că nu știu cum să ne facă fericite și preferă să se dea impresia că știu, în loc să pară lipsiți de experiență. Lor le-ar plăcea ca noi să-i considerăm cei mai incredibili amanți pe care i-am avut vreodată. Atât pentru femei, cât și pentru bărbați, arta de a fi niște amanți excepționali ține mai mult de a ne dezvolta aptitudini de ascultare extraordinare.

Exercițiu:

Cum să operăm transformări la nivelul centrului de forță al gâtului

Scenariu: în timp ce facem dragoste, deoarece ne cunoaștem foarte bine trupul, știm că dacă iubitul nostru ne-ar stimula în anumite moduri, am putea să „murim” de plăcere și să ne abandonăm total. Cum exprimăm noi aceste lucruri?

1. În momentul în care el tocmai ne stimulează într-un mod foarte plăcut îi putem spune cât de bine ar fi dacă ar continua tot așa și în modurile pe care i le spunem noi atunci. Dacă este receptiv, atunci îi putem explica verbal, pe larg, ceea ce ne dorim.
2. Dacă alegem să nu vorbim ca să nu stricăm magia momentului, putem vorbi cu el mai târziu, abordând subiectul cu iubire și blândețe și întrebându-l dacă vrea să știe ce ne-ar excita cu adevărat.
3. Îi putem ghida trupul, mâna sau degetele cu propriul nostru trup. Limbajul trupului este un instrument de comunicare grandios.
4. Am putea să ne autoerotizăm în fața lui pentru ca astfel el să vadă exact ce ne excită cel mai mult.

De asemenea, ne va fi de ajutor să cunoaștem atât amprenta noastră erotică, cât și pe cea a ființei cu care facem dragoste (ceea ce ne stimulează erotic). Dacă ambii iubiți sunt dominatori sau supuși, va trebui ca amândoi să dea dovadă de mult mai multă atenție pentru a se împlini reciproc. Starea de împlinire vine din ființa noastră profundă și de nicăieri altundeva. Dacă îl privim pe iubitul nostru ca pe un novice din punct de vedere erotic, noi ne limităm într-un fel potențialul erotic. Însă dacă îl privim cu respect, iubire și cu inima deschisă (calea spre un yoni umed) și îl invităm să se joace cu noi pentru a împărtăși iubire și plăcere – versus jocul „am nevoie/vreau ceva de la tine” – vom vedea că vom avea o experiență erotică mult mai profundă și iubitul nostru va avea trăiri foarte asemănătoare cu ale noastre.

Întrebări: Cum abordezi actul de a face dragoste? Ce faci atunci când simți că dorințele erotice nu-ți sunt satisfăcute? Cum te descurci cu ego-ul unui bărbat?

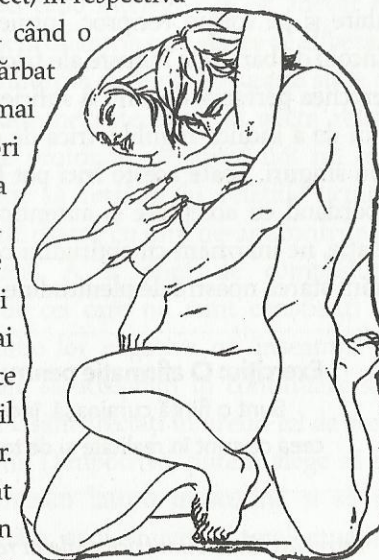
Arta de a trăi savuros îi invită pe ambii iubiți să-și accepte limitările și creează un cadru plin de iubire și blândețe care extinde invitația dincolo de ego/cunoscut în misterul esenței/necunoscut. Dacă vrem să avem întotdeauna dreptate și suntem dispuse să riscăm starea de intimitate, iubire și respect pe care o avem de dragul de a avea dreptate, ne vom trezi într-un final *c-am avut dreptate, dar suntem nefericite*. În schimb, dacă vom observa modul în care cunoașterea noastră creează o separare, vom fi de asemenea capabile să vedem cum acea separare ne blochează posibilitatea de a crește și de a avea experiențe noi. Pe de altă parte, dacă dorim să avem parte de intimitate, bucurie, sărbătoare și experiențe erotice copleșitoare, trebuie să înlocuim nevoia de a avea dreptate cu dorința de a accepta *realitatea așa cum este* și cu înțelepciunea de a recunoaște că *nu știm totul*. Amanții excepționali nu sunt perfecți din punct de vedere tehnic – ei sunt acei iubiți care își ascultă cu atenție și se abandonează pe deplin limbajului tăcut al trupului și al spiritului.

Întrebări: Cum putem renunța la ceea ce știm, de dragul de a experimenta ceva nou, spontan și minunat? Cum putem păși în afara zonei noastre de confort? Cum putem crea o legătură mai profundă cu iubitul nostru?

Monogamie și pluriamor

Orice explorare a dansului dintre Shiva și Shakti ar fi incompletă fără abordarea subiectului monogamiei (iubirea unei singure ființe) și a ceea ce eu numesc pluriamor. (iubirea mai multor ființe). Pentru a investiga aceste subiecte considerate în mod normal tabu, haideți să ne lăsăm deoparte propriile prejudecăți pentru o clipă și să acceptăm faptul că atât monogamia cât și pluriamorul sunt mai degrabă opțiuni de ordin personal. Înțelegerea lor în acest mod ne ajută să experimentăm o stare de acceptare mai profundă și să avem relații mai autentice. Pentru a ne păstra integritatea și discernământul cu privire la subiectul monogamiei și al pluriamorului, ne vom racorda la realitatea adevărului nostru profund și autentic. Integritatea este capacitatea de a acorda ceea ce trăim în interior cu ceea ce exprimăm în afara noastră. O viață plină de savoare înseamnă să păstrăm acest echilibru interior/exterior în orice moment. Singura posibilitate de a fi integrate este de a ne cunoaște pe noi însene, de a ști ce funcționează cel mai bine pentru noi. Atunci când cunoașterea noastră interioară e în deplin acord cu acțiunile noastre exterioare, starea noastră de libertate și de iubire se amplifică.

Autocunoașterea, acceptarea și iubirea de sine, precum și acceptarea manifestării autentice a iubitului nostru sunt ingredientele necesare pentru a avea o viață plină de savoare. Monogamia și pluriamorul sunt subiecte „ascunse sub preș”, iar atunci când ele nu sunt abordate direct, în respectiva relație de iubire pot apărea tensiuni. Atunci când o femeie monogamă intră într-o relație cu un bărbat pluriamoros (care se bucură de relații cu mai multe femei), poate apărea un conflict. Deseori o astfel de femeie își va impune valorile în fața bărbatului și va dori ca el să se schimbe și să fie numai iubitul ei. Însă o astfel de impunere poate conduce doar la reprimarea naturii reale a bărbatului și, mai devreme sau mai târziu, natura sa pluriamoroasă își va scoate capul în semn de protest și va fi foarte posibil să-l împingă pe bărbatul respectiv la adulter. Aceeași tensiune are loc atunci când un bărbat monogam își alege o iubită pluriamoroasă. În cele din urmă, dorința ei de a-și exprima natura



reală (pluriamorul) o va conduce la anumite fapte pe care iubitul ei le va considera de neacceptat. Atunci când înțelegem care este natura noastră și a iubitului nostru putem să evităm eventualele probleme de incompatibilitate care s-ar putea ivi într-o relație pe termen lung. Atunci când nevoile a doi oameni în mod profund diferiți nu formează o legătură armonioasă, unul din ei sau chiar amândoi sunt condamnați să fie nefericiți.

Întrebări: Care este orientarea ta relațională? Dar a iubitului tău? Se potrivesc între ele aceste orientări? Cum integrezi în viața ta noua înțelegere privind dinamica monogamiei și a pluriamorului?

Starea de plenitudine conduce la starea de iubire lipsită de teamă

Atunci când practicăm arta de a trăi savuros vedem oamenii în *deplinătatea ființei lor*. Când îi îmbrățișăm pe ceilalți și pe noi însene cu toată ființa putem să ne direcționăm atenția și energia spre bucurie și extaz, în loc să căutăm să obținem sau să demonstrăm ceva. Când simțim și trăim adevărul frumuseții, pasiunii, inteligenței și extazului nostru interior nu mai căutăm împlinire în afara noastră (prin intermediul iubitorilor sau a experiențelor noastre). În schimb, din această stare de acceptare a noastră și a celorlalte ființe umane suntem libere să punem întrebări autentice și să mergem mai departe pentru a crea legături conștiente, bazate pe iubire și pe sprijin reciproc. Intuiesc că va veni o vreme când oamenii vor trăi dincolo de barierele înguste ale fricii, fie că este frica de a fi singuri, de a nu ne găsi perechea perfectă, de a nu fi suficient de buni, frica de trădare, frica de plictiseală, frica de a încălca regulile, frica de despărțire sau frica de a ajunge inevitabil din nou singuri. Toate aceste frici pot fi depășite prin amplificarea încrederii în sine. Abordând cu acceptare și autenticitate dinamică filozofia Shiva – Shakti într-o relație, ne înarmăm cu aptitudini care vor conduce la legături împlinitoare și vor hrăni starea noastră de plenitudine cu o iubire lipsită de frică.

Exercițiu: O afirmație pentru poftă de viață

Sunt o ființă curajoasă, încrezătoare și plină de energie și mă bucur de ceea ce sunt în realitate și de toate câte sunt în viața mea.

Întrebări: Care sunt fricile tale în relațiile cu ceilalți?

Fiecare om face ceea ce poate mai bine în fiecare moment al vieții sale

În spiritul acestui dans dintre Shiva și Shakti vedem deseori cum bărbații și femeile proiectează propria lor durere asupra celorlalți sau se simt responsabili pentru durerea altora. Această dinamică este naturală, deși nu conduce la relații autentice, împlinitoare, iubitoare și lipsite de frică.

Unul dintre principiile artei de a trăi savuros care ne poate ajuta să depășim teama de a fi răniți de ceilalți sau de a-i răni pe ceilalți este principiul care spune că noi suntem singurii responsabili pentru noi înșine. Acest principiu spune că nu suntem responsabili pentru ceea ce simte altcineva sau pentru modul în care răspunde altcineva la interacțiunea cu noi sau la deciziile pe care le luăm, și nici noi nu-i facem responsabili pe alții pentru răspunsurile pe care le dăm atunci când reacționăm la anumite ființe sau situații. Având această înțelegere – că niciun om, loc sau lucru nu are putere asupra noastră – putem începe să trăim un nou gen de compasiune. Această stare de compasiune este esențială dacă dorim să dezvoltăm relații conștiente în care să recunoaștem energia lui Shiva și a lui Shakti în cadrul trăsăturilor umane ale fiecăruia dintre noi. Această stare de compasiune ne ajută să înțelegem faptul că nimeni nu rănește vreodată în mod intenționat pe cineva. Nu există oameni răi pe lume, ci doar oameni buni cărora li s-au petrecut lucruri rele.



Atunci când înțelegem acest adevăr ne începem călătoria spre starea de eliberare de amintirile dureroase. Această stare de libertate ne determină să avem relații foarte profunde, deoarece noi nu mai alegem să reținem în relațiile actuale vechile drame cu care ne-am confruntat altădată. A fi plini de compasiune față de cei care nu sunt conștienți de acțiunile lor negative nu înseamnă că trebuie să acceptăm în continuare sau să ne lăsăm afectați în vreun fel de acele acțiuni. Dimpotrivă, putem alege să ne dinamizăm latura masculină și să ne protejăm, apoi să evităm total situațiile care ne fac să nu ne simțim în largul

nostru. Uneori putem avea impresia greșită că este util să continuăm menținerea unor emoții negative precum ura, furia, mânia, frica etc. În realitate, a continua să avem astfel de sentimente doar ne prelungește suferința. Această cunoaștere ne amplifică capacitatea de a face alegeri conștiente, de a avea parte de relații conștiente.

Întrebări: Te mai simți încă rănită de cineva? Care sunt sentimentele negative pe care le mai manifesti? Chiar dacă s-ar putea să mai simți că ceea ce ți-a făcut acea persoană nu a fost un lucru bun, te ajută oare întreținerea acestor sentimente în procesul vindecării?

Vindecarea aspectului masculin și a celui feminin

Vindecarea aspectului masculin determină vindecarea aspectului feminin și viceversa. Acest lucru este posibil deoarece în realitate ele sunt o singură energie. Ființele umane sunt un melanj minunat de dualitate (yin/yang) și unitate (unicitate). În calitate de femei senzuale (manifestări ale lui Shakti) suntem libere să iubim viața din plin și libere să-i ajutăm cu energia noastră feminină și pe frații noștri (manifestări ale lui Shiva) să facă la fel. În schimb, ei ne învață la rândul lor despre calitățile vindecătoare ale naturii masculine: prezența de spirit, acțiunea conștientă și starea de libertate. Prezența simultană a lui Shiva și a lui Shakti, a energiilor yin și yang este foarte evidentă la o femeie care duce o viață cu adevărat voluptuoasă. Bărbații reprezintă esența libertății și putem învăța de la ei această lecție. Atunci când ne acceptăm propria energie masculină, noi o vindecăm și ne oferim libertatea de a iubi pasional, de a transforma frica din trecut în forță personală și încredere în sine. Energia masculină se centrează de asemenea pe acțiune și pe intelect, în timp ce energia feminină se centrează pe conceperea și receptivitatea trupului. Ca femei putem alege să combinăm în mod sinergic intuiția cu intelectul. Putem alege să acționăm folosindu-ne de ceea ce receptăm din mediul înconjurător. La modul esențial vorbind, felul în care ne raportăm la bărbați este identic cu felul în care ne raportăm la propria noastră energie masculină. Avem tendința să o controlăm, să o manipulăm și să o suprimăm sau ne bucurăm de frumusețea, de forța și prezența ei?

Întrebări: Care este relația ta cu propria energie masculină? Cum se reflectă ea în modul de raportare la bărbații din viața ta?

Devenind libere să alegem ceva nou, suntem libere să fim noi însene, iar în esență noi suntem un amestec continuu de yin și yang, de căldură și răceală, de tare și moale, de Shakti și Shiva. Suntem libere să dizolvăm toate conceptele noastre învechite în adevărul naturii noastre spontane. Acest adevăr există pentru noi toți, inclusiv pentru frații noștri de sex masculin și, știind aceasta, putem risipi iluzia separării dintre sexe. Cu toții ne dorim să iubim și să fim iubiți, să ne bucurăm de viață, să fim liberi să ne exprimăm cu adevărat, să trăim dincolo de condiționările unor vechi dogme și să gustăm din libertatea unei vieți pline de spontaneitate, armonie și voluptate. Înțelegerea acestor principii constituie baza trezirii noastre ca femei senzuale. În continuare suntem pregătite pentru aplicarea practică a învățăturilor Zeiței de Jad, pentru a întregi și a întări transformarea noastră rapidă și minunată.

ÎNTREBĂRI SINTEZĂ CAPITOL:

Cum s-a modificat înțelegerea ta asupra bărbaților și a energiei masculine?

Cum te raportezi și cum relaționezi cu energia ta masculină?

Unificarea forțelor complementare Shiva/Shakti, yin/yang te ajută să ai o viață mai savuroasă? Cum anume?

*Învățăturile sacre
ale Zeiței de Jad*

PARTEA A DOUA

Învățăturile sacre
ale Zeiței de Jad



Practicile fundamentale ale Zeiței de Jad

Tehnici pentru trezirea și îmbunătățirea
sistemului nostru energetic

Călătoria începe
cu un pas mic,
doar atât e de ajuns
ca o nouă lume să prindă viață.
De-a lungul drumului
fiecare pas este atât de prețios,
e măreț și desăvârșit.
Înaintez cu luare-aminte,
abia ating Pământul
și-n urma mea rămâne
doar o blândă-nfiorare.
Tălpile mele
o dezmiardă pe Mama noastră.
Dar în curând
toți pașii mi se vor preface
în bătaii de aripă
și mă voi înălța
în zarea fără de sfârșit
a Cerului nepieritor.

CUPRINSUL CAPITOLULUI 7

Introducere la exercițiile de bază	100
Exercițiile de încălzire	102
Teoria orbitei microcosmice	104
Practica orbitei microcosmice	108
Stocarea energiei chi	113
Teoria zâmbetului interior	113
Practica zâmbetului interior	115
Teoria celor șase sunete vindecătoare	118
Practica celor șase sunete vindecătoare	119

ÎN PRIMA PARTE A ACESTEI CĂRȚI AM EXPLORAT arta de a trăi savuros, o filozofie care vizează multe aspecte ale vieții noastre. Am văzut ce înseamnă să trăiești ca femeie senzuală într-o lume aridă, am văzut relația dintre puterea interioară și integritate, am dezbătut filozofia trăirii conștiente, am înțeles importanța orgasmelor multiple și a celor totale, precum și relația noastră cu principiul masculin - Shiva. Acum suntem pregătite să explorăm metodele fundamentale ale Zeiței de Jad ca aplicație practică a acestei filozofii. Rădăcinile acestor practici au o descendență taoistă veche de mii de ani, iar aplicarea lor în prezent este la fel de eficientă ca întotdeauna, ele pregătindu-ne trupul, mintea și spiritul pentru a rezona pe frecvența de vibrație a vitalității, fericirii și păcii. Ele sunt esențiale pentru manifestarea noastră ca femei senzuale.

Cum folosim această parte a cărții

Această parte a cărții este menită a fi un manual autodidactic care ușurează învățarea și punerea în practică a unor tehnici puternice care s-au dovedit a fi eficiente pentru trezirea stării plenare de senzualitate. Este indicat să lecturați atent și fără grabă această parte a cărții, citind fiecare tehnică pe rând, acordându-vă timpul necesar pentru asimilarea practică a fiecărei tehnici înainte de a trece la următoarea. Dacă aveți deja experiență în acest domeniu, există la începutul fiecărui capitol un cuprins menit să ușureze parcurgerea acestui material. Toate exercițiile sunt descrise pe larg, unele având și imagini. Informațiile care apar cu litere cursive (italice) indică efectele care apar în ființa noastră atunci când realizăm un anumit exercițiu.

Vă sfătuiesc să stăpâniți bine aceste exerciții de bază înainte să abordați tehnici cu caracter erotic mai pronunțat. Acest lucru vă va asigura succesul în dinamizarea și amplificarea celei mai importante energii din ființa noastră, energia sexuală. Nu vă simțiți nevoite să citiți fiecare capitol din scoartă-n scoartă. Mergând în propriul ritm, veți experimenta o transformare gradată, dar eficientă.

Introducere la exercițiile de bază

Exercițiile de bază sunt o combinație de meditații și mișcări conștiente care servesc ca instrumente pentru trezirea senzualității. Fie că ne dorim o sănătate mai bună și un stil de viață mai echilibrat, fie o dinamizare și o experiență mai profundă a erosului nostru, aceste tehnici, deși par simple, sunt în realitate foarte puternice.

O neînțelegere destul de frecventă în privința învățăturilor erotice este semnul de egalitate care se pune între actul sexual propriu-zis și cultivarea energiei sexuale. O persoană obișnuită cu puțină educație sexuală, dar având dorința de a înțelege erosul, va sări adesea la pasajele cele mai suculente (exercițiile ce presupun excitație sexuală) și va manifesta probabil mai puțină răbdare sau interes pentru pasajele mai puțin suculente (exercițiile care nu presupun excitație sexuală) ale acestei cărți. În calitate de femei senzuale ar fi bine să înțelegem că energia sexuală este o parte inerentă a ființei noastre. Practicând exercițiile de direcționare a energiei într-un mod non-erotic, vom putea experimenta transformări pozitive profunde și în experiențele noastre erotice.

Întrebări: Te-ai gândit vreodată la modalități prin care să-ți poți dinamiza energia sexuală? Crezi că o tehnică non-erotică ți-ar putea amplifica energia sexuală? Cum anume?

De ce să practicăm ceva non-erotic dacă dorim să ne amplificăm energia sexuală?

Din experiența mea de până acum în predarea artei de a trăi savuros, am observat că persoanele care nu au o anumită bază practică au tendința să aibă mai puțin succes în aceste tehnici. Bineînțeles, acest lucru nu este valabil pentru toată lumea. Dar am observat că femeile care își acceptă energia sexuală, dar nu o folosesc practic pentru a face dragoste au tendința să dezvolte un dezechilibru care se manifestă în numeroase forme - de la suferințe fizice la îmbătrânire prematură, până la probleme de natură psihologică și spirituală. Deseori putem reduce sau elimina complet aceste simptome prin întărirea trupului și a sistemelor sale energetice folosindu-ne de aceste practici fundamentale.

Cele trei practici fundamentale: deschiderea și protejarea trupului în timp ce realizăm tehnicile sexuale

Baza constă din trei practici:

- ♦ Orbita microcosmică
- ♦ Zâmbetul interior
- ♦ Cele șase sunete vindecătoare

La început, aceste practici se focalizează pe detoxifierea, purificarea și întărirea trupului prin eliberarea căldurii și a gazelor reținute, prin transformarea emoțiilor negative și prin reprogramarea efectivă a modului în care sistemul nostru nervos receptează stimulii din exterior. De asemenea, aceste practici fundamentale ne energizează și ne regenerează trupul, ajutându-l să asimileze mari cantități de energie (sexuală sau de altă natură), făcând ca această energie uriașă să circule prin întregul trup (nu doar în zona genitală) și să se acumuleze, astfel încât ea să nu se piardă. Maeștrii taoiști văd energia (chi) ca fiind cheia unei sănătăți mai bune și consideră că aceasta ajută la acumularea și transformarea energiei existente într-o energie și mai mare.

Întrebare: Ce imagine îți vine în minte atunci când te gândești să-ți folosești propria energie pentru vindecarea, echilibrarea și întărirea trupului?

Acelora dintre noi care suntem interesate să ducem o viață plină de savoare, aceste tehnici ne vor oferi baza de care avem nevoie pentru a putea să operăm cu cantități foarte mari de energie orgasmică (chi). Practicile sexuale realizate fără aceste exerciții de bază sunt asemănătoare cu construcția unei case fără circuit de împământare și fără o fundație solidă. Lipsa acestor elemente de bază vor predispune casa la scurtcircuite și incendii, iar în cazul în care dorim să ridicăm și alte etaje (procedee mai înalte de alchimie interioară), întreaga structură ar putea să se prăbușească. Aceste tehnici fundamentale ne revigorează trupul și ne înlătură atât blocajele potențiale, cât și pe cele existente, astfel încât să putem să ne bucurăm pe deplin de fructele practicii noastre.

Exercițiile de încălzire

Înainte de a realiza cele trei exerciții de bază (orbita microcosmică, zâmbetul interior și cele șase sunete vindecătoare) este bine să ne încălzim trupul și să devenim pe deplin conștiente de momentul prezent. Atunci când trupul nostru este încălzit și atenția este focalizată pe deplin în momentul prezent, crește și capacitatea noastră de a realiza aceste exerciții practice. Realizați fiecare dintre următoarele exerciții de încălzire de minim trei ori și rețineți că rezultatele vor apărea pe măsura practicii.

ÎNCĂLZIREA COLOANEI VERTEBRALE

EXERCIȚIUL DE ÎNTINDERE A GÂTULUI

În picioare sau așezate, începeți prin a împinge bărbia în afară și apoi arcuiți-o spre în jos, întinzând coloana. Apoi rulați coloana vertebrală, menținând bărbia lipită de piept. Expirați în timp ce rulați bărbia în jos și inspirați în timp ce o rulați în sus. Țineți minte: bărbia dă tonul rulării în jos și capul rămâne cât mai sus. Vedeți fig. 7.1 și 7.2



Fig. 7.1
Întinderea gâtului,
expirație

EXERCIȚIUL SUPLIMENTAR DE ÎNTINDERE A GÂTULUI

Răsuciți trupul din zona lombară (porțiunea de la baza coloanei, deasupra osului sacral) spre dreapta și repetați exercițiul anterior cu fața spre dreapta. Este bine să aveți una din mâini așezate pe inimă și cealaltă pe abdomen. Repetați apoi exercițiul răsucindu-vă spre stânga.



Fig. 7.2
Întinderea gâtului,
inspirație

EXERCIȚIUL DE ELASTICIZARE A GÂTULUI

Acest exercițiu se realizează invers față de primul exercițiu. Aplecați bărbia în față și derulați coloana vertebrală, scoțând capul din cochilia sa imaginară, apoi începeți din zona capului să reveniți la poziția inițială. Expirați la aplecarea în față, inspirați la revenire. Priviți podeaua la aplecarea în față și tavanul la revenire. Vedeți fig. 7.3 și 7.4



Fig. 7.3
Elasticizarea gâtului,
expirație



Fig. 7.4
Elasticizarea gâtului,
inspirație

EXERCIȚIUL DE RESPIRAȚIE A MĂDUVEI SPINĂRII

Cu degetele făcute pumn și coatele întinse spre spate, inspirați și deschideți cât mai mult zona pieptului. Asigurați-vă că zona coxală este scoasă în afară și bărbia apasă zona pieptului. Apoi vă aplecați în față, îndreptând cât mai mult zona coxală și aducând coatele în dreptul plexului solar, apăsând în continuare cu bărbia zona pieptului. La inspirație vă deschideți și vă arcuiți, la expirație vă pliați spre interior. Vedeți fig. 7.5 și 7.6.



Fig. 7.5
Exercițiul de respirație
a măduvei spinării,
inspirație



Fig. 7.6
Exercițiul de respirație
a măduvei spinării,
expirație

EXERCIȚIUL DE FLEXIE LATERALĂ A COLOANEI VERTEBRALE

Balansați zona coxală și sacrală, flexând coloana vertebrală consecutiv în ambele direcții. Continuați să balansați fiecare vertebră lent. Realizați această flexie a coloanei de sus (de la baza craniului) și până jos. Dacă există zone mai tensionate, insistați asupra lor. În timpul acestui exercițiu inspirați și expirați lent și profund.

EXERCIȚIUL CĂLĂRIEA ARMĂȘARULUI

Acest exercițiu se realizează așezate pe marginea unui scaun. Imaginându-vă călare pe un armăsar, mișcați-vă zona pelviană înainte și înapoi, lăsând ca senzațiile să urce pe coloana vertebrală. Relaxați-vă și unduiți-vă cât mai natural coloana vertebrală. Respirați lent și profund.

Toate exercițiile pentru coloană vor genera în trup un răspuns parasimpatic sau de relaxare. Aceste mișcări favorizează secretarea lichidului cefalorahidian și activează pompa craniană și cea sacrală. Ele ne ajută să eliminăm tensiunile de la nivelul coloanei vertebrale și a spatelui, și, de asemenea, să conștientizăm mai ușor deplasarea energiei (chi) prin trup. Eliminarea blocajelor din trup ajută foarte mult în circulația liberă a energiei.

*Întrebări: Cum te simți după ce elimini tensiunile de la nivelul coloanei?
Cum crezi că ajută relaxarea în practica tehnicilor sexuale?*

Să începem exercițiile de bază

Haideți să începem acum exercițiile fundamentale ale Zeiței de Jad. La fel ca în cazul exercițiilor de qi qong, rezultatele vor fi direct proporționale cu timpul și energia pe care le veți investi în ele. Primul exercițiu practic este mai mult o atitudine decât o tehnică. Este vorba de atitudinea de a ne transfigura pe noi însene ca fiind femei senzuale perfecte: manifestări pline de frumusețe și savoare ale energiei feminine divine. Toate celelalte tehnici se bazează pe această atitudine esențială. Pentru o înțelegere cât mai profundă a acestor exerciții de bază, vom prezenta întâi teoria și apoi vom descrie modul lor de realizare practică.

Primul exercițiu de bază: teoria orbitei microcosmice

Primul exercițiu de bază se numește „teoria orbitei microcosmice”. Orbita microcosmică este principalul traseu energetic prin care se deplasează energia în trup. Toți oamenii au această orbită; cu toate acestea, ea nu este pe deplin dinamizată în fiecare dintre noi. Gândiți-vă la această orbită ca la o autostradă extraordinară și la energia noastră erotică ca la o mașină sport de lux. Dacă autostrada e plină de baraje rutiere și grohotiș putem să ajungem la locul de destinație doar dacă mergem încet și o luăm pe drumuri laterale. Așadar, dacă

nu deschidem și eliberăm această orbită microcosmică nu vom putea să ne folosim energia (mașina) la întregul ei potențial și nu vom putea să beneficiem pe deplin de această autostradă extraordinară. Atunci când activăm și deblocăm această orbită (sau autostrada din analogia noastră), energia noastră se va putea deplasa mult mai rapid și mai eficient. Pe scurt, această tehnică constă în plasarea vârfului limbii în cerul gurii într-unul dintre punctele existente acolo. Vă recomand să începeți cu cel mai confortabil.

Exercițiu: Descoperirea bolții palatine

Curbând ușor limba spre spate atingem cu ea cerul gurii. Dacă găsiți un loc comod în care să mențineți limba, veți putea realiza acest exercițiu pe tot parcursul zilei. Dacă limba obosește vă puteți opri, relaxa și reluați exercițiul mai târziu.

Ca rezultat al acestui exercițiu vom remarca o transformare a propriei energii. La modul general, întregul trup poate experimenta un efect armonizator.

Schimbarea mecanismelor

Atunci când avansăm în percepția energiei, putem începe să ne mișcăm limba de-a lungul bolții palatine până când începem să avem o anumită senzație. Această senzație poate fi de mâncărime, de căldură sau de electricitate sau chiar un gust metalic. În mod normal există trei zone în bolta palatină unde limba poate fi plasată. Punctul de acces al plămânilor se află chiar în spatele dinților și este responsabil pentru deplasarea energiei de-a lungul suprafeței pielii noastre. Punctul de acces al inimii se găsește în zona mai dură din cerul gurii și este responsabil pentru deplasarea energiei la nivelul mușchilor. Punctul de acces al rinichilor se află în locul de întâlnire a zonei dure cu a celei moi din cerul gurii. Acesta este cel mai plăcut loc pentru a ne plasa limba, fiind responsabil pentru deplasarea mai profundă a energiei la nivelul oaselor și el ne pune în legătură cu **Palatul de cristal** (glanda pineală). Atunci când energia circulă suficient de bine, gura se va umple de un nectar foarte dulce (soma). Vedeți fig. 7.7.

Atunci când acest nectar începe să curgă, în trupul nostru se manifestă două fenomene: primul este că ni se diminuează nevoia de a consuma dulciuri și al doilea că trupul începe să autoîntinerească și să se autoregenereze.

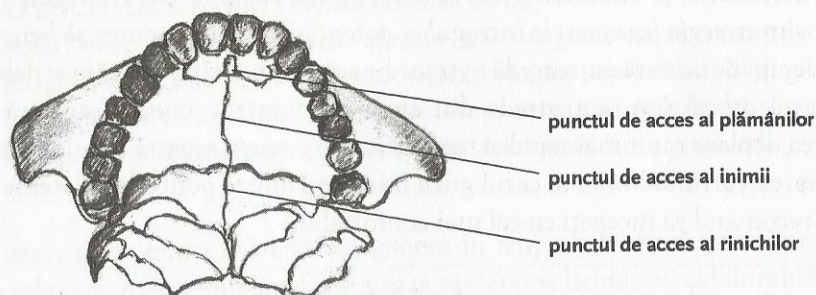


Fig. 7-7 Secțiunile bolții palatine prin intermediul cărora sunt direcționate energiile prin trup

Este interesant de observat că atunci când producem mai multă salivă, aceasta poate să indice că hormonii noștri sunt sănătoși și armonizați; de fapt, creșterea cantității de salivă ne ajută să ne îmborsăim respirația și ne îmbunătățește digestia. Locul în care alegem să plasăm limba la nivelul palatului depinde de cum anume ne simțim și de cât de multă salivă suntem capabili să producem.

O altă parte importantă a acestui exercițiu este să simțim cum picioarele noastre prind rădăcini în Mama Pământ. Rinichii și sistemul lor de meridiane sunt activați prin punctul cheie numit Rinichi-1 sau R-1, adică Punctul izvoarelor care bolborosesc, care se găsește la unirea treimii anterioare cu cele două treimi posterioare ale tălpii piciorului, în fosa formată prin flexarea degetelor. A se vedea figura 7.8. Scriitorul Clinton Ober susține că: „Ancorarea la energia pământului crește propria energie... și reduce simptomele hormonale și menstruale.”

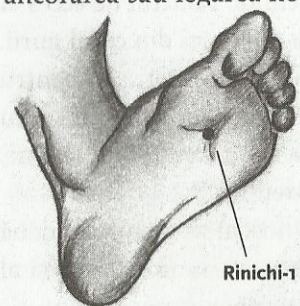


Fig. 7.8 R-1, Punctul izvoarelor care bolborosesc

Fiind conștiente cât mai adesea de tălpile picioarelor, noi practicăm astfel ancorarea sau legarea noastră de pământ. Această simplă conștientizare poate să ne ajute să eliminăm tensiunea din partea superioară a trupului, mai ales dacă ne simțim copleșite, stresate sau dacă suferim de migrene. Mai există și un alt punct de care putem deveni conștiente, denumit Rinichi-5 sau Izvorul de apă, și pe care îl putem descoperi dacă localizăm osul interior al gleznei și apoi mergem în diagonală, în jos, spre adâncitura gleznei. Acest punct este în legătură cu uterul

și poate fi armonizat în perioadele menstruale. Masajul asupra acestui punct ne poate ajuta să ne alinăm durerea crampelor menstruale. Acest punct poate fi de asemenea și o zonă erogenă, pentru a ne energiza uterul și a ne induce mai multe orgasme uterine.

O observație asupra sindromului Kundalini: acest fenomen a apărut în anii 1970 odată cu cartea lui Gopi Krishna despre Kundalini. Cel mai important aspect pe care trebuie să îl ținem minte este că noi suntem ființe psihosexuale. Indiferent de natura traumei noastre, fie ea emoțională, psihologică sau sexuală, nu este niciodată prea târziu pentru a ne confrunța cu ea. Nu trebuie să ne fie rușine să căutăm sprijin în exterior sub forma unui sfat, a unei vindecări somatice și a altor terapii autentice, în cazul în care această traumă apare atunci când ne deschidem din punct de vedere fizic. Pe măsură ce fiecare dintre noi își retrezește calitățile, noi ne transformăm durerea în zone de putere și ne aprofundăm înțelepciunea practică.

Întrebări: Având în vedere ceea ce tocmai ai învățat despre orbita microcosmică crezi că această metodă este mai sigură pentru direcționarea energiei orgasmice? Cum s-a modificat acum viziunea ta asupra meditației, odată ce ai înțeles legătura ei cu energia sexuală?

Dezvoltarea sensibilității

Luând în considerare faptul că toate părțile noastre sunt interconectate, putem începe să vindecăm orice dizarmonie din mintea și din trupul nostru. Cu cât suntem mai deschise față de starea de autenticitate și sinceritate cu noi înșine, cu cât ne relaxăm mai mult în propria noastră inocență erotică, cu atât vom regăsi acele părți „pierdute” ca fiind din nou iubite și reunite în completitudine. Prin eliberarea conștientă a forței vieții și prin accesarea inteligenței noastre erotice profunde, noi începem să dezghețăm acele părți din ființa noastră care sunt amorțite și astfel să avem acces și mai mult la vitalitatea și strălucirea propriei ființe. Această trezire a completitudinii va continua pe măsură ce ne maturizăm atât emoțional, cât și erotic. Putem astfel să descoperim că tiparele și nevrozele noastre referitoare la relații și sexualitate încep și ele să se transforme. Asta se petrece deoarece noi suntem acum mult mai pregătite să ne asumăm complet responsabilitatea pentru rolurile pe care le jucăm în drama vieții noastre. Prin revendicarea lipsită de pudoare a tot ceea ce suntem, nu numai că ne oferim libertatea de a trăi o viață cu adevărat

savuroasă și palpitantă, dar putem de asemenea ca, prin simpla noastră prezență vie, să îi impregnăm și pe cei din jurul nostru cu spiritul a ceea ce înseamnă să-ți trăiești viața în acest fel. Este evident că suntem mai mult decât părțile noastre și că acele părți nu sunt doar niște insule singulare în oceanul conștiinței noastre, ci sunt componente valoroase și necesare ale întregului. Pe măsură ce ne relaxăm în completitudinea a ceea ce suntem cu adevărat, acceptându-ne naturalețea propriei naturi erotice, ajungem să trăim o stare de împlinire profundă. În această lume amorțită în care trăim, învățarea unei tehnici simple care să ne ajute să ne dezvoltăm sensibilitatea interioară profundă este o parte crucială a revendicării propriei noastre ființe. Plăcerea noastră, ca femei, poate fi extrem de subtilă și atunci ea necesită o sensibilitate antrenată. Putem avea acces la ea folosind modelul energetic al reunirii canalelor yin (feminin) și yang (masculin) (adică al canalelor anterioare și posterioare), plasând limba pe cerul gurii (a se vedea figura 7.9).

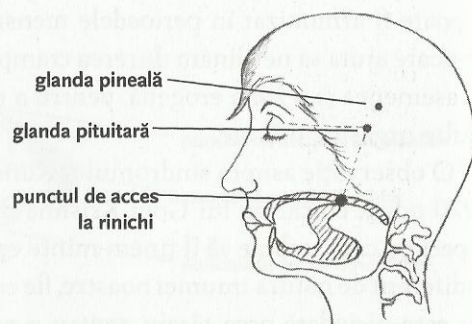


Fig. 7.9 Controlul glandelor prin intermediul limbii plasate pe cerul gurii

Primul exercițiu de bază: practica orbitei microcosmice

Acum că am înțeles de ce orbita microcosmică joacă un rol esențial în practica sexuală, haideți să facem aceste exerciții. Vom începe cu o încălzire pentru meditație:

Exercițiu: Încălzirea pentru meditație

Ne scuturăm trupul și eliminăm tensiunile care încă mai sunt prezente. Ar fi bine să fim îmbrăcate cât mai lejer și să facem câteva exerciții pentru încălzirea coloanei vertebrale.

ACTIVAREA FIECĂRUI PUNCT

Începem fiind așezate confortabil pe marginea unui scaun – cu tălpile fixate pe pământ (atingând podeaua); devenim conștiente de zona perineului.

Zona perineului se află între organele sexuale și anus și ea se dinamizează prin contractarea mușchilor folosiți în oprirea jetului urinar. Ne imaginăm cum se formează o sferă de lumină aurie în zona respectivă și respirăm pentru câteva clipe în acea sferă de lumină până când avem senzația de încălzire în zona perineului. Dacă vrem să experimentăm senzații mai intense putem să realizăm contracții ale mușchilor perineului.

Apoi inspirăm și conducem sfera de lumină în zona coxală și o menținem acolo, realizând o retenție pe plin. Apoi expirăm și o aducem înapoi în zona perineului. Putem face acest exercițiu de mai multe ori, până când ne familiarizăm cu această deplasare a atenției și a energiei. Continuăm apoi din nou să inspirăm, deplasăm sfera de lumină din zona coxală spre cea sacrală și o menținem acolo; expirăm și o aducem din nou în zona perineului.

Continuând în felul acesta vom trezi și dinamiza fiecare punct de-a lungul orbitei microcosmice; folosim acest model de a ridica sfera de lumină pe inspirație, pe retenție pe plin și apoi o aducem înapoi în zona perineului, la expirație.

Inspirați conducând sfera de lumină spre următoarele puncte de-a lungul spatelui (circuitul energetic de tip yang):

- ✧ zona coxală
- ✧ zona sacrală
- ✧ Poarta vieții sau **Meng Mein** (punctul de proiecție a ombilicului la nivelul spatelui)
- ✧ **T-11** (zona de proiecție a plexului solar la nivelul spatelui)
- ✧ Punctul wing (situat între cei doi omoplați), **T-4** și **T-5**
- ✧ **C-7** (osul mare care iese în evidență la baza gâtului atunci când ne aplecăm capul în față)
- ✧ Perna de jad (lobul occipital)
- ✧ zona calotei craniene (punctul **Bai Hui**: îl găsim plasând degetele mari de la mână în ureche și atingând cu degetele arătătoare calota craniană)
- ✧ punctul din mijlocul frunții (**Ajna Chakra**)
- ✧ bolta palatină

Odată dinamizat fiecare punct de-a lungul circuitului energetic yang, ne plasăm vârful limbii în cerul gurii și, de data aceasta, în

loc să expirăm de sus în jos de-a lungul coloanei vertebrale și până la zona perineului, expirăm de-a lungul părții anterioare a trupului sau a circuitului energetic de tip yin. Realizăm aceasta deplasând sfera de lumină din mijlocul frunții spre bolta palatină, apoi de-a lungul limbii de la vârf spre bază. Apoi o deplasăm în zona gâtului și de-a lungul fiecărui punct al circuitului yin.

Expirați prin intermediul fiecărui punct situat de-a lungului părții din față a trupului (circuitului energetic de tip yin):

- ✧ gâtul (glanda tiroidă și cea paratiroidă)
- ✧ timusul
- ✧ centrul inimii
- ✧ plexul solar
- ✧ ombilicul
- ✧ palatul sexual (zona genitală)
- ✧ perineul sau **Hui Yin** (aflat între deschizătura vaginului și anus)

Atunci când ajungem la punctul ombilicului fie putem continua spre zona genitală și apoi ne întoarcem la perineu, fie ne putem opri la zona ombilicului, unde vom conștientiza acumularea energiei (chi).

ORBITA MICROCOSMICĂ ACTIVATĂ

După ce ne-am antrenat în deplasarea sferei de energie din punct în punct de-a lungul orbitei, suntem pregătite acum să ne deplasăm energia de-a lungul întregii orbite pe deplin activată. Începem să realizăm aceasta inspirând și direcționând energia în sens ascendent pe coloană (fără să ne oprim în dreptul punctelor); realizăm o retenție pe plin atunci când ajungem la capăt și vizualizăm apoi un vortex de energie spiralată deasupra creierului, în jurul glandei pineale (această glandă mai este cunoscută sub denumirea de Palatul de Cristal în qi qong-ul taoist). Apoi expirăm în sens descendent de-a lungul circuitului din zona anterioară a trupului. Acest proces de inspirație, retenție pe plin apoi expirație lentă și ușoară este perfectă pentru deplasarea energiei de-a lungul orbitei microcosmice pe deplin activată.

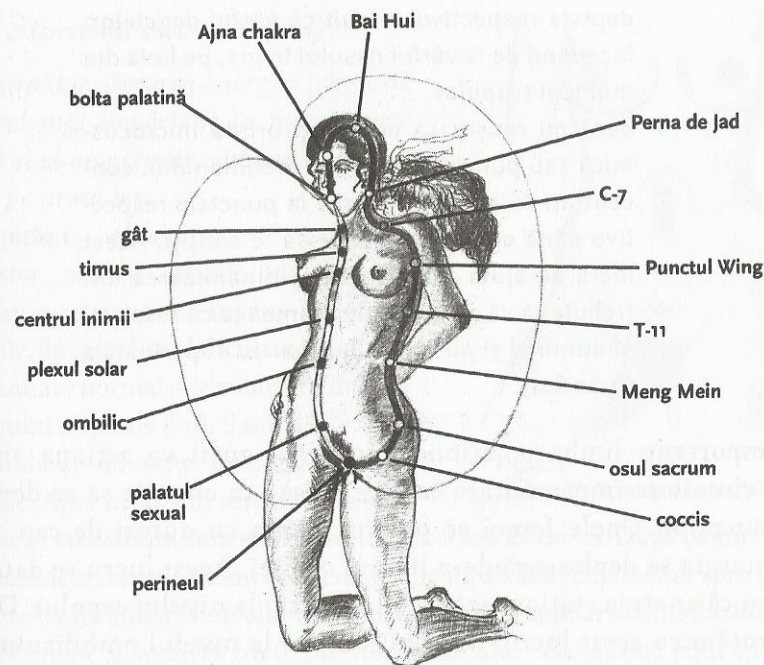


Fig. 7.10
Punctele orbitei microcosmice

Vom putea percepe ușoare furnicături, senzație de încălzire sau alte senzații care indică deplasarea energiei de-a lungul orbitei, dar este la fel de posibil să nu simțim nimic din toate acestea. Nu trebuie să ne atașăm de aceste senzații din timpul exercițiului, deoarece unele s-ar putea să nu apară niciodată, iar altele să apară temporar. Cu toate acestea, atunci când ne vom simți mai armonioase, mai echilibrate și mai energizate în anumite momente speciale sau în viața de zi cu zi, vom ști că orbita noastră este atunci activată.

Sfaturi utile pentru o practică plină de succes

- ✧ activați fiecare punct atingându-l cu vârful degetelor sau printr-o lovire ușoară.
- ✧ având în vedere că circuitul energetic yin se activează în special pe expirație, puteți

depista respectivul circuit cu vârful degetelor: începând de la vârful nasului în jos, pe linia din mijlocul trupului.

- ❖ dacă nu reușiți să percepeți orbita microcosmică sau punctele specifice meridianului, concentrați-vă atenția o vreme la punctele respective până când veți începe să le simțiți. Acest lucru va ajuta foarte mult la dinamizarea lor.
- ❖ trebuie să vă asigurați de asemenea că respirați abdominal și nu clavicular (partea superioară a toracelui).

Sfat important: limba poziționată în cerul gurii va acționa analogic ca un circuit de împământare care veghează ca energia să se deplaseze corespunzător. Unele femei se pot confrunta cu dureri de cap, atunci când energia se deplasează de-a lungul orbitei. Acest lucru se datorează faptului că energia staționează (se blochează) la nivelul capului. Dacă ne confruntăm cu acest lucru, ne vom focaliza la nivelul ombilicului și ne vom mângâia cu mâinile de sus în jos pe partea anterioară a trupului. Asta ajută ca energia să se deplaseze de la cap spre ombilic.

Exercițiile Zeiței de Jad pentru dinamizarea orbitei microcosmice

Cele care doresc să realizeze toate exercițiile prezentate în această carte și să continue să asimileze acest stil de viață plin de savoare, este bine să-și amintească mai mereu să-și plaseze limba ușor în cerul gurii. Cu cât ne amintim să facem aceasta mai des, cu atât energia (chi) va circula mai ușor prin trup. Este foarte important să ne amintim acest lucru, în special dacă simțim că debordăm de energie în trup și la nivelul yoni-ului.

Întrebări: Ai reușit să simți energia deplasându-se prin orbită? Dacă nu ai reușit să simți nimic de natură energetică, ai perceput totuși vreo modificare în starea ta generală de bine, după ce ai practicat acest exercițiu o perioadă de timp? Care sunt aceste modificări?

Stocarea energiei (chi)

Pasul următor, stocarea energiei (chi) este pasul cel mai important în toate aceste practici și el ne permite să beneficiem din plin de pe urma lor.

Respirăm abdominal, vizualizăm un lasou sau o spirală de energie deplasându-se în sens invers acelor de ceasornic, în jurul ombilicului. Respirăm în continuare normal și vizualizăm în zona ombilicului o spirală de 3, 9 sau 36 de spire deplasându-se în sens invers acelor de ceasornic. Apoi inversăm sensul de rotație a spiralei și vizualizăm cum ea se rotește de 3, 9 sau 24 de ori. După ce am încheiat cu vizualizarea, ne imaginăm cum energia acumulată se deplasează spre punctul Cazan, care este situat la nivelul centrului de forță secundar al ombilicului, la 3,8 cm sub ombilic și la câțiva cm în interiorul trupului. Vizualizăm cum energia ia forma unei perle și apoi o lăsăm în zona respectivă pentru viitoare întrebunțări (Vedeți fig. 7.11)

Vizualizarea rotirii în sensul invers acelor de ceasornic va absorbi energia (chi) de la toate părțile trupului, în timp ce rotirea în sensul acelor de ceasornic va condensa energia (chi) într-o sferă de lumină sau perlă tot mai mică. Aceasta este cea mai importantă parte a practicii noastre. La fel ca un acumulator care nu se încarcă suficient nici după 12 ore de stat în priză, trupul nostru nu beneficiază de pe urma practicii dacă nu ne facem un obicei din stocarea energiei (chi).

Al doilea exercițiu de bază: noțiuni teoretice despre zâmbetul interior

Zâmbetul interior este cel de-al doilea exercițiu de bază important în explorarea potențialului nostru sexual. Ca femei, noi știm în general mai multe despre lumea înconjurătoare decât despre propriul trup, și cel mai adesea apelăm la experți (gen doctori, terapeuți și oameni de știință) ca să aflăm ce se petrece în interiorul nostru, în urma unei examinări de numai 5-10 minute. Cum ar putea acești profesioniști să știe cu adevărat ce se

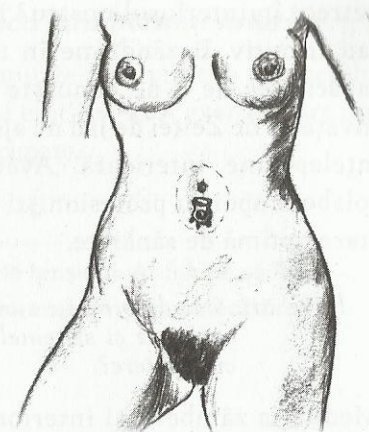


Fig. 7.11
„Cazanul” de stocare a chi-ului

petrece în interiorul nostru? Ei ne pot oferi doar un răspuns profesional sau intuitiv. Bazându-ne în totalitate pe acești experți, ne-am pierdut capacitatea de a ne cunoaște cu adevărat, atât exterior, cât și interior. Învățăturile Zeiței de Jad ne ajută să intrăm din nou în legătură cu propria înțelepciune interioară. Având această nouă perspectivă vom putea colabora apoi cu profesioniști din domeniul sănătății pentru a menține o stare optimă de sănătate.

Întrebări: Cât de bine îți cunoști propriul organism împreună cu toate organele și sistemele sale? Ce valoare are pentru tine această cunoaștere?

Meditația zâmbetului interior ne ajută să construim o relație intimă cu propriul nostru trup și ne mărește capacitatea de a-i înțelege limbajul. Această metodă aparent banală de a ne zâmbi interior este de fapt menită ne pună în legătură (fizic și mental) cu energia și cu organele noastre interne. Acest zâmbet interior ne cultivă și capacitatea de a ne orienta simțurile spre interior, ceea ce ne amplifică sensibilitatea și puterea de a conștientiza curgerea energiei prin trup. În timp, aceasta conduce la dezvoltarea unei ultrasensibilități față de activitatea orgasmică a trupului nostru.

Capacitatea de a conștientiza energia le ajută pe femeile senzuale să direcționeze orgasmele din zona genitală către orice altă parte a trupului care are nevoie de dinamizare sau de vindecare. Pe scurt, *simpla meditație a zâmbetului interior* este una dintre cele mai simple și mai puternice forme de meditație pe care le-am întâlnit vreodată. Capacitatea de a transforma energia în interiorul trupului este una dintre cele mai importante aptitudini în trezirea și menținerea unei stări de proștețime mereu reînnoită în viața noastră. Practicând regulat această modalitate de a transforma stimulii energetici exteriori în forme de vitalitate interioară, ne vom trezi foarte mult ca femei pline de senzualitate și magnetism.

Meditația zâmbetului interior ne ajută să devenim mai receptiv, mai conștiente și mai capabile astfel să avem experiențe mult mai bogate. Cu cât suntem mai relaxate și mai receptiv, cu atât plăcerea și experiența noastră vor fi mai intense.

Al doilea exercițiu de bază: practica zâmbetului interior

Capacitatea de a aprofunda starea de intimitate prin practica zâmbetului interior este o etapă esențială a trezirii noastre erotice. Acest exercițiu are mai multe faze care se pot realiza fie separat, fie grupate.

Exercițiu: Încălzirea pentru meditație

Ne scuturăm trupul și eliminăm eventualele tensiuni. Ar fi bine să fim îmbrăcate cât mai lejer și să facem câteva exerciții pentru încălzirea coloanei vertebrale.

ACTIVAREA GLANDELOR ENDOCRINE

Începem să realizăm meditația zâmbetului interior cu ochii închiși și vizualizăm o ființă umană pe care o iubim sau pe noi însene răsând. Simțim cum această energie a zâmbetului ne atinge fața și o relaxăm complet. Absorbim și mai mult din căldura celui zâmbet în Ajna chakra (punctul din mijlocul frunții, vedeți fig. 7.12). Simțim cum buzele încep să contureze un zâmbet dulce, simțim cum acest zâmbet ajunge în interiorul creierului și ne luminează Palatul de cristal (glanda pineală). Simțim cum zâmbetul coboară spre interiorul gurii, îl umezim de jur împrejur cu salivă, înghițim apoi amestecul și îl urmărim mental în timp ce alunecă pe gât, în jos.

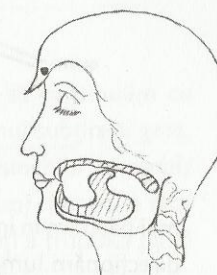


Fig. 7.12
Ajna chakra sau zona din mijlocul frunții, reprezentată împreună cu limba plasată pe cerul gurii

Continuăm să vizualizăm cum zâmbetul ajunge la glanda tiroidă și cea paratiroidă și acestea devin calde, delicate și luminoase. Apoi zâmbetul ajunge la timus, glandă care îi absoarbe lumina și apoi se deschide și înflorește precum o minunată floare. Putem să mai zăbovim aici un moment până când simțim cum timusul chiar ne întoarce zâmbetul.

ACTIVAREA ORGANELOR INTERNE

Continuăm meditația zâmbetului interior, vizualizând cum zâmbetul ajunge de la timus la inimă. Ne simțim inima mai calmă și mai relaxată în timp ce căldura zâmbetului nostru o traversează. Urmărim atente dacă

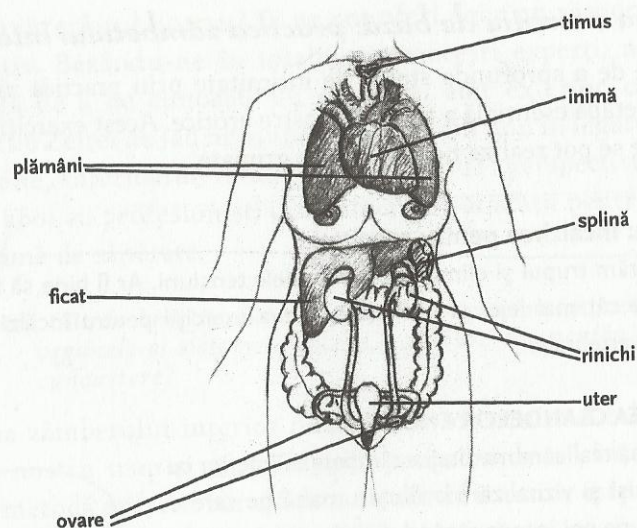


Fig. 7.13
Zâmbetul interior către organele
principale ale trupului

mai păstrăm în inimă anumite tensiuni, stări de repezeală sau apatie, apoi direcționăm lumina caldă și strălucitoare a zâmbetului în acele zone și observăm cum tensiunile se transformă în iubire și bucurie.

Apoi ne deplasăm spre stânga, sub cutia toracică și îi zâmbim splinei.⁴ Sesizăm dacă aici există anumite stări de stres sau anxietate și direcționăm lumina caldă și strălucitoare a zâmbetului spre acele zone, transformând respectivele tensiuni în stări de deschidere și centrare.

Continuăm să direcționăm energia zâmbetului către plămâni, în special acolo unde întâlnim urme de tristețe sau depresie pe care le transformăm în curaj și încredere în sine.⁵

Conducând lumina caldă a zâmbetului la rinichi, simțim cum aceștia se încălzesc, iar frica și suspiciunea se transformă în blândețe și liniște sufletească. Putem să mai zăbovim o vreme aici pentru a ne asigura că rinichii sunt calzi și ne zâmbesc la rândul lor.⁶

Ajungem în cele din urmă la zona ficatului (situată în partea dreaptă de jos a cutiei toracice), unde urmărim să detectăm eventuale stări de mânie și lăcomie, și apoi îi permitem luminii să le transforme în stări de bunătate și generozitate.

Ne întoarcem la zona inimii unde percepem cum toate aceste virtuți

(iubirea, bucuria, deschiderea, centrarea, curajul, încrederea în sine, blândețea, liniștea sufletească, bunătatea și generozitatea) se unesc în inimă, emanând și mai multă lumină. Ele toate se transformă în cea mai aleasă virtute – compasiunea.

Simțim lumina strălucitoare roz-aurie a compasiunii amplificându-se în inimă și apoi o direcționăm sub formă de spirală spre zona genitală, învelind fiecare părticică în lumina strălucitoare a compasiunii. Dacă percepem orice fel de resentiment, frustrare, durere sau rană în zona noastră genitală, putem să îi oferim energia zâmbetului nostru. Trimițând lumina vindecătoare a compasiunii spre acele trăiri negative, ele se transformă în energie creatoare plină de viață. Dacă menținem aici zâmbetul cald încă o vreme, simțim cum organele noastre genitale se încălzesc și se destind.

ACTIVAREA ÎNTREGULUI TRUP

În acest punct putem fie să încheiem meditația, fie să continuăm cu întregul sistem digestiv (gura, gâtul, stomacul, intestinul subțire și gros, rectul și anusul) și cu sistemul nervos (creierul, trunchiul cerebral/ măduva spinării, precum și toți nervii din întregul trup). Pentru a face aceasta pur și simplu vom zâmbi pe rând fiecărei părți a trupului până când aceasta se relaxează și se încălzește.

ÎNCHEIEREA MEDITAȚIEI

Ne percepem trupul viu și deschis, putem apoi direcționa lumina zâmbetului nostru interior în orbita microcosmică, pentru a o face să circule. La finalul acestui exercițiu este important să conștientizăm acumularea energiei (chi) în ființa noastră.

ZÂMBETUL ZEITEI DE JAD

Zâmbiți pur și simplu mereu, în timp ce practicați și în orice moment al zilei.

STOCAREA ENERGIEI (CHI)

Vedeți pagina 113

Întrebări: Ai reușit să simți energia zâmbetului interior? Cum a fost când ți-ai perceput propriile organe interne?

Al treilea exercițiu de bază: noțiuni teoretice despre cele șase sunete vindecătoare

Al treilea exercițiu fundamental se realizează cu ajutorul celor șase sunete vindecătoare. Această tehnică utilizează vibrația sunetelor și vizualizarea creatoare în vederea eliminării energiei (chi) stagnante (emoțiile negative) și a excesului de căldură din organism. Așa cum o mașină supraîncălzită va începe să aibă probleme sau să se strice, la fel se petrece în cazul organelor noastre interne. Dacă inima face prea mult efort sau se supraîncălzește în mod constant, după o vreme ea va ceda și nu va mai funcționa corespunzător. Cele șase sunete vindecătoare sunt, la rândul lor un instrument foarte puternic pentru noi ca femei senzuale, în rezolvarea acestei probleme, pentru a redobândi astfel forța interioară pierdută ca urmare a dezechilibrelor emoționale.

Piedici în calea extazului și a iluminării

Orice persoană aflată pe calea alchimiei sexuale și a iluminării se confruntă cu unele obstacole. În cazul bărbaților, de obicei, obstacolul este ego-ul, iar pentru noi, femeile sunt emoțiile. Noi simțim în forul nostru lăuntric că avem dreptul să manifestăm orice gamă de emoții și că avem perfectă dreptate. Cu toate acestea, atunci când un sentiment (de fapt un simplu mesaj) se transformă într-o anumită emoție negativă (un mesaj distorsionat) și noi ne agățăm de respectiva emoție, în loc să o tratăm ca atare, ne împotmolim. Este ca și cum ne-am plimba pe strada vieții și nu doar că ne oprim să citim fiecare indicator de pe drum, dar îl mai și smulgem din pământ și-l cărăm în spate. Încărcătura devine în scurt timp foarte grea. Cele șase sunete vindecătoare ne ajută să recepționăm mesajele trupului nostru și să le decodăm înțelept.

O scurtă poveste: Puterea celor șase sunete vindecătoare

Mergeam cu mașina într-o după-amiază la un client acasă când mi-am dat seama că sunt extrem de deprimată, într-atât, încât m-am trezit imaginându-mi că șofez în afara carosabilului. Știam că așa ceva nu-mi stă în fire și că plămânii aveau un anumit dezechilibru, așa că am oprit și am emis sunetul pentru plămâni timp de zece minute. Acest lucru a eliminat complet depresia și m-am simțit purificată și sănătoasă din nou. Fără să scriu în jurnal, fără să apelez la prietene, fără psihoterapie.

Uneori emoțiile noastre indică pur și simplu un dezechilibru. Realizarea exercițiilor cu sunetele vindecătoare ne va ajuta să ne redobândim echilibrul.

Una dintre cele mai bune metode de a elimina emoțiile negative este să realizăm întâi exercițiul cu cele șase sunete vindecătoare (sau cu unul sau două sunete care sunt în legătură cu emoția sau emoțiile pe care le avem) și apoi să transformăm acele emoții negative care mai persistă în trăiri pozitive, cu ajutorul meditației zâmbetului interior. De îndată ce am reușit să ne centram este mult mai ușor să examinăm situația din punctul de vedere detașat al unui martor, decât din punctul de vedere al unei stări de spirit copleșită de emoții. Acesta ne va ajuta să înțelegem în ce punct de pe drum am uitat să ne mai iubim.

Totuși, uneori avem nevoie să vorbim cu o prietenă sau să cerem ajutorul unui profesionist, să ne plimbăm sau să facem o baie caldă. Indiferent ce metodă de autovindecare alegem, ne putem aminti că realizarea exercițiilor de bază ale Zeiței de Jad ne poate ajuta mult în procesul vindecării. Vom fi uimite cât de ușor ne vom simți din nou centrate și libere, pline de viață și entuziasm.

Adesea, stresul din viața noastră se datorează emoțiilor negative pe care le simțim și pe care le reprimăm. Acest gen de experiență este comună acestor vremuri în care suntem mult mai conștienți de capul decât de restul trupului nostru. Stresul face ca organele noastre interne să se supraîncălzească. Însă o supraîncălzire prelungită poate conduce la degenerarea organelor și a naturii emoțiilor noastre.

Al treilea exercițiu de bază: tehnica celor șase sunete vindecătoare

Cele șase sunete vindecătoare îndeplinesc funcția vitală de eliminare a energiei stagnante sau a emoțiilor negative de la nivelul organelor și aceea de pregătire a trupului pentru forța copleșitoare a energiei sexuale. Cea mai importantă parte a acestui exercițiu este însuși *sunetul*. Vibrația (sunetul) eliberează gradat căldura blocată de la nivelul organelor corespondente. Posturile corporale facilitează eliberarea energiei, în timp ce vizualizarea culorilor și a calităților ne ajută să aprofundăm și mai mult exercițiul.

Începem tehnica celor șase sunete vindecătoare emitând mai întâi de toate *sunetul*, concomitent cu vizualizarea organului său corespondent. Odată ce ne-

am deprins cu aceasta putem să realizăm o postură corporală, să vizualizăm culorile precum și calitățile lor specifice. Voi prezenta mai jos sunetele respective în ordinea ciclului Creației. Emiterea lor în această ordine vă face ca organele să se sprijine și să se potențeze unele pe altele. Cu toate acestea, nu este greșit să le emiteți în orice ordine.

PLĂMÂNI – Sunetul „Hssssssssss“

Postură corporală: mâinile deasupra capului, palmele orientate în sus, privirea orientată în sus.

La inspirație: vizualizați o lumină alb-strălucitoare; simțiți stare de curaj și încredere în sine.

La expirație: emiteți sunetul „Hssssssssss“; conștientizați eliminarea stărilor de depresie și de tristețe.

RINICHI – Sunetul „Choouuuuu“

Postură corporală: mâinile pe genunchi, spatele curbat în forma literei C, privirea orientată în față.

La inspirație: vizualizați culoarea albastră; simțiți stare de blândețe și calm.

La expirație: emiteți sunetul „Choouuuuu“; conștientizați eliminarea stărilor de frică și a senzației de frig.

FICAT – Sunetul „Shhhhhhhh“

Postură corporală: împreunați mâinile deasupra capului, palmele orientate spre exterior, vă aplecați spre stânga, întindeți partea dreaptă a trupului, privirea orientată în sus.

La inspirație: vizualizați culoarea verde; simțiți stare de bunătate și generozitate.

La expirație: emiteți sunetul „Shhhhhhhh“; conștientizați eliminarea stărilor de mânie și lăcomie.

INIMĂ – Sunetul „Hahhhhhh“

Postură corporală: împreunați mâinile deasupra capului, palmele orientate spre exterior, vă aplecați spre dreapta, întindeți partea stângă a trupului, privirea orientată în sus.

La inspirație: vizualizați culoarea roșie; simțiți stare de iubire, bucurie și compasiune.

La expirație: emiteți sunetul „Haaaaaaah“; conștientizați eliminarea stărilor de repezeală, nerăbdare și apatie.

SPLINĂ – Sunetul „Hooooouuu“

Postură corporală: apăsați în partea stângă sub cutia toracică cu ambele mâini, degetele orientate spre interior; aplecați-vă în față, după direcția degetelor.

La inspirație: vizualizați culoarea galben-auriu; simțiți stare de deschidere și claritate.

La expirație: emiteți sunetul „Hohhhhhh“ (gutural); conștientizați eliminarea stărilor de neliniște și anxietate.

MERIDIANUL TREI FOCARE – Sunetul „(S)heeeeeeee“

Postură corporală: apăsați cu palmele drepte și orientate spre interior de la cap până la șolduri; degetele orientate în jos.

La inspirație: vizualizați culoarea alb strălucitor; evocați stări benefice și o stare de compasiune.

La expirație: emiteți sunetul „Shheeeee“ fără să vizualizați vreo culoare; conștientizați eliminarea căldurii în exces.

STOCAREA ENERGIEI

Vedeți pagina 113.

Întrebări: Ai reușit să faci legătura dintre sunet și organul corespondent? Ai reușit să eliberezi energia blocată și să transformi emoțiile negative în energii pozitive? Cum te poate ajuta acest exercițiu în practica ta erotică?

După practicarea exercițiilor de bază ne vom simți mai echilibrate și mai pline de vitalitate. Putem să realizăm aceste exerciții separat sau grupate. Dacă le realizăm grupate, cea mai bună combinație este să începem cu exercițiile de încălzire a coloanei vertebrale, apoi cu purificarea trupului cu ajutorul celor șase sunete vindecătoare și al meditației zâmbetului interior. În încheiere vom face meditația orbitei microcosmice. O practică de numai cinci minute pe zi poate transforma în bine calitatea vieții noastre. Armonizarea și deschiderea trupului nostru cu ajutorul acestor tehnici puternice ne oferă o bază solidă pentru trezirea și dinamizarea energiei sexuale.

Care dintre aceste exerciții fundamentale te atrage cel mai mult?

Practica celor șase sunete vindecătoare ți-au modificat starea interioară?
În ce fel?

Ce senzație experimentezi atunci când practici meditația zâmbetului interior?



Practicile sexuale de bază

Tehnici pentru trezirea, dinamizarea
și amplificarea izvorului tinereții

Totul dansează mereu și mereu,

*De pe pământ și până în tării.
Dar eu râvnesc la marea pace...*

Câteodată tot focul lumii îmi freamătă în yoni.

„Iubite, rogu-te, fă dragoste cu mine acum!”

Alteori dorința explodează în sufletul meu

„Lasă-mă să zbor, să simt cum vântul îmi dă aripi!”

Dar cel mai adesea

*rămân
între aceste două țărături
și zâmbesc.*

CUPRINSUL CAPITOLULUI 8

EXERCIȚII PREGĂTITOARE PENTRU DINAMIZAREA ENERGIEI SEXUALE

Respirația genitală	125
Conectarea la energia Pământului	126
Respirația rinichilor	127
„Împachetarea” rinichilor	127
Respirația preovariană	128
Respirația ovariană	129
Compresia ovariană	130
Compresia ovariană alternativă	131
Arcuirea ascendentă (yin-yang)	132

EXERCIȚII COMPLEMENTARE

Exerciții neutre	134
Reflexologie sexuală	134
Meditația perlei roz	138
Meditația cifrei 8	138
Exerciții de conștientizare (yin)	140

PRACTICILE FUNDAMENTALE ALE ZEITEI DE JAD ne ajută să fim mereu armonioase și echilibrate la nivelul întregii ființe (trup-minte-spirit). Ca pregătire pentru principalele exerciții ce implică folosirea oului de jad, trebuie să ne îndreptăm atenția mai întâi spre exercițiile sexuale de bază. Aceste tehnici sunt specifice lucrului cu energia sexuală încă netrezită; uneori ele sunt numite și tehnici ale **izvorului tinereții**, întrucât ne ajută să ne conectăm la energia noastră ovariană, să o dinamizăm și să o amplificăm.

Cum să folosim această parte a cărții

La fel ca în cazul tehnicilor fundamentale ale Zeitei de Jad, secțiunea despre tehnicile sexuale de bază trebuie citită lent și în întregime. Lucrările lui William Reich ne aduc aminte de importanța unificării aspectelor fizice, și a celor psihosomatice ale naturii noastre, dacă vrem să fim ființe sănătoase, funcționale și integrate. Mai mult, memoria celulară a trupului nostru poate fi reprogramată numai prin contactul direct cu trupul. Am marcat cu caractere italice efectele acestor exerciții. Haideți să facem apel la capacitatea noastră naturală de reîntinerire prin accesarea energiei ovariene.

ÎNCĂLZIREA PENTRU EXERCIȚIILE SEXUALE DE BAZĂ

Aceste exerciții de încălzire se fac de obicei după exercițiile de încălzire obișnuite (pag. 102-103) și înaintea exercițiilor cuoul de jad (Cap 9 și 10). Tehnicile de încălzire pentru exercițiile sexuale de bază sunt tehnici de sine stătătoare și pot fi făcute separat sau grupate cu altele.

RESPIRAȚIA GENITALĂ

Această tehnică folosește cinci puncte pentru a aduce mai multă energie în trupul nostru și pentru a trezi energia sexuală. Primele două puncte sunt la baza piciorului, punctul K-1 (Rinichi-1), următoarele două sunt în centrul palmei (P-8 sau Lao Gung - vedeți fig. .8.1), iar al cincilea punct este perineul.