



CESTA
NESPOUTANÉ
ŽENY

PRŮVODCE ŽENY
SVĚTEM MUŽŮ,
SEXU A NEJHLUBŠÍCH
ROZKOŠÍ LÁSKY

DAVID DEIDA

CESTA NESPOUTANÉ ŽENY

Průvodce ženy světem mužů, sexu
a nejhlubších rozkoší lásky



DAVID DEIDA

David Deida

Cesta nespoutané ženy

Z anglického originálu *Dear Lover*

přeložila Lenka Fořtová.

Odpovědný redaktor Vlastimil Lapáček.

Produkce V Síti s.r.o.

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

Návrh obálky Diana Delevová, 2 Design.

Výroba CPI Moravia Books s. r. o.

Vydalo nakladatelství Synergie Publishing SE,

www.synergiepublishing.com.

Vydání první.

Copyright © 2002, 2005 by David Deida

Translation Copyright © 2013 Synergie Publishing SE

Published by arrangement with Sounds True Inc.,

Boulder, CO.

ISBN 978-80-7370-251-9

DŮLEŽITÉ UPOZORNĚNÍ

Prosím, přečtete si je

I když postupy, pravidla a doporučení obsažené v této knize mohou být užitečné pro všechny, dávají se k dispozici s tím, že autor ani vydavatel tímto neposkytují žádné konkrétní lékařské, psychologické, emocionální, sexuální ani duchovní poradenství. Stejně tak není nic v této knize zamýšleno jako diagnóza, lékařský předpis, doporučení nebo lék na jakýkoli konkrétní zdravotní, psychologický, emocionální, sexuální nebo duchovní problém. Každý člověk má své jedinečné potřeby a tato kniha nemůže zohlednit všechny rozdíly mezi jednotlivými lidmi. Každý člověk by se měl zapojit do programu léčby, prevence nebo celkové podpory zdraví pouze na základě konzultace s atestovaným kvalifikovaným lékařem, terapeutem nebo jiným příslušným odborníkem. Každý, kdo trpí pohlavní chorobou nebo jakýmkoli lokálním onemocněním pohlavních orgánů nebo prostaty, by se měl před praktikováním sexuálních metod popsanych v této knize poradit s lékařem nebo kvalifikovaným instruktorem sexuální jógy.

OBSAH

Předmluva (Marianne Williamson).....	9
Úvod	13
1 Ty jsi láska	15
2 Láska jako čokoláda	19
3 Touha je klíčem k lásce	23
4 Dar milování	27
5 Duchovní smyslnost	33
6 Orgasmická láska	39
7 Láska a strach	47
8 Tvá sexuální podstata	55
9 Tvé skutečné srdce a skořápky kolem něj.....	61
10 Odevzdání nebo zrazení vlastního srdce	73
11 Hra lásky dvou těl	83
12 Milování větší než strach	91
13 Důvěřuj svému muži, že tě dokáže otevřít	97
14 Přitahuješ svůj protějšek	103
15 Proč si muži drží odstup	109
16 Síla tvé přitažlivosti	119
17 Tvůj muž je tvoje volba	131

18 Vyjadřování radosti a bolesti	143
19 Mužská necitlivost	151
20 Jak zůstat otevřená	155
21 Otevírání se až za slepé místo	163
22 Ukončení vztahu a prázdno, které po muži zůstalo . . .	169
23 Tři úrovně milování	177
24 Láska je živoucí umění	187
25 Odhalování světla tvého srdce na veřejnosti	193
26 Když se rozhodneš pro zneužívání a odmítneš lásku . .	207
27 Touha nechat se otevřít	213
28 Shrnutí o důvěřování a otevírání se	217
29 Sbohem	221

PŘEDMLUVA

Stejně jako pro mnoho žen, které znám, je i pro mě romantická láska buď vším, o čem si chci povídat, nebo je to ta poslední věc, o které chci mluvit; závisí to na denní době. Když mám chuť se o ní bavit, zdá se mi ohromná a důležitá. Když chuť nemám, zdá se být téměř neurotická. Jedna věc však zůstává stále stejná bez ohledu na to, jak se na ni dívám: Romantická láska je záhadou.

I když pro každého z nás znamená něco úplně jiného, jen zřídka je láska tím, co se zobrazuje jako karikatura v reklamách. Je odvážnější a potenciálně bolestivější, než by se zdálo ze záběrů na milence, kteří se procházejí po pláži. Romantická láska je více než jen melodramatický obal pro střídající se energii blaženosti a zoufalství, ale říct, čím není, není stejné jako říct, co to vlastně je. A to možná také proto, že to, čím vlastně láska je, se mění. Stejně jako všechno ostatní, i ona hledá svůj duchovní prvek. Zvedá se, aby se s námi setkala na té úrovni, na níž skutečně jsme.

Z hlediska duchovního je romantická láska ve své božské podstatě chrámem. Je jednou z laboratoří Boha, způsobem duchovní transformace. Z tohoto pohledu je posvátnou

příležitostí pro duše, aby dokázaly překročit hranice svého úzkého já, aby se mohly milovými kroky posunout vpřed do nových a neprobádaných emocionálních možností. Tam nás láska zažene do rohu, nastaví nám před obličej zrcadlo a žádá, abychom se vzdali: Vzdali se bolesti, vzdali se minulosti, vzdali se hradeb, vzdali se obvinění, vzdali se obrany, vzdali se limitů, vzdali se strachu...

Láska není hra pro slabochy.

Většina žen, které znám, dospěla k přesvědčení, že duchovní odevzdání je bránou k lásce. Ale vědět to, to znamená opravdu jen vědět. „Odevzdání?“ říkáme. „Chápu, co se tím myslí – ale ukaž mi, jak to udělat!“ Není totiž vůbec snadné vzdát se lásky, když člověk téměř nepoznal svého tátu. Není snadné vzdát se lásky, když někdo, komu jsme důvěřovali, nás opustil nebo zradil. A není vůbec snadné vzdát se lásky, když po posledním vztahu člověk měsíce, nebo dokonce roky psychicky krvácel.

Může nás stát hodně emocionálního úsilí, když se chceme naučit, jak otevřít své srdce, které se v důsledku nějaké životní zkušenosti zavřelo. To, o čem jsme si mysleli, že jsou to pouze dočasné obranné mechanismy, se může v průběhu let upevnit a dát vzniknout zakotveným obranným vzorcům. A tak truchlíme po volnosti a lehkosti lásky. Když čteme Shakespearovy sonety, vzpomínáme na to, co jsme ztratili. Když čteme básně, které Elizabeth Barrett Browningová napsala svému milovanému Robertovi, vzpomínáme na to, po čem toužíme. Vzpomínáme na ten zázrak, který si ve svém životě nejvíc přejeme, pozdě v noci posloucháme svoji oblíbenou hudbu a naše srdce čistě a něžně touží po tom, co si ve své hloubi přeje.

Toto toužení je samo o sobě modlitbou za ten druh moudrosti, o který se s námi dělí David Deida. On je jedním z našich nových šamanů lásky. Deida je do nebe volající a syrový, a někdy to vážně přehání. Vyje i šeptá; konfrontuje i utěšuje. Oheň, který nese, může buď pálit, nebo osvětlovat – záleží na tom, jak s ním sami naložíme. Ale pokud má být jeho ohnivý dar darem právě pro vás, pak si myslím, že to poznáte. Budete cítit, které vaše části potřebují jeho poselství, a budete cítit touhu je přijmout. Vaše mysl a vaše srdce budou reagovat na myšlenku, že se můžeme naučit milovat smysluplněji a zbavit se vzorců bolesti, které naši cestu dosud tak ztěžovaly.

Cesta k srdci Boha je vždy klíčem k našemu vysvobození bez ohledu na zdroj naší bolesti. Když však udeří bolest, telefon nezvoní, dohoda je porušena nebo je naše naděje zdrcena, není vždycky jednoduché vidět, jak toto pochopení využít. Já jsem o trochu blíž své vlastní lásce, protože jsem Deidovi opravdu naslouchala a četla jsem tuto knihu. Mé srdce je svobodnější. Kéž by bylo i to vaše.

Teď se posaďte na pohodlný polštář. Ztlumte světlo s výjimkou světla nad touto knihou. Možná se i pomodlete a požádejte o pravdu, která leží za závojem. Modlete se za to, abyste se o mužích naučily to, co se naučit potřebujete, abyste se naučily je milovat tak, jak si to nejvíce přejete.

A pak naslouchejte se mnou tomuto čaroději romantické lásky. Mluví k nám o dávno ztraceném slibu. Mluví o pravdě. Mluví o lásce.

– Marianne Williamson

ÚVOD

Milá čtenářko,

nabízím ti následující kapitoly, jako bys byla mojí milenkou. Ať jsi svobodná, nebo vdaná, nabízím ti tato slova tak, jako bych je nabízel své milované. Možná se nikdy nepotkáme, ale chci ti dát možnost cítit své srdce skrze to moje. Už řadu let vedu po celém světě workshopy, otevírám se ženám i mužům, zatímco oni se mnou sdílejí touhu, kterou chovají v hloubi svého srdce. Zdá se, že jsme často sami sebe poznali nejhluběji skrze srdce někoho, kdo nás miluje, kdo je ochotný se nám otevřít a vidět nás takové, jací doopravdy jsme, kdo je ochotný naslouchat touze našeho srdce a vnímat ji.

Plně dávat a přijímat lásku – to je skutečná touha našeho srdce, tvého i mého. Touha, kterou cítíš ve svém srdci, je stejná jako ta, kterou cítí každý člověk. Doufám, že procítěním touhy svého srdce skrze to moje snad poznáš sama sebe hlouběji skrze ta mnohá srdce, která se s plnou důvěrou společně otevřela a dala vzniknout těmto slovům.

Všechna srdce si přejí otevřít se Bohu nebo nekonečnému proudu božské lásky. Možná jsi věřící, možná ne, a přesto

tvé srdce touží otevřít se bez hranic, touží být vidět, touží se nabízet bez omezení. To mám na mysli, když mluvím o „otevření se Bohu“ – znamená to otevřít se a cítit vše, cítit srdce každého člověka jako božské vyjádření lásky.

Sexualita je také božským vyjádřením lásky – nebo by alespoň mohla být. Tak jako bych nabídl své srdce své milence, nabízím následující kapitoly tobě, aby se tvé srdce mohlo otevřít Bohu, ať už jsi sama, nebo máš vztah, ať si právě vaříš čaj, nebo se miluješ. Doufám, že procítěním svého srdce prostřednictvím těchto slov poznáš ještě hlouběji, jak se božská láska touží otevřít skrze srdce každého člověka.

A tak s vědomím, že naše srdce se otevírají prouděním téže lásky, nabízím ti tyto kapitoly tak, jako kdybys byla mojí krásnou milenkou.

– David Deida

1

TY JSI LÁSKA

Má nádherná milenko, když se dívám do tvých očí, cítím touhu tvého srdce. Není pro mě nic krásnějšího než tvá láska. Chci pít tvoji lásku, ponořit se do tvého srdce a otevřít tě Bohu. Musím však cítit, že chceš, abych do tebe vstoupil. Chci cítit, že odhazuješ své zábrany – jen trochu, tak, abych mohl cítit pozvání tvého srdce. Prosím, otevři se, abych mohl uchopit tvé srdce.

Když se prociťuješ hluboko do svého srdce, cítíš lásku. V hloubi svého srdce *jsi* láskou.

Tato láska září jako světlo, proto si přeješ být opravdu *viděna*.

Toto světlo proudí jako energie, proto si přeješ úplně se *odevdat*.

Tvé srdce chce plně dávat a přijímat lásku. Taková je touha, kterou chováš v hloubi svého srdce.

Láska je otevřenost. Srdce každého člověka po této otevřenosti touží. Ty jsi tou láskou. Žiješ jako láska a celé tvé tělo touží žít tak otevřené, jako je láska. Tvé srdce nechce nic víc, než žít otevřeně jako láska, chceš se úplně otevřít jako láska – a být viděna jako láska, kterou jsi. Toužíš, aby se o tebe někdo *přihlásil*, aby tě uchopil a otevřel, toužíš se blaženě odevdat tak, aby byl každý okamžik tvého života ozářen světlem milostné vášně, odevzdáním tvého oddaného srdce a září milostné blaženosti.

Ve snaze vytvořit si ve svém životě bezpečí a být soběstačná jsi možná kolem svého srdce vystavěla zdi a ve tvém těle se nahromadilo napětí. Ačkoli jsou tyto ochranné hradby někdy užitečné, mohou se časem začít chovat jako skořápky strachu, které blokují tvou skutečnou lásku. Tyto skořápky mohou uvnitř zadržovat lásku, kterou si přeješ plně odevdat, a možná nepustí dovnitř lásku, kterou tvé srdce touží přijímat do svých hlubin.

Tajemstvím otevření se do blaženosti v hloubi svého srdce je dávání a přijímání lásky, ať už s mužem, nebo bez něj. Místo toho, abys závisela na muži, a místo toho, abys své

srdce chránila za hradbami z nahromaděného zklamání, můžeš se naučit otevřít své tělo, jako by bylo velkým srdcem, bezbranným a plným zářící živoucí milostné síly. A je to právě toto záření odevzdaného srdce, které je darem světu a které přitáhne a udrží u sebe muže schopného skutečně naplnit touhu, již chováš v hloubi svého srdce.

Má právě teď tvůj dech strukturu lásky? Vdechuješ a vydechuješ se stejně odevzdaným potěšením, jako by se tvé tělo tisklo k tělu tvého milence v křehkém spojení, nebo je tvůj dech napjatý, protože se bojíš, abys přežila, a prožíváš bolest z rozchodu, pocity zoufalství nebo osamělosti?

Ať už jsi sama, nebo máš vztah, tvá duchovní a sexuální blaženost vyžaduje každodenní příděl rozkoše celého těla a hlubokého odevzdání srdce. Jinak bude tvá radost usychat jako rostlina, kterou nezalévají.

2.

LÁSKA JAKO ČOKOLÁDA

Tolik se mi líbí sledovat tě v pohybu. Tvé tělo je tak otevřené; chci tě obejmout a držet tvé srdce proti svému. Když vidím, jak jíš čokoládu nebo své oblíbené jídlo, ohromuje mne, jak tvé tělo reaguje tím, že se otevře a potěšením celé zjemní, jako kdyby těbou protékala láska. Občas se zachvěješ a vydáváš labužnické zvuky. Říkám si, proč bys vůbec měla chtít žít jakkoli jinak než takhle otevřená lásce. Vím, že nemůžeš jíst pořád jen ty nejlahodnější pochoutky, ale přemýšlím, jak bys žila, kdybys právě teď dýchala a celým svým tělem cítila proudit božskou ambrózií.

Můžeš se úplně odevzdat, otevřít a nechat celý den všechnu energii lásky svého srdce proudit svým tělem. Můžeš se naučit otevřít tak, že láska tvého srdce může proudit *celým* tvým tělem. Pak může pravé světlo tvého srdce zářit skrze tvé oči a úsměv. Energie lásky může proudit tvými pohyby. Otevřenost lásky tě může pojmout do svého dechu. Pak ostatní uvidí, kdo skutečně jsi. Mohou cítit tvé nejhlubší dary. Jsi láska, oplýváš láskou, záříš jako láska.

Tím, že se naučíš otevřít se plnému potěšení z lásky, dokáže tvé srdce celý den vyjadřovat své nejhlubší dary skrze tvé tělo, a ty si tak přirozeně přitáhneš a udržíš milence, který je v hloubi svého srdce schopen potkat se s hlubinami srdce tvého.

Představ si, že si dopřáváš miskou svého oblíbeného pamlsku – velké čokoládové zmrzliny s pekanovými ořechy. Do úst vkládáš první lžičku. Čokoláda prostupuje tvým jazykem jako lahodná vlna plnosti. Zavřeš oči a usmíváš se. Mmmm! Blažená otevřenost lásky se šíří celým tvým tělem. Zhluboka dýcháš, vdechuješ vůni čokolády, měkká zmrzlina ti taje v ústech. Dokonce i prsty na nohou a na rukou se ti možná začínají chvět rozkoší, když polykáš hustou čokoládovou chuť.

Kdybys chtěla nechat energii rozkoše proudit svým tělem ještě více, kdybys chtěla otevřít každou část svého těla, aby mohla přetékat plností lásky, pak bys mohla miskou položit a postavit se. Mohla by ses celá odevzdat čokoládovému bláznovství, mohla bys své tělo otevřít a tancovat v čokoládovém potěšení, svíjet se a kolébat, sténat v lahodném odevzdání.

Můžeš energii nechat, aby prostupovala celým tvým tělem jako elektrina, otevřít se hlubšímu proudu potěšení. Dokonce se můžeš rozhodnout, že chceš svým tělem nechat proudit svou sexuální energii, dotýkat se nohou rukama, kroutit boky ve smyslném tanci. Teď už jsi překročila pouhé potěšení z čokolády a ve svém těle i srdci cítíš proud hlubší vášně a touhy.

Možná ležíš na gauči a dotýkáš se sama sebe mezi stehny, jsi mokrá touhou, plná divokosti. Jazykem si přejíždíš rty, chceš víc, chceš pojmout ještě více plnosti, chceš přijmout více plnosti svými ústy, svým břichem i mezi svými nohama. Jak se dotýkáš, nohy se ti otevírají a zavírají jako motýlí křídla, plně se vydávají proudu energie a touhy.

A pak možná cítíš své srdce, jak bolestně touží být vidět, jak moc si přeje, aby do něj vstoupila láska. Daleko víc než po potěšení a energii toužíš po lásce. Nejen po lásce své matky. S největší pravděpodobností bys chtěla cítit hlubokou lásku vášnivého muže, jenž je schopen milovat celým svým srdcem. Chceš, aby viděl, kdo skutečně jsi, aby po tobě toužil, aby se vcítil do samých hlubin tvého srdce. Toužíš po tom, aby do tebe vstoupila jeho něžná milostná touha, aby otevřela tajnou komůrku ve tvém srdci a rozvinula božskou podstatu tvé lásky.

I když se možná bojíš důvěřovat své vlastní milostné touze, v hloubi svého srdce čekáš, až tě někdo bude milovat tak naplno, že tě tím otevře víc, než se kdy můžeš chtít otevřít sama. Až tě blaženě rozevře nejhlubší žádost lásky, až budeš zjevně otevřena a jemně vedena láskou.

Občas toužíš po *něm*. Ne nutně po nějakém konkrétním muži, ale po síle mužské lásky, která vidí, kdo skutečně jsi, vstupuje do tebe, jemně tě rozevívá s potěšením, silnou láskou, naléhá, vytrvává a jeho touha po tobě nepolevuje, miluje tě stále hlouběji a otevírá tě, nepřestává. Jsi naplněna jeho láskou, rozevřena jeho žádostí. Jak dýcháš stále více zhluboka, tvé tělo se vlní, protože ho váha jeho těla rozevívá a naplňuje nesmírností lásky.

Tvé hrany se obrušují. Tvé hranice se rozplývají. Tělo se ti otevírá, láska září z tvého srdce jako nepřijatá oběť. Když se tvůj odpor pozvolna rozpouští v plnosti lásky a rozkoš ještě více rozevívá tvé tělo, pláčeš. Máš mokré obličej a mokrá stehna, břicho se ti zvedá a zase klesá, odevzdaně se otevíráš a jsi široká jako vesmír. Nemáš hranice. Jenom láska, jenom otevřenost, jenom plnost.

Když se tak plně otevřeš, budeš se po celý zbytek dne cítit prostoupena všudypřítomným dotykem lásky. Ať už chodíš po domě, nebo pokračuješ v práci, pohybuješ boky tak, jako se otevírá květina. Břicho máš plné oblohy a hvězd. Odevzdáváš své srdce hluboké jako oceán. Když myješ nádobí nebo telefonuješ s přáteli, láska čiší z každého tvého gesta či slova, všem žehná překypující záře tvého srdce.

Čokoláda nebo správný muž mohou být počátkem odevzdání tvého srdce, ale jediný způsob, jak pravdivě prožívat svoji nejhlubší touhu (ať už s milencem, kterému můžeš důvěřovat, s lahodným dezertem, nebo sama), je rozkoš a kypící láska, jež naplňují celé tvé tělo a otevírají tě, až jsi v milostné blaženosti zcela vystavená Bohu.

3.

TOUHA JE KLÍČEM K LÁSCĚ

Tvé toužení po lásce je tak silné, že neustále cítím tvé srdce. Když mě otevřeně miluješ, cítím tvé srdce, ale touhu tvého srdce cítím i ve chvílích, kdy jsi rozzlobená nebo smutná. Stále slyším volání tvého srdce, i když někdy se ti nemohu otevřít, protože tvé emoce mě vychylují ze směru. Možná se bojím nebo jsem zmatený a ty jsi třeba nazlobená, ale i tak pořád cítím toužení tvého srdce. A já tvé srdce potřebuji cítit. Tvá touha mě přitahuje zpět do hlubin lásky. Svou touhou mě zveš do svého srdce.

Prociťuj hluboko do svého srdce. Prociťuj tu ohromnou touhu. I když možná někdy tuto hlubokou touhu omezíš na povrchní potřebu, na potřebu, aby tě miloval muž nebo abys ty milovala sama sebe, právě toto hluboké toužení je otevřeností lásky. Tato touha je bránou, jíž může proniknout na světlo božská láska, která nemá omezení stejně jako vesmír. Neomezená hloubka tvé lásky prochází a objevuje se v této bráně touhy, když se důvěře odevzdáš stejně, jako se odevzdáváš bolesti lásky.

Touha v hloubi srdce není problémem k řešení; je to božská síla, která tě otevírá až ke zbožnému odevzdání, stejně neomezenému jako všechno kolem – právě teď. S mužem, nebo bez muže, ať už máš, nebo nemáš pocit, že za to stojíš, můžeš nabídnout odevzdanost svého srdce prostřednictvím touhy: Právě teď a právě taková, jaká jsi.

Tato schopnost nabídnout svoji odevzdanou lásku je nezničitelná. Žádné odmítnutí ani zrada nemohou toto odevzdávání lásky zničit. Možná občas ještě ucítíš bolest, budeš utrápená a strhaná ze strachu, že tvůj muž, přátelé nebo rodina tvoji lásku odmítnou, ale jejich odmítnutí nemusí nutně vést k tomu, že odmítneš sama sebe. Tváří v tvář odmítnutí a nelásce se můžeš dál otevírat tak, jak naplno žádá touha tvého srdce, můžeš se dál odevzdávat navzdory bolesti, kterou tvé nechráněné srdce cítí, odevzdávat se uprostřed svých i cizích emocionálních otřesů.

Pokud se nabízíš zcela odevzdaně uprostřed utrpení, je oddaná láska nezastavitelná. Pokud jsi ve vztahu a tvůj muž se chová jako pitomec, můžeš touhu lásky nabízet jako jasný

požadavek: „Miluju tě, a nebudu tolerovat méně než tvé nejnějšší vědomí.“ Možná na něj budeš křičet, možná bude tvůj vztek otřásat domem v základech, ale tvé srdce se uprostřed tohoto běsnění lásky nesmí zavřít.

Když někoho plně miluješ, zloba tvého srdce může být přirozeně vyvolána tím, že opakovaně odmítá nabízet své nejhlubší dary. Vztek může být nejhlubším výrazem tvé lásky v okamžiku, kdy jsi frustrovaná tím, jaké si tvůj milenec nastavil hranice odevzdání se a necitlivého odmítání.

V každém případě, ať už se zlobíš, nebo tě to bolí, tvá láska pod všemi těmi emocemi i skrze ně stále touží. Tato nezničitelná láska je toutéž láskou nebo otevřeností, po níž touží srdce všech bytostí. I když jsi nervózní nebo rozrušená, můžeš cvičit odevzdávání svého těla a srdce tak, aby je tato láska toužící v srdci každého z nás mohla dýchat, aby se mohla odevzdat.