



# INTIMNÍ SPLYNUTÍ

CESTA ZA HRANICE ROVNOVÁHY

DAVID DEIDA

INTIMNÍ SPLYNUTÍ  
David Deida

David Deida

## Intimní splynutí

Z anglického originálu *Intimate Communion*

přeložil Ivan Kmínek

Odpovědný redaktor Vlastimil Lapáček

Produkce V Síti s. r. o.

Grafická úprava a sazba Art D, [www.art-d.com](http://www.art-d.com)

Návrh obálky Diana Delevová a Ondřej Nývlt, [2design.cz](http://2design.cz)

Výroba CPI Moravia Books s. r. o.

Vydalo nakladatelství Synergie Publishing SE

[www.synergiepublishing.com](http://www.synergiepublishing.com)

Elektronické vydání první

Příprava elektronických formátů KOSMAS, [www.kosmas.cz](http://www.kosmas.cz)

Copyright © 1995 David Deida

Translation Copyright © 2014 Synergie Publishing SE

This Translation published by exclusive license from

Sounds True, Inc.

ISBN 978-80-7370-093-5

# INTIMNÍ SPLYNUTÍ



synergie

DAVID DEIDA

## OBSAH

<b>1 Co je Intimní splynutí?.....</b>	<b>13</b>
Úvod.....	13
Cesta za hranice „rovnováhy“ .....	15
Intimní splynutí?.....	19
<b>2 Rozplétání lásky.....</b>	<b>23</b>
Tři způsoby „milování“ .....	23
<b>3 Vytváříme sexuální polaritu .....</b>	<b>31</b>
Mužská a ženská energie není založená na pohlaví.....	32
Vztah je u konce, když zmizí polarita .....	37
Posílení polarity .....	38
Neutralizace polarity .....	39
Obrácení polarity.....	40
Struktury mužského a ženského elementu.....	41
Mužští a ženští partneři jeden druhého vyvažují.....	43
Spojujeme vnitřní rozdělení .....	45
<b>4 Jak rozumět své sexuální esenci .....</b>	<b>49</b>
Co je sexuální esence? .....	49
Test sexuální esence .....	52
Průzkum: Co muži a ženy opravdu chtějí? .....	55
Společenská rovnost a sexuální vášně .....	60
Blokované a zakrývané sexuální esence.....	61
Přitahujeme vhodného partnera .....	63
„Vyvážený“ vztah potlačuje naši sexuální esenci.....	66
<b>5 Tři stadia intimity.....</b>	<b>69</b>
Na jaké stadium jste připraveni?.....	69
Intimita na tři způsoby .....	70
Příběh Paula a Ley .....	73

Budujeme vztah 50/50 a jdeme za něj .....	83
Celistvý člověk nemusí být člověk neutrální.....	86
Odevzdat se jako „otrok“ nebo jako milenec .....	89
Jak Intimní splynutí vypadá? .....	93
Riziko spontánní lásky.....	94
<b>6 Hledání lásky a svobody.....</b>	<b>97</b>
Hledání .....	97
Jak roste mužská energie.....	98
Jak roste ženská energie .....	102
Dary mužského a ženského milování .....	108
<b>7 Použití a zneužití sexuálních náhražek.....</b>	<b>111</b>
Sexuální náhražky.....	111
Sexuální zeměpis .....	111
Vztah s mužským nebo ženským místem.....	113
Sexuální náhražky mohou oslabit vaši esenci.....	115
Ženské sexuální náhražky.....	116
Mužské sexuální náhražky.....	119
Ve společnosti muže a ženy.....	121
Důsledky sexuálního zeměpisu.....	123
Další sexuální náhražky.....	125
Povznášíme se nad sexuální náhražky.....	127
Vzdor vůči sexuální energii .....	128
Jak se stát uvědoměným a důvěryhodným milencem .....	130
<b>8 Cesta mužství .....</b>	<b>133</b>
Jádrem mužství je cílevědomost.....	133
Prioritou mužství je poslání .....	134
Mužství funguje v režimech .....	135
Mužství vyhledává potíže .....	138
Mužství vyhledává vysvobození .....	140
Mužství si užívá, když o něco jde .....	141
Ne-moc moderního muže .....	146

Stadia zacílenosti .....	147
Krize středního věku a hledání vize .....	149
Variace mužských triček .....	156
Svatý Bogart.....	159
Mužnost, čistota a smrt.....	161
Meze mužství se v jednotlivých stadiích posouvají .....	164
<b>9 Cesta ženství.....</b>	<b>169</b>
Ženství je silou života .....	169
Jádrem ženství je záře .....	171
Ženství je síla přitažlivosti a okouzlení .....	173
Proč si ženství přeje, abychom si ho všímali .....	175
Ženská záře u mužů .....	176
Ženství, mužství a tělo.....	177
Ženskou prioritou jsou vztahy .....	178
Ženství zůstává příliš dlouho, mužství příliš brzy odchází .....	181
Mužské a ženské podoby závislosti.....	182
Mužství, ženství a depolarizace.....	183
Mužství pronáší slova, ženství vnímá náladu a tón .....	185
Ženství plyne, mužství kráčí .....	188
Ženské plynutí je placeno méně než mužské kráčení za cílem.....	191
Mužství a ženství v politice .....	192
Ženství je síla stvoření a zániku.....	195
Ženství není vždy oceňováno.....	198
Popírání ženského jádra .....	200
Proč se skrývat?.....	201
Krize ženství: od druhého stadia ke třetímu .....	207
Obnova ženského daru.....	211
Důvěra v životní sílu .....	211

<b>10 Pokročilá polarita .....</b>	<b>213</b>
Dva mužské elementy polaritu nevytvářejí.....	213
Výběr správného partnera .....	215
Změny stadií, proměny fantazie .....	218
Když chci pryč.....	219
Kdy mužství oceňuje ženské dary?.....	221
Mužství a ženství se vzájemně vyvažují.....	223
Když se mužství nedostává.....	226
Mužství ve službě ženství .....	231
Praxe sexuální polarity .....	233
<b>11 Praxe lásky.....</b>	<b>237</b>
Polarita a láska .....	237
Jak cvičit lásku v Intimním splnutí.....	239
Láska proudí tehdy, když ji sami poskytnete .....	245
Její „stížnosti“ jsou ve skutečnosti dary.....	246
Mužské rozhodnutí pro lásku a sňatek.....	248
<b>12 Přijetí tabu.....</b>	<b>255</b>
Umilování ženy k smrti .....	255
Naše základní pohnutka je vplynout do stavu štěstí .....	256
Odchytky mužského srdce.....	259
Odchytky ženského srdce.....	264
Sex a smrt.....	269
Odevzdání lásce .....	271
Ženská sexuální převaha .....	273
Konečné hledání .....	277
Přijetí tabu.....	279
<b>O autorovi.....</b>	<b>283</b>



# 1

## CO JE INTIMNÍ SPLYNUTÍ?



### ÚVOD

**S**plynutí rtů a údů, vřelost a něha: Začíná to dvěma těly spojenými v jedno, které se zmítá jako smyslný had s ohnivým jazykem, podél jehož páteře proniká chvění až hluboko do útrob. Mysl pak ustupuje tělesnosti a tělesnost zase dává prostor lásce. Samotné doteky se rozzáří ve světlo lásky. Otvírají se ústa, otvírají se těla, otvírají se vědomí, a to tak široce a silně, že teď milujete, váš partner miluje a vaše láska zaujímá celé jsoučno.

Jako žena jste se stala vším, po čem on touží. A jako muž jste se právě stal vším, čemu chce ona podlehnout.

Z úsměvu každého milence září božství a odměňuje nás za to, že se odevzdáme světlu lásky.

Tato kniha je určená mužům i ženám, které fascinuje sex, láska a opravdová duchovní extáze. Je pro lidi, kteří milují splynutí těl, otvírání srdcí a *osvícení* mysli. Pokud nemáte zalíbení v intimitě dané hlubokou vášní, hlubokým odevzdáním

a hlubokým porozuměním – a to všechno najednou –, pak tato kniha není pro vás.

Když se muž a žena objímají, bez jakýchkoli zábran a sebekontroly jeden druhému předávají extatickou sílu sexuální energie, lásky a jednoty. Na začátku intimního vztahu vede tento vzájemný přenos často k blaženosti těl, radosti srdcí a okouzlení myslí. Po několika letech se ale intimní svazky mnohdy stanou přinejlepším milostným přátelstvím dvou lidí, kteří ve skutečnosti touží po něčem daleko hlubším – po hlubší sexuální jednotě, po hlubším odevzdání se a po hlubším porozumění.

Mnozí z nás mají ještě zkušenost se „starým stylem“ intimity, založené na rolích mužské dominance a ženského poddávání, která podle jejich zjištění vedla k nezdravé závislosti i jinému trápení. A většina z nás pak časem dospěla k „modernímu stylu“ intimity, postavenému na nezávislosti a rovnosti. Jaký byl výsledek?

Neoslabila naše dobře míněná snaha o vnitřní rovnováhu a osobní zodpovědnost přitažlivé síly v našich intimních vztazích? Neměli bychom vlastně učinit ještě jeden, další krok, někam za osobní nezávislost a zdravou sebedůvěru, který by nám umožnil zbavit se sebekontroly v intimní lásce a dovolil spočinout hluboko v samotném jádru sexuality? A jak bychom mohli udělat tento další krok k upřímné vášnivosti a duchovní svěžesti v moderní intimitě, jak bychom mohli vykročit za mužskou dominanci, za idealistický feminismus, za bezpečný, ale vlačný „vyvážený“ vztah, aniž bychom ztratili půdu pod nohama?

Po mnoha letech, kdy jsem se věnoval poradenství v oblasti vztahů a vedl semináře po celých Spojených státech, se mi zdá jasné, že teď skutečně nastal čas, aby muži i ženy onen další krok v intimních vztazích učinili. Tento nový styl intimity půjde za hranice starých sexuálních rolí mužů i žen. Půjde

také za hranice bedlivě střeženého pocitu nezávislosti, který v moderních vztazích často brání vášnivému sexuálnímu prožitku i hlubokému a přirozenému odevzdání. V této knize popisují, jak dospět do tohoto nového stadia intimity, které nazývám „Intimním splynutím“.

Všechny intimní vztahy postupně procházejí třemi velkými cykly úchvatné vášně a frustrujícího selhání. Naše kultura dosud měla povědomí jen o dvou takových cyklech, takže jsme nevěděli, co vlastně dělat, když jsme se dostali od nerovnováhy sil k více „vyváženému“ vztahu, také označovanému jako vztah 50/50 – často na úkor hlubší sexuální vášně a duchovního uvědomění, jak se zdá.

Když se chystáme v intimitě učinit onen další krok, je důležité vědět, jak si počínat, když se náš vztah podle všeho dostal do mrtvého bodu. Poznat, kdy vztah ukončit – a kdy se naopak s vervou pustit do někdy obtížného procesu intimního růstu –, je klíčové pro praxi Intimního splynutí. Když se naučíte, jak projít každou krizí, a budete vědět, kam směřujete, umožní vám to vědomě procházet všemi stadii intimity k stále hlubšímu pojetí sexu, lásky i duchovnosti.

## CESTA ZA HRANICE „ROVNOVÁHY“

Lidé dnes často věří mýtu, který praví, že spokojenost v intimních vztazích se dosahuje na základě ideálu rovnosti, tedy ideálu „50/50“, který staví na „stejnosti“ mužů a žen. Víra v tento mýtus je jedním z hlavních důvodů, proč nejsou muži a ženy schopni kultivovat a prohlubovat intimní sexuální, emoční a duchovní jednotu. Mnozí z nás zjistili, že pokud se soustředíme na dělení pomyslného dortu na dvě stejné poloviny, naše intimní objetí se pak podobají víc formálnímu potřešení rukou než úžasné extázi, která uvede dva milence do jednotného stavu společné touhy.

Z kulturního hlediska se moderní „rovnovážný“ vztah zrodil jako výsledek nespokojenosti se starým stylem nerovného vztahu mezi pohlavími, kde měli muži a ženy striktně vymezeny sexuální role. Ty jim diktovaly, jak se mají podle předpokladů chovat – nebo čeho by měli ve vztahu docílit –, právě proto, že se narodili jako muži nebo ženy.

U mužů se očekávalo, že nebudou vyjadřovat emoce a omezí svou roli na postavení „živitele“. Ženy měly přiřčenou roli „hospodyně“ a jejich politická či ekonomická moc byla nepatrná, přičemž měly jen málo příležitostí své domácnosti vůbec opustit.

Mužům ani ženám tento starý vztah „prvního stadia“ neumožňoval plně rozvinout jejich kapacitu, a tak na sobě byli vzájemně závislí kvůli tomu, co oni sami ve své roli neměli. Muži začali být na ženách závislí kvůli sexu, stravování a péči o domácnost a o děti. A ženy začaly být závislé na mužích kvůli jejich penězům, postavení a svým citovým potřebám.

Postupně ovšem mnozí muži a ženy zjistili, že chtějí víc svobody. Nechtěli už záviset jeden na druhém. Jako jedinci i jako lidská kultura jsme se začali zabývat ideály „celosti“ a individuální „úplnosti“ tím, že jsme přijali koncept ženské a mužské energie uvnitř každého z nás. Muži začali přijímat svou „vnitřní strážkyni krbu“, když se naučili vyjadřovat své emoce a postarat se sami o své denní potřeby, přičemž se zvýšila jejich zranitelnost v partnerských vztazích. A ženy zase začaly přijímat svého „vnitřního bojovníka“, když se rozhodly rozvíjet vlastní kariéru a posílit svůj politický vliv, takže se vymanily z ekonomické závislosti na mužích.

Intimní svazky mezi muži a ženami se tím vyvinuly z prvního stadia „závislého vztahu“ do druhého stadia, založeného na moderním ideálu dvou nezávislých partnerů, výlučných jedinců, kteří se spojili jako rovný s rovným a na polovinu si dělili i povinnosti v domácnosti, ve výchově dětí a při vydělávání

peněz. Právě toto druhé stadium partnerských vztahů nazývám „vyvážený“ nebo „vyrovnaný“ vztah.

Všichni asi budou souhlasit s tím, že „vyvážené“ nebo „rovnovážné“ vztahy představovaly pozitivní osvobozující krok vpřed od starších rolí odvozených ze vzájemné závislosti, jak tomu bylo v prvním stadiu. Problém je v tom, že mnohé moderní ženy pak musely nějak skrývat jedinečné a přirozené „vyzařování ženskosti“, aby uspěly v současném světě ekonomiky orientované na muže. A mnozí moderní muži, kteří zůstali někde na půl cesty mezi starým modelem a novou identitou, se stali rozpolcenými v samém svém nitru, neschopní plně se projevit a věřit si v partnerských vztazích a v životě vůbec.

I když bylo úsilí o sociální a ekonomickou rovnost obou pohlaví zjevně potřebné a neobyčejně přínosné, zdá se, že zároveň vyvolalo neplánované vedlejší důsledky. Muži i ženy se kvůli němu nevyhnutelně stávali čím dál víc „sexuálně neutrálními“, takže nebyli schopní poskytovat jeden druhému to, po čem skutečně v intimitě toužili. Omezili jsme tak plně působení mužské a ženské energie, které v sobě máme.

Místo abychom se radovali z atraktivních rozdílů mezi našimi mužskými a ženskými kvalitami (které vedou v první řadě k intimním svazkům), někteří z nás začali popírat, že vůbec nějaké rozdíly existují. Tito lidé zřejmě věří, že pokud jde o podstatu mužské i ženské energie, všichni lidé jsou vlastně stejní.

Mezi námi jsou samozřejmě aspoň *nějaké* rozdíly, které cítíme, jinak bychom ani neměli sexuální preference. Na druhou stranu většina z nás ví, po jakém obecném typu sexuálního partnera touží. Nezávisle na tom, jestli jsme heterosexuální, homosexuální nebo bisexuální, většina z nás preferuje milence buď více mužské, nebo více ženské povahy.

Třebaže plně podporuji sociální, ekonomickou i politickou rovnost obou pohlaví, jako personální poradce a pedagog chci

zároveň upozornit na zásadní stížnosti, které dnes muži i ženy vynášejí v otázkách *intimity*.

Ženy si stěžují, že muži jsou čím dál slabší, méně oddaní intimitě a se životem si zřejmě neumějí moc poradit. Ženy se zkrátka často ptají, proč jsou dnes muži takové „bačkory“.

Muži si zase stěžují, že ženy jsou čím dál silnější, odolnější a nezávislejší, a to až do té míry, že přestávají muže skutečně přitahovat. Muži se prostě ptají, proč jsou dnes ženy takové „mužatky“.

Moderní muži a ženy zjistili, že rovnost sama o sobě nevytváří vášnivé a rozvíjející se vztahy. Takže kam bychom měli vlastně směřovat? Určitě bychom se neměli vracet ke zraňujícím a překonaným vztahům prvního stadia, založeným na závislosti. Jenže pokud jsme nespokojeni s bezpečnou, ale poněkud nudnou vzájemnou nezávislostí, typickou pro stadium „vyváženého“ vztahu a zároveň nás neuspokojilo první stadium vztahů, založené na nerovnosti sexuálních rolí, kam jinam bychom měli směřovat?

Intimní splynutí, druh partnerského vztahu popsany v této knize, se zcela odlišuje od těch dřívějších. Není založeno na starých sexuálních rolích ani na moderním ideálu „rovnosti“, kdy jsou základní mužské a ženské energie často popírány stejně jako atraktivní rozdíly mezi nimi. Intimní splynutí je o otvírání našich srdcí a o jedinečných vlohách, které jsou uloženy hluboko v naší sexuální, emoční i duchovní podstatě.

Ve jménu ekonomické jistoty i citového bezpečí se však mnozí z nás obrnili ochranným štítem, který brání projevům našich vrozených vloh. Kvůli strachu z toho, že budeme příliš zranitelní nebo závislí, mnozí z nás ztratili důvěru v ženské pojetí vztahu a dávají přednost agresivnějším a nezávislejším životním postojům. A kvůli obavám z toho, že budeme příliš „macho“ a necitelní, další z nás zase přestali důvěřovat mužskému pojetí vztahu. Ztrácíme tím kontakt s reálným

směřování našich životů a bojíme se zaujímat pevné postoje jak v intimních vztazích, tak ve světě vůbec.

Poté, co jsem hovořil s tisícovkami mužů a žen o jejich skutečných touhách v intimním svazku, musím uvést následující: Když milenci dospějí do stadia „rovnovážného“ vztahu, většinou zjistí, že chtějí partnera s výraznějším vyzářováním mužské nebo ženské podstaty. Moje rozhovory ukázaly, že muži a ženy v sobě skrývají úžasné přirozené vlohy, které se ovšem bojí s někým sdílet, a že také váhají plně projevit své skutečné potřeby v intimním životě: své sexuální, emoční a duchovní touhy.

Abychom dorostli do třetího stadia intimity, musíme se vyrovnat se svými hlubokými touhami dávat i přijímat dary sexuální, emoční i duchovní povahy. Můžeme přitom zjistit, že některé ze svých skutečných tužeb skrýváme, v domnění že jsou příliš „neslušné“ nebo „tabu“. Než se naučíme, jak lásku dávat i přijímat, ať už něžně, či vášnivě, musíme porozumět tomu, proč vůbec často milování „šidíme“ a jak můžeme uvolnit mystické síly lásky dlící v našich srdcích.

## INTIMNÍ SPLYNUTÍ?

Co je v intimitě tou nejvyšší radostí, kterou muži i ženy vyhledávají? Kde bychom ji mohli nalézt, a to už jednou provždy? Jak už mnozí z nás zjistili, nenajdeme ji nakonec díky partnerovi, kterého můžeme nějak „vlastnit“, „získat“, nebo na němž můžeme záviset. Ale nenalezneme ji ani v pečlivě vyváženém vztahu „50/50“, jež je „bezpečný“ pro muže i ženy. Spíše budeme tuto radost hledat v procesu upřímného odevzdání, kdy jsme doslova „přemoženi láskou“.

To tajemství znají všichni vášniví milenci: Ve chvíli skutečné extáze jeden pro druhého láskou umíráme, a právě takové oddání je našim nejvyšším potěšením. Právě odevzdání sama sebe v lásce je základem Intimního splynutí.

Přiznání radosti ze sladkého odevzdání svému protějšku je v naší kultuře zavrhováno. Očekává se od nás, že budeme silní a nezávislí. Když se někomu v lásce oddáváme, považují to mnozí za projev slabosti. Máme přece mít sami sebe vždy plně pod kontrolou. Jenže když dva milenci opouštějí hranice sama sebe a splývají v jedno tělo hořící vášní, jen těžko mají sami sebe „pod kontrolou“. V žáru lásky a touhy máme sklon svého partnera či partnerku „uchvátit“, nebo naopak podlehnout způsobem, o kterém bychom na veřejnosti raději nemluvili.

Většina z nás v blaženosti opouští vlastní hranice do jisté míry během orgasmu, nebo právě v úžasné extázi vyvolané láskyplným odevzdáním se druhému. Abychom objevili aspekty Intimního splynutí v úplnosti, musíme být ochotni přijmout i ona tabu vrcholné rozkoše, o nichž se v naší společnosti moc nemluví. I když ale máme většinou jisté meze, které nehodláme překročit, musíme být připraveni zkoumat i ty nejhlubší mužské a ženské touhy odevzdat se druhému, které jsou v našich srdcích.

Pokud jste opravdu ochotni darovat sami sebe a vyjádřit své skutečné tužby, můžete postupně budovat dokonalou intimitu. Takový druh intimity je něco, co *děláte*, ne tedy něco, co už *máte*. Je to vlastně neustále pokračující nácvik sexuální jednoty, emoční otevřenosti a duchovní důvěry. Je to cvičení v lásce.

To je jeden z aspektů, kterými se Intimní splynutí liší od technik obvykle doporučených v psychologické literatuře zabývající se naším „vnitřním dítětem“, ale také od lásky, jak jsme ji vždy chtěli přijímat od našich rodičů. Místo abychom sledovali, jaký vliv má minulost na současný stav našeho intimního vztahu, znamená zkušenost Intimního splynutí uvědomělý „trénink“ nového stylu intimity právě teď, v přítomnosti, bez ohledu na už překonanou minulost.

V intimních vztazích není důvod zůstat na půli cesty. Krok za krokem můžeme v Intimním splynutí jít a vnímat nové



světlo, které vstupuje do našich těl, myslí a srdcí, někdy až do bodu nespoutané radosti. Můžeme tak porozumět stadiím intimity, ze kterých už jsme vyrostli, ale také těm, do kterých jsme ještě nedospěli. Můžeme tak lépe ocenit nebo třeba brát i s humorem fascinující, třebaže občas frustrující rozdíly mezi mužským a ženským způsobem milování. A můžeme díky tomu přijmout i tabuizovanou lásku, po níž tajně toužíme, takže hloubku naší extáze v sexuální jednotě už nebudou omezovat dnešní příkazy *musím* a *nesmím*.

Uskutečnění Intimního splynutí není založeno ani na sexuálních rolích včerejška, ani na idealistické rovnosti „rovnovážného“ vztahu v současnosti. Tento nový typ intimity je spíš dalším krokem pro muže i ženy, kteří jsou připraveni vzdát se opatrné obrany svých oddělených „já“ ve prospěch požehnané moci nespoutané lásky. Je to krok, který osvobodí muže i ženy ze jha minulosti i přítomnosti tím, že po nich vyžaduje, aby se zbavili strachu, který ohraničuje a střeží jejich srdce. Když muži a ženy porozumějí přirozenému proudění sexuální energie a pochopí i jednotlivé etapy, kterými láska nevyhnutelně prochází, mohou si v klidu užívat Intimního splynutí, jež je dalším stadiem v lidské intimitě po vztazích „vyváženého“ typu.

## 2

# ROZPLÉTÁNÍ LÁSKY



### TŘI ZPŮSOBY „MILOVÁNÍ“

„*Miluji* tě, synu.“

„Podívej na ty mladé lidi, ti se ale *milují*.“

„Jak moc bych se s tebou chtěl *milovat*.“

V naší kultuře máme sklon užívat slova „milovat“ a „láska“ pro tři velmi různé pocity. Naše porozumění složitostem intimního života můžeme začít právě tím, že rozluštíme tři různé způsoby, jakými milujeme. Intimní splynutí závisí na jasném pochopení tří oddělených prvků intimního vztahu: lásky, zamilovanosti a polarity.

#### ***Láska***

Z oněch tří prvků – lásky, zamilovanosti a polarity – je láska nejjednodušší k porozumění, ale nejobtížnější jako předmět „praxe“. Láska prostě znamená, že se vaše srdce otevřelo.

Můžete milovat svého manžela, psa, matku, auto, knihu, dítě, malbu mořského pobřeží – nebo také to všechno najednou. Láska

je jednoduše srdce dokořán. A když je otevřené, milujete kohokoli, cokoli ve svém životě. Láska je vaše jednota s tím, s kým nebo s čím jste.

Láska tedy je, *když* máte otevřené srdce, a milovat znamená srdce *otvírat*. Pokud čekáte na cit lásky, jako by ona měla přijít za vámi, můžete čekat hodně dlouho. Láska přichází, kdykoli jste otevřeli své srdce, ať už to bude za deset let, nebo se to stane právě teď, v této chvíli.

Láska nemusí mít nic společného se sexem. Můžete někoho milovat a nijak po něm sexuálně netoužit. A můžete chtít sex s někým, koho ani neznáte nebo ho nemilujete. V lásce žijete, když své otevřené srdce nehlídáte, a lásce se uzavíráte, když své srdce střežíte.

Lásce se ve skutečnosti můžete naučit. Dá se naučit, jak otvírat své srdce, a to i za nepříznivých okolností. I když je váš vztah problematický, i když se cítíte ublížení, můžete stále „praktikovat“ lásku. To je základ Intimního splynutí: Naučit se, jak otvírat srdce v každém okamžiku včetně těch, kdy cítíte bolest. Místo abyste se stáhli nebo uzavřeli do sebe, můžete prostě milovat. Taková „láska v praxi“ jde daleko za hranice konvenční terapie.

Vyšlo mnoho dobrých knih o tom, jak naše intimní vztahy často kopírují vztahy s našimi rodiči. Existuje mnoho dobrých terapeutů, kteří vědí, jak se vyrovnat s problémy v dětství, zasahujícími i do naší intimity. A když s terapeutem spolupracujeme, mnohdy začínáme právě zkoumáním naší minulosti, našich rodičů, našeho dětství.

Jakmile začneme s takovou analýzou, problémy spojené s dětstvím jako by nebraly konce. Je vhodné je jisté míry zkoumat, abychom porozuměli kořenům našeho hledání lásky i *frustrace z nich vyplývající*. Ale poté je už čas na to, abychom minulost nechali stranou a učili se intimní lásce *právě teď*, v přítomnosti. Místo abychom se starali o to, jak minulost

způsobila naši současnou nespokojenost, můžeme se učit otevírat srdce, a to *ted'hned*. A díky každodenní intimitě s otevřeným srdcem, díky *realizované lásce*, moc minulosti zeslábne.

Když upadnete a odřete si koleno, bolí vás to. Je dobré si pak chvíli vydechnout, prohlédnout zranění, vyčistit ho a ošetřit třeba obvazem. Aníž byste dělali cokoli navíc, zranění se zahojí. Pokud samozřejmě neupadnete znovu a ránu tím neobnovíte.

Stejně tak se rány z dětství také zhojí samy, jestliže ovšem nebudete stále znovu opakovat staré chyby, které k takovým duševním zraněním vedly. Je daleko lepší zažívat opravdovou intimitu *v současnosti*, než se neustále soustředit na něco minulého, stejně jako je o hodně užitečnější se naučit, jak chodit bez pádů, než se pak starat o odřené koleno.

Pomocí lásky v praxi nakonec pomine jak váš z dětství pocházející zvyk při pocitu ublížení se odvracet nebo uzavírat do sebe, tak sklon za to trestat partnera či partnerku. Můžeme cítit příkoří, pokud se k nám chová špatně, ale když to oplácíme, nic to nevyřeší. Sama naše bolest nezvětšuje vzdálenosti v našem vztahu. Podobně když se chováme nevhodně k blízkému člověku, také on může ukázat svou lásku místo toho, aby reagoval útokem, uzavíral se do sebe nebo se od nás vzdaloval.

### **Zamilovanost**

Představte si, že jste na večírku a seznámíte se s osobou opačného pohlaví. Začnete se spolu bavit a ihned mezi vámi vznikne jistý vztah. Konverzace mezi vámi plyne velmi přirozeně. Opravdu si užíváte, že s tím člověkem jste, a cítíte se s ním velmi dobře. Vše mezi vámi je úžasné nenucené. Pohlédnete na svou novou známost a řeknete: „Je těžké uvěřit, že jsme se potkali před pár minutami. Cítím se, jako bych vás znal už dlouho. Třeba jsme se už setkali v minulém životě nebo tak něco!“

Neseznámili jste se nakonec právě „s tím pravým“ nebo „s tou pravou“, s partnerem, kterého jste vždy toužili potkat? Z večírku odejdete s hlavou plnou myšlenek právě na dotyčného člověka. Cítíte se šťastní, možná i trochu jakoby omámení. S novou známostí se začnete setkávat a trávíte spolu víc a víc času. V tomto vztahu je pro vás něco velmi speciálního. Něco unikátního a osudového; cítíte, že právě to se mělo stát.

Jde o romantické okouzlení tím druhým, poblouznění, prostě „jste se zamilovali“.

Takový romantický vztah začíná silným pocitem jednoty a propojení s partnerem, pocitem, že „jste vždy znali jeden druhého“. Pravděpodobně už jste něco podobného k nějakému člověku v určité etapě života cítili. A pokud ano, víte, že tyto city nevydrží dlouho. Po několika měsících nebo nejvýš letech, pokud máte štěstí, se romantické okouzlení vytratí.

A jakmile se to stane, vždy podle všeho následuje určitý obrat. Člověk, který měl pro vás takové kouzlo, který se zdál tím, kdo vám dává všechno, co jste kdy chtěli, který do vašeho života jakoby přinášel jednou provždy nikdy nekončící lásku, se podle všeho změnil v člověka, který už vám naopak nic žádoucího nedává.

Vztahy založené na romantické přitažlivosti nakonec *vždy* vyústí v to, že se vám nedostává lásky, kterou chcete. Proč? Protože romantická přitažlivost je založená na otiscích v naší psychice, které se vytvářely během dětství. Jak už mnozí z nás zjistili během terapie nebo sebereflexe, lidé, kteří nás romanticky přitahují, ztělesňují přesně ty kvality, dobré či špatné, které mají i naši rodiče. Cokoli nám rodiče dost nedopřávali (lásku, pozornost, pochvaly, svobodu), právě tak nám neposkytnou ani partner či partnerka vybraní na základě zamilovanosti.

Vypadá to, že jsme „vždy znali“ našeho romantického partnera, protože jsme ho vlastně opravdu znali: v povědomých rysech našich rodičů, vtištěných do naší dětské psychiky! Naš noví partner či partnerka nám připadají tak výjimeční,