

# DRAGA MEA IUBITĂ

Ghidul femeii pentru a trăi plinar  
experiența sexualității și extazul cel mai  
profund al iubirii

## David Deida

Prefață de

MARIANNE WILLIAMSON

Traducere: Larisa Andrei



EDITURA MIX  
CRISTIAN 2020

## AVIZ IMPORTANT

### Vă rugăm să citiți:

Cu toate că oricine ar putea găsi utile practicile, disciplinele și ideile prezentate în această carte, autorul și editorul doresc să atragă atenția că nu și-au propus să ofere sfaturi medicale, psihologice, sexuale sau spirituale specifice. Nicio parte a acestei cărți nu a fost scrisă cu intenția de a constitui un diagnostic, o rețetă, o recomandare sau un tratament pentru probleme medicale, psihologice, emoționale, sexuale sau spirituale specifice. Fiecare persoană este unică în felul său, iar această carte nu poate lua în considerare toate diferențele individuale posibile. Fiecare persoană trebuie să consulte medicul, terapeutul calificat sau alt tip de personal autorizat să ofere servicii competente în domeniul unde respectiva persoană are nevoie să urmeze un tratament profilactic, de vindecare sau de întreținere generală a sănătății. Orice persoană care suferă de o boală venerică sau locală a organelor sexuale sau a prostatei, trebuie să consulte medicul specialist și instructorul calificat în yoga sexuală înainte de a practica metodele sexuale descrise în această carte.

# CUPRINS

<b>PREFAȚĂ de Marianne Williamson</b>	<b>9</b>
<b>INTRODUCERE</b>	<b>13</b>
1 Tu ești iubire	15
2 Dulce ca ciocolata	19
3 Dorința este cheia iubirii	23
4 Darul de a face dragoste	27
5 A fi atrăgător în sens spiritual	33
6 Iubirea orgasmică	39
7 Iubire și teamă	47
8 Esența ta sexuală	55
9 Inima ta adevărată și zidurile după care o ascunzi	61
10 Să-ți oferi sau să-ți trădezi inima?	73
11 Jocul iubirii	83
12 Iubirea este mai mare decât teama	89
13 Ai încredere că bărbatul tău te va trezi	95
14 Bărbatul pe care îl atragi este oglinda ta	101
15 De ce dau înapoi bărbații?	107
16 Puterea ta de atracție	117

17	Bărbatul tău este alegerea ta	129
18	Exprimă-ți plăcerea și durerea	139
19	Insensibilitatea masculină	147
20	Cum să rămâi deschisă	151
21	Deschiderea mai presus de impasul în care te afli	159
22	Sfârșitul relației și dorul de el	165
23	Trei etape ale iubirii	173
24	Iubirea este o artă vie	183
25	Arată-ți lumina întregii lumi	189
26	Când alegi abuzul și refuzi iubirea	203
27	Să vrei să fii deschisă	209
28	Un rezumat al încrederii și deschiderii interioare	213
29	Rămas bun	219
	<b>DESPRE AUTOR</b>	<b>223</b>
	<b>CĂRȚI ȘI MATERIALELE AUDIO SEMNAȚE DAVID DEIDA</b>	<b>225</b>

# PREFAȚĂ

## de Marianne Williamson



Asemeni multor femei pe care le cunosc, iubirea romantică este singurul subiect despre care aș dori să vorbesc, sau ultimul, depinde de oră. Dacă sunt în dispoziția de a vorbi despre el, mi se pare extrem de important. Dacă nu sunt, mă umple de nervi. Un lucru rămâne însă constant, indiferent de felul cum îl văd într-un moment sau altul: iubirea romantică este un mister.

Cu toate că fiecare om vede iubirea romantică în felul său, doar foarte rar se întâmplă ca această imagine să se suprapună peste caricatura pe care o prezintă reclamele comerciale. Este mai aspră și potențial mai dureroasă decât ar indica vreodată imaginea a doi îndrăgostiți plimbându-se pe o plajă. Iubirea romantică este mai mult decât un rezervor melodramatic de energie, din care curg alternativ când fericirea, când disperarea. Totuși a spune ce nu este iubirea nu e totuna cu a spune ce este. Și asta, probabil, din cauză că e într-o veșnică transformare. La fel ca oricare alt lucru, și iubirea romantică își descoperă esența spirituală, ridicându-se la nivelul la care ne permite să ne recunoaștem ființa noastră reală.

Din punct de vedere spiritual, iubirea romantică este, în esența ei divină, un templu, un laborator al lui Dumnezeu,

o modalitate sublimă de transformare spirituală. Privită din această perspectivă, iubirea romantică este o oportunitate sacră a sufletului de a transcende limitările egoului și a face saltul cuantic către noi posibilități emoționale, încă necunoscute. Ajunși aici, iubirea ne așază o oglindă în față și ne cere să ne predăm: să ne abandonăm suferința, trecutul, zidurile cu care ne-am înconjurat, vinovăția, mecanismele de apărare, limitările, temerile...

Iubirea nu este un joc pentru fetețe.

Majoritatea femeilor pe care le cunosc s-au convins până acum că abandonarea spirituală deschide porțile iubirii. Dar această cunoaștere nu este de ajuns. „Abandon?”, spunem noi. „Știi ce înseamnă, dar arată-mi ce să fac!” Fiindcă nu este tocmai ușor să te abandonezi iubirii când tăticul nu este de față. Nu este ușor să te abandonezi iubirii când cineva în care ai avut încredere te-a părăsit sau te-a trădat. Și nu este deloc ușor să te abandonezi iubirii când ultima ta relație de cuplu te-a afectat profund, lăsându-ți răni psihice rămase nevindecate luni ori poate chiar ani de zile.

Este nevoie de un efort emoțional considerabil ca să-ți deschizi iar inima după ce experiențele vieții au determinat-o să se închidă. Ceea ce credeam inițial că sunt doar mecanisme temporare de protecție, capătă duritate în timp, devenind veritabile ziduri în spatele cărora tânjim după alinarea și libertatea iubirii.

Ne amintim ce am pierdut doar când citim sonetele lui Shakespeare. Ne amintim după ce tânjim doar când citim poemele pe care Elizabeth Barret Browning le adresa iubitului ei Robert. Ne amintim de miracolul pe care îl dorim cel mai mult în viața noastră doar atunci când ascultăm muzica preferată, noaptea târziu, și inima ni se deschide aspirând cu puritate și ardoare către lucrul pe care și-l dorește cel mai profund.

Acea aspirație în sine este rugăciunea de a primi exact genul de înțelepciune pe care o exprimă David Daida, unul dintre noii șamani romantici ai vremurilor noastre. Deida este deopotrivă îndrăzneț și revoltător, iar câteodată depășește orice limită. Strigă la fel cum șoptește, înfruntă la fel cum alină. Focul pe care îl manifestă poate fie să te ardă, fie să te ilumineze, depinde cum îl folosești. Dar mă gândesc că dacă darul său arzător este potrivit pentru tine, îți vei da cu siguranță seama. Vei simți care părți din ființa ta au nevoie și aspiră cu ardoare să primească mesajul lui. Minte și inima ta vor răspunde ideii că putem învăța să iubim într-un mod mai profund, eliberându-ne astfel de mecanismele durerii care ne-au îngreunat călătoria vieții până acum.

Călătoria către inima lui Dumnezeu reprezintă întotdeauna cheia eliberării, indiferent de sursa durerii noastre. Dar modul în care s-o punem în practică nu este întotdeauna la fel de simplu, mai cu seamă când inima ne este copleșită de durere, telefonul nu sună, cineva nu și-a ținut promisiunea și speranțele noastre s-au năruit. Personal, mă simt cumva mai aproape de propria capacitate de a iubi de când l-am ascultat pe Deida și am citit această carte. Inima mea este mai liberă. Fie ca și tu să simți la fel.

Iar acum așază-te confortabil, pune-ți o pernă la spate, stinge luminile în cameră, cu excepția veiozei focalizate asupra acestei cărți. Dacă simți nevoia, spune o rugăciune, cere să ți se reveleze adevărul de dincolo de vălul misterului. Roagă-te să înveți despre bărbați tot ceea ce trebuie să știi despre ei, să înveți să-i iubești așa cum aspiră cu ardoare ființa ta.

Apoi ascultă-l împreună cu mine pe magicianul iubirii. El ne vorbește despre o promisiune uitată demult. Vorbește despre adevăr. Despre iubire.

# INTRODUCERE



Draga mea cititoare,

Îți dăruiesc capitolele care urmează ca și cum ai fi iubita mea. Indiferent dacă ești singură sau căsătorită, îți dăruiesc aceste cuvinte la fel cum le-aș oferi iubitei mele. Chiar dacă nu ne vom întâlni niciodată, doresc să îți ofer posibilitatea de a-ți simți inima bătând împreună cu inima mea.

Ani la rând am ținut cursuri și seminarii în întreaga lume, unde am întâlnit femei și bărbați care și-au deschis inimile, împărtășindu-și reciproc cele mai profunde dorințe. Am descoperit astfel că reușim să ne cunoaștem mult mai profund prin inima unei persoane care ne iubește, care dorește să se deschidă față de noi și să ne vadă așa cum suntem, să ne asculte și să ne simtă dorințele inimii.

Iar dorința cea mai profundă a inimii oricui – a ta și a mea deopotrivă – este aceea de a dărui și a primi iubire. Dorul pe care îl simți acum în inima ta este la fel cu cel simțit de fiecare om. Dacă vei simți acest dor deschizându-ți inima față de mine, sper că vei reuși să te cunoști mult mai profund prin inimile tuturor acelor care s-au deschis în adevăr și încredere în fața mea, inspirându-mi aceste cuvinte.



Toate inimile doresc să se deschidă față de Dumnezeu, față de iubirea divină care se revarsă din abundență asupra noastră a tuturor. Indiferent dacă ești sau nu o persoană religioasă, inima ta aspiră să se deschidă nelimitat, să fie văzută și să se ofere în totalitate pe sine. Asta înțeleg eu prin „a te deschide față de Dumnezeu” – a te deschide și a simți inima fiecărui om ca fiind expresia divină a iubirii.

Sexualitatea este una dintre expresiile divine ale iubirii, sau cel puțin așa ar trebui să fie. Îți ofer capitolele care urmează așa cum i-aș oferi inima iubitei mele, pentru ca tu să îți deschizi inima față de Dumnezeu și să simți iubirea divină, indiferent dacă ești singură sau într-o relație, indiferent dacă faci dragoste sau faci un ceai. Speranța mea este că îți vei deschide inima citind aceste cuvinte și vei ajunge să înțelegi mai profund cât de mare este aspirația iubirii divine de a se manifesta prin inima fiecărui om.

Îți ofer, așadar, aceste capitole ca și cum ai fi iubita mea, pentru ca tu să recunoști că prin inimile noastre deschise curge aceeași iubire.

David Deida

# 1.

## TU EȘTI IUBIRE



*Draga mea iubită, atunci când mă uit în ochii tăi, îți simt dorința inimii. Nimic nu este mai frumos pentru mine decât iubirea ta. Doresc să sorb această iubire, să mă cufund în inima ta și să te deschid față de Dumnezeu. Dar ar trebui să simt că și tu dorești să te pătrund. Vreau să simt că ai lăsat un pic garda jos, că ai încredere în mine, că inima ta mă invită. Așa că, te rog, deschide-te pentru a mă contopi cu inima ta.*

**C**ând te cufunzi suficient de profund în inima ta, ceea ce simți este iubire. În adâncul ființei tale, tu ești iubire.

Această iubire strălucește ca lumina și astfel dorești să fii cu adevărat văzută.

Această lumină se revarsă ca energia și astfel dorești să te oferi în întregime.

Inima ta dorește să dăruiască și să primească pe deplin iubirea. Aceasta este dorința cea mai profundă a inimii tale.

Iubirea înseamnă deschidere. Această dorință de deschidere se află în inimile tuturor oamenilor. Tu însăși ești această iubire. Trăiești ca iubire și trupul tău în întregime tânjește să se deschidă către iubire. Inima ta nu dorește altceva decât să se deschidă către iubire, să se dăruiască în întregime prin iubirea ei și să fie văzută ca iubire, fiindcă aceasta este ea cu adevărat. Tânjești să fii *dorită*, să te deschizi și să te abandonezi plină de fericire, astfel încât fiecare clipă a vieții tale să strălucească în lumina pasiunii iubirii, să fie o ofrandă a devoțiunii inimii tale, o adorare a binecuvântării radiante a acestei iubiri.

În efortul de a-ți crea o zonă de siguranță și de încredere în viața ta și în relațiile tale, se poate să te fi înconjurat de ziduri și să fi acumulat multă tensiune în corp. Deși aceste ziduri de protecție sunt uneori utile, cu timpul ele se pot transforma în adevărate scuturi de frică, blocând manifestarea adevăratei iubiri. Aceste scuturi, pe de o parte, rețin iubirea pe care dorești să o oferi pe deplin și, pe de altă parte, nu lasă să pătrundă în inima ta iubirea pe care aceasta dorește atât de mult să o primească.

Secretul înfloririi inimii în extazul cel mai profund este să dăruiesti și să primești iubire, indiferent dacă ești sau nu angrenată într-o relație cu un bărbat. În loc să depinzi de un bărbat și să-ți protejezi inima în spatele zidurilor dezamăgirilor acumulate, tu poți învăța să-ți deschizi trupul ca și când ar fi o inimă mare, vulnerabilă și plină de forța iubirii radiante și dătătoare de viață. Iar această strălucire a inimii deschise va fi tocmai darul tău pentru lume, cel care va atrage și va păstra bărbatul capabil să împlinească aspirația cea mai profundă a inimii tale.

Cum este acum respirația ta? Simți că inspiri și expiri iubire cu aceeași plăcere și deschidere cu care ai respira dacă trupul iubitului tău ar fi lipit de al tău, într-o fuziune amoroasă delicată, sau este tensionată din cauza gândurilor pline de teamă legate de supraviețuire, de separare, de disperare și de singurătate?

Fie că ești singură sau într-o relație, fericirea ta spirituală și sexuală are nevoie de doza ei zilnică de plăcere corporală și dăruire totală a inimii. În caz contrar, bucuria ta se va ofili ca o plantă neudată.

## 2.

# DULCE CA CIOCOLATA



*Îmi place să te privesc cum te miști. Corpul tău este atât de deschis încât doresc să te strâng în brațe și să-ți simt inima bătând lângă inima mea. Ori de câte ori te privesc când mănânci ciocolată sau un alt aliment care îți place foarte mult, sunt uimit de felul cum corpul tău răspunde plăcerii gustului, cum se deschide și vibrează de parcă ar fi mângâiat cu iubire. Adeseori ai mici frisoane de plăcere și scoți sunete de încântare. Știu că nu poți mânca tot timpul delicatese, dar mă întreb cum ar fi dacă ai simți ambrozia divină curgând chiar acum prin trupul tău.*

**T**e poți abandona lăsând energia iubirii din inima ta să ți se reverse în corp întreaga zi. Poți învăța să te deschizi, astfel încât iubirea din inimă să curgă liber prin întregul tău corp. În felul acesta, iubirea ce sălășluiește în

inima ta va străluci în ochii tăi și în zâmbetul tău. Energia iubirii se va manifesta în felul cum te miști. Deschiderea pe care ți-o dă iubirea se va simți în felul cum respiri. Ceilalți te vor vedea așa cum ești cu adevărat. Vor simți darul tău cel mai profund. Tu ești iubire, la fel de fluidă și de strălucitoare ca ea.

Dacă vei învăța să te deschizi în fața plăcerii plene a iubirii, inima ta va putea să-și exprime darurile cele mai profunde prin intermediul corpului tău întreaga zi. În acest fel, vei atrage și vei păstra în mod natural iubitul ale cărui aspirații profunde ale inimii coincid cu aspirațiile inimii tale.

Imaginează-ți că ai în față o cupă cu desertul tău preferat – o porție dublă de înghețată de ciocolată cu nuci pecan. Duci la gură prima linguriță cu înghețată. Ciocolata ți se topește pe limbă, lăsând să se reverse gustul ei delicios. Închizi ochii de plăcere și zâmbești. Mmmm! Bucuria iubirii se răspândește în tot corpul tău. Respiri amplu, inspirând aroma ciocolatei, în timp ce înghețata fină și cremoasă ți se topește în gură. Simți furnicături de plăcere până în vârfurile degetelor mâinilor și picioarelor, în timp ce înghiți prima gură de înghețată.

Dacă dorești să îi permiți energiei plăcerii să se răspândească și mai mult în corpul tău, să îți deschizi fiecare celulă a corpului în fața plenitudinii iubirii, pune jos cupa cu înghețată și ridică-te în picioare. Dăruiește-te cu totul nebuniei ciocolatei, lasă-ți corpul să danseze de plăcere, să zvâcnească, să se legene și să geamă abandonându-se cu totul plăcerii gustului.

Poți permite energiei să curgă liber prin corpul tău, ca un curent electric, deschizându-te din ce în ce mai profund în fața fiorilor plăcerii. Poți lăsa chiar energia sexuală să curgă prin corpul tău, dacă îți vei atinge coapsele și îți vei mângâia

șoldurile în timpul dansului tău voluptos. Plăcerea pe care o simți acum depășește cu mult senzația pe care ți-o oferă gustul ciocolatei. Simți fluxul pasiunii profunde și dorul de iubire din corpul și din inima ta.

Poate că acum te-ai întins pe canapea și te atingi între coapse, udă de dorință, plină de pasiune sălbatică. Îți lingi buzele cu limba dorind mai mult, mai multă pasiune care să-ți umple gura, pântecul, locul dintre picioare. Picioarele tale se deschid și se închid ca aripile unui fluture, abandonându-te plenar în fața acestei revărsări de energie și dorință.

Și poate că în acest moment îți simți inima tânjind să fie văzută, dorind să fie pătrunsă de iubire. Simți că mai mult decât plăcere și energie, tu vrei de fapt iubire. Iar când spun iubire, nu mă refer la iubirea mamei tale. Cel mai probabil îți dorești un bărbat pasional, cu inima plină de ardoare, care să te iubească profund. Dorești ca el să te vadă așa cum ești cu adevărat și să te dorească, să îți simtă inima în profunzime. Îți dorești puterea lui blândă, dorința lui iubitoare care să pătrundă adânc în ființa ta, să-ți deschidă sălașul secret al inimii, trezind astfel la viață esența divină a iubirii.

Și cu toate că poți privi cu neîncredere această dorință de iubire pe care o descoperi în tine, adânc în inima ta aștepti să fii iubită atât de plenar încât să te deschizi mai mult decât ai recunoaște că poți să o faci, să fii forțată în chip fericit să răspunzi chemării profunde a iubirii, să te descoperi și să te supui poruncii ei blânde.

Din când în când tânjești după *el*. Nu după un bărbat anume, ci după forța masculină a iubirii, care să te reflecte și să te recunoască așa cum ești cu adevărat, să te pătrundă și să te forțeze cu blândețe să te deschizi în fața plăcerii, a iubirii oceanice, insistând, statornică și neînduplecată în dorința ei pentru tine, iubindu-te tot mai profund și deschizându-te tot

mai mult, fără să se oprească vreodată. Ești plină de iubirea lui, îi recunoști dreptul asupra ta. Respirând din ce în ce mai profund, corpul tău se unduiește sub greutatea lui, se umple de iubirea infinită.

Grașițele se topesc. Corpul se deschide către exterior, iubirea radiază fără reținere din inima ta, ca o ofrandă. Rezistența în fața plenitudinii iubirii lui începe să se topească și îți vine să plângi, iar plăcerea pe care o simți îți forțează corpul să se deschidă și mai mult. Fața ți se umezește, la fel și coapsele, pântecul se destinde și te predai cu totul iubirii, complet deschisă, fără limite. Ești toată numai iubire, deschidere, dăruire.

După ce te-ai deschis atât de mult, te simți pătrunsă de iubirea atotprezentă întreaga zi. Fie că mergi către casă sau îți continui lucrul, șoldurile tale se mișcă asemeni unei flori care se deschide. Îți simți pântecul plin ca cerul de stele. Inima ta, pe deplin oferită, are profunzimea oceanului. Iubirea țâșnește din fiecare gest al tău, indiferent că speli vasele sau vorbești cu prietenii la telefon, revărsându-se din inima ta ca o binecuvântare asupra tuturor.

Ciocolata sau un bărbat bun îți pot face inima să se deschidă, însă iubirea copleșitoare și plăcerea trăită cu toată ființa – deschiderea totală față de iubirea beatifică divină – constituie singura cale de a trăi la nivelul celei mai profunde dorințe a ta, indiferent că ești împreună cu un bărbat în care ai încredere sau savurezi un desert delicios.



### 3.

## DORINȚA ESTE CHEIA IUBIRII



*Dorința ta de iubire este atât de puternică încât îți pot simți tot timpul inima. Îți simt inima atunci când te deschizi și mă iubești, dar la fel de bine ți-o simt și când ești furioasă sau tristă. Pentru mine, inima ta este o permanentă chemare, chiar dacă uneori nu pot să îi răspund, din cauză că emoțiile tale mă derutează. Poate că mi-e teamă câteodată sau sunt neatent, după cum și tu poate că ești uneori supărată, dar chiar și atunci simt că inima ta mă cheamă. Și am nevoie să-ți simt inima. Dorința inimii tale mă conduce către profunzimea iubirii. Dorința ta este o invitație adresată mie pentru a pătrunde în inima ta.*