

## CUPRINS

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

### FILOZOFIA ARTEI DE A TRĂI O VIAȚĂ PLINĂ DE SAVOARE

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

### ÎNVĂȚĂTURILE SACRE ALE ZEIȚEI DE JAD

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

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

Anexa A: Interviuri cu femei	256
------------------------------	-----

Anexa B: Sfaturi pline de savoare pentru fiecare zi	264
---	-----

Anexa C: Ghid rapid pentru practică	265
-------------------------------------	-----

Anexa D: Referințe	267
--------------------	-----

Bibliografie	271
--------------	-----

Glosar	273
--------	-----



## Arta de a trăi savuros

### Esența învățăturilor sacre ale Zeitei de Jad

*Pe drumul de întoarcere acasă întâlnim uneori și piedici.  
Ele pun la încercare  
adevărul nostru, tăria de caracter, puterea lăuntrică,  
și crezurile noastre adânci.*

*Când ești la strâmtoare,  
și orizontul s-a îngustat într-atât  
încât nu mai zărești nici o geană de speranță,  
ia aminte:  
e doar piatra de-ncercare  
pentru a-ți aminti cine ești întru adevăr.  
Îți amintești?*

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

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

*Așadar, de ce te afli aici?*

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

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

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

### *Arta de a trăi savuros*

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

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

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

### *Cum să accesăm voluptatea prin senzualitate*

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

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

## *Diferitele aspecte referitoare la arta de a trăi savuros*

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

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

Vom descoperi împreună o practică bogată ce va presupune:

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

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



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

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

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

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

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

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

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

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