

CESTA NESPÚTANEJ ŽENY

SPRIEVODCA ŽENY
SVETOM MUŽOV,
SEXU A NAJHLBŠÍCH
ROZKOŠÍ LÁSKY

DAVID DEIDA

Cesta nespútanej ženy

Sprievodca ženy svetom mužov, sexu
a najhlbších rozkoší lásky

synergie

David Deida

David Deida

Cesta nespútanej ženy

Z anglického originálu *Dear Lover* preložila Andrea Sporková
Zodpovedný redaktor Ivana Bánová
Grafická úprava a sadzba Art D, www.art-d.com
Návrh obálky Diana Delevová, 2 Design
Výroba tištěné knihy CPI Moravia Books s. r. o.
Elektronické formáty připravil KOSMAS, www.kosmas.cz
Vydalo nakladateľstvo Synergie Publishing SE,
www.synergiepublishing.com

Prvé vydanie

Copyright © 2002, 2005 by David Deida
Copyright © 2002, 2005 by David Deida
Translation Copyright © 2014 Synergie Publishing SE
Published by arrangement with Sounds True Inc.,
Boulder, CO

ISBN 978-80-7370-307-3 (váz.)
ISBN 978-80-7370-377-6 (e-kniha)

DÔLEŽITÉ UPOZORNENIE

Prečítajte si, prosím

Aj keď môžu byť postupy, pravidlá a odporúčania obsiahnuté v tejto knihe užitočné pre všetkých, prezentujú sa s tým, že autor ani vydavateľ nimi neposkytuje žiadne konkrétne lekárske, psychologické, emocionálne, sexuálne ani duchovné poradenstvo. Tak isto nič v tejto knihe neslúži ako diagnóza, lekársky predpis, odporúčanie alebo liek na akýkoľvek konkrétny zdravotný, psychologický, emocionálny, sexuálny alebo duchovný problém. Každý človek má svoje jedinečné potreby a táto kniha nemôže zohľadniť všetky rozdiely medzi jednotlivými ľuďmi. Každý človek by sa mal zapojiť do programu liečby, prevencie alebo celkovej podpory zdravia len na základe konzultácie s atestovaným kvalifikovaným lekárom, terapeutom alebo iným príslušným odborníkom. Každý, kto trpí pohlavnou chorobou alebo akýmkoľvek lokálnym ochorením pohlavných orgánov alebo prostaty, by sa mal pred praktizovaním sexuálnych metód opísaných v tejto knihe poradiť s lekárom alebo kvalifikovaným inštruktorom sexuálnej jogy.

OBSAH

Predhovor **9**
Úvod **13**

1. Ty si láska 15
2. Láska ako čokoláda 19
3. Túžba je kľúčom k láske 23
4. Dar milovania 27
5. Duchovná zmyselnosť 33
6. Orgazmická láska 39
7. Láska a strach 47
8. Tvoja sexuálna podstata 55
9. Tvoje ozajstné srdce a škrupiny okolo neho 61
10. Odovzdanosť alebo zrada tvojho srdca 73
11. Hra lásky dvoch tiel 83
12. Milovanie väčšie ako strach 91
13. Dôveruj svojmu mužovi, že ťa dokáže otvoriť 97
14. Priťahuješ svoj náprotivok 103
15. Prečo si muži udržiavajú odstup 109
16. Sila tvojej príťažlivosti 119
17. Tvoj muž je tvoja voľba 131

18. Vyjadrovanie radosti a bolesti 143
19. Mužská necitlivosť 151
20. Ako zostať otvorená 155
21. Otváranie sa až za slepé miesto 163
22. Ukončenie vzťahu a prázdno, ktoré zostalo po mužovi 169
23. Tri úrovne milovania 177
24. Láska je živé umenie 187
25. Odhaľovanie svetla tvojho srdca na verejnosti 193
26. Keď sa rozhodneš pre zneužívanie a odmietneš lásku 207
27. Túžba dať sa otvoriť 213
28. Zhrnutie o dôvere a otváraní sa 217
29. Zbohom 221

PREDHOVOR

Rovnako ako pre veľa žien, ktoré poznám, aj pre mňa je romantická láska buď všetkým, o čom sa chcem rozprávať, alebo je to tá posledná vec, o ktorej chcem hovoriť; závisí to od nálady. Keď mám chuť baviť sa o nej, zdá sa mi úžasná a dôležitá. Keď chuť nemám, zdá sa mi až neurotická. Jedna vec však zostáva stále rovnaká bez ohľadu na to, ako sa na ňu pozerám: Romantická láska je záhadou. Aj keď znamená pre každého z nás niečo úplne iné, len zriedka je láska tým, čo sa zobrazuje ako karikatúra v reklamách. Je odvážnejšia a potenciálne bolestnejšia, ako by sa zdalo zo záberov na milencov, ktorí sa prechádzajú po pláži. Romantická láska je viac ako len melodramatický obal pre striedajúcu sa energiu blaženosti a zúfalstva, ale povedať, čím nie je, nie je to isté, ako povedať, čo to vlastne je. Je to možno preto, že sa mení to, čím láska je. Rovnako ako všetko ostatné, aj ona hľadá svoj duchovný prvok. Zdvíha sa, aby sa s nami stretla na tej úrovni, na ktorej naozaj sme.

Z duchovného hľadiska je romantická láska vo svojej božskej podstate chrámom. Je jedným z laboratórií Boha, spôsobom duchovnej transformácie. Z tohto pohľadu je posvätnou príležitosťou pre duše, aby dokázali prekročiť hranice svojho úzkeho ja, aby sa mohli míľovými krokmi posunúť

vpred do nových a neprebádaných emocionálnych možností. Tam nás láska zaženie do kúta, nastaví nám zrkadlo pred tvár a žiada, aby sme sa vzdali: Vzdali sa bolesti, vzdali sa minulosti, vzdali sa hradieb, vzdali sa obvinení, vzdali sa obrany, vzdali sa obmedzení, vzdali sa strachu…

Láska nie je hra pre slabochov.

Väčšina žien, ktoré poznám, dospela k presvedčeniu, že bránou k láske je duchovné odovzdanie sa. Ale vedieť to, znamená naozaj len to vedieť. „Odovzdanie?" hovoríme. „Chápem, čo sa tým myslí – ale ukáž mi, ako to urobiť!" Vôbec totiž nie je ľahké vzdať sa láske, keď človek takmer nepoznal svojho otca. Nie je ľahké vzdať sa láske, keď nás niekto, komu sme dôverovali, opustil alebo zradil. A už vôbec nie je ľahké vzdať sa láske, keď človek po poslednom vzťahu psychicky krvácal mesiace, alebo dokonca roky.

Môže nás stáť veľa emocionálneho úsilia, ak sa chceme naučiť, ako otvoriť svoje srdce, ktoré sa zavrelo v dôsledku nejakej životnej skúsenosti. To, o čom sme si mysleli, že sú len dočasné obranné mechanizmy, sa môže počas rokov upevniť a vytvoriť pevné obranné vzorce. A tak smútime za voľnosťou a ľahkosťou lásky. Keď čítame Shakespearove sonety, spomíname na to, čo sme stratili. Keď čítame básne, ktoré písala Elizabeth Barrett Browningová svojmu milovanému Robertovi, spomíname na to, po čom túžime. Spomíname na ten zázrak, ktorý si najviac želáme vo svojom živote, neskoro v noci počúvame svoju obľúbenú hudbu a naše srdce čisto a nežne túži po tom, čo si želá vo svojej hĺbke.

Táto túžba je sama osebe modlitbou za múdrosť, o ktorú sa s nami delí David Deida. On je jeden z našich nových šamanov lásky. Deida prekračuje všetky hranice, je otvorený a naturálny, a niekedy to naozaj preháňa. Vyje aj šepká; konfrontuje aj utešuje.

Oheň, ktorý nesie, nás môže páliť, alebo osvetľovať – záleží na tom, čo s ním urobíme. Ak však má byť jeho ohnivý dar darom práve pre vás, myslím si, že to spoznáte. Budete cítiť, ktoré vaše časti potrebujú jeho posolstvo, a budete cítiť túžbu prijať ich. Vaša myseľ a vaše srdce budú reagovať na myšlienku, že sa môžeme naučiť milovať zmysluplnejšie a zbaviť sa vzorcov bolesti, ktoré doteraz tak veľmi sťažovali našu cestu.

Cesta k srdcu Boha je vždy kľúčom k nášmu oslobodeniu bez ohľadu na zdroj našej bolesti. Keď však zasiahne bolesť, telefón nezvoní, dohoda je zrušená alebo sa rozplynie naša nádej, nie je vždy jednoduché vidieť, ako využiť toto pochopenie. Ja som o trochu bližšie k svojej osobnej láske, pretože som Deidu naozaj počúvala a čítala som túto knihu. Moje srdce je slobodnejšie. Chcela by som, aby bolo aj to vaše.

Teraz sa posaďte na pohodlný vankúš. Stlmte svetlo s výnimkou svetla nad touto knihou. Môžete sa aj pomodliť a požiadať o pravdu, ktorá leží za závojom. Modlite sa, aby ste sa naučili o mužoch to, čo sa potrebujete naučiť, aby ste sa naučili milovať ich tak, ako si to najviac želáte.

A potom so mnou počúvajte tohto čarodejníka romantickej lásky. Hovorí nám o dávno stratenom sľube. Hovorí o pravde. Hovorí o láske.

– Marianne Williamson

ÚVOD

Milá čitateľka,

ponúkam ti nasledujúce kapitoly, akoby si bola mojou milenkou. Či si slobodná, alebo vydatá, ponúkam ti tieto slová tak, ako by som ich ponúkal svojej milovanej. Možno sa nikdy nestretneme, ale chcem ti dať možnosť pocítiť tvoje srdce cez to moje. Už veľa rokov vediem workshopy na celom svete, otváram sa ženám aj mužom, kým oni sa so mnou delia o túžbu, ktorú cítia v hĺbke svojho srdca. Zdá sa, že často najhlbšie spoznáme sami seba cez srdce niekoho, kto nás miluje, kto je ochotný sa nám otvoriť a vidieť nás takých, akí naozaj sme, kto je ochotný načúvať túžbe nášho srdca a vnímať ju.

Plne dávať a prijímať lásku – to je ozajstná túžba nášho srdca, tvojho aj môjho. Túžba, ktorú cítiš vo svojom srdci, je rovnaká ako tá, ktorú cíti každý človek. Dúfam, že precítením túžby tvojho srdca cez to moje hlbšie spoznáš samu seba cez tie mnohé srdcia, ktoré sa spolu otvorili s plnou dôverou a umožnili vzniknúť týmto slovám.

Všetky srdcia si želajú otvoriť sa Bohu alebo nekonečnému prúdu božskej lásky. Možno si veriaca, možno nie, a napriek tomu sa tvoje srdce túži otvoriť bez hraníc, túži byť viditeľné, túži sa ponúkať bez obmedzenia. To mám na mysli,

keď hovorím o „otvorení sa Bohu“ – znamená to otvoriť sa a cítiť všetko, cítiť srdce každého človeka ako božské vyjadrenie lásky.

Sexualita je tiež božským vyjadrením lásky – alebo by aspoň mohla byť. Tak, ako by som ponúkol svoje srdce svojej milenke, ponúkam nasledujúce kapitoly tebe, aby sa tvoje srdce mohlo otvoriť Bohu, či už si sama, alebo máš vzťah, či si práve varíš čaj, alebo sa miluješ. Dúfam, že precítením svojho srdca prostredníctvom týchto slov spoznáš ešte hlbšie, ako sa božská láska túži otvoriť cez srdce každého človeka.

A tak s vedomím, že sa naše srdcia otvárajú prúdením tej istej lásky, ponúkam ti tieto kapitoly tak, ako keby si bola mojou krásnou milenkou.

– David Deida

1

TY SI LÁSKA

Moja nádherná milenka, keď sa pozerám do tvojich očí, cítim túžbu tvojho srdca. Nie je pre mňa nič krajšie ako tvoja láska. Chcem piť tvoju lásku, ponoriť sa do tvojho srdca a otvoriť ťa Bohu. Musím však cítiť, že chceš, aby som do teba vstúpil. Chcem cítiť, že odhadzuješ svoje zábrany – len trocha, tak, aby som mohol cítiť pozvanie tvojho srdca. Prosím, otvor sa, aby som mohol uchopiť tvoje srdce.

Keď sa preciťuješ hlboko do svojho srdca, cítiš lásku. V hĺbke svojho srdca *si* láskou.

Táto láska žiari ako svetlo, preto si želáš byť naozaj *viditeľná*.

Toto svetlo prúdi ako energia, preto si želáš úplne sa *odovzdať*.

Tvoje srdce chce naplno dávať a prijímať lásku. Taká je túžba, ktorá sídli v jeho hĺbke.

Láska je otvorenosť. Po tejto otvorenosti túži srdce každého človeka. Ty si tou láskou. Žiješ ako láska a celé tvoje telo túži žiť také otvorené, ako je láska. Tvoje srdce nechce nič iné, len žiť otvorene ako láska, chceš sa úplne dávať ako láska – a byť vnímaná ako láska, ktorou si. Túžiš, aby sa o teba niekto prihlásil, aby ťa prijal a otvoril, túžiš sa blažene odovzdať tak, aby každý okamih tvojho života presvetlilo svetlo milostnej vášne, ponúknutím tvojho oddaného srdca a žiary milostnej blaženosti.

V snahe vytvoriť si v svojom živote bezpečie a byť sebestačná, si si možno postavila okolo srdca múry a v tvojom tele sa nahromadilo napätie. Aj keď sú tieto ochranné hradby niekedy užitočné, časom sa môžu začať správať ako ulity strachu, ktoré blokujú tvoju skutočnú lásku. Tieto ulity môžu vnútri zadržiavať lásku, ktorú si želáš plne odovzdať, a možno dovnútra nepustia lásku, ktorú túži tvoje srdce prijímať do svojich hlbín.

Tajomstvom otvorenia sa do blaženosti v hĺbke srdca je dávanie a prijímanie lásky, či už s mužom, alebo bez neho. Namiesto toho, aby si bola závislá od muža, a namiesto toho,

aby si chránila svoje srdce za hradbami nahromadeného sklamania, môžeš sa naučiť otvoriť svoje telo, ako keby bolo veľkým srdcom, bezbranným a plným žiariacej živej milostnej sily. Práve táto žiara odovzdaného srdca je darom svetu, ktorá pritiahne a udrží pri tebe muža schopného naplniť túžbu, ktorú už máš v hĺbke svojho srdca.

Má práve teraz tvoj dych štruktúru lásky? Vdychuješ a vydychuješ s rovnako odovzdaným potešením, akoby sa tvoje telo tlačilo k telu tvojho milenca v krehkom spojení, alebo je tvoj dych napätý, pretože máš strach o prežitie a prežívaš bolesť z rozchodu, pocity zúfalstva alebo osamelosti?

Či už si sama, alebo máš vzťah, tvoja duchovná a sexuálna blaženosť si vyžaduje každodenný prídel rozkoše celého tela a hlbokej odovzdanosti srdca. Inak tvoja radosť vyschne ako rastlina, ktorú nepolievajú.

2.

LÁSKA AKO ČOKOLÁDA

Veľmi rád ťa sledujem v pohybe. Tvoje telo je otvorené; chcem ťa objať a držať tvoje srdce oproti svojmu. Keď vidím, ako ješ čokoládu alebo svoje obľúbené jedlo, ohromuje ma, ako tvoje telo reaguje tým, že sa otvorí a potešením celé zjemnie, akoby tebou pretekala láska. Občas sa zachveješ a vydávaš labužnícke zvuky. Hovorím si, prečo by si mala chcieť žiť inak, ako takto otvorená láske. Viem, že nemôžeš stále jesť len tie najlahodnejšie pochúťky, ale premýšľam, ako by si žila, keby si práve teraz dýchala a celým svojím telom cítila prúdiť božskú ambróziu.

Môžeš sa úplne odovzdať, otvoriť a nechať prúdiť svojím telom energiu lásky svojho srdca po celý deň. Môžeš sa naučiť otvoriť tak, že láska tvojho srdca môže prúdiť celým tvojím telom. Potom môže žiariť pravé svetlo tvojho srdca cez tvoje oči a úsmev. Energia lásky môže prúdiť tvojimi pohybmi. Otvorenosť lásky ťa môže vtiahnuť do svojho dychu. Potom ostatní uvidia, kým naozaj si. Môžu cítiť tvoje najhlbšie dary. Si láska, oplývaš láskou, žiariš ako láska.

Tým, že sa naučíš otvoriť plnému potešeniu z lásky, dokáže tvoje srdce celý deň vyjadrovať svoje najhlbšie dary prostredníctvom tvojho tela, a ty si tak prirodzene pritiahneš a udržíš milenca, ktorý je v hĺbke svojho srdca schopný stretnúť sa s hlbinami tvojho srdca.

Predstav si, že si vychutnávaš misku svojej obľúbenej maškrty – veľkej čokoládovej zmrzliny s pekanovými orechmi. Do úst si vkladáš prvú lyžičku. Čokoláda sa vpíja do tvojho jazyka ako lahodná vlna plnosti. Zavrieš oči a usmievaš sa. Mmmm! Blažená otvorenosť lásky sa šíri celým tvojím telom. Zhlboka dýchaš, vdychuješ vôňu čokolády, mäkká zmrzlina sa ti roztápa v ústach. Dokonca aj prsty na nohách a na rukách sa ti možno začínajú chvieť rozkošou, keď prehĺtaš hustú čokoládovú chuť.

Keby si nechala prúdiť energiu rozkoše svojím telom ešte viac, keby si chcela otvoriť každú časť svojho tela, aby mohla pretekať plnosťou lásky, potom by si mohla položiť misku a postaviť sa. Mohla by si sa celá odovzdať čokoládovému bláznovstvu, mohla by si svoje telo otvoriť a tancovať

v čokoládovom potešení, zvíjať sa a kolísať, stonať v lahodnej odovzdanosti.

Môžeš dovoliť energii, aby prenikala celým tvojím telom ako elektrina, otvoriť sa hlbšiemu prúdu potešenia. Dokonca sa môžeš rozhodnúť, že necháš prúdiť telom svoju sexuálnu energiu, budeš sa dotýkať nôh rukami a krútiť bokmi v zmyselnom tanci. Teraz si už prekročila obyčajné potešenie z čokolády a cítiš prúd hlbšej vášne a túžby vo svojom tele aj v srdci.

Možno ležíš na gauči a dotýkaš sa medzi stehnami, si mokrá od túžby, plná divokosti. Jazykom si prechádzaš po perách, chceš viac, chceš prijať ešte viac plnosti, chceš prijať viac plnosti svojimi ústami, svojím bruchom aj medzi svojimi nohami.

Keď sa dotýkaš, nohy sa ti otvárajú a zatvárajú ako motýlie krídla, plne sa oddávajú prúdu energie a túžby.

A potom možno cítiš svoje srdce, ako bolestne túži byť viditeľné, ako veľmi si želá, aby do neho vstúpila láska. Oveľa viac ako po potešení a energii túžiš po láske. Nielen po láske svojej matky. S najväčšou pravdepodobnosťou by si chcela cítiť hlbokú lásku vášnivého muža, ktorý je schopný milovať celým svojím srdcom. Chceš, aby videl, kto naozaj si, aby po tebe túžil, aby sa vcítil do úplných hlbín tvojho srdca. Túžiš po tom, aby do teba vstúpila jeho nežná milostná túžba, aby otvorila tajnú komôrku v tvojom srdci a rozvinula božskú podstatu tvojej lásky.

Aj keď sa možno bojíš dôverovať svojej milostnej túžbe, v hĺbke svojho srdca čakáš, kedy ťa niekto bude milovať tak veľmi, že ťa otvorí viac, ako sa dokážeš otvoriť sama. Keď ťa blažene roztvorí najhlbšia žiadosť lásky, keď ťa láska zjavne otvorí a bude jemne viesť.

Občas túžiš po *ňom*. Nie po nejakom konkrétnom mužovi, ale po sile mužskej lásky, ktorá vidí, kto naozaj si, vstupuje do teba, jemne ťa otvára s potešením, silnou láskou, nalieha, vytrvá a jeho túžba po tebe nepoľavuje, miluje ťa stále hlbšie a otvára ťa, neprestáva. Si naplnená jeho láskou, roztvorená jeho žiadostivosťou. Keď prehlbuješ svoj dych, tvoje telo sa vlní, pretože ho otvára váha jeho tela a napĺňa nesmiernosť lásky.

Tvoje hrany sa obrusujú. Tvoje hranice sa rozplývajú. Telo sa ti otvára, láska žiari z tvojho srdca ako neprijatá obeta. Plačeš, keď sa tvoj odpor pozvoľna rozplýva v plnosti lásky a rozkoš ešte viac otvára tvoje telo. Máš mokrú tvár a mokré stehná, brucho sa ti dvíha a zase klesá, odovzdane sa otváraš a si široká ako vesmír. Si bez hraníc. Existuje len láska, len otvorenosť, len plnosť.

Keď sa takto otvoríš, budeš po celý zvyšok dňa naplnená všadeprítomným dotykom lásky. Či už chodíš po dome, alebo pokračuješ v práci, pohybuješ bokmi tak, ako sa otvára kvet. Brucho máš plné oblohy a hviezd. Odovzdávaš svoje srdce hlboké ako oceán. Keď umývaš riad alebo telefonuješ s priateľmi, láska sála z každého tvojho gesta či slova, a prekypujúca žiara tvojho srdca žehná všetkým.

Čokoláda alebo správny muž môžu byť počiatkom odovzdanosti tvojho srdca, ale jediný spôsob, ako pravdivo prežívať svoju najhlbšiu túžbu (či už s milencom, ktorému môžeš dôverovať, s lahodným dezertom alebo sama), je rozkoš a kypiaca láska, ktoré napĺňajú celé tvoje telo a otvárajú ťa, kým si v milostnej blaženosti úplne vystavená Bohu.

3.

TÚŽBA JE KĽÚČOM K LÁSKE

Tvoja túžba po láske je taká silná, že neustále cítim tvoje srdce. Keď ma otvorene miluješ, cítim tvoje srdce, ale túžbu tvojho srdca cítim aj v okamihoch, keď sa hneváš alebo si smutná. Stále počujem volanie tvojho srdca, aj keď sa ti niekedy nemôžem otvoriť, pretože ma tvoje emócie zvádzajú z cesty. Možno sa bojím alebo som zmätený a ty môžeš byť nahnevaná, ale aj tak stále cítim túžbu tvojho srdca. A ja potrebujem cítiť tvoje srdce. Tvoja túžba ma vťahuje späť do hlbín lásky. Svojou túžbou ma pozývaš do svojho srdca.

Preciťuj hlboko vo svojom srdci. Preciťuj tú ohromnú túžbu. Aj keď možno niekedy zredukuješ túto hlbokú túžbu na povrchnú potrebu, aby ťa muž miloval, alebo aby si ty milovala samu seba, práve táto hlboká túžba je otvorenosťou lásky. Táto túžba je bránou, ktorou môže preniknúť na svetlo božská láska, ktorá nemá hranice, rovnako ako vesmír. Neobmedzená hĺbka tvojej lásky prechádza touto bránou túžby a objavuje sa v nej, keď sa odovzdáš dôvere tak isto, ako sa odovzdávaš bolesti lásky.

Túžba v hĺbke srdca nie je problém, ktorý treba riešiť; je to božská sila, ktorá ťa práve teraz otvára až k zbožnej odovzdanosti, rovnako neobmedzenej ako všetko okolo. S mužom alebo bez neho, či už máš, alebo nemáš pocit, že si toho hodna, môžeš ponúknuť odovzdanosť svojho srdca prostredníctvom túžby: práve teraz a práve taká, aká si.

Táto schopnosť ponúknuť svoju lásku plnú odovzdanosti je nezničiteľná. Toto odovzdávanie lásky nemôže zničiť žiadne odmietnutie ani zrada. Možno občas ešte pocítiš bolesť, budeš utrápená a zničená zo strachu, že tvoj muž, priatelia alebo rodina odmietnu tvoju lásku, ale ich odmietnutie nemusí viesť k tomu, že odmietneš samu seba. Tvárou v tvár odmietnutiu a neláske sa môžeš naďalej otvárať tak, ako to naplno vyžaduje túžba tvojho srdca, môžeš sa naďalej odovzdávať napriek bolesti, ktorú cíti tvoje nechránené srdce, odovzdávať sa uprostred svojich aj cudzích emocionálnych otrasov.

Ak sa odovzdane ponúkaš uprostred utrpenia, je oddaná láska nezastaviteľná. Ak máš vzťah a tvoj muž sa správa ako

hlupák, môžeš ponúkať túžbu lásky ako jasnú požiadavku: „Milujem ťa, a nebudem ti tolerovať nič iné, než tvoje najplnšie vedomie.“ Možno budeš na neho kričať, možno bude tvoj hnev otriasať domom v základoch, ale tvoje srdce sa nesmie uzavrieť uprostred tohto besnenia lásky.

Ak niekoho miluješ naplno, môže vyvolať zlobu tvojho srdca tým, že opakovane odmieta ponúkať svoje najhlbšie dary. Hnev môže byť najhlbším výrazom tvojej lásky v okamihu, keď si frustrovaná tým, aké hranice odovzdania sa a necitlivého odmietania si nastavil tvoj milenec.

V každom prípade, či už sa hneváš, alebo ťa to bolí, tvoja láska stále túži pod všetkými tými emóciami aj prostredníctvom nich. Táto nezničiteľná láska je tou istou láskou alebo otvorenosťou, po ktorej túžia srdcia všetkých bytostí. Aj keď si nervózna alebo rozrušená, môžeš cvičiť odovzdanosť svojho tela a srdca tak, aby táto láska, túžiaca v srdci každého z nás, mohla dýchať, aby sa mohla odovzdať.

4.

DAR MILOVANIA

Svoje telo najviac otváram prúdu lásky v okamihoch, keď sa ti sexuálne odovzdávam. Zvyčajne je moje telo niečím, čo používam – na prácu, na hru, keď niečo dokončujem. Keď však cítim, ako sa tvoje telo otvára môjmu, moje telo si spomenie na lásku. Tvoje sexuálne odovzdanie sa ma prebúdza až do hĺbky lásky, ktorú počas dňa cítim vo svojom tele len zriedkavo. A keď tvoje srdce a telo vstúpi do môjho v najhlbšej blaženosti lásky, otváram sa spolu s tebou Bohu. Tvoje potešenie z odovzdania sa je požehnaním pre môj život a otvára ma pri každom našom milovaní inak a hlbšie.

Tvoja túžba priťahuje a inšpiruje lásku. Ak dovolíš svojej najhlbšej túžbe prejaviť sa celým svojím telom, pritiahneš si a budeš inšpirovať opravdivého, úprimného a hlbokého muža. Ako by ťa miloval hlboký muž?

Hlboký muž si plne uvedomuje smrť: svoju, tvoju, kohokoľvek. Vzhľadom na to, že neustále precvičuje umenie nepútať sa k ničomu, jeho vedomie je slobodné, a preto s tebou môže byť absolútne. Vidí ťa pravdivo, cíti hlbiny tvojho srdca a môže do teba vstupovať naplno, akoby to bola jeho posledná chvíľa s tebou na Zemi – nebojí sa, že príde o všetko vo svojom plnom ponúkaní lásky.

Predstav si, že sa s tebou miluje takýto muž. Cíti najhlbší zmysel svojho života. Práve teraz ti chce úplne odovzdať svoje srdce. V hĺbke srdca si želá vstúpiť do teba a otvoriť ťa v bezhraničnej láske. Hľadí ti do očí a dýcha s tebou, vstupuje do tvojho srdca, plne vníma túžbu ukrytú v hĺbke tvojho srdca.

Cítiš, že ťa jeho prítomnosť otvára. Jeho pohľad preniká až do lásky, ktorú ukrývaš v hlbinách svojho srdca. Ponúka ti sústredený útok božskej prítomnosti. Mužská prítomnosť lásky vstupuje do teba hlbšie, ako by si to dokázala sama.

Stále cítiš pohľad svojho muža, keď drží tvoje srdce úplne otvorené, kým sa jeho ruka jemne, nežne dotýka tvojho tela. Tvoj dych sa prehĺbi a ty cítiš, ako tvoj muž dýcha s tebou. Uvedomuje si každý tvoj kúsoček. Keď pohneš prstom na nohe, cíti to. Keď sa posunieš, posunie sa s tebou, nikdy ťa nenechá uniknúť zo svojej plnej prítomnosti. Vie, kde sa ťa dotýkať a ako ťa milovať, pretože počúva vlnenie tvojho tela a odpovede tvojho srdca.

Nemusíš si udržiavať odstup. Jeho nežný dotyk a pevný pohľad otvárajú tvoju túžbu. Priblížiš sa k nemu, aby si ho pobozkala. Prijme tvoj bozk bez pohnutia. Usmeje sa. Cítiš, že ťa dráždi. Pobozkáš ho znova, dôraznejšie. Znova sa usmeje a zostáva láskyplne ľahostajný, aj keď jeho pohľad a dotyk aj naďalej vnímajú každý tvoj pohyb.

Už to nemôžeš vydržať a prevrátiš sa na neho, zaľahneš ho, túžiš, aby do teba vstúpil hlbšie, túžiš, aby sa ťa zmocnil tento muž, ktorý ťa cíti tak hlboko a neomylne. Vaše uvoľnené bruchá dýchajú spolu a jeden druhému hľadíte do očí. Jeho oči sa zdajú byť nekonečné, ale súčasne aj oceľové, ostré, prenikajú tebou ako laserový lúč. A zrazu sa na teba vrhne – ležíš na chrbte a on ťa svojím telom pevne drží pod sebou.

Zalapáš po dychu, keď jeho nohy roztvoria tvoje. Vyčkáva však. Dýcha s tebou. Cítiš, aký je pevný, cítiš silu jeho brucha oproti svojmu, cítiš, ako s tebou dýcha, ako ťa otvára svojím plným dychom. Cítiš, ako svojím bruchom tlačí proti tvojmu, ako ťa nohami drží pritlačenú k posteli, ako ťa rukami drží za zápästia. Hľadí ti do očí.

Naďalej cíti svoju smrť, tvoju smrť, smrť každého z nás. Cíti vzácnosť tohto okamihu, jemnú lásku v srdci každého z nás, dar zrodenia v podobe muža a ženy. Cíti, ako otvorená hĺbka lásky žije cez neho, žije v oboch vašich podobách.

Svojím pohľadom spojí svoje srdce s tvojím, jeho brucho sa tlačí na tvoje, predýchava ťa. Je s tebou tak intenzívne, že sa musíš otvoriť ešte hlbšie, vzdať sa pod váhou jeho silnej lásky, roztiahnuť nohy, aby si ho vtiahla do seba.

Pozrie sa na tvoja prsia. Usmeje sa. Cítiš, ako uctieva tvoju ženskú podobu. Bozkáva ťa na prsiach, jemne ti saje bradavky, potom ti uprene hľadí do očí. Vieš, aké to je, keď sa muž nechá rozptýliť tvojím telom, keď sa zameria na jednu časť a zabúda, že existujú aj všetky ostatné časti tvojej bytosti. Toto je však úplne iné. Je zrejmé, že tvoj muž zbožňuje tvoje telo, ale je jasné aj to, aký hlboký je jeho cit. Cíti a miluje tvoju podobu, tvoj tvar, ale zároveň ťa cíti a miluje hlbšie ako len tvoje telo.

Jeho bozky sú skôr ako poézia, ktorá preniká až do tvojho srdca. Sú darom lásky z hĺbky jeho srdca, ktoré vzácne znežnie tým, že si uvedomuje nevyhnutnosť smrti. Sú darom lásky, ktorá prechádza cez jeho pery, keď uctieva tvoje prsia, a mieri oveľa hlbšie. Dovolíš svojmu telu, aby reagovalo na jeho uctievanie. Stlačíš ho svojimi roztvorenými stehnami, ponúkaš sa mu ešte vášnivejšie, stenáš a prosíš: „Prosím, prosím…“

Keď vstúpi do teba svojím pohlavím, tvoje odovzdanie sa prehĺbi za hranice všetkých slov a ty sa útržkovito vyjadruješ v tónoch potešenia z toho, ako sa ťa zmocňuje. Je stále nežný, ale teraz už energickejší, tvrdo ťa vypĺňa svojím nárokujúcim prenikaním. Pošva sa ti otvára stále hlbšie a on ďalej napĺňa tvoje telo svojou vnímavosťou. Celé tvoje lono a brucho sa naplno otvárajú, aj tvoje srdce sa otvára, otvárajú sa tvoje hrdlo aj ústa a vychádzajú z nich zvuky lásky. Tvoja láska sa otvára až za hranice podoby tvojho muža.

Zrazu sa prestane hýbať. Otváraš oči a ani nevieš, že si ich zavrela. Jeho pohľad preniká do teba tak hlboko, ako on preniká do tvojho lona. Svojím pohľadom si ťa žiada, chce od

teba viac, väčšiu hĺbku, viac lásky. Miluješ ten pocit, keď si ťa žiada. Svojím bruchom stále ešte dýcha proti tvojmu, tlačí sa do teba. Predvída tvoje pohyby svojimi tak, ako ich dokáže predvídať skvelý tanečník. Cítiš, ako ťa pohlcuje svojou prítomnosťou; pozná tvoje srdce hlbšie ako ty.

S rozkošou sa brániš. Snažíš sa ho odstrčiť, vymaniť sa z jeho zovretia, uniknúť jeho váhe. On ťa však stále pevne drží pod sebou. Stále ho odstrkuješ a on sa ani nepohne, ale vstupuje do teba. Pomalšie, hlbšie vypĺňa tvoje telo aj tvoje srdce, a pritom sa ťa zmocňuje, úplne, do hĺbky.

Potom si uvedomíš, že jeho plná prítomnosť trochu zoslabla. Zamyslel sa nad niečím? Urobila si niečo zle? Uvoľníš si zápästie a zaryješ mu nechty do zadku. To upúta jeho pozornosť.

A teraz, keď sa ti pozerá do očí, cíti tvoju oddanosť, tvoju túžbu po ešte väčšej hĺbke. Uvedomuje si, že na chvíľu sa zabudol sústrediť, ale že tvoje srdce stále čaká. Očami ho ticho prosíš, aby prenikal do tvojej hĺbky. Nič menej ťa neuspokojí. Keď jeho pozornosť poľaví hoci len na zlomok sekundy, prebudíš ho do prítomnosti svojimi pohybmi, zvukom alebo plesknutím. Ponúkaš mu svoje zraniteľné srdce, aby sa ho zmocnil. Tvoja túžba je hmatateľná. Cíti túžbu tvojho srdca zo spôsobu, akým pre neho roztiahneš nohy, zo zvukov, ktoré vydávaš, z tvojich očí.

Tvoja túžba ho vťahuje hlbšie, a keď jeho žiadostivosť rozkáže tvojmu srdcu, odovzdáš sa mu ešte viac. Spolu sa otvárate donekonečna. Cíti ťa do hĺbky, dáva ti všetko, vypĺňa ťa tak, že viac už nemôžeš prijať, vypĺňa celé tvoje telo,

dokonale pozná túžbu v hĺbke tvojho srdca. Preciťuje cez teba, cíti sa otvorený a stále vyjadruje svoju lásku, ako by to bola vaša posledná spoločná chvíľa na Zemi. Jeho prítomnosť je taká hlboká a pevná, jeho uctievanie tvojho tela prechádza tvojím telom až do dokonalej otvorenosti tejto chvíle, a ty sa prirodzene odovzdávaš a otváraš v absolútnej dôvere.

Nezostáva nič, len láska, dýchanie, žitie a nekonečné otváranie sa.

5.

DUCHOVNÁ ZMYSELNOSŤ

Svetlo tvojho srdca napĺňa môj život. Rovnako ako všetci muži, aj ja sa občas obzriem za peknou ženou a trávim hodiny v práci, ale tvoje srdce je zdrojom žiary, ktorá inšpiruje celý môj život a prebúdza vo mne moje najhlbšie schopnosti. Nič neotvorí moje srdce plnšie, ako keď vidím svetlo lásky v tvojich očiach a cítim, ako sa tvoje telo otvára, aby ma s láskou prijalo. Nič nie je také krásne ako odovzdanosť tvojho srdca a žiarivé ponúkanie tvojej oddanosti. Svojou láskou otváraš moje srdce donekonečna, dokonca aj keby som na hĺbku lásky inak zabúdal.

Či máš, alebo nemáš nejakého muža, tvoje srdce túži po hlbšej láske. Často, ale nie vždy, túžiš po láske v podobe muža. Prečo? A čo je v duchovnom zmysle sexi na tebe alebo na mužovi?

Tvoja túžba odovzdať sa hlbokej láske muža je založená na pravde tvojho srdca: Ty si láska. Tvoja láska žiari ako svetlo, preto si želáš byť videná. Tvoja láska sa ukazuje ako plná sila odovzdania sa, preto túžiš po vášnivom prenikaní.

Je to tak, že hlbiny tvojho srdca práve teraz uchvacuje otvorenosť, zmocňuje sa ich otvorenosť lásky.

Tvoja túžba, aby si ťa vzal a otvoril ťa, je jednoducho prirodzený pocit tvojho srdca, ktoré už je uchvátené a otvorené, ale v tebe stále zostávajú stopy vzdoru. Preto cítiš napätie – túžbu – medzi otvorenosťou, o ktorej vieš v hĺbke duše, že je možná, a medzi stupňom otvorenosti, ktorý si zatiaľ dovoľuješ.

Rovnako ako môže tvoja láska otvoriť srdce muža, môže ti hlboký muž ponúknuť príležitosť otvoriť sa do hĺbky ešte viac. Bez toho, aby sa ťa hoci len dotkol, môže ťa hlboký muž omámenú otvoriť Bohu – môže ťa otvoriť božskému tajomstvu lásky a blaženému požehnaniu, ak je pri tebe plne, dokonale prítomný, skutočne ťa vidí, cíti, vstupuje do teba s milujúcou túžbou a dotýka sa tej najzraniteľnejšej hĺbky tvojho srdca.

Keď sa ti pozrie do očí, cítiš, ako ti vstupuje do srdca. Jeho prítomnosť môže byť taká silná, taká neochvejná, vášnivá a jasná, že do teba prenikne a zaplaví ťa jeho láska. Tvoje telo aj srdce sa mu otvárajú, odovzdávaš sa mu úplne otvorená a prijímaš jeho lásku, chceš, aby do teba vstúpil ešte hlbšie.

U muža dôveruješ celistvosti jeho odovzdanosti láske a sile jeho prítomnosti. Keď sa jeho pozornosť zatúla, keď sa zdá, že ťa počúva, ale očami behá po izbe a myšlienkami je niekde inde, alebo keď ho príliš pohltí jeho vlastná rozkoš, potom k nemu strácaš dôveru. Ako reakcia na nedostatok jeho prítomnosti a integrity sa tvoje telo napne a tvoje srdce sa stiahne, aby sa chránilo.

Keď sa však jeho pozornosť sústredí výhradne na teba, keď cítiš, že vníma rytmus tvojho dychu, keď sa ťa dotýka presne tam, kde túžiš, aby ťa láskal, keď predvída tvoje potreby skôr, ako si ich uvedomíš, potom sa prirodzene odovzdávaš, otváraš sa a prijímaš ho.

Túžiš po jeho plne prítomnej pozornosti, ktorá vychádza z otvorenosti jeho uvedomenia, slobody jeho vedomia. Tvoj muž je duchovne sexi, keď je jeho pozornosť slobodná, keď sa nezamotá do hluku myšlienok a protichodných túžob, keď je jeho vedomie slobodne s tebou – absolútne, nerušene. Tvoj muž je duchovne sexi, keď cítiš, že je jeho vedomie absolútne živé v celom tele a prítomné v tvojom tele.

Intenzívne sú s tebou prítomné jeho brucho a nohy až po chodidlá; nielen jeho otvorené oči a stoporené genitálie, ale aj jeho srdce ťa plne vníma cez celé jeho telo. Celá jeho prítomnosť je rozvinutá, úprimná, je naozaj s tebou, jeho telo je otvorené, uvoľnené a silné vďaka tomu, ako intenzívne si uvedomuješ prítomný okamih.

A čo on považuje za duchovne sexi u teba? Neodolateľne ho priťahuje svetlo tvojej lásky, ktoré presvitá celým tvojím

telom ako žiarivá otvorenosť a zbožné odovzdanie sa. Keď sa do niekoho zamiluješ, viac žiariš, a tvoji priatelia to vidia.

Oči ti iskria, tvár ti svieti, zmení sa tvoja chôdza, si vláčnejšia a oveľa plnšia života. Láska sa prejavuje svetlom a životnou energiou prostredníctvom tvojho tela. Svetlo lásky, energia lásky žiari veľmi zreteľne a otvára sa cez celé tvoje telo.

Otvorenosť tohto svetla lásky je to, čo u teba vníma tvoj muž ako duchovne sexi. Čím viac sa s dôverou otváraš a ponúkaš toto svetlo prostredníctvom svojej roztúženej lásky, tým intenzívnejšie chce do teba vstúpiť a spojiť sa s tvojou úžasnou odovzdanosťou, aby sa jeho srdce v danom okamihu spojilo do jedného s tvojím srdcom naplneným láskou. Chce sa ponoriť do tvojho oddaného odovzdania sa a otvoriť ťa ešte hlbšie, keď ho tvoja nekončiaca túžba pozýva stále hlbšie do plnosti lásky.

Tvoja schopnosť otvoriť sa v zhode s prítomnosťou muža je tvojou duchovnou schopnosťou sexuálneho odovzdania sa. Tvoj muž cíti, či sa mu plne odovzdávaš a pozývaš ho vo svojej túžbe, aby sa spojil so svetlom tvojej lásky a uchopil tvoje srdce. Ak mužovi úplne nedôveruješ, potom sa mu neotvoríš a plne sa mu neodovzdáš.

Neodovzdané ženy priťahujú neprítomných mužov. Ak svoje srdce neodovzdáš a nedôveruješ, tvoj muž je menej prítomný a menej dôveryhodný. Ty a tvoj muž môžete v sebe navzájom vyvolávať otvorenosť, ale aj uzavretosť; môžete v sebe prebúdzať vzájomné uctievanie, ale aj odstup. Hĺbka túžby, ktorú ponúkaš, vyvoláva hĺbku jeho prítomnosti, ktorú ti pravdepodobne ponúkne.