

## INTRODUCERE

Artiștii buni sunt talentați, dar artiștii foarte buni transmit sentimente extraordinar de profunde prin operele lor. Această idee este valabilă și în arta iubirii și a sexualității. Un iubit bun știe să facă corpul să cânte. Dar un iubit foarte bun, un *iubit superior*, dirijează un întreg cor. Un orgasm bun este satisfăcător, dar un orgasm extraordinar poate fi o revelație a sinelui cel mai ascuns, dezvăluindu-ți adevărata identitate, în comuniunea extatică cu iubita ta (iubitul tău). Iubirea sexuală poate fi o modalitate de pătrundere a luminii dragostei în fiecare celulă a corpului, de strălucire mai presus de teamă, de topire a inimilor voastre în strălucirea infinită a existenței. Sexualitatea poate fi *iluminatoare* – sau nu.

Cei mai mulți dintre noi aducem în viața sexuală și problemele cotidiene: tensiunea unei zile stresante, istoria dezamăgirilor sexuale, nevoia ca partenerul să ne reasigure de iubirea lui. Pe măsură ce luminăm fiecare aspect al sexualității noastre, aceste probleme ne arată o etapă superioară de deschidere, din punct de vedere fizic, emoțional și spiritual. Fiecare problemă este iluminată și revelată de prezența

radiantă a dragostei. Fiecare luptă este examinată cu ochii deschiși, îmbrățișată, acceptată și înțeleasă, devenind o potențială poartă către adevăratele dorințe ale sufletului.

*Ghidul sexualității iluminatoare* ne arată cum să transformăm fluxul de energie al organelor genitale excitate, în sentimente profunde, în deschidere sufletească și extaz. Energia sexuală poate să-ți umple corpul de lumină, să transmită extazul către creier și să topească toate diferențele dintre iubiiți uniți într-o dragoste nesfârșită, ce radiază ca dintr-o singură inimă. Când energia sexuală izvorăște din sursa sa spirituală, celulele corpului se însuflețesc și spiritul reîntinereste cu aceeași forță ce altfel ar fi scuturat puțin corpurile în spasmul scurt al descărcării tensiunii sexuale. Dacă intensitatea trăirilor de natură sexuală se produce pe un fond de sinceritate, creat prin deschiderea inimilor celor doi iubiiți, se poate ajunge la trăirea unor forme de orgasm extatic care te fac să te simți unit și completat perfect de iubita sau iubitul tău. Poți lăsa lumina interioară să strălucească în părțile sexuale ale corpului atât timp cât știi cum să controlezi unele obiceiuri sau atitudini ce altfel ar împiedica atingerea acestor forme de extaz în timp ce faci dragoste.

Practicile prezentate în cartea de față îți permit dezvoltarea capacităților sexuale, văzute ca daruri ale extazului spiritual.

Prima parte descrie distribuția energiei interioare astfel încât o infuzie de relaxare profundă, de senzualitate și de dragoste necondiționată să poată aduce actului sexual un plus de fericire.

Partea a doua se concentrează pe modurile în care bărbații și femeile pot simți orgasme multiple, orgasme ale întregului corp, ce sunt reflexii ale celui mai profund și ușor

extaz al existenței: extazul de a fi cel care ești în realitate.

Partea a treia prezintă o serie de tehnici pentru atingerea plăcerii sexuale extreme și a libertății spirituale.

Partea a patra prezintă unele tehnici mai avansate pentru acei cititori ce doresc să își mărească în continuare capacitățile sexuale.

Tehnicile din această carte se adresează tuturor celor care se iubesc. Uneori vor apărea termenii „energie masculină” și „energie feminină”, energii pe care cei doi iubiți pot alege să și le ofere unul altuia – poate prin rotație – pentru a se juca astfel cu polaritatea atracției și a cunoaște mai profund manifestarea energiei sexuale în cuplul lor. Pe măsură ce înaintați în lectură, veți fi capabili să experimentați, să modificați și să aplicați tehnicile în concordanță cu propria situație sexuală, odată cu evoluția personală spre statutul de iubit superior. Termenii de „iubit” și „partener” se referă atât la persoane de sex masculin, cât și la persoane de sex feminin.

## PARTEA ÎNTÂI: ENERGIA

Într-un fel sau altul lumina dragostei își caută o modalitate de exprimare în corpul nostru. Dar uneori darul sexual al iubirii celei mai profunde este limitat de unele manifestări superficiale: rezistența emoțională, teama de a înțelege iubirea profundă ca adevărata noastră natură.

Ne opunem deschiderii totale deoarece eul nostru superficial se autodefinesc ca fiind „ceva” – chiar dacă este vorba despre ceva neîmplinit, tensionat, limitat – și nu „totul”, deschidere totală, dragoste fără limite, existență profundă fără sfârșit.

Dragostea infinită este ceea ce suntem de fapt și ceea ce adeseori cei mai mulți dintre noi refuzăm să fim. *Această respingere este o încordare profundă.* Viața sexuală dulce-amară este o reflexie clară a acestei drame între dorința noastră puternică de a fi luminați de fericire, înțelepciune și extaz și dorința instinctuală de securitate și de a menține o părere bună, deși superficială, despre propria persoană.

Prin sexualitate, noi ne dorim abandonarea completă a eului superficial și ne scufundăm în plăcerea copleșitoare,

dar, în același timp, ne și temem de această abandonare. Ne dorim o contopire atât de profundă cu iubitul sau iubita, încât inimile noastre vulnerabile să fie o singură lumină, dar ne și opunem acestei comuniuni sublime. Tânjim să îndepărtăm toate protecțiile, toate măștile și să pășim goi în libertatea iubirii pure, dar ne este și teamă de această vulnerabilitate.

Dorim și în același timp ezităm să împărtășim poate cea mai adâncă taină a existenței noastre – cea a descoperirii și a comuniunii cu Dumnezeu prin iubirea sexuală. Deși această supremă iluminare a existenței prin re-legarea noastră de Dumnezeu este tot ceea ce contează, tot ceea ce suntem, totuși mulți dintre noi rămânem divizați, scindați și mereu în apărare. Refuzăm să avem încredere în miracolul iubirii care ne aruncă în brațele divinității.

Refuzul nostru de a ne încrede în forța iubirii își are originile, de cele mai multe ori, în trecutul nostru: poate când eram copii am fost abuzați. Am fost părăsiți de un fost iubit. Partenerul nostru a fost egoist, neatent, închis în sine sau insensibil.

Este foarte important să ajungem să vorbim despre acestea, în primul rând să le recunoaștem, în cadrul unor grupuri de studiu sau de ajutorare, când recurgem la anumite terapii sau când ajungem să comunicăm profund cu prieteni apropiați, profesori, sau prin întrebări și explorări proprii. În plus, este necesar să devenim lucizi și să ne protejăm – fizic și emoțional – de relații abuzive și distrugătoare.

Chiar și așa, este posibil să descoperim că închiderea în sine este singura noastră reacție față de anumite conjuncturi pe care le-am trăit. Dar tot noi suntem și singurii răspunzători pentru această atitudine. Oricând putem alege închiderea în noi înșine sau deschiderea față de ceilalți. *Nimic din exterior*

*nu ne poate limita capacitatea de a da și a primi iubire.* Chiar în timpul recunoașterii acelor situații care ne-au făcut să suferim, sau în timpul vindecării rănilor din trecut, dacă inima noastră nu este deschisă, refuzăm pur și simplu să avem încredere în cea mai profundă dimensiune a ființei noastre. Refuzăm să ne exprimăm propria libertate, sinele nostru profund, care este mereu liber și fericit. Refuzăm să trăim ca dragoste în prezent.

Lumina dragostei vrea să se exprime prin corpul și sufletul nostru. Dar chiar dacă eul profund dorește să se deschidă și să trăiască ca iubire, eul superficial, ego-ul se teme. Așa că ne înfrânăm manifestarea spontană și puternică a iubirii ce curge prin corpul nostru. Într-o primă fază facem asta prin reprimarea respirației.

Respirația este instrumentul prin care corpul nostru face dragoste cu Dumnezeu. Când suntem dispuși să fim iubire, atunci suntem dispuși să respirăm iubire. Când nu suntem deschiși să fim iubire, când ne opunem luminării naturale și profunde a sinelui superior, atunci ne reprimăm respirația. Abdomenul se încordează. Inima se strânge. Ne întunecăm în interior. Întregul organism reține blocat fluxul de energie ce vrea să strălucească prin noi. Este refuzul iluminării divine. Este refuzul nostru de a exista ca iubire.

Speranța unei interacțiuni sexuale perfecte există la începutul oricărei relații, dar în realitate este nevoie de practică pentru a înlătura prejudecățile și ideile noastre greșite ce s-au adunat de-a lungul anilor la nivelul corpului și al psihicului nostru. Sexualitatea iluminatoare este singurul mod de a tăia nodurile pe care le-am făcut în timp în jurul inimii noastre, pentru a trăi liberi ca iubire. O respirație mai profundă și conștientă este una dintre cheile care ar putea

desface aceste noduri, pentru ca dragostea noastră să se exprime în totalitate.

Putem începe deschiderea noastră prin a învăța să simțim lumina dragostei ca *energie* sexuală. Cum se simte energia sexuală?

Imaginează-ți că vii acasă obosit, după o zi de muncă. Faci duș, după care te întinzi pe canapea și te relaxezi. Simți că ai putea sta acolo pentru totdeauna. Iubitul sau iubita ta intră în cameră, se așază lângă tine și îți masează încet umerii. După ce ți-a relaxat mușchii, își plimbă degetele cu blândețe pe gâtul tău, lipindu-se de tine și sărutându-te. Iubitul sau iubita ta continuă masajul, sărutându-te pe gât, pe urechi, pe buze, cald și cu tandrețe.

Respirația ta devine mai profundă. Începi să simți o energie crescând în tot corpul. Iubitul sau iubita își continuă masajul pe coapse, spre picioare. După ce ți-a masat picioarele, el sau ea îți ia pe rând câte un deget de la picior și începe să îl sărute cu blândețe.

Te uiți în ochii iubitului sau iubitei tale și îi vezi plini de dragoste și lumină. Simți că ești condus într-o grădină a dragostei. Cu câteva clipe înainte corpul tău era obosit și gol, ca o haină purtată. Acum corpul tău parcă s-a trezit, este plin de plăcere, simți o energie îmbătătoare, respiri adânc și simți cum fericirea se strecoară din nou, încet, în cutele sufletului; simți că începi din nou să trăiești.

Iubitul sau iubita ta te sărută încet pe picioare, pe abdomen, pe piept. Deschizându-ți nasturii de la cămașă, te mângâie cu tandrețe pe piept, te sărută, iar corpul tău se lasă peste al ei (lui). Simți cum te înfiori de plăcere când te sărută și te mângâie ușor cu limba pe gât.

Acum o energie puternică îți străbate corpul. Respirația îți este puternică și profundă. Te simți în totalitate treaz. Pelvisul îți freamătă, șira spinării ți se undulează, mușchii îți pulsează.

Cum poți continua creșterea fluxului de energie sexuală, cum poți trăi plăcerea orgasmelor multiple, cum poți reîntineri, cum îți poți deschide inima și cum poți trăi extazul dragostei? Primul pas este să înțelegi cum se îmbină respirația cu energia sexuală.

# 1 FOLOSEȘTE RESPIRAȚIA PENTRU EXCITAREA ȘI RELAXAREA ORGANELOR SEXUALE

Deși respirația are multe aspecte subtile, două funcții sexuale majore ale acesteia sunt receptarea și degajarea energiei. Când *inspiri*, te deschizi și *primești* energie în organism. Când *expiri*, *degaji* energie. La naștere, unul din primele instincte este să inspiri, primind energia vieții prin respirație în corp. La moarte, muribundul expiră pentru ultima dată suflul său vital, renunțând astfel la toate legăturile cu viața. Un proces oarecum similar se produce corelat cu excitarea și relaxarea organelor sexuale.

Inhalând aerul la inspirație, hrănești cu energie organele sexuale. De obicei, bărbații cu probleme în atingerea și menținerea erecției, precum și femeile care au vaginul uscat sau dureros, inspiră de regulă superficial. Ei au dificultăți în receptarea energiei și a emoțiilor. Abdomenul lor nu este deschis și viu, nu este capabil să se dilate odată cu asimilarea energiei la inspirație, iar organele lor sexuale nu primesc forță și energie. De obicei, acești oameni sunt mai slabi din punct de vedere energetic decât le-ar permite potențialul lor.

Fie nu sunt capabili să asimileze energia necesară, fie sunt tensionați și încordați în loc să fie deschiși și relaxați.

*Dacă ai probleme cu obținerea sau menținerea erecției sau dacă, fiind femeie, vaginul tău tinde să fie uscat și dureros în timpul actului sexual, atunci poți îmbunătăți această situație urmărind să inspire mai profund.* Urmărește ca pe tot parcursul zilei, și în special în timpul actului sexual, să inspire puternic și adânc. Ghidează respirația spre partea de jos a corpului, dilatându-ți abdomenul și transmițând organelor genitale energia asimilată. Cantitatea de aer inhalată trebuie să fie atât de mare încât să simți o ușoară presiune ce se manifestă în zona genitală. Fiecare inspirație trebuie să o simți ca pe o pompă care îți umple cu energie organele sexuale și abdomenul inferior.

Prin expirație, degaji energia. Bărbații și femeile care sunt hiperenergetici și tind să aibă orgasme frecvente, dar superficiale, nu au o expirație bună. Le este greu să degaje energia și să o facă să circule prin întregul organism. Sunt pregătiți să primească energie, dar apoi, întrucât nu sunt capabili să o canalizeze sau să o gestioneze armonios, devin nerăbdători să o elimine prin alte mijloace. Tind să se enerveze ușor, sunt dependenți de diverse alimente, dependenți de contactul sexual centrat pe orgasmul ejaculator și, de cele mai multe ori, caută diverse mijloace pentru a elimina energia. Expirația este o formă de abandon. Persoanele ce nu expiră corect nu se pot abandona, nu se pot dărui sau preda nici când fac dragoste și astfel sunt incapabile să ofere și să primească iubirea profundă.

*Dacă ai probleme cu amânarea ejaculării și evitarea ei sau nu poți lua parte la actul sexual abandonându-te cu totul emoțional, atunci va trebui să exersezi expirația profun-*

*dă*. Controlează-ți expirația; ea trebuie să fie lungă, lentă, completă, expirând tot aerul inhalat, ca și cum „ai muri” în extaz. În timp ce expiri, încearcă să nu te mai controlezi deloc, abandonându-te în totalitate momentului, partenerului iubit, iubirii însăși. Abandonează-te din ce în ce mai mult cu fiecare expirație, căci astfel te vei oferi pe tine ca darul suprem sub formă de energie și iubire ființei pe care o iubești. Expiră în totalitate aerul inhalat din tot corpul, inclusiv din părțile inferioare, astfel încât abdomenul și organele genitale să fie total eliberate și dăruite iubirii.

Pentru a concluziona, o inspirație defectuoasă înseamnă o excitare slabă a organelor genitale. O expirație defectuoasă înseamnă o capacitate redusă de a dirija energia în corp. Dacă vrei să exciți organele sexuale mai puternic, accentuează inspirația. Dacă vrei să micșorezi excitația organelor sexuale printr-o redistribuire a energiei, accentuează expirația. Când inspiri, deschide-te să primești iubirea, viața și energia. Când expiri, abandonează-te în totalitate, astfel încât să nu rămână dragoste neîmpărtășită. În timpul actului sexual ai ocazia să exersezi cu intensitate aceste două aspecte emoționale de bază ale respirației – receptivitatea și emisivitatea, a primi și a dăruii, a simți iubirea și a te abandona în manifestarea iubirii. Când faci dragoste, poți primi atât de multă energie a iubirii încât plăcerea și lumina pot deveni la un moment dat aproape insuportabile, copleșitoare. De asemenea, când faci dragoste simți că te poți abandona atât de profund încât nu te mai simți legat sau condiționat de nimic și îți poți oferi darul în întregime: propria ta ființă plină acum de energie, iubire și recunoștință.

Pe măsură ce exersezi primirea energiei și abandonul prin respirație în timpul actului sexual, ți se mărește capaci-

tatea de a face același lucru pe tot parcursul zilei. Inspirația și expirația devin reflexe permanente binefăcătoare pentru încărcarea corpului cu dragoste și energie, precum și pentru abandonul total, oferindu-ți astfel disponibilitatea de a controla prin actul respirator profund și conștient această energie asimilată și în existența de zi cu zi.