

CUPRINS

CUVÂNT ÎNAINTE de Ken Wilber	11
NOTĂ CĂTRE CITITOR	13
PARTEA ÎNTÂI: ABANDONUL	15
1. Abandonează totul	23
2. Abandonează-te prin emoție, nu emoției	29
3. Abandonează-te doar iubirii	35
4. Abandonează-te mai presus de emoții	43
5. Actul sexual, poarta prin care să-i arăți partenerului tău cum să se piardă în iubire	53
6. Dizolvarea corpului în iubire	65
7. Descătușează-ți inima	75
PARTEA A DOUA: DESCHIDEREA	93
8. Sexul, simțire liberă	101
9. Reorientarea atenției în punctul culminant al plăcerii amoroase	123
10. Exteriorizare, nu interiorizare	143
11. Când faci dragoste, lasă esența divină să te pătrundă	149

12. Când partenerul tău te rănește, oferă-i dragoste	163
13. Conștientizează dincolo de obiectele atenției	179
PARTEA A TREIA: DORINȚA	191
14. Intensifică dorința prin sex	205
15. Transformă dorința instinctuală într-o frenezie a iubirii	221
16. Folosește dorința ca un canal al dăruirii de sine	239
17. Nu întrerupe niciodată fluxul energiei sexuale	255
18. Fii receptiv pentru iubire, prin sex	273
19. Folosește-ți latura întunecată pentru a spori energia	283
20. Domină și lasă-te dominat pentru a te polariza și a-ți amplifica dorința	299
21. Îmbrățișează-ți cu iubire chiar și cele mai întunecate dorințe	313
PARTEA A PATRA: ADUCERI AMINTE	323
22. Lasă-te inspirat de femeie	325
23. Îmbină energia sexuală cu conștientizarea	329
24. Câștigă încrederea femeii	333
25. Venerează divinul în forma persoanei iubite	339
26. Fă dragoste pentru a-i ajuta pe ceilalți	343
27. Fă dragoste pentru a ilumina această lume	345
28. Fă dragoste ca și cum ai muri mâine	349
DESPRE AUTOR	351
CĂRȚI ȘI MATERIALELE AUDIO SEMNAȚE DAVID DEIDA	253

CUVÂNT ÎNAINTE de Ken Wilber



Să-L descoperi pe Dumnezeu prin sex? Și de ce nu? Singurul lucru surprinzător în această ecuație este că nu ar fi trebuit să mire pe nimeni încă de la început. Aceasta deoarece multe dintre tradițiile spirituale de seamă, în special în fazele lor de maturitate, considerau sexualitatea ca o expresie înaltă a spiritualității – și o cale de evoluție spirituală. Până la urmă, în îmbrățișarea extatică a iubirii, suntem purtați dincolo de noi înșine, eliberați de durerea scindării eului, poposind în contopirea euforică, lipsită de timp și spațiu, cu minunatul iubit: și ce definiție mai bună a eliberării spirituale există decât aceasta? În momentele de extaz sexual, noi toți îl gustăm pe Dumnezeu, pe Zeița Supremă, Spiritul pur, iar oamenii înțelepți au folosit dintotdeauna acel extaz pentru a dezvălui secretele cele mai adânci ale Spiritului.

David Deida este un înțelept care a lucrat cu nenumărați bărbați și femei, ajutându-i să folosească experiența sexuală pentru a-și desăvârși propria evoluție spirituală. În paginile următoare, el se adresează direct atât principiului masculin, cât și celui feminin din fiecare dintre noi, folosind exemple clare și practici care ne duc din existența noastră concentrată asupra genului, în ținutul vast al Spiritului radios, care nu

este nici masculin, nici feminin, ci pur și simplu Libertate și Împlinire. Este în regulă dacă aparții unei anumite religii; este în regulă și dacă nu aparții.

Știi din surse sigure că Spiritul nu aparține niciunei biserici în mod special, ci sălășluiește în cea mai adâncă parte a inimii tale, de fiecare dată când iubești. Această carte vorbește despre eliberarea acelei iubiri într-un asemenea extaz încât vei fi descompus în îmbrățișarea Divinului însuși, radiind nebunește către infinit, acum și aici.

Limbajul lui David este un model de spiritualitate evocativă; ne provoacă să ieșim din închistarea noastră în spațiul nețărnut al conștientizării pure, dincolo de micile bucurii și imensele frici care definesc eul lipsit de iubire. Lasă cuvintele să pătrundă în ființa ta, lasă bogăția inimii tale să se deschidă chemărilor blânde, urmează acel curs al fericirii spirituale care te va duce spre adevăratul tău chip, predă-te acelei lumini puternice care este adevărata ta natură.

Următoarele pagini dezvăluie secretele tuturor acestor lucruri, așa că lasă să înceapă aventura pasionantă a spiritualității sexuale...

Poți citi și exersa cele ce urmează împreună cu un partener sau le poți experimenta singur, urmând sfatul lui Woody Allen: „Nu exclude masturbarea, este sex cu o persoană iubită.”

În orice caz, descoperirile care te așteaptă sunt cele mai sublime din viața ta. Însuși cursul sexualității este conectat la Dumnezeu, iar îndată ce vei găsi acel curent, nu vei mai fi niciodată același. Iar pentru acest lucru îi vei mulțumi lui David Deida.

KEN WILBER
Boulder, Colorado

NOTĂ CĂTRE CITITOR



Adevărata noastră natură, adevărata noastră conștiință este plină de iubire și libertate nesfârșită. Când nu mai suntem conștienți de plenitudinea noastră, începem să tânjim după ceea ce pare să lipsească. Latura noastră feminină tânjește după o iubire mai profundă și încearcă să o găsească în relații intime, familie sau prieteni. Latura noastră masculină se luptă pentru mai multă libertate și încearcă s-o obțină pe plan financiar, creativ sau politic.

Cu toate acestea, viața noastră ne pare deseori neîmplinită, deoarece căutăm o bucurie ce se poate manifesta doar dacă suntem noi înșine, conștient și deplin. Principiul feminin evoluează spiritual învățând să ființeze *ca* iubire, în loc să speră să o obțină. Principiul masculin evoluează spiritual învățând să ființeze *ca* libertate, în loc să se lupte pentru ea.

Aceste două căi sexuale, deși sunt separate, duc, de fapt, la același extaz spiritual. Nicăieri nu este mai evident acest lucru decât în îmbrățișarea îndrăgostiților, unde, deși cei doi se manifestă diferit, ajung la o congruență a uniunii extatice, la acel suspin „O, Doamne!” dincolo de plăcere. În consecință, fiecare capitol din această carte începe cu o scurtă incursiune explicită, fictivă, în planul sexualității, pentru a ilustra cum

unitatea profundă a spiritului se poate cunoaște prin celălalt, pe plan fizic.

Deoarece mai multe femei decât bărbați se identifică cu calea feminină, anumite pasaje din această carte sunt intitulate „Pentru ea”. Aceste pasaje sunt dedicate principiului feminin din noi toți, ca și partenerului ce își asumă rolul feminin într-o relație heterosexuale sau homosexuală. Pasajele intitulate „Pentru el” sunt dedicate principiului masculin din noi toți, precum și partenerului ce își asumă rolul masculin, din orice cuplu.

Când înțelegem că există drumuri diferite spre evoluție, deosebirile dintre ele ni se revelează drept daruri pline de pasiune, ce pot fi redeșteptate pe deplin, în timp ce-L descoperim pe Dumnezeu prin actul amoros.

PARTEA ÎNTÂI
ABANDONUL



În adâncul sufletului, cu toții căutăm moduri de a dăru și de a primi iubire, pentru totdeauna și cu adevărat. Chemarea noastră cea mai profundă este să ne deschidem ca iubire, să trăim această libertate. Dar indiferent ce modalitate găsim, vom descoperi că iubirea este singurul mod de a trăi o viață consacrată lui Dumnezeu, adevărului, la nivelul potențialului nostru divin, pentru a împlini nevoia cea mai arzătoare a ființei noastre.

Cultivarea libertății totale – care înseamnă să trăim ca o curgere a iubirii – poate fi practică în timpul actului amoros. Să înveți să exprimi prin sexualitate partea cea mai intimă a ființei tale este același lucru cu a învăța să joci golf, tenis sau să cânti la vioară. Vor fi zile bune și zile proaste. Uneori, când faci dragoste, simți gustul perfecțiunii, când totul este așa cum trebuie, iar organele genitale, inima și mintea sunt în armonie deplină. Alteori, actul amoros este lipsit de focalizare, plin de anxietate sau sfâșiat de îndoieli. Chiar și așa, nu există eșec; fiecare moment înseamnă o lecție, fiecare despărțire este o ocazie pentru a învăța cum să te deschizi spre iubire.

Iubirea se poate exersa. Să exersezi iubirea înseamnă să fi și să-ți exprimi esența profundă a ființei, indiferent de credința ta religioasă sau metoda spirituală aleasă. Dacă nu exprimi

iubire în timpul actului sexual, mișcările și îmbrățișările tale se vor reduce la dorință animalică sau nevoie emoțională. Pentru unii, sexul este un mod aproape sigur de a se agita și de a geme de plăcere, de a se elibera de stres odată cu spasmul orgasmului, pentru ca apoi să adoarmă. Pentru alții, sexul este modul prin care speră să câștige iubirea partenerului, o obișnuință prin care obțin sentimentul de siguranță și confortul familiarității. Eliberată de aceste obiceiuri, uniunea sexuală este liberă, vie și deschisă.

A face dragoste este o formă de artă, o rugăciune, un mod de a contempla și de a intra în comuniune cu iubirea infinită, gol, netemător, autentic și deschis în întregime. A face dragoste este un mijloc pentru a exprima misterul iubirii prin muzica trupului tău.

Să înveți să faci dragoste în acest mod nu înseamnă să afișezi o sensibilitate afectată, ci este ceva la fel de concret cu a învăța să cânti la pian. La început, să cânti cu adevărat pare aproape imposibil. Degetele tale pur și simplu nu se vor mișca așa cum vrei. Așa că profesorul tău de pian îți va da să exersezi gama din nou și din nou. Exersezi, te chinui, faci greșeli și înveți.

În curând vei constata că poți să cânti fără efort bucăți pe care inițial nu te-ai fi imaginat capabil să le cânti. La un moment dat, dacă te vei relaxa suficient și vei deveni un vehicul transparent prin care spiritul creator se poate mișca, va începe să curgă *muzica* adevărată prin notele pe care le cânti.

Un sentiment profund al semnificației și al recunoașterii, poate chiar ceva sacru și inefabil va începe să curgă din degetele tale, cu ajutorul notelor pianului, către inima ascultătorului. Într-o zi vei constata că transmiți un senti-

ment de o profunzime de nedescris, care izvorăște din inima ta și ajunge direct în inima ascultătorului, doar prin felul în care cânti la pian. Geniul ființei tale profunde, fluxul iubirii divine încep să se exprime, indiferent cât de simplă este tehnica ta.

O maimuță poate fi învățată să cânte la pian. Un robot poate fi programat să execute un cântecel din memoria lui digitală. Însă un muzician virtuos nu doar produce sunete, ci evocă o profunzime a semnificației și un sentiment dincolo de mecanica atingerii notelor potrivite. *Spiritul* muzicii se revelează prin intermediul celui sau celei care cântă. Un înțeles mai adânc, care nu poate fi exprimat prin cuvinte, se transmite cumva prin interpretarea muzicală – oricât de simplă ar fi – aducând în ochii auditoriului lacrimi de recunoștință, zâmbete de bucurie, activându-i capacitatea de a-și deschide inima.

La fel poate fi și atunci când faci dragoste. Diferența este că pianul la care cânti – iubitul sau iubita – cântă de asemenea la claviatura corpului tău.

Dacă n-ai experimentat niciodată iubirea sexuală profundă, cuvintele mele îți pot părea prostii, sunete fără sens, care nu duc nicăieri. Cu toate acestea, majoritatea oamenilor au fost binecuvântați, cel puțin pe moment – poate chiar zguduiți sau treziți – de o deschidere dincolo de percepția eului lor limitat, în care revelația unității ființei devine evidentă sau vizibilă. Aceste momente spontane de grație pot apărea în timp ce faci dragoste sau în timp ce meditezi, te rogi sau pur și simplu stai singur, sau chiar în timp ce conduci, hrănești copilul sau te plimbi. Această carte este un ghid pentru a cultiva conștient și a transmite starea de deschidere și uniune care este trezită în timpul sexului.

De ce să exersezi această stare de deschidere în timpul actului sexual? Deoarece, pentru majoritatea oamenilor, indiferent cât de luminați sunt în alte aspecte ale vieții lor, viața lor sexuală și emoțională rămâne problematică. Pentru cei mai mulți, sexul este partea care le aduce cea mai sublimă plăcere și cele mai multe frustrări. Este un colț ascuns al ființei lor, în care își țin secretele rușinoase și visele interzise. În general, viața sexuală a unei persoane este partea cea mai puțin luminată a ființei ei; chiar și bărbați și femei care sunt sănătoși din punct de vedere fizic, au succes financiar și claritate spirituală, au deseori o viață sexuală complicată și plină de probleme.

Pe măsură ce te vei maturiza sexual, vei fi capabil să îmbrățișezi acele aspecte complicate și secrete ale ființei tale, pe care toată lumea le are, și să creezi muzică *prin* ele. Fluctuațiile emoționale, ciudățeniile și anumite preferințe ce ar putea fi considerate nefirești, nu reprezintă un obstacol, ci oferă un instrument unic, prin care muzica atotputernică a iubirii este interpretată. Starea instrumentului tău – trecutul suferințelor tale emoționale și sexuale, dorința și împotrivirea – devine irelevantă pe măsură ce inima ta și cea a persoanei iubite se contopesc în profunzimea iubirii. O vioară deteriorată în mâinile unui muzician cu adevărat inspirat dezvăluie mai multă emoție decât un Stradivarius în mâinile unui fals muzician.

Dizarmoniile din viața noastră sexuală provin nu atât din trecutul nostru sau din starea „viorii”, ci, într-o măsură mult mai mare, din lipsa practicii inspirate și a profunzimii. Ca adolescenți, primim instrumentele noastre genitale fără o pregătire adevărată – chiar fără exemple remarcabile despre arta sublimă de a iubi în mod rafinat – și ne chinăm

să articulăm muzica noastră sexuală cât de bine putem. De obicei, dezvoltarea profunzimii noastre sexuale și priceperea noastră se opresc la o vârstă fragedă – așa cum li s-a întâmplat și părinților noștri – și sfârșim prin a cânta același cântec simplu, mereu și mereu, până când suntem prea bătrâni ca să ne mai pese.

Cum continuăm să ne dezvoltăm abilitatea de a transmite miracolul inimii noastre deschise prin muzica desăvârșirii sexuale? Singura abilitate și cea mai importantă pentru a fi dobândită, este practicarea iubirii, a deschiderii și a abandonului – care sunt doar alte cuvinte pentru unitate, simțire neîngrădită, ființă liberă și sursa inspirației adevărate. Poți practica diverse tehnici de control al respirației și mișcări ale pelvisului până când ți se jupoaie pielea, dar nu te vei bucura de niciun moment de extaz sexual adevărat dacă nu ești dispus să renunți la limitele tale și să te deschizi dincolo de orice împotrivire dinlăuntrul tău, către emoția binecuvântată a iubirii. Un muzician cu inima încătușată nu este un muzician adevărat, și cu atât mai puțin un iubit autentic. Cum practici deschiderea totală *ca iubire în timp ce faci dragoste?*

1.

ABANDONEAZĂ TOTUL



Eram deasupra corpului ei gol. Voia să facem sex. De fapt, ea a inițiat totul. Dar nu era cu adevărat implicată. Corpul ei părea lipsit de viață. Ochii ei semănau cu cei ai unei păpuși, înțepeniți, goi, fără să vadă. Simțeam că fac sex cu o femeie care se protejează în spatele unei piei de plastic; pielea ei rămânea fără viață. Eram frustrat. Voiam să o simt. Voiam să simt cum se deschide către mine. Voiam ca inimile noastre să se deschidă pentru ca sexul să fie natural, iubire pură revărsându-se în iubire, vulnerabilă, încrezătoare. Voiam să mă abandonez cu totul iubirii. Dar ea era închisă și începeam să mă închid și eu.

Nu știu ce a declanșat totul, dar deodată s-a relaxat. Cumva și-a amintit ce este iubirea și toată împotrivirea ei s-a evaporat. S-a uitat în ochii mei fără să se mai ascundă și i-am pătruns în adâncul sufletului. Nu se mai ascundea în spatele pielii, ci întruchipa pe deplin

iubirea. Sâni ei deveneau catifelăți și mă primea mai aproape de inima ei. Vaginul ei mă atrăgea puternic, în ciuda rezistenței mele la închiderea ei de mai devreme. Disponibilitatea ei părea nesfârșită și eu eram cel care părea să pună o limită iubirii noastre.

Am continuat să ne deschidem din ce în ce mai profund. Cu timpul, frumusețea ei, iubirea și abandonul m-au ajutat să-mi depășesc temerile și am pătruns, cu ajutorul ei, în profunzimile iubirii. Respirația și corpurile noastre s-au contopit. Fiind în ea, m-am eliberat de toate. Ea, la rândul ei, s-a deschis atât de mult către iubire, încât am ne-am topit amândoi în această stare, dispărând ca un vârtej de apă care se varsă în ocean.

Cuvântul abandon este deseori interpretat drept renunțare, slăbiciune, recunoașterea înfrângerii. Deși cuvântul poate avea și interpretarea aceasta, noi îl vom folosi în alt mod. Abandonul înseamnă să renunți la toate rezistențele tale și să te deschizi total către cel care ești. Înseamnă să încetezi să fii tensionat și să realizezi ca nu ești acel mic vârtej, ci însuși oceanul cu puterea lui imensă. Înseamnă să te deschizi fără limite emoționale sau fizice, astfel încât să te poți expanda dincolo de orice percepție limitativă asupra sinelui pe care ai putea-o avea.

Abandonul înseamnă să iubești fără limite. Înseamnă să-ți lași garda jos astfel încât partenerul tău să-ți simtă esența – autentică, neascunsă și neprotejată. Mușchii ți se relaxea-

ză. Respirația ta devine ușoară și profundă. Corpul și inima se deschid spontan către persoana iubită. Dacă suferi, trăiește plenar suferința, dar oricum ar fi, exersează să rămâi deschis și complet, precum oceanul. Abandonul este poarta spre fuziunea amoroasă cea mai profundă.

PENTRU EL

Nimic nu o excită mai mult pe femeia ta decât prezența ta adevărată. Vrea să simtă că ești *împreună* cu ea. Nu distras sau scindat în interior, jumătate din tine dorindu-și să vadă un meci de baschet la televizor, cealaltă jumătate grăbindu-se să aibă orgasm. Ea vrea să ai conștiința liberă și limpede, simțind-o cu tot corpul, nu doar cu penisul, mâinile și ochii.

Femeia ta este la fel de sensibilă la prezența ta – sau la lipsa ei – așa cum ești tu la frumusețea strălucirii ei. Ea își permite să se abandoneze complet doar atunci când te simte prezent pe deplin. Ea simte cu adevărat forța prezenței tale puternice, cu întreg corpul, ca și cum i-ar penetra și i-ar deschide trupul.

Îți poate simți și mintea: este o baltă tulbure sau oceanul adânc? Îți poate simți respirația: este superficială și încordată sau plină de plăcere și putere? Îți poate simți corpul: este încordat și are nevoie de o ejaculare rapidă sau e relaxat, viu, gata să se contopească cu corpul ei? Atunci când ești cu totul prezent, cu mintea, respirația și tot corpul tău, numai atunci poți fi cu adevărat *cu ea* și inima ei este pregătită să se deschidă cu încredere odată cu inima ta.

Simte-ți femeia cu inima la fel cum ai simți-o cu penisul: blând, adânc, iubind neîncetat. În timp ce iubirea ta îi pătrunde inima, femeia ta poate exersa cum să se abandoneze

penetrării tale, intensității tangibile a iubirii tale masculine. Cu timpul, ea va învăța să aibă încredere și să se deschidă din ce în ce mai mult prezenței tale neclintite și iubitoare.

PENTRU EA

Pe cât de mult îți dorești prezența conștientă a bărbatului tău, pe atât de mult își dorește el deschiderea ta energetică. Modul în care îi răspunzi sexual – gemetele tale, zvâcolirile și orgasmele tale îl scot din lumea lui aridă, plină de teamă, și îi aduc culorile strălucitoare ale inimii – abandonul. Dacă este un bărbat cu esență masculină¹, viața lui este mai mult sau mai puțin lipsită de splendoarea feminității; tu ești sursa lui aleasă de energie feminină, care este însăși forța vieții. El vrea să se scalde în marea caldă a unduirilor tale, să guste strugurii dulci ai buzelor și sfârcurilor tăi, să simtă fiorii plăcerii tale nereținute.

Nu are rost să te prefaci. Corpul tău trebuie să freacă cu adevărat de plăcere dacă vrei prezența totală a bărbatului tău. Modul în care el este prezent și energia ta se atrag reciproc. El vrea să vadă cum îți strălucesc ochii. Vrea să vadă corpul tău suplu vibrând, gemând, deschizându-se în feluri la care corpul lui de bărbat poate doar să viseze. El vrea să fie lăsat fără respirație de abandonul tău emoțional și încrederea ta profundă.

Desigur, va trebui să simți că este prezent în totalitate înainte să îți deschizi inima și corpul, fără nicio împotrivire. Procesul acesta de învățare are loc pas cu pas. El învață să fie mai prezent, tu înveți să te deschizi mai mult. Disponibilita-

¹ Când spunem că un bărbat sau o femeie are o esență preponderent masculină, spunem, pe scurt, că acea persoană se identifică cel mai adesea cu darurile sale interioare masculine, și mai puțin cu darurile sale feminine.

tea ta îl atrage mai mult în tine, iar tu îl simți din ce în ce mai mult în inima ta. Își potolește fricile și te pătrunde cu mai multă iubire, îți stingi și tu fricile și îl primești mai deschisă. În cele din urmă, amândoi vă abandonați cu desăvârșire, astfel încât nu mai există nicio rezervă și nicio rețineră. Sexul a devenit iubire fără limite.

Dar până atunci, iubirea bărbatului tău este probabil captivă în mintea lui. Știe că îl iubești. Știi și tu că el te iubește. Dar corpul lui este incapabil să ți-o arate pe deplin. Mai întâi află cum poți să-l scoți din mintea sa și să-i îndrepti atenția spre corpul lui, folosindu-te de corpul tău. Frumusețea feminină a corpului tău – capacitatea lui de a iradia o plăcere neînhibată, izvorâtă din inimă – este irezistibil de atrăgătoare pentru bărbatul tău. Odată ce a ajuns să-și simtă corpul, ajută-l să își concentreze simțirea în inimă, arătându-i inima ta. Deschiderea inimii tale – exprimată pe deplin prin gemetele tale, cuvinte și lacrimi – rezonază în inima lui, care astfel se deschide.

Este posibil să dureze un timp până când inima și corpul lui să se deschidă la fel de mult ca al tău, dar, în cele din urmă, el face dragoste cu tine *pentru a face dragoste*. Între timp, continuă să-l atragi în această stare de abandon uimindu-l cu intensitatea abandonului tău. Înghite-l în inima ta prin vagin. Dă-le voie membrelor tale să iradieze plăcere asemeni soarelui care iradiază lumină. Deschide-ți abdomenul și pieptul pentru a primi corpul bărbatului tău în tine. Spune-ți iubirea în gemete de plăcere. Arată-i prin corpul tău, prin respirația și emoția ta, cât de mult ai încredere în el. Dacă e un bărbat bun, se va ridica la înălțimea iubirii tale și va învăța să armonizeze plenitudinea încrederii pe care i-o arăți cu profunzimea prezenței sale.