

David Deida

**INSTANT  
ERLEUCHTUNG**  
SCHNELL, TIEF UND SEXY



Einführung .....	9
1. Gott .....	11
2. Einkaufen .....	17
3. Mund .....	19
4. Kinofilm .....	25
5. Zerstückelung .....	35
6. Käfer .....	39
7. Hass .....	43
8. Lob .....	45
9. Masturbieren .....	49
10. Fluchen .....	53
11. Raufen .....	57
12. Begehren .....	63
13. Töten .....	67
14. Nippel .....	71
15. Tragen .....	75
16. Innen .....	79
17. Kiefer .....	83
18. Euro .....	87

19. Verzweiflung .....	91
20. Schlaf .....	97
21. Schlampe .....	103
22. Eltern .....	121
23. Arsch .....	131
24. Faul .....	139
25. Nach außen .....	145
26. Sprache .....	149
27. Romanze .....	151
28. Radio .....	159
29. Chanten .....	163
30. Held .....	167
31. Besser .....	173
32. Ausdehnung .....	183
33. Alter .....	191
34. Liebe .....	195
Über den Autor .....	198



# 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 un-aufhörlich.

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



# 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.



## 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.



## 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 bebenden 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 des Oralsex Ihre Achtsamkeit erweitert und erfüllt. Erforschen Sie die Landschaft oraler Empfindungen, den Geschmack und die Oberflächen, an denen Sie lecken, knabbern

und saugen. Verlieren Sie sich im Oralsex, wie es nur ein Mensch tun kann.

Vor Ihrer Geburt und nach Ihrem Tod haben Sie vielleicht gar keine Zunge. Wer weiß? Aber wie könnten Sie genau jetzt in Ihrer menschlichen Gestalt mit Ihrem Mund nach allen Regeln der Kunst Freude schenken? Wie können Sie anderen zuliebe Ihre weiche Zunge und Ihre geschickten Lippen als Geschenk darbieten?

Bestimmt können Sie Ihrer Geliebten Vergnügen bereiten, indem Sie ihren Nacken, ihre Ohrläppchen, Brustwarzen, Schenkel, Füße oder Genitalien mit Zunge und Lippen stimulieren. Aber können Sie Ihren Mund auch so verschenken, dass Ihre Liebste fähig wird, allen Wesen die allgegenwärtige Offenheit als losgelöste Liebe zu schenken?

Das ist der erleuchtete Zweck von Sex. Oralsex ist einzigartig, weil unser Mund so empfindsam ist. Ihrer Zunge und Ihren Lippen ist vergleichsweise mehr Gehirnkapazität gewidmet als irgendeinem anderen Körperteil.

Wenn Ihnen ein Tropfen Salzwasser auf den Rücken fällt, löst er natürlich eine andere Reaktion aus als auf Ihrer Zunge. Und das gilt umso mehr für die Beschaffenheit und den Geschmack von Genitalien auf Ihren Lippen. Ihr Mund kennt die meisten Dinge, mit denen er in Berührung kommt.

Probieren Sie es mit winzig kleinen Leck- oder Knabberbewegungen, die kleiner als ein Sandkorn sind. Lassen Sie Ihren Geliebten durch das Stöhnen und die Aaaaahs, die Sie von sich geben, spüren, wie empfindsam Ihr Mund ist, wenn Ihre Zunge und Ihre Lippen explosive Aromen und außergewöhnliche Beschaffenheiten wie Rundungen und Unebenheiten spüren, die kein Redwoodbaum jemals spüren wird. Soll sich Ihr Hund im Nebenzimmer doch Gedanken darüber machen, warum Sie so stöhnen.

Lassen Sie aus den geschmeckten Aromen Töne werden, so dass Ihr Geliebter Ihre intensivierte Reaktion spürt; verbinden Sie Ihre Herzen und lassen Sie die Liebe größer



werden, so dass Sie zwischen Ihren beiden Körpern strömt.

Das Entscheidende ist: Verwandeln Sie die große Empfindlichkeit Ihres Mundes in die Verherrlichung der Liebe.

Die liebevollen Lippenspiele machen die Grenzen zwischen den Selbsten durchlässiger. Liebe, die oral erhöht wurde, klingt noch lange nach, wenn Ihr Zungenspiel schon beendet ist und Sie schon längst aufgehört haben zu saugen.

Dieses Nachglimmen der Liebe kann Ihr Haustier spüren; auch ein Redwoodbaum, ob Sie es glauben oder nicht. Und ganz sicher spüren Ihre Kinder und Freunde Ihr weich gewordenes, verletzliches Herz den ganzen Tag lang. Ihre befreite Liebe ist ein Segen in ihrem Leben.

Was Ihre Zunge sexuell bieten kann, ist ausgedehnte Liebe, die Sie anderen schenken. Warum auch nicht? Weniger würde bedeuten, dass Sie von Ihrer menschlichen Form nur

unvollständig Gebrauch machen. Bäume haben ihre eigene Art, Segen zu spenden. Machen Sie als Mensch Ihren empfindsamsten Teil zum Geschenk, indem Sie allen einen von Liebe erfüllten Segen anbieten.



## KINOFILM

---

Denken Sie an einen Ihrer Lieblingsfilme.

Erinnern Sie sich daran, was Ihnen an diesem tollen Film so gut gefiel – die Handlung, die Liebesgeschichte oder die Darsteller.

Stellen Sie sich jetzt vor, Sie sähen sich diesen Film auf Video an. Sie haben ein spezielles Steuerungsgerät, mit dem Sie vorwärts spulen können. Sie können den Film gerade so stark beschleunigen, dass Sie dem Geschehen nur noch mit Mühe folgen können, oder ihn richtig schnell vorlaufen lassen, so dass alles verschwimmt.

Vorausgesetzt Sie starten bei normaler Geschwindigkeit: Wie schnell können Sie den

Film abspielen und ihn trotzdem noch interessant finden? Am Ende bewegt sich das Bild so schnell, dass Sie das Interesse verlieren.

Ab welchem Punkt zieht die Geschichte Sie nicht mehr in ihren Bann, weil die Abspielgeschwindigkeit zu hoch ist?

Sie können sich auch vorstellen, Sie würden den Film langsamer laufen lassen. Ein kleines bisschen gemächlicher ist genau richtig. Die Stimmen sind ein wenig leiser und die Menschen bewegen sich zäh wie Sirup, aber Sie können der Handlung immer noch folgen. Wenn Sie aber die Geschwindigkeit noch weiter drosseln – bis ein Schauspieler drei Minuten für einen Schritt braucht –, wird es unerträglich, dem Film zu folgen. Er ist zu langweilig; es geschieht zu wenig.

Sie interessieren sich nur für Geschichten, die in einer gewissen Geschwindigkeit ablaufen. Für die Geschwindigkeit, bei der Sie noch Interesse zeigen, können Sie übrigens Ihre persönliche Rangfolge aufstellen, indem Sie das oben beschriebene Experiment bei Ihrem Lieblingsfilm durchführen. Vielleicht stellen

Sie fest, dass Ihre Freunde den Film gut finden, wenn Sie das Interesse schon verloren haben, weil der Film Ihnen zu schnell oder zu langsam ist. Für Ihre Freunde ist das Tempo allerdings genau richtig. Die Geschwindigkeit, die Ihr Interesse wach hält, ist rein persönlich.

Natürlich geschehen in Ihrer Umwelt viele Dinge, die zu langsam oder zu schnell sind, um Ihr Interesse zu wecken. Gras wächst zu langsam, als dass es Sie interessieren könnte. Hochfrequenzschallwellen bewegen sich zu schnell für Sie, doch Ihr Hund wird sie wahrnehmen.

Das, was Sie für Ihre Welt halten – das Drama, dem Sie Beachtung schenken, Ihr reales Dasein, Ihr Arbeits- und Liebesleben – setzt sich aus Ereignissen zusammen, die in einer bestimmten Geschwindigkeit ablaufen.

Wenn Sie sehen könnten, wie sich Ihr ganzes Leben im Eiltempo abspielt, so dass es insgesamt nur eine Minute dauert, hätten Sie kein Interesse an den undeutlichen Bildern und Gefühlen. Ihr Leben würde sich zu schnell

bewegen, als dass Sie die alltäglichen Dramen wahrnehmen könnten. Durch diese einminütige Momentaufnahme würde Ihre Aufmerksamkeit nicht geweckt. Genauso wäre es, wenn Ihr Leben so weit verlangsamt würde, dass es Jahre dauerte, um ein Zimmer zu durchqueren – Sie würden vor Langeweile verrückt werden.

Dennoch spielen sich Teile Ihres Lebens tatsächlich sehr schnell ab – zum Beispiel die ständige Bewegung Ihrer Augäpfel. Wissenschaftler nennen dies *physiologischen Nystagmus*, hochfrequente, unwillkürliche Bewegungen des Auges, durch die ständig Bilder auf die Netzhaut übertragen werden.

Ihr Haar wächst wiederum viel zu *langsam*, als dass Sie darauf achten würden. Sie merken es erst, wenn es definitiv zu lang ist.

Aber wenn Sie sich mit Ihrem Ehepartner heftig darüber streiten, wer vergessen hat, die Stromrechnung zu bezahlen, nimmt Sie das *sehr wohl* in Anspruch. Diese Auseinandersetzung spielt sich in einer bestimmten

Geschwindigkeit ab, die Ihre Aufmerksamkeit mehr fesselt als Ihr Haar, wenn es wächst, oder Ihre Augen, wenn sie zucken.

Alles, was zu schnell oder zu langsam geschieht, um Ihre Aufmerksamkeit zu erregen, bleibt unbeachtet. Menschliche Dramen nehmen wirklich einen sehr begrenzten Raum ein, doch wir nehmen sie sehr ernst.

Instant Erleuchtung heißt, die starre, willkürliche Zeitskala im Drama Ihres Lebens zu spüren. Sie machen sich Sorgen um den winzigen Teil Ihres bewegten Lebens, der sich zwischen „zu schnell“ und „zu langsam“ abspielt. Übertragen auf eine geologische Zeitskala ist Ihr Leben schneller vorbei, als ein Mais Korn in heißem Öl aufplatzt. Innerhalb eines Augenblicks ist es vergangen. Doch aus Ihrer Sicht als Mensch erscheinen Ihnen Alltagsereignisse ungeheuer wichtig.

Sie können sich tatsächlich antrainieren, schneller und langsamer stattfindende Ereignisse zu erleben, und damit das Spektrum der Geschichte erweitern, der Sie folgen und die

Sie verstehen können. Dies wirkt sich tief greifend auf Ihre Fähigkeit aus, anderen Liebe zu schenken, statt sich in Popcorn-Momenten zu verlieren.

Sitzen Sie still, und lernen Sie zu spüren, wie ein einzelner Gedanke entsteht – so als beobachteten Sie, wie ein Luftballon langsam aufgeblasen wird, bis er zerplatzt.

Verfolgen Sie aufmerksam, wie sich ein dramatischer Gedanke dadurch aufbaut, dass Sie für ihn dasselbe Interesse aufbringen, mit dem Sie sich sonst typischerweise an einem Gespräch beteiligen.

Wenn die Geschichte Ihrer Abermillionen täglicher Gedanken genauso interessant – oder genauso langweilig – ist wie das Drama einer normalen Unterhaltung, dann werden sich die Sorgen, die Sie sich um sich selbst machen, ein wenig legen.

So wie Ihre Anspannung nachlässt, dehnt sich auch Ihr Geschwindigkeitsspektrum aus, und bald löst Humor die angespannte Furcht,



Hoffnung und Angst, während sich Ihre Lebensgeschichte abspielt.

Wenn Sie aufgeben den ganzen Zeitrahmen zu umfassen, dann versöhnt Sie der Humor – wenn Sie sich klarmachen, dass Sie so verbissen an dem winzigen Filmchen begrenzter menschlicher Geschwindigkeit festgehalten haben – noch ein bisschen mehr.

In dieser Weite geht nichts verloren. Sie werden Ihre Geburt, Ihr Leben und Ihren Tod weiterhin intensiv spüren; die Untreue Ihres Geliebten wird Ihnen auch weiterhin das Herz zerreißen. Der Duft einer Rose oder das plötzliche Lächeln eines Babys wird Sie aufmuntern. Alles gehört dazu, auch das, was für die übliche Geschwindigkeit eines Menschenlebens gewöhnlich zu schnell und zu langsam ist. Und Ihr Humor öffnet sich so weit wie das Dasein.

Wenn Sie diese Übung machen können – wenn Sie das Geschwindigkeitsspektrum Ihrer Aufmerksamkeit und Sorge wirklich spüren können und Sie sich nicht nur intellektuell

damit befassen –, dann wird Ihre Liebe von Zeitvorstellungen befreit.

Ungehindert und schnell: Intuitiv können Sie spüren, wie die bis zur Unsichtbarkeit verschwimmende Geschwindigkeit früheren Lichts in der schönen Gestalt Ihres Geliebten plötzlich Form annimmt – doch das fällt Ihnen erst danach auf, so wie dieser ganze Augenblick, der in Wirklichkeit vor Nanosekunden stattfand, bevor er dann von Ihrem Auge und Ihrem Gehirn zu einem wahrnehmbaren Bild verarbeitet wurde, das Sie „Jetzt“ nennen.

Ungehindert und langsam: Sie können sich in das Ewig-Wartende der Kontinentaldrift hinein entspannen, während Ozeane entstehen und Inseln durch vulkanische Umwälzungen an die Oberfläche kommen.

Mag sein, dass Sie die Filme des Lebens weiterhin in normaler menschlicher Geschwindigkeit anschauen möchten: wenn Ihr Kind mit einem Kätzchen spielt, Ihre Geliebte an Ihren Geburtstag denkt. Aber auf beiden Seiten der Geschwindigkeit eines jeden Augenblicks

bahnen sich ungeheure Dramen an, in die zahllose große und kleine Wesen verwickelt sind und innerhalb derer das Drama Ihres Lebens nur ein flüchtiger Knall ist.

Immer wenn Sie merken, dass das Leben Sie niederdrückt, können Sie sich vorstellen, Sie würden den Film Ihres Lebens so schnell vorwärtsspulen, bis er verschwimmt. Finden Sie dann heraus, worauf sich Ihre Aufmerksamkeit richtet, wenn die Bilder Ihrer Lebensspanne Sie nicht mehr festhalten. Dann wächst Ihre Liebe plötzlich zu Licht.