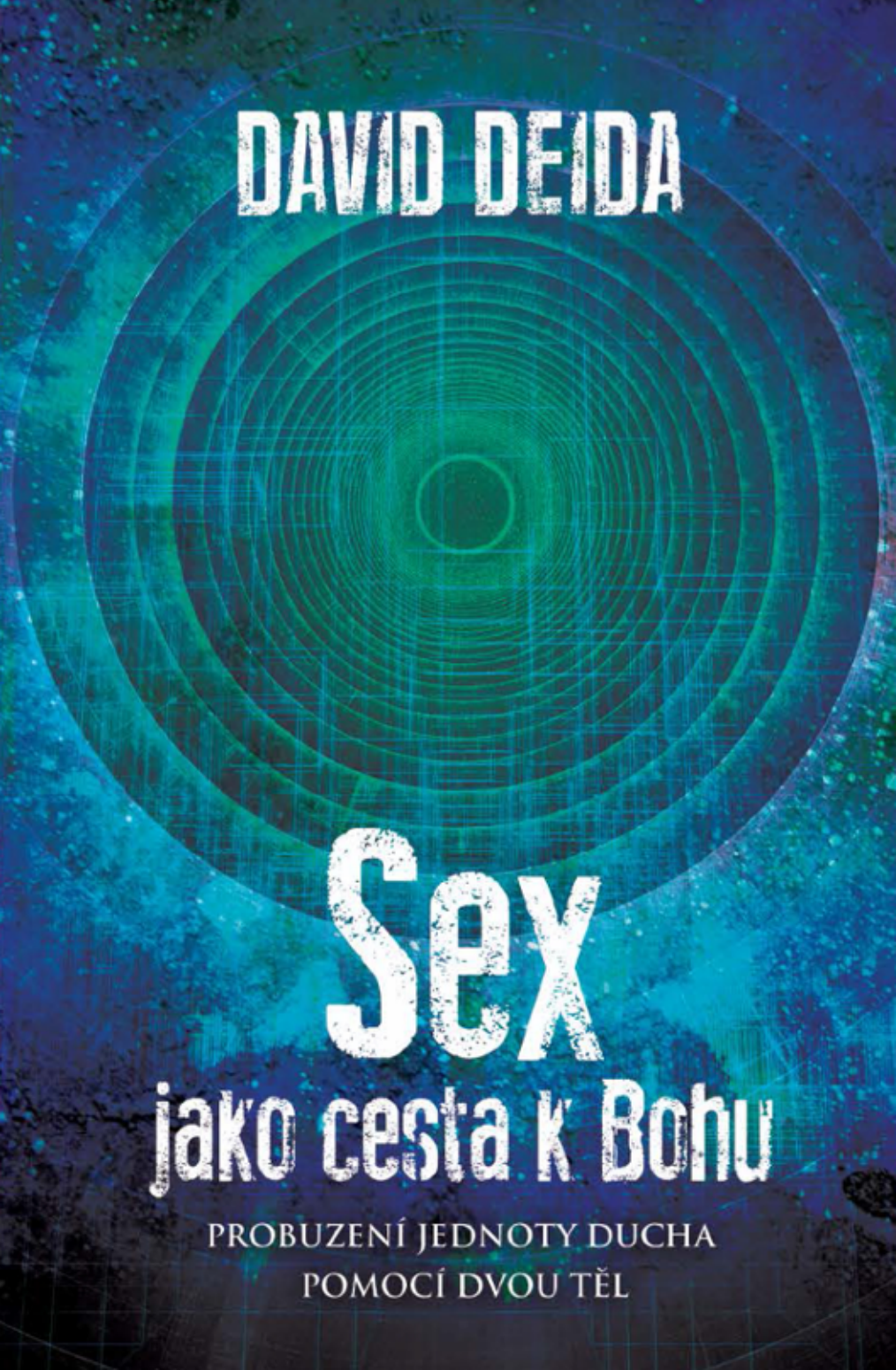




DAVID DEIDA

Sex
jako cesta k Bohu

PROBUZENÍ JEDNOTY DUCHA
POMOCÍ DVOU TĚL

Sex

jako cesta k Bohu

Sex **jako cesta k Bohu**

DAVID DEIDA



Důležité upozornění:

Třebaže mnoha lidem budou praktiky, cvičení a porozumění v této knize připadat užitečné, jsou prezentovány s vědomím, že autor ani vydavatel se nezabývají poskytováním konkrétního zdravotního, psychologického, emočního, sexuálního nebo duchovního poradenství. Obsah této knihy nemá nahrazovat diagnostiku, předpis, doporučení ani léčbu jakéhokoli zdravotního, psychologického, emočního, sexuálního nebo duchovního problému. Každý člověk má jedinečné potřeby a tato kniha nemůže takové individuální rozdíly vzít v úvahu. Každý člověk by měl podstoupit léčbu, prevenci nebo ošetření pouze po konzultaci s kvalifikovaným lékařem, terapeutem nebo jiným způsobilým odborníkem. Lidé, kteří trpí nějakou pohlavní chorobou nebo místním onemocněním pohlavního orgánu či prostaty, by se měli poradit s lékařem a instruktorem sexuální jógy dříve, než budou praktikovat sexuální metody popisované v této knize.

David Deida

Sex jako cesta k Bohu

Z anglického originálu *Finding God Through Sex* přeložil Michal Strenk
Odpovědný redaktor Vlastimil Lapáček

Produkce Singularis, s.r.o.

Návrh obálky Diana Delevová, 2Design

Grafická úprava a sazba Art D, www.art-d.com

Elektronické formáty připravil KOSMAS, www.kosmas.cz

Vydalo nakladatelství Synergie Publishing SE

www.synergiepublishing.com

Vydání první

Copyright © 2002, 2005 by David Deida

Translation Copyright © 2016 Synergie Publishing SE

This translation published by exclusive license from Sounds True, Inc.

ISBN 978-80-7370-396-7 (váz.)

ISBN 978-80-7370-463-6 (e-kniha)

OBSAH

Předmluva Kena Wilbera	7
Předmluva Denisy Palečkové	9
Poznámka čtenáři	11
ČÁST I – ODEVZDÁNÍ.....	13
1 Odevzdejte se všemu	19
2 Odevzdejte se prostřednictvím něčeho, nikoli něčemu	23
3 Odevzdejte se jenom lásce	27
4 Odevzdejte se za hranice emocí	33
5 Milujte tak, abyste zničili partnera láskou	41
6 Zapomeňte na tělo	51
7 Přestaňte střežit své srdce	59
ČÁST II – OTEVŘENOST	73
8 Praktikuje sex jako otevřené vnímání	79
9 Svobodná pozornost uprostřed rozkoše	97
10 Jděte ven, ne dovnitř	113
11 Vždycky se milujte s božstvím	117

12	Když vás partner raní, zahrňte ho láskou	129
13	Prociťujte se napětím pozornosti	141

ČÁST III – TOUHA 151

14	Zvyšujte svoji touhu pomocí sexu	163
15	Proměňte zvířecí chtíč ve zběsilost lásky	177
16	Použijte touhu jako vysílač svého daru	191
17	Nikdy nepřerušujte vlákno sexu	203
18	Buďte sexuálně vstřícní lásce	217
19	Použijte svoji temnou stránku ke zvýšení energie	225
20	Použijte dominanci a submisivitu k zesílení touhy a polarity	239
21	Přijměte své nejtemnější touhy s láskou	249

ČÁST IV – VZPOMÍNKY 257

22	Važte si ženské inspirace	259
23	Kombinujte sexuální energii s vědomím	263
24	Získejte si důvěru ženství	267
25	Uctívejte božství v podobě svého partnera	271
26	Věnujte se sexu, abyste sloužili druhým	273
27	Praktikujte sex s vědomím, že osvíte svět	275
28	Milujte se, jako kdybyste měli zemřít	277

PŘEDMLUVA

Ken Wilber

SEX JAKO CESTA K BOHU? Proč ne? Podivuhodné na této představě by mělo být už jenom to, proč by vůbec měla někomu připadat zvláštní. Řada velkých tradic moudrosti, zejména ve svém rozkvětu, vnímá sexualitu jako jedinečné vyjádření spirituality – a jako cestu k další duchovní realizaci. Extatické objetí sexuální lásky nás dokáže odnést daleko mimo nás samotné, zbavit nás sevření odděleného já, alespoň dočasně nás přivést do věčného, nekonečného, blaženého spojení s úžasným, milovaným partnerem: existuje snad lepší definice duchovního uvolnění? V okamžicích sexuálního vytržení všichni zakoušíme Boha, Bohyni, čirého Ducha. Moudří muži a ženy vždycky používali tohoto vytržení k vyjevení nejvnitřnějších tajemství Ducha.

David Deida je právě takový mudrc – bezpočtu mužů a žen už léta pomáhá, jak používat sexuální spojení k prohloubení své duchovní realizace. Na následujících stránkách hovoří přímo k mužským i ženským principům v každém z nás. Používá konkrétní příklady a cvičení, které nás provázejí naší sexualitou a míří k nekonečným rozměrům zářícího Ducha, jenž ve své podstatě není mužský ani ženský, ale jednoduše Svobodný a Plný.

Jestliže se hlásíte k určitému náboženství, je to v pořádku; pokud ne, i to je v pořádku. Jsem přesvědčen, že Duch nepatří

žádné konkrétní církvi, ale přebývá v hlubinách vašeho vlastního srdce, a to kdykoli milujete. Tahle kniha pojednává o zkušenosti, kdy se láska může proměnit v natolik bolestivou blaženost, že se otevřete objetí samotného Božství, jež vyzařuje věčně, dokonce i teď a tady.

David používá jazyk evokující spiritualitu; pokouší nás, abychom zanechali navyklé způsoby uvažování, pustili se do nekonečného prostoru čistého vědomí a přesáhli drobné radosti a velké hrůzy, které definují já postrádající lásku. Nechte se tím jazykem inspirovat, otevřete bohatství svého srdce v něžných pobídkách, následujte proud duchovní blaženosti, která vás zavede k vaší vlastní prvotní tváři, plujte v onom zářivém světle, jež je vaší pravou přirozeností. Tajemství k tomu všemu objevíte na následujících stránkách – nechtě tedy začne vášnivě dobrodružství sexuální spirituality...

Následující řádky můžete číst a praktikovat s partnerem, ale můžete také experimentovat sami a řídit se radou Woodyho Allena: „Nezavrhuj masturbaci; je to sex s někým, koho miluji.“ Objevy, které vás čekají, jsou každopádně nadmíru podivuhodné. Proud sexuality je napojen přímo na Boha, a jakmile ho objevíte, už nikdy nebudete jako dřív. A za to můžete poděkovat Davidu Deidovi.

Ken Wilber
Boulder, Colorado

PŘEDMLUVA

Denisa Říha Palečková

PÍŠE SE ROK 2004 a já jsem poprvé v Dánsku. Ještě netuším, že tato cesta významně ovlivní můj osobní i profesní život a spolu s tím životy mnoha dalších tisíců lidí. V sále historické budovy mluví David Deida. Jeho slova střídají praktická cvičení. A já si říkám: „Wow! Jeho knihy jsou skvělé, ale tohle je ještě o úroveň výš!“

V té době už mám za sebou roky výcviků tantry, práce s tělem, lidskou sexualitou a duší, šamanismem a quodoushkou, kurzy tantrické masáže a několik psychoterapeutických výcviků. Spolu s Richardem Vojíkem vedeme své první semináře.

Něco ve mně se s vděčností uvolňuje. Tato zkušenost, následovaná sérií dalších, kdy jsme za Davidem cestovali do USA, dávala hlubší smysl všemu, co jsem do té doby o mužích, ženách, vztahu, sexu a životě věděla.

Mnohem lépe jsem najednou rozuměla tomu, proč tolik technik práce se sexualitou, dechem a dotekem může zůstat na povrchu, přestože jsou doprovázeny svědomitou praxí a úsilím. Proč bývá erotická masáž pro muže zcela jinou říší než tatáž masáž pro ženy. Proč si tolik partnerů nerozumí, přestože se upřímně snaží komunikovat a vztah vylepšovat. Proč je tolik žen hladových po lásce, přestože je jejich muž miluje. A proč

tolik mužů pokukuje po jiných ženách a pornografii, přestože mají skvělou partnerku.

Deida skrze svou práci ukazuje mužům i ženám cestu, jak překonat pocit prázdnoty a frustrace ve vztahu a sexu, skrze hlubší kontakt se svou podstatou a odevzdání se životu a lásce.

Přitom původní záměr Davida nebylo učit lidi o vztazích a intimitě. Tento vědec a profesor se léta věnoval neurobiologii a výzkumu. Současně intenzivně praktikoval jógu a meditaci. Mnohokrát nám vyprávěl své postřehy z prostředí rádoby jogínů, kteří se cítili velmi duchovně pokročilí, ovšem jejich vztahy a sex byly plné bolesti a zmatku. Deida věděl, že skutečný osobní růst není „od pasu nahoru“ a nemůže stát na vratkých základech vytěsněné sexuality a potlačených emocí.

Proto zasvětil další část svého života předávání svých poznatků, které mistrně ukazují souvislost mezi sexualitou, vztahy a duchovním růstem. Jeho učení je praktické, ukotvené v každodenních situacích. Ukazuje cestu, jak překročit bolest související s povrchností ve vztazích a sexu a otevřít hlubší rovinu vnímání sebe sama, druhých i života.

Kniha, kterou držíte, může bez nadsázky změnit váš život. Sex není něčím, co by bylo vydělené od zbytku života. Naopak se přímo prolíná do všech jeho oblastí. Díky tomu, že se naši rodiče milovali, vůbec máme tělo a žijeme. Sex je mnohem víc než vzrušení a orgasmus.

Skrze zapojení principů popsaných na následujících stránkách můžete zaznamenat zásadní obrat ve svých vztazích, intimitě a kvalitě života vůbec. Držíte v ruce poklad plný životní moudrosti. Přeji vám mnoho radosti při jejím rozvíjení!

Denisa Říha Palečková
Praha, 11. 7. 2016

POZNÁMKA ČTENÁŘI

NAŠE NEJHLUBŠÍ PŘIROZENOST, PRAVÝ duch, je plný lásky a bezmezné svobody. Když ztratíme spojení se svou celistvostí, začneme toužit po tom, čeho se nám zdánlivě nedostává. Ženství v každém z nás touží po hlubší lásce a snaží se ji nalézt v intimních vztazích, rodině nebo přátelích. Mužství v nás zase usiluje o větší svobodu a snaží se jí dosáhnout prostřednictvím finančních, tvůrčích nebo politických úspěchů.

Život nám však často připadá neuspokojivý, protože hledáme radost, která se může objevit teprve tehdy, kdy jsme naplno a hluboce tím, kým skutečně jsme. Ženství se duchovně rozvíjí tím, že se učí žít *jako* láska, nikoli tím, že po lásce touží. Mužství se duchovně rozvíjí tím, že se učí žít *jako* svoboda, nikoli tím, že o ni usiluje.

Přestože se tyto dvě sexuální cesty liší, ve skutečnosti vedou ke stejné duchovní blaženosti. To se nejzřetelněji projevuje v objetí milenců, v němž hra sexuálních odlišností vede k prožitku blažené jednoty, k extázi přesahující rozkoš. Každá kapitola téhle knihy proto začíná otevřeně sexuálním úvodem, jejímž cílem je uvést příklad, jak se duch může poznat prostřednictvím dvou těl.

S ženskou cestou se ztotožňuje spíše většina žen než mužů, a proto mají určité části knihy podtitul „Pro ni“. Tyto oddíly se

věnují ženství v každém z nás, ale také tomu z partnerů v heterosexuálním nebo homosexuálním vztahu, který má silnější ženskou kvalitu. Oddíly s podtitulem „Pro něj“ se věnují mužství v každém z nás, ale také tomu z partnerů v jakémkoli vztahu, který má silnější mužskou kvalitu.

Když čtenáři pochopí tyto rozdílné cesty růstu, jejich odlišnosti se projeví jako vášnivé dary, které lze naplno probudit při hledání Boha prostřednictvím sexu.

ČÁST I

ODEVZDÁNÍ

HLUBOKO VE SVĚM SRDCI všichni hledáme způsob, jak dávat a přijímat lásku, navždycky a doopravdy. Otevřít se jako láska, žít jako tato svoboda, je naše nejhlubší touha. Každý z nás si musí najít jedinečnou cestu, jak žít v pravdě se svým pravým já. V každém případě zjistíme, že můžeme žít pouze v lásce – láska totiž nestojí níž než Bůh, pravda, naše nejhlubší potřeba a božský potenciál.

Při sexu je možné rozvíjet úplnou svobodu – což znamená žít jako proud lásky. Naučit se prožívat sex tak, aby byl vyjádřením vašeho skutečného já, je stejné jako naučit se hrát golf, tenis nebo na housle. Každý máme dobré a špatné dny. Někdy je milování dokonalé v tom smyslu, že genitálie, srdce a mysl jsou v rovnováze. Jindy je chaotické, neklidné nebo plné rozporů. Přesto neexistuje něco takového jako neúspěch: každý okamžik je učení, každé uzavření je příležitostí naučit se, jak se otevřít v lásce.

Lásku lze praktikovat, což znamená být svým nejhlubším srdcem a vyjadřovat ho bez ohledu na náboženské přesvědčení nebo zvolenou duchovní metodu. Jestliže během sexu nepraktikujete lásku, vaše přiřazení a objetí se redukuje na pouhou animální touhu nebo osobní, psychickou a emocionální potřebu. Pro některé lidi je sex poměrně spolehlivým způsobem, jak si hopsnout a zamručet v rozkoši, uvolnit stres v orgasmu – a pak spokojeně usnout. Pro jiné znamená sex příslib lásky partnera, rituál jistoty a důvěrné útulnosti.

Není-li sex zatížen takovými zvyky, je svěží, živý a otevřený. Sex je umělecká forma, modlitba, způsob kontemplace a splynutí s nekonečnou láskou, nahou, neohroženou, syrovou a naprosto otevřenou. Sex je způsobem vyjádření tohoto tajemství lásky prostřednictvím hudby těla.

Naučit se milovat takovým způsobem neznamená nic přehnaně rozněžnělého a sentimentálního – naopak, je to stejně konkrétní jako učit se hrát na klavír. Zpočátku vám připadá nemožné, že byste vůbec někdy mohli umět hrát. Prsty se nechtějí

pohybovat tak, jak si přejete. Učitel vás tedy nechá nacvičovat stupnice, dá vám cvičení, které opakujete pořád dokola. A vy cvičíte, perete se s tím, děláte chyby a učíte se.

Zanedlouho zjistíte, že bez problémů dokážete zahrát skladby, o jakých se vám předtím ani nezdálo. Když se dostatečně uvolníte a stanete se průzračným nástrojem, jímž může proudit tvůrčí duch, v určitém bodě začne z not, které hrajete, vznikat skutečná *hudba*.

Skrze vaše prsty, skrze klávesy začne do srdce posluchače proudit neobyčejně hluboký význam a poznání, možná dokonce něco posvátného a v zásadě nevýslovného. Jednoho dne zjistíte, že hrou na klavír předáváte neobyčejně hluboké pocity ze svého srdce do srdce posluchače. Nadání vaší nejhlubší podstaty, plynutí božské lásky, se začíná projevovat, ať je vaše technika jakkoli jednoduchá.

Na klavír se naučí hrát i opice. Robota je možné naprogramovat, aby z digitální paměti zahrál jednoduchou melodii. Skutečný hudebník nevytváří pouze zvuky, ale vyvolává hluboký význam a emoce, přesahující pouhé mechanické stisknutí správných kláves. *Duch* hudby se projevuje prostřednictvím média, jímž je podání umělce. Hlubší význam nevyjádřitelný slovy se nějakým způsobem přenáší hudebním představením, které v posluchačích vyvolá slzy poznání, radostné úsměvy a otevřenost srdce.

A stejně tak tomu může být s milováním. S tím rozdílem, že nástroj, na který hrajete, zároveň hraje na vás.

Jestliže jste nikdy nezažili skutečnou sexuální lásku, nejspíš budete mít pocit, že tu plácám nesmysly. Většina lidí však už byla někdy alespoň na kratičký okamžik obdařena – možná dokonce otřesena nebo probuzena – otevřeností přesahující jejich pocit omezeného já, v níž náhle prozřeli či nahlédli úžasnou jednotu bytí. Tyto nenadálé okamžiky milosti mohou nastat při sexu – nebo při meditaci, modlitbě, když jednoduše sedíte o samotě, nebo dokonce při řízení auta, při kojení nebo

na procházce. Tahle kniha je průvodcem k tomu, abyste vědomě pěstovali a předávali tuhle probuzenou schopnost otevřenosti a jednoty při sexu.

Proč nacvičovat tuhle schopnost otevřenosti během sexu? Protože nehledě na to, jak moc jsou lidé osvícení v ostatních oblastech života, jejich sexuální a emocionální život bývá většinou problematický. Pro většinu lidí je sex jedním ze zdrojů největšího potěšení, ale také největších problémů. Je to skrytý kout, v němž schovávají nepříjemná tajemství a zakázané sny. Jejich sexuální život patří mezi nejméně osvětlené aspekty jejich bytí; dokonce i fyzicky zdraví, finančně zabezpečení a duchovně uvědomělí muži a ženy mají často komplikovaný a problematický sexuální život.

Zároveň s tím, jak se rozvíjíte sexuálně, jste schopni přijmout své problémy a tajemství – ty má prakticky každý – a tvořit hudbu *skrze* ně. Emocionální propady a vzlety ani sexuální záliby nebo úchylinky nejsou překážkami, ale poskytují jedinečný nástroj, skrze nějž můžete hrát všemocnou hudbu lásky. Stav vašeho nástroje – historie vaší emocionální a sexuální bolesti, touhy a odporu – přestává být podstatný, když vaše srdce a srdce vašeho partnera tančí v hlubině, do níž jste se pohroužili při milování. Otlučené housle v rukou opravdu nadaného hudebníka probudí mnohem větší vášně než stradivárky v rukou neumětela.

Nesoulad v našem sexuálním životě nepramení ani tak v naší osobní historii nebo ve stavu našich „houslí“, ale spíš v nedostatku cvičení a zaujetí. Jako dospívající dostaneme své pohlavní nástroje bez pořádného poučení – dokonce bez skutečných vzorů vznešeného umění pravého milence – a snažíme se ze sebe vypotit sexuální hudbu, jak nejlépe umíme. Rozvoj naší sexuální hloubky a dovedností obvykle končí v časném věku – podobně jako tomu bylo v případě našich rodičů – a nakonec hrajeme tutéž jednoduchou skladbu pořád dokola, dokud nejsme příliš staří na to, abychom si s tím dělali hlavu.

Jak rozvíjíme svoji schopnost přenášet otevřený úžas prostřednictvím hudby našeho sexuálního umění? Musíme si osvojit jedinou nejdůležitější dovednost, a tou je praxe lásky, otevřenosti nebo odevzdanosti – což jsou jenom různá označení pro jednotu, nerušené cítění nebo svobodné bytí, zdroj veškeré skutečné inspirace. Můžete si cvičit různé techniky ovládání dechu a pohybů pánve, ale opravdovou sexuální rozkoš si neuzijete, dokud nebudete ochotni překročit své hranice a otevřít se úžasu lásky navzdory svému odporu. Příliš opatrný hudebník není žádný hudebník, což platí dvojnásob o milenci. Jak se učíte plně otevírat *jako* láska uprostřed sexu?

1

ODEVZDEJTE SE VŠEMU

Ležel jsem na jejím nahém těle. Chtěla se milovat. Vlastně si začala, ale nebylo to opravdové. Připadala mi jako bez života. Měla oči jako panna, otevřené, mělké, nevidoucí. Měl jsem pocit, že se miluji se ženou, která se schovává za umělou kůží; jako kdyby v jejím těle nikdo nežil.

Byl jsem otrávený. Chtěl jsem ji cítit. Chtěl jsem cítit, jak se mi otevírá. Chtěl jsem, abychom otevřeli svá srdce, přestali při milování předstírat a místo syrového, čvachtajícího sexu prožívali lásku, bezbrannou a důvěřující. Chtěl jsem se zcela odevzdat lásce. Jenomže ona byla zavřená a já se pomalu začal taky uzavírat.

Nevím přesně, co se v tu chvíli stalo, ale najednou se uvolnila. Nějak si vzpomněla na lásku a všechen odpor z ní vyprchal. Dívala se mi do očí zpríma a já ucítil její nitro. Už se neskrývala za kůží, byla ztělesněním lásky. Její ňadra byla měkčí a pustila mě blíž k srdci. Její vagina mě vtáhla hluboko do sebe, i když jsem se bránil její předchozí uzavřenosti. Její otevřenost mi najednou připadala nekonečná a najednou jsem měl pocit, že tentokrát bráním našemu milování já.

Dál jsme se vědomě otvírali. Po chvíli mě navzdory mému strachu vtáhla svou krásou, láskou a odevzdaností do sebe a do hlubin lásky samotné. Náš dech a těla splynuly. Pustil jsem všechno do ní a ona se otevřela natolik, že jsme se oba rozplynuli v lásce jako vodní vír v samotném oceánu.

VÝRAZ „ODEVZDAT SE“ se často vykládá ve smyslu vzdát se, jako slabost, přiznání porážky. Ten význam sice také má, ale my ho budeme používat jinak: odevzdat se ve smyslu zbavit se odporu k naprosté otevřenosti toho, kým jste. Znamená to zbavit se napětí, onoho malého víru, kterým podle svého přesvědčení jste, a nechat projevít hlubokou sílu oceánu, jakým skutečně jste. Znamená otevřít se bez hranic, ať emocionálních, či fyzických, takže se uvolníte za hranice jakéhokoli omezujícího pocitu vlastního já, který byste snad mohli mít.

Odevzdat se znamená bezmezně milovat. Znamená to uvolnit se natolik, aby váš partner mohl vnímat vaše nitro – autentické, odkryté a nechráněné. Vaše svaly se uvolní. Dech se zklidní a prohloubí. Vaše tělo a srdce se ochotně otevrou partnerovi. Pokud jste zranění, jste zranění, ale v každém případě se snažte zůstat otevření a plní, jako oceán. Odevzdanost je bránou k nejhlubšímu možnému sexu.

PRO NĚJ

PRO VAŠI PARTNERKU NENÍ nic tak vzrušujícího jako vaše opravdová přítomnost. Ona chce cítit, že jste s ní. Že nejste duchem napůl nepřítomný ani rozpolcený ve svých tužbách, kdy jedna vaše část se chce dívat na fotbal a druhá chce co nejdřív dosáhnout orgasmu. Chce cítit, že máte volné a jasné vědomí, že se do ní noříte celým svým tělem, nikoli pouze penisem, rukama a očima.

Vaše partnerka je stejně citlivá na vaši přítomnost – nebo její nedostatek – podobně jako vy vnímáte krásu, která z ní vyzařuje.

Úplně se odevzdá, jenom když cítí, že jste naprosto a výhradně s ní. Dokáže vnímat sílu přítomnosti celého vašeho těla, jako kdyby pronikala do jejího těla a otevírala ji.

Dokáže cítit vaši mysl: je jako rozčeřená louže nebo hluboký oceán? Cítí váš dech: je mělký a sevřený, nebo hluboký, radostný a mocný? Cítí vaše tělo: je napjaté a potřebuje rychlou ejakulaci, nebo je uvolněné, živé a připravené splynout s jejím tělem? Když jste myslí, dechem a tělem plně v přítomnosti, pak můžete být skutečně s ní a její srdce bude připravené otevřít se s důvěrou ve vaše srdce.

Vciťujte se do partnerky srdcem, podobně jako byste do ní pronikal penisem: jemně, hluboce a s neochabující láskou. Jakmile vaše láska pronikne do jejího srdce, může se odevzdat vašemu pronikání, hmatatelné síle vaší mužské lásky. Časem se naučí důvěřovat a otevírat se ještě víc síle vaší neochvějné a milující přítomnosti.

PRO NI

Podobně jako vy chcete, aby váš partner byl vědomě přítomný, on chce, abyste byla energeticky otevřená. Vaše schopnost reagovat při sexu – sténat, svíjet se a prožívat orgasmy – ho vytahuje ze střízlivého světa strachu do zářivých barev odevzdanosti srdce. Pokud je to muž s převládajícím mužským principem*, v jeho životě se více méně nevyskytuje ženství; právě vy jste jeho vyvoleným zdrojem ženské energie, což je síla samotného života. Chce se koupat ve vlhkém moři vašich křivek, chutnat sladké hrozny vašich rtů a bradavek, cítit zemětřesení vaší nespoutané rozkoše.

Předstírání se nepočítá. Jestliže chcete plnou přítomnost svého muže, vaše tělo musí být opravdu naplněné rozkoší.

* Muž nebo žena se silnějším „mužským principem“ se častěji ztotožňuje se svými mužskými vlohami než s vlohami ženskými.

Jeho vědomí a vaše energie se navzájem přitahují. On chce ve vašich očích vidět zářivé světlo. Chce cítit, jak se vaše pružné tělo chvěje, vzpíná a otevírá tak, jak se o tom jeho mužskému tělu může jenom zdát. Chce žasnout nad vaším emocionálním odevzdáním a hluboké důvěře.

Musíte samozřejmě nejprve cítit jeho naprostou přítomnost, než bez obav otevřete své srdce a tělo. Něco takového se nenaučíte hned, ale krok za krokem. On se učí být víc v přítomnosti, vy se učíte být otevřenější. Vaše otevřenost ho do vás vtahuje ještě hlouběji a vy ho v srdci cítíte plněji. Pustí své strachy a vstoupí do vás s větší láskou, a stejně tak vy pustíte své strachy a přijmete ho plněji. Nakonec se oba odevzdáte natolik, že se nebudete mít před ničím na pozoru ani nic potlačovat. Sex se proměnil v bezmeznou lásku.

Do té doby ale bude váš partner pravděpodobně uvězněný ve své hlavě. Ví, že ho milujete. Víte, že vás miluje. Jeho tělo to ale neumí dát úplně najevo. Nejprve se ho naučte svést vlastním tělem z hlavy do těla. Ženská krása vašeho těla – jeho schopnost plynout s nespoutanou, se srdcem spojenou rozkoší – je pro vašeho partnera neodolatelně přitažlivá. Jakmile bude ve svém těle, vtáhněte ho svým srdcem do jeho srdce. Otevřenost vašeho srdce – naplno vyjádřená sténáním, slovy a slzami – rozezní jeho srdce k otevřenosti.

Může trvat nějakou dobu, než se jeho srdce a tělo otevrou jako vaše, ale on se s vámi přeci jen miluje proto, aby vás jednou skutečně *miloval*. Mezitím se ho snažte přivést k odevzdání tím, že ho ohromíte hloubkou své odevzdanosti. Vtáhněte ho do svého srdce vaginou. Nechte proudit rozkoš do svých končetin podobně, jako se šíří světlo ze Slunce. Uvolněte břicho a hrudník, abyste mohla přijmout jeho tělo do svého. Dejte najevo svoji lásku vzdechy rozkoše. Svým tělem, dechem a emocemi mu ukažte, jak hluboce mu důvěřujete. Pokud je to dobrý muž, využije příležitosti a naučí se oplácet vaši důvěru svou přítomností.

2

ODEVZDEJTE SE PROSTŘEDNICTVÍM NĚČEHO, NIKOLI NĚČEMU

Během dne řekla něco, co se mě dotklo. Když jsme teď spolu leželi v posteli, byl jsem dotčený a navíc jsem na ni měl vztek. Chtěl jsem na ni vlítnout a ucítit její slabost. Měl jsem sto chutí dokázat, hlavně sobě, že jsem silnější než ona, že dokážu udělat, co si zámánu.

Ona mé rozpoložení samozřejmě cítila. Ležela bez hnutí s rukama založenýma na prsou a z výrazu její tváře nebylo poznat, co se jí honí hlavou. Byl jsem za kreténa a ona se mnou nechtěla mít nic společného.

Moje dotčenost bobtnala pod krunýřem vzteku. Se zaťatými čelistmi jsem ji upřeně pozoroval. Uzavřela se přede mnou v emocích i v těle a já jí to nemohl mít za zlé.

Ale pak k mému překvapení její tělo povolilo. Otočila se ke mně a podívala se mi do očí. Jako kdyby se už nezastavovala na mém vzteku, ale procítila se skrze něj do mého rozjitřeného srdce. Přenesla se přes můj vztek a objala moji dotčenost.

Oči měla vlhké a vnímavé, dech plný a silný. Dotkla se mě a přitáhla mně k sobě.

Milovala mě. Pohybovala se zároveň se mnou. Dýchala se mnou. Její láska se aktivně sytila skrze můj vztek podobně, jako teplo horké koupele obklopí zatuhlý sval, pronikne do něj a uvolní ho. Cítil jsem, jak se její láska dotýká potřeby v mém srdci. Můj vztek začal roztávat.

Její láska okouzila moji lásku. Moje dotčenost se prodrala ven a po tváři mi steklo pár slz. Její otevřenost, síla a ochota cítit moji dotčenost mě provedly mým vztekem. Předtím jsem ji chtěl potrestat za to, že mi ublížila. Teď jsem chtěl jen milovat.

S láskou jsem ji k sobě přitiskl a ona mě bezmezně přijala. Poslední zbytek mého vzteku zahanbila síla její lásky. Otevřela se naplno mému srdci a vložila lásku tam, kde se mě předtím dotkla svými slovy. Tím, že se rozhodla otevřít a projevit lásku, nikoli se uzavřít a bránit se, proměnila mé srdce od nevraživosti k otevřené důvěře.

NEODEVZDÁVEJTE SE VLASTNÍM STRACHŮM ani požadavkům ostatních, ale přímo lásce. Dělejte, co můžete, abyste se procítili skrze svůj vlastní vzdor i skrze vzdor svého partnera. Za každou vzdorovitou emoci se skrývá motiv lásky. Touha dávat a přijímat leží za každou emocionální akcí a reakcí – včetně uraženosti a vzteku – ve vás i ve vašem partnerovi.

Ať zažíváte jakoukoli emoci – vztek, strach, uzavřenost –, procíťte ji, prodýchejte ji, uvolněte se skrze ni do lásky, která leží za ní. A pak se téhle lásce aktivně odevzdejte. Otevřete se *jako* láska. Umocněte lásku tím, že milujete.

Opravdové sexuální a duchovní odevzdání neznamená, že byste se měli přizpůsobit tomu, co usmíří vašeho partnera. Ani to, že byste měli podlehnout svým momentálním emocionálním potřebám. Doopravdy se odevzdat znamená uvolnit se skrze

tyhle podružné potřeby – své i partnerovy – a zesílit prvotní touhu, abyste mohli dávat a přijímat bezmeznou lásku.

PRO NĚJ

Ženské srdce a genitálie jsou obvykle hluboce spojené. Když žena opravdu otevře své srdce muži, otevře i své genitálie, a když se otevře muži sexuálně, otevře se také emocionálně. Emocionální otevřenost, sexuální otevřenost a duchovní otevřenost jsou pro většinu žen součástí jediného gesta důvěry, uvolnění a lásky. Nejhlubší sexuální zážitky bývají pro většinu žen nejhlubší duchovní zážitky.

Proto také většinu žen příliš neláká náhodný sex jen tak pro zábavu s cizími osobami. Většina žen se během dobrého sexu emocionálně otevírá – nechtějí se otevřít jen tak někomu. To je ale také důvod, proč se žena obvykle zamiluje do člověka, s kterým zažila hluboký sex: srdce se jí otevře zároveň s vaginou a ona se zamiluje do muže, s kterým naposledy zažila úžasný sex.

Když se žena učí odevzdat se sexuálně, učí se otevírat skrze své emoce a cítit svoji i vaši lásku. Ať cítíte na povrchu cokoli, hluboko uvnitř chcete dávat a přijímat bezmeznou lásku – a to samé chce i ona. Za vaším vztekem a studem cítí hluboké srdce. Za svým zraněním nebo odporem cítí své hluboké srdce. Se společnou praxí odevzdanosti oba získáváte schopnost odevzdávat se jako láska a zvětšovat lásku dokonce i uprostřed nudy, bolesti a povrchních emocí. Abyste jí s tím pomohl, připomínejte si, že má vaginu spojenou se srdcem: zacházejte s její vaginou jako s jejím srdcem a naopak.

PRO NI

Jestliže je váš partner jako většina mužů, mezi jeho srdcem a genitáliemi neexistuje žádné spojení. Sexu se naučil v dospívání, kdy masturboval o samotě ve svém pokoji bez sebemenší

emoce. Láska se u něj odehrává v srdci. Sex souvisí s penisem. Většina mužů si umí velmi snadno užívat jedno bez druhého, což se odráží v oblibě pornografických časopisů a prostituce.

Mějte se svým partnerem trpělivost. Některým mužům může trvat léta praxe, než dosáhnou hlubokého spojení mezi srdcem a genitáliemi, které je pro vás tak přirozené a snadné. Než se naučí je spojit, jeho energie bude obvykle směřovat do jednoho nebo druhého. Bude-li mít plné srdce, jeho genitálie zvadnou. Když mu bude pulsovat penis, nejspíš zapomene na srdce. Někteří muži raději souloží s ženami, které nemilují. Mohou se tak soustředit na sex, aniž by zároveň měli pocit, že mají milovat. Pro většinu žen, které vnímají lásku a sex jako jeden pohyb, je to nepochopitelné.

Když ucítíte, že s vámi souloží bez lásky, nezavírejte se. Zatímco ve vašem případě sex vyrůstá z lásky, pro něj sex vychází z fyzické přitažlivosti a stimulace – z jeho strany je zapotřebí úsilí a praxe, aby se naučil během sexu otevřít srdce. Může vám připadat, že se emocionálně uzavírá do sebe. Kdybyste se ho zeptala, možná by odpověděl, že si sex prostě užíval. Nepředstavujte si, že vás odvrhuje nebo se před vámi emocionálně uzavírá, ale spíš že se ztrácí ve fyzických vjemech sexu.

Pomozte mu, aby se během sexu naučil cítit své srdce. Pro vás to bude nejspíš snadnější než pro něj. Časem se naučí odevzdat lásce stejně hluboko jako vy. Ukazujte mu, jak je možné spojit fyzickou extázi s emocionální otevřeností. Dejte mu příležitost, aby se mohl učit, jak spojit své srdce s genitáliemi, aniž by musel řešit, že se vás dotkla jeho emocionální uzavřenost – dost možná si ani neuvědomuje, že se vám emocionálně vzdaluje.

3

ODEVZDEJTE SE JENOM LÁSCÉ

Milovali jsme se a já jí začal něžně laskat bradavky. Vzal jsem její ňadra do rukou a zasypával je polibky. Vrátil jsem se k bradavkám a kousal je tak akorát, aby z toho šlela.

Začala se pode mnou svíjet a vzpínat. Oči měla zavřené. Obličej měla zkrivený. Vrněla, vzpírala se ke mně, tiskla si moji hlavu na prsa, vší silou se tiskla poštěváčkem na moji stydkou kost, dýchala krátce a rychle.

Její vnímavost byla strašně vzrušující, ale zároveň mi připadala povrchní, jako kdyby se ztratila ve vjemech. Přestal jsem pro ni existovat a měl jsem pocit, že ji nezajímá nic jiného, než dráždění nervových zakončení. Ztratila se ve své vlastní rozkoši. Byla nepřítomná v mé lásce.

Na chvíli jsem zpomalil a přestal jí laskat prsa. Přitiskl jsem se na ni břichem a hrudí a začal dýchat víc zhluboka. Vcítil jsem se do ní svým dechem, jako kdybych jí dýchal tělem do srdce. Zanedlouho se na mě znovu naladila a začali jsme dýchat spolu. Když otevřela oči, hleděli jsme si navzájem do nitra. Dechem a pohledem jsme do našeho milování vnesli pocity. Když se naše srdce na sebe napojila, začal jsem ji líbat na prsa.

Líbal a tiskl jsem ji stále intenzivněji, ale tentokrát byla se mnou, nezůstala za zavřenými dveřmi svého prožitku. Zatímco jsem jí hladil prsa a laskal bradavky, prohnula se v zádech; její sténání a vzdychání nevyjadřovalo povrchní rozkoš, ale hlubokou a uchvacující lásku. Její oči, srdce, břicho a dech splývaly se mnou. Intenzita jejího prožitku se najednou stala bránou, skrze niž jsme se oba mohli ještě hlouběji odevzdat otevřenosti lásky.

NIKDY SE NEODEVZDÁVEJTE NIČEMU menšímu než lásce. Dokonce ani fyzická rozkoš sama o sobě nestojí za to, abyste se jí odevzdávali. Raději se odevzdejte skrze ni, nechte se jí otevřít, ještě hlouběji do lásky. Na fyzickém potěšení rozhodně není nic špatného. Ať tělesná rozkoš zaplaví vaše srdce vlnami světla. Mezitím se odevzdejte lásce skrze vjemy pučících květů a chvějících se vlnek. Žádné tělesné potěšení samo o sobě se nevyrovná lásce.

Sexuální růst zahrnuje praxi, kdy zvyšujete rozkoš a touhu, zatímco se kousek po kousku odevzdáváte a otevíráte jako neomezená láska a svoboda. Jestliže se ale ztratíte v rozkoši, aniž byste přitom otevřeli své srdce, pak vás rozkoš omezuje. Jste jenom okamžik smyslového vnímání, zvířátko usilující o jediné – rozkoš.

Vždycky se odevzdejte největší lásce, jaké můžete. Pokud se odevzdáte něčemu menšímu, nakonec zažijete bolest. Jenom láska může naplnit vaši nejhlubší touhu. Všechny menší emoce a vjemy jsou náhražkami za bezmeznou lásku. Odevzdat se jim je stejné, jako kdybyste si škrábali na těle místo, které vás svědčí, ale jenom jste to tím zhoršovali. Pomůžete si jen tak, že se zcela odevzdáte lásce a jako láska, což je svoboda otevřenosti.

Můžete se například cítit přijímaní partnerem, i když jste tlustí nebo vychrtlí, máte výčitky nebo sami sebe nenávidíte.

Nezůstávejte však u toho, abyste se odevzdali jenom pocitu přijetí. Projděte volně pocitem osobního přijetí a ponořte se do nejhlubšího pocitu otevřenosti, jakého jste schopni. Uvolněte se jako tahle láska nebo otevřenost. Ještě přijde bezpočet okamžiků, kdy vás partner z nějakého důvodu nepřijme takové, jací jste. Přijetí ani odmítnutí netrvá věčně.

V hloubi srdce přebývá jenom samotná láska, otevřenost bytí. Láska je tam vždycky přítomná jako vaše nitro. V jakémkoli okamžiku si můžete vzpomenout a ucítit ji, otevřít se jako ona a dávat ji. To ovšem vyžaduje praxi.

Cvičte se tedy v odevzdanosti hluboké lásce, jako hluboká láska. Nezastavujte se před tím a nespokojte se s obyčejným pocitem emočního přijetí. Přijetí je skvělé, ale snažte se procítit až do základního proudu lásky, který leží dokonce ještě za touhou po přijetí.

Váš partner vám může laskat jazykem prsa nebo genitálie s takovou oddaností, že si připadáte obdivovaní, možná až zbožňovaní. Nepodléhejte takovému pocitu obdivu; sebenepatrnější náhodné kousnutí může roztržít vaši drahocennou představu genitálního boha nebo bohyně, kterou jste si o sobě tak snadno vytvořili. Abyste dokázali procházet svobodně nevyhnutelnými cykly emocionálního naplnění a vyprázdnění, naučte se odevzdávat jako otevřenost hluboké lásky bez ohledu na pocit přijetí nebo odmítnutí.

Váš partner vám může poskytnout, co jste vždycky chtěli, ale pokud se ztratíte jenom ve vděku, jste jako dítě, když má narozeniny – okouzlené leskem hraček, navždy zářící uprostřed jistoty rodičovské lásky. Rodiče však zemřou a hračky zestárnou. Jedinou svatyní, kterou neovlivní čas, je samotná láska, otevřené odevzdání vašeho srdce coby svobodné cítění. Odevzdáte-li se čemukoli menšímu, byť je to pro vás v přítomném okamžiku jakkoli příjemné nebo naplňující, vystavujete se nevyhnutelnému utrpení.

PRO NĚJ

Vaši partnerku bude přitahovat hloubka vaší sexuality. Když se vaše vědomí zúží na pozornost na její ňadra, stejně tak se vymezí i její vědomí. Pokud chcete poskytovat své ženě potěšení jako hodný „chlapec“, i ona se bude snažit vás potěšit jako hodná „holčička“. Vaše důvody pro sex budou okamžik za okamžikem určovat hloubku vašeho společného sexu. Mužský partner obvykle určuje *hloubku* sexuálního zážitku, zatímco ženský partner určuje plnost *energie*.

Chcete-li prohloubit svůj sex, přesuňte pozornost od jeho povrchních znaků k hlubinám volného prožívání. Když zjistíte, že se věnujete výhradně jejím prsům, uvolněte se ve dvou krocích. Nejprve rozšiřte svoji pozornost jako reflektor na celou scénu. Zkuste vnímat všechno, cítit vzduch, polohu jejích nohou, rytmus jejího dechu.

Pak prohlubte svoji schopnost vcítit se do své partnerky. Snažte se vnímat její emoce a proudění energie v jejím těle. Vnímejte její nejvnitřnější tajemství, nejhlubší komnaty jejího srdce. Nepřestávejte ale věnovat pozornost jejím prsům; jednoduše prohlubte své vědomí, abyste toho vnímal mnohem víc. Tak začnete rozvíjet hloubku sexu.

PRO NI

V sexu můžete jít jen tak hluboko, kam je ochoten jít váš partner. Zaprvé, muže odrazuje žena, která nevěří jeho sexuálním schopnostem. Zadruhé, nebude mít na sex chuť, jestliže vypadáte, že si sama neužíváte. Partner možná omezuje hloubku vaší společné sexuální zkušenosti, ale vy budete pravděpodobně omezovat sexuální potěšení: rozkoš je ženská sféra.

Dejme tomu, že vám muž laská prsa. Vy si to užíváte. Vlastně vás dohání k šílenství, jak vás saje, líže, líbá, štípe a hladí. Starost

o hloubku sexu nechte na něm. Dovolte si nechat se unést rozkoší. Ať se vaše tělo zmítá potěšením. Nemyslete na to, jestli byste se měla soustředit na to či ono. Poddejte se samotné rozkoši, ale zároveň *pamatujte na lásku*.

Vnímejte to chvění a vlnění – a otevřete srdce. Vnímejte péči a citlivost svého partnera – a otevřete své srdce. Ať váš partner společný sex prohlubuje, a vy zatím svým tělem přijímejte potěšení, oddávejte se proudu potěšení, projevujte potěšení, a přitom pamatujte na lásku. Otevřenost lásky napomáhá prohloubení.

Hloubka bez potěšení je příliš vážná na skvělý sex, a právě to nastane, když se váš partner snaží prohloubit sex sám. Studuje, „jak to udělat“. Snaží se vyřešit všechny vaše společné sexuální problémy a dosáhnout toho, aby se událo něco důležitého. A vy zatím cítíte, že mu chybí plynutí a humor. Na druhou stranu, potěšení bez hloubky je na skvělý sex příliš povrchní, a právě to se děje, když se nespoutaně odevzdáváte rozkoši, aniž byste se otevřela v lásce a přijala sílu hluboké přítomnosti svého partnera.

Skvělý sex je blažený i opravdový, příjemný a hluboký. Ať se váš partner učí prohlubovat vaše společné sexuální hrátky. Vy se mezitím učte uvolňovat do přirozené blaženosti svého těla a otvírat přitom své srdce v lásce. Váš partner potřebuje přesáhnout sebe sama: *sexuální extáze a emocionální otevřenost vyjádřené skrze vaše svíjející se tělo ho přitahují víc než jeho vlastní rozkoš*.

4

ODEVZDEJTE SE ZA HRANICE EMOCÍ

Uprostřed milování začala mluvit. „Miluju tě. Jsem navždycky tvoje. Nic nás nemůže rozdělit.“

V tu chvíli to byla pravda. Byli jsme láska a byli jsme navždycky. Nic nás nemohlo rozdělit, protože jsme byli jedno. Já ale zároveň cítil její emocionální potřebu. Cítil jsem, jak se mezi nás pomalu plíží její touha po bezpečí. Její přiznání bylo pravdivé, ale vyjadřovalo i naději. A za nadějí ve věčnost se skrýval strach ze ztráty – v ní i ve mně.

Moc jsem si chtěl libovat v jejím vyznání lásky. Chtěl jsem cítit, že je moje. Že se mi nadobro odevzdala. A třebaže v tu chvíli to byla pravda, podobná slova zazněla už dřív, ale rozhodně neplatila věčně. Jako momentální vyznání lásky to bylo pravdivé a krásné. Jako naděje to však byla lež. Nevlastnili jsme jeden druhého a nikdy se vlastnit nebudeme. Naše milování bylo stejně křehké, jako byly silné naše osobní strachy. Stačil jediný bolestivý okamžik emocionálního zhroucení a náš vztah se mohl rozpadnout. Možná jenom na pár hodin nebo dnů. Možná navždycky.

V oné chvíli našeho milování jsem cítil obě pravdy. Pravdu, že jsme se odevzdali jeden druhému jako věčná láska. A také

pravdu, že můžeme kdykoli opustit jeden druhého následkem emocionálního uzavření, setkání s lepším intimním partnerem, nevyhnutelné smrti nebo jednoduše proto, že nás zaujala nějaká nová číča nebo čokoládový dort.

Odevzdání pravdě naší lásky bylo blažené. S láskou se ale pojila potřeba ujistit se, že vydrží. Skutečná láska se pojila se strachem. Když jsem se zadíval do jejích očí a vcítil do jejího těla, získal jsem dojem, že nás to unáší k potřebě bezpečí. Začal nám chybět pocit, že jsme milováni, a zapomněli jsme se otevírat, být láskou a dávat lásku.

Učil jsem se v sobě rozpoznat, že ji potřebuji, a jak jen jsem to svedl, procítoval jsem svoji potřebnost. Třebaže jsem ji na jednu stranu chtěl vlastnit navždycky, uvědomil jsem si, že tahle část mě samotného vychází ze strachu. Tím, že mě zbožňovala, utišila můj strach a umocnila pocit mého já. Její nejistota a potřebnost akorát umocnila moji jistotu, že ji vlastním. Tahle dynamika nevypovídala o lásce, ale o emočním poddanství.

Tím, že jsem rozpoznal a procítil tuhle potřebnost dokonce i ve chvíli, kdy jsme se do ní oba začali nořit, dokázal jsem znovu objevit sílu skutečné lásky, umocnit ji a odevzdat se jí. Moje opravdová přítomnost v lásce ji přenesla od sentimentální potřeby k hluboké oddanosti.

Její oddanost nebyla určená mně jako oddělenému člověku, ale lásce, které jsme se společně otevřeli skrze praxi našeho vztahu. Přestali jsme se upínat k naději na společnou budoucnost a začali prožívat přítomnou hloubku lásky, která je vždycky pravdou našeho samotného bytí, již tušíme hluboko ve svých srdcích.

ZKUSTE SI VŠIMNOUT OKAMŽIKŮ, kdy se odevzdáte něčemu menšímu, než je vaše nejhlubší pravda. Emoce může být často tak příjemná, že si dlouhé hodiny lebedíte v pohodlí a falešném

pocitu bezpečí, které vám emoce poskytuje. Váš partner může mít například potřebu cítit, že je milován, a v takovém případě dělá a říká věci, které rezonují s vašimi potřebami. Váš partner ví o vašich slabostech. Zná vaši potřebu cítit, že jste milováni, a dobře, ví, co má říct nebo udělat, abyste se cítili silní, obdivovaní nebo utěšováni láskou, po které jste vždycky toužili.

Váš partner to obvykle nedělá záměrně. Je to jen automatický emocionální souboj: potřeby vašeho partnera se spojují s vašimi potřebami, a navzájem se tak k sobě poutáte. Najednou s vámi jedná způsobem, který ve vás vyvolává pocit, že jste neporazitelní, a dává vám jistotu, že jste milováni. Nebo si možná najednou připadáte dokonale v bezpečí, až infantilní, zachumlaní v lásce svého partnera – cítíte se zajištěni, protože partner vás potřebuje stejně, jako vy potřebujete jeho.

Vztahy založené na potřebě cítit, že jste milováni, jsou vždycky založené na strachu; je možné, že vaše potřeba nebude naplněna. Dokonce i ve chvílích, kdy se cítíte být bezvýhradně milováni, jiná část vás samotných má strach, že o takovou lásku přijde. Uvědomte si okamžiky, kdy máte nějakou emocionální potřebu, plně ji procíťte a otevřete se jako naplno odevzdaná láska.

Dávejte lásku tak mocně, že se v dávání ztratíte – existujete jako láska místo toho, abyste se věnovali sexu v naději po lásce. Vy *jste* láska. To je vaše pravda. Všechny ostatní sexuální projevy jsou menší než tahle pravda, ať jsou jakkoli příjemné nebo emocionálně uspokojující.

PRO NĚJ

Z pohledu sexu je potřeba ženy připadat si výjimečná jejím slabým článkem. V jejím těle začaly proudit hormony v době, kdy velmi silně prožívala fantazie plné princů a princezen, jednorožců a krásek v nesnázích, rytířů na bílém koni a nadějí po lásce svého otce.

V časně dospělosti se její sexuální touha pravděpodobně spojila s emocionální potřebou cítit se milovanou ze strany intimního partnera, možná dokonce obdivovanou díky svým výjimečným vlastnostem. V dospělosti zůstává její touha po osobní – romantické – lásce propojená se sexuální touhou. Aby se povznesla nad průměrný sex do nejvyšší blaženosti lásky, může se naučit milovat víc, než je možné v osobním vztahu.

Vaše partnerka se pravděpodobně ztrácí v emocionálních fantaziích o muži, který ji vysvobodí ze samoty a způsobí, že si bude připadat výjimečná. Zaměňuje romantickou, osobní lásku s láskou samotnou, která je věčná, bezmezně hluboká a existuje v srdci každé bytosti.

Romantická láska se velmi liší od bezpodmínečné, bezmezné lásky. Láska bez hranic nezpůsobí, že si žena bude připadat výjimečná. Naopak, rozpustí ji v naprosté záři, blaženosti a otevřenosti. Osobní já a všechny jeho naděje se ztratí v nesmírnosti téhle lásky.

Jednou z největších překážek vaší partnerky na cestě duchovního růstu je pravděpodobně její připoutanost k vašim projevům lásky: jak o ni pečujete, když je nemocná; jak věří tomu, že jste jí oddaný; jak jí poskytujete jistotu. To jsou krásné příklady osobní lásky, kterým není nutné se vyhýbat. Totéž se ale dá říct o tom, když vám ho skvěle vyhoní.

Muži často redukují nekonečné vědomí – svoji nejhlubší blaženost bytí – na pár minut genitální rozkoše a uvolnění při ejakulaci. Jenom málo mužů ví, jak přijímat smyslné potěšení a zároveň cítit nekonečné božství. Ženy zase často redukují božskou lásku na osobní péči, emoční jistotu a city náklonnosti. Jen málokterá žena si dokáže užít, když ji muž obdivuje (nebo odmítá), a zároveň zůstat plně v zářivé, bezmezné lásce.

Schopnost ženy prožívat sexuální a duchovní blaženost vychází ze schopnosti jejího srdce zůstat otevřené jako neomezená láska – láska, která je její samotnou přirozeností –, dokonce i když si

užívá osobní vztah s mužem nebo v něm trpí. V tomhle růstu jí můžete pomoci tak, že si budete vědom všeho, co se ve skutečnosti snažíte dělat pro to, aby na vás byla emocionálně závislá. Snažte se osvobodit její srdce od potřeb, nikoli ho poutat.

Dělejte všechno pro to, aby se srdce vaší ženy rozrostlo, aby nezůstalo jen u romantické lásky: když jí dáte květiny a ona se se vám rozplyne v náruči, naplňte ji nejhlubší láskou. Milujte ji podobně, jako slunce zahřívá zemi, ne podle scénáře o princovi na bílém koni. Podobně jako probuzení rozpouští sen, rozpusťte silou své lásky přetrvávající zbytky její dětinské touhy, že ji zachrání nějaký muž. Pomozte jí, aby se dokázala odevzdat podobně jako blaženost samotné lásky, ať s vámi, či bez vás.

PRO NI

Pokud jde o sex, nejslabší článek muže bývá jeho potřeba uvolnit stres: závislost na ejakulaci spojená s rituály potěšení. Bude opakovat tytéž vzorce stále znovu a znovu, nařizovat si budík, určitým způsobem vás líbat, dotýkat se vás na obvyklých místech, vydávat stejné zvuky, vydrží zhruba stejně dlouho, ejakuluje a posléze se ho zmocní typická netečnost: možná se s vámi bude chvíli mazlit, bude se dívat na televizi nebo si dá něco na zub, ale obvykle během pár minut po orgasmu upadne do hlubokého spánku.

Vy jako žena chcete, aby vás sex *naplnil*. Chcete, aby do vás muž vnikl penisem, naplnil vás láskou, energií a vášní. Většina mužů se chce ale sexem *vyprázdnit*. Partner vás pravděpodobně považuje za nádobu, do níž může odložit své napětí, frustrace, břímě, sperma. Chce po vás, abyste pohltila všechno a on zůstal prázdný. Sexuální potěšení pro něj mimo jiné znamená, že se *zbaví* stresu. Pro vás zase mimo jiné znamená, že budete *naplněná* láskou.

Žena se snadno chytí mužovy potřeby uvolnění a pokusí se udržet jeho lásku v naději, že jeho uspokojení bude závislé na

ní. Vy nakonec budete snášet jeho sexuální rituály, protože si myslíte, že je potřebuje. Vysajete z něj stres a pak se budete dívat, jak klidně spí. Jako muž má však ve skutečnosti schopnost dosáhnout mnohem větší svobody.

Úplné uvolnění – čiré, neomezené vědomí, prosté strachu a stresu – je kvalita skutečné a nejhlubší přirozenosti vašeho partnera. Snaží se přiblížit téhle otevřenosti ejakulací ve vašem náručí, podobně jako se v dospívání naučil zbavit napětí masturbací. Zatímco vy jste ležela s plyšáky a zmuchlanými polštáři a snila o hrdinovi, který by vás navzdýcky miloval, on si hrál se svým orgánem rozkoše a představoval si přitom dokonalé ženské tělo. Průměrní milenci pokračují s těmito fantaziemi i v partnerstvích v dospělosti.

Váš partner se časem naučí zbavit se nejen spermatu a napětí, ale i pocitu odděleného já. V sexuálním objetí s vámi se utkává se svými strachy – svými potřebami uspokojení a ovládání – a odevzdává se jako parašutista skákající z letadla. Hledá, jak se úplně pustit do lásky – *vaší* lásky. Zkoumá, jak se pustit sebe sama a vcítit se do vás pokaždé, když se spolu milujete. Čím víc je schopen odpoutat se od sebe sama, tím hlouběji do vašeho srdce se může dostat.

Časem si uvědomí, že láska, kterou cítí ve *vašem* srdci, je také přirozeností *jeho* srdce. Uvědomuje si, že pohodu, kterou hledá ve vašem náručí, má právě teď na dosah v otevřenosti svého nitra – ať s vámi, či bez vás. To pro vás může být nepříjemná představa, jestliže doufáte, že bude závislý na uspokojení s vámi.

Muž se učí se opouštět své drobné rituály útěchy a vdechnout lásku každému okamžiku. Ejakulovat, pít kávu a číst noviny, sledovat stejné pořady v televizi každý týden ze stejného křesla – nic z toho se ani vzdáleně neblíží uvolnění a svobodě, jaké poskytne okamžik, kdy se zcela odevzdáte, necháte všechno být a otevřete se jako nejhlubší láska.

Pokud chcete udržovat průměrné vztahy, klidně buďte dál útočištěm, na němž je váš muž závislý. Užívejte si jeho laskání, když uvolnil stres ve vašem milujícím náručí. Jestliže však chcete dosáhnout lásky, kterou neomezuje důvěrně známé pohodlí, důvěřujte naprosté odevzdanosti – své i jeho.

Aniž byste kritizovala jeho zvyky, nabídněte mu lásku, která nebude sloužit pouze k odstranění napětí – a to tak, že nebudete skrývat své pocity zklamání. Jak se vaše srdce cítí, když za pět minut ejakuluje a pak usne? Opravdu vás naplňuje jeho večerní rituál jídla, televize, mazlení a spánku? Ukažte mu, jak trpíte, *ale ne slovy*. Slova akorát rozpoutají debatu. Radši mu nabídněte nezpochybnitelnou ukázkou: zranění na vašem těle a v srdci.

Projevte své trápení na tváři. Ať vám bolestí slzí oči. Milujte ho. On miluje vás. Ukažte mu, jak vás jeho průměrnost zraňuje, pokud je tomu tak.

Můžete být celkem spokojená se svým vztahem a sexuálním životem. Jestliže je ovšem váš sexuální vztah celkem dobrý, ale ne zas až tak úchvatný, pak může být vhodný čas k tomu, abyste svého partnera pozvala do nových hlubin intimity. Ukažte mu, co se odehrává ve vašem srdci. Jestliže k němu mocně proudí láska, utopte ho v ní. Jestliže jeho povrchní způsob sexu jde proti vaší nejhlubší touze po lásce, ukažte mu bolest výrazem tváře, nářkem a slzami, celým svým tělem.

Jestliže potřebuje slyšet vaše slova, aby pochopil, proč trpíte, zkuste vyjádřit raději své potřeby než jeho nedostatky. Místo: „Nesnáším, když usneš hned po sexu“ zkuste říct: „I po sexu potřebuju mít pocit, že jsi se mnou.“ Neříkejte „Nechci, abys přišel domů, plácnul sebou a čekal, že ti to udělám rukou.“ Zkuste to spíš takhle: „Já vím, že jsi unavený z práce, ale abych se ti dokázala otevřít a důvěřovat ti v sexu, potřebuju cítit, že jsi opravdu se mnou.“

Vaše otevřenost a upřímnost vám pomohou rozvíjet intimní život. Budete si pořád užívat útulnosti a potěšení, ale nebudete se omezovat na to, abyste je opakovala donekonečna.

5

MILUJTE TAK, ABYSTE ZNIČILI PARTNERA LÁSKOU

Naše milování se jí líbí. Je šťastná, usmívá se, sténá. Dosáhne jeden, dva, tři orgasmy, pokaždé o něco hlubší. Něco tomu ale chybí: je pořád tady.

Její povaha zůstává. Její osobnost přetrvává. Já ale chci, abychom oba zmizeli v lásce. Chci, aby láska byla víc než sdílení dvou přátel. Chci, aby náš společný sex byl naprostým rozpuštěním v plnosti lásky, aby to bylo víc, než jen uspokojivé potěšení dvou lidí, kteří si laskají těla a sdílejí emoce. A abych mohl žasnout nad tímhle náhlým rozpuštěním, potřebuji její otevřenost. Potřebuji, aby se otevřela natolik, že se vzdám veškeré snahy a touhy své osobnosti. Teprve potom zmizíme v zářivé propasti lásky.

Vím, že to chce stejně jako já. Vím, že její nejhlubší sexuální potřeba je rozpustit se v síle lásky. Rozpadnout se na bezpočet střípků v lásce. A tak se nezastavím před ničím.

Zůstávám k ní citlivý. Dýchám nejprve s ní a pak dýchám za nás oba skrze všechno, co nás odděluje, až naše milování dýchá jako Bůh. Pohybují se s ní, a pak nás provádím

dokonale synchronizovaným tancem, až nezůstane ani stopa po jakémkoli úsilí.

Pohybují svými boky zároveň s jejími, dýchám do svého břicha proti jejímu, dívám se jí do očí – a to všechno v souladu se svojí touhou odstranit naše napětí odděleného já v nasycení milováním. Ona to chce, a tak se do toho pustí po hlavě, někdy jde jako první, jindy následuje, vždycky však uvolňuje sevření. A tak se rozpouštíme – s úsměvem, sténáním, pláčem – v otevřené blaženosti srdcervoucího sexuálního objetí. Oba jsme se ochotně odevzdali lásce, bez omezení.

VÁŠ MOTIV PRO SEX určí, jaký bude výsledek. Nezůstávejte na rovině fyzického potěšení, abyste se vyčerpali ve vzednutí neuronů. Nezůstávejte u sdílení emocí, abyste se projevíli pouze vrkáním při mazlení. Nespokojte se s emocionálním a smyslovým vyvrcholením. Pronikněte skrze každé zachvění a slovo až k bodu, z něhož není návratu. Běžte tak daleko, že váš partner zmizí v intenzitě lásky, kterou vaše milování vytvoří. Zničte svého partnera láskou.

Jakmile váš partner zmizí, je to pro vás znamení, abyste jej následovali. Proč byste se měli držet zpátky? Odevzdejte se samotné lásce, aby vás ani kousíček nezbyl. Zemřete při milování. Až se vrátíte, až znovu získáte smysl vlastního já, budete skrz-naskrz obcerstvení, omytí a probuzení nevinností, rozpínající se na druhé straně odevzdanosti.

PRO NĚJ

Abyste uchvátil svoji intimní partnerku při sexu, pronikněte do ní třemi způsoby zároveň: fyzicky, emocionálně a duchovně.

Pronikněte do ní *fyzicky* tak, že vstoupíte do jejího těla svým, jakmile bude připravená vás přijmout. Zkoušejte mnoho způsobů, jak do ní pronikat, hluboko a mělce, rychle a pomalu, naplňujte