

# *Inhoud*

Woord vooraf 9  
Ten geleide 10  
Hoe je dit boek gebruikt 11  
Dankwoord 12  
Inleiding 13

## **DEEL I: DE KUNST VAN HEERLIJK LEVEN – FILOSOFIE**

1. De Kunst van Heerlijk Leven 21
2. Heerlijkheid in een dorre wereld 29
3. Integriteit en kracht 45
4. Bewust leven 55
5. Van multi-orgasme naar omni-orgasme 79
6. Shiva en Shakti 93

## **DEEL II: DE INWIJDINGEN VAN DE JADEGODIN**

7. De Jadegodin-basisoefeningen 111
8. De seksuele basisoefeningen 137
9. De kernoefeningen met het Jade-ei 157
10. Gevorderde oefeningen met het Jade-ei 191
11. De zorg voor yoni en borsten 217
12. Ambrosia 249

Tot besluit 265

- Appendix A: Interviews met vrouwen 269  
Appendix B: Goede tips voor dagelijkse inspiratie 277  
Appendix C: Kort overzicht van de oefeningen 279  
Appendix D: Bronnen 281

- Lijst van afbeeldingen 283  
Woordenlijst 285  
Bibliografie 291  
Register 293

# *Hoe je dit boek gebruikt*

**D**it boek is een uitnodiging aan iedere vrouw om haar innerlijke wijsheid, haar stralende hartstocht en haar erotische onschuld te laten vlammen. Het is een kunstwerk uit liefde geboren, opgedragen aan de onbekommerde, vrolijke, heerlijke, heilige aspecten van seksuele energie en haar cultivering. Ik hoop dat dit boek je kan helpen op jouw unieke weg naar zelfontdekking en zelfcultivering, of je nu voor het eerst met deze leer kennismaakt of er al je weg in hebt gevonden.

De hoofdstukken 1–6 gaan over de Kunst van Heerlijk Leven, een serie concepten en overtuigingen die gebruikt worden om de wereld waarin wij leven beter te kunnen begrijpen; de hoofdstukken 7–12 gaan over de technieken van de Jadegodin-leer. Als dit je eerste kennismaking is met deze leer, kan het waardevol zijn om deze hoofdstukken enkele keren te lezen voordat je met de oefeningen begint. Als je reeds ervaring hebt opgedaan, kunnen deze hoofdstukken dienen als overzicht en verdieping in de leer. Ik nodig mannelijke lezers van harte uit om als gasten de verborgen wereld van het vrouwelijke te betreden en ik wil ze vragen de inhoud te beschouwen vanuit de wetenschap dat het boek specifiek geschreven is als gids voor vrouwen die hun heerlijkheid willen cultiveren.

*Moge het Goddelijke Vrouwelijke in jou ontwaken en moge jouw weg gezegend zijn met een overvloed aan heerlijkheid. Leef het leven ten volle.*

# *Inleiding*

**I**k ben enorm blij dat je ervoor hebt gekozen om samen met mij deze reis te maken. Samen zullen wij de grote en indrukwekkende mysteriën van onze vrouwelijke essentie onderzoeken. Er is moed voor nodig om jezelf opnieuw te definiëren en daarin voorbij te gaan aan de huidige ideeën over wat het wil zeggen om vrouw te zijn. Deze weg is er een van mededogen, acceptatie en groei. Het is een teder moment als we ons tot onszelf wenden en onze erotische essentie laten ontwaken. Laten we genieten van die ervaring en haar toestaan zich te ontvouwen door onze verwachtingen los te laten en onszelf open te stellen voor onbegrensde mogelijkheden. Laten we nu kijken naar wat voor ons ligt op de weg naar het ontluiken als sensuele vrouwen.

## *De Kunst van Heerlijk Leven*

Wanneer we ervoor kiezen onze ware aard als vrouw tot leven te wekken, realiseren we ons dat we werkelijk uitermate levendig zijn en verbonden met de totaliteit van het leven. Dit besef, evenals het vermogen om ons over te geven aan onze aangeboren schoonheid als vrouwelijke uitingen van het Goddelijke, maakt deel uit van een heerlijk leven. Heerlijk leven houdt in dat onze levenskracht vrij door ons heen stroomt, ons soepel, levendig, inspirerend en geïnspireerd maakt en ons extatisch in het leven doet staan.

## *Een nieuwe kijk op seksualiteit en sensualiteit onderzoeken*

Of we met deze dingen nu voor het eerst kennismaken of ons reeds een weg hebben gebaad in de wereld van gewijde seksualiteit, dit boek nodigt ons uit onze vrouwelijke essentie binnen te gaan. Onze sensuele/seksuele aard accepteren, ons hart openen, zonder angst liefde uitstralen en ervoor kiezen een bewuste schepper van ons leven te zijn, dat is de Kunst van Heerlijk Leven in actie.

## *Heerlijke authenticiteit*

Sommige aspecten van dit boek zullen je het gevoel geven dat ze altijd al deel hebben uitgemaakt van wat je weet, terwijl andere aspecten je vreemd kunnen voorkomen. Ik heb speciaal geprobeerd om intieme verhalen op een openhartige manier in de tekst op te nemen, met de bedoeling ruimte te maken voor een sfeer van echtheid en waarachtigheid, een sfeer waarin werkelijk genezing kan plaatsvinden en wij iets wezenlijks

kunnen leren. Wanneer we een sfeer creëren van openheid, acceptatie, echt vertrouwen en nieuwsgierigheid, zonder dingen als juist of onjuist, of als goed of fout te bestemmen, geven we onszelf de kans om nieuwe niveaus van inzicht, liefde en acceptatie voor onszelf te ervaren.

### ***Meegaan met heerlijke veranderingen***

‘Wat gebeurt er wanneer ik al deze dingen doe en daardoor verander op een manier die ik niet ken, en dan zo probeer mijn dagelijks leven te leiden?’ Dit is een veelgestelde vraag, die in de meeste scholen waarin een heilige leer of de cultivering van seksuele energie wordt onderwezen onbeantwoord blijft. Om deze reden heb ik de eerste helft van dit boek gewijd aan deze kwestie en heb ik zowel verslagen opgenomen van mijn persoonlijke ervaringen als de opmerkingen van duizenden personen die ik in workshops en seminars over de hele wereld heb ontmoet.

### ***De praktische weg naar een heerlijk leven***

De Kunst van Heerlijk Leven is meer dan een theorie of filosofie. Ze omvat ook oefeningen die ontworpen zijn om levendigheid te cultiveren in alle delen van ons wezen. Deze oefeningen, die ik de Jadegodin-leer\* noem, zijn een combinatie van oefeningen die al duizenden jaren worden doorgegeven, en mijn eigen nieuwe technieken. Hoewel sommige oefeningen niet-seksueel/sensueel of heel simpel lijken, leiden de basisoefeningen tot meer vitaliteit en balans in de persoon als geheel (lichaam, denken en geest). Wanneer er eenmaal een duidelijke, stevige basis is gelegd, hebben wij de vrijheid om onze seksuele/sensuele ervaringen uit te breiden tot een wereld van onbegrensde mogelijkheden.

### ***Hereniging van het vrouwelijke en het mannelijke***

Een levendige seksualiteit en sensualiteit brengen ons van een tijd waarin vrouwen op een bepaalde manier werden onderdrukt, gecontroleerd of klein gehouden naar een nieuwe tijd waarin mannen en vrouwen samenleven in verheven harmonie. In deze nieuwe tijd staan wij open voor een leefwijze waarin mannelijke en vrouwelijke energieën zowel innerlijk als uiterlijk in harmonie zijn. Wanneer onze innerlijke en uiterlijke werkelijkheden op meer tastbare wijze één worden, functioneren onze yin en yang in harmonie en komen ze in ons hele bestaan tot uitdrukking.

\* Hier verder aangeduid als ‘Jadegodin’; noot redactie.

## *Het ontluiken van de sensuele vrouw*

Laten we nu beginnen aan deze fantastische reis in onszelf, een reis die ons door middel van inspirerende concepten en eenvoudige, aangename, praktische en transformerende oefeningen voert naar inzicht in wie we werkelijk zijn. Op dit punt wil ik iedere vrouw eraan herinneren dat ze dit allemaal al weet en dat ze haar innerlijke wijsheid en leiding volledig kan vertrouwen, boven alles wat in dit boek geschreven staat. Ik ben slechts een gids op het pad.

Met het grootste respect,

*Saida Désilets*

Maui, Hawaïi, juli 2006

Seks is geen techniek, geen bepaald soort orgasme of partner, seks is onze aangeboren vitaliteit. Seks-qi/energie schept nieuw leven in de vorm van kinderen en het is tevens de qi/energie die onze innerlijke vitaliteit en uitstraling creëert.

Het is van belang je te herinneren dat wij met deze energie geboren worden. Ze is ons geboorterecht. Ze is in ieder van ons aanwezig, opdat wij er ten volle van kunnen genieten en deze extatische qi/energie kunnen cultiveren.

Zonder seks-qi zou het leven ophouden te bestaan. Misbruik of een verkeerd begrip van seks-qi maakt het ons daarentegen onmogelijk om de gigantische kracht van de schepping die latent in ons bekken aanwezig is ten volle te ervaren.

Het is voor mij werkelijk een groot voorrecht om mijn versie van cultivering van seksuele energie te kunnen delen. Met de intentie de wijsheid en leiding in iedere vrouw te eren, presenteer ik hierbij *De sensuele vrouw*.

DEEL EEN

*De Kunst van Heerlijk Leven –  
filosofie*



# *De Kunst van Heerlijk Leven*

## *De essentie van de inwijdingen van de Jadegodin*

*De terugkeer naar huis is niet altijd gemakkelijk  
het leven test ons waarheidsgehalte  
onze standvastigheid, ons withoudingsvermogen  
onze diepste overtuigingen*

*wanneer de weg zwaar is  
de horizon pas zichtbaar wordt  
na de volgende bocht  
denk dan hieraan:*

*Het is maar een test om te kijken of je het nog weet*

*Weet je waarom je hier bent?  
Wat jij als uitdagingen beschouwt  
zijn in feite prachtige geschenken  
gekregen uit liefde, met een vleugje humor*

*Als we ons samen kunnen herinneren  
dat plezier en humor  
de belangrijkste ingrediënten zijn  
houden we op met doen  
of we serieus moeten zijn  
We herkennen dat onze vrijheid  
de werkelijke vrijheid  
ligt in het begrijpen van het waarom*

*Dus waarom ben je hier?*



Wij leven in een wereld die verstoken is van heerlijkheid, een moderne wereld die ons uitdroogt. Als kind zijn we mollig en vitaal, maar reeds na enkele jaren veranderen de meesten van ons in lege, afgepeigerde, vreugdeloze volwassenen. Tot nu toe hebben we twee mogelijkheden gehad om onze vrouwelijke **essentie** uit te drukken: beschouwd worden als frigide of als een slet. Tussen deze twee extremen ligt echter de heerlijke wereld van de sensuele vrouw. Deze wereld is vol van levendige, zelfverzekerde, seksueel ontvankelijke, aantrekkelijke, bewuste en stralende vrouwen. In deze wereld heeft het vrouwelijke de kracht om te betoveren en te helen.

Hoe vaak komen wij een heerlijke, sensuele vrouw tegen? Tot nu toe niet zo vaak, eenvoudig omdat het niet *veilig* voor ons was om onze heerlijkheid en sensualiteit te uiten. De wereld waarin we nu leven, begroet de vrouwelijke essentie met verbittering, vijandigheid en geweld. Het is bedreigend om opwindend te zijn. Als we ons sensuele zelf willen gaan leven en onze vrouwelijkheid ten volle willen accepteren, moeten we beseffen dat we in deze verdroogde wereld beroering zullen veroorzaken. Hoe kan het ook anders? Wanneer er regen valt in een dorre woestijn, doet de opwindende frisheid van nieuw leven het stof op de grond opwaaien en ontstaat er opschudding. Op dezelfde manier zullen we, wanneer we als sensuele vrouw ergens komen waar geen levendigheid is, een reactie teweegbrengen. Of die reactie positief of negatief is, hangt af van de omgeving waarin we verkeren. Als sensuele vrouwen herkennen we die reacties als natuurlijk en met onze gratie, onze ongedwongenheid en onze vreugde nemen we al die reacties op in onze levendigheid.

### *De Kunst van Heerlijk Leven*

De Kunst van Heerlijk Leven houdt in dat wij als vrouwen beschikken over het bewustzijn en het vermogen om het leven zo te leven dat ieder moment dient om ons meer vreugde, ongedwongenheid en vitaliteit te brengen. Dit is hoe we werkelijk kunnen ontluiken als sensuele vrouw. De Kunst van Heerlijk Leven is onze keus om van moment tot moment mogelijkheden te creëren die een aanleiding zijn tot meer vrede, levendigheid en persoonlijke kracht. Het is het vermogen om te kiezen voor liefde, voor het leven, om te kiezen voor vrijheid, ongeacht de omstandigheden. Vasthouden aan een houding die ons leven zo gelukkig en bewust mogelijk maakt, is slechts één aspect van deze kunst. Net als iedere kunst omvat heerlijk leven een aantal oefeningen en filosofische uitgangspunten die ons in contact brengen met onze aangeboren creativiteit en onze unieke expressie. De filosofische uitgangspunten en oefeningen

in dit boek zijn ontworpen om ons inzicht te geven in onze aangeboren vrouwelijke essentie en zijn bedoeld om ons de vaardigheden te verschaffen om onze eigen kunst te ontwikkelen, om meester te zijn over ons ware sensuele zelf, en om dat zelf zich te laten ontvouwen. Leven als een sensuele vrouw is dus een daad van vernieuwing, van geloven en vertrouwen in onszelf, waarbij we die aspecten van ons lichaam, ons denken en onze geest cultiveren die **levengevend** zijn. Als sensuele vrouwen die deze kunst beoefenen, beschouwen wij ieder moment als rijk aan schoonheid en vitaliteit, en als een kans om te accepteren wat er is.

### *Heerlijkheid door sensualiteit*

Sensualiteit is de manier waarop wij de wereld waarnemen met onze zintuigen: smaak, tast, gezicht, gehoor en reuk. Hoe sensueler we zijn, hoe meer vreugde we kunnen beleven aan de dingen die we met onze zintuigen waarnemen. Heerlijkheid komt voort uit onze seksuele energie en vitaliteit. Om heerlijker te worden, moeten we ons meer bewust worden van onze zintuigen door gevoeliger te worden. Ontluiken als sensuele vrouwen is een natuurlijk gevolg van de beoefening van de Kunst van Heerlijk Leven. Dit houdt in dat we onze zintuigen toegankelijk maken en verfijnen, en dat we onze seksualiteit wakker schudden door deze gewaarwordingen te *transformeren* tot vitaliteit en heerlijkheid.

Velen van ons ervaren in ons leven steeds dezelfde sleur. Dat komt omdat onze zintuigen onderontwikkeld zijn en we het leven waarnemen door de bril van ‘het leven is saai, vervelend of gewoontjes’. Als sensuele vrouwen met een ontwaakt sensueel zelf (essentie), zien we de wereld daarentegen door de bril van een verhoogde en ontwikkelde sensualiteit. Het is dit deel van ons waarmee we de volheid en de overvloed van onze eigen sensualiteit kunnen ervaren en een heerlijk leven kunnen leiden.

### *De verschillende aspecten van de Kunst van Heerlijk Leven*

Iedere kunst kent verschillende facetten. Om een kunst meester te worden, is een goed afgeronde opleiding van wezenlijk belang. Een voorbeeld: de opleiding tot danseres omvat niet alleen kennis van danstechnieken, maar ook van anatomie, voeding, geschiedenis van dans en muziek, en vraagt om het ontwikkelen van je eigen creativiteit. Op dezelfde manier omvat een harmonieuze vermenging van de principes van de Kunst van Heerlijk Leven en de oefeningen van de Jadegodin-leer een serie concepten, waaronder:

❖ als sensuele vrouw in de wereld staan