



**RACHAEL
JAYNE
GROOVER**

SILNA I KOBIECA

**JAK WZMOCNIĆ
SWÓJ MAGNETYZM**



**STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII**
jeszcze lepsze jutro



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro

Redakcja: Mariusz Warda
Skład: Tomasz Piłasiewicz
Projekt okładki: Piotr Pisiak
Tłumaczenie: Beata Piecychna

Wydanie I
BIAŁYSTOK 2012
ISBN 978-83-7377-538-1

Tytuł oryginalny: *Powerful and feminine.*
How to increase Your Magnetic presence and attract the attention You want
by Rachael Jayne Groover
© 2011 Rachael Jayne Groover
All rights reserved.

© Copyright for the Polish edition by Studio Astropsychologii, Białystok, 2012.
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Nadruk i rozpowszechnianie tej publikacji nie może być powielana ani rozpowszechniana za pomocą urządzeń elektronicznych, mechanicznych, kopiujących, nagrywających i innych bez pisemnej zgody posiadaczy praw autorskich.



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro

15-762 Białystok
ul. Antoniuk Fabr. 55/24
85 662 92 67 – redakcja
85 654 78 06 – sekretariat
85 653 13 03 – dział handlowy – hurt
85 654 78 35 – www.talizman.pl – detal
sklep i rozmowy: Białystok, ul. Antoniuk Fabr. 55/20

Więcej informacji znajdziesz na portalu www.psychotronika.pl

PRINTED IN POLAND

Niniejsz ksi k dedykuj :

Mamie,

Diane Kennedy,

*która stworzyła swoim dzieciom i uczniom pełne miło ci
i zach ty otoczenie, tak by mogli w najwy szym stopniu
wykorzysta swój potencjał;*

oraz tacie,

Gregowi Kennedy'emu,

*który swoj m sk obecno ci
wci daje mi poczucie bezpiecze stwa.*

SPIS TRE CI

Słowa uznania dla ksi ki <i>Silna i kobieta</i>	9
Wst p: Niech wszystko rozbły nie.....	13
Rozdział 1: Najatrakcyjniejsza siła we wn trzu kobiety	19
Rozdział 2: Czym jest e ska esencja?	31
Rozdział 3: „Grzeczne dziewczynki tego nie robi ” i inne kulturowe tabu	43
Rozdział 4: Jak to zrobi najszybciej?!	53
Rozdział 5: M dro łona.....	67
Rozdział 6: Nami tna i uduchowiona	77
Rozdział 7: Pragnienia kobiety – jak sprawi , by inni je widzieli.....	91
Rozdział 8: Roztaczanie blasku	107
Rozdział 9: Ciepło i tajemnica	123
Rozdział 10: Jej słaby punkt	131
Rozdział 11: Pragnienie bycia kochan	147
Rozdział 12: W „bezbrownno ci” nie ma nic złego	165
Rozdział 13: 5 bł dów, jakie silne i niezale ne kobiety popelniaj , b d c w zwi zkach z m czyznami..	181
Rozdział 14: Słowo na „k”: przej cie kontroli poprzez rzeczenie si jej	199
Rozdział 15: Moc poddania si	217
Rozdział 16: Kocha nale y wszystko	229
Zako czenie: Dok d zmierzamy?.....	245
Zalecane materiały	251
ródła i dodatkowe lektury	254

Działalno charytatywna	255
Podzi kowania.....	257
O Autorce	260

SŁOWA UZNANIA DLA KSIĄŻKI *SILNA I KOBIECA*

„Prawdziwie bogata kobieta wie, jak ceni moc swej kobiecości! Rachael Jayne pokazuje dokładnie, jak wzmocni swój indywidualny, jej własny, w głębsze związki z innymi i odkrywa na nowo własny zmysłowość. Każda kobieta zasługuje na to, by przeczytać książkę!”

– wielebna Karen Russo, autorka i absolwentka MBA

„Koleżdy mówią, że po raz pierwszy widzę we mnie tak łagodność. Chyba zobaczyli mnie w innym świetle. Ale to już mój czyni wyśzega kalibru”.

– Stephanie Winters

„Jako koleżanka Rachael po fachu (piosenkarka, mówczyni i zwolenniczka silnych kobiet) bardzo doceniam jej dzieło, czyli ten obszerny przewodnik, mówiący krok po kroku, jak stworzyć autentyczną kobiecą obecność, nie zapominając przy tym o ludzkich uczuciach. Owa autentyczna kobieca obecność stanowi kluczową kwestię w realizacji wszystkich pragnień i zaznania radości, spokoju i prawdziwej mocy. Rachael, brawo!”

– Lynn Rose, mówczyni wygłaszająca przemowy związane z przemianami osobowością, piosenkarka, gospodyni programów telewizyjnych i radiowych, twórczyni „The Wow Factor”

„Dzi ki tej ksi ce ka da kobieta mo e pogodzi dwie siły: seksualno i duchowo , a co za tym idzie – do wiadczy wi kszej nami tno ci w miło ci i spełni si w yciu”.

– Caroline Muir, zało ycielka Divine Feminine – Awakened Masculine Institute

„To proces eksperymentalny, a nie intelektualny. Praca nad osobowo ci i duchowo ci nie stanowi dla mnie nowo ci, ale nauki płyn ce ze słów Rachael Jayne wchodz ju na niezwykle gł boki i osobisty poziom. Rachael Jayne stanowi wiadectwo mocy owe go poziomu. Odznacza si niesamowit osobowo ci i swoim yciem daje wspaniały przykład wyników własnej pracy”.

– Laurie Silver, matka, ona i kobieta oddana kwestiom rozwoju osobistego

„Lektura tej ksi ki wpłynie pozytywnie na ka d kobiet . Dzieło odwołuje si do prawdziwej esencji kobieci ci – czego nieskomplikowanego, a mimo to gł bokiego”.

– Sheree Carbery, zało ycielka *Conscious Women*

„Niniejsza ksi ka daje ogromne mo liwo ci, by w gł bi serca sta si ywym przykładem e skiej esencji i w cudowny sposób wyrazi te cechy, dzi ki którym mo na wie aktywne ycie i osi gn swój cel. Niniejsze dzieło stanowi zaproszenie do miejsca autentyczno ci, gdzie nikt nie ma nic do ukrycia. Przeczyta j musi ka da kobieta, która pragnie wyj poza percepcj własnych ogranicze i przekona si , jak wielk rol ma do spełnienia w transformacji wiata”.

– Dr Charlene M. Proctor, autorka

„Boska Kobieco wci yje i ma si dobrze. Nowa ksi ka Rachael Groover – *Silna i kobieca* – nie tylko nadaje wa no kobietom i ich wrodzonym mocom, ale ponadto przedstawia narz dzie, dzi ki którym mo na u wiadomi sobie własn wspaniało . A to przecie ona sprawia, e dziej si cuda”.

– Joan M. Bunney, pisarka, mówczyni, zwolenniczka zmian społecznych

WST P

Niech wszystko rozbły nie

*Ludzie s niczym witra e.
Skrz si i błyszcz w sło cu,
lecz gdy nastaje ciemno ,
ich prawdziwe pi kno wydobywa si tylko
dzi ki wewn trznemu wiatłu.*

– Elisabeth Kübler-Ross

Kiedy niektóre kobiety wchodz do jakiego pomieszczenia, wszyscy od razu je zauwa aj . S pewne siebie, za ich osobowo ma w sobie co z magnetyzmu, dzi ki czemu przyci gaj uwag innych osób. Wydaje si , e to przychodzi im ot tak, po prostu. Inne kobiety stanowi całkowite przeciwie stwo tamtych: cz sto zdaj si niewidoczne i nierzadko komentuj t sytuacj nast pu- j cymi słowami: „Nikt nawet nie pami ta, e tu bylam”. Ró nica pomi dzy tymi kobietami tkwi w tym, e jedne „s obecne”, za te drugie – ju nie. Niestety, w wi kszo ci przypadków mamy do czynienia z t drug opcj i st d nie tak łatwo jest tym kobietom przyci gn uwag innych osób. Wi kszo z nich nie ma poj cia o wysyłanych przez siebie sygnałach; wielu z nich brak równie *prawdziwej* pewno ci siebie – niezb dnej do osi gni cia sukcesu. Moim zamiarem jest – poprzez informacje i wiczenia zawarte w niniejszej ksi ce – pomóc kobietom zyska magnetyczn , ko-

biec osobowo .Ka da z nich, po zastosowaniu si do podanych tu porad i wicze , zostanie zauwa ona. Tego typu zmiana nast - puje u tysi cy znanych mi kobiet – i dzieje si ona bez wzgl du na czyj wiek, gur czy rozmiar noszonych ubra . Otó w momencie zyskania własnej kobiecej mocy ycie ulega radykalnym zmianom.

Chc , by ka da kobieta, wchodz c do jakiegokolwiek pomiesz- czenia, roz wietlała je sw obecno ci – i to nie dlatego, by pod- wy szy swoje ego czy zyska czyj uwag szybciej ni kto inny. Niniejsza ksi ka nie ma nic wspólnego z manipulowaniem lud - mi, których uwag chcemy zwróci , ani z projektowaniem prze- sadnego poczucia pewno ci siebie, czyli tego, co niegdy propo- nowały osoby prowadz ce szkolenia dla kobiet. Mnie przy wieca zupełnie inny cel. Chc , by kobieta roz wietlała dane pomiesz- czenie swoj obecno ci , poniewa ma ona co warto ciowego, czym mo e si podzieli z innymi. Chc , by kobieta roz wietlała dane pomieszczenie, poniewa w momencie gdy zmysłowa, ser- deczna i zrównowa ona posta znajduje si w ród innych, w na- turalny sposób wpływa na otaczaj cych j ludzi – pozwala, by oni równie czerpali z tego wiatła. Kiedy ma si prawdziw kobiec moc, w naturalny sposób zach ca si innych do nabrania odwagi, ukazania pi kna i siły, a co za tym idzie – do lepszego samopoczucia. A wiat potrzebuje wi cej wła nie takich kobiet.

Obecnie jeste my wiadkami odrodzenia kobiecej mocy. Wszy- scy musimy pój wła nie tym torem. Wiele kobiet pragnie si wy- ró ni swoj moc i kobieco ci . Jednak gdy rozgl dam si wokół, widz postaci pragn ce miło ci, uwagi i docenienia. One czuj , e maj w sobie du y potencjał, jednak nie wiedz , jak go z siebie wydoby . Niniejsza ksi ka powstała dla tych kobiet, które chc , by ujrzeli je inni, i które pragn otworzy swe serce i poczu przy sobie silnego m czyzn – takiego, który je zapagnie i uszanuje

ich kobiece pi kno. Dla kobiet bystrych, samodzielnych, które pracuj nad własnym rozwojem, ale które w gł bi duszy mog si czu wypalone. Dla tych, które pragn do wiadczy własnej zmysłowo ci i czulo ci, jednak nie wiedz , w jaki sposób mog znowu pokaza sw naturaln wspaniało . To ksi karównie dla kobiet pragn cych wyrazi siebie dobitniej. Aby jednak tego dokona – a zatem by uciele ni ow wewn trzn moc i przyjemno z tego płyn c – nale y dowiedzie si , co oznacza bycie zarówno siln , jak i kobiec , a co za tym idzie – nale y wykorzysta w tym celu e sk esencj .

Dzi ki temu bowiem zwi ksza si zarówno osobista moc kobiety, jak i jej magnetyzm. W dniu, w którym u wiadomiłam sobie, e najatrakcyjniejsza we mnie (i najpot niejsza) nie jest wcale inteligencja, uroda ani optymizm, ale e ska esencja, wszystko si zmieniło. Kiedy nie rozumiałam, dlaczego nie wychodziło mi z m czyznaniami, o których zreszt rywalizowałam z innymi kobietami. Poza tym czulałam si niezauwana. W moim yciu dokonaa si jednak ogromna zmiana: przyci gn łam do siebie miło mojego ycia, nabrałam pewno ci siebie i zacz łam zaznacza swoj obecno , dzi ki czemu inni – ilekro ja tego chc – zwracaj na mnie uwag . Mo na powiedzie , e odbyłam podró ku zmianie ycia. Bardzo si ciesz tym, e na kolejnych stronach niniejszej ksi ki mog opowiedzie , jak do tego wszystkiego doszło, a tak e podzieli si obserwacjami i badaniami na temat kobiet b d cych uciele nieniem magnetycznej obecno ci i otwartego serca. Tej zabawnej – i napelniaj cej moc – sztuki mo e nauczy si ka da przedstawicielka płci pi knej.

Nie obchodz mnie w tym miejscu rasa, wiek, religia, przekonania polityczne i orientacja seksualna. Interesuj mnie jedynie szczer o i gotowo do nauki. Kiedy u ywam słowa „m czyzna”, odnosz si do bliskiego partnera; ma to na celu wprowa-

dzenie pewnego uproszczenia – nie mam zamiaru w ten sposób nikogo obrazić, a robię tak tylko ze względu na wygodę. Niniejsza książka jest przeznaczona przede wszystkim dla kobiet, choć jednocześnie nie wykluczam jako czytelników również mężczyzn. Wiadomo przecież, że niektórzy mają problemy ze zrozumieniem kobiet, a ta pozycja może im w tym pomóc, stanowi wsparcie w rozwoju osobistym, a także dostarczy narzędzi niezbędnych do asystowania swojej partnerce w drodze do potęg i kobiecości.

W bardzo dużym stopniu inspirację czerpię od pisarki i nauczycielki Caroline Myss, która niegdyś stwierdziła: „Nie zaczynaj lektury kolejnej książki, dopóki nie wykorzystasz przynajmniej pięciu rzeczy z tej, którą aktualnie czytasz”. Czuję, że niestety, dzieje się tak, że ktoś czyta konkretną książkę z dziedziny rozwoju osobistego i treść mu się podoba, ale nie wciela w życie informacji tam zawartych, odkłada ją na półkę i bierze do ręki kolejną lekturę. Kilka lat temu obiecałam sobie, że wykorzystam wiedzę zdobytą dzięki przeczytaniu inspirujących książek. Kiedy zaczytywałam się w motywacyjnych poradnikach dotyczących samopomocy, ale na tym się skończyło. Wszystko się jednak zmieniło. Obecnie, dzięki przeczytanym lekturom, już pełnię życie i cieszę się każdą chwilą. Do tego samego pragnę zachęcić swoje czytelniczki. Zastanawiam się, czy są one w stanie zobowiązać się do tego, by po lekturze mojej książki wcieli w życie przynajmniej pięć rzeczy z niej wyczytanych. Moim wielkim pragnieniem jest, by każda czytelniczka przeczytała ją od deski do deski i uczyniła z niej swojego życia – ale na początek naprawdę wystarczy wcielić w życie tych pięć rzeczy.

Książka może na wiele sposobów: otwiera na chybił trafił i odczytywa niezwykle praktyczne wskazówki albo czyta ją dokładnie, od początku do końca. W pierwszej części wyjaśniam, czym jest esencja, dlaczego przestało się

wykorzystywa , a tak e opowiadam o tym, jak szybko obudzi w sobie moc i magnetyzm. Następnie opisuj , w jaki sposób e - ska esencja mo e wpłyn na ycie duchowe i seksualne, a tak e proponuj wiczenia maj ce na celu pogł bienie zwi zku z tymi aspektami. Mówi o tym, jak zwi kszy swój blask i zaznaczy swoj osob w ród innych, a tak e o pi ciu najwi kszych bł dach popełnianych przez kobiety b d ce w zwi zkach z m czyznanami. Na koniec opowiadam, w jaki sposób my wszyscy mo emy radykalnie zmieni nasz planet , je li uciele nimy czuł , pewn siebie e sk energii tu opisan . Przecie tak naprawd , w gł bi duszy, wszyscy chc wiedzie , e du o znac dla innych, i pragn pomaga ludziom. Na kolejnych stronach przedstawiam wiczenia i pytania, dzi ki którym łatwiej jest wcieli przekazywane tu informacje w ycie. Swoje my li i uczucia mo na w trakcie lektury zapisywa w dzienniku lub wykorzystaj Powerful and Feminine Companion Guidebook (Podr cznik, jak sta si siln i kobiec) (www.FeminineGuidebook.com) celem zapisywania swoich post pów i pogł bienia własnych praktyk. W przypadku gdy niniejsza ksi ka zainspiruje do dalszych działań , warto poprosi przyjaciółki, by wspólnie odda si tej lekturze i przedyskutowa , jak maj si zawarte tu sugestie do prowadzonego ycia.

Mam gł bok nadziei , e dzi ki ksi ce *Silna i kobieca* wszystkie czytelniczki zakwestionuj dotychczasowe przekonania dotyczące bycia siln kobiet ; pogodź si z tym, e z natury s łagodne i podatne na zranienie, i otworz swe serce. Mam równie nadziei , e dzi ki niniejszej ksi ce uda im si podda biegowi wydarze , nie b d na sił forsowa pewnych rzeczy i przyspiesz własny rozwój, równie w kwestii duchowej.

Jeste cie gotowe do roz wietlenia swego ycia za pomoc swojej e skiej esencji? Do roz wietlenia ka dego miejsca, w którym si zjawicie? A zatem zaczynamy nasz podró . Na pocztku

przyjrzymy się, dlaczego esencja jest tak bardzo magnetyczna i w jaki sposób można ją wykorzystać dla własnego dobra, dla dobra otaczających nas osób, a w końcu – dla całego świata.

ROZDZIAŁ SZÓSTY

Nami tna i uduchowiona

*Kobieco odnajduje pierwiastek bosko ci wła nie w yciu,
a nie poza nim.*
– Liana Gailand

To, kim jeste my na najwy szym poziomie, przewy sza kwestie zwi zane z płci lub seksualn esencj – pozostajemy tam bo wiem istotami duchowymi. Jednocze nie yjemy w wiecie przeci wie stw, dzi ki czemu mo emy do wiadcza wszystkich aspektów ycia: nie ma bowiem wiatła bez ciemno ci czy chłodu bez gor ca. Gdyby wszyscy byli identyczni, nie mogliby my do wiadcza siebie jako wyj tkowych jednostek – a to przekłada si na swoiste bogactwo człowiecze stwa. Aby wie satysfakcjonuj ce ycie, nale y do wiadczy dwóch stron naszej natury: wyj tkowej i duchowej, czyli tej ł cz cej si z naszym otoczeniem. ycie to ci gły i tajemniczy taniec mi dzy królestwami tego, co wzgl dne i absolutne. W tym wiecie sprzeczno ci tkwi jednak pierwiastek doskonało ci i ekspansji.

Aby rozwija wiadomo i do wiadczy siebie jako niesamo wicie zdolnych i poł czonych ze wszystkim jednostek, nale y uczestniczy w praktykach duchowych, pomagaj cych w do wiadczeniu niczego nieposzukuj cego, niesko czonego umysłu – takiego, który eby zazna szcz cia, nie musi nic robi ani ni

czego się chwyci. Od tej prawdy nie da się uciec. Jednak w miarę rozwoju nie wolno nam wpaść w pułapki lenia, a musimy wykroczyć poza swoje człowieczeństwo. W przeciwnym razie będziemy miały cięki orzech do zgryzienia. Niektórzy uważają, że niezwracanie uwagi na swój seksualny czy potrzebny wyrażania „negatywnych” emocji doprowadzi ich do oświecenia. Taki typ lenia przyczynia się jednak do powstawania dysfunkcyjnych – a przynajmniej niesatysfakcjonujących – relacji między ludźmi. Wiadoma i właściwa funkcjonująca osoba rozwija się duchowo, a jednocześnie daje wyraz swemu człowieczeństwu. W codziennym życiu swoboda i radość pojawiają się poprzez opowiadanie się za przeciwnościami (na przykład bieganie i ski/m ski) oraz metodyczny ruch w kierunku prawdziwej wiary z innymi mieszkańcami naszej planety. W trakcie lektury tej książki nie zapomnijmy o istnieniu swego paradoksu. Otóż ludzie to czysto duchowe istoty, które mimo tego mają seksualną esencję, wpływając na relacje z innymi i ze światem.

CZY ESSENCA ESENCJA WPŁYWA NA ROZWÓJ DUCHOWY?

Nie uważam, że droga do oświecenia wiedzie przez zachowanie doskonałej równowagi pomiędzy esencjami: msk i esk. Bardzo by przysłużyłyby się utalentowanemu młodemu muzykowi, jeżeli zachęcałyby go do spędzania mniejszej ilości czasu na lekcjach muzyki, a więcej na korepetycjach z matematyki, a wszystko po to, by był równie dobry w obu tych dziedzinach. Wiemy, że powinno się raczej wspierać talent takich osób, gdy wykonywana przez nich muzyka stanowi dar dla świata. Taki sam rezultat ma wmawianie młodej kobiecie, że musi spędzić tyle

samo czasu na rozwijaniu swojej mskiej esencji co e skiej – w ten sposób tłumi si jej zdolno ci.

Je li jednak pragniemy zmienia swoj wiadomo , nie mó e-my uzale nia si od zmysłowych przyjemno ci i zbytньо identykowa si ze swoj płci , gdy sprzyja to my leniu, i stanowimy odr bne jednostki. To niezwykle subtelne kwestie – nawet przy próbie ich opisanania.

Dla zachowania jasno ci powróc do omówienia jin i jang. Wszystkie mamy do nich dost p. Dobrze, gdy pozostaj one w swojej równowadze. Osoby, u których zachodzi taka równowaga, s niezwykle inspiruj ce, maj w sobie swoist iskr i ywo . Działaj w odpowiedni sposób. Czas po wi caj na chwile ciszy i zwracanie si ku swemu wn trzu; wsłuchuj si w wewn trzne przewodnictwo, a w razie potrzeby potra zwolni w yciu. Jednocze nie dobrze si czuj , gdy maj wpływ na dziej ce si rzeczy, czerpi przyjemno z przywództwa, podejmowania okre lonych działań – w razie potrzeby – zwi kszania tempa ycia. Im swobodniej wykorzystuj albo aspekt jin, albo aspekt jang – zwa ywszy na to, co dyktuje konkretna chwila – tym silniejsza si staj (zarówno wewn trz, jak i na zewn trz).

Istnieje jednak pewne ograniczenie, a mianowicie: mamy ciało kobiety. Jeste my lud mi. Jeste my kobietami. Cechuje nas zarówno e ska, jak i m ska esencja, chocia z do wiadczenia wiem, e około 95% z nas do wiadcza wi cej rado ci i przyjemno ci i bardziej yje dan chwil , gdy nawi zuje wi ze swoj e sk esencj . Dlatego gdy chcemy rozwin zarówno moc jang, jak i jin, pragniemy jednocze nie utrzyma sw kobiec energii . Czy jest to mo liwe? Uwa am, e tak.

Praca z esencjami e sk im sk stanowi bram do do wiadczenia naszej bosko ci. Kiedy kroczy drog prowadz c do nauczania si poszanowania i miło ci zarówno dla kobiecego, jak i m skiego aspektu mojej osoby, w mym sercu pojawia si wi cej współczucia.

Mniej uwagi zwracam na to, jacy powinni być inni ludzie. Kobieta ma prawo do poszanowania jedynie dla swojej kobiecości, która nie akceptuje do końca obecności w niej pierwiastka męskiego – a także mężczyzny – spowalnia proces swojego rozwoju duchowego. To samo dzieje się w przypadku mężczyzny mającego prawo do poszanowania jedynie dla jednego aspektu jiny lub yang. Z tego wiadczenia wiem, że kobiety, które rozwinięły w sobie silne cechy męskie, czują się niekomfortowo z ukazaniem mocnej strony swej kobiecości. Szanuję bowiem oba aspekty boskości.

Czujesz się słyszana, a najlepszym duchowym praktykiem jest wejście w intymny związek z drugą osobą, ponieważ dzięki temu mamy okazję do zaakceptowania i pokochania przeciwnej strony w momencie jednoczenia się z nią i budzi się w nas uczucie, jakbyśmy stanowiły z nią jedno. Intymny związek ujawnia również wszelkie „niewygodne dla nas kwestie”, które – o ile oczywiście będziemy tego chcieli – należy przeanalizować i uporządkować.

MĘSKOŚĆ I DO WOLNOŚCI I SWOISTEJ NICOŚCI

Odkryć zajmuję się koncepcję esencji, inspiruję mnie prace pisarza i nauczyciela Davida Deidy. Autor ten wiele wniósł do dyskusji dotyczącej tego, czy ucieleśnienie pierwotnej esencji seksualnej jest kluczowe dla rozwoju duchowego i przybliżania świadomego, intymnego związku. Deida naucza, że mężczyzna musi wyrazić siebie jako czystą świadomość i nicość, a kobieta będzie cała w kontakcie ze swoją esencją chce dać wyraz siebie jako miłość, światła i pełni. Łącznie omówione stany symbolizują dwa pozornie przeciwstawne sobie aspekty boskości.

Pragnienie męczyzny nakierowane na nico może się przejawiać na wiele sposobów: jako „zatopienie” się przed telewizorem lub wycofanie się i oddalenie od rodziny do swojej „jaskini”. Może to robić w biurze, na spacerze czy podczas wyprawy po wizje (ang. vision quest – *przyp. tłum.*). Dlatego mężczyźni uwielbiają naprawiać różne rzeczy: kiedy uda im się wykonać tego typu zadanie, są usatysfakcjonowani i mają poczucie „pozytywnej próby”. Chodzi bowiem o to, że taki mężczyzna nie musi potem nic robić i może oddać się odpoczynkowi – choćby tylko chwilowemu – nim trzeba będzie zabrać się do wykonania kolejnego zadania. Stąd istnieją różne formy duchowych praktyk, dostosowane zarówno dla „męczyzny o męskiej esencji”, jak i „kobiety o żeńskiej esencji”, ponieważ ich pragnienia do wiadczenia siebie stanowią różne aspekty boskości.

Duchowe praktyki typowe dla cech męskich wiążą się z zapominaniem o wszystkim – również w aspekcie ciała – i osi gąnim stanu nicości. Przykładem jest medytowanie przez wiele godzin bez poruszania się. Mężczyzna może wówczas do wiadczy stanów bardziej poszerzonej wiadomości, gdzie nikt nie rozprasza jego uwagi. Tego typu praktyki mają miejsce również u mnichów klasztornych (proste jedzenie, skromny pokój i życie w celibacie). W wielu przypadkach mają one na celu pomoc w osi gni ciu wyszych stanów wiadomości. Nie musi się to jednak podobać kobietom ucieleśniającym swoją żeńską esencję.

KOBIETY PRAGNĄ PEŁNI I MIŁO CI

Kiedy wejdzie się najpierw do domu kawalera, a potem do domu singielki, szybko da się zauważyć różnicę pomiędzy pustką a pełnią. Dom mężczyzny zazwyczaj nie ma we wnętrzu zbyt wielu

elementów dekoracyjnych – ma po prostu włą ciwie spełnia swój funkcj . Kiedy m czyzna si urz dza, patrz c na swój salon mówi: „Tu postawi si sof , a tu telewizor”. Kobieta natomiast mówi: „Jakie kolory b d tu najlepsze? Jak mo na to miejsce rozja ni ? Chc stworzy ciepłe i przyjazne miejsce”. M czyzna ustawia sof , telewizor i półk na ksi ki, kobieta za sof , telewizor i półk na ksi ki, ale potem kładzie narzuty, poduszki dekoracyjne, tkaniny dekoracyjne, kwiaty. Kolorystyk i stylem ł czy poszczególne elementy wystroju, na przykład do podkładek pod drinki dopasowuje wieczko opakowania na chusteczki higieniczne. W ten sposób kobieta uciele niaj ca e sk esencj mo e stworzy ze swojego ycia swoiste dzieło sztuki.

Taka kobieta pragnie chocia odrobin roz wietli wiat i chce, by i w niej widziano wiatło. Przemysł kosmetyczny i odzie o wy zarobił na tego typu kobiecych pragnieniach miliardy. Aby jednak ujrze wspomniane ju wiatło, kobieta wcale nie musi mie gładkiej skóry; powinna natomiast odznacza si swoistym blaskiem bij cym z jej wn trza. Kobieta promienieje wiatłem, gdy przesyła uczucie miło ci osobom, z którymi ma w swoim yciu styczno . wieci wiatłem, kiedy odczuwa pełni i witalno swego ciała, prze ywa emocje i wyra a yciu wdzi czno . Nie przypomina „zasuszonej liwki”, ale zarumieniony, dojrzały owoc, który pragnie do wiadczy pełni ycia. Nie ma potrzeby niczego naprawia .

Typowymi duchowymi praktykami dla kobiet s taniec czy inne formy medytacji ruchowych. To one sprawiaj bowiem, e kobiety zwracaj si do swego ciała, maj pewne doznania, prze ywaj emocje, czuj si o ywione i odczuwaj pełni danej chwili. Kobiecymi duchowymi praktykami s równie wszelkie inne wiczenia, pomagaj ce w doznaniu uczucia pełni miło ci w sobie i danego momentu – pełnej obecno ci w prowadzonej rozmowie,

stosunku seksualnym czy w zabawie z dziećmi. Kobieta pragnąca miłości, wiatłem i pełni, musi zadać sobie trzy pytania:

1. Które rytuały i praktyki dają mi spełnienie i sprawiają, że bije ode mnie blask?
2. Czy potrafię poczuć w sobie ucieleśnienie miłości, nawet gdy w życiu dzieją się różne nieprzyjemne rzeczy?
3. W jaki sposób mogę wnieść aspekt boskości poprzez swoje ciało i wyrazić je?

Aby osiągnąć stan oświecenia i uwolnić się od cierpienia, nie trzeba zanurzać się w pustkę, w stan, w którym nie żywi się żadnych pragnień, lub unosić się w królestwa duchowe. Kobieta ucieleśniająca esencję pyta: „Jak bardzo mogę kochać i być kochaną, a tak jest do wiadomości siebie jako czystej, pełnej, ekstatycznej miłości, zachowując człowiecze ciało i stawiając czoła ludzkim wyzwaniom?”

Kobiety mają pewnie trudno ci w rozwoju duchowym, których z kolei nie do wiadomości mamy czy nie. Przykładowo: przedstawicielki płci pięknej – ogólnie rzecz ujmując – bardziej obawiają się separacji i odosobnienia i niekiedy trudniej przychodzi im mówienie tego, co myślimy, jeżeli przez to miałyby kogoś stracić. Jednym ze sposobów rozwoju wiadomości u kobiet jest zignorowanie potrzeby identyfikowania się tylko z najbliższymi rodzinami i bliskimi przyjaciółmi i dopasowywania się do ich oczekiwań. Serca otwierają się wówczas szerzej także na innych ludzi. Doznajemy współczucia dla wszystkich istot żywych. Mamy więcej siły i nabieramy odwagi, by powiedzieć to, co myślimy, i działać tak, by wspierać całą globalną rodzinę, ale w razie potrzeby nie ugiąć się, jeżeli spotkamy się z odrzuceniem przez przedstawicieli naszego „klanu”. Kobiety – bardziej niż mężczyźni – pragną poczucia wspólnoty i wejścia w intymny związek. Przed przedstawicielkami

plci pi knej krocze duchow cie k staj wyzwania nie tylko wtedy, gdy b d c w zwi zku, odczuwa pelni miłoci i wiatła, ale równie gdy jest sama i cierpi.

Kobieta – o ile stawi czoła ograniczeniom wi cym si z kobieco ci – mo e w pelni do wiadczy swojego potencjału i swojej boskiej natury. Przed m czyznami z kolei stoj inne wyzwania i ograniczenia. W zwi zku z powy szym stwierdzi mo na, e kobieta cie ka duchowo ci ró ni si od drogi typowej dla m czyzn.

WICZENIE NR 6

Nie wszystko nadaje si dla wszystkich. Zastanówmy si , które praktyki spowodowały u nas pogł bienie wiadomo ci niesko czenie zdolnego „ja” i łatwiej oraz szybciej przeniosły nas do chwili obecnej? We my pod uwag równie i to, e praktyki, w których nawołuje si do transcendowania i do wiadczenia stanu podobnego do nico ci, mog nie okaza si najlepsze dla kobiety uciele niaj cej kobiec esencj .

Warto zada sobie pytanie: Na jakich praktykach chcemy si w nadchodz ych tygodniach skupi , które pomog nam w poł czeniu si z nasz nieograniczon esencj duchow ?

SEKS A DUCH

Klucz do pełnego wyra nia siebie jako kobiety tkwi w poł czeniu dwóch sił: seksualno ci i duchowo ci i stworzeniu takiej relacji mi dzy nimi, by działały one dla naszego dobra. Przedstawicielka płci pi knej mo e by zarówno nami tna, jak i uduchowiona.

My, kobiety, mówic obrazowo, przeci ły my swój górni i dolni cz ciała i spowodowały my rozłami dzy seksualno-

ci a sercem i wiadomo ci duchow . U wi kszo ci zaczyna si to we wczesnym dzieci stwie. Tematy tabu zwi zane z uczuciami seksualnymi przekazuj nam doro li, którzy sami tłumia w sobie własn seksualno . Powstaj one równie na skutek wykorzystywania na tle seksualnym – bez wzgl du na to, czy akty te pozostaj jawnie, czy subtelnie niepo dane. W konsekwencji u dzieci, w okolicach dolnej cz ci ciała, tworz si swoiste mechanizmy obronne. Tego typu kulturowe zjawiska polegaj ce na tłumieniu pewnych postaw maj swe ródło równie w wielu systemach religijnych propaguj cych zasad , e duchowo i seksualno to symbole sił dobra i zła⁴.

Wi kszo kobiet nie zwraca uwagi na dolne cz ci swego ciała – mo na powiedzie , i „ yje od pasa w gór ”. Je li ju jednak uda im si nawi za z nimi wi , odcinaj si od serca, co przyczynia si do powstawania problemów. Kobiety, które koncentruj si jedynie na cz ciach ciała od pasa w dół, cz sto podejmuj niewła ciwie decyzje przy wyborze partnerów yciowych. Przyci gaj takich m czyzn, których nie darz gł bszym uczuciem, lub takich, którzy nie potra kocha swoich partnerek, ale uważaj siebie za dobrych w łó ku. Kobiety yj ce raczej górnymi cz ciami ciała nie do wiadczej w yciu zbyt wielu nami tno ci i trudno im jest pokaza , czego tak naprawd chc . Mog przy ci ga do siebie bardziej dojrzałych emocjonalnie ludzi, którzy jednak nie potra ich podnieci . U wszystkich pa nast puj takie chwile w yciu, kiedy bardziej zwraca si uwag na dolne partie ciała lub górne, jednak prawdziwa moc – oraz magnetyczna obecno – bierze si z porozumienia mi dzy tymi dwoma „centrami siły”.

⁴ Blackstone, Judith. e Enlightenment Process: A Guide to Embodied Spiritual Awakening, (Paragon House 2008), s. 131.

WICZENIE NR 7

(wiczenie zawarto na płycie CD „Feminine Presence Meditations”, www.FeminineMeditations.com).

Siadamy w pozycji wyprostowanej. Cał uwag skupiamy na centralnym punkcie pochwy. Czujemy jej miękkość i energię. Nie szkodzi, jeśli na początku doznania będą słabe. Delikatnie naciskamy i rozkurczamy mięśnie pochwy celem aktywacji energii. Uwagę cały czas skupiamy na tym punkcie ciała. A teraz wyobraźmy sobie, że pochwa oddycha – czysto i subtelnie. Kontynuujemy przez dwie minuty.

Następnie całą uwagę skupiamy na czuciach ciała znajdujących się nad pasem – na środkowym punkcie przestrzeni serca. Tutaj energia jest inna. Uwagę przenosimy właśnie na ten punkt ciała. Wyobraźmy sobie, że serce oddycha – czysto i subtelnie. Kontynuujemy przez dwie minuty.

Następnie koncentrujemy się jednocześnie i na pochwie, i na sercu. Zwracamy uwagę na swoje doznania i wyobraźmy sobie, że pochwa i serce oddychają razem – czysto i subtelnie. Oba te miejsca razem rozszerzają się i uwalniają. Kontynuujemy jeszcze przez dwie minuty.

Tę formę medytacji wiczymy sobie najlepiej. Naszym celem jest bowiem skłonienie tych dwóch punktów ciała do komunikacji.

Każda kobieta w pełni wyrażająca swoją istotę musi w końcu wydobyc z siebie, z której nie zawsze udaje nam się pogodzić. Chodzi mi tu o nasze skrywane impulsy seksualne. Jest to niezbędne do wyrażenia własnej seksualności. Nie musimy jej tłumić ze wstydu i nie musimy się z nią walczyć, by zwrócić czyjąś uwagę i poczuć miłość drugiej osoby. Dlatego ogromne korzyści może

my wynie z zaj ta ca egzotycznego i ta ca na rurze; wtedy w bezpieczny sposób mamy szans wyrazi dolne partie naszego ciała i wyzwoli najbardziej skrywane instynkty. Nie możemy jednak skupia się na swojej seksualności za bardzo: w przeciwnym razie doprowadzimy do rozłamu między sferami seksu i ducha. S również inne sposoby na wyrażanie wewnątrztrzewnej seksualności. Jeśli taniec na rurze oka się zbyt krępujący, można poćwiczyć samemu, w zaciszu własnego domu, przy dźwiękach zmysłowej muzyki, skupiając się na dolnej części ciała i na przemieszczaniu energii seksualnej wzdłuż całego ciała. Ta ogromna siła – kiedy wykorzystasz ją dla własnej przyjemności – może otworzyć serce i górne czakry.

Sheila Kelly, aktorka, tancerka i twórczyni programu „Factor S”, jednego z pierwszych programów poświęconych tańcu na rurze – to przykład kobiety, która nawijuje się z obiema połowami ciała. Kiedy uczy kobiety egzotycznych ruchów striptizerskich, pozostaje swawolna i emanuje miłością i pragnieniem, by wszystkie kobiety poczuły w sobie tę wielką moc. Jej energia sprawia wrażenie niezwykle zdrowej i nie ma w niej nic zdrożnego. Kolejnym przykładem kobiety, która wie, jak emanować seksualnością, a jednocześnie nie pozostaje połączona z sercem i praktyk duchowych, to Tina Turner. Takie kobiety są wszędzie i dają innym bardzo dobry przykład – warto zatem ich poszukać!

wiadomi, zdrowi, ucieleśniamy się. Panowie szukaj kobiet, u których zachodzi równowaga pomiędzy seksem i duchem, które są zmysłowe, seksowne i potrafią poddać się większej sile, zachowując jednocześnie otwarte i czułe serce.

