

U M Y S Ł * C I A Ł O * H A R M O N I A

www.czasopismobalans.pl

NR ART. 490300 * MARZEC-KWIECIEŃ 2023 * ISSN 2956-5561

CENA: 19,90 zł (w tym 8% VAT) * CZASOPISMO DOSTĘPNE TAKŻE W PRENUMERACIE

balans

C Z A S O P I S M O D O B R E J E N E R G I I

Orina Krajewska

Jak aktywować
wewnętrzną
energię?



Zosia i Dawid Rzepeccy

Miłosna medytacja dla par –
jak odbudować związek
z tantrycznymi rytuałami?

Energia życia

Jak poradzić sobie z wampirami emocjonalnymi? ✦ Yin joga: najwolniejszy trening świata ✦ Jak stworzyć osobisty kryształowy amulet?

✦ Shinrin-yoku, czyli zanurz się w lesie ✦ Dlaczego potrzebujemy magii i horoskopów? ✦ Ceremonialne tatuaże ✦ Test: Jaką jesteś doszą?

FORUM

WYZWANIE: Praktyka przyjmowania dobra – jak nie dać się porwać negatywnym skłonnościom naszego mózgu?

7 lekcji z Natalią de Barbaro, Jak żyć własnym życiem?

Czy masz czasami poczucie, że zamiast dbać o swoje potrzeby i skupiać się na tym, co rzeczywiście ważne, wciąż przejmujesz się opinią innych?



Natalia de Barbaro

Autorka bestsellera „Czuła przewodniczka”

- 1 Jak odpuścić perfekcjonizm?
- 2 Jak zacząć żyć własnym życiem?
- 3 Jak nauczyć się prosić o pomoc?
- 4 Jak odzyskać radość i lekkość w codzienności?
- 5 Jak nie chłonać emocji innych?
- 6 Jak czuć się dobrze mimo ciężkiego dnia?

dowiedz się więcej na

www.fmp.pl/jak-zyc-wlasnym-zyciem

DRODZY

Tyle mówi się i pisze o byciu *tu i teraz*, o odchodzeniu od życia *instant* na rzecz dostrzegania mikromomentów dobrych doświadczeń. Trudno o to, gdy jesteśmy zaabsorbowani uczuciami innych ludzi lub chęcią robienia wszystkiego szybciej i lepiej, tak że prawie nie starcza nam energii dla siebie. Tobie i sobie mówię „Stop”. Czy tego potrzebuje moje ciało? Czy nie zapożyczam się energetycznie? Czy wiem, jak dbać o równowagę mojego *yin i yang*?

Z tej właśnie intuicyjnej potrzeby pielęgnowania własnych zasobów powstał „Balans” – czasopismo dobrej energii dla osób, które mają intencję, by żyć w równowadze oraz dobrym samopoczuciu ze sobą i materią świata.

Ten numer poświęcamy energii życia w konstelacjach relacji partnerskich i zawodowych, ale też wypływających z prostej potrzeby kontaktu z drugim człowiekiem. Próbujemy znaleźć odpowiedź na pytanie: co nas wzmacnia i przynosi ukojenie? Dla jednych będzie to godzinne intymne spotkanie w parze, dla drugich wizyta u astrologa, a inni swoją moc odnajdą w pięknie ceremonialnych tatuaży.

W tym wydaniu piszemy też o prostych lekcjach życia od natury, które pozwolą nam ponownie połączyć się z Matką Ziemią. Te kilka technik pracy z ciałem i kryształami, rytuałów na ciało czy kąpeli dla zmysłów zrównoważą nasze energie. A teraz? Wdech – wydech. Zatrzymuję tę chwilę. Co dobrego dzisiaj mi się przydarzyło? Ufam, że lektura tego wydania uwolni Was od „musizmów” i zainspiruje do rozpoznawania, odczuwania i wzmacniania Waszych energetycznych zasobów.

Katarzyna Grunt-Śegień

redaktor naczelna

Słowa przechwycone

Żeby mieć więcej cierpliwości czy zadowolenia, potrzebujemy częściej mieć te doświadczenia. Ważne, aby zdać sobie sprawę, że mogą to być małe, zupełnie zwykłe chwile, np. kiedy zauważam, że potrafię spokojnie odetchnąć, stojąc w korku, czy poczuć zadowolenie z krótkiego spaceru z psem.

Wypróbuj
Praktykę
Przyjmowania
Dobra dr. Ricka
Hansona.

s. 18

Fundamentalnym założeniem w ajurwedzie jest tzw. koncepcja pięciu żywiołów, która zakłada, że zarówno wszystko, co nas otacza, jak i my sami jesteśmy zbudowani z tych samych elementów: powietrza, eteru, ognia, wody i ziemi.

Nawet żyjąc pośrodku betonowego miasta, otoczeni sztucznym światłem, nadal jesteśmy z naturą nierozzerwalnie połączeni.

Sprawdź swoje
Vikriti i przekonaj
się, która dosza
u Ciebie dominuje.

s. 50

Obserwuj nas:  czasopismo_balans



BŁOGIE PRZESTOJE

- 5 **Afirmacje na dzień dobry.**
Afirmacje na dobry wieczór
- 37 **Mandala**

FELIETON

- 6 **Rytuały mocy**
Jak aktywować wewnętrzną energię?

CZUŁE STRUNY

- 9 **Miłosna medytacja dla par**
60 minut tantrycznej bliskości

PRZEWODNIK WEWNĘTRZNEGO SPOKOJU

- 15 **Jak pachnie spokój?**
- 18 **Praktyka przyjmowania dobra**
- 22 **Wampir emocjonalny przy nas**
- 28 **Energia domu vs. energia pracy**

W KRĘGU ŻYCIA

- 31 **Ceremonialne tatuaże zasilające dobrą mocą**
- 34 **Kąpiel zmysłów w atmosferze lasu**

OSIĘDBANIE

- 38 **Dlaczego wierzymy w astrologię?**

RYTUAŁY

- 41 **Yin joga: najwolniejszy trening świata**
- 44 **Jak połączyć się z energią Ziemi?**
- 46 **Naturalnie piękna twarz**

NATUROTERAPIA

- 47 **Kryształowy amulet**
- 50 **Jaką jestem doszą?**

ASTRONUMEROLOGIA

- 53 **Księżyc i psychika**
Co o kryzysach psychicznych mówi astrologia?

BUDZĘ SIĘ
ZREGENEROWANY(-A)
I PEŁEN/PEŁNA
ENERGII.

Z ŻYCZLIWOŚCIĄ
PATRZĘ NA
SPOTYKANYCH
LUDZI.

AFIRMACJE
na dobry dzień

Z CIEKAWOŚCIĄ
PRZYJMUJĘ
TO, CO OFERUJE MI ŻYCIE.



ZE
SPOKOJEM,
OPANOWANIEM
I RÓWNOWAGĄ
PODCHODZĘ
DO KAŻDEJ
SYTUACJI
ŻYCIOWEJ.

UWIELBIAM
DOCENIAĆ
SIEBIE
ZA MOJE
STARANIA.

AFIRMACJE
na dobry wieczór

KLADĘ SIĘ
SPĄĆ
ZRELAKSOWANY(-A)
I ZADOWOLONY(-A).



RYTUAŁY MOCY

ORINA KRAJEWSKA

Jak aktywować WEWNĘTRZNĄ ENERGIĘ?

Energia to niesamowicie ciekawe zagadnienie. W swojej naturze jest niewidoczna, nieuchwytna, a jednak stoi u podstawy wszystkiego. Czym dokładnie jest?

Jako słowo funkcjonuje w naszym codziennym słowniku w przeróżnych kontekstach: od kryzysu energetycznego, po hasło, że brakuje nam dzisiaj energii. *Encyklopedia techniki* [*Encyklopedia techniki – podstawy techniki WNT*, praca zbiorowa, 1994 r., s. 155] definiuje ją jako „skalarną wielkość fizyczną charakteryzującą stan układu fizycznego jako jego zdolność do wykonania pracy [...]”. To tylko jedno z określeń próbujące ją uchwycić. Z czym kojarzy nam się energia? Mnie przede wszystkim z tym, że wstaję rano z łóżka i działam. Bezsprzecznie jest moją siłą napędową. Energia to siła.

Jednym z ćwiczeń i eksperymentów, które ostatnio praktykuję jako jedną z pierwszych rzeczy rano, jest przyglądanie się temu, ile energii dzisiaj mam i jaka jest jej jakość. Siadam rano na poduszce do medytacji, biorę oddech, otwieram drzwi do wewnątrz i staram się spotkać ze sobą, obserwować swoją energię. Zauważyłam, że od jakiegoś czasu nie mam aż tak dużo jej zapasów. Po emocjonalnie trudnym roku, a od wybuchu wojny w Ukrainie i bardzo intensywnych zbiórkach, które prowadziliśmy z naszą Fundacją „Bądź” i przyjaciółmi (Blyzkist, SDK Słonecznik), spałam za mało, działałam za dużo. Jednocześnie czułam, że adrenalina związana z wysyłką leków, organizacją ich przewozu przez granicę, apele o pomoc były tak wielkim zastrzykiem adrenaliny, że nie rejestrowałam tego, że się energetycznie zapożyczam. Na logikę to wiedziałam, a rozmowy z wieloma mądrymi osobami, które przeżyły podobny stan, brzmiały ostrzegawczo. Po kilku miesiącach przyszły pierwsze spadki i wręcz fizyczne uczucie braku zasobów. Jakbym dosłownie została odłączona od prądu. Można to nazwać wypaleniem, chociaż nie straciłam poczucia misji, to jednak ręce zwiótzały, myśli spowolniły, emocje siadły. Ciało zaczęło dawać sygnały. W wakacje pojechałam nad morze i tam zaczęłam pomalutku wracać do ładowania



MAŁE ZADANIE

*Co łąduje Cię najbardziej,
a co najbardziej odbiera Ci
energię? Może da się temu
zaradzić, podejmując
odpowiednie aktywności,
albo jeśli to możliwe, z tego
rezygnując.*

POZIOM ENERGII MOŻNA DIAGNOZOWAĆ, OBSERWUJĄC JEJ JAKOŚĆ, INTENSYWNOŚĆ BĄDŹ JEJ BRAK, A JEJ PRZEPIĘTYW POMIĘDZY NAMI A DRUGIM CZŁOWIEKIEM, KAŻDY MOŻE W SOBIE AKTYWOWAĆ.

wewnętrznych akumulatorów. Siedzenie na plaży, patrzenie się w morze, spotkanie z lasem. Cisza. To był początek. Od tego czasu staram się regularnie sprawdzać poziom baterii. Siadając rano do chwili ciszy, staram się rozpoznać, przeczytać „na wskaźnikach”, czy dzisiaj zaczynam dzień pełna, czy raczej zmęczona. Bez oceny, co oczywiście jest najtrudniejsze. Mając już pierwszy punkt za sobą, podejmuję adekwatne działania.

Co podnosi energię? U mnie będzie to np. dobre, odżywcze, ciepłe śniadanie. Płatki owsiane z przyprażonymi migdałami, owocami, cynamonem, kardamonem i startym imbirzem. Krok drugi to zdecydowanie ruch. Bezspornie podnosząc energię ostoja jest dla mnie joga. Jeśli nie jęde na plan zdjęciowy i dzień pozwoli mi na taki start, to nawet jeśli zdiagnozowałam się poniżej kreski, po jodze na pewno będę o kilka stopni wyżej. Każdy i każda z nas może narysować swoją mapę wspierających rytuałów pod kątem tych, które najbardziej nas zasilają. Wykonując je w intencji wewnętrznej odżywienia: dobry film, spacer po lesie, świadomy oddech staną się czymś więcej niż tylko czynnością.

Oprócz wdrażania porannych ładujących aktywności warto zadać sobie pytanie o przyczyny spadków, jeśli regularnie takie mamy. Czasami okaże się, że trudności, na które nie mamy wpływu, bardzo nas obciążają, wojna, cierpienie bliskich albo nierozpoznanie swoich własnych ścieżek, które prowadzą nas w różne nie zawsze łatwe miejsca wewnątrz nas. Wierzę, że nawet wtedy, kiedy jest ciężko, najważniejsze to starać się otoczyć zrozumieniem i nie przestawać w zadawaniu sobie pytań o naturę tego, co się wydarza. Zbliżając się do odpowiedzi, okazuje się, że nawet w wydawałoby się beznadziejnej sytuacji, zawsze jest coś do zrobienia. I to już staje się krokiem do wyjścia z zamrożenia i puszczenia energii w obieg.

Moje postrzeganie tematu energii zrewolucjonizował mój absolutny idol – dr Yair Maimon, wieloletni przyjaciel naszej fundacji, propagator integralnego podejścia do zdrowia, doktor tradycyjnej medycyny chińskiej i naukowiec. Niesamowicie w Yairze jest to, że zaplecze badacza gruntuje go bardzo mocno w materii i realiach opisanych przez dobrze nam znane ilości, cząsteczki i statystyki. Z drugiej strony jego głęboka wiedza i doświadczenie związane z TCM pozwala mu poruszać się w świecie emocji, umysłu i ducha, interpretując ich związek między sobą oraz wpływ, jaki mają na nasze ciała.

Kilka lat temu spotkałam się z Yairem, żeby przepro- wadzić z nim wywiad do książki *Siła umysłu. Siła emocji.*

Duchowej ścieżki zdrowia. Rozmowa z nim była jedną z głębszych, jakich doświadczyłam w życiu. Definiując pojęcie energii, Yair podsumował: „w gruncie rzeczy nie jest ona niczym innym niż tym, co wymieniamy z drugim człowiekiem”. Stop-klatka w pamięci z tej rozmowy, zrozumiałam. Tak proste i tak zachwycające. Powołując się na Yaira, poziom energii każdy może diagnozować, obserwując jej jakość, intensywność bądź jej brak, a jej przepiętyw pomiędzy nami a drugim człowiekiem, każdy może w sobie aktywować. To nic innego jak sprowadzenie wymiany z drugą osobą do poziomu serca. Nie skupiając się na tym, co materialne, a otwierając uszy, oczy i całą siebie na połączenie, czyli więź. Sharon Salzberg, druga niezwykła rozmówczyni, z którą miałam przyjemność spotkać się w książce, to światowej sławy propagatorka medytacji loving-kindness, wspaniałej metody sprowadzania się do poziomu serca i budowania więzi, oczywiście na zasadach, które są dla nas bezpieczne i na które jesteśmy gotowi. Sharon opowiedziała mi o sytuacji swojego ostatniego wystąpienia, które miało miejsce w Nowym Jorku, tuż przed pandemią. Zanim jako mówczyni stanęła na scenie, siedziała wśród publiczności a obok niej pani wycieńczona napięciem, strachem i niepewnością o to, co przyniesie przyszłość. Pandemia stała za rogiem, a globalny lęk unosił się w powietrzu. Sharon próbowała różnymi sposobami zachęcić panią siedzącą obok do zmiany perspektywy. Nic nie pomagało. Ostatecznie zrezygnowana zapytała: „A czy jest ktoś, komu mogłabyś pomóc?”, ta w reakcji się rozpromieniła i powiedziała: „Tak faktycznie, moja starsza sąsiadka mieszka całkiem sama. Zaproponuję jej pomoc przy robieniu zakupów!”. „No proszę...” – pomyślała Sharon. Relacjonując mi to jakiś czas później, zostawiła mnie z apelem o to, żebyśmy nie zapominali o największym zasobie, jaki mamy, o więziach łączących nas z drugim człowiekiem, zwierzętami, naturą, światem i sobą. Choćby w drobnej interakcji możemy przekazywać sobie życzliwość i *nomen omen* dobrą energię. A to będzie nieść się dalej. ●

Orina Krajewska

Aktorka, współzałożycielka i prezeska Fundacji Małgosi Braunek „Bądź”. Propagatorka holistycznego stylu życia i integralnego podejścia do zdrowia. Ukończyła aktorstwo w London International School of Performing Arts (LISPA). Od 2014 roku prowadzi cykliczne zajęcia teatralne, szkolenia i warsztaty. Felietonistka, autorka książek *Holistyczne ścieżki zdrowia. Bądź i Siła umysłu, siła emocji. Duchowe ścieżki zdrowia.* Autorka podcastu OSOBISTE ROZMOWY HOLISTYCZNE o zdrowiu na Vogue Polska.

MIŁOŚNA

MEDYTACJA

dla par

60 MINUT

TANTRYCZNEJ BLISKOŚCI

Rozmowa z Zosią i Dawidem Rzepeckimi o Medytacji IntentLove, praktyce, w trakcie której partnerzy przechodzą przez głęboki proces spotkania się w prawdzie, uważności i bliskości.



Fot. Hubert K. Adameczyk

Zosia i Dawid Rzepeccy

Terapeuci relacji, zajmujący się związkami i ich intymnym rozwojem. Nauczyciele tantry współczesnej (TantraLove.eu). Prywatnie partnerzy i rodzice dwóch (Dawid trzech) córek. Zosia z wykształcenia jest psychologiem, Dawid filozofem. Autorzy książki *Życie seksualne rodziców. Jak budować długoterminowe związki partnerskie* wydawnictwa Natuli oraz kursu online *Dograna Para. Zbuduj relację na lata* (DogranaPara.pl). Prowadzą zajęcia od 2004 r. (Dawid od 1999 r.) w Polsce i kilkunastu krajach świata. Zosia prowadzi warsztaty dla kobiet, a Dawid męskie wyprawy.



Zacznijmy od początku. Czym jest medytacja, którą dzielicie się ze światem?

DAWID: Medytacja IntentLove to intymne spotkanie, doświadczenie, które zawiera w sobie uczucia, emocje, ale również moment podzielenia się poprzez słowa tym, co najgłębiej się w nas dzieje. Cała medytacja trwa 60 minut. To taka godzinna pigułka, dzięki której możemy bardzo wiele rzeczy zrobić dla swojej relacji, dla samych siebie i wytyczyć szlak na przyszłość. To medytacja w intencji miłości, stąd nazwa.

ZOSIA: Medytacja ma swoją strukturę i jest złożona z trzech części, trwających po 20 minut. Dzięki temu można z partnerem czy partnerką spotkać się w bezpiecznej przestrzeni, powiedzieć, co się czuje, czego się potrzebuje w seksie, w relacji.

Bez tego „może się domyśli”?

ZOSIA: Bardzo często myślimy sobie: „Nie powiem mu, czego chcę, bo już mówiłam i się wycofał” albo „Powiedziałem i się obraziła”, czy „Jak mnie kocha, to się domyśli”. Pary, które praktykują medytację, często mają poczucie, że ich codzienny zwykły seks się zmienił, że o wiele łatwiej jest im rozmawiać później o tym, czego doświadczyli.

Medytacja IntentLove była najpierw elementem Waszych warsztatów.

DAWID: Tak, najpierw była ona elementem zamkniętych warsztatów. Ale po jakimś czasie stwierdziliśmy, że

MEDYTACJA ZAWIERA W SOBIE ELEMENTY ZWIĄZANE Z TRZEMA FILARAMI DOGRANEJ PARY, CZYLI KOMUNIKACJĘ, BLISKOŚĆ I INTYMNOŚĆ.

chcemy się nią podzielić ze światem, bo jest po prostu skuteczna. Jest to praktyka, której można nauczyć się przez internet, którą nazywamy czasami mikrowarszatem, bo zawiera w sobie komplet narzędzi potrzebnych do przejścia pewnego procesu. Celem jest doświadczenie spotkania z samym sobą lub z partnerem/partnerką, jeżeli stosujemy praktykę w parze.

ZOSIA: Medytacja zawiera w sobie elementy związane z trzema filarami dogranej pary, czyli komunikację, bliskość i intymność.

Cała medytacja trwa równo godzinę. Dlaczego akurat tyle?

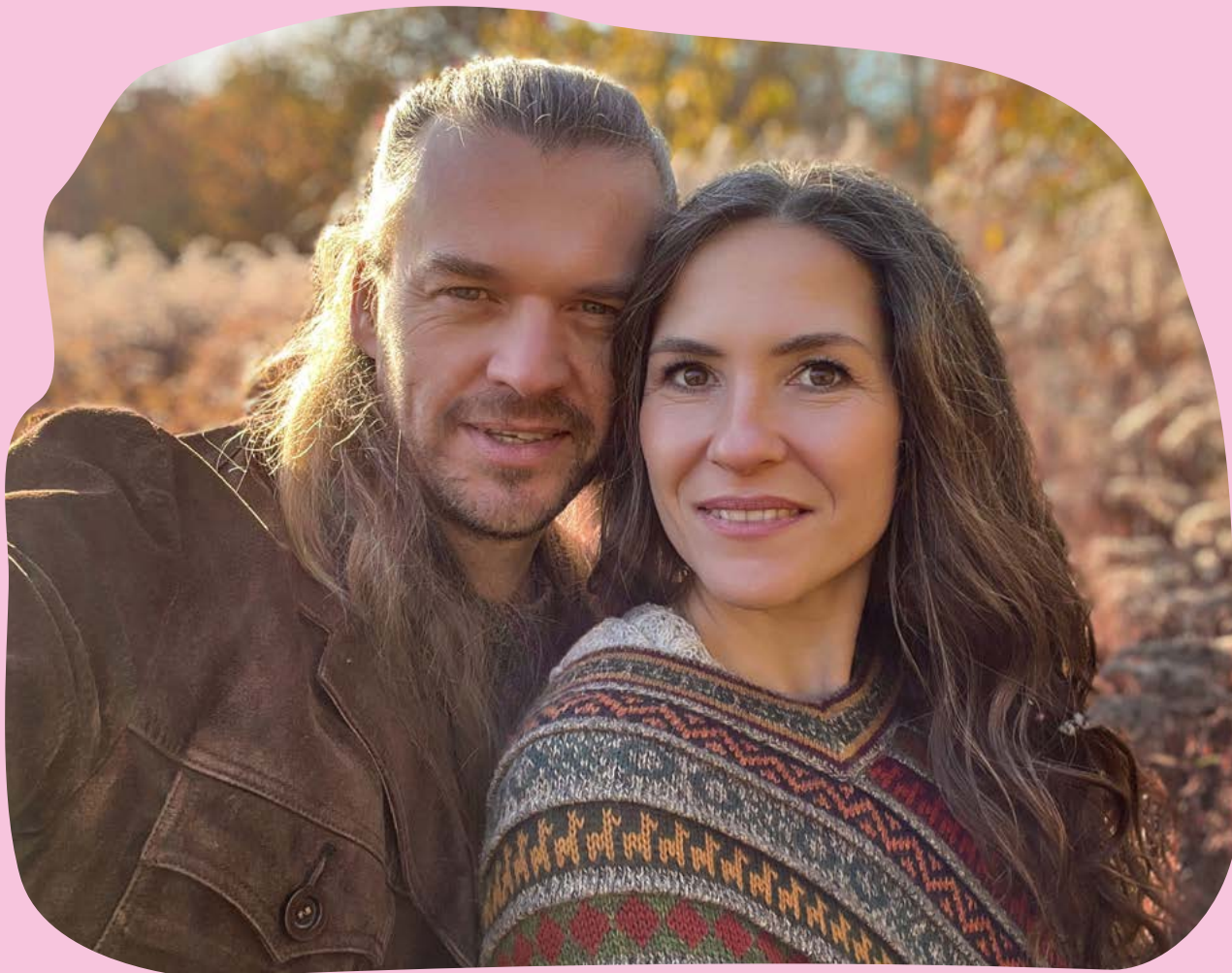
DAWID: Z doświadczenia wiemy, że tyle czasu zwykle pary są w stanie wygospodarować w swoim kalendarzu. Tyle trwa lekcja nauki języka obcego, wizyta na basenie albo serial, więc ta godzina, która może zaspokoić potrzebę jakościowego spotkania z drugą osobą, jest optymalna i rozwija parę w kierunku komunikacji, bliskości i intymności. Wygospodarowanie jednej godziny w tygodniu jako stały element na praktykę, pozwala lepiej zadbać o relację, zupełnie jak regularna wizyta na siłowni.

Uczestnicy tej medytacji sami podkreślają, że cotygodniowa powtarzalność daje im na cały tydzień poczucie, że ich relacja jest prawdziwa, żywa, namiętna, ciekawa.

Jak wygląda ta godzinna praktyka?

DAWID: Godzinna praktyka podzielona jest na trzy równe części po 20 minut. Każda z tych części to zamknięty, hermetyczny proces stanowiący swoisty mikrowarsztat, w którym ważna jest świadomość. Żebyśmy się kochali, dbali o swój związek, potrzebujemy świadomości, co się w nas dzieje, co się dzieje w naszej relacji. W ten sposób długoterminowo możemy pracować nad relacją, pod warunkiem, że uświadamiamy sobie różne jej aspekty, to, jakie mamy potrzeby, do czego dążymy. Jestem świadomy tego, co robię, jestem świadomy tego, co się dzieje, a to jest niezwykle ważne w przypadku praktyk seksualnych.





Fot. Archiwum TantraLove

Chodzi o uważność w praktyce seksualnej?

DAWID: Raczej uważność w ogóle w związku, a nie mindfulness w seksie. Pokazujemy parom sprawdzony proces, który daje poczucie doświadczenia, a od wejścia w medytację pogłębiając to, co my nazywamy Spotkaniem. Kończymy poczuciem jedności i otwartych serc z dużym uświadomieniem sobie różnych rzeczy, które się pojawiły.

Od czego zaczyna się medytacja?

DAWID: Od skontaktowania się z samym sobą i od poszukania swoich wewnętrznych potrzeb. To wbrew pozorom duże wyzwanie. Większość osób nie ma świadomości swoich potrzeb, bardzo często spełniamy potrzeby innych, potrzeby ról – bycia ojcem, matką, mężem, żoną. Często czujemy, że w tym seksie nie do końca jest tak, jakbyśmy chcieli.

ZOSIA: Pierwszym krokiem w tej praktyce jest właśnie skierowanie tego światła na siebie, określenie swoich potrzeb. Kolejnym krokiem jest zakomunikowanie tego swojemu partnerowi. Forma medytacji nam w tym po-

magać. Ten element komunikacji pojawia się dwukrotnie: na początku i na końcu całej praktyki.

Do czego nas to prowadzi?

DAWID: Do kolejnego elementu, czyli bliskości, który również w tej praktyce występuje na kilku poziomach. Nie jest to jeszcze element seksualny. Polega on na wyrobieniu w sobie umiejętności czy otwartości przyjmowania tego, o co poprosiła mnie partnerka czy partner. Najpierw przyjmuję to, czego chce doświadczyć moja partnerka, a potem jest zamiana. Dzięki temu, że medytacja jest stałym elementem tygodnia, pozwala mężczyznę uruchomić do poszukiwania swoich głębszych potrzeb, ale również przyjmowania tego, czego potrzebuje jego partnerka.

ZOSIA: To daje nam poczucie równowagi, bo oznacza, że ja i mój partner na tych samych zasadach dajemy sobie przyjemność. To nas równoważy, dowibrowuje. W końcu jest przestrzeń na to, żeby nie podchodzić do seksu zadaniowo, teraz mężczyzna też może wejść w receptywność. To jest bardzo ważne, bo wielu mężczyzn w seksie ma przekonanie o tym, że musi być aktywnym,



Fot. Hubert K. Adamczyk

że jego rolą jest pobudzić i zaspokoić partnerkę, bo tylko wtedy spełni się jako mężczyzna.

Ta pierwsza część to gra wstępna?

DAWID: Pierwsza część pozwala mężczyźnie dotknąć czegoś bardzo ważnego, wejść w przestrzeń receptywności i przygotować go do kolejnego spotkania w pełnym połączeniu seksualnym, w którym będzie bardziej wyczułony na kobiece potrzeby. Ale również lepiej rozpozna i nazwie swoje potrzeby. To nam otwiera zupełnie nową jakość tego spotkania.

ZOSIA: Każdy z nas ma w sobie ten aktywny i receptywny kawałek, takie *yin* i *yang*. Ważna jest równowaga, czyli żebyśmy pozwalali sobie na doświadczanie jednego i drugiego. Jeżeli potrzebuję wejść w relacji w aktywność,

WIĘKSZOŚĆ OSÓB NIE MA ŚWIADOMOŚCI SWOICH POTRZEB, BARDZO CZĘSTO SPEŁNIAMY POTRZEBY INNYCH, POTRZEBY RÓL – BYCIA OJCEM, MATKĄ, MĘŻEM, ŻONĄ.

to wchodzę, a jak potrzebuję wejść w receptywność, to to robię. Tę część medytacji możemy uznać za element gry wstępnej przed seksem na zupełnie innych zasadach.

Co się dzieje po części pierwszej?

DAWID: Po pierwszych 20 minutach, w czasie których wyraziliśmy swoje potrzeby, przychodzi czas na to, aby rzeczywiście połączyć się seksualnie. Ale nie nazywamy tego stosunkiem, a nawet seksem, dlatego, że często seks wiąże się z dążeniem do orgazmu. Często w seksie szukamy właśnie przyjemności i rozładowania.

Medytujemy w seksie bez orgazmu?

DAWID: Są różne formy medytacji. Można medytować poprzez siedzenie w lotosie, wyciszenie umysłu, można praktykować medytację oddechową i tak dalej. Ale zawsze chodzi o świadomość tego, co się właśnie wydarza. Tutaj medytacja polega na tym, że rzeczywiście się łączymy, ale nie chodzi tylko o uważność, a raczej o to, że to jest medytacja, która korzysta z seksu. Ta różnica jest ważna, bo można być uważnym w seksie, ale tutaj to za mało. Mówimy – nie podchodź do tego jak do seksu, podejź do tego jak do medytacji, której elementem, zamiast siedzenia w lotosie, jest łączenie się w seksie. Chcemy pokazać, żeby nie dążyć do celu, tylko żeby zobaczyć, że droga jest celem.

Ale co z rosnącym napięciem seksualnym?

DAWID: Rzeczywiście, jest to wyzwanie, ponieważ jeżeli rośnie w nas podniecenie, to nasze ciało wręcz atawistycznie dąży do uwolnienia tej energii. Dlatego prosimy pary o to, aby w tej części zrezygnowały z orgazmu, odłożyły go, jak to mówimy, na półkę. Dzięki temu nie wybiegamy do przodu, wiemy, że orgazm nie jest celem, i nagle całe to doświadczenie staje się głębsze, prawdziwe. Zostajemy z tym, co jest tu i teraz, a dzięki temu para zagłębia się w tym magicznym doświadczeniu i rzeczywiście spotyka się w prawdzie.

Dlatego tak ważna jest pierwsza część medytacji oparta na wzajemnym wysłuchaniu potrzeb swoich i partnera?

DAWID: Każdy element medytacji prowadzi do kolejnego. Bardzo trudno jest spotkać się w taki sposób seksualny bez pierwszej części, jeżeli tam nie doszło do tego dowibrowania, mówiąc obrazowo – do właściwego dostrojenia instrumentów muzycznych. Dlatego polecamy parom, aby przeznaczyły na tę medytację całą godzinę, chociaż raz w tygodniu i przekonaly się, co się wydarzy.

Można odpuścić sobie odcinek serialu.

DAWID: Warto, jeżeli jakość związku jest priorytetem. Bardzo lubię takie porównanie, związane z drugą częścią medytacji, którym też dzielimy się z parami. Możemy sobie wyobrazić, że płynie rzeka miłości, stoimy na jej brzegu i na chwilę wchodzimy do tej rzeki, dajemy się obmyć wodzie, a po 20 minutach z tej rzeki wychodzimy. To jest wejście do pewnej przestrzeni, doświadczenia, czerpanie z niego, spotkanie się z nim i wyjście z tego miejsca. Rzeka płynie dalej, a ja przez chwilę się w niej kąpie.

Czy Wasza propozycja to seksualna alternatywa?

ZOSIA: Seks wygląda często tak, że jest to pogoń za przyjemnością albo forma poradzenia sobie z jakimś napięciem, które w nas rośnie. Taki seks też jest oczywiście fajny, bo jak się przeżyje orgazm, to po prostu schodzi z nas napięcie. Trochę jak w sporcie – jest linia startu i linia mety. I chcemy jak najszybciej dobiec do mety, czyli osiągnąć orgazm. Ale cel, jakim jest orgazm, może być przeszkodą w spotkaniu się, tym bardziej że potrzeby poszczególnych osób w parze są różne. Niektóre kobiety łatwo przeżywają orgazm, dla niektórych doświadczenie orgazmu jest wyzwaniem, część się tym stresuje, a część odczuwa napięcie związane z tym, że chciałyby podążać za partnerem i przeżywać orgazm w tym samym czasie, ale to się nie udaje. A w medytacji – spotkaniu można naprawdę doświadczyć nowych jakości i zjednoczenia, bez orgazmu.

DAWID: Na warsztatach pytamy pary, na czym ich zdaniem polega seks i wiele osób ma problem z odpowiedzią, bo mają w głowie tylko cel. Jak mówimy o spotkaniu

KURS ONLINE „DOGRANA PARA. ZBUDUJ RELACJĘ NA LATA.”



Poznaj narzędzia
 sprawnej KOMUNIKACJI
 czułej BLISKOŚCI
 i namiętnej INTYMNOŚCI
 i naucz się praktykować
 Miłosną Medytację INTENTLOVE.

Stanie się to fundamentalnym
 wsparciem Waszej relacji,
 zapewniając jej długotrwałość
 i niegasnącą ciekawość siebie.

www.DogranaPara.pl

w seksie bez orgazmu, to te osoby czują ulgę. Mężczyźni mówią: „OK, czyli nie muszę wyjść na macho”, a kobiety przestają traktować orgazm jako wyzwanie, bo tego wyzwania nie ma.

Ale nie zawsze pary mają z tym problem.

DAWID: Oczywiście. Dlatego zawsze mówimy parom – kochajcie się, jak chcecie, my nie chcemy Wam wchodzić do łóżka. Zachęcamy Was tylko do tego, żeby raz w tygodniu zrobić taką seksowną medytację. To taka jakościowa cegiełka, którą potem można dołożyć do swojego normalnego seksu.

Czy taka regularna medytacja nie stanie się rutyną? Czy raczej należy ją postrzegać w kategorii rytuału?

DAWID: To, że nasze spotkanie wpisujemy sobie w kalendarz, nie znaczy, że stanie się to rutyną. Rutyna i rytuał to są dwie różne rzeczy. Rutyna to jest właśnie byle jaki seks, który polega na tym, że po prostu wpadamy na siebie w łóżku. Przez to większość par rzeczywiście popada w rutynę. Tu bardziej mówimy o rytuale, który zabezpiecza przed rutyną. Włącza świadomość, dzięki czemu efekt jest inny. To rzeczywiście dobrze wpływa na relacje w związkach długoletnich.

ZOSIA: Ale widzimy, że na te z krótkim stażem też. Pary, które praktykują tę medytację, już od początku mogą pielęgnować i dbać o jakość swojego związku. Jest dla nich inspiracją i wzorcem, który pokazuje, jak się spotkać w przestrzeni intymności, jak mówić o swoich potrzebach, jak po wszystkim porozmawiać. To w parach zostaje, dzięki czemu po latach nie wpadają w pułapkę rutyny.

Czy z praktyki mogą skorzystać też pary świeżo upieczonych rodziców?

ZOSIA: Tak. Wiele kobiet ma obawy przed wejściem w przestrzeń seksualną po porodzie. Obawiają się bólu, braku ochoty czy zgody na niektóre formy zbliżenia. Potrzebują wyjątkowej uważności i wrażliwości na siebie i poczucia, że partner też nie będzie naciskał i stosował presji. A medytacja to świetny rytuał do tego, żeby po porodzie spokojnie do seksu powrócić.

Na czym polega trzecia część medytacji?

DAWID: Trzecia część medytacji jest też podzielona na trzy etapy. Pierwszy etap polega na tym, że wychodzimy z rzeki, czyli rozłączamy się. Ale, co ważne, zostajemy w połączeniu w bliskości fizycznej. Nie rozmawiamy. Przez kilka, dokładnie 6 minut, jesteśmy w swoich ramionach, oddychamy, pozwalamy, żeby całe to doświadczenie w nas osiadło. Przychodzi spokój. Wiele osób

mówi, że czuje wtedy supermoc. Poszerzają nam się granice, jakby cała energia seksualna, która nie została rozładowana orgazmem, wraca w krwioobiegu, zasila nas. **ZOSIA:** Przychodzi głęboki odpoczynek. Wiele osób właśnie wtedy doświadcza głębokiego stanu medytacji, odpuszczenia, relaksu i, co niesamowite, olbrzymiego pokładu bliskości i miłości. Nie ma już tego starania się, już nic nie muszę, leżymy w przytuleniu.

To taka bliskość w rozłączeniu?

ZOSIA: Czujemy, że nasze ciała wyszły z siebie, nie jesteśmy już połączeni, ale dalej jesteśmy w tej bliskości. Dla mnie i dla wielu kobiet to jest subtelne, a jednocześnie mocne doświadczenie przepływu energii i poczucia jakbyśmy dalej się kochali.

A co w sytuacji, gdy w drugiej części medytacji pojawia się jakieś wyzwania?

DAWID: Dla tych par, które w tej medytacji doświadczyły czegoś trudnego, czy jak mówisz wyzwania, trzecia część pomaga to ułożyć, zwłaszcza w pierwszym etapie, gdy leżymy blisko, ale jeszcze nie rozmawiamy. Emocje wtedy opadają. Zwykle, w trudniejszych sytuacjach w seksie, zaraz po – odwracamy się, uciekamy, każdy w swoją stronę. A w tym przypadku dalej leżymy blisko, jeszcze nic nie mówimy. Nie uciekamy, dzięki czemu nikt nie zostaje z poczuciem bycia osamotnionym.

ZOSIA: To jest niezwykle ważny etap. Bardzo pilnujemy, aby pary o tym pamiętały. To bycie w bliskości, bez rozmowy, przynosi niesamowicie dużo benefitów, to taka wisienka na torcie. Ostatnie dwa etapy to powrót do komunikacji. Czyli zaczynaliśmy od komunikacji i kończymy na komunikacji, dajemy sobie *feedback*.

Informację zwrotną, jak nam było?

DAWID: Jedna osoba mówi, jak się czuje, jakie to, co się wydarzyło, dla niej było, a druga osoba tylko słucha i nie komentuje, nie dopytuje. To nie jest dyskusja. To czas na podzielenie się doświadczeniem, nikt mi nie przerywa. To jest niesamowicie ważne, bo naprawdę pozwala wyrazić to, co się czuje. A potem druga osoba, ma tyle samo czasu, aby powiedzieć, jak ona się z tym wszystkim czuje.

ZOSIA: Bardzo rzadko rozmawiamy o seksie albo po seksie. Nie potrafimy mówić o naszych potrzebach, o tym, jak nam było. Czasem się boimy, że nasze słowa mogą drugą osobę zranić. Ale też mamy trudność, żeby mówić

o tym, co było fajne, co chcielibyśmy powtórzyć. Wyobraźmy sobie, jak cudownie jest móc o tym powiedzieć, jak cudownie mieć na to czas.

Dziękuję Wam za rozmowę. ●



Wypróbuj medytację IntentLove. Prowadzący: Zosia i Dawid Rzepeccy.

Wspólna praktyka odbywa się online co niedzielę o 22:00.