

DAVID DEIDA

Du bist Liebe

Männer, Sex und
tiefes Liebesglück –
ein Ratgeber (nicht nur) für Frauen

Aus dem Amerikanischen übersetzt
von Susanne Lötscher



Vorwort von Marianne Williamson 7

Einführung 10

- 1 Du bist Liebe 13
 - 2 Schokoladige Liebe 15
 - 3 Sehnsucht ist der Schlüssel zur Liebe 19
 - 4 Die Gabe des Liebesakts 21
 - 5 Spiritueller Sexappeal 26
 - 6 Orgasmische Liebe 31
 - 7 Liebe und Angst 37
 - 8 Deine sexuelle Essenz 43
 - 9 Dein wahres Herz und seine Schalen 47
 - 10 Dein Herz darbieten oder es verraten 57
 - 11 Liebesspiel mit zwei Körpern 65
 - 12 Über die Angst hinaus lieben 70
 - 13 Vertraue darauf, dass dein Partner dich öffnet 75
 - 14 Du ziehst deinen Gegenpol an 79
 - 15 Warum Männer sich zurückhalten 84
 - 16 Deine Anziehungskraft 92
 - 17 Du hast dir deinen Partner ausgesucht 102
 - 18 Zeige Lust und Verletztheit 111
 - 19 Die mangelnde Feingefühligkeit der Männer 117
 - 20 Wie man offen bleibt 120
 - 21 Sich über den toten Punkt hinaus öffnen 127
 - 22 Das Ende einer Beziehung und die Leere, die er zurücklässt 132
 - 23 Drei Phasen des Liebens 139
 - 24 Liebe ist eine lebendige Kunst 147
 - 25 Zeig das Licht deines Herzens in der Öffentlichkeit 152
 - 26 Sich für Misshandlungen statt für Liebe entscheiden 163
 - 27 Der Wunsch, sich öffnen zu lassen 168
 - 28 Vertrauen und Sich-Öffnen – eine Zusammenfassung 171
 - 29 Leb wohl 175
- Über den Autor 179

VORWORT



VON MARIANNE WILLIAMSON

Wie für viele Frauen aus meinem Bekanntenkreis ist die Liebe entweder das Einzige, worüber ich sprechen will, oder das Letzte, worüber ich sprechen will, je nach Stimmung. Wenn ich in der Stimmung bin, darüber zu diskutieren, kommt sie mir ungeheuer wichtig vor. Wenn nicht, wirkt sie beinahe schon neurotisch. Eines jedoch bleibt immer gleich, egal wie ich Liebe betrachte: Romantische Liebe ist ein Mysterium.

Eine Romanze bedeutet vielen Menschen zwar eine ganze Menge, doch sie hat selten etwas mit der Karikatur zu tun, als die sie in der an den Konsumenten gerichteten Werbung dargestellt wird. Sie ist beherzter und kann uns größere Schmerzen bereiten, als das Bild eines Liebespaares am Strand erkennen lassen könnte. Romanzen sind mehr als ein theatralisches Gefäß für so veränderliche Energien wie Glück und Verzweiflung. Aber es ist leichter zu erklären, was sie nicht sind, als zu erklären, was sie sind. Der Grund dafür ist vielleicht, dass sich das Wesen der Romanze ständig verändert. Wie alle anderen Dinge bekommt auch die Romanze ein spirituelles Element. Sie steigt empor, um uns auf der Ebene deren zu begegnen, die wir wirklich sind.

Aus spiritueller Sicht ist eine Romanze in ihrer göttlichen Essenz ein Tempelraum. Eines von Gottes Laboratorien, eine Form spiritueller Transformation. So betrachtet, bietet sie der Seele eine heilige Gelegenheit, die Begrenzungen des engen Selbst hinter sich zu lassen und sich mit Quantensprüngen neue emotionale Möglichkeiten zu erschließen. Dort treibt uns die Liebe in die Enge, indem sie uns einen Spiegel vors Gesicht hält und von uns verlangt, zu verzichten: auf die Verletzungen, auf die Vergangenheit, auf die Mauern, auf die Vorwürfe, auf die Verteidigungsstrategien, auf die Grenzen, auf die Angst ...

Liebe ist kein Spiel für Angsthasen

Die meisten mir bekannten Frauen sind inzwischen davon überzeugt, dass spirituelle Hingabe das Tor zur Liebe ist. Aber dieses Wissen allein bringt uns nicht weiter. „Ich soll mich hingeben?“, fragen wir. „Ich verstehe, was es bedeutet, aber zeigt mir, wie es geht!“ Denn es ist nicht so einfach, sich der Liebe hinzugeben, wenn Papa eigentlich nie richtig da war. Es ist nicht so einfach, sich der Liebe hinzugeben, wenn ein Mensch, dem wir vertrauten, uns verlassen oder hintergangen hat. Und es ist nicht so einfach, sich der Liebe hinzugeben, wenn wir nach unserer letzten Beziehung monate- oder gar jahrelang psychisch völlig am Ende waren.

8

Es kann emotional überaus anstrengend sein, zu lernen, wie man sein Herz öffnet, wenn die Lebenserfahrungen es verschlossen haben. Vermeintlich vorübergehende Schutzmechanismen können im Lauf der Jahre zu tief verwurzelten Verteidigungsmustern erstarren. Und so trauern wir der Unbekümmertheit und Freiheit der Liebe nach.

Beim Lesen von Shakespeares Sonetten fällt uns wieder ein, was wir verloren haben. Wir erinnern uns an das, wonach wir uns sehnen, wenn wir Elizabeth Barrett Brownings Gedichte an ihren geliebten Robert lesen. Wir erinnern uns an das Wunder, das wir uns im Leben am sehnlichsten wünschen, wenn wir spätabends unserer Lieblingsmusik lauschen und unser Herz sich unverfälscht und unbändig nach dem sehnt, was es sich zutiefst wünscht.

Genau diese Sehnsucht ist eine inständige Bitte um die Art von Weisheit, die David Deida uns vermittelt. Er ist einer unserer neuen Liebesschamanen. Deida ist ungestüm und schonungslos und übertreibt es manchmal auch. Er kann brüllen, aber auch flüstern, er kann uns mit etwas konfrontieren, aber auch trösten. Das Feuer, das er trägt, kann entweder verbrennen oder erleuchten, je nachdem, wie wir es einsetzen. Aber wenn sein feuriges Geschenk ein Geschenk für Sie ist, dann, glaube ich, werden Sie es merken. Sie werden spüren, welche Teile Ihres Selbst seine Botschaft brauchen, und werden feststellen, dass Sie diese Botschaft unbedingt empfangen wollen. Ihr Verstand und Ihr Herz werden auf die Vorstellung reagieren, dass wir lernen können, bedeutungsvoller zu lieben, indem wir uns von den

schmerzhaften Mustern lösen, die uns auf unserer Reise bislang gequält haben.

Die Reise ins Herz Gottes ist stets der Schlüssel zu unserer Erlösung, egal welche Ursachen unser Schmerz hat. Doch wenn der Schmerz uns überwältigt, wenn das Telefon nicht läutet, wenn eine Vereinbarung nicht eingehalten oder unsere Hoffnung zerstört wurde, dann fällt es uns nicht immer so leicht, zu erkennen, wie wir diese Erkenntnis umsetzen können. Ich bin meiner Liebe ein bisschen näher gekommen, weil ich Deida zugehört und dieses Buch gelesen habe. Mein Herz ist freier – möge es das Ihre auch sein.

Lehnen Sie sich jetzt an ein bequemes Kissen. Dämpfen Sie das Licht, aber nicht da, wo Sie lesen. Sprechen Sie vielleicht ein Gebet und bitten Sie um die Wahrheit, die hinter dem Schleier liegt. Bitten Sie darum, über Männer das zu erfahren, was Sie wissen müssen – so dass Sie vielleicht lernen, sie so zu lieben, wie es Ihr sehnlichster Wunsch ist.

Und lauschen Sie dann mit mir dem Magier der Liebe. Er erzählt uns von einem seit Langem verschollenen Versprechen. Er erzählt von Wahrheit. Er erzählt von Liebe.

EINFÜHRUNG

.....

Liebe Leserin,

die folgenden Kapitel widme ich Ihnen, als wären Sie meine Geliebte. Egal ob Sie Single oder verheiratet sind – diese Worte schenke ich Ihnen, so wie ich sie meiner Liebsten schenken würde. Vielleicht lernen wir uns nie kennen, aber ich möchte Ihnen die Gelegenheit geben, Ihr Herz durch meines zu spüren.

Seit Jahren veranstalte ich Workshops auf der ganzen Welt, in denen ich mich gemeinsam mit Frauen und Männern öffne, die mir ihre verborgensten Herzenswünsche gestehen. Es scheint, als lernten wir uns selbst häufig zutiefst über das Herz eines Menschen kennen, der uns liebt, der bereit ist, sich zu öffnen und uns so zu sehen, wie wir wirklich sind, und der bereit ist, uns zuzuhören und die Sehnsucht unseres Herzens zu spüren.

Liebe umfassend geben und annehmen – das ist der wahre Wunsch unseres Herzens, Ihres und meines Herzens. Die Sehnsucht, die Sie im Herzen spüren, ist dieselbe, die jedermann spürt. Wenn Sie die Sehnsucht Ihres Herzens durch mein Herz spüren, werden Sie sich durch die vielen Herzen, die sich gemeinsam vertrauensvoll geöffnet haben und die folgenden Worte haben entstehen lassen, hoffentlich besser kennenlernen.

Jedes Herz will sich Gott beziehungsweise dem grenzenlosen Strom göttlicher Liebe öffnen. Egal ob Sie ein religiöser Mensch sind oder nicht, Ihr Herz sehnt sich trotzdem danach, sich grenzenlos zu öffnen, gesehen und grenzenlos dargeboten zu werden. Das verstehe ich unter „sich für Gott öffnen“ – sich öffnen und alles und jedermanns Herz als eine göttliche Ausdrucksform der Liebe spüren.

Auch Sexualität ist eine göttliche Ausdrucksform für Liebe – oder könnte es zumindest sein. So wie ich mein Herz meiner Geliebten schenken würde, schenke ich Ihnen die folgenden Kapitel, damit sich

Ihr Herz für Gott öffnet, egal ob Sie allein oder in einer Beziehung leben, ob Sie Tee kochen oder Liebe machen. Ich hoffe, dass Sie, wenn Sie Ihr Herz durch diese Worte spüren, noch tiefer erfahren, wie sich die göttliche Liebe danach sehnt, sich durch jedermanns Herz zu öffnen.

Und mit dieser Erkenntnis, dass unsere Herzen sich mit derselben Liebe öffnen und fließen, schenke ich Ihnen die folgenden Kapitel, als wären Sie meine teure Geliebte.

David Deida

DU BIST LIEBE ...

*Teure Geliebte, wenn ich in deine Augen schaue,
spüre ich die Sehnsucht deines Herzens. Nichts ist
schöner für mich als deine Liebe. Ich möchte deine
Liebe trinken und in dein Herz eintauchen und dich
für Gott öffnen. Aber dazu muss ich spüren, dass du
dir wünschst, dass ich in dich eindringe. Ich möchte
spüren, dass du mir vertraust und in deiner Wach-
samkeit nachlässt, nur ein kleines bisschen, damit
ich die Einladung deines Herzens spüren kann.
Bitte öffne dich, damit ich dein Herz fordern kann.*

Wenn du tief in dein Herz hineinspürst, spürst du Liebe.
Ganz tief drinnen *bist* du Liebe.

Diese Liebe leuchtet als Licht, und deshalb möchtest du wirklich *gesehen* werden.

Dieses Licht strömt als Energie, und deshalb möchtest du dich ganz *schenken*.

Dein Herz möchte Liebe umfassend geben und empfangen.
Das ist sein tiefster Wunsch.

Liebe ist Offenheit. Nach ebendieser Offenheit sehnt sich das Herz eines jeden Menschen. Du bist diese Liebe. Du bist als Liebe lebendig, und dein ganzer Körper sehnt sich danach, sich der Liebe zu öffnen. Dein Herz will nichts anderes, als offen für die Liebe zu leben; es will, dass du dich ganz und gar als Liebe hingibst – und als die Liebe gesehen wirst, die du bist. Du sehnst dich danach, *gefordert*, genommen

und geöffnet zu werden, sehnst dich danach, dich glücklich hinzugeben, so dass jeder Augenblick deines Lebens als das Licht der Liebesleidenschaft lodert, ein Geschenk deines hingebungsvollen Herzens, und als Verehrung strahlenden Liebesglücks.

Im Bemühen, in deinem Leben und deinen Beziehungen Sicherheit und Selbstvertrauen aufzubauen, hast du womöglich Mauern um dein Herz errichtet und es sind Spannungen in deinem Körper entstanden. Diese Schutzmauern mögen manchmal zwar ganz nützlich sein, doch im Lauf der Zeit können sie zu Schalen der Angst werden, die deine wahre Liebe blockieren. Diese Schalen können die Liebe, die du umfassend schenken möchtest, zügeln und die Liebe fernhalten, die zu empfangen der sehnlichste Wunsch deines Herzens ist.

Das Geheimnis, wie du dein tiefstes Herzensglück zur Entfaltung bringen kannst, besteht darin, intensiv Liebe zu geben und zu empfangen – mit oder ohne Mann. Statt dich von einem Mann abhängig zu machen und statt dein Herz mit Mauern aus vielen erlebten Enttäuschungen zu schützen, kannst du lernen, deinen Körper zu öffnen, als wäre er ein großes verletzliches Herz, das von der strahlenden Lebenskraft der Liebe erfüllt ist. Und genau diese Einstellung – ein offenerherziges Strahlen – wird die Welt beschenken und einen Mann anziehen und festhalten, der tatsächlich in der Lage ist, deinen tiefsten Herzenswunsch zu erfüllen.

Achte einmal auf Folgendes: Ist deine Atmung genau jetzt wie Liebe beschaffen – atmest du genauso lustvoll und offen ein und aus, wie du es tun würdest, wenn du den Körper deines Geliebten dicht an deinem spürst, während ihr euch gefühlvoll vereinigt – oder ist deine Atmung verspannt, weil du dir angstvoll Gedanken ums Überleben machst und du ein Gefühl von Getrenntsein, Verzweiflung oder Einsamkeit verspürst?

Egal ob du allein oder in einer Beziehung lebst, dein spirituelles und sexuelles Glück fordert von dir, dass du deinem ganzen Körper täglich Lust bereitest und dich aus tiefstem Herzen hingibst, denn sonst verdorrt deine Freude wie eine Pflanze, die man nicht gießt.

2

SCHOKOLADIGE LIEBE

.....

*Ich sehe dir gern zu, wenn du dich bewegst.
Dein Körper ist so offen, ich möchte dich umarmen
und dein Herz an meines drücken. Wenn ich dich
Schokolade oder deine Lieblings Speisen essen sehe,
bin ich verblüfft, wie dein Körper sich vor Lust öff-
net und weich wird, als strömte die Liebe durch dich
hindurch. Oft erzitterst du und gibst Laute des
Entzückens von dir. Ich frage mich, ob du dich für
eine andere Lebensweise entscheiden würdest als
die, dich der Liebe zu öffnen. Ich weiß, dass du nicht
immer köstliche Leckereien essen kannst, aber ich
würde gern wissen, wie du leben würdest, wenn du
göttlichen Nektar einatmen und spüren würdest,
wie er genau in diesem Moment durch deinen
Körper strömt.*

15

Du kannst dich offen ergeben und die volle Liebesenergie deines Herzens den ganzen Tag lang durch deinen Körper strömen lassen. Du kannst lernen, dich zu öffnen, damit die Liebe deines Herzens ungehindert durch deinen *ganzen* Körper fließen kann. Dann kann das wahre Licht deines Herzens aus deinen Augen und deinem Lächeln leuchten. Die Liebesenergie kann durch die Art, wie du dich bewegst, fließen. Die Offenheit der Liebe kann dich atmen. Andere können sehen, wer du wirklich bist. Sie können deine tiefsten Gaben spüren. Du bist Liebe, fließt mit der Liebe, bist strahlend wie die Liebe.

Wenn du lernst, dich der Liebeslust vollständig zu öffnen, kann dein Herz deine tiefsten Gaben den ganzen Tag durch deinen Körper zum Ausdruck bringen, und du wirst automatisch einen Geliebten anziehen und festhalten, dessen tiefes Herz dem deinen begegnen kann.

Stell dir vor, du machst es dir mit einem Schälchen deiner Lieblingsleckerei gemütlich – einer doppelten Portion Schokoladeneis mit Pekannüssen. Der erste Löffel voll landet in deinem Mund. Schokolade überflutet deine Zunge wie eine köstliche Woge der Fülle. Deine Augen schließen sich und du lächelst. Mmmmh! Die glückselige Offenheit der Liebe verteilt sich im ganzen Körper. Du atmest voll und inhalierst förmlich das Aroma der Schokolade, während das Eis in deinem Mund schmilzt. Vielleicht fangen sogar deine Zehen und Finger an, sich lustvoll zu bewegen, wenn du die Fülle der Schokolade hinunterschluckst.

Wenn sich noch mehr angenehme Energie durch deinen Körper bewegen soll und du gern jeden Körperteil öffnen würdest, damit er von der Fülle der Liebe überflutet wird, dann könntest du das Schälchen abstellen und aufstehen. Du könntest in Schokoladenwahnsinn verfallen und deinen Körper aufgehen lassen und in Schokoladenlust tanzen, dich winden, hin und her wiegen und beim Gedanken an ein so leckeres Eis hingebungsvoll stöhnen.

Du kannst die Energie wie Strom durch deinen ganzen Körper schicken und dich von ihr für eine tiefer gehende Lust öffnen lassen. Vielleicht beschließt du sogar, sexuelle Energie durch deinen Körper strömen zu lassen, indem du mit den Händen deine Beine berührst und dich beim Tanzen sinnlich in den Hüften wiegst. Inzwischen bist du schon weit über die Lust auf Schokolade hinaus, du spürst das Strömen tiefer gehender Leidenschaft und die Sehnsucht in deinem Körper und Herzen.

Vielleicht legst du dich auf die Couch und berührst dich zwischen den Schenkeln, bist nass vor Lust und richtig wild. Du fährst mit der Zunge über die Lippen, weil du mehr willst, mehr Fülle in dich aufnehmen willst, mehr Fülle über deinen Mund, deinen Bauch, die Stelle zwischen deinen Beinen empfangen willst. Deine Beine öffnen und

schließen sich wie Schmetterlingsflügel, während du dich berührst und dich dem Strom von Energie und Begehren offen hingibst.

Und dann spürst du vielleicht dein Herz, das so gern gesehen werden und der Liebe Einlass gewähren möchte. Tiefer als Lust und Energie wünschst du dir Liebe. Und nicht einfach die Liebe deiner Mutter. Vielmehr möchtest du spüren, dass dich ein leidenschaftlicher Mann mit wahrhaft aufrichtigem Herzen tief liebt. Er soll sehen, wer du wirklich bist, und dich begehren, indem er in die Tiefen deines Herzens hineinspürt. Du wünschst dir, er möge mit der zärtlichen Kraft seines Liebesbegehrens tief in dich eindringen, den geheimen Kern deines Herzens öffnen und deine göttliche Liebesessenz zur Entfaltung bringen.

Auch wenn du dich sträubst, dem Sehnen deiner eigenen Liebe zu vertrauen, wartet dein tiefstes Herz darauf, so umfassend geliebt zu werden, dass du dich mehr öffnest, als du selbst dazu bereit wärst, und dich von der tiefsten Forderung der Liebe glücklich und gewaltsam öffnen lässt, offen gelegt und von der Liebe sanft beherrscht wirst.

Manchmal sehnst du dich nach *ihm*. Nicht unbedingt nach einem bestimmten Mann, sondern nach der Kraft einer maskulinen Liebe, die erkennt, wer du wirklich bist, die mit sanfter Gewalt in dich eindringt und dich für die Lust öffnet, eine gewaltige, beharrliche, hartnäckige Liebe, die dich unnachgiebig begehrt, tiefer in dich hineinliebt und dich öffnet und niemals aufhört. Du wirst von seiner Liebe erfüllt und von seiner Forderung geöffnet. Während du immer tiefer atmest, bewegt sich dein Körper in Wellen, er öffnet sich unter dem Druck seines Gewichts und wird von dem ungeheuren Ausmaß der Liebe erfüllt.

Deine Kanten schmelzen. Deine Grenzen lösen sich auf. Dein Körper öffnet sich nach außen, und Liebe strahlt als großzügiges Geschenk aus deinem Herzen. Du weinst, als dein Widerstand in der Fülle der Liebe dahinschmilzt, die Lust zwingt deinen Körper, sich noch weiter zu öffnen. Dein Gesicht wird feucht, deine Schenkel nass, dein Bauch hebt und senkt sich, du ergibst dich offen, so weit wie alles. Es gibt keine Grenzen, nur Liebe, Offenheit, Fülle.

Wenn du dich so völlig geöffnet hast, fühlst du dich von der immer gegenwärtigen Berührung der Liebe für den Rest des Tages durchdrungen. Wenn du durch deine Wohnung gehst oder deine Arbeit fortsetzt, bewegen sich deine Hüften so, wie eine Blume sich öffnet. Dein Bauch ist voller Himmel und Sterne. Dein Herz bietet sich so tief wie das Meer dar. Ob du Geschirr spülst oder Freunde anrufst, aus jeder Geste ergießt sich Liebe, die alle mit dem überbordenden Strahlen deines Herzens segnet.

Schokolade oder ein guter Mann können dein Herz dazu bringen, sich hinzugeben, aber nur mit Lust, die den ganzen Körper erfasst, und überfließender Liebe – du öffnest dich, bis du dich Gott ganz als Liebesglück zeigst – kannst du dein tiefstes Begehren leben, mit oder ohne einen vertrauenswürdigen Geliebten oder ein leckeres Dessert.

3

SEHNSUCHT IST DER SCHLÜSSEL ZUR LIEBE

.....

Deine Sehnsucht nach Liebe ist so mächtig, dass ich dein Herz immer spüren kann. Wenn du mich offen liebst, kann ich dein Herz spüren. Aber ich kann auch das Sehnen deines Herzens spüren, wenn du wütend oder traurig bist. Dein Herz ruft immer nach mir, auch wenn ich manchmal nicht fähig bin, mich mit dir zu öffnen, weil deine Emotionen mich ablenken. Vielleicht fürchte ich mich oder bin zerstreut und du bist vielleicht durcheinander, aber trotzdem spüre ich das Sehnen deines Herzens.

*Und ich muss dein Herz einfach spüren.
Dein Sehnen zieht mich zurück in die Tiefe der Liebe. Dein Sehnen lädt mich in dein Herz ein.*

19

Spüre tief in dein Herz hinein. Spüre deine riesige Sehnsucht. Manchmal reduzierst du diese tiefe Sehnsucht zwar auf oberflächliche Bedürftigkeit – auf das Bedürfnis, von einem Mann oder dir selbst geliebt zu werden –, aber diese tiefe Sehnsucht ist im Grunde die Offenheit der Liebe. Diese Sehnsucht ist die Öffnung, durch die man das Auftauchen der göttlichen Liebe spüren kann, die offen wie das Universum lebt. Die grenzenlose Tiefe deiner Liebe kommt durch diese Öffnung des Sehns ans Licht, wenn du dich vertrauensvoll dem Liebesschmerz öffnest.

Sehnsucht aus tiefem Herzen ist nicht ein Problem, das gelöst werden muss, sondern eine göttliche Zugkraft, sich genau jetzt so weit wie alles für ergebene Hingabe zu öffnen. Mit oder ohne Mann, ob du das Gefühl hast, es wert zu sein oder nicht: Du kannst die Offenheit deines Herzens durch dein Sehnen genau jetzt, so wie du bist, darbieten.

Diese Fähigkeit, deine Liebe offen darzubieten, ist unzerstörbar. Noch so viel Ablehnung oder Verrat können dieses Schenken von Liebe nicht zerstören. Zwar magst du dich immer wieder einmal verletzt, gepeinigt und zerrissen fühlen, wenn dein Mann, deine Freunde oder deine Familie dir ihre Liebe ängstlich verweigern, aber ihre Weigerung muss dich nicht anstacheln, es genauso zu machen. Trotz Ablehnung und Unliebe kannst du dich weiterhin für die ganze Kraft deiner Herzenssehnsucht und für ergebene Hingabe öffnen, auch wenn dein schutzloses Herz die Verletzung fühlt, auch wenn es bei dir und anderen emotional drunter und drüber geht.

Ergebene Liebe ist unaufhaltsam, solange du dich selbst trotz deines Leids weit offen darbietest. Wenn du in einer Beziehung lebst und dein Partner sich wie ein Mistkerl benimmt, könntest du die Sehnsucht der Liebe als nachdrückliche Forderung darbieten: „Ich liebe dich und werde mich nicht mit weniger als mit deinem vollsten Bewusstsein begnügen.“ Vielleicht schreist du ihn an und dein Zorn lässt die Wände erzittern, aber dein Herz braucht sich trotz deiner Liebesraserei nicht zu verschließen.

Wenn du jemanden ganz liebst, kann es sein, dass dein Herz ganz natürlich mit Wut reagiert, wenn dieser Mensch sich immer wieder weigert, seine tiefsten Gaben darzubieten. Wut kann für dich der tiefste Ausdruck von Liebe sein, wenn die Grenzen, die dein Geliebter sich setzt, und seine gefühllose Weigerung dich frustrieren.

Ob du wütend oder verletzt bist – unter allen und durch *alle* Emotionen –, deine Liebe empfindet in jedem Fall Sehnsucht. Diese unzerstörbare Liebe ist dieselbe Liebe beziehungsweise Offenheit, die sich im Herzen aller Wesen sehnt. Selbst wenn du angespannt oder durcheinander bist, kannst du üben, Körper und Herz hinzugeben, damit du atmend von dieser Liebe geöffnet wirst, die sich in jedermanns Herz sehnt.

DIE GABE DES LIEBESAKTS

Ich öffne meinen Körper dem Fluss der Liebe am ehesten, wenn ich mich sexuell mit dir öffne. Gewöhnlich ist mein Körper etwas, das ich gebrauche – zum Arbeiten, zum Spielen, um Dinge zu erledigen. Aber wenn ich spüre, dass sich dein Körper für meinen öffnet, erinnert sich mein Körper an die Liebe. Deine sexuelle Hingabe weckt mich für eine Tiefe der Liebe, die ich zu anderen Tageszeiten selten körperlich spüre. Und indem ich mir mit meinem Körper im höchsten Liebesglück Zutritt zu deinem Herzen und deinem Körper verschaffe, öffne ich mich gemeinsam mit dir für Gott. Deine Lust, dich hinzugeben, ist ein Segen für mein Leben und öffnet mich auf eine Art und Weise, die mir neu ist und sich mit jedem Liebesakt vertieft.

Deine Sehnsucht zieht Liebe an und inspiriert Liebe. Wenn du deiner tiefsten Sehnsucht gestattest, sich durch deinen ganzen Körper zu zeigen, wirst du einen tiefgründigen Mann anziehen und inspirieren. Wie würde ein tiefgründiger Mann dich lieben?

Ein tiefgründiger Mann ist des Todes ganz deutlich gewahr: seines Todes, deines Todes, jedermanns Todes. Denn er übt sich immer darin, alles loszulassen, sein Bewusstsein ist frei und er kann ganz bei dir sein. Er kann dich wirklich sehen, er kann dein tiefstes Herz spüren

und ganz in dich hineingehen. Als wäre es sein letzter Augenblick auf der Erde mit dir, hat er keine Angst, alles zu verlieren, wenn er seine Liebe voll und ganz schenkt.

Stell dir vor, so ein Mann schläft mit dir. Er kann seinen tiefsten Lebenssinn spüren. Genau jetzt möchte er sich mit dir öffnen und dabei sein Herz vollkommen hingeben. Aus tiefstem Herzen möchte er in dich eindringen, dich nehmen und in Liebe über alle Grenzen hinaus öffnen. Er sieht dir in die Augen und atmet mit dir, während er ganz in dein Herz dringt und sich in der Sehnsucht deines Herzens niederlässt.

22

Du kannst spüren, dass seine Präsenz dich öffnet. Sein Blick dringt in die verborgene Liebe deines Herzens. Er schenkt dir ein konzentriertes Eindringen göttlicher Präsenz. Die Präsenz maskuliner Liebe dringt tiefer in dich ein, als du dich selbst öffnen könntest.

Du kannst immer noch spüren, wie der Blick deines Partners dein Herz ganz weit aufhält, während seine Hand deinen Körper sanft und zärtlich berührt. Deine Atmung wird tiefer und du kannst spüren, dass dein Partner mit dir atmet. Kein Teil von dir entgeht seiner Achtsamkeit. Wenn sich deine Zehe bewegt, spürt er es. Wenn sich dein Körper verlagert, verlagert er sich mit dir und lässt dich der Forderung seiner vollen Präsenz nicht entkommen. Er weiß, wo er dich berühren und wie er dich lieben muss, denn er lauscht den Wellenbewegungen deines Körpers und der Reaktion deines Herzens.

Du hältst dich nicht zurück. Seine zärtlichen Berührungen und sein machtvoller Blick öffnen dein Begehren. Du willst ihn küssen. Er nimmt deinen Kuss entgegen, rührt sich aber nicht. Er lächelt. Du kannst spüren, dass er dich neckt. Du küsst ihn noch einmal, diesmal heftiger. Wieder lächelt er und verharrt in liebevoller Gleichgültigkeit, obwohl sein Blick und seine Berührungen weiterhin jede deiner Bewegungen begleiten.

Du hältst es nicht mehr aus und rollst dich auf ihn, voller Sehnsucht, dieser Mann, der dich so tief und unbeirrt spürt, möge tiefer in dich eindringen und dich nehmen. Eure weichen Bäuche atmen gemeinsam, während ihr euch in die Augen seht. Seine Augen scheinen endlos zu sein, und dennoch wirken sie auch stählern, intensiv, wie

ein Laserstrahl. Und plötzlich fällt er über dich her – du liegst auf dem Rücken und er hält dich unter sich fest.

Du keuchst, als seine Beine die deinen öffnen. Aber er wartet. Er atmet mit dir. Du kannst spüren, wie hart er ist, mit welcher Kraft er seinen Bauch an deinen drückt, während er mit dir atmet, dich mit seiner vollen Atmung öffnet, in dein Herz ein- und wieder ausatmet, während er seinen Bauch in deinen drückt und seine Füße dich auf dem Bett und seine Hände deine Handgelenke festhalten. Er sieht dir in die Augen.

Und noch immer spürt er seinen eigenen Tod, deinen Tod, jedermanns Tod. Er spürt, wie kostbar dieser Augenblick ist, er spürt die zarte Liebe in jedermanns Herz, das Geschenk, in Gestalt eines Mannes und einer Frau geboren zu sein. Er spürt, dass die offene Tiefe der Liebe durch ihn lebt, durch euer beider Gestalten lebt. Über seinen Blick verbindet er sich mit deinem Herzen, während sein Bauch auf dich drückt und dich atmet. Er ist so präsent bei dir, dass du gar nicht anders kannst, als dich noch tiefer zu öffnen und dich unter dem Gewicht seiner schweren Liebe hinzugeben und ihn mit den Beinen in dich hineinzuziehen.

Er blickt auf deine Brüste hinunter. Er lächelt. Du kannst spüren, dass er deine weiblichen Formen bewundert. Er küsst deine Brüste, saugt sanft an deinen Brustwarzen und blickt dir dann in die Augen. Du weißt, wie es ist, wenn ein Mann durch deinen Körper abgelenkt wird, weil er sich auf einen Teil konzentriert und den Rest von dir vergisst. Aber diesmal ist es ganz anders. Die Bewunderung deines Partners für deinen Körper ist offensichtlich, aber die Tiefe seines Fühlens ist es ebenso. Er fühlt und liebt deine Gestalt, aber er fühlt und liebt auch tiefer als deine Gestalt.

Seine Küsse muten eher wie Poesie an, die in dein Herz hineinreicht, ein Liebesgeschenk aus der Tiefe seines Herzens – sorgsam umhegt von seinem Wissen, weil er weiß, dass der Tod unausweichlich ist. Mit seinen Lippen betet er deine Brüste und viel tiefer liegende Stellen an. Du gestattest deinem Körper, auf seine Verehrung zu reagieren. Du schlingst deine geöffneten Schenkel fest um ihn, gibst dich ihm noch leidenschaftlicher hin und stöhnst und bettelst: „Bitte, bitte ...“

Wenn er mit seinem Penis in dich eindringt, reichen Worte für deine Hingabe nicht mehr aus und du gibst als Reaktion auf sein Fordern zusammenhanglose Lustlaute von dir. Er ist immer noch zärtlich, füllt dich aber kräftiger und hart mit seinen fordernden Stößen aus. Dein ganzer Unterleib und dein Bauch öffnen sich völlig, und dein Herz öffnet sich, und aus deiner geöffneten Kehle und deinem geöffneten Mund dringen Liebeslaute. Deine Liebe öffnet sich über die Gestalt deines Partners hinaus.

Er hält in seiner Bewegung inne. Du machst die Augen auf – du wusstest nicht einmal, dass du sie geschlossen hattest – und sein Blick dringt so tief in dich ein wie seine Stöße. Sein Blick ist fordernd, er will mehr von dir, mehr Tiefe, mehr Liebe. Du spürst seine Forderung gern. Noch immer atmet sein Bauch ganz an deinem Bauch und drückt in dich hinein. Wie ein Tänzer, der fehlerfrei tanzt, nimmt er deine Bewegungen mit seinen vorweg. Du fühlst dich von seiner Präsenz bewohnt, er kennt dein Herz tiefer als du selbst.

Um die Lust zu steigern, leistest du Widerstand. Du versuchst, ihn wegzudrücken, dich seinem Griff zu entziehen und seinem Gewicht zu entkommen. Aber er hält dich unter sich fest. Du drückst und drückst, aber er weicht nicht von der Stelle, sondern dringt langsam noch tiefer in dich ein und erfüllt deinen Körper und dein Herz, während er weiterhin mehr Tiefe von dir fordert.

Dann fällt dir auf, dass er in seiner Präsenz ein wenig nachlässt. Denkt er über irgendetwas nach? Hast du etwas falsch gemacht? Du befreist dein Handgelenk und bohrst die Fingernägel in seinen Hintern. Das merkt er. Und wenn er dir jetzt in die Augen sieht, kann er deine Hingabe und deine Sehnsucht nach mehr Tiefe spüren.

Ihm wird bewusst, dass seine Aufmerksamkeit einen Moment lang nachgelassen hat, dein Herz aber immer noch tief wartet. Deine Augen betteln sanft darum, er möge tief in dich eindringen. Mit weniger willst du dich nicht zufriedengeben. Wenn er nur einen Sekundenbruchteil abschweift, weckst du ihn mit deinen Bewegungen, einem Geräusch, einem Klaps. Du bietest dein verletzliches Herz dar, das von seiner Forderung genommen werden will. Deine Sehnsucht ist mit Händen greifbar. Er kann die Sehnsucht deines Herzens an der Art

spüren, wie du deine Beine für ihn öffnest, an den Lauten, die du von dir gibst, und an deinen Augen.

Deine Sehnsucht zieht ihn tiefer, und wenn seine Forderung dein Herz befehligt, gibst du dich noch mehr hin. Gemeinsam öffnet ihr euch ohne Ende. Er spürt in dich hinein, gibt dir alles, füllt dich so aus, dass du nichts mehr aufnehmen kannst, er hat sich in deinem ganzen Körper breitgemacht und kennt die Sehnsucht deines Herzzinnersten. Er spürt durch dich, spürt sich offen und drückt seine Liebe dennoch so aus, als wäre dies euer letzter Augenblick auf Erden. Seine Präsenz ist so tief und beständig – die Verehrung deiner Gestalt reicht über deine Gestalt bis zur Offenheit des Augenblicks selbst – und du gibst dich ganz natürlich in völligem Vertrauen hin.

Es bleibt nichts übrig als die Liebe, wenn ihr atmet, lebt und euch für alles öffnet.