

RUT NIEVESOVÁ

NARODILI STE SA, ABY STE ŽILI NAPLNO

*Sexualita, spiritualita
a uvedomele vzťahy*



RUT NIEVESOVÁ

NARODILI STE SA, ABY STE ŽILI NAPLNO

*Sexualita, spiritualita
a uvedomené vzťahy*

Narodili ste sa, aby ste žili naplno, nie aby ste preživali.
Zregenerujte svoju silu a užívajte si život tak,
ako si to zaslúžite.

IKAR

Original title: Naciste para disfrutar
© Rut Nieves Miguel, 2019
© Editorial Planeta, S. A., 2019
Translation © 2021 by Nicole Langová
Slovak edition © 2021 by IKAR, a.s.

Všetky práva sú vyhradené. Nijaká časť tejto publikácie sa nesmie reprodukovať, ukladať do informačných systémov ani prenášať akýmkoľvek spôsobom v žiadnej podobe – elektronicky, mechanicky, fotokopírovaním, nahrávaním alebo inak – bez predchádzajúceho písomného súhlasu vlastníka autorských práv.

ISBN 978-80-551-8051-9

*Dievča, ktorým som bola,
ďakujem za tvoju obrovskú odvahu,
za to, že si si zvolila život
a nasmerovala si ma až sem.
A tebe ďakujem za to, že si dokázal prísť až sem.*

„Zaslúžiš si žiť v žiari svetla, nie niekde v úzadí.“

JOAQUÍN CAMPS

**Len vtedy,
keď žijeme srdcom,
si môžeme užívať
pozemský raj.**

Drahý čitatel, drahá čitatelka:

Záleží len a len na tebe, či si budeš užívať život, lásku, pôžitok a vzťahy, ktoré si zaslúžiš.

**Tvoj život je tvoj,
aby si ho žil a užíval si ho.**

Máš voľnosť byť *sám* sebou, *sama* sebou.

Narodil si sa, aby si žil naplno so slobodou, s láskou a mocou, ktorá ti bola udelená božím právom, vždy rešpektujúc slobodu každej bytosti.

Vyjdí von a žiar.

Nech aj ostatní objavia tvoje svetlo.

**Mojím prianím je, aby táto kniha otvorila tvoje srdce,
tvoju myseľ a tvoje telo láske a pôžitku,
ktorý si zaslúžiš vychutnávať v tomto živote.**

Obsah

1 AUTORKINE POZNÁMKY 19

Prebudenie

Spomeňte si na svoj božský pôvod 21

Komu je určená táto kniha? 23

Aký je účel tejto knihy? 23

Učíme sa spolu 28

2 VŠETKO JE PREPOJENÉ 31

Vieš si užívať?

Stačí len jediné rozhodnutie a v tvojom živote
nastanú radikálne zmeny 33

Zaslúžiš si lásku

A láska sa začína, keď miluješ seba 36

Moje dávne presvedčenia

Môj starý svet 39

Sila tvojej mysle

Tvoja strážkyňa a ochrankyňa 43

Nič v tvojom živote nie je náhoda

Všetky odpovede sú skryté v tvojom vnútri 45

Keď všetko dáva zmysel

Oslobod' sa od svojej minulosti 53

**Pochopenie ti napomáha k uzdraveniu,
oslobodeniu sa od minulosti a k otvoreniu dverí do budúcnosti**

Aký na teba môže mať vplyv zneužívanie, kým ho nevylicieš? 61

Prečo som sa rozhodla otvoriť všetky tieto témy? 63

3 VSTÚP DO SVOJHO VNÚTRA 67

Liečenie mienky o sexualite a spiritualite 69

Čo si myslíš o svojej sexualite? 69

Čo si myslíš o Bohu? 71

Aký názor má podľa teba Boh na tvoju sexualitu? 72

Čo si chceš odteraz myslieť? 74

Ako to zmeniť? 75

4 SPIRITUALITA 77

Od náboženstva k spiritualite 79

Iný uhol pohľadu na dejiny ľudstva 83

Múdrost' Esejcov

Strážcovia božích učení 88

Kto boli Esejci? 88

Rukopisy z Mŕtveho mora 89

Uctievanie nás vzdáľuje od toho, čo uctieваме 91

Dôstojnosť, rešpekt, uznanie, láska, sloboda a moc

Ľudské potreby a túžby 92

Súdny strom

Pôvod všetkých problémov 95

Ako sme stratili svoju moc?

Pochopenie otvára dvere slobode 97

Myseľ chce chápať

Srdce nás učí, že pochopenie a súcit sú tým, čo nás lieči 102

Počiatok a koniec obety 103

Počiatok a koniec viny 105

Sme svetlo

Žena, svetelná nádoba; muž, svetelný kanál 107

Spoj sa s božstvom, spoj sa so svetlom 108

Narodil si sa, aby si žiaril: nič v tvojom živote nie je náhoda 109

Čo v nás je prirodzené?

A čo prirodzené nie je? 112

5 SEXUALITA 115

Posvätná sexualita

Tantra 117

Čo je pre mňa tantra? 117

Posvätná ženskosť a posvätná mužskosť

Zjednotenie božskej ženskosti a božskej mužskosti 120

Čo je posvätná ženskosť? 120

Čo je posvätná mužskosť? 120

Tvoje pohlavné orgány sú posvätné, božské, krásne a nepoškvrnené 122

Si sexuálne neoceniteľný, si sexuálne neoceniteľná 124

Nová vízia sexuálnych vzťahov 125

Stabilný intímny vzťah napomáha k samoregulácii 126

Všetko v tvojom tele je prepojené 126

Zmier sa so svojím nahým telom

Miluj svoju nahotu a váž si svoje telo 129

Prebud' svoju sexualitu a zmyselnosť

Ako môžem prebudíť svoju sexuálnu energiu a ako ju posilním? 131

Čo je zmyselnosť? 131

Ako môžem prebudíť svoju zmyselnosť a ako ju posilním? 131

Príťažlivosť

Sexuálna príťažlivosť 142

Sila príťažlivosti

Ako funguje príťažlivosť? 144

Sila uvoľnenia 145

Rozkoš 146

Akú prekážku vidia ženy, keď si chcú dopriať rozkoš? 147

Aký vplyv majú tieto prototypy na spoločnosť? 147

Každý si zaslúži rozkoš 149

**Cesta k rozkoši sa začína tým,
že sa človek naučí o seba dbať 151**

Viac sa spoj so svojím partnerom

A dosiahni väčší pôžitok z milovania 153

Prúd sexuálnej energie 156

Každá žena je bohyňa a je paňou svojho chrámu

Vyjadri to, čo cítiš 156

Každá žena je zodpovedná a dbá o svoju vagínu

A jej partner je k nej vždy jemný 158

Svet potrebuje zdravých mužov a zdravé ženy 159

Liečivá sila nahoty

Koža na kožu: vytváranie puta 163

Láska nie je záležitosťou mysle 165

Vyber si toho, kto sa s tebou bude chcieť zviazať 166

Čím menej to hráme, tým väčšiu rozkoš zažívame 170

Milovanie je nielen boží, ale aj telesný akt 173

Splyňte spolu ako bohovia 174

**Zabudni na všetko, čo si sa naučil,
vyjdí zo svojej mysle a dovol,
aby tvoje telo fungovalo prirodzene**

Tvoje telo vie, čo robiť 175

Prečo niektorí ľudia cítia svoju sexuálnu energiu a iní nie? 177

Zákaz, príčina závislostí 182

6 VEDOMÉ VZŤAHY 187

Nájdí si toho pravého (človeka)

Nič nie je náhoda, všetko je súčasťou plánu 189

Zaslúžiš si to najlepšie

Zaslúžiš si vychutnať všetko, po čom tvoje srdce túži 192

Naplní si užívať lásku a sexualitu je pre odvážnych

Chcel by si si naplno vychutnávať partnerovu lásku? 194

Chcel by si si naplno vychutnávať sexualitu so svojim partnerom? 194

Trúfaš si zamilovať sa? 194

Si ochotný vzdať sa kontroly, uvoľniť sa a dôverovať? 194

Si ochotný čeliť svojim obavám? 194

Partneri, ktorí osvetľujú náš tieň

A partneri, ktorí zosilňujú naše svetlo 194

Každý vzťah je dar, spoznávame ním samých seba 195

Láska

Opačná strana strachu 197

Láska je pre odvážnych

Vychutnávanie lásky si vyžaduje odvahu, štedrosť, dôveru, odpútanie sa a zbavenie sa kontroly 199

Láska je nekontrolovateľná 201

Voľba, pri ktorej nemáš na výber 202

Odpútaj sa od mysle

Nesúď 203

Ako prekonať strach z toho, čo sa nám stalo v minulých vzťahoch?

Máš odvahu zamilovať sa? 204

Ako prekonať strach z odmietnutia?

Ako vyliečiť ranu spôsobenú odmietnutím? 205

Ako prekonať strach z nevery?

Ako sa cezeň preniesť? 207

Prečo medzi partnermi existuje nevera? 207

Ako poraziť žiarlivosť	210
Ako sa necítiť vinný, keď chceš opustiť svojho partnera?	212
Cesta k emocionálnemu oslobodeniu	
Navráť svojmu telu slobodu	213
Vždy k sebe pritiahneme toho správneho partnera	
Záhada párov	215
Mesiace v maminom bruchu	219
Láska detí zďaleka nemôže nahradiť lásku partnera	221
Ako vzťah s rodičmi ovplyvňuje vzťah s partnerom?	222
Prečo sa niektorí ľudia vyhýbajú záväzkom?	
Prečo niektorí ľudia nedokážu udržiavať dlhodobý vzťah?	224
Prečo majú niektorí ľudia tendenciu zamilovať sa do niekoho, kto už je zadaný?	224
Prečo si niektorí ľudia nedokážu nájsť partnera?	224
Myslíš si, že sú tvoje skúsenosti výsledkom náhody?	226
Sila presvedčení	227
Zabudnutie a podvedomie	234
Ako sme sa sem dostali?	235
Aké následky to prinieslo?	236
Ako rodokmeň ovplyvňuje partnerský vzťah a sexualitu?	237
Čo vieš o svojich predkoch?	239
Ako sa to dá riešiť?	241
Čo znamená zameniť jeden program za iný?	242
Rešpektuj tempo ostatných	
Odpútanie	244
Spojenie s partnerom	249
Rešpektuj názor toho druhého	
Váž si jeho pravdu a slobodu	253
Mýtus o hrdinovi	255

Z dievčaťa žena, z chlapca muž

Vďaka čomu sa cítime ako žena alebo ako muž? 257

Ukonči vnútornú vojnu 260

Máš odvahu byť sám sebou?

Čo to znamená byť sám sebou? 263

Zaviaž sa svojmu životu

Odovzdaj sa sebe a svojmu šťastiu 265

Mal si niekedy pocit, že na seba nemáš čas?

Ako si na seba nájst čas? 266

Koniec súťaženia

Nik nie je taký istý ako ty a nikto ti nemôže vziať to, čo je tvoje 267

Vyber si to, čo je pre teba dobré

Sila výberu 268

Nauč sa nechať ísť

Odpútanie 270

Nauč sa vyjadrovať svoje potreby a túžby

Ten druhý nie je veštec 271

Nauč sa prijímať

Nauč sa nič nerobiť 272

Nauč sa povedať „nie“ a nemať pri tom výčitky

Asertivita 276

Nauč sa dôverovať

Budovanie dôvery 278

Nauč sa mať trpezlivosť

Užívaj si prítomný okamih 281

Odkiaľ pochádza pripútanosť alebo emočná závislosť 284

Cesta k odpútaniu

Emocionálna sloboda 295

Cesta od emočnej závislosti k odpútaniu

Od detskej alebo závislej lásky k láske bezpodmienečnej 299

Koniec otroctva, začiatok slobody 299

Strach z prázdnoty

Ako sa dostať od utrpenia ku šťastiu 301

Strach z pocitov 301

Budovanie dôvery

Koniec výčitiek, kritiky a opravovania 304

Rovnocenný vzťah verzus nerovnocenný vzťah

Koniec mocenských vzťahov 305

Rovnocenné vzťahy

Keď sme si rovní 306

Získaj späť svoju moc 311

To, čo si zaslúžiš

Keď si dopraješ to, čo potrebuješ, dostaneš to, čo chceš 313

Tvoja dôstojnosť

Prirodzená vlastnosť tvojho bytia 317

Tvoja hodnota

Ako sa neporovnávať 318

Reťazec hodnôt

Pocituješ zo strany svojho partnera úctu a uznanie? 320

Hodnota, peniaze, sex a partner

Ako veľmi ťa pri výbere partnera ovplyvňuje vlastná hodnota? 321

Ako si môžem vážiť sám seba?

Ako si môžem sám seba vážiť viac? 325

Zbav sa toho, čo ti škodí

Rozptýlenie a strach ísť do hĺbky 333

Idealizovanie, pripútanosť a sebaklam 333

Odkiaľ pochádza radosť?

Systém šťastia 335

Od kontroly k uvoľneniu

Od obavy k dôvere 338

Vzťahy by nemali byť komplikované 342

Bludný kruh 345

Ako ukončím vzťah, ktorý pre mňa nie je dobrý?
Odkiaľ mám nábrať odvahu povedať „a dost“? 347

Ako nábrať odvahu? 349

Piliere vedomého vzťahu 350

Buď sám sebou 350

Najprv musíme milovať seba, aby sme mohli milovať iných 351

Prebudenie bohyně, prebudenie boha 352

7 NÁSTROJE 355

Spôsob, akým pracujem 357

Ako môžeš svoje telo oslobodiť od potlačených emócií? 362

Podakovania a príbeh tejto knihy 367

Čo viac ešte môžem spraviť? 372

Bibliografia 379

1

**AUTORKINE
POZNÁMKY**

Prebudenie

Spomeňte si na svoj božský pôvod

Je nekonečne veľa možností, ako vyrozprávať príbeh a na základe toho, aký dôraz a význam mu budeš klásť, sa budeš cítiť nešťastný alebo nesmierne šťastný; tvoj život bude mizerný alebo úžasný.

Ja som si zvolila byť nesmierne šťastná a užívať si život celkom naplno. Zvolila som otvoriť dvere svojho srdca láske, svojmu božiemu pôvodu. A láska začala uzdravovať rany, ktoré som nosila v srdci. S týmto uzdravovaním sa začali otvárať dvere môjho života k bezhraničnému požehnaniu, zázrakom a úžasným skúsenostiam.

Nemusíš veriť ničomu, čo hovorím v tejto knihe. Ale vyzývam ťa k tomu, aby si počas čítania otvoril svoje srdce a dovolil si precítiť všetko, čo v tebe prebudia moje slová. Vyzývam ťa, aby všetka láska, ktorú som vložila do týchto strán, vstúpila do tvojho srdca a uzdravila všetko to, čo potrebuje byť uzdravené a uvoľnené, aby si si svoj život, vzťahy a sexualitu mohol užívať naplno. Ako som už vysvetľovala vo svojich predchádzajúcich knihách trilógie *Cree en ti* (pozn.: bez slovenského prekladu), **veriť znamená dávať moc**. Preto ťa prosím, buď si vedomý toho, čomu sa rozhodneš veriť, pretože od toho sa bude odvíjať celý tvoj život.

A toto je príbeh, ktorému som sa rozhodla veriť. Predtým, než som sa narodila, mi navrhli odžiť si počas detstva bolestivé skúsenosti, ktoré ma priviedli k tomu, aby som sa naučila užívať si vysnívaný život. Moja myseľ tie skúsenosti poslala do zabudnutia, aby mohla prežiť a pokračovať ďalej. Na tieto skúsenosti sa začne rozpomäätávať o tridsaťsedem rokov neskôr, keď už na to bude pripravená.

Lenže hnev a strach, ktoré tie skúsenosti vo mne zanechali, ovplyvňovali vyše tri desaťročia môj život, názor na seba a vzťahy s mužmi.

Tie isté skúsenosti, ktoré v detstve vytvorili neistoty, obavy a citové závislosti, sú tie isté, ktoré ma niekoľko rokov neskôr, bez toho, aby som si toho bola vedomá, priviedli k neúnavnému hľadaniu lásky, istoty, sily a viery v mojom vnútri a nakoniec k napísaniu trilógie bestsellerov *Cree en ti*.

Nazývam to „premeniť bolestivú skúsenosť na nekonečný zdroj požehnaní, zázrakov a splnených snov“. Je to zázrak lásky, ktorý zmení tvoj život vtedy, keď na život hľadáš vo svetle lásky, keď prestaneš o živote uvažovať, akoby si bol jeho obeťou, začneš nad ním mať moc a vnímaš ho ako boží zámer, s ktorým si prišiel prežiť tento život.

Schopnosť zvoliť si postoj, ktorý máš k svojej existencii, je ukrytá v tvojom vnútri, vo vnútri každého jedného z nás, bez akejkoľvek výnimky. Čím skôr si uvedomíme, že všetci sme jedineční a máme rovnakú hodnotu a jediné, čo nás odlišuje, sú naše stupne vedomia, tým skôr sa svet znovu zrodí vo svetle lásky. Toto znovuzrodenie začína vtedy, keď prebudíme vedomie, spomenieme sa na náš božský pôvod a naše spojenie so všetkým stvoreným a keď prestaneme žiť myslou a otvoríme srdce. Rôzni autori poukazujú na to, že mier na Zemi dosiahneme v momente, keď aspoň 144 000 ľudí dokáže žiť srdcom. Hovoria, že toto množstvo postačuje na šírenie lásky a mieru celému svetovému obyvateľstvu. O tejto téme hovorím už v knihe *Cree en ti*. Čím viac ľudí začne pozeráť na svet s láskou, tým skôr uvidíme kvitnúť lásku vo svete a svet, kde vládne láska.

Myslím si, že život nám dáva dve možnosti: žiť naplno alebo trpieť. Žiť s vedomím nášho božského pôvodu, prijímať jeho pomoc, sprevádzanie, zázraky, v spojení s ním alebo s ňou, vediac, že sme milovaní alebo odmietnuť sprevádzanie a božskú pomoc a veriť tomu, že sme sami a nechránení v nespravodlivom svete.

Tisíckrát ďakujem za čítanie tejto knihy a za toto všetko, pretože všetci sme v tom spolu, pretože mier a láska, čo dokážeš cítiť vo svojom srdci, sa pripočítava k mieru celej Zeme.

Komu je určená táto kniha?

Táto kniha je určená každému, mužovi či žene, kto si chce naplno vychutnať lásku a sexualitu, všetku lásku a slasť, čo si zaslúži, a zdravý, uvedomelý a naozaj hodnotný partnerský vzťah.

Táto kniha je určená každému, kto čelí problémom v partnerskom vzťahu a nevie ich vyriešiť.

Každému, kto sa cíti zranený a nevie, ako liečiť svoje rany.

Každému, kto sa obáva, že mu znova bude ublížené, nevie, ako prekonať svoje obavy a nevie, ako sa opäť spojiť so svojou vlastnou láskou a hodnotou.

Ľuďom, ktorí sa necítia byť ocenení a hodnotní.

Ľuďom, ktorí majú problém s citovou závislosťou.

Ľuďom, ktorí sú v toxickom alebo nezdravom vzťahu a neodvážia sa z neho odísť.

Každému, kto si chce viac užívať svoj život a chce mať zdravší, hodnotnejší, čarovnejší a spokojnejší partnerský život.



Aký je účel tejto knihy?

Rovnako ako v knihe *Cree en ti*, aj v tejto knihe je hlavným zámerom navrátiť ti tvoju moc. Túto knihu píšem preto, aby sexualita každého človeka bola ctená, akceptovaná, uznávaná, rešpektovaná, vážená a milovaná. Po stáročia nám niektoré náboženstvá nahovárali, že sexualita a peniaze nás vzdalujú od Boha a vnucovali nám skreslené myšlienky o tom, kým sme a čím sexualita a peniaze v skutočnosti sú.

Už stáročia nás balamutia tým, že sexualita a peniaze sú niečo nečisté, čo poškvrňuje, že praktizovať sex mimo manželského zväzku alebo masturbovať je hriech, a sex samotný slúži len na rozmnožovanie.

Sexualita bola kompletne vyvracaná, odmietaná, trestaná, manipulovaná a potláčaná. A v dejinách toto potláčanie zavinilo nekonečné zneužívanie a násilie, spôsobujúc poranenia a ubližujúc miliónom ľudí.

Jedna spisovateľka, ktorá bola sama obeťou zneužívania, mi pred dvomi rokmi povedala, že jeden zo štyroch ľudí sa v detstve alebo počas dospievania stal obeťou zneužívania. Väčšina z nich si to však nepamätá, keďže myseľ robí všetko možné preto, aby nás chránila a predišla tak bolesti, posielajúc takéto spomienky a predstavy do podvedomia, čo je vlastne to isté ako zabudnutie. A tí, ktorí si pamätajú, väčšina z nich o tom nerozpráva, pretože ten, kto ich zneužil, bol člen ich rodiny alebo niekto rodine veľmi blízky.

Tvoja sexualita je posvätná, tak ako sexualita všetkých.

Tvoje telo je také posvätné a božské ako tvoja duša, tvoja myseľ alebo tvoje emócie.

Rozkoš je boží dar, ktorý nám bol udelený, aby sme si ho všetci bez výnimky vychutnávali. Máme právo na to, aby sme si ju užívali, zblížuje nás s naším Stvoriteľom/našou Stvoriteľkou a je dobrá pre naše zdravie.

Tvoja sexuálna energia je energiou života, je kreatívna a uzdravujúca. Je súčasťou našej božskej prirodzenosti. Keď si dopraješ spoznať ju a naučíš sa ju rešpektovať, milovať a ctiť, je nesmierne mocná, krásna, čistá, uzdravujúca a transformujúca.

Lenže ak je oslabená, potláčaná a zle používaná, môže napáchať obrovskú škodu.

Pevne verím, že ak by sme absolvovali dobrú sexuálnu výchovu a naučili by sme sa nadväzovať vzťahy srdcom, bez odsudzovania, s rešpektom voči sebe a voči ostatným, zneužívanie by sa vytratilo a partneri by boli ušetrení pred nepríjemnosťami, chorobami a rozvodmi.

Pre plnohodnotné užívanie si života je potrebné vyliečiť si rany z minulosti. Preto je v prvom rade nutné rozpamätať sa na ne a prijať ich. Ďalším krokom je naučiť sa vidieť tieto skúsenosti z iného uhla pohľadu, uvoľniť potláčané emócie, zmeniť všetky

obmedzujúce myšlienky, ktoré tieto skúsenosti zanechali, a odpustiť nielen sebe, ale aj tým, ktorí ich zapríčinili. Keď je niekto zneužívaný, je zvláštne, že sa zvykne obviňovať a hanbí sa za to, čo sa stalo, no v skutočnosti nie sme vôbec vinní za nič, čo sa nám v detstve stane. Naša zodpovednosť začína vtedy, keď je náš mozog vyvinutý. Hovorí sa, že od siedmeho roku života sa mozog dieťaťa začína podobať na mozog dospelého človeka. Experti však tvrdia, že sa mozog naďalej vyvíja a svoju vyspelosť dosiahne približne v dvadsiatom roku života.

V decembri 2016 (päť mesiacov po publikovaní prvej edície knihy *El amor de tu vida* (pozn.: bez slovenského prekladu)) som si začala spomínať na to, čo sa mi stalo, keď som mala štyri alebo päť rokov. Prvú vec, ktorú som sa sama seba opýtala a ktorú som potrebovala pochopiť na to, aby som sa oslobodila od minulosti a obáv, vyliečila si rany a odpustila tým, ktorí ma zneužili, bol dôvod, ktorý môže muža či ženu priviesť až k zneužívaniu dieťaťa.

Po celé roky mi sám život prinášal do cesty ľudí, ktorí boli v detstve alebo počas dospievania zneužívaní a aj na základe ich skúseností som dokázala veľa pochopiť.

Hlavným dôvodom, prečo nejaký človek zneužíva malé deti, je, že tohto človeka v detstve zneužili, no aj keď si na to nepamätá, nevedome opakuje tento vzorec. Tým však nechcem povedať, že každý, kto bol zneužitý, tento vzorec zopakuje. V skutočnosti to väčšina nerobí.

Všetci máme sexuálne potreby, ktoré musia byť uspokojené. To, že niekto necíti alebo nerozpozná tieto potreby, ktoré sú súčasťou našej prirodzenosti, je jednoducho len signál toho, že je odpojený od svojho tela a že jeho sexuálna energia je potláčaná alebo cenzurovaná. Či už pre strach alebo predpoklad, že je to niečo nečisté a zavrhnutiahodné. Všeci ale máme sexuálnu energiu, nezávisle od toho, či je prebudená, alebo spí.

Touto knihou **sa snažím sprostredkovať informácie o obrovskej sile a kráse tvojej sexuality**, aby si si mohol užívať tento

prekrásny dar, ktorý ti bol daný pri narodení a aby si si mohol užívať sexualitu zdravým a uvedomelým spôsobom.

Píšem tieto strany, **aby sa tvoja sexualita mohla uzdraviť** – v prípade, že je zranená.

Mojím prvotným zámerom bolo, aby táto kniha bola zameraná len na sexualitu a spiritualitu. Vzápätí som si ale uvedomila, že na to, aby sa dala naplno vychutnávať sexualita, je potrebné vypestovať si zdravý vzťah so sebou a následne si vypestovať zdravý vzťah s mužom či ženou.

Na plnohodnotné vychutnávanie si sexuality je potrebné prenieť sa cez obavy, ktoré nám bez toho, aby sme si to uvedomili, zabraňujú vychutnávať si vzťah, ktorý chceme. Na týchto stranách toľko hovorím o vzťahoch preto, lebo k tomu, aby sme si mohli vychutnať sexualitu uvedomelým spôsobom, je najprv nutné nadobudnúť určité skúsenosti, upustiť od pripútanosti, naučiť sa dôverovať, byť si vedomý svojej hodnoty, rešpektovať samého seba takisto ako druhého, hľadiť na seba s láskou a hľadiť s láskou na druhého. Skrátka prestať žiť myslou a naučiť sa žiť srdcom.

Takisto ako v trilógii *Cree en ti*, aj v tejto knihe je každé jedno slovo plné lásky a kniha je spracovaná tak, aby sa táto láska dostala ku každému, kto ju číta. Z vlastnej skúsenosti viem, že **láska má moc liečiť všetky rany, a tým nás skutočne vylieči.**

A aby sa všetka tá láska k tebe dostala, jednoducho ju len počas toho, ako budeš čítať túto knihu, skús precítiť. Takisto ako to vysvetľujem v knihe *El amor de tu vida*, **umožni si cítiť bez odsudzovania, uvoľni utrpenie a bolestivé spomienky.** Pri ich uvoľňovaní si nechaj priestor na to, aby láska a radosť vstúpili do tvojho srdca, tela a v neposlednom rade do tvojho života.

Myslím si, že úmerne tomu, v akom rozsahu ľudia rozpoznajú celú krásu a potenciál svojej sexuality a naučia sa spojiť so svojím telom, svojimi potrebami a túžbami, akceptovaním sa a rešpektovaním ako samých seba, tak ostatných, úmerne tomu porastie liečivá sila lásky a sexuality a rozšíria sa po celom svete.

A v rozsahu, v akom ľudia budú spoznávať, spájať, milovať a rešpektovať svoju sexualitu, bude sexuálne zneužívanie postupne miznúť.

Túto knihu píšem aj preto, aby všetky deti mohli vyrastať šťastné a ich sexualita bola rešpektovaná. Aby od začiatku života spoznali všetku krásu, čistotu, nevinnosť a potenciál svojej sexuality a svojich genitálií, aby mohli zažívať rozkoš a užívať si zdravé a prekrásne sexuálne pomery počas zvyšku života.

Všetci si zaslúžime vychutnávať úžasné, zdravé a láskou naplnené sexuálne vzťahy, zdravé sexuálne orgány a celkom určite si zaslúžime tešiť sa zo svojho zdravia.

Počas čítania týchto strán ťa pozývam otvoriť myseľ a srdce, cítiť a vychutnávať si, pretože sexualita je jeden z najkrajších božích darov, ktoré nám boli dané k tomu, aby sme si na Zemi mohli vedome užívať.

Píšem túto knihu, aby si boli ženy vedomé celej svojej krásy a nesmiernej hodnoty, aby sa mohli oslobodiť od myšlienok, ktoré ich doteraz tyranizovali a separovali od vlastnej ženskosti a sexuálnej moci, a mohli sa znovu spojiť s podstatou božskej ženskosti a aby si užívali vzťahy plné lásky, rozkoše a sexuality božským spôsobom.

Píšem túto knihu, aby si muži boli vedomí svojej nesmiernej a nádhernej hodnoty, aby sa mohli znovu spojiť so svojou zdravou autoritou, so svojou božskou mužskou podstatou, aby sa ich sexualita spojila so srdcom a aby si užívali vzťahy plné lásky, rozkoše a sexuality božským spôsobom.

Píšem túto knihu aj preto, aby muži mohli pochopiť ženy a ženy mohli pochopiť mužov. Aby navzájom pochopili, že sme boli všetci sociálne zmanipulovaní, aby sa zabránilo tomu, že spoznáme nesmiernu silu, ktorú môžeme dosiahnuť vtedy, keď sa zjednotíme. Aby si muži aj ženy uvedomili svoje emocionálne rany a mohli ich liečiť.

Aby si muži a ženy mohli užívať uvedomené, zdravé a radostné vzťahy.

Učíme sa spolu

Pred pokračovaním by som ti rada o sebe niečo povedala. To, že som napísala túto knihu neznamená, že všetko viem, mám odpovede na všetky otázky alebo sa považujem za dokonalú.

Som taká ľudská a božská ako ty. Som človek, ktorý sa učí rovnako ako ty. To, čo vo mne vidíš, je obrazom toho, čo je v tebe, pretože všetci sme prepojení. A jediný spôsob, ako sa môžeme spoznať, je prostredníctvom vzťahov.

To, čo zdieľam v tejto knihe, je len plodom niekoľkoročného naberania vedomostí a životných skúseností.

Prajem ti, aby si lepšie pochopil svoj život, to, kým si a všetku moc, ktorá ti bola daná. Aby si sa mohol ľahko oslobodiť od obmedzujúcich prikázaní, ktoré ti boli predstavené a aby si zahojil svoje rany a mohol si naplno užívať život a vzťahy.

Želám si, aby si si každý deň užíval to, kým si, lásku a potešenia. Aby si sa oslobodil od utrpenia, mrzutosti a obáv z minulosti, vďaka čomu sa môžeš otvoriť láske a užívaniu si života, ktorý chceš, no predovšetkým, ktorý si zaslúžiš.

S láskou,

RUT



Nezabudni

- Zaslúžiš si užívať si sexualitu nielen so sebou, ale aj s úžasným partnerom.
- Zaslúžiš si prežiť všetko, po čom túžiš (vždy z úcty k sebe a k ostatným).
- Nikto nemá právo súdiť tvoje želania a potreby. Každý človek je jedinečný a cesta každého človeka je jedinečná.
- Zaslúžiš si užívať zdravý sexuálny život vo všetkých aspektoch.
- Narodil si sa, aby si žil naplno, aby si žiaril, zažíval lásku a aby si prejavil celú krásu, život a lásku, ktoré v sebe nosíš.