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
Návrh obálky Diana Delevová a Ondřen Nývlt, 2design.cz
Výroba CPI Moravia Books s. r. o.
Vydalo nakladatelství Synergie Publishing SE
www.synergiepublishing.com

Elektronické vydání první
Příprava elektronických formátů KOSMAS, 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

1 Co je Intimní splynutí? ... 13
Úvod ... 13
Cesta za hranice „rovnováhy“ ... 15
Intimní splynutí? ... 19

2 Rozplétání lásky ... 23
Tři způsoby „milování“ ... 23

3 Vytváříme sexuální polaritu ... 31
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

4 Jak rozumět své sexuální esenci ... 49
Co je sexuální esence? ... 49
Test sexuální esence ... 52
Průzkum: Co muži a ženy opravdu chtějí? ... 55
Společenská rovnost a sexuální vášeň ... 60
Blokované a zakrývané sexuální esence ... 61
Přitahujeme vhodného partnera ... 63
„Vyvážený“ vztah potlačuje naši sexuální esenci ... 66

5 Tři stadia intimity ... 69
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

6 Hledání lásky a svobody 97
Hledání 97
Jak roste mužská energie 98
Jak roste ženská energie 102
Dary mužského a ženského milování 108

7 Použití a zneužití sexuálních náhražek 111
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 uvědomělým a důvěryhodným milencem 130

8 Cesta mužství 133
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

9 Cesta ženství 169
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

10 Pokročilá polarita 213
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

11 Praxe lásky 237
Polarita a láska 237
Jak cvičit lásku v Intimním splynutí 239
Láska proudí tehdy, když ji sami poskytujete 245
Její „stížnosti“ jsou ve skutečnosti dary 246
Mužské rozhodnutí pro lásku a sňatek 248

12 Přijetí tabu 255
Umilování ženy k smrti 255
Naše základní pohnutka je vplynout do stavu štěstí 256
Odchylky mužského srdce 259
Odchylky ženského srdce 264
Sex a smrt 269
Odevzdání lásce 271
Ženská sexuální převaha 273
Konečné hledání 277
Přijetí tabu 279

O autorovi 283

1

CO JE INTIMNÍ SPLYNUTÍ?

ÚVOD

Splynutí 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 jsoucno.

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* myslí. 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 vlažný „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 popisuji, 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 potřesení 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 plné 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 vznášejí 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 popsaný 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

směřováním 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 vyzařováním 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, emociální 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 založenoa 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 otevírat 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, zasahujících 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 *teď 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. Aniž 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 úžasně 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 neposkytne 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! Náš nový partner či partnerka nám připadají tak výjimeční,

protože podvědomě doufáme v pokračování vztahu, který jsme měli s rodiči. Doufáme, že konečně získáme lásku, kterou jsme vždy chtěli, dostane se nám přijetí, po kterém jsme vždy toužili, a naše srdce dojde naplnění, o němž jsme vždy snili. A protože jsme si podvědomě ve svém partnerovi či partnerce vybrali své rodiče, zvolili jsme někoho, kdo nám *nedá* to, co jsme vždy chtěli, naprosto stejně jako nám to neposkytli právě rodiče. (Ostatně, i když nám romantický partner nebo partnerka dá, co jsme chtěli, často to nemůžeme připustit, protože otisky z dětství nám nedovolí věřit, že je to realita.)

Když nadšení ze zamilovanosti vyprchá, váš romanticky vybraný protějšek jako by se dokonale hodil k tomu, aby vám ubližoval. Jako by měl záhadnou schopnost nacházet vaše slabá místa a napadat je, i když třeba ne úmyslně; člověk, který vám dřív dával to nejlepší, vám do života najednou přináší to nejhorší, a to jen proto, že je to právě on nebo ona. A vy děláte totéž jemu nebo jí. Romantická přitažlivost je založená na takových vlastnostech vašeho partnera nebo partnerky, které podvědomě rozeznáváte na základě zkušeností z dětství, takže s jeho či její láskou budete spokojeni nebo nespokojeni právě tak, jako to bylo s láskou vašich rodičů.

Sexuální polarita

Tajemná moc sexuální polarity ovládá naše životy. Přitahuje nás k milostnému partnerovi. Vzbuzuje rozpaky v kontaktu s nejlepší přítelkyní vaší manželky nebo nejlepším přítelem vašeho manžela. Udržuje manželství při životě, a když pomine, bere život s sebou. Co je vlastně sexuální polarita?

Jste v supermarketu a vybíráte rajčata. Vzhlédnete, a hned vás zaujmou neobyčejně přitažlivé oči nějakého neznámého člověka, osoby opačného pohlaví. Jako by vámi projel elektrický výboj. Hledíte do těch očí ještě chvíli a pak se znovu staráte o rajčata. Vaše tělo je ale najednou plné energie a života.

Sexuální polarita – magnetická přitažlivá nebo odpudivá síla mezi mužským a ženským elementem – prostě naše životy ovlivňuje. Pár okamžiků projevů sexuální polarity může způsobit, že vám cesta do supermarketu utkví v paměti po celé hodiny, nebo i dny. Naprosto cizí člověk způsobil, že se vám zvýšila tělesná teplota a bušilo vám srdce. Na druhou stranu platí, že když sexuální polarita v intimním vztahu slábne, začínáme cítit, že nám něco schází, a viníme za to často buď partnera či partnerku, nebo i sami sebe.

Sexuální polarita buď je, nebo není – nebo se to aspoň může zprvu zdát. Než pochopíme, že sexuální polaritu můžeme vědomě „zapnout" či „vypnout", říkáme jí „chemie". Zdá se, že ji náš vztah buď má, nebo nemá. V moderním vztahu založeném na ideálu přátelství se často chováme, jako by sexuální polarita nebyla tak důležitá jako třeba schopnost komunikace. A kvůli tomu máme časem v intimním vztahu sklon víc mluvit a méně jednat.

Jenže ať už si to chceme připustit, nebo ne, rozhovory mnohým z nás nestačí. S naším intimním partnerem či partnerkou přece chceme sdílet i výživnou energii sexuální polarity.

V Intimním splynutí se proto vědomě učíme umění kultivace a sdílení sexuální polarity. Stojíme tu před faktem, že pro většinu z nás je síla sexuální polarity v jádru sexuální přitažlivosti v intimních chvílích. Tato záhadná síla ovlivňuje celý náš život, i když převážně na podvědomé úrovni.

Sílu sexuální polarity začínáme ovládat, když začneme být citliví na její proudění v každodenním životě. Představte si, že si v nějaké místnosti povídáte s dobrým přítelem stejného pohlaví. Konverzace nenuceně plyne. Společně se smějete a posloucháte jeden druhého. Nálada je uvolněná a příjemná.

Najednou do místnosti vstoupí atraktivní osoba opačného pohlaví. Proud energie se změní. Konverzace na chvíli ustane a pak začne znovu, ale už trochu drhne, je opatrnější. Cítíte, že

se víc hlídáte. A jste si dobře vědomi *jeho* nebo *jí*, atraktivní osoby, jejíž pouhá přítomnost právě změnila tok energie. To je moc sexuální polarity.

Sexuální polarita nás ovlivňuje doslova od hlavy až k patě. Naše mysli se při milostném objetí uvolní a naše myšlenky běží jako o závod, když je spustí přívětivý pohled atraktivního neznámého nebo atraktivní neznámé. Srdeční frekvence, teplota pokožky, ale i postavení těla jsou také ovlivněny sexuální polaritou. Příště si všimněte, jak se váš postoj mění, když stojíte tváří v tvář někomu velmi atraktivnímu. Už jen to, že se na vás dívá, působí změnu proudění krve, dýchání a svalového napětí.

Intimní splynutí není zamilovanost

Abychom byli připraveni na postupy Intimního splynutí, musíme pochopit, že láska, zamilovanost a sexuální polarita nejsou totéž. Milovat můžete kohokoli a cokoli. Můžete milovat horu nebo květinu, obraz nebo plyšové zvířátko. Láska jednoduše je, když otvíráte své srdce. V lásce dovolíte, aby pominul váš pocit samoty tak, že splynete v jedno s tím, na co myslíte, ať je to dítě, milenec, nebo třeba Velký kaňon. Láska je sjednocení, otevřenost až do bodu úplné a konečné jednoty. A neexistuje žádný limit, kolik lidí, věcí nebo míst můžete milovat.

Zamilovanost je zvláštní emoce. Hlavní pocit při zamilovaném poblouznění bývá: „Konečně je tady člověk, na kterého jsem celý život čekal." Cítíte s ním hlubokou spřízněnost. Většina lidí to zažije jen jednou, nejvýš několikrát v životě. Zatímco láska je akt otvírání srdce, zamilovanost je méně běžný pocit důvěrnosti a povědomosti, které se k dotyčnému člověku pojí. A zatímco milování lásku jen posiluje, zamilovanost nevyhnutelně často končí rozčarováním, kdy vás ten „speciální člověk" začíná iritovat nebo marnit vaši touhu po lásce víc než kdo jiný ve vašem životě.

Sexuální polarita je oblouk energie, která proudí mezi dvěma lidmi. Může se to stát třeba v samoobsluze a dotyčného člověka nemusíte ani znát, natož milovat. Vznikne energetický výboj, který prochází vaším tělem, myslí i emocemi, a můžete ho zažít třeba i několikrát denně – v zaměstnání, na ulici nebo doma.

Intimní splynutí má dva hlavní směry. Tím důležitějším je praxe lásky samotné: Vědomé otevírání srdce a neustálé překonávání překážek, které nám v lásce brání. Druhým směrem je vědomé a obratné využívání síly sexuální polarity v předávání lásky. V prožívání Intimního splynutí se samotný sex stává spirituální jednotou, komunikací sil života a lásky, vášnivým sdílením upřímnosti i extáze. Ať už je sexuální polarita využívána, nebo ne, Intimní splynutí nakonec znamená být ve stále dokonalejší shodě s láskou, znamená potlačit obavy a sebeobranu. Naprostá otevřenost i ve chvílích plných obav zahrnuje neustálou sebekázeň v lásce. Být svobodný a milující je pak nejvyšší stupeň kázně – a to je podstata Intimního splynutí.

3

VYTVÁŘÍME SEXUÁLNÍ POLARITU

Abyste ovládli sexuální polaritu v Intimním splynutí, musíte se stát citlivými na její proudění. Musíte se naučit, jak vycítit, že právě v daném okamžiku slábne nebo zesiluje. Partner či partnerka na vás například něco zle vyštěkne a vy strnete a cítíte se najednou slabí a ochromení. Nejspíš vás to i znechutí. Na druhé straně jsou ale chvíle, kdy její (nebo jeho) krása i její pouhá přítomnost okouzlují vaše srdce a vaše láska sílí až do bodu blaženosti.

Nemusíme být otroky sexuální polarity tím, že vyslechneme nerozumné touhy nebo budeme zoufalí, když začne nevyhnutelně slábnout. S pokračující praxí se sexualita může stát objevováním dosud nevídaných hojivých energií stejně jako cestou k poznání i vyjádření naší nejhlubší lásky. A nakonec, když budeme naslouchat moudrosti, jež je sexuální polaritě vlastní, stane se milování nádhernou modlitbou celého těla, meditací o věčném mystériu muže a ženy.

Abychom porozuměli proměnám vášně ve znechucení a naopak, musíme pochopit, jak sexuální polarita funguje. Stejně jako elektřina a magnetismus, také sexuální polarita je přírodní

energie vyžadující dva póly. Aby vznikla elektrická energie, je třeba mít kladný a záporný pól. Pro tok magnetické energie je nutný severní a jižní pól. A pro proudění sexuální energie jsou také třeba dva póly. Nenazýváme je kladný a záporný nebo severní a jižní. Na základě intuice pro to, co je pro nás sexuálně přitažlivé, tyto póly nejspíš můžeme označit jako „mužský“ a „ženský“.

Mezi mužským a ženským pólem proudí přírodní energie, a právě proto konverzace s našimi přáteli ustává, když do místnosti vkročí atraktivní osoba opačného pohlaví – energie tu samovolně plyne mezi mužským a ženským pólem a vaše tělo se podle ní natočí tak jako střelka kompasu.

Když se dva magnety orientují tak, že se jejich opačné severní a jižní póly přiblíží, vzájemně se přitahují. Ale kdy jsou natočeny tak, že jsou blízko jejich shodné póly – například se skoro dotýkají jejich severní póly – magnety se vzájemně odpuzují. Magnetická síla může být přitažlivá nebo odpudivá podle toho, jaké póly se k sobě blíží.

Stejně je to se sexuální polaritou. Když se v intimním vztahu mužská energie jednoho partnera dostane do blízkosti ženské energie druhého partnera, přitažlivá síla sexuální polarity je spojuje. Ale když se střetnou například mužské energie dvou partnerů, přitažlivá síla mezi nimi je neutralizována, případně mohou cítit i tajemnou odpudivou sílu, která je oddaluje, podobně jako to dělají dva severní póly magnetů.

MUŽSKÁ A ŽENSKÁ ENERGIE NENÍ ZALOŽENÁ NA POHLAVÍ

Mužská a ženská energie nejsou totéž jako „muž“ a „žena“, jsou to univerzální sexuální síly. Někteří lidé zažijí výboj polarity jen s osobami opačného pohlaví, ale většina z nás má takovou

zkušenost nejen s lidmi jako takovými, ale třeba i s určitými místy. Například Havaj je vyloženě „ženská“ lokalita. Když po Havaji cestujete, vídáte třeba dvojité duhy a nad hlavami vám létají pestrobarevní ptáci. Jste obklopeni bujnou tropickou vegetací a vůní přezrálé papáje a guavy. Cítíte se, jako byste právě vstoupili do lůna jakési velké ženy. A celým vaším tělem může procházet příjemný proud sexuální polarity s ostrovem jako takovým, což je velmi osvěžující.

Když lidé přicestují na Havaj, obvykle je to probudí k životu, naplní energií, umožní jim to zapomenout na všední starosti a odpočívat. Ostrov je to tak „ženský“ – jste tak otevření a uvolnění –, že dovolená na něm strávená se vyrovná dvěma týdnům dobrého sexu. Natolik se cítíte v pohodě.

Většina lidí cestuje na Havaj v rámci dovolené poté, co strávili mnohé pracovní dny v „mužském režimu“, což je pravý opak životních sil vládnoucích na tropickém ostrově. Například New York je ve srovnání s Havají velmi „mužská lokalita“.

New York vyvolává pocity velmi „vertikální“, silně „orientované“ a „soustředěné“. Když jste v New Yorku, často musíte něco udělat, a poté zase něco jiného a tak dále, krok za krokem, abyste dosáhli nějakého cíle. To je projev řízené, na cíl orientované, soustředěné mužské energie, ať už vyzařuje z muže, nebo z ženy. Vaše vlastní mužská energie, stejně jako energie místa, jako je New York, je orientovaná na výsledek, plánovaná, řízená, koncentrovaná a ukázněná. Vaše ženská energie, podobně jako ženská energie míst jako Havaj, je uvolněná, otevřená, divoká, vyzařující životní síla – je to energie přírody.

Chcete-li ve svém životě víc ženské energie, měli byste letět na Havaj. Vaše tělo si tam odpočine, pocítíte nával energie a ta vás vyléčí. Léčivá síla životní energie je ženská kvalita, ať už ji poskytuje muž, žena, nebo určité místo.

Pokud toho máte hodně na práci, na Havaj byste cestovat neměli. Je velmi těžké se tam ukáznit a soustředit. Zato v New

Yorku vám nezbude nic jiného, než se pořád o něco starat. I když se chcete jen procházet po ulicích, dav vás tlačí kupředu nebo strhává s sebou. Pohybuje s vámi mužská síla, vpřed mířící proud energie.

Stejné kvality mají i lidé. A opět nezáleží na tom, jestli jde o muže nebo o ženy, biologické pohlaví to neurčuje. Mužská a ženská energie jsou univerzální síly. Jako člověk, ať už muž, nebo žena, disponujete jak mužskou, tak ženskou energií. Když skončí váš „mužský" pracovní den, kdy musíte být stále na něco soustředěni, je příjemné doma relaxovat v módu ženské energie, kdy síla života proudí vaším tělem. Je velmi příjemné dát si třeba masáž. Je úžasné dát si lahodné jídlo a užívat si jeho chuti i vůně. Je fantastické procházet se v přírodě s vaším milovaným nebo milovanou, případně i sami. V takových momentech, kdy jsou zapojeny vaše smysly, kdy plynete v proudu přírodních živlů, kdy jste si skutečně vědomi vašeho fyzického okolí a vaše tělo je v souladu s rytmem neviditelných sil přírody, jste v módu ženské energie.

Na druhé straně když míříte na obchodní jednání, můžete si myslet třeba: „Dobrá, a kde mám ten seznam? Mám s sebou tohle? A pamatuju si tamto? O co hlavně půjde? Budu úspěšný? Uvidíme, pojďme na to." Dorazíte pak na jednání, kde je všechno přesně naplánováno a organizováno. Během té doby jste v módu mužské energie. Když se na něco orientujete a soustředíte a kdosi k vám přijde a řekne „pojďme si popovídat", nejspíš odpovíte „teď ne – nevidíte, že mám hodně práce?".

Když vám vládne mužská energie, jste velmi jednostranní, koncentrovaní na jedno. Zkoušeli jste například vyrušit muže, který sleduje fotbalový zápas? Nebo voskuje své auto? Nebo kontroluje svou šekovou knížku? Případně si čte noviny? Jeho naladění říká „teď ne, nevidíte, že se soustředím?". Totéž se samozřejmě stává i ženám, pokud jsou v módu mužské energie. Kdokoli v něm je, silně se koncentruje a nechce být rušen.

Když je ale někdo pod vládou ženské energie, vyrušení pro něj jako by neexistovala. Telefon například zazvoní ve chvíli, kdy pracujete na nějakém projektu a zároveň sledujete televizi. Zvednete to a odpovídáte, ale mezitím klepe na dveře váš přítel. „Zavolám vám za pár minut," řeknete a jdete náležitě uvítat svého přítele. Pak si vzpomenete, že jste něco dali péct do trouby, přičemž telefon zvoní znovu, takže ho musíte zvednout. Mezitím si povídáte s přítelem a po očku se stále díváte na televizi. Když jste v módu ženské energie, snadno přepínáte z jedné věci na druhou. V ženském elementu je duch uvolněnosti, zatímco v mužské je duch koncentrace na jednu záležitost. A oba tyto prvky jsou nám v různých chvílích k užitku.

Pravděpodobně znáte lidi, jak muže, tak ženy, kteří se zdají mít víc mužské nebo ženské energie. Jsou například spíše jako New York než Havaj, vždy v zápřahu, vždy soustředění na nějaký úkol, vždy dodržující časový plán. A jiní lidé jsou zase spíš jako Havaj než New York. Využívají víc ženské než mužské energie. Jsou uvolnění, veselí a často se nesoustředí na jeden dlouhodobý projekt, především kvůli svému sklonu těkat od jedné věci k druhé. Ale jsou s tím spokojeni. A potom jsou tu ještě další lidé, kteří zůstali někde uprostřed mezi extrémy čistě mužského a ženského, mezi New Yorkem a Havají. Jejich energie jsou relativně více vyváženy nebo neutralizovány. Netýkají se jich emocionální hurikány typické pro Havaj, nejsou moc vášniví ani příliš veselí. Nemají v sobě ani neosobní energii New Yorku, nejsou příliš koncentrovaní ani systematičtí. Mají v sobě něco z Havaje a něco z New Yorku, ale jen do jisté míry.

Lidé jsou zkrátka různí, a když se podíváte na sebe, uvidíte, že nejspíš patříte k jednomu ze tří typů: mužskému, ženskému nebo neutrálnímu. Obvykle sami sebe tak zřetelně nevidíte, takže je nejlepší se někoho zeptat: „Jak se ti jevím?" Dotyčný může odpovědět třeba: „Děláš si legraci? Jsi přece jasně typ Havaj!"

Když někdo vyzařující mužskou energii přijde do blízkosti osoby vyzařující ženskou energii, přeskočí mezi nimi výboj polarity. Právě to je sexuální polarita. Vznikne, jestliže je jeden člověk v mužském módu a druhý v ženském.

Je velmi důležité pochopit, že proud sexuální polarity nevyžaduje ani romantickou přitažlivost, ani lásku. Sexuální polarita vzniká, i když se nedostaví pocit „tohle je ta jedinečná osoba, kterou jsem vždy hledal", jež signalizuje romantickou přitažlivost. A sexuální polarita se může vyjevit i mezi dvěma lidmi, kteří se vůbec neznají a nepromluvili spolu ani slovo, natož aby se milovali. Je to zkrátka přírodní síla, která proudí mezi mužským a ženským pólem.

Když třeba univerzitní profesor projeví silnou mužskou energii – sebedůvěru, transcendentní vize, vůdčí schopnosti –, není nic neobvyklého, že se o něj studentky zajímají. Přirozeně tu vzniká oblouk sexuální polarity, stejně jako se to děje mezi terapeutem nabízejícímu pevné vedení (mužský prvek) klientovi, který se mu s důvěrou svěřuje (ženský prvek). Sexuální polarita se v takovém případě dostaví skoro nevyhnutelně, i když se určitě nemusí otevřeně projevit.

Podobně když žena nabídne svou péči a starost blízkému příteli – nebo když třeba podnikatelka poskytne kolegovi starostlivou podporu –, není nic neobvyklého, že po nich tito muži začnou toužit. A opět se tu přirozeně projeví sexuální polarita, kdykoli se silný mužský pól přiblíží k silnému ženskému pólu. Sexuální polarita je typ magnetické síly, přírodní energie, nikoli nutně projev lásky.

Oblouk sexuální polarity můžete cítit mezi vámi a kýmkoli s opačným sexuálním pólem. Je to běžné. Není to vědomé. Je to neškodné. A také mocné. Ale není to láska. A není to ani romantická přitažlivost. Jen to, že cítíte proud sexuální polarity mezi vámi a vaším nadřízeným nebo nadřízenou, neznamená, že byste spolu měli navázat vztah. Neznamená to vlastně

nic – kromě faktu, že vy jste naplnění mužskou nebo ženskou energií, kdežto váš nadřízený nebo nadřízená je na tom opačně. Vnímáte proto oblouk sexuální polarity; a váš protějšek je na tom stejně.

Abychom vědomě pracovali s proudem sexuální polarity ve svých intimních vztazích nebo třeba na pracovišti, musíme se stát citlivými na typ energie, kterou ze sebe vydáváme: mužskou, neutrální nebo ženskou. Kultivací této citlivosti si vybíráme, jestli polaritu zesílit, a tedy posílit vášnivost a sexuální přitažlivost v intimním vztahu, nebo ji naopak oslabit, a tím minimalizovat proud sexuální energie mezi námi a přáteli nebo spolupracovníky. Volba, jak užívat mocnou sílu sexuální polarity, je v našich rukou, jakmile porozumíme principům jejího proudění.

VZTAH JE U KONCE, KDYŽ ZMIZÍ POLARITA

Láska a sexuální polarita nejsou totéž. Můžeme milovat své děti, přátele nebo domácí mazlíčky, ale to neznamená, že s nimi sdílíme sexuální polaritu. A platí i opak: Můžeme cítit silnou sexuální polaritu s naprosto neznámým člověkem nebo s někým, koho ani pořádně neznáme – nemusíme ani vědět, jak se jmenuje.

I když jsou mužský pól a ženský pól nezbytné pro naplněnou a vášnivou sexuální polaritu, pro skutečnou lásku tyto póly nejsou třeba. Ve skutečnosti dlouhodobé vztahy s časem velmi často ztrácejí svůj náboj sexuální polarity, ačkoli se partneři stále opravdu milují.

Částečně je úbytek sexuální polarity zcela přirozený. Pro mnoho z nás je čím dál méně důležitá především s rostoucím věkem, i když stále chceme ve vztahu cítit lásku. Někteří z nás

ale zažili méně žádoucí situace. Můžeme partnera či partnerku milovat, i když nás už nijak sexuálně nepřitahuje. A přitom v životě stále cítíme erotickou vášeň a sexuální polaritu jako takovou. Není v tom žádný partnerský konflikt, jen to vypadá, že „sexuální složka“ našeho vztahu je pryč.

Měli bychom pochopit, že pokud se vědomě neučíme umění kultivace sexuální polarity, vášeň v intimním vztahu má vždy sklon slábnout, protože během času polaritu nevyhnutelně neutralizujeme svým chováním a různými nedorozuměními. Neznamená to, že bychom měli vztah opustit, ale měli bychom zjistit, čím jsme oslabení vášně způsobili a jak bychom mohli vztah znovu „polarizovat“. Pro procvičování Intimního splynutí musíme porozumět tomu, jak vědomě nebo i nevědomě posílit, neutralizovat nebo obrátit proud sexuální polarity vedoucí k našemu partnerovi či partnerce.

POSÍLENÍ POLARITY

V naší kultuře se sexuální polarita nejčastěji projevuje mezi mužem a ženou. Je ale samozřejmě docela možné, aby sexuální polaritu v Intimním splynutí prováděli dva muži nebo ji prožívaly dvě ženy, pokud jeden z partnerů v intimních chvílích představuje mužský pól a druhý ženský pól. A v Intimním splynutí je také možné, aby byl ženským pólem muž nebo mužským pólem žena.

Nejběžnější situace ale je, že žena představuje ženský pól a muž ten mužský. Jak uvidíme, když se pozice pólů náhle změní nebo přestane být jednoznačná, partneři se přestanou přitahovat, zato mezi nimi vzniká konflikt. Podívejme se ale nejprve, jak se dá polarizovaná přitažlivost mezi partnery zesílit.

Představte, že jste muž sedící na pohovce se svou milenkou a sledujete televizi. Ona vstane, jde připravit váš oblíbený zákusek a pak vám ho přinese, přičemž si k vám přisedne

ještě blíž. Jak sedí, její sukně odhalí hebkou pokožku jejího stehna. Krmí vás sousty ze svých prstů a nechá ruku sklouznout ze rtů na vaši hruď. Pohlédnete jí do očí a vidíte v nich, že je k vám zcela otevřená a že vás má ráda. Obejmete ji a pocítíte, jak se k vám její tělo přimklo. Právě se vám oddává. Velmi po ní toužíte, touží po ní celé vaše tělo i srdce. To je zesílení polarity.

I když mnohým z nás může být taková scéna povědomá, jaké mechanismy za ní vlastně stojí? Proč se tu polarita posiluje?

Žena tu jakoby *krmí* muže svou osobní energií. *Přitahuje* ho od abstraktní záře televize k živoucímu vyzařování své tělesnosti. Zklidňuje jeho mysl, nabíjí jeho tělo energií a probouzí jeho srdce, stejně jako to umí tropické pláže Havaje. Vtahuje ho do sebe, do zahrady života tím, že se otvírá a nabízí mu lásku. Vyzařuje ženskou energii, a proto jako magnet přitahuje jeho mužskou energii v plném výboji sexuální polarity.

NEUTRALIZACE POLARITY

Představte si, že jste žena ležící v posteli se svým milencem. Celý den jste pracovala a jste unavená. Když jste se vrátila z práce, milenec vás políbil na tvář a zase odešel číst si knížku. Zatímco si stále četl, vy jste si připravila rychlou večeři, dala si sprchu a šla si lehnout. On nakonec s četbou přestal, ulehl také, nařídil budík a uspořádal si věci na nočním stolku. Myslíte si, že s vámi možná bude chtít sex. Mohla byste na to přistoupit, kdyby opravdu chtěl, ale sama se zrovna moc vzrušená necítíte. To je neutralizace polarity.

Podívejme se blíže právě na tento případ neutralizace. Žena přijde domů ze zaměstnání a dostane letmý polibek na tvář. Kde je tu mužská síla? Její muž se jí ani neotvírá se svou láskou, ani ji nedobývá svou touhou – jeho mužská přítomnost zcela absentuje.

Nebo se s ní spíš nezúčastní hry na sexuální polaritu a místo toho je zaujatý četbou. Ona udělá to, co udělat musí, připraví si večeři a potom si dá sprchu. Je unavená, a tak nemá energii předvádět svou ženskou sílu. Ani jeden z nich není aktivní jako ženský nebo mužský pól, a tak se sexuální polarita neutralizuje.

OBRÁCENÍ POLARITY

Jste muž a máte úžasný plán, jak vydělat peníze. Řeknete o tom své ženě, ona vás přeruší a řekne, jak jste nemožný. Předloží hned několik důvodů, proč si myslí, že váš plán je bláznivý a nebude fungovat. Potom pokračuje v domácích pracích, ale také vám povídá o své strategii, jak získat nějaké peníze.

„A co ten náš plán dnes večer zajít za Smithovými?" řekne najednou. A dál běhá po bytě. Pak se zeptá: „Už ses konečně rozhodl? Víš, že musíme odejít brzy. Takže jak to uděláme?"

Nic vás nezajímá méně. Netoužíte ten večer dělat nic, zvlášť pak ne se svou ženou. Řekne vám, že ji bolí rameno a že by ocenila, kdybyste jí ho namasíroval. Jenže vy se jí nechcete ani dotýkat. To je obrácení polarity.

Co se tu vlastně děje? Muž řekne manželce o svém nápadu, jak vydělat peníze. Snaží se s ní sdílet svůj směr, nápad, transcendentní vizi, přičemž představuje mužský pól univerzální energie, jakým je energie New Yorku. Jeho žena ho ale náhle přeruší. Nehodlá se otevírat jeho vizím, takže prohlásí, že nemá pravdu, že jeho plán za nic nestojí a že ona by to udělala lépe. Možná je to i pravda. Ale na úrovni polárních energií je to ekvivalent toho, jako kdyby manželovi řekla, že je mizerný milenec a že by si mohla najít lepšího. Polarita je tu okamžitě neutralizována.

U toho ale ona nezůstane. Pokračuje v domácích pracích a sděluje mu při tom své nápady, jak by se všechno mělo udělat. Představuje tady mužskou sílu založenou na vedení, cílevědomosti a transcendentních vizích. To by bylo v pořádku, kdyby

byl její muž právě spíše v módu ženské energie, připravený přijímat její rady. Ale také on je zrovna v mužském módu, kdy jí chtěl povědět o svém skvělém nápadu. A stejně jako se odpuzují totožné póly magnetu, také její náhlé obrácení sexuální polarity způsobuje odpuzování a zvětšování distance mezi její a jeho mužskou energií.

STRUKTURY MUŽSKÉHO A ŽENSKÉHO ELEMENTU

Jaké jsou vlastně mužské a ženské vlastnosti, jak je lidé vyjevují? Pro názornost si tyto univerzální kvality „zosobníme" a budeme mužskou sílu (v mužích i ženách) nazývat „On" a ženskou sílu (opět v mužích i ženách) „Ona".

Stejně jako řídící energie New Yorku, „On" jako by byl stále zaměstnán nějakým posláním, průzkumem, projektem, ať už to je třeba oprava auta, kariérní postup, nebo hledání cesty k Bohu. „On" také vidí věci z transcendentálních pozic. Znamená to, že „On", stejně jako betonový mrakodrap, rád stojí nad věcmi, mimo své emoce: v myšlenkách, v poznání a možná i v takzvané „mystické čistotě".

Z „Jeho" transcendentální perspektivy, všechno v životě stálé – všechno stále trvající – může být omezením, nebo i pastí. Například otevřený vztah je jedna věc, ale manželství je věc docela jiná. Pro kohokoli s dostatkem mužské energie se manželství může zdát potenciální pastí, překážkou, ztrátou svobody. Rozhodnutí vstoupit do tohoto svazku je rozhodnutí opustit transcendentální říši nekonečných možností a vstoupit do pozemské říše nekonečné odpovědnosti.

Co se týče „Jí", manželství tu není překážkou, ale osvobozením lásky. Ženská síla, v mužích i ženách, spočívá v přiznávání a dávání lásky. Ženská síla je božská energie, někdy divoká

a nepředvídatelná a jindy pečující a životodárná, jako Havaj. Na rozdíl od mužského, ženské je doma v samotném životě, ve smyslovosti, v přírodních elementech. Kdokoli s dostatkem ženské energie nesnáší prázdnotu, takže třeba prázdné police plní mušličkami, květinami nebo jinými krásnými předměty.

Zatímco mužský pól je orientovaný k obloze, jako směřují budovy v New Yorku, ženský pól je uzemněný a proudí jím síla života. Ženská síla je vyzařující oceán náhlých bouří a omlazující péče, zahrada hojnosti lásky i nespoutaná energie.

Ženské vyzařování a krása lákají „Jeho" do zahrady života a „Její" srdce mírní „Jeho" vytrvalou snahu stále něco hledat. Ženská síla zvládá mužskou strohou tendenci k nějakému směřování a doplňuje ji emocemi, citlivostí i vnitřní moudrostí těla. Bez ženské síly je ta mužská pouhou orientací, pouhou tendencí, pouhým soustředěním na cíl bez emocionality. V extrémně negativním provedení pak je jen vykořisťováním pro zisk, násilím nebo třeba fašismem.

Na druhou stranu bez orientace vlastní mužské síle je pohyb samotné ženské síly buď jen otevíráním, nebo uzavíráním. Představte si například člověka se spoustou ženské energie a nedostatkem té mužské. Když jí čokoládu, cítí se buď uvolněně a spokojeně, nebo naopak provinile a špatně, přičemž má ale často problém zvolit ještě další možnost, například si čokoládu ve prospěch svého zdraví odpustit.

Pokud jde o závažnější věci, jakmile se „Ona" dá do páru s neotesaným partnerem, má mnohdy potíže z takového vztahu odejít a místo toho se odevzdá a trpí, uzavírá do sebe a pak znovu otevírá. Není-li vyvážena mužskou silou znamenající vedení a směřování, extrémní ženská síla osciluje mezi dobrými a špatnými chvílemi, přičemž doufá, že se to nějak vyřeší, střídavě miluje a trpí, je zraňována, ale opět věří v další šanci.

Jinou možností, jak nahlížet na mužskou a ženskou sílu, je pohled přes sexualitu samotnou. Pro muže dochází

k sexuálnímu spojení „mimo tělo“, kdežto pro ženu uvnitř těla. Při sexuálním styku mužův úd tuhne, orientuje se, zaměřuje a hledá uvolnění. Ženské pohlaví se otevírá, je čím dál přístupnější pronikání, celé její tělo i emoce se otevírají a ona chce dávat lásku co nejhlubším přijímáním jeho lásky.

Mužská síla je směrovaná a orientovaná na jedno, stejně jako jeho pohlavní orgán. V širším smyslu je to síla sebekázně (soustředění na jedno) a řízení (směrovost) a má sklon pohybovat se v transcendentním (vzhůru mířícím) směru.

Stejně jako mužský pohlavní orgán jeví směrovost a orientaci vzhůru, ženské pohlaví značí touhu vtahovat mužství do sebe, otevírá se v jednotě s ním a naplňuje se nekonečnou láskou. Ženství se láskou otevírá a bolestí uzavírá. Mužství zase v lásce proniká, ale stahuje se, když je zraněno. Mužské i ženské síly jsou do jisté míry v každém muži a ženě, i když někteří lidé představují více mužské síly (jako New York), jiní více ženské síly (jako Havaj) a ještě jiné jsou spíše neutrální nebo ve svém výrazu vyrovnanější.

Jako obecná charakteristika pak platí, že mužský pól v každém z nás směřuje vzhůru, směrem od těla a života. Mužská síla se vyznačuje vědomou směrovostí a záměrem, což někdy vede k jisté „paličatosti“. Ženský pól v každém z nás má domov přímo v těle a v životě. Je to síla vyzařování a otevírání, která někdy vede k přílišné emocionalitě.

MUŽŠTÍ A ŽENŠTÍ PARTNEŘI JEDEN DRUHÉHO VYVAŽUJÍ

Když se spíše mužský partner zamiluje do osoby spíše ženské podstaty, mohou si spolu užívat oživující sílu vášnivé sexuální polarity, která mezi nimi přirozeně proudí. Kdo je spíše neutrální, dá pravděpodobně přednost tomu, aby své vnitřní energie vyrovnával spíše individuálními a nesexuálními postupy.

Ale pokud je někdo více sexuálně orientovaný, existuje pro něj další možnost. V Intimním splynutí se partneři mohou přirozeně vyvažovat a jeden druhému prospívat skrze dynamickou sílu sexuální polarity, která plyne mezi jejich vrozenými mužskými a ženskými póly.

Když je například muž s mužským pólem polarizován ženou s ženským pólem, jako by opouštěl vlastní hlavu, opouští fantazijní říši možností, a je přitahován čímsi velmi živým a aktuálním: „Jí". Začíná jednat spíš podle svých pocitů, než aby žil ve svých myšlenkách. Láska ho vtahuje do tělesnosti, jeho i její.

Ženská síla přitahuje „Jeho" do tance života, lásky a intimního partnerství. Když proto žena začíná být jako New York, panovačná a strohá, nebo se jakkoli zbavuje své ženské energie, muž se náhle cítí být v pasti – opustil totiž svou říši možností a oddal se aktuálnímu vztahu, což ho omezuje.

Když přestane ženská síla jeho partnerky být aktivní, když se necítí být osvěžován její energií typickou pro Havaj, potom cítí vztah jako překážku. Připadá mu spíš jako zdroj povinností než jako zdroj energie a potěšení. Jeho mužská síla už není magneticky polarizována ženskou silou a on přirozeně začíná uhýbat, vzdalovat se, zpátky do své věže možností. Doufá přitom, že se tam vyhne nikoli nezbytným problémům a možná nakonec najde jiný zdroj ženské energie.

„Chci pryč!" Tak zní mužský hlas, když už ho „Ona" nepolarizuje.

Základní formou mužské špatné nálady je pocit únavy, vyhoření, omezení povinnostmi. Ani sebedelší konverzace s partnerkou pak nesníží mužův dojem, že je svázán povinnostmi a v pasti. Když se ale ona nestáhne kvůli jeho náladě a naopak setrvává ve vztahu jako pozitivní energie Havaje, stále aktivní v lásce, může ženská síla i takové chvíle proměnit v zahradu radosti. Může oživit jeho srdce tak, jak to svede jen ona, jako jím obdivovaný zdroj ženské energie.

Co se stane ženskému partnerovi – například ženě –, když muž ztrácí svou mužskou podstatu a začíná chabnout a váhat ve svém milování? „Ona“ se pak cítí prázdná a touží po naplnění. Kde dříve vnímala přítomnost mužské lásky, cítí nyní prázdnotu.

„Chci lásku!“

Základní formou ženské špatné nálady je pocit, že „Ona“ není milována, a zloba, která plyne z dojmu, že je odmítána či opouštěna.

Když je muž (nebo kdokoli s mužskou povahou) ve špatném naladění, chce vědět proč. Zkouší to zjistit. Pokud trpí špatnou náladou jeho partnerka, pokouší se pro ni udělat to, o co se snaží u sebe – najít příčinu. A zkouší užívat svou hlavu, aby řešil její emocionální problémy.

Mužova mentální analýza je ale k ničemu a na překážku ženě (nebo komukoli s ženskou povahou), která trpí špatnou náladou. Její negativní naladění je jen výsledkem její touhy po dokonalé lásce – proč ji tedy nedostává přímo od „Něj“? „Ona“ nejvíc přijímá lásku ve svém přirozeném jazyce, který není jazykem analýzy, ale řečí těla a emocí. Je to řeč dotyků, přítomnosti, pocitů. Ženský druh nálady nechce být předmětem mentálního rozboru, „Ona“ se v té chvíli touží otevřít „Jeho“ objetí, „Jeho“ jemnému humoru, „Jeho“ silné, milující mužské přítomnosti.

Při Intimním splynutí se naučíme, jak předávat lásku pomocí síly sexuální polarity. A abychom si ji užívali, musí nám být jasné, co chceme od svého partnera a kam patříme v celém spektru mužského a ženského elementu. Jsme spíš jako New York, nebo jako Havaj? Jsme v rovnováze? Nebo jsme uvnitř zmateni a rozděleni?

SPOJUJEME VNITŘNÍ ROZDĚLENÍ

Pokud jste spokojeni se svou přirozenou sexuální energií – mužskou, ženskou nebo neutrální –, potom je pro vás záblesk