

David Deida



INSTANT ERLEUCHTUNG

SCHNELL, TIEF UND SEXY



Titel der Originalausgabe:
Instant Enlightenment - Fast, Deep and Sexy
Sounds True, Inc., Boulder CO 80306
© 2007 David Deida

David Deida:
Instant Erleuchtung Projektleitung:
Marianne Nentwig © 2007 J.
Kamphausen Mediengruppe
GmbH, Bielefeld 2008
info@jkamphausen.de

Übersetzung: Susanne Lötscher
Lektorat: Hendrik Bönisch
Cover: Wilfried Klei
Satz: KleiDesign
E-Book Gesamtherstellung:
Bookwire GmbH, Frankfurt a. M.

www.weltinnenraum.de

E-Book Ausgabe 2014

Die Deutsche Bibliothek - CIP-Einheitsaufnahme Ein
Titelsatz für diese Publikation
ist bei der Deutschen Bibliothek erhältlich.
ISBN Print 978-3-89901-144-9
ISBN E-Book 978-3-89901-820-2

Alle Rechte der Verbreitung, auch durch Funk, Fernsehen und
sonstige Kommunikationsmittel, fotomechanische oder vertonte Wiedergabe
sowie des auszugsweisen Nachdrucks vorbehalten.

David Deida

INSTANT ERLEUCHTUNG

SCHNELL, TIEF UND SEXY



WICHTIGER HINWEIS

Bitte lesen!

Die Übungen in diesem Buch sind ausschließlich zum Lesevergnügen und zur Unterhaltung gedacht. Leser, die sich auf die Übungen einlassen, tun dies auf eigene Gefahr. Auch wenn die Übungen und Erkenntnisse in diesem Buch unterhaltsam sind, haben weder Autor noch Verlag die Absicht, konkrete medizinische, psychologische, emotionale, sexuelle oder spirituelle Ratschläge zu geben. Genauso wenig ist das Buch als Diagnose, Rezept, Empfehlung oder Behandlung für irgendein spezifisches medizinisches, psychologisches, emotionales, sexuelles oder spirituelles Problem zu verstehen. Jeder Mensch hat einzigartige Bedürfnisse, auf die dieses Buch nicht im Einzelnen eingehen kann. Jeder sollte erst nach Rücksprache mit einem zugelassenen, qualifizierten Arzt, Therapeuten oder anderen kompetenten Spezialisten mit einem Behandlungs-, Präventions-, Heilungs- oder allgemeinen Gesundheitsprogramm beginnen.

Einführung

- 1. Gott**
- 2. Einkaufen**
- 3. Mund**
- 4. Kinofilm**
- 5. Zerstückelung**
- 6. Käfer**
- 7. Hass**
- 8. Lob**
- 9. Masturbieren**
- 10. Fluchen**
- 11. Raufen**
- 12. Begehren**
- 13. Töten**
- 14. Nippel**
- 15. Tragen**
- 16. Innen**
- 17. Kiefer**
- 18. Euro**
- 19. Verzweiflung**
- 20. Schlaf**

21. Schlampe
22. Eltern
23. Arsch
24. Faul
25. Nach außen
26. Sprache
27. Romanze
28. Radio
29. Chanten
30. Held
31. Besser
32. Ausdehnung
33. Alter
34. Liebe

Über den Autor

EINFÜHRUNG

Wenn Sie sich wahres Glück wünschen - hier ist es.

Die Erleuchtung kostet nichts. Sie ist Liebe. Sie ist Offenheit.

Und sie ist jetzt, so wie Sie sind. Dieses Buch wird es Ihnen beweisen und Ihnen zeigen, wie es geht.

Erleuchtung kommt *immer* spontan und plötzlich.

Und sie ist für gewöhnlich genauso plötzlich wieder vergessen.

Machen Sie deshalb immer wieder diese kurzen Übungen. Sie sind oft schnell, unendlich tiefgründig und manchmal unverblümt sexy.

Wiederholen Sie diese immer wieder mit Humor, bis Sie wissen, dass Sie Liebe sind. Sie sind frei. Und Sie können nichts weniger tun, als sie freigiebig zu verschenken.

Öffnen Sie diesen Augenblick für den Rest Ihres Lebens - während Sie berühren, essen, reden - und vor allem: genau jetzt.

Spüren Sie in kurzen, häufig wiederkehrenden Momenten immer wieder die Offenheit der Liebe, die Sie sind. Auf diese Weise leben Sie als Geschenk für jedermann.

Die Erleuchtung ist spontan, aber ihre Ausdrucksform entwickelt und vertieft sich unaufhörlich.

Greifen Sie ein beliebiges Kapitel heraus, und fangen Sie jetzt an.

1

GOTT

Was bedeutet es, sich für Gott zu öffnen oder Gott zu lieben?

Denken Sie an den Menschen in Ihrem Leben, den Sie am meisten lieben, vielleicht Ihr Kind, Ihre Mutter, Ihre Geliebte oder Ihren besten Freund. Spüren Sie, was es heißt, diesen Menschen zu lieben.

Suchen Sie sich jetzt einen Gegenstand in Ihrer Nähe, beispielsweise dieses Buch oder den Fußboden unter Ihnen oder ein Kissen, das in der Nähe liegt. Egal, welchen Gegenstand Sie sich ausgesucht haben - lieben Sie ihn genauso intensiv wie den Menschen, den Sie am meisten lieben.

Vielleicht kommt es Ihnen komisch vor, ein Buch, den Fußboden oder ein Kissen so umfassend zu lieben, aber es ist möglich. Üben Sie Liebe, bis Sie den von Ihnen gewählten Gegenstand mit derselben Liebe spüren, die Sie dem von Ihnen am meisten geliebten Menschen schenken.

Wenn Sie einen Gegenstand genauso umfassend lieben können wie den Menschen, den Sie am meisten lieben, dann üben Sie, den Sie umgebenden Raum zu lieben. Lieben Sie den Raum vor Ihnen, hinter Ihnen, links und rechts von Ihnen, über und unter Ihnen. Lieben Sie nach außen in alle Richtungen, mit demselben Gefühl, mit dem Sie sich dem Menschen öffnen, den Sie am meisten lieben.

Üben Sie dann, alles in Ihnen - auch Ihre dunkelsten geheimen Stellen der Scham und Perversität - mit derselben Liebe zu lieben,

die Sie der von Ihnen am meisten geliebten Person schenken. Das wird eine Weile dauern, oder es gelingt Ihnen sofort.

Wenn Sie nur einen einzigen Menschen lieben, dann können Sie Gott lieben. Gott ist alles und all das, was hinter allem ist - all das, was Sie lieben können. Lieben Sie alles und jeden, den Sie kennen und nicht kennen, dann lieben Sie Gott. Öffnen Sie sich für alles, was sich in Ihnen und außerhalb von Ihnen befindet, auch das unergründliche Geheimnis hinter allem. Öffnen Sie sich, um alles zu spüren und zu lieben, das Sichtbare und das Unbekannte. Das bedeutet es, sich für Gott zu öffnen beziehungsweise Gott zu lieben.

Jeder Augenblick, in dem Sie so umfassend lieben, ist Erleuchtung. Aber da Sie so daran gewöhnt sind, Ihre Gefühle einzuschränken, kann es sein, dass Sie sich im nächsten Moment dabei ertappen, wie Sie gedankenverloren in der Nase bohren oder sich am Kinn kratzen, während Sie sich mit einem Brief an Ihren Abgeordneten für den Weltfrieden einsetzen.

Ihre Liebe mag tagelang eingesperrt sein, weil Sie sich in Pflichten, Aufgaben und Emotionen verlieren und die Zeit mit der Gründung einer Familie, mit einer beruflichen Karriere, mit Reden, Sex oder Essen verbringen. Mag sein, dass Sie sich um Ihrer vergänglichen Erfahrung willen nicht für Gott öffnen. Ihr sich stetig veränderndes Leben füllt Sie niemals so richtig aus, und das wissen Sie auch.

Instant Erleuchtung heißt, genau jetzt so zu lieben, als würden Sie die von Ihnen am meisten geliebte Person lieben. Egal, was Sie fühlen oder erleben, Sie können lieben, ohne irgendetwas zurückzuhalten. Genau das bedeutet es, Gott zu lieben.

Fangen Sie also damit an, den Menschen zu spüren, den Sie am meisten lieben, und öffnen Sie sich, um jede Facette jedes Augenblicks in die Offenheit Ihrer Liebe mit einzubeziehen.

Wenn Sie sich auf diese Weise selbst als Geschenk darbieten, ist das Instant Erleuchtung.

Wenn Sie vergessen zu lieben, so ist dies das Leben unter subtiler Folter, das Sie so gut kennen.

2

EINKAUFEN

Spüren Sie alle Kleidungsstücke in Ihrem Lieblingsgeschäft. Nehmen Sie alle Farben in sich auf. Lassen Sie die Fingerspitzen genüsslich über die verschiedenen Gewebe der Stoffe gleiten, über Satin und Pelz. Probieren Sie alles an, was Ihnen gefällt. Präsentieren Sie sich zuerst in einem prachtvollen Outfit und daraufhin im nächsten.

Tun Sie dies so lange, bis Sie alle Menschen auf der Welt spüren, bei denen Krieg herrscht, die krank oder allein und verzweifelt sind - während Sie gerade Ihren Einkaufsbummel genießen. Beginnen Sie ganz nah bei sich, bei Ihrer Familie und Ihren Freunden, erfahren Sie ihr stilles Leiden oder ihren heimlichen Schmerz.

Dehnen Sie dies dann aus, um jeden auf der Welt zu spüren, der gerade Hunger leidet, krank ist oder im Sterben liegt. Strahlen Sie von Ihrem Herzen zu diesen Menschen das Glück aus, das es bedeutet, so herrliche Kleidung zu tragen. Beschenken Sie sie mit dem Gefühl der Stoffe und den Farben der Kleidung. Stellen Sie sich vor, Sie strahlten Ihre wunderbare Shopping-Erfahrung auf alle leidenden Menschen aus.

Um so frei wie die Liebe zu sein, verschenken Sie Ihre Freude.

Geben Sie all Ihre wunderbaren Erfahrungen als Geschenk an andere weiter, behalten Sie nichts für sich, nicht einmal eine Erinnerung daran. Schuldgefühle und Anspannung resultieren daraus, dass Sie Ihre glücklichen Momente horten. Instant Erleuchtung bedeutet, Ihr ganzes Glück an andere zu verschenken.

3

MUND

Alles fühlt sich größer in Ihrem Mund an. Eine kleine Wunde oder ein winziges Sandkorn kann Ihnen riesig vorkommen. Ihre Lippen und Ihre Zunge reagieren sehr empfindsam, wenn sie Genuss schenken oder empfangen. Sie schmecken sowohl Köstliches als auch Bitteres.

Eine Qualle hat keine Zunge. Vielleicht ist ihr ganzer Körper genauso empfindlich wie Ihre Zunge. Tun Sie so, als wäre Ihr ganzer Körper so empfindlich wie Ihre Zunge. Stellen Sie sich vor, Sie lecken an Ihren Socken, schmeckten die Innenseite Ihrer Hose und gäben dem Buch, das Sie in der Hand halten, einen Zungenkuss.

Vielleicht ist es ein Glücksfall, dass nicht Ihr ganzer Körper so beschaffen ist. Ihr Geschmacksorgan wird vor dem Ansturm von Aromen abgeschirmt. Ihre Zunge liegt hinter Zähnen und Kieferknochen geschützt in Ihrem Mund.

Ein Baum hat keine Zunge und wird niemals den salzigen Schweiß eines lebenden Geliebten schmecken. Doch ein Baum lässt seine Blätter in der Sonne und im Regen tanzen, er bohrt seine Wurzeln in den Boden, in die üppige, feuchtwarme Erde, und macht sich keine Gedanken um Karriere oder Tod. Ein Baum hat keine Zunge, aber auf seine Weise singt er von den Wurzeln bis zu den Blättern: „Ich bin lebendig!“

Wenn Sie das nächste Mal Ihren Mund beim Sex benutzen, seien Sie dankbar, dazu in der Lage zu sein. Lassen Sie zu, dass die Erfahrung