

# ILUMINAREA INSTANTANEE

rapidă, profundă și atrăgătoare

*Editura Mix există pentru a aduce valoare în viața dumneavoastră.*



# ILUMINAREA INSTANTANEE

rapidă, profundă și atrăgătoare

## David Deida

Traducere:  
**Carmen Neacșu**



EDITURA MIX  
Cristian 2020

*Culegere:* Carmen Neacșu  
*Tehnoredactare:* Elena David  
*Corectură text:* Tudor Chirilă  
*Copertă:* Elena David  
*Consilier editorial:* Florin Zamfir

Autorul și editorul nu dau niciun fel de garanții exprese sau implicite referitoare la conținutul acestei cărți. Prin urmare, cititorul își asumă întreaga responsabilitate pentru utilizarea informațiilor cuprinse în această carte.

**Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României  
DEIDA, DAVID**

**Illuminarea instantanee : rapidă, profundă și  
atrăgătoare** / David Deida ; trad.: Carmen Neacșu. -  
Cristian : Mix, 2019

ISBN 978-606-8460-82-6

I. Neacșu, Carmen (trad.)

2

Instant Enlightenment

Copyright © David Deida, 2007

This Translation published by exclusive license from Sounds  
True, Inc.

Romanian translation: Copyright © 2020 Editura Mix.

Toate drepturile asupra prezentei ediții în limba română  
aparțin în exclusivitate Editurii Mix.

Pentru informații actuale și comenzi vizitați site-ul nostru:  
[www.edituramix.ro](http://www.edituramix.ro) sau contactați-ne la:  
tel.: 0720 499 494; fax: 0268 257 811  
email: [contact@edituramix.ro](mailto:contact@edituramix.ro)

# CUPRINS

Introducere .....	9
1. Dumnezeu .....	11
2. La cumpărături .....	15
3. Oral .....	17
4. Film .....	21
5. Mutilare .....	27
6. Gândac .....	31
7. Ură .....	35
8. Laudă .....	37
9. Masturbare .....	39
10. Înjurătură .....	41
11. Încăierare .....	43
12. La ce râvnești? .....	47
13. Ucidere .....	49
14. Sfârcuri .....	53
15. În pielea altcuiva .....	55
16. Înăuntru .....	57

17. Falca .....	59
18. Bani .....	63
19. Disperare .....	67
20. Somnul .....	71
21. Târfa .....	75
22. Părinți .....	87
23. Fund .....	93
24. Leneș .....	99
25. Exterior .....	103
26. Vorbire .....	105
27. Poveste de dragoste .....	107
28. Radio .....	113
29. Incantație .....	117
30. Erou .....	119
31. Mai bun .....	123
32. Proeminență .....	131
33. Vârsta.....	137
34. Iubire.....	141

## AVERTISMENT IMPORTANT

### Te rog să citești asta

*Exercițiile din această carte sunt oferite doar pentru plăcerea lecturii și în scopul destinderii. Dacă cititorii aleg să pună în practică aceste exerciții, o fac pe propriul risc. Deși oricine poate găsi că exercițiile și înțelegerile oferite în această carte sunt distractive, ele sunt făcute publice cu mențiunea că nici autorul, nici editorul nu și-au propus să ofere recomandări medicale, psihologice, emoționale, sexuale sau spirituale. Niciun rând din această carte nu se dorește a fi un diagnostic, o prescripție, o recomandare sau un remediu pentru vreo problemă de ordin medical, psihologic, emoțional, sexual sau spiritual. Fiecare om are nevoile sale unice, iar cartea aceasta nu poate ține cont de aceste diferențe individuale. Fiecare om trebuie să urmeze un program de tratament, prevenție, vindecare sau însănătoșire generală numai după ce a consultat un medic, terapeut sau alt profesionist competent, autorizat și calificat în acest sens.*







## INTRODUCERE

---

Dacă vrei fericire adevărată, iat-o.

Iluminarea e gratuită. Ea înseamnă iubire. Ea înseamnă deschidere.

Și ți se întâmplă acum, exact așa cum ești. Cartea aceasta îți va dovedi acest lucru și îți va arăta cum să procedezi.

Iluminarea e *întotdeauna* imediată și bruscă.

Și de obicei uitată, la fel de brusc.

Așa că repetă aceste exerciții scurte, care sunt deseori rapide, nesfârșit de profunde și uneori de-a dreptul sexi.

Cu umor, efectuează-le iar și iar, până când știi că ești iubire. Ești liber. Și nu poți face altceva decât să oferi această iubire.

Toată viața de-acum înainte, relaxează-te și deschide-te chiar în clipa de față – în timp ce atingi, sau mănânci, sau vorbești, și chiar acum.

În momente scurte repetate adesea, simte fără încetare deschiderea iubirii din care ești alcătuit. În acest fel, trăiești ca un dar pentru toată lumea.

Iluminarea e instantanee, dar expresia ei evoluează și se adâncește la nesfârșit.

Alege un capitol, orice capitol, și începe acum.



# 1

## DUMNEZEU

---

Ce înseamnă să i te deschizi lui Dumnezeu sau să-l iubești pe Dumnezeu?

Imaginează-ți o persoană pe care o iubești mai mult decât orice în viață, eventual copilul tău, sau mama ta, sau iubitul ori iubita ta, sau prietenul ori prietena cea mai bună. Simte ce înseamnă să iubești acea persoană.

Acum, alege un obiect din preajma ta, de pildă cartea asta, sau podeaua de sub picioarele tale, sau o pernă. Iubește acel obiect cu aceeași intensitate cu care iubești persoana cea mai dragă ție.

Poate ți se va părea ciudat să iubești o carte, o podea sau o pernă în asemenea mod, dar o poți face. Practică iubirea până când simți obiectul ales cu aceeași iubire oferită de tine celei mai dragi persoane.

După ce ai ajuns să iubești un obiect la fel de plinar cum iubești cea mai dragă persoană din viața ta, practică iubirea

față de spațiul din jurul tău. Iubește spațiul care se întinde în fața ta, în spatele tău, în stânga și în dreapta ta, deasupra și dedesubtul tău. Iubește în toate direcțiile din exteriorul tău, nutrind același sentiment pe care îl ai când te deschizi față de persoana cea mai dragă ție.

Apoi practică iubirea față de tot ceea ce se află în tine – chiar și față de ungherele cele mai secrete ale rușinii și perversității – cu aceeași iubire pe care i-o oferi persoanei celei mai dragi din viața ta. Poate că vei avea nevoie de ceva timp ca să faci asta sau poate că o vei putea face pe loc.

Dacă iubești o persoană, îl poți iubi pe Dumnezeu. Dumnezeu este tot, respectiv ceea ce se află dincolo de tot – tot ceea ce poți iubi. Iubește tot și pe toți cei pe care îi cunoști și pe care nu-i cunoști, și îl vei iubi pe Dumnezeu. Deschide-te în fața a tot ceea ce există în tine și în afara ta, chiar și în fața nepătrunsului mister de dincolo de toate. Deschide-te pentru a simți și a iubi totul, ceea ce se vede și ceea ce rămâne necunoscut. Asta înseamnă să te deschizi față de Dumnezeu sau să-l iubești pe Dumnezeu.

Fiecare clipă în care iubești atât de plinar înseamnă iluminare. Dar din cauză că ești obișnuit ca de regulă să-ți contracti sentimentele, s-ar putea ca o clipă mai târziu să te trezești absorbit într-o activitate precum scobitul în nas sau scărpinatul bărbiei, în timp ce acționezi în vederea păcii mondiale scriindu-i congressmanului tău.

Iubirea ta ar putea fi trunchiată zile în șir pe măsură ce te afunzi în îndeplinirea îndatoririlor, pe măsură ce te pierzi

în treburile și în emoțiile tale – să îți crești copiii, să reușești în carieră, să conversezi, să faci sex sau să mănânci. Poate că nu te deschizi față de Dumnezeu de dragul experienței temporare. Viața ta mereu schimbătoare nu te va împlini niciodată definitiv, iar tu știi asta.

Iluminare instantanee înseamnă să iubești, chiar acum, ca și cum ai iubi persoana cea mai dragă ție. Indiferent ce simți sau ce trăiești acum, pe plan interior sau exterior, poți iubi fără nicio rețineră. Asta înseamnă să-l iubești pe Dumnezeu.

Așadar, începe prin a simți persoana pe care o iubești cel mai mult, și deschide-te incluzând fiecare aspect al fiecărui moment în deschiderea iubirii tale.

Faptul de a te oferi în felul acesta, cu deschidere, înseamnă iluminare instantanee.

Faptul de a uita să iubești reprezintă viața obișnuită, caracterizată de o suferință subtilă.





## 2

# LA CUMPĂRĂTURI

---

Simte toate confecțiile din magazinul tău preferat de haine. Absoarbe numeroasele culori. Lasă-ți buricele degetelor să atingă ușor texturile țesăturilor, satinului și blănii. Probează orice îți place. Bucură-te de sentimentul pe care ți-l oferă faptul de a proba mai întâi o ținută superbă, apoi alta.

Continuă în felul acesta, simțind în acest timp pe toți acei oameni din lume care sunt în război, sunt bolnavi sau pradă disperării și singurătății – în vreme ce tu te bucuri de ieșirea la cumpărături. Începe aproape de casă, cu familia și cu prietenii tăi, cunoscându-le suferința personală sau durerea secretă.

Apoi extinde sentimentul acesta către toți oamenii de pe pământ care acum poate că sunt flămânzi, sau bolnavi, sau pe moarte. Radiază din inima ta către ei fericirea de a proba astfel de haine minunate. Oferă ca pe un dar sentimentul pe care

ți-l trezesc texturile și culoarea hainelor. Imaginează-ți că transmiți, radiind, minunata ta experiență de la cumpărături tuturor acelor care suferă.

Pentru a manifesta liber iubirea, oferă celorlalți bucuria ta.

Oferă toate experiențele tale minunate celorlalți, în chip de daruri, fără să păstrezi nimic pentru tine, nici măcar o amintire. Vinovăția și tensiunea rezultă din faptul că acumulezi în tine momentele fericite. Iluminarea instantanee înseamnă să oferi fericirea ta în dar celorlalți.





### 3

## ORAL

---

Totul pare mai mare în gura ta. O mică iritație sau un fir minuscul de nisip poate părea imens. Buzele și limba sunt extrem de sensibile la a oferi și a primi plăcere, la a simți atât gustul delicios, cât și pe cel amar.

O meduză nu are limbă. Poate că tot corpul ei e sensibil precum limba ta. Imaginează-ți că tot corpul tău e sensibil precum ți-e limba. Închipuie-ți că îți lingi ciorapii, că simți gustul interiorului pantalonilor tăi, că săruți franțuzește cartea pe care o ții în mâini.

Din fericire poate, corpul tău nu e în întregime așa. Organul tău destinat gustului e la adăpost de aceste mirosuri și gusturi care te bombardează. Limba îți e protejată în gură, în spatele dinților și al fălcilor osoase.

Un pom nu are limbă și nu va simți niciodată gustul sărat al nădușelii unei iubite înfiorate. Însă un pom dansează cu frunzele în bătaia soarelui și a ploii, întinzându-și rădăcinile

adânc în solul umed, noroios, fără să cunoască stresul carierei sau gândul morții. Un pom nu are limbă, dar în felul lui cântă de la rădăcină până la frunze: „Sunt viu!”

Data viitoare când îți vei folosi gura pentru a oferi plăcere sexuală, fii recunoscător pentru că o poți face. Permite experienței sexului oral să se extindă și să-ți umple câmpul conștiinței. Explorează peisajul senzațiilor orale, gusturile și texturile pe care le lingi și le sugi și le muști ușor. Afundă-te în sexul oral, așa cum numai un om o poate face.

Înainte de această naștere și după moarte, probabil că nu ai limbă. Cine știe? Dar acum, în forma ta umană, care este modul cel mai ingenios de a oferi bucurie cu gura? Cum îți poți oferi limba cea moale și buzele pricepute, ca dar de iubire pentru ceilalți?

Cu siguranță, poți oferi persoanei iubite plăcere stimulându-i gâtul, lobii urechii, sfârcurile, coapsele, labele picioarelor sau organele genitale, cu limba și cu buzele. Dar poți să-ți oferi gura în acest scop: să dai persoanei iubite posibilitatea să ofere o deschidere etern prezentă în chip de iubire neîncătușată, adresată tuturor ființelor?

Acesta este scopul iluminat al sexului. Sexul oral e unic, deoarece gurile noastre sunt atât de sensibile. Proporțional, o parte mai mare din capacitatea creierului tău e dedicată limbii și buzelor decât oricărei alte părți a corpului. Evident, o picătură de apă sărată provoacă o reacție diferită atunci când cade pe spinare față de atunci când cade pe limbă. Cu

atât mai mult se întâmplă asta în cazul texturii și gustului organelor genitale atunci când se află între buzele tale. Gura ta cunoaște cel mai bine ceea ce atinge.

Încearcă să lingi cu vârful limbii sau să muști abia perceptibil, cu mișcări mai mici decât un fir de nisip. Permite persoanei iubite să-și dea seama cât de sensibilă e gura ta după gemetele și ah-urile tale, pe măsură ce limba și buzele tale descoperă gusturi explozive și texturi extreme ale reliefului ondulat și sinuos pe care niciun arbore de sequoia nu le va simți vreodată. Lasă-ți câinele în camera de alături să se întrebe de ce tot gemi așa.

Transformă gusturile pe care le simți în sunete care să permită persoanei iubite să își dea seama de sensibilitatea accentuată a simțurilor tale, iar lucrul acesta să vă conecteze inimile una la cealaltă, mărin fluxul iubirii care curge între corpurile voastre. Asta e ideea: să convertești extrema sensibilitate a gurii tale într-o amplificare a iubirii.

Iubirea exprimată printr-un joc al buzelor slăbește granițele dintre cele două euri. Iubirea amplificată oral persistă mult după ce ai încetat să lingi și să sugi.

Această luminozitate pe care o radiezi datorită iubirii va fi simțită de animalul tău de casă, va fi simțită și de un arbore, chiar de nu-ți vine, poate, să crezi, iar copiii și prietenii tăi vor putea simți fără îndoială, pe tot parcursul zilei, inima ta sensibilizată și vulnerabilă. Iubirea ta eliberată e o binecuvântare în viața lor.

Limba ta poate expune în mod sexual iubirea amplificată, oferită de tine celorlalți. De ce nu? Mai puțin de-atât ar însemna să nu-ți utilizezi la maximum forma ta umană. Copacii au propriul lor mod de a binecuvânta. Oferă-ți partea omenească cea mai sensibilă ca pe un dar, oferind binecuvântări pline de iubire tuturor.



## 4

# FILM

---

Care e unul dintre filmele tale preferate?

Amintește-ți ce ți-a plăcut la acel film extraordinar, acțiunea lui, povestea de dragoste sau personajele.

Acum, închipuie-ți că te uiți la acest film chiar în clipa asta. Ai opțiunea specială a derulării rapide a imaginilor. Poți să mărești un pic viteza de derulare a filmului, așa încât să fie dificil de urmărit ce se întâmplă, sau poți să mărești viteza atât de mult încât imaginile să devină neclare.

Pornind de la viteza normală, cât de mult poți amplifica viteza așa încât filmul să-ți mai pară totuși interesant? În cele din urmă, imaginile se succed atât de rapid încât îți pierzi interesul. În ce punct atenția ta încetează să mai fie captivată de film, din cauza vitezei imaginilor?

Poți, de asemenea, să-ți imaginezi că reduci viteza cu care se succed imaginile. Dacă o reduci foarte puțin, e în