KEITH SHERWOOD SABINE WITTMANN

CURA ENERGÉTICA PARA MULHERES

Exercícios Práticos com os Chakras, Mudras e Meditações para Restaurar o Sagrado Feminino



Pensamento

CURA ENERGÉTICA PARA MULHERES

Keith Sherwood
e Sabine Wittmann

CURA ENERGÉTICA PARA MULHERES

Exercícios Práticos com os Chakras, Mudras e Meditações para Restaurar o Sagrado Feminino

Tradução
Newton Roberval Eichemberg

Editora Pensamento
SÃO PAULO

Título do original: *Energy Healing for Women.*

Copyright © 2015 Keith Sherwood e Sabine Wittmann.

Publicado originalmente por Llewellyn Publications, Woodbury, MN 55125 – 2989 – USA – www.llewellyn.com

Copyright da edição brasileira © 2019 Editora Pensamento-Cultrix Ltda.

1ª edição 2019.

Todos os direitos reservados. Nenhuma parte deste livro pode ser reproduzida ou usada de qualquer forma ou por qualquer meio, eletrônico ou mecânico, inclusive fotocópias, gravações ou sistema de armazenamento em banco de dados, sem permissão por escrito, exceto nos casos de trechos curtos citados em resenhas críticas ou artigos de revista.

A Editora Pensamento não se responsabiliza por eventuais mudanças ocorridas nos endereços convencionais ou eletrônicos citados neste livro.

Ilustrações internas: Mary Ann Zapalac
Fotos internas fornecidas por Keith Sherwood

Editor: Adilson Silva Ramachandra
Gerente editorial: Roseli de S. Ferraz
Preparação de originais: Danilo Di Giorgi
Produção editorial: Indiara Faria Kayo
Editoração eletrônica: S2 Books
Revisão: Bárbara Parente

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)
(Câmara Brasileira do Livro, SP, Brasil)

Sherwood, Keith
Cura energética para mulheres : exercícios práticos com os chakras, mudras e meditações para restaurar o sagrado feminino / Keith Sherwood e Sabine Wittmann ; tradução Newton Roberval Eichemberg. -- São Paulo : Cultrix, 2019.

Título original: Energy healing for women
Bibliografia.
ISBN 978-85-315-2096-9

1. Chacra 2. Medicina energética 3. Meditação 4. Mulheres - Saúde e higiene
I. Wittmann, Sabine. II. Título.

19-29596 CDD-615.8

Índices para catálogo sistemático:
1. Cura energética : Terapia holística 615.8
Cibele Maria Dias - Bibliotecária - CRB-8/9427

Direitos de tradução para o Brasil adquiridos com exclusividade pela
EDITORA PENSAMENTO-CULTRIX LTDA., que se reserva a
propriedade literária desta tradução.
Rua Dr. Mário Vicente, 368 – 04270-000 – São Paulo – SP
Fone: (11) 2066-9000
http://www.editorapensamento.com.br
E-mail: atendimento@editorapensamento.com.br
Foi feito o depósito legal.

Sumário

Lista de exercícios 13

Lista de ilustrações 17

Prólogo 19

CAPÍTULO UM - O Feminino Universal 23

A energia primordial da vida 24
Qualidades universais do feminino 25
As mulheres ancestrais 25
A joia preciosa 26
Exercício: O Mudra da Joia Preciosa 27
A criança em crescimento 29
Cassandra 29
Caças às bruxas 30
As mulheres na sociedade moderna 30
Você pode mudar sua vida 31
Exercício: O Mudra do Destemor 32
Exercício: O Mudra da Autoaceitação 33
Resumo 34

CAPÍTULO DOIS - A Descoberta do Centro de Energia 35

Mulheres-homem 36

A importância da confiança 37
Exercício: O Mudra da Confiança 38
Descubra seu centro de energia 39
Exercício: A Respiração Hara 41
O centro de energia em seu campo de energia sutil 42
Exercício: O Método Padrão 43
Exercício: A Tela Visual 45
Exercício: O Mudra do Empoderamento 47
Resumo 47

CAPÍTULO TRÊS - A Cura pelos Chakras 49

Energia com qualidades universais 49
Energia com qualidades individuais (os gunas) 50
O sistema de energia sutil 51
Os chakras 53
Funções dos chakras 54
Os treze chakras no espaço do corpo 55
Exercícios: Sinta os Chakras no Espaço do Corpo 58
Exercício: Ative um Chakra 60
Exercício: Centrar-se no Campo de um Chakra 61
Centros de energia secundários e meridianos 63
Meridianos 63
Exercício: Ative os Centros de Energia Secundários das Mãos 64
Exercício: Ative os Centros de Energia Secundários dos Pés 65
Obtenha mais daquilo que uma mulher precisa 65
A história de Laura 66
Exercício: A Questão – Problemas com a Imagem do Corpo 68
Exercício: O Problema – Sentir-se como um Objeto Sexual 69
Exercício: O Problema – Falta de Excitação Sexual 71
Exercício: O Problema – Receptividade Bloqueada 72
Exercício: O Problema – Falta de Autoestima 74
Exercício: O Problema – Culpar os Homens por Tudo 75
Exercício: O Problema – Falta de Vitalidade ou de Motivação 76
Exercício: O Problema – Agarrar-se a Apegos Negativos 77
Resumo 79

CAPÍTULO QUATRO - A Cura das Feridas Kármicas 81

O que é a bagagem kármica? 82
Diga adeus à bagagem kármica 85
Exercício: O Mudra da Felicidade Orgásmica 86
Liberação da bagagem kármica 87
Exercício: A Liberação de uma Concentração de Bagagem Kármica 88
A superação de crenças restritivas 90
As incríveis funções da mente 91
Dê o primeiro passo 91
Afirmações para o século XXI 92
Exercício: O Uso de Afirmações Positivas 93
Exercício: Um Regime de Afirmações 95
Resumo 96

CAPÍTULO CINCO - A Criação de uma Identidade Afirmativa da Vida 97

Aspectos mentais curativos 98
Efeitos de aspectos mentais externos 100
Exercício: A Liberação de Aspectos Mentais Externos 101
Exercício: A Reintegração dos Aspectos Mentais Pessoais 103
A superação de arquétipos autolimitadores 104
Ritos de passagem em outras culturas 105
Arquétipos para a mulher radiante 107
O outro lado de Lilith 108
Shakti 109
Cinco arquétipos mantenedores da vida 110
Sejamos práticos 114
Exercício: A Liberação de um Arquétipo Autolimitador 115
Exercício: A Integração de um Arquétipo Mantenedor da Vida ... 116
Exercício: O Mudra da Autoestima 117
Resumo 118

CAPÍTULO SEIS - A Mente Única Feminina 119

Um mundo com duas mentes 120

À procura da abundância 121
Exercício: Meditação para a Abundância 122
O cérebro feminino 123
O problema das multitarefas 124
O campo essencial 126
Exercício: Meditação do Campo Essencial 126
Caçadores e coletores 127
Exercício: Meditação Antidepressão 128
A bagagem kármica e a mente 130
A história de Lena 132
Exercício: Corte de uma Conexão com uma Vida Passada 133
Resumo 135

CAPÍTULO SETE - A Intensificação do Poder Feminino 137

O caminho do meio 138
Mitos negativos sobre o empoderamento feminino 139
A Máscara da Infâmia 140
Jogos passivos-agressivos 141
A superação de padrões passivos-agressivos 142
Exercício: A Retirada de um Arquétipo Autolimitador 142
O Meridiano Governador 143
Exercício: Meditação do Meridiano Governador 144
Os meridianos principais 146
Exercício: Meditações Yin Yu e Yang Yu 148
Exercício: A Meditação Chao Yin–Chao Yang 149
Resumo 151

CAPÍTULO OITO - A Intensificação da Criatividade 153

Exercício: A Meditação do Campo de Purusha 154
A intensificação da intuição e da percepção interior 155
O rito de passagem de uma mulher 155
A história de Julie 156
Exercício: A Meditação da Liberdade Infinita 158
O espaço e a resolução de emoções 160
Exercício: O Preenchimento dos Campos Áuricos com Prana 161
Exercício: Intensifique sua Sensualidade 163

Resumo 165

CAPÍTULO NOVE - A Intensificação da Radiância Feminina ..167

A beleza interior 167
O brilho interior 168
A intensificação da beleza interior 169
A boa saúde 169
Bom caráter 174
Energia feminina 179
Exercício: A Meditação do Campo de Prakriti 180
Paz interior 180
Resumo 182

CAPÍTULO DEZ - A Cura de Traumas do Corpo, da Alma e do Espírito 183

Trauma, a história interior 183
Sintomas de segunda geração 184
Intrusões 186
Exercício: A Liberação de Intrusões 186
Fragmentação 187
Exercício: A Cura da Fragmentação 188
A restauração do fluxo de prana 190
Exercício: A Ativação do Primeiro ao Décimo Terceiro Chakras . 190
A cura de um trauma de vida passada 191
Exercício: A Meditação do Cordão de Prata 192
A cura de traumas físicos e psicológicos 193
Exercício: A Meditação do Campo Essencial 194
A cura do trauma da negligência 195
Trauma sexual 196
Exercício: A Meditação da Renovação Pessoal 198
Resumo 200

CAPÍTULO ONZE - A Cura de Feridas Associadas à Reprodução 201

Chá da fertilidade 202

A massagem do desejo por um bebê 203
Exercício: A Massagem do Desejo por um Bebê 203
Exercício para Intensificar a Fertilidade 204
Gravidez 206
Cólicas durante a gravidez 206
Exercício: O Mudra para o Alívio Abdominal 207
Ataques de pânico durante a gravidez 208
Exercício: O Mudra para o Ataque de Pânico 208
Tratamento de emergência para o ataque de pânico 209
Aborto espontâneo, aborto provocado e morte fetal 210
O legado energético do aborto espontâneo, do aborto provocado e da morte fetal 210
A história de Tamara 211
O custo energético para a mãe 212
Exercício: A Liberação da Alma de um Filho Não Nascido 214
Exercício: Ajude a Criança a Completar sua Jornada de Vida 216
Exercício: O Curativo Prânico 217
Resumo 219

CAPÍTULO DOZE - A Restauração da Potência Sexual 221

A história de Katerina 223
A criação de espaço para a paixão 224
Exercício: A Meditação para se Libertar da Luxúria 225
Uma vida de paixão 225
Exercício: O Mudra para a Yoni 227
A intensificação do desejo sexual 228
Exercício: A Meditação para a Yoni 230
Exercício: A Intensificação do Desejo Sexual do seu Parceiro 231
Desejos conflitantes e desempenho sexual 232
Desejo sexual e os seios 232
Volte a amar seus seios 234
Exercício: Meditação para os Seios 235
Resumo 236

CAPÍTULO TREZE - A Intensificação do Poder de Cura 237

A história de Sabrina 238

O que é o espaço de cura de uma mulher? 239
Exercício: A Criação do seu Espaço de Cura 241
Exercício: O Uso da Ressonância para Intensificar seu Espaço de Cura 242
Exercício: Cure a Si Mesma 243
Exercício: Cure Outra Pessoa 244
Exercício: Cure sua Relação com a Fonte de Cura 245
A menstruação e o poder do sangue 246
O poder do sangue 248
Exercício: A Meditação do Ciclo da Vida 249
Resumo 249

CAPÍTULO QUATORZE - O Relacionamento Transcendente. 251

Do tradicional ao transcendente 252
Sete coisas que você precisa parar de fazer 253
Exercício: Relacionamento Transcendente Consigo Mesma 262
Relacionamento transcendente com seu parceiro 264
A criação de um campo de energia prânica mútuo 264
Exercício: Relacionamento Transcendente com seu Parceiro 266
Relacionamento transcendente com seus filhos 267
Exercício: Ligação com a Criança Antes do Nascimento 267
Massagem para bebês 268
Exercício: Massagem para Bebês 269
Exercício: Cantilena Pré-Escolar 270
Resumo 271

CAPÍTULO QUINZE - A Cura do Espírito Feminino 273

O fundamento espiritual de uma mulher 274
Descubra seu dharma pessoal 275
Padrões kármicos dominantes 275
Padrões autolimitadores 276
Padrões autoliberadores 277
Exercício: Intensifique o Anseio do seu Terceiro Coração 278
A cura do espírito feminino 281
Exercício: A Meditação do Amor-Próprio 281
Exercício: A Meditação do Campo do Corpo de Luz 282

Exercício: O Caminhar da Mulher Radiante 283
Exercício: A Dança da Mulher Radiante 284
Exercício: Celebre o Espírito Feminino 285

Glossário 289

Bibliografia 309

Leituras Recomendadas 312

Lista de exercícios



CAPÍTULO UM - O Feminino Universal

O Mudra da Joia Preciosa 27
O Mudra do Destemor 32
O Mudra da Autoaceitação 33

CAPÍTULO DOIS - A Descoberta do Centro de Energia

O Mudra da Confiança 38
A Respiração Hara 41
O Método Padrão 43
A Tela Visual 45
O Mudra do Empoderamento 47

CAPÍTULO TRÊS - A Cura pelos Chakras

Sinta os Chakras no Espaço do Corpo 58
Ative um Chakra 60
Centrar-se no Campo de um Chakra 61
Ative os Centros de Energia Secundários das Mãos 64
Ative os Centros de Energia Secundários dos Pés 65
A Questão – Problemas com a Imagem do Corpo 68
O Problema – Sentir-se como um Objeto Sexual 69
O Problema – Falta de Excitação Sexual 71
O Problema – Receptividade Bloqueada 72

O Problema – Falta de Autoestima 74
O Problema – Culpar os Homens por Tudo 75
O Problema – Falta de Vitalidade ou de Motivação 76
O Problema – Agarrar-se a Apegos Negativos 77

CAPÍTULO QUATRO - A Cura das Feridas Kármicas

O Mudra da Felicidade Orgásmica 86
A Liberação de uma Concentração de Bagagem Kármica 88
O Uso de Afirmações Positivas 93
Um Regime de Afirmações 95

CAPÍTULO CINCO - A Criação de uma Identidade Afirmativa da Vida

A Liberação de Aspectos Mentais Externos 101
A Reintegração dos Aspectos Mentais Pessoais 103
A Liberação de um Arquétipo Autolimitador 115
A Integração de um Arquétipo Mantenedor da Vida 116
O Mudra da Autoestima 117

CAPÍTULO SEIS - A Mente Única Feminina

Meditação para a Abundância 122
Meditação do Campo Essencial 126
Meditação Antidepressão 128
Corte de uma Conexão com uma Vida Passada 133

CAPÍTULO SETE - A Intensificação do Poder Feminino

A Retirada de um Arquétipo Autolimitador 142
Meditação do Meridiano Governador 144
Meditações Yin Yu e Yang Yu 148
A Meditação Chao Yin–Chao Yang 149

CAPÍTULO OITO - A Intensificação da Criatividade

A Meditação do Campo de Purusha 154

A Meditação da Liberdade Infinita 158
O Preenchimento dos Campos Áuricos com Prana 161
Intensifique sua Sensualidade 163

CAPÍTULO NOVE - A Intensificação da Radiância Feminina

A Meditação do Campo de Prakriti 180

CAPÍTULO DEZ - A Cura de Traumas do Corpo, da Alma e do Espírito

A Liberação de Intrusões 186
A Cura da Fragmentação 188
A Ativação do Primeiro ao Décimo Terceiro Chakras 190
A Meditação do Cordão de Prata 192
A Meditação do Campo Essencial 194
A Meditação da Renovação Pessoal 198

CAPÍTULO ONZE - A Cura de Feridas Associadas à Reprodução

A Massagem do Desejo por um Bebê 203
Exercício para Intensificar a Fertilidade 204
O Mudra para o Alívio Abdominal 207
O Mudra para o Ataque de Pânico 208
A Liberação da Alma de um Filho Não Nascido 214
Ajude a Criança a Completar sua Jornada de Vida 216
O Curativo Prânico 217

CAPÍTULO DOZE - A Restauração da Potência Sexual

A Meditação para se Libertar da Luxúria 225
O Mudra para a Yoni 227
A Meditação para a Yoni 230
A Intensificação do Desejo Sexual do seu Parceiro 231
Meditação para os Seios 235

CAPÍTULO TREZE - A Intensificação do Poder de Cura

A Criação do seu Espaço de Cura 241

O Uso da Ressonância para Intensificar seu Espaço de Cura 242
Cure a Si Mesma 243
Cure Outra Pessoa 244
Cure sua Relação com a Fonte de Cura 245
A Meditação do Ciclo da Vida 249

CAPÍTULO QUATORZE - O Relacionamento Transcendente

Relacionamento Transcendente Consigo Mesma 262
Relacionamento Transcendente com seu Parceiro 266
Ligação com a Criança Antes do Nascimento 267
Massagem para Bebês 269
Cantilena Pré-Escolar 270

CAPÍTULO QUINZE - A Cura do Espírito Feminino

Intensifique o Anseio do seu Terceiro Coração 278
A Meditação do Amor-Próprio 281
A Meditação do Campo do Corpo de Luz 282
O Caminhar da Mulher Radiante 283
A Dança da Mulher Radiante 284
Celebre o Espírito Feminino 285

Lista de ilustrações

Figura 1: O Mudra da Joia Preciosa 28
Figura 2: O Mudra do Destemor 32
Figura 3: O Mudra da Autoaceitação 33
Figura 4: O Mudra da Confiança 39
Figura 5: O Mudra do Empoderamento 46
Figura 6: O Portal do Chakra 53
Figura 7: Os Chakras e o Sistema de Energia Humano 57
Figura 8: Os Centros de Energia Secundários nas Mãos e nos Pés .. 62
Figura 9: O Mudra da Felicidade Orgásmica 87
Figura 10: O Mudra da Autoestima 118
Figura 11: O Ponto de Acupuntura no Topo da Cabeça 129
Figura 12: O Meridiano Governador 145
Figura 13: O Mudra da Voz Interior 164
Figura 14: O Mudra da Paciência 175
Figura 15: O Mudra da Paz Interior 181
Figura 16: O Mudra para o Alívio Abdominal 207
Figura 17: O Mudra para o Ataque de Pânico 209
Figura 18: O Mudra para a Yoni 228
Figura 19: O Ponto de Acupuntura na Parte de Trás do Pescoço .. 254
Figura 20: O Mudra do Não 256
Figura 3 (repetida): O Mudra da Autoaceitação 261
Figura 9 (repetida): O Mudra da Felicidade Orgásmica 263
Figura 9 (repetida): O Mudra da Felicidade Orgásmica 280

Prólogo



Você tem recursos ilimitados de poder, criatividade e radiância dentro de si. Em *Cura Energética para Mulheres*, você aprenderá a usar seu poder ilimitado para curar a si mesma nos níveis do corpo, da alma e do espírito – no campo de energia humano – na raiz da doença.

Cura Energética para Mulheres foi escrito por duas razões. Primeira, para mostrar como curar padrões kármicos e doenças ou indisposições físicas que têm impedido você de vivenciar todo o espectro da boa saúde, da vitalidade e dos relacionamentos íntimos radiantes. E, segunda, para ajudar aquelas entre vocês que estão preparadas para a experiência de uma liberação e de uma alegria mais profundas que expanda seus limites para que possam vivenciar dentro de si novos e ilimitados mundos de paz, poder e liberdade.

As técnicas de cura ensinadas neste livro permitem que você vivencie esses novos mundos dentro de si independentemente das atuais circunstâncias atuais de sua vida. Talvez pareça difícil acreditar, durante a execução dessas técnicas, que essas mudanças externas possam, de fato, vir a ocorrer. No entanto, no fim do dia, são as mudanças internas realizadas por você que se revelarão as mais importantes e mais duradouras. Isso acontece porque todas as coisas de que precisa, inclusive a consciência, a energia e o poder criativo

para curar a si mesma nos níveis do corpo, da alma e do espírito, já estão dentro de você.

Em *Cura Energética para Mulheres*, você usará técnicas de cura pelos chakras, libertação kármica e raja yoga, bem como massagem, mudras, danças, meditação e afirmações para libertar definitivamente seu corpo, sua alma e seu espírito.

Em cada capítulo, mergulharemos em algum importante problema energético que esteja limitando seu poder, criatividade e/ou radiância. Analisaremos esse problema tanto no nível físico como nos níveis sutis de energia e de consciência. Em seguida, ensinaremos uma série de exercícios simples elaborados especificamente para curar esse problema da forma mais rápida possível.

Com uma técnica simples, você aprenderá a aumentar a autoconfiança passando a amar as partes não amadas do seu corpo. Com outra técnica, aprenderá a usar a mente para superar padrões restritivos. Aprenderá a criar arquétipos mantenedores da vida que intensificarão sua autoconfiança e força interior. Dois capítulos foram dedicados à cura pelos chakras e à cura de feridas kármicas. Outro capítulo é dedicado a intensificar tanto a beleza interior como a radiância física, algo que uma mulher pode fazer em qualquer idade. Dedicamos uma atenção especial à cura de feridas sofridas em vidas passadas ou nos primeiros anos de infância, bem como de traumas pela perda de um filho durante a gravidez.

Você aprenderá a criar um espaço de cura e a usá-lo para curar a si mesma e as pessoas que ama. Aprenderá técnicas simples para intensificar a intuição, criatividade e sensualidade. Uma vez que a cura espiritual não é completa se você não descobrir seu dharma (isto é, seu propósito e caminho na vida), forneceremos uma terapia simples graças à qual você poderá abrir um atalho através da paralisia e descobri-lo. Finalmente, você aprenderá a fazer a transição de um relacionamento tradicional para um relaciona-

mento transcendente e a partilhar o que aprendeu aqui com sua família e seu círculo de amigos.

O que torna este livro diferente de outros é o fato de que nele você aprenderá a curar feridas, traumas e padrões kármicos pela raiz, no sistema de energia sutil. Ao assumir o controle de sua própria cura e chegar ao cerne dos problemas, você saberá que tudo o que precisa para ter uma vida alegre e satisfatória já faz parte de você.

Sabine e Keith estão juntos há quinze anos, e têm mais de trinta anos de experiência trabalhando com homens e mulheres de todas as idades na América do Norte, na Europa e na África.

Keith Sherwood é mestre nos quatro yogas clássicos. É autor de sete livros sobre o trabalho com a energia, sobre cura e relacionamentos transcendentes. Os exercícios, mudras e meditações desenvolvidos por Keith são amplamente usados na Europa e na América do Norte por agentes de cura e terapeutas energéticos para curar doenças físicas, traumas profundos, feridas kármicas e bloqueios energéticos. A capacidade de Keith para ver e analisar campos de energia sutil tem ajudado muitas pessoas a atingir suas metas espirituais. Visite Keith em www.onewholelove.com e no Facebook, em Keith Sherwood – Onewholelove.

Sabine Wittmann é agente de cura alternativa e mestre no uso de energias alternativas que recorre ao trabalho com o corpo, acupuntura, reflexologia e homeopatia para curar mulheres. A empatia de Sabine e as técnicas de cura avançadas utilizadas por ela têm ajudado muitas mulheres a superar problemas no sistema reprodutor, traumas provenientes da primeira infância e problemas de relacionamento que se referem diretamente à autoestima e ao caminho de vida pessoal de uma mulher (dharma). Visite Sabine em www.awomanshealingspace.com.

UM

O Feminino Universal



Depois de emergir da Consciência Universal, a energia criativa feminina passou a operar como força motriz da evolução. O poder para criar e procriar vem da energia feminina que emerge de todo Universo – e da fêmea de cada uma das espécies que existem.

A energia feminina, portanto, é universal e mantenedora da vida. Ela motiva os seres humanos a se unir e a se tornar íntimos. Ela não pode ser tirada de você, e por isso torna todas as pessoas agentes de cura, agentes do amor e seres radiantes e transcendentes capazes de transformar o mundo por meio de seu trabalho e relacionamentos.

Embora as mulheres e os homens estejam vivenciando um Renascimento da liberdade e da autopercepção, como parte de um processo que começou no século XX, se você olhar para dentro de si mesma de maneira mais profunda encontrará uma herança que a tem impedido de se tornar quem você realmente é capaz de vir a ser. Essa herança existe nos bloqueios sutis que você carrega em seu campo energético, o campo de energia sutil e de consciência que existe em você e a envolve em todas as dimensões.

Falaremos mais sobre o campo de energia sutil em outras partes deste livro. Por enquanto, é importante que saiba que a somatória do nosso campo de energia é composto por veículos energéticos que permitem que você se expresse e interaja tanto nos níveis físicos como nos planos sutis. Ele também contém campos de recursos informacionais e um sistema de energia sutil que abastece seu campo energético com a energia feminina mantenedora da vida: Prana-Shakti.

Mesmo com toda a liberdade que as pessoas têm hoje em dia à sua disposição, muitas têm dificuldade para atingir o pleno potencial, que já está totalmente desenvolvido desde o nascimento e que os antigos mestres de yoga e de tantra ensinaram que emergiria, desabrochando e florescendo ao longo dos vários estágios da vida. Isso acontece por causa dos bloqueios energéticos sutis que existem no campo de energia e dos padrões restritivos que eles criam.

A energia primordial da vida

Este livro foi planejado para servir como um manual que você pode usar para curar a si mesma e as pessoas que ama nos níveis da alma, do espírito e do corpo. Nos capítulos a seguir, você aprenderá a fazer exercícios simples que lhe darão acesso à generosidade ilimitada da energia feminina mantenedora da vida que existe dentro de você e também aprenderá a compartilhar livremente sua energia feminina com aqueles que ama e com aqueles que se beneficiarão da cura produzida por essa energia vital. A energia feminina mantenedora da vida é o fundamento do poder, da criatividade e da radiância de uma mulher. Ela pode ser intensificada em todas as mulheres. Essa energia sobre a qual estamos falando recebe muitos nomes e foi venerada em muitas sociedades. Na China, os taoistas a chamam de *chi* ou *ki*. Na Índia, é chamada de *prana* ou *shakti*. Não importa o nome pelo qual ela é chamada, o que importa é que essa energia extraordinária pode

ser usada para curar traumas e doenças físicas e romper padrões restritivos que limitam as mulheres e prejudicam os relacionamentos. E, o que é o mais importante, por ter apenas qualidades universais, essa energia pode ser usada para curar a alma e o espírito nos níveis mais profundos, permitindo que você possa ter acesso ao amor e à alegria transcendentes que são seus por direito inato.

Qualidades universais do feminino

As qualidades universais do feminino compreendem a cura e o poder, a criatividade e a radiância que apoiam essa cura. Entre elas estão também o prazer, o amor, a intimidade, a alegria e as qualidades do bom caráter que, durante milênios, foram adotadas por mulheres de todas as culturas. Entre essas qualidades estão não prejudicar outras pessoas, a lealdade, a perseverança, a disciplina, a paciência, a resignação e a coragem. Compreender a si mesma como uma expressão da feminilidade universal irá empoderá-la de modo que se torne seu "eu" [*self*] e o compartilhe de maneira plena.

Na verdade, ao integrar na vida cotidiana essa energia que mantém a vida, celebrando as qualidades universais dessa energia, você, sozinha ou com seu companheiro, afirmará a verdade segundo a qual "mulheres são deuses, mulheres são vida, mulheres são adornos". Estas palavras, citadas pelo dr. John Mumford em seu livro *Ecstasy Through Tantra*, foram atribuídas a Buda.

As mulheres ancestrais

Você pode não estar ciente disso, mas o costume de destacar e celebrar as qualidades universais do feminino foi e continua sendo o ponto principal em muitas sociedades tradicionais. Embora a imen-

sa maioria delas tenha desaparecido há muito tempo, ou tenha sido absorvida por outras sociedades mais dominantes, as que permaneceram prendem-se a remanescentes dos costumes ancestrais.

No mundo atual, o maior grupo étnico que mantém essas antigas tradições é o dos minangkabau, da Sumatra, parte do território da Indonésia. Com pouco mais de 4 milhões de habitantes, constituem uma das poucas sociedades que se esforçaram para preservar os costumes que harmonizam as necessidades das mulheres e dos homens e que procuram intensificar abertamente as qualidades mantenedoras da vida do feminino universal.

Sociedades como a dos minangkabau são matriarcais e fornecem recursos para as mulheres que procuram curar o corpo, a alma e o espírito e compartilhar de forma mais livre o poder feminino, a criatividade e radiância naturais.

No passado existiam muitas sociedades matriarcais em todo o mundo, e as mulheres que nelas viviam eram tratadas como joias preciosas porque personificavam as qualidades do feminino universal.

A joia preciosa

Essa verdade se reflete até hoje na tradição hinduísta das *devadasis*. Tradicionalmente, essas sacerdotisas hinduístas – que literalmente significa servas de Deus – eram capazes de curar outras pessoas com a dança porque eram ensinadas a irradiar livremente a essência pura da energia feminina, que concede vida e cura. Uma das maneiras pelas quais as *devadasis* intensificavam e celebravam a joia preciosa era por meio do uso de mudras em danças e rituais de cura.

Um mudra é um gesto simbólico que pode ser feito com as mãos e com os dedos ou em combinação com a língua e com os pés.