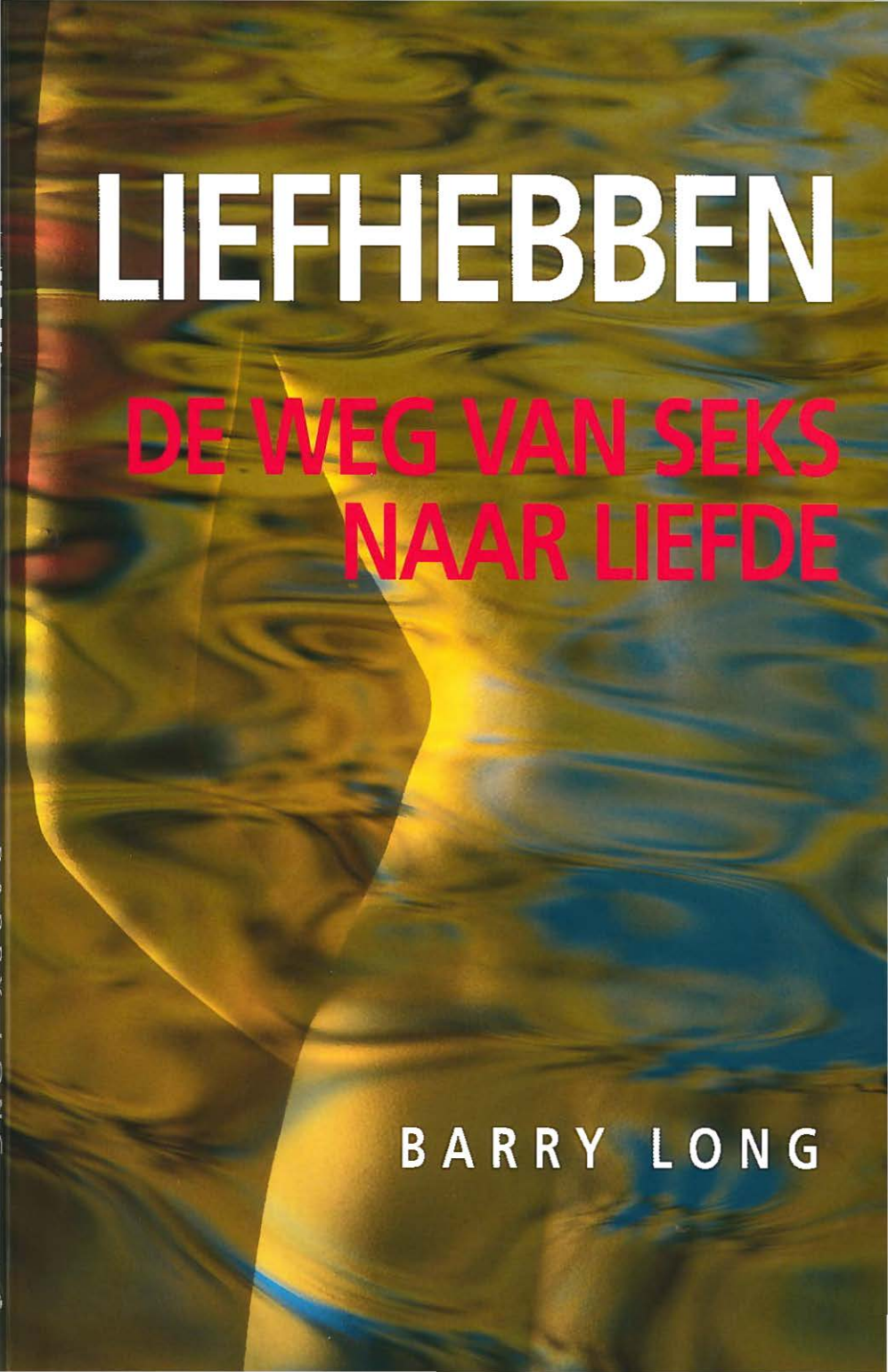


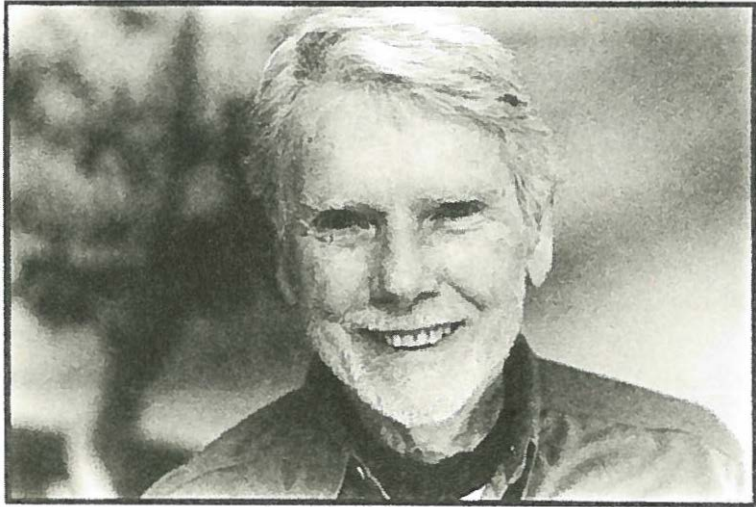
The background of the cover is an abstract composition. It features a dark, silhouetted human figure, possibly a woman, in a dynamic pose. This figure is overlaid on a background of concentric, wavy lines in shades of yellow, green, and blue, resembling ripples on water or a liquid surface. The overall effect is fluid and organic.

LIEFHEBBEN

DE WEG VAN SEKS
NAAR LIEFDE

BARRY LONG

LIEFHEBBEN – DE WEG VAN SEKS NAAR LIEFDE



© Foto 1999, Rita Newman

Barry Long
1926-2003

LIEFHEBBEN DE WEG VAN SEKS NAAR LIEFDE

BARRY LONG

Vertaling Lisette Thooft



Altamira-Becht • Haarlem

Vierde druk 2006

© 1984, 1995, 1998 Barry Long

Oorspronkelijke titel: *Making Love – Sexual Love The Divine Way*

Oorspronkelijke uitgever: Barry Long Books, 7 Nichol Place, Cotford St. Luke, Taunton, TA4 1 JD United Kingdom

Voor het Nederlandse taalgebied:

© 2000 Uitgeverij Altamira-Becht BV, Postbus 317, 2000 AH Haarlem

(e-mail: post@gottmer.nl)

Uitgeverij Altamira-Becht BV maakt deel uit van de Gottmer Uitgevers Groep BV

Vertaling: Lisette Thooft

Redactie en correctie: Geerta Pluut

Omslagontwerp en zetwerk: Ivar Hamelink

Druk en afwerking: Drukkerij Hooiberg, Epe

ISBN 90 6963 471 6 / NUR 865, 728

Behoudens de in of krachtens de Auteurswet van 1912 gestelde uitzonderingen mag niets uit deze uitgave worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen of een andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever. Voorzover het maken van reprografische verveelvoudigingen uit deze uitgave is toegestaan op grond van artikel 16 h Auteurswet 1912 dient men de daarvoor wettelijk verschuldigde vergoedingen te voldoen aan de Stichting Reprorecht (Postbus 3060, 2130 KB Hoofddorp, www.reprorecht.nl). Voor het overnemen van gedeelte(n) uit deze uitgaven in bloemlezingen, readers en andere compilatiewerken (artikel 16 Auteurswet 1912) kan men zich wenden tot de Stichting PRO (Stichting Publicatie- en Reproductierechten Organisatie, Postbus 3060, 2130 KB Hoofddorp, www.cedar.nl/pro).

www.altamira-becht.nl

Inhoud

Over Barry Long	7
Inleiding	9
Het doel	13
Goddelijke liefde en menselijke liefde	15
Een les in liefde	33
Het probleem seks	51
Bewuste liefde	71

Over Barry Long

Barry Long (1926-2003) was een Australische spirituele leraar met een wereldwijd publiek, die sprak over de waarheid in het leven en in de liefde. Zijn spirituele lessen beslaan het hele scala van menselijke ervaringen en reiken tot in de verste uithoeken van het menselijk bewustzijn. Maar voor velen is zijn invloed toch het grootst op het gebied van de seksuele liefde.

Barry Longs ervaring van een spiritueel ontwaken begon in 1957, toen hij 31 jaar oud was en nog een gelukkig getrouwde huisvader met een succesvolle carrière als journalist. Zijn liefde voor God was zo intens, dat ze leidde tot een extreem pijnlijke innerlijke crisis. Uiteindelijk ontmoette hij een vrouw die hij zo diep beminde, dat zijn liefde voor God en voor de vrouw samenviel. Een visioen onthulde hem dat zij, zijn goddelijke geliefde, de Vrouw in alle vrouwen, God was.

In de decennia die volgden, verdiepten Barry Longs spirituele realisaties zich en hij begon leerlingen aan te trekken. In de jaren tachtig kwamen zij in steeds grotere aantallen naar hem toe en hij raakte bekend als een radicale spirituele leraar die geen blad voor de mond nam, aanvankelijk in Engeland, maar later ook in Australië. In de jaren 1990-1993 reisde hij de wereld rond om seminars te houden, met name in Europa en Amerika. Fundamentele problemen als het tekort aan liefde in relaties en seksuele onvrede plaatste hij in het kader van zijn

spirituele leer: man en vrouw kunnen hun partnerrelatie alleen in orde brengen door eerlijk te zijn tegenover elkaar. Met mededogen en praktisch gezond verstand raakte hij de kern van het probleem en op die manier hielp hij vele mannen en vrouwen om een nieuw begin te maken, ofwel samen, ofwel apart.

Zijn liefde voor de vrouw is al die tijd constant gebleven. Zij is altijd aan zijn zijde. Hij heeft zijn realisatie van de liefde tot concrete, alledaagse werkelijkheid gemaakt in een serie diepgaande en langdurige relaties en het is die verwerkelijkte kennis van de goddelijke liefde die uit dit boek spreekt.

Het is een radicale leer en niet altijd gemakkelijk. Maar zoals velen kunnen getuigen, brengt hij het soort veranderingen te weeg waarnaar mensen verlangen. Dit is tantrische kennis van het zuiverste water; toegepast op hedendaagse relaties met hun verwickelingen en verstrikkingen maakt ze van de vrouw de liefde die zij in werkelijkheid is, en zorgt ze dat de man haar waardig wordt.

Inleiding

De tekst van dit boek werd oorspronkelijk geschreven om op twee geluidscassettes opgenomen te worden, in het Engels. Die kwamen in 1984 op de markt. In 1995 verscheen een herziene versie met een paar aanvullingen, omdat mijn leer verder was gegaan: liefde gaat altijd verder. De cassettes hebben duizenden mannen en vrouwen in vele landen geholpen. Ik heb gehoord dat ze eindeloos gekopieerd waren en meer mensen bereikt hadden dan ik wist. Een aantal therapeuten gebruikte ze zelfs in hun praktijk - hoewel ik nooit heb samengewerkt met anderen. Ik erken geen enkele andere leer of training over seksualiteit dan mijn eigen; en ik erken niemand die uit mijn naam spreekt of zegt geïnspireerd te zijn door mijn cassettes. De cassettes en dit boek zijn uitsluitend bedoeld voor de individuele man en vrouw, om zelf in praktijk te brengen, en niet voor anderen om te gebruiken in hun training. Een echte leraar put alleen uit zijn eigen inspiratie en ervaring om iets te leren over de liefde.

Hoe belangrijk vrijen ook is in mijn leer, het is niet het enige onderwerp. Om op de juiste manier te kunnen vrijen, moet je een oprechte en waarachtige poging doen om de waarheid te leven in alle andere aspecten van je leven. Het is bijvoorbeeld noodzakelijk om de uiterlijke omstandigheden van je leven in orde te krijgen, want als je piekert over een relatie of situatie, kun je nooit de diepe stilte in jezelf bereiken die je nodig hebt

om goed te vrijen. Vrijen gaat niet alleen over lichamelijke liefde; vrijen gaat over het oplossen van de problemen in je liefde en in je leven.

Met dit boek heb je alles in handen wat je nodig hebt om de liefde tussen man en vrouw goddelijk te maken. Gebruik het om je seksuele hebzucht en frustratie te ontmantelen en om de liefde te ontdekken zoals ze werkelijk is, en niet zoals je denkt of graag zou willen dat liefde is.

Barry Long

LIEFHEBBEN DE WEG VAN SEKS NAAR LIEFDE

Het doel

Ik leer man en vrouw om trouw te zijn aan de liefde en eerlijk in hun relaties. Ik help hen een goddelijke liefde te ontdekken die voorbij alle seksuele fantasieën gaat. De sleutel tot het mysterie van de goddelijke liefde is: liefde te zien zoals ze is, en niet zoals je denkt dat ze is of zoals je je zou willen voorstellen.

Dit boek is er voor partners die verlangen naar de waarheid van de liefde in zichzelf en voor elkaar. Als je aandachtig leest wat ik te zeggen heb en dit vervolgens geduldig en volhardend in praktijk brengt in de maanden en jaren die komen gaan, kun je samen met je partner een meer waarachtige, meer goddelijke liefde vinden. Het is niet makkelijk om het voor elkaar te krijgen en soms kun je zelfs het gevoel hebben dat het een hopeloze taak is. Maar als je dit boek leest, weet je weer dat je liefde een doel heeft.

Zonder doel is de liefde hopeloos. Dat weet je al, anders zou je dit nu niet lezen. Je kunt het zien in de wereld om je heen: de liefde op deze planeet is er slecht aan toe. Maar in dit boek laat ik je zien wat het doel van liefde is en wat jouw individuele plek is in de liefde of in het leven op aarde.

De oorzaak van verreweg de meeste onvrede op aarde is dat man en vrouw in feite vergeten zijn hoe ze lichamelijk de liefde moeten bedrijven. Dit is de grootste tragedie van alle tijden. Het is al zo lang aan de gang, al duizenden jaren, en het wordt

zoveel erger, dat het nu een tragedie is geworden die de hele mensheid treft. Dat betekent dat je alleen als individuele man of vrouw een kans maakt om het weer in orde te maken. Oplossingen voor de massa zijn niet meer mogelijk. Het probleem is te persoonlijk en te diep geworden. Iedereen moet het voor zichzelf oplossen, er is geen andere weg.

Ik adviseer je dit boek telkens opnieuw te lezen. Elke keer dat je het leest, krijg je weer nieuwe inzichten in de liefde.

Goddelijke liefde en menselijke liefde

De oorzaak van de fundamentele onvrede van de vrouw, haar voortdurende ontevredenheid, is dat de man haar niet langer lichamelijk kan bereiken. Alle vrouwelijke emotionaliteit, depressiviteit, frustratie en verdriet, zelfs premenstruele spanningen en kwalen die leiden tot baarmoederoperaties, ontstaan doordat de man er niet in slaagt om tijdens het vrijen de fijnste, meest basale, vrouwelijke energieën van de vrouw op te wekken en in zich op te nemen. Deze buitengewoon prachtige, goddelijke energieën zijn exquis en intens, maar als ze niet worden afgetaapt in de vrouw - zoals nu het geval is - degenereren ze tot psychische of emotionele verstoringen, die zich ten slotte manifesteren in lichamelijke afwijkingen. Alles komt uit de baarmoeder.

De oorzaak van de fundamentele onvrede van de man, zijn voortdurende rusteloosheid, is dat hij vergeten is hoe hij moet vrijen, waardoor hij zijn oorspronkelijke goddelijke autoriteit in de steek heeft gelaten; hij is zijn seksuele zelfbeheersing verloren. Zijn emotionele of psychische degeneratie manifesteert zich in de vorm van seksuele geobsedeerdheid. Alle mannen, zonder uitzondering, zijn seksueel geobsedeerd. Dat houdt in: dwangmatig fantaseren over seks, chronisch masturberen (zelfs

als je samenwoont met een partner), het onderdrukken van seksuele impulsen, uitmondend in woede en geweld, en natuurlijk het najagen van rijkdom en het totaal opgaan in werk. Druk-druk-druk doen en kapitaal vergaren compenseren het tekort in bed en zijn (bij beide seksen) dekmantels voor de onmacht of de angst om lief te hebben. Doordat hij de liefde verwaarloost - doordat hij de vrouw verwaarloost - leidt de man aan voortijdige zaadlozing, schuldgevoelens, angst, onzekerheid, impotentie, seksuele atrofie verborgen onder verlies aan belangstelling voor seks, seksuele onthouding uit onderdrukte angst voor mislukking, seksuele bravoure en gebrek aan ware wijsheid. En dit alles doet hij de vrouw aan, waarmee hij zowel haar fundamentele onvrede als zijn eigen rusteloosheid nog eens verergert.

Hoezeer een vrouw ook van haar man houdt en hoe graag zij hem ook haar liefde wil geven, ze kan en zal hem haar goddelijke energieën niet schenken zolang hij nog niet zichzelf is, zolang hij nog niet volledig geïntegreerd is en op één lijn staat met de liefde. Aangezien er maar zeer weinig mannen zichzelf zijn, wordt de kloof van onvrede tussen man en vrouw voortdurend groter.

Om een volledig geïntegreerde man te zijn, moet een man in zijn lichaam de goddelijke vrouwelijke energieën opnemen. Die kan een vrouw hem alleen maar schenken als het paar op de juiste manier vrijt. Daarvoor moet een man man genoeg zijn. Hij moet in staat zijn om genoeg van haar te houden; dat wil zeggen, hij moet goddelijk of onzelfzuchtig van haar houden onder het vrijen. Hij moet in staat zijn om voldoende liefde in zijn lichaam op te nemen en uit te drukken om het hoogste deel van haar te bereiken en genoeg liefhebben om de goddelijke energieën uit haar diepste centrum naar boven te halen. Zo van een vrouw houden is het enige werkelijke gezag dat een

man ooit heeft over een vrouw. En dat is de autoriteit die de man verloren heeft.

Je hebt er zuivere liefde voor nodig. Met techniek heeft het niets te maken. Een man kan zijn seksuele techniek nog zo verfijnen, daaraan heb je niets als je goddelijke liefde wilt bedrijven. Opwindende sensaties en orgasmes zijn lekker en geven een man schijnbaar gezag over vrouwen, maar dat is niet de liefde waarnaar vrouwen hunkeren. Hij kan een vrouw bevredigen als een goede maaltijd. Maar al gauw heeft ze weer honger, en uiteindelijk gaat ze haar eigen eetlust verachten, of zichzelf, omdat ze wéét dat ze niet bemind wordt.

Mannen zijn niet in staat gebleken om de liefde te dienen. Lichamelijk zijn ze niet in staat om de vrouw te dienen, die de verpersoonlijking van de liefde is. Hun straf is de tirannieke vrouwelijke emotionaliteit. Welke vrouw je als man ook bemint of tracht te beminnen, eens zul je tot je ontzetting ontdekken dat ook zij een duivelin in zich heeft die plotseling tot leven kan komen: de levende vrouwelijke demon van de emotie.

De duivelin laat zich pas zien als de man aan de vrouw gehecht is en niet meer zomaar weg kan lopen. Een man die de haat van de duivelin nog nooit heeft meegemaakt, heeft nog nooit liefde ervaren. Een vrouw die nog nooit de duivelin in zichzelf heeft gezien, heeft nog geen verbinding met haar liefde gemaakt.

Voor een man is die emotionele duivelin in vrouwen de hel op aarde. Dit is het stuk van haar waar hij niets mee kan, dat hij niet begrijpt. De demon van zijn eigen onmacht om te beminnen komt tot leven om hem te vernederen, te vervloeken en te martelen. Hij is er doodsbang voor. Hij bluft en blundert zich erdoorheen. Maar uiteindelijk, als hij oud geworden is in de relatie en de strijd heeft opgegeven om een beetje rust te krijgen, wint de duivelin toch. Dan dwingt ze hem om zijn laat-

ste restjes mannelijkheid en gezag op te geven. Samen worden ze oud. Ze voelen zich veilig bij elkaar, maar in feite zijn ze halfdood, tegen elkaar aanleunend in de grauwe wereld van het compromis.

Zolang de wereld is zoals hij is, zorgt de duivelin ervoor dat de man nooit vergeet dat hij gefaald heeft in zijn liefde voor de vrouw. De vrouw moet bemind worden. De toekomst van het menselijk ras hangt ervan af, want alleen als de vrouw waarlijk bemind wordt, kan de man waarlijk zichzelf zijn en zijn verloren gezag terugwinnen. Dan pas kan er vrede zijn op aarde. Maar zoals de vrouw nu is, kan ze niet lang (of voorgoed) bemind worden door de man zoals hij nu is. Ze zitten allebei gevangen in een vicieuze cirkel en als ze aan hun eigen ideeën over de liefde worden overgelaten, is er geen uitweg.



In het begin van de tijd, toen de wereld nog maar net begonnen was, waren man en vrouw in een volkomen andere staat. Het begin van de tijd en de wereld is relatief recent vergeleken met het begin van het universum of de aarde. De aarde is niet hetzelfde als de wereld. De wereld is gebouwd door de mens. De wereld is ongeveer twaalfduizend jaar geleden begonnen, toen de mens zich voor het eerst identificeerde met zijn lichamelijke dood. Op dat moment begon de tijd, en daarmee begon het gevoel van morgen en overmorgen, het gevoel van vooruitgang en van continuïteit waarop de wereld gebouwd is. Daarvóór was er alleen maar verleden, dat terugging tot de eerste levensvor-

men. En vóór het leven op aarde was er noch tijd noch verleden. Er was alleen heden, tijdloze aanwezigheid. De tijd is niet een proces waarin alles steeds beter wordt. De tijd is een proces waarin alles steeds slechter wordt. En alles is een stuk slechter geworden voor mannen en vrouwen en hun liefde sinds ze begonnen weg te glijden in tijd en zelfvergetelheid, zo'n tien-duizend jaar voor Christus.

Je zou kunnen zeggen dat dit klinkt als een mythe. Het is een mythe, maar niet in de zin van 'fabel' of 'fictie'. Wat ik beschrijf, is de waarheid. Ware mythe is de enige manier die we nog hebben om de waarheid te communiceren - de oorspronkelijke staat van man en vrouw op aarde. Wees dus zo stil en ontvankelijk mogelijk. Zet je kritische verstand opzij en lees mijn beschrijving van de mythe of waarheid van man en vrouw - je eigen oorspronkelijke staat, die je opnieuw probeert te bereiken door te leven en lief te hebben in de huidige tijd.

Ongeveer twaalfduizend jaar geleden waren de individuele lichamen van man en vrouw continu omgeven door een schitterende gouden aureool of stralenkrans. Deze krans straalde vanuit de zonnevlecht en strekte zich uit tot boven het hoofd, tot in de grond en voorbij de uitgestrekte armen en handen. De krans van de vrouw was iets dieper goudkleurig dan die van de man. Maar allebei hadden ze dezelfde stralende, sublieme kwaliteit.

De vrouw was zuivere liefde, de serene, passieve pool van menselijke spirituele liefde op aarde. De man, de actieve en positieve pool, was ook liefde, maar niet zuivere liefde. Zijn liefde was een zuiver gezag; het mannelijke principe, de hoeder op aarde van de liefde of van de vrouw. Hij of zijn liefde was verantwoordelijk voor het in stand houden van de gouden goddelijke kwaliteit van de liefde tussen man en vrouw. De schittering van hun aureool liet zien hoe intens en zuiver die liefde was.

Hun liefdesspel was extatisch. Het wekte zulke krachtige goddelijke energie op, dat hun lichaam of aureool na het vrijen straalde met een ongelooflijke pracht. Die stralende geest of liefde, door de lichamelijke eenwording gecreëerd, was de manifestatie van hun goddelijkheid op aarde. Want man en vrouw waren goden in het begin van de tijd, en zij bekrachtigden het bewustzijn en de presentie van hun goddelijkheid, hun tijdloosheid, door goddelijke liefde te bedrijven.

De aureool, de gouden energiekrans, was hun manier om met elkaar te communiceren, of ze samen waren of niet. Hij reikte tot ver voorbij de zichtbare omtrek en zorgde ervoor dat ze voortdurend ongestoord in contact stonden met elkaar, in stilte, in wederzijds bewustzijn van zuivere liefde - God.

Als een van beider stralenkrans nieuwe energie nodig had, kwamen man en vrouw samen en bedreven ze de liefde, bedreven ze God. Zij waren de enige twee bewuste fysieke polen van de liefde op aarde en als zodanig verlichtten en voedden zij elkaar. Hij blies haar liefde nieuw leven in en zij herstelde zijn liefde en zijn autoriteit. De communicatie tussen hen was zo volledig dat er geen spraak nodig was. Spreken ontwikkelde zich in de loop van de tijd, toen man en vrouw langzaam maar zeker vergaten om lief te hebben en zichzelf begonnen te verliezen in de tijd besteed aan andere dingen, aan het bouwen van de wereld. Zo vergaten man en vrouw hoe ze voortdurend zichzelf konden zijn; en naarmate ze erger faalden om goddelijk de liefde te bedrijven, verloor hun stralenkrans, hun bewustzijn, de gouden verbinding met God. Ze moesten wel praten, om de groeiende kloof tussen hen te overbruggen. Vervolgens ontstonden, in die afstandelijke spraak, de misverstanden en de emotie. Tijd of liefdeloosheid nam bezit van de lichamen van man en vrouw en spraak verving de directheid en de volheid van de liefde. Hun woordenschat groeide en in plaats van lief-

de te zijn, verklaarden ze: "Ik houd van je." En er ontwikkelden zich vele bloemrijke substituten voor de liefde.

De intensiteit van de stralenkrans bleef in sommige individuen langer bewaard dan in anderen, maar de tijd of het verleden groeide in iedereen en alles werd onherroepelijk slechter. Binnen een paar duizend jaar waren de meeste mannen en vrouwen volledig vergeten hoe je de liefde moet bedrijven en hoe je de liefde moet zijn. Ogenscheinlijk waren ze nog met dezelfde daad bezig, maar ze waren niet langer in staat om goddelijke energie vrij te geven of op te wekken of om in zichzelf de levende geest of aanwezigheid van de liefde, tijdloosheid, te personifiëren. Hun lichamen waren niet langer in liefde verenigd, maar in tijd en emotie. In plaats van zuivere liefde bedreven ze emotionele, veeleisende liefde, en in plaats van spiritueel verlichte kinderen voort te brengen, brachten ze emotioneel afhankelijke kinderen voort.

De vrouw was nu verward en voortdurend ontevreden. De man was zijn gezag kwijt en werd ongeduldig tegenover haar; en op zoek naar een vervanging voor zijn autoriteit raakte hij verstrikt in voortdurende rusteloze bezigheid. Nu hij geen gezag meer had over haar, gebruikte hij zijn grotere lichamelijke en economische kracht om haar in een onderworpen sociale positie te dwingen. Dat lukte het best door haar liefde voor haar kinderen te exploiteren. Zij werd daarover zo razend dat het de duivelin in haar opwekte. En nooit, zolang de tijd zou duren, zou de duivelin vergeten of vergeven hoe onrechtvaardig hij de liefde had gecorrumpeerd.

Het menselijk ras was begonnen aan zijn wedloop in de tijd.



Een paar mannen en vrouwen bewaarden iets van de vaardigheid om goddelijk te beminnen in zichzelf door doelbewust geen fysieke liefde meer te bedrijven. Dat waren de mystici, de heiligen en de asceten. Ze keerden hun aandacht naar binnen en beminden de goddelijke energie in hun eigen lichaam. Ze weigerden te paren met andere lichamen (die zich inmiddels vulden met tijd en emotie in de vorm van onvrede en rusteloosheid) en hielden zichzelf op die manier relatief schoon; maar het was een bleke, halve zuiverheid vergeleken bij de volbloed rijkdom van de oorspronkelijke schittering. Het heilige alternatief ontkende de aardse behoefte om één te worden met het andere geslacht en was daarmee fundamenteel exclusief, onnatuurlijk en zelfzuchtig - alle hoogdravende devotie en idealisme ten spijt. Daarom bracht het ook halfgeïntegreerde en slechts gedeeltelijk goddelijke mannen en vrouwen voort.

Alles was onmiskenbaar slechter aan het worden. Het resultaat was te zien in de aureolen en stralenkransen, die geleidelijk aan gekrompen waren in omvang en intensiteit tot een kleine kring van licht rond het hoofd. Je kunt die nog altijd zien op oude schilderijen en iconen, vooral van christelijke heiligen. Die gekrompen miniatuurstralenkransen tonen aan hoe beperkt en vormelijk het menselijk idee van liefde op aarde was geworden. Het hele lichaam werd uitgesloten van goddelijke eenwording met het andere geslacht en de liefde was uitsluitend gevestigd in de abstractie van de geest. Daardoor werd de stralenkrans gereduceerd tot een aureool rond het hoofd, of op zijn best rond het bovenste deel van het lichaam.

De keuze van de mystici voor seksuele onthouding was een diepe tragedie voor de mensheid. Als mystici en heiligen een minder zelfzuchtige houding hadden aangenomen, hadden ze de situatie, of de wereld, nog kunnen redden. Je zou kunnen stellen dat ze geen keus hadden, omdat de tijd binnen kwam stor-

men, en dat ze er in elk geval op hun manier nog in geslaagd waren om iets van de zuivere goddelijke liefde op aarde te bewaren - totdat heiligheid zelf vrijwel verdween onder het gewicht van de tijd. Maar de waarheid is dat ze niet voldoende liefhadden. Ze beminden hun medemannen en vrouwen niet met voldoende gouden intensiteit om te vrijen en zodoende in hun eigen lichamen af te dalen tot in de goddelijke geest. Vrijen om leiding te geven, of om een lichtend voorbeeld te zijn, was een te zware zelfopoffering voor hen.

Ondanks hun goddelijke liefde waren ook de mystici en de heiligen overrompeld door de tijd, net als de rest van de mensheid, en daardoor waren ze volkomen vergeten hoe ze fysiek de liefde moesten bedrijven. Maar daarvan waren ze zich niet bewust. En ze waren erg emotioneel over het onderwerp. Ze maakten een deugd van hun vergeetachtigheid. Dat werd vooral duidelijk toen de christelijke kerk op het toneel verscheen. In hun meedogenloze hartstocht, verward en vol schuldgevoelens, verwierpen de christelijke heiligen de lichamelijke liefde. Net als de menigte die had geroepen 'Kruisig hem!' veroordeelden zij de liefde, die ze vreesden en niet begrepen. Of ze hielden zich afzijdig. Ze waren vol mededogen met de afgeleide vormen van het lijden van de mensheid: armoede, ziekten en geweld - maar dat centrale punt van de lijfelijke liefde ontweken ze voortdurend, terwijl juist dat de oorzaak was van de meeste onvrede op aarde, inclusief hun eigen. Zelfs Jezus vermeed het onderwerp volledig, als je tenminste zijn priesters moet geloven, en liet geen woord van advies achter voor de mannen en vrouwen die maar aan één ding dachten, toen en nu, namelijk aan vrijen. De Messias heeft heel wat op zijn geweten met dit flagrante verzuim om over seksualiteit te praten - als je tenminste zijn priesters en vertolkers gelooft.

Heilige mannen en vrouwen hebben iedereen in het Westen

beladen met hun eigen afschuwelijke schuldgevoelens en met het idee dat de liefde bedrijven een zonde is waarvoor je zult branden in de hel. Hoeveel miljarden onschuldige jongens en meisjes en mannen en vrouwen zijn door een hel op aarde gegaan van seksuele schuldgevoelens, en hoeveel zijn daar nog, alleen omdat de christelijke heiligen te laf waren om lief te hebben? 'God maak mij celibatair, maar niet vandaag,' bad Sint Augustinus. Had hij God niet beter kunnen vragen waarom hij zoveel van de vrouw hield, dat hij niet weg te slaan was bij haar, in plaats van te bidden om een intellectueel ideaal dat niets te maken had met de waarheid?

Zo trachtten de christenen en hun heiligen, en de celibataire monniken, asceten en volgelingen van alle religies die zich afkeerden van de lichamelijke liefde, hun handen schoon te houden en weg te blijven uit het liefdeswespennest waarin gewone mannen en vrouwen moeten leven. 'God is genoeg,' zeiden ze. Maar is dat waar als je geen heilige bent? Is het waar voor jou? Of verlang je ernaar om te vrijen en voel je misschien dat er iets goddelijks, iets zuivers en heiligs in de liefde zit, iets waarvan je weet dat het er is en dat je moet vinden?

Liefde is noodzakelijk hier op aarde en liefde begint tussen jou en mij, tussen man en vrouw. Het heeft geen zin om net te doen alsof liefde ergens anders plaatsvindt, in een of andere hemel. God heeft geen liefde nodig, want God is de bron van liefde. Als je naar God wilt ontsnappen in je liefde, en man en vrouw achterlaten, moge God je dan helpen. Want je wordt nooit compleet. Mannen en vrouwen hebben de God van de liefde nodig waar het moeilijk is, hier op aarde, en niet waar die liefde allang is en zij nog niet. Alleen jij en ik kunnen die liefde, die God, hier tot stand brengen. Het is juist het gebrek aan liefde of het gebrek aan God tussen ons dat de wereld tot de rand van de afgrond heeft gebracht.

Waar zou de oorsprong van alle liefde op aarde, zelfs van de liefde voor God, anders kunnen zijn dan in het bedrijven van de liefde? Is niet iedereen, zelfs de onwereldse heilige, geboren uit die fysieke liefde?

Is het intelligent om voorbij te gaan aan de mogelijkheid dat het zoetste natuurlijke gevoel van welbehagen dat twee mensen samen kunnen produceren op aarde, een realiteit is? Is dat niet de meest voor de hand liggende plaats om te zoeken naar goddelijke liefde?

Hebben ze jou verteld dat je God moet beminnen? Geen mens op aarde kan God beminnen door een of ander wilsbesluit. Hoe kun je beminnen als je niet bemint? Wat zou je zeggen als ik je beval: 'Heb honger!' terwijl je geen honger had?

Of misschien hebben ze tegen je gezegd dat je van iedereen moet houden. Hoe kun je van iedereen houden? Kun je dat echt? Is iedereen zo lief?

Heb je je vijanden werkelijk lief? Heb je je kinderen vandaag nog gezegd (niet afgelopen Kerstmis) dat ze moeten houden van degenen die hen slaan of pesten? Als iemand je vandaag dwarsboomt, houd je dan van hem?

Laten we eerlijk zijn. Laten we onszelf niets wijs maken. Natuurlijk zouden we het heerlijk vinden om van iedereen te houden. Maar mogen we alsjeblieft met onze partner beginnen?

Misschien zeg je wel: 'Je moet van iedereen houden tegen je natuurlijke neiging in om liefdeloos te zijn. Dat is de opdracht.' Maar er is geen opdracht, geen taak, geen moeite in liefde. Proberen lief te hebben als opdracht is de schaamtevolle, schuldbevaste, onwereldse weg volgen. Dat is niet de weg naar de liefde.

Je begint lief te hebben door de liefde te bedrijven. Dat is toch al wat je het liefste wilt, jij en iedereen op aarde. Maar je moet leren hoe je op de juiste manier de liefde bedrijft; dat wil

zeggen zonder aan je genotzucht toe te geven, zonder emotionele zelfbevrediging na te jagen.

Het kost tijd en veel liefde om de seksuele gewoonten en lusten van een heel leven te doorbreken. Het is niet gemakkelijk. Maar een gevoel van juistheid bewijst dat je op weg bent naar een meer waarachtige, meer vervullende liefde. Als je eenmaal geleerd hebt hoe je de ware fysieke liefde moet bedrijven en als je begonnen bent je gouden aureool te herstellen, merk je uiteindelijk dat je in feite ontdekt hebt hoe van je medemens te houden, en van God.



De vrouw heeft leren vrijen van de man, die niet kon vrijen. Vandaar dat het zo'n zootje is geworden in de liefde. Sinds het begin der tijden is de vrouw gemanipuleerd en aangemoedigd om te geloven dat het een uiting is van de hoogste liefde als zij de man seksueel behaagt. De waarheid is dat het precies andersom is: het is een uiting van de hoogste liefde als een man een vrouw seksueel behaagt. Dat kan hij alleen als hij niet langer geobsedeerd is door zijn orgasme en opwindings, en als hij voldoende onzelfzuchtig is of aanwezig in de liefde om haar goddelijke energieën te verzamelen en in zich te ontvangen. Voor hem zijn dit de hoogste uitingen van haar liefde.

De man heeft de vrouw echter door de eeuwen heen geleerd om hem te behagen en te bevredigen en daardoor heeft zij de gewoonte ontwikkeld om hem te begeren en om zichzelf voor te doen als een seksueel wezen om opwindend te worden voor

hem. Hij heeft haar verslaafd gemaakt aan een emotionele en lichamelijke hunkering naar zijn seksuele aandacht. En dat heeft hij gedaan door te verzuimen haar lief te hebben.

De vrouw had geen enkele bevestiging van de liefde, die haar ware aard is, aangezien er geen man te vinden was die op de juiste manier van haar hield. Daarom nam ze genoegen met seksuele opwindings; mannen overtuigden haar ervan dat dat hetzelfde was als liefde. Mannen leerden haar dat lichamelijke liefde geen enkel ander doel dient dan baby's maken of egoïstisch genot, en daarmee zorgden zij ervoor dat zij verslaafd raakte.

In zijn egoïsme leerde de man de vrouw om ook egoïstisch te zijn. Hij leerde haar om hem fysiek op te winden als er geen liefde was; om zichzelf seksueel te projecteren voor hun beider onderlinge vermaak met kleding, make-up, dans en flirten. En hij moedigde haar aan te genieten van de opwindings van het vingeren van haar clitoris tot ze klaarkwam, wat hem zelf ook opwindt, in plaats van de schoonheid van haar hele lichaam te beminnen.

Seks werd een drug voor haar, een liefdeloze drug, die haar verdoofde en die ook angst teweegbracht, zoals alle verslavingen doen - de angst dat ze hem of zijn aandacht zou verliezen, de angst voor andere vrouwen in de vorm van jaloezie en vrouwelijke competitie. Als zij hem niet bevredigde, dan zou een andere vrouw klaarstaan om het te doen. Daarmee ging de angstaanjagende gedachte gepaard, in haar gezaaid door al haar seksuele partners, dat ze alleen zou achterblijven als ze niet deed wat hij wilde.

De vrouwelijke reactie op deze mannelijke misdaad was de ontdekking van de macht van haar kut: de macht om de man op te winden en te manipuleren zonder hem te geven wat ze beloofde, of om hem te weigeren. Maar omdat de betovering

van de macht van haar kut grotendeels op fantasie berustte, verflauwde deze al gauw nadat ze hem in haar lichaam toeliet. Doorgaans kreeg hij al gauw genoeg van haar en vertrok hij met een andere vrouw.

Onbewuste afhankelijkheid van de grillige seksuele aandacht van mannen bepaalt de partnerkeuze van een vrouw. Ze kiest óf een opwindende man die ze meent aan te kunnen, óf een aardige en veilige man die ze rustig kan vormen naar haar behoeften. Beide soorten relaties lopen meestal slecht af - in een ramp, of in verveling en onverschilligheid.

Tijdens de gemeenschap komt er mannelijke seksualiteit in een vrouw terecht en aangezien die iets substantieels is, blijft die in haar achter. Het effect ervan is een periodieke vlag van depressie, die zij niet begrijpt, maar die ze als normaal accepteert. Haar perceptie wordt erdoor verduisterd en zij wordt er emotioneel van, ze is niet helemaal zichzelf. Het is dezelfde mannelijke seksualiteit die van de wereld een gewelddadig en liefdeloos oord heeft gemaakt, door actieve, naar buiten tredende, egoïstische ambitie. Deze destructieve schaduw van de man stuurt op subtiele wijze de partnerkeuze van een vrouw. Geen wonder dat de ware Jacob zelden wordt gevonden.

De mannelijke schaduw in haar is twijfel. En het is die schaduw die de keuzes bepaalt. Zolang een vrouw het recht om te kiezen opeist, moet ze ook kiezen; en dan moet ze leven met de schaduw, de twijfel - zowel aan de man als aan zichzelf.

In haar natuurlijke staat is de vrouw niet afhankelijk van de man. Ze houdt van hem. In liefde is geen afhankelijkheid, geen hechting en geen verlatingsangst. Zij is het passieve, aantrekende principe. Ze is een onweerstaanbare levende magneet. Ze trekt de juiste man naar zich toe, die haar waarlijk en goddelijk bemint. Daarin is geen sprake van keuze.

Het kost tijd voor een vrouw van tegenwoordig om naar haar

natuurlijke gouden staat terug te keren. Maar als ze genoeg geleden heeft onder de seksualiteit van de man, leert ze gaandeweg om niet langer compromissen te sluiten als er niet voldoende liefde is. En ten slotte zal dit een man naar haar toe leiden die de schaduw kan wegnemen van de vrouw die zijn liefde is.

Een vrouw wordt alleen maar minder dan haar ware aard door het gebrek aan liefde in de man. Ze is opgegaan in een droomwereld om aan zijn seksualiteit te ontsnappen. Lange tijd zijn baby's een substituut geweest voor zijn liefde. In tegenstelling tot een man kan een echte vrouw heel goed zonder seksuele gemeenschap of masturbatie. Ze wacht op liefde, niet op seks. Een vrouw begeert een man alleen als zij zich identificeert met de mannelijke seksualiteit die hij in haar heeft achtergelaten. 'Nymfomanie' is een mannelijke uitvinding en een projectie van zijn fantasie, evenals seksshops, pornografie en prostitutie. Mannelijke seksualiteit en gebrek aan liefde in alle betrokkenen zorgen ervoor dat deze zaken in stand blijven.

De vrouw is volkomen misleid door de man, pathologisch gehersenspoeld. De moderne vrouw beschouwt het doorbreken van het mannelijke monopolie op allerlei terreinen als een geweldige vooruitgang - maar wat ze niet ziet, is dat ze nog steeds net zo hopeloos verslaafd is als vroeger aan zijn orgasmische seksualiteit en zijn clitorale substituut voor de liefde. In werkelijkheid roept ze om liefde, niet om gelijkheid - maar die roep wordt niet gehoord in het gewoel van de mannelijke arena. Dit is een mannenwereld en hij is gebouwd op de kracht van seksuele agressie. De mannelijke overheersing is begonnen in seks en gaat onverminderd door in seks. Dat kunnen vrouwen niet veranderen met protestmarsen, maar ook niet door zich terug te trekken van de seks. Ze heeft alle middelen die tot haar beschikking staan al uitgeprobeerd in de loop der eeuwen; geen enkele heeft gewerkt en dat kan ook niet. De oplossing ligt nu

ver voorbij persoonlijke of sociale actie. Alleen bewustzijn dat de persoon overstijgt, of goddelijke actie, kan nog helpen.

Mag ik je eens vragen, vrouw, heb je enig idee hoe je jezelf zou kunnen bevrijden van mannelijke seksuele overheersing? Hoe je echte liefde zou kunnen terugbrengen in je leven? Hoe jij en je partner zouden kunnen leren om de ware liefde te be-drijven? Hoe je de liefde tastbaar kunt maken, zodat je werke-lijk samen liefde kunt scheppen en erop voortbouwen zolang je samen bent? Heb je enig idee?

Als je een antwoord weet, zeg het dan. Zeg het hardop, tegen jezelf of tegen iemand anders, voordat ik het je vertel. Of voor-dat je in de verleiding komt om te zeggen dat je allang wist wat ik zou gaan zeggen. Wat voor antwoord je ook hebt, ik vraag je om het op te geven. Om liefde te vinden moet je al je vooroor-delen opgeven. De enige manier om lief te hebben is beschik-baar zijn voor het nieuwe, nu.



Ik heb het nu weer tegen zowel mannen als vrouwen. Als je liefde wilt ontwikkelen in je seksuele leven, heb je nieuwe energie nodig. Die energie begint met eerlijkheid - eerlijkheid tegenover jezelf en tegenover het leven.

Hier zijn drie dingen die je kunt doen om de nodige energie te genereren.

Geef hardop toe dat je liefdesleven niet goed genoeg is en luister naar jezelf. Je moet het hardop zeggen, want dan is er geen verstoppen, geen psychologische ontsnapping mogelijk.

Het is niet genoeg om het alleen innerlijk te weten. Zo sterft de liefde tussen geliefden. Ze denken dat het genoeg is om inner-lijk te weten dat ze liefhebben en het elkaar niet meer hardop te zeggen. Als het te laat is, snikken en schreeuwen ze hun lief-de uit; maar de deur is al dichtgeklapt, het huis is leeg. Zeg het nu, zodat je hele wezen het hoort: "Ons liefdesleven is niet goed genoeg."

Ten tweede, geef toe aan jezelf dat je niet weet wat je aan het probleem moet doen en dat je machteloos bent. Zie in dat je alleen maar geen andere oplossing kent dan diezelfde oude trucs die mannen en vrouwen in hun wanhoop hebben gedaan, tevergeefs, als tijd of emotie tussen hen in gekomen was. Wees eerlijk. Als je de oplossing al weet, waarom heb je daar dan niet naar gehandeld? En als je het antwoord al kent, waarom lees je dit boek dan?

Tenslotte, geef toe dat je er in je eentje niet uitkomt, dat je hulp nodig hebt. Want als je het opgeeft, als je je echt nederig overgeeft, is er altijd hulp aanwezig, binnen in je. En die hulp kan daarna buiten je verschijnen.

Uit dit soort eerlijkheid en zelfkennis ontstaat passie - de macht van liefde en ware betrokkenheid in het bestaan. Het woord passie betekende oorspronkelijk 'lijden' - niet het lijden van de liefde, maar het lijden van het zelf. Het is de ontbinding of dood van het zelf die ware passie voortbrengt.

Het zelf bestaat uit al je emotionele en mentale lijden uit het verleden, die tot op de dag van vandaag in je onderbewuste aanwezig is. En de krachtigste component van dat zelf is seksu-ele onvrede - alle gebroken harten, alle seksuele frustratie en alle onlustgevoelens die je hebt ondergaan sinds je vroegste seksuele ervaring. Met andere woorden, het zelf is de ontwe-tendheid in de liefde en de pijn die dit veroorzaakt.

Natuurlijk wil het zelf niet sterven, net zomin als al het an-

dere leven in het aardse bestaan wil sterven. Het zelf voedt zich met zelfzucht in plaats van liefde voor de liefde. Maar voor iedereen breekt vroeg of laat het ogenblik aan waarop het zelf MOET sterven, zoals alles moet sterven. En terwijl het zelf wordt ontbonden (altijd een pijnlijk en traumatisch proces) is ware passie aanwezig, net als in het begin.

Het is niet makkelijk om in deze verwarde en onwetende tijden terug te keren naar de gouden staat van liefde. Maar als je de moed ervoor hebt, de eerlijkheid, en als je werkelijk verlangt naar vrijheid - je liefde - dan zal ik je laten zien hoe je die liefde moet leven.

Een les in liefde

Ik heb verteld hoe ver mannen en vrouwen vandaag de dag zijn afgedwaald van de goddelijke, gouden liefde, die hun geboorterecht is. Nu zijn we er klaar voor om dat geboorterecht weer op te eisen. Ik neem je mee door een aantal stappen, een lesprogramma in lichamelijke liefde als je het zo zou willen noemen, en ik vraag je om dit programma zorgvuldig te volgen en in de loop van de komende maanden of jaren in je eigen tempo in praktijk te brengen. Het is een proces: elke stap is een middel, geen doel. De instructie in dit boek leidt je dichter en dichter bij de werkelijkheid van liefde; maar je kunt niet afdwingen dat het snel gebeurt of dat je er met je wil invloed op kunt uitoefenen. De liefde moet de kans krijgen om zijn werk in jou te doen. In het begin - en dat kan even duren - moet je vooral dingen afleren en gewoontes opgeven.

Om te beginnen heb je nodig: betrokkenheid, afwezigheid van emotie, oefening en doorzettingsvermogen.

Beide partners moeten er zich voor willen inzetten

Zowel jij als je partner moeten serieus van plan zijn de nodige stappen te zetten om op de nieuwe manier de liefde te bedrijven. Beiden moet je dit boek lezen, het liefst hardop, althans in het begin. Denk niet dat een of twee keer lezen genoeg is. Bei-

den moet je bereid zijn de instructies op te volgen. Pas ze aan bij jullie specifieke situatie als dat nodig is.

Geef het niet op, ook niet als het moeilijk wordt of als je telkens lijkt te falen. Houd het einddoel voor ogen. Je bent samen bezig om goddelijke liefde terug te brengen op deze planeet, wat dat dan ook voor jou persoonlijk op dit moment moge betekenen.

Als je dit leest en je hebt geen partner, dan is het een voorbereiding voor de volgende relatie. Voor jou is dit een oefening in het inzien van de vergissingen die je in het verleden hebt gemaakt.

Bedrijf de liefde zonder emotie of fantaseren

Je gaat oefenen om te vrijen zonder emotie en zonder fantaseren. Het doel daarvan is dat je leert om de liefde over te laten aan de twee lichamen - om je normale heerszuchtige zelf uit de daad te halen.

Misschien lukt het niet bij de eerste poging, misschien wel. In het begin kan het vrijen vreemd aandoen, zelfs koud.

Vrij vaak

Vrij zo vaak als je kunt, want alleen door te vrijen of door dat te proberen kun je liefde maken. Hoe minder je vrijt, hoe meer je uit elkaar groeit. Laat geen te lange periodes tussen het vrijen toe.

Ik zeg het nog eens: vrij. Verzin geen excuses. Breng de twee lichamen bij elkaar en wacht af wat er gebeurt.

Houd vol

Vroeg of laat krijg je een terugslag: emotie of het zelf speelt

op. Maar laat je daardoor niet ontmoedigen. Ga door. Blijf vrijen, blijf beminnen.

Als de emotie in een van beiden of in allebei te hevig is geworden en je kunt niet meer oprecht de liefde bedrijven, stop dan en probeer het de volgende dag weer. Het klikt vanzelf wel weer een keer. Of het komt ineens om daarna weer te verflauwen, bij de volgende golf van emotie die jullie uit elkaar drijft.

Die emotionele perioden kunnen enkele dagen duren. Dan kun je zelfs een hekel hebben aan elkaar. Vrijen kan onmogelijk lijken. Maar probeer het wanneer je maar kunt.

Je kunt jezelf niet in één klap bevrijden van je hele verleden. Ook niet in een paar weken tijd. In feite moet je er de rest van je leven aan werken. Al die tijd creëer je meer liefde en word je een meer liefhebbend en bewust mens.



Hierna volgen enkele opmerkingen over het oprecht samen zijn in liefde.

Wees niet onafhankelijk

Maak je niet los van je partner in gedachten of beslissingen terwijl je je voorbereidt om te vrijen of tijdens het vrijen zelf. Alles moet je samen doen, samen bespreken, samen observeren - terwijl je het doet.

Geen lange stiltes

Praat de hele tijd met elkaar. Zeg in woorden wat je voelt aan lichamelijke sensaties. Als je genot voelt, zeg dat dan. Zeg: 'Dat is heerlijk,' als het heerlijk is. Zeg wat je voelt, niet wat je denkt. Je hoort niet te denken. Je hoort te zijn. Dat betekent dat je in je lichaam kijkt naar de sensatie, niet naar wat je denkt. Communiceren in woorden zorgt ervoor dat je bewust en aanwezig blijft tegenover elkaar.

Geen promiscuïteit

Versnipper jezelf niet seksueel. Bewaar de energie van deze oefening, het is kostbare energie. Betrokken partners zijn moeilijk te vinden. Blijf bij die ene partner, als je hem of haar gevonden hebt. Partners die er niet met hun hele hart bij betrokken zijn, verzwakken je en maken dat je je vertrouwen verliest.

Als je geen partner hebt, is mijn advies: wacht. Ga niet met iemand mee om emotioneel of seksueel bevredigd te raken. Wacht tot er iemand langskomt die genoeg liefde heeft om samen met jou te doen waar ik het over heb. Als je iemand ontmoet met wie je graag samen bent, wees dan vanaf het begin oprecht. Vertel hem of haar de waarheid: dat je probeert lief te hebben en je bewustzijn te verhogen door liefde en eerlijkheid - eerlijke liefde. Neem de verantwoordelijkheid op je. Praat erover. Als je serieus bent in de liefde, zul je uiteindelijk iemand aantrekken die dit grootse avontuur met je wil aangaan.

Als de relatie na een tijdje eindigt, is er niet echt iets verloren. Je bent allebei wijzer geworden in de liefde en in bewustzijn, en je kunt de volgende keer zoveel meer liefhebben en oprecht zijn.

Wees kwetsbaar voor liefde

Dit is zeer belangrijk, vooral voor vrouwen. Trek je niet terug omdat je in het verleden gekwetst bent. Wees dapper. Sluit je niet af. De liefde zal je helpen. Laat je niet door angst verharderen. De pijn was emotie en gebrek aan liefde in allebei; maar dat is nu voorbij. Laat het los. Nu je begint te begrijpen waar het om gaat in de liefde, weet je wat je moet doen om jezelf te beschermen tegen pijn: vrij alleen met iemand als er genoeg liefde is om oprecht aanwezig te zijn bij elkaar.

Word niet verliefd op elkaar - heb elkaar lief

Verliefd worden is je ogen sluiten, je stralende bewustzijn afsluiten en willens en wetens wegdromen in een fantasieland. Het loopt altijd verkeerd af, omdat je in je verbeelding verstrikt bent: je ziet niet wat er werkelijk gebeurt. Maar heb elkaar wel lief. Want om de liefde fris en nieuw te houden heb je ongelooflijk veel bewustzijn en tegenwoordigheid van geest nodig.

Dan komt er nooit een eind aan je liefde, want liefde is niet eindig. Alleen aan verliefdheid komt altijd een eind.



Het bewuste doel is, voor jullie allebei, om de emotionaliteit in jezelf te verminderen. En de volgende stap is te zien op welk moment emotie oprijst in je en waarom je dat laat gebeuren. Ik noem vijf gebieden van emotionaliteit die het moeilijk kunnen

maken om te vrijen: twijfel, 'geen zin', overmatige opwinding, weerstand en ruzie.

Spreek af wanneer en waar je zult vrijen

Vooraf moet je samen beslissen wanneer jullie gaan vrijen. Neem er ruim de tijd voor, haast je niet. Zorg dat je niet gestoord wordt.

De vrouw mag niet van gedachten veranderen. Als het nog even duurt, omdat er werk te doen is of kinderen te verzorgen zijn, dan moet ze de man duidelijk maken dat ze niet aan zal komen met hoofdpijn of 'geen zin' of 'te moe'. Ze moet verantwoordelijkheid nemen voor zichzelf, net als hij. Ze moet kunnen verklaren: 'Ik ga met je vrijen. Je hoeft niet ongeduldig te worden of te twijfelen. Ik verander niet van gedachten.'

Anders wordt hij namelijk zenuwachtig, opgewonden en ongeduldig. Dat kan hij niet helpen als er vrijen in het verschiet ligt. Zijn onbewuste angst is dat ze zich zal bedenken - dat hij er om de een of andere reden niet inkomt. Opwinding ontstaat doordat je je verheugt op een of ander eindpunt, in dit geval een orgasme, en hij moet nog leren dat vrijen geen eindpunt heeft, geen orgasme. Als hij eindeloos kan vrijen, zal zijn vrouw altijd en overal beschikbaar voor hem zijn.

Wie is niet beschikbaar voor liefde? Alleen zij die de liefde niet kennen.

De vrouw moet dus bewust haar mans groeiende opwinding wegnemen door haar beschikbaarheid opnieuw te bevestigen. Het idee dat ze wel eens niet beschikbaar zou kunnen zijn, windt een man op en maakt een hopeloze minnaar van hem, want dan begeert hij haar in plaats van haar te beminnen; en begeerte is gauw over, of wordt moe zoals iedere vrouw weet die ooit een man heeft opgewonden.

Als je fysieke relatie daarentegen oud en uitgeblust is, is het probleem juist niet opwinding, maar de vraag hoe je ieder moment dat je tegenover elkaar staat nieuw en fris en aanwezig kunt zijn.

Vrijen zoals ik het beschrijf, geeft beiden een nieuwe benadering, nieuwe energie, omdat je nieuwsgierig bent of het werkt. Dat helpt om het oude gewoontegetrouwe zelf uit de weg te houden en het heden binnen te laten.

'Maar ik heb geen zin.' Onzin! Je hoeft je geen zorgen te maken of je wel zin hebt om te vrijen. Dat is een emotioneel rookgordijn. Lichamen vinden het heerlijk om te vrijen. Het stuk van jou dat zin of geen zin heeft, is nou juist het probleem, de emotionele monitor, het zelf dat in de weg gaat staan. Laat het maar aan de lichamen over; die gaan echt wel vrijen. Blijf er zelf zoveel mogelijk buiten.

Houd de seksuele temperatuur laag

Vrouwen zijn van nature niet zo makkelijk seksueel op te winden en over het algemeen zal een vrouw sterker of oprechter zijn dan een man en eerder de essentie begrijpen van wat ik probeer over te brengen. Zij moet de man op het rechte pad houden door er op toe te zien dat hij niet afdwaalt in zijn verbeelding. Want voor hij het zelf in de gaten heeft, is zijn geest al bezig erotische en seksuele beelden te produceren die niets te maken hebben met de vrouw met wie hij samen is. Zij moet voortdurend zijn seksuele temperatuur laag zien te houden. Misschien zegt hij wel: 'Dit begint meer te lijken op een afspraak bij de dokter.' Maak maar eens een grapje, als je wilt. Glimlach. Ja, dit soort vrijen voelt misschien inderdaad net zo klinisch als een bezoek aan de dokter. Dat is ook de bedoeling, totdat je uit je oude gewoonten bent losgebroken.

Laat geen emotie toe

Soms kan een vrouw ineens haar innerlijke evenwicht kwijt raken, vooral vlak voor haar menstruatie, want dan is ze vaak wantrouwig en vol weerstand, zowel tegenover de man als zichzelf. Dit wantrouwen is wijdverspreid en weerspiegelt de duizenden jaren van exploitatie van de vrouw door de man, door middel van haar kinderen die zij moet beschermen.

Maar ook is haar vrouwelijke perceptie scherper op deze tijden en die komt in conflict met de mannelijke emotionaliteit in haar, die zich tracht te projecteren in de mannenwereld. Ze kan in verwarring raken en onzeker over haar rol, dus op zo'n moment moet hij haar op het rechte pad houden. Hij moet eveneens alert zijn en erop toe zien dat zij aanwezig blijft.

Beschuldig elkaar niet

Je moet elkaar niet beschuldigen van emotionaliteit, want dat wekt alleen maar meer emotie op. Als een van jullie vermoedt dat de ander emotioneel is of niet oprecht, dan moet je een vraag stellen. Bijvoorbeeld: 'Wat voel je nu?' of 'Klopt het nu?' Heb het altijd over nu, niet over gisteren. Als je allebei eerlijk antwoordt en aanwezig blijft (waartoe je jezelf hebt verplicht), dan kun je zien wanneer je emotioneel wordt. Als je op zo'n moment zonder ruzie te maken of jezelf te rechtvaardigen toegeeft dat je emotioneel bent, verdwijnt de emotie en blijft de liefde. Blijf praten, maar niet over ditjes en datjes; blijf praten over wat je allebei nu doet en nu voelt. Vertrouw elkaar. Luister naar elkaar.

Droom niet weg. Houd elkaar bij de les. Word niet boos als je partner zegt dat je niet aanwezig bent. Weersta de neiging

om tegen te spreken. Als je eerlijk en oprecht bent, heb je niets te verdedigen. Ontdek samen wat er gebeurt. Hoor elkaar aan. Het lukt wel.



Nu gaan we over tot de voorbereidingen voor het vrijen. Nogmaals, het doel is om bewust je ontvankelijkheid voor opwinding en prikkels te verminderen. Daarom moet je afzien van je normale voorspel, want dat is juist bedoeld om op te winden.

Het is zover

Je hebt afgesproken om te vrijen en nu is het zover. Kleed je uit in elkaars bijzijn. Houd het licht aan. Verstop je niet. Concentreer je niet. Liefde is een serieuze bezigheid, maar ook weer niet zó serieus. Ontspan je. Glimlach. Trek gewoon je mondhoeken op en glimlach. Blijf erbij. Blijf samen in de kamer, in het hier en nu. Ga naakt tegenover elkaar staan. Kijk naar elkaar, naar de ogen, naar het lichaam. Zie elkaars lichaam. Oordeel niet, denk niet. Denk niet na over wat er gaat gebeuren of wat je gaat doen.

Wees niet verlegen. Houd vast aan de liefde. Accepteer om te beginnen je eigen lichaam, wees je lichaam, met alles erop en eraan. Als je ziet dat je partner verlegen wordt, help hem of haar dan. Glimlach. Merk iets goeds op, let op de schoonheid van het wezen daarbinnen, dat door het lichaam naar buiten komt. Daar is het. Zie het. Zeg het. Wees ook psychologisch

naakt. Wees onschuldig. Wees nieuw. Kijk niet om. Wees jezelf precies zoals je bent, nu. Wees kwetsbaar. Je hebt niets te verliezen dat je niet allang verloren bent.

Als je naar elkaar kijkt, gebruik dan niet je verbeelding. Spring niet van dit moment naar de volgende zet. Als je je verbeelding gebruikt, zal die je vroeg of laat leiden naar beelden van vrijen met anderen, naar een vagina of een penis die er niet is.

Is alle lust om te vrijen je inmiddels vergaan? Nee hoor. Het lichaam verliest nooit de aandrang om te vrijen. Het vindt vrijen altijd heerlijk, zolang jij - de monitor - maar niet in de weg gaat staan.

Ga samen liggen en omhels elkaar. Nu zal de verbeelding waarschijnlijk in actie komen - als je over de schouder van je partner kijkt of je ogen dichtdoet. Doe je ogen dus niet dicht. Voel het lichaam van je partner, de armen, de rug. Denk niet na. Voel. En houd je ogen open.

Hij geeft aan haar

Hij streelt en knuffelt haar. Zij streelt en omarmt hem - in liefde. Maar in dit stadium moet zij niet zijn geslachtsdelen strelen. Ze blijft passief, ontvankelijk, maar zonder er een show van te maken. Het is zijn taak om haar te behagen, om haar genot te schenken - om aan haar te geven zonder zichzelf op te winden. Daar richt hij zich op: haar behagen. Hij zal zichzelf er ook een plezier mee doen - zonder emotie. Dat is het allerbelangrijkste dat hij moet onthouden. Hij is hier niet om iets voor zichzelf te nemen. Hij is hier om te geven, en daarna nog een beetje meer te geven. En nog meer.

Kussen

Als je elkaar kust, kus dan zachtjes en licht op de lippen en het lichaam. Maar gebruik niet je tong. Minnaars verliezen zichzelf en verstoppen zichzelf in tongzoenen. De tong kan gebruikt worden als een emotionele penis. Liefde wordt bewust bedreven in de vagina en daar ben je nog niet. Je moet geen surrogaat gebruiken voor de liefde van de penis in de vagina. Later, als je eenmaal geleerd hebt om volledig aanwezig te blijven, kun je alles doen wat je wederzijdse hartstocht verlangt.

Voel je liefde in je solar plexus

Richt je aandacht op je solar plexus, want daar ontstaat passie - voordat die overstroomt naar de geslachtsdelen. De vrouw voelt haar solar plexus waarschijnlijk eerder dan de man. In zijn opwindings is hij geneigd eroverheen te kijken en contact te maken met de emotie in zijn penis.

Blijf bij je liefde. Houd jezelf en je partner erbij door te zeggen wat je voelt - hardop. Als je hartstocht voelt oprijzen, of opwindings, zeg het dan.

De man verliest misschien zijn erectie

Misschien heeft de man geen erectie of verliest hij die. Hij kan zo afhankelijk geraakt zijn van zijn verbeelding, dat hij zonder fantaseren geen erectie meer kan krijgen. Dat is speciaal het geval als het vrijen een routinekwestie is geworden. Als hij een erectie krijgt en vervolgens verliest omdat hij de prikkel van zijn verbeelding mist, moet je dat zien als iets goeds: hij zal minder gauw te snel klaar komen als hij uiteindelijk binnen in haar weer stijf wordt.

Alleen in de vagina, waar de liefde bedreven wordt, is een erectie nodig. Dus in dit stadium heb je helemaal geen erectie nodig. Een man heeft geen erectie nodig om hartstocht en liefde te voelen, of om de spirituele geur van haar vrouwelijke aanwezigheid in zich op te nemen. Hij kan haar borsten kussen en haar geslachtsdelen strelen (zonder haar met zijn vingers te penetreren) om haar te laten zien dat hij van haar houdt met zijn handen. Haar hartstocht rijst onder zijn handen.

Als hij een volledige, harde erectie heeft terwijl hij nog buiten de vagina is, is er gevaar voor emotie. Dat is tegenwoordig normaal en hij moet zich er niet door laten ontmoedigen. Hij moet blijven proberen om zich niet door zijn fantasie te laten prikkelen en hij moet heel bewust en stil zijn als hij bij haar binnengaat, omdat hij anders voortijdig kan ejaculeren. Een penis die buiten de vagina stijf wordt, heeft meestal een eigen emotionele wil: in werkelijkheid de kracht van de begeerte. Binnen de vagina kan een man die kracht gebruiken om een climax te onderdrukken. Maar aangezien onderdrukking niet hetzelfde is als liefde, is dat soort vrijen toch niet echt bevredigend, voor geen van beiden. Uiteindelijk wordt de ejaculatie bepaald door de snelheid van het bewustzijn of de aanwezigheid die ontstaat uit afwezigheid van eigenbelang.

Voordat hij bij haar binnenkomt, genieten ze van elkaar en regelmatig houden ze bewust hun opwindende toom. Hij let erop dat zij er echt bij blijft, vooral als ze geniet van zijn strelen. Zij praat met hem, zodat hij niet vergeet om zijn seksuele opwindende toom te houden en ze helpt hem de kracht van zijn begeerte te doorbreken en op te lossen. Ze blijven praten, maar alleen over dat wat ze nu voelen. Nogmaals, laat geen lange stiltes vallen. Droom niet weg in verzaligd genot. Als het gevoel heerlijk is, zalig, mooi, lief, lekker (wat het juiste woord ook is), dan zegt ze dat. Het is zijn taak om haar te beminnen

door haar te behagen en haar antwoord daarop is dat ze zijn liefde erkent en bevestigt.

Zij observeert haar gevoelens en emoties niet; ze tracht de sensaties in haar lichaam te ZIJN. Ze brengt haar bewustzijn naar dat deel van haar lichaam waar het genot is.

Het doel is je opwindende toom te houden; dus het voorspel is minimaal. Vaak heb je helemaal geen voorspel nodig. Voorspel houdt in dat je ergens naar toe werkt, namelijk het opwindende vooruitzicht van het genot dat komen gaat. Of je herhaalt prettige gevoelens uit het verleden in jezelf. Het heden, of liefde zonder bijbedoelingen, wordt genegeerd. Als je allebei weet dat je in staat bent om bij het genot te blijven zonder opgewonden te raken, dan kun je gerust een voorspel inlassen. Verderop heb ik daar meer over te zeggen, maar nu moet je eerst oefenen in vrijen zonder opwindende toom.



Breng dus de lichamen bij elkaar en bedrijf de liefde. Nogmaals, houd je verbeelding verre. Dwaal niet af in gedachten. Je doel is om je voortdurend bewust te zijn van het genot. Het moet een samenzijn worden dat emotioneel onthecht is, dat wil zeggen, je bent aanwezig in liefde, maar onthecht van je herinnering, van het verleden. Je bent bewust, geduldig, vriendelijk, liefdevol, en in staat ook de grappige kanten te zien, als dat in je mocht opkomen.

Hij komt zacht en liefdevol bij haar binnen

Zacht en ferm tegelijk, zo handelt de liefde. Forceer niets. Gebruik een glijmiddel als dat nodig is. Hij moet langzaam bij haar binnenkomen en ondertussen één zijn met de sensatie in zijn penis. Dat betekent dat hij moet voelen wat zijn penis voelt, elk moment; niet alleen de drang, de druk van zijn eigen begeerte. Hij moet hier tussen onderscheid leren maken.

Als hij niet volledig stijf is, kan zij hem naar binnen helpen. Maar ze moet niet zijn penis stimuleren. Als er voldoende liefde is tussen hen, is hij stijf genoeg om binnen te komen. Of hij blijft even tegen haar aan liggen totdat de liefde doorkomt. Je kunt het niet forceren of verhaasten. Eenmaal binnen wordt de penis vanzelf voller en stijver. De man merkt dat de penis bij voldoende aanwezigheid en liefde in beide partners altijd reageert in de vagina - zonder dat er vooraf prikkels nodig zijn. Hetzelfde geldt als de man schijnbaar impotent is. Breng de zachte penis in de vagina. Wacht geduldig. Of sta op en probeer het later of de volgende dag nog eens.

Je bent bezig de overgang te maken naar liefde als het leidende principe en je moet vertrouwen hebben. Zodra er communicatie is en de liefde stroomt, komt de penis plotseling tot leven alsof het een levend wezen is, en richt hij zich op de vagina. Je zult er allebei versteld van staan (vooral de man) en dan begrijp je pas met wat voor wonderbaarlijke macht en intelligentie je in contact komt te staan.

Bij het binnenkomen moet de man voorbereid zijn op het plotseling toestromen van haar seksuele energie. Zelfs al is zijn penis nog niet eens helemaal stijf, dan kan dit hem doen klaar komen; hij begrijpt er waarschijnlijk niets van. Maar hoe beter zij leert om aanwezig te blijven en voeling te houden met het

bewustzijn of het genot in haar vagina, hoe minder het uitstorten van deze energie hem zal hinderen.

Alle gedachten moeten verbannen worden

Eenmaal binnen dringt hij zo diep mogelijk door en blijft dan stil liggen. Hij laat zijn penis haar voelen, de vaginale energie absorberen. Dan vertelt de penis hem wel wat hij moet doen, wat nodig is. Hij luistert alleen naar zijn penis, niet naar wat hij heeft geleerd of gehoord of wat hij nog weet. Hij houdt het verleden erbuiten - alle vorige ervaringen die hij in gedachten heeft. Hij is net zo nieuw als het moment. Dan kan de penis zijn goddelijke werk doen.

Er zijn geen voorgeschreven bewegingen

Zij maakt geen opzettelijke bewegingen met haar lichaam. Ze laat het lichaam zelf bewegen, ook al betekent dat geen enkele beweging. Ze doet niets dat ze geleerd heeft van vorige minnaars, uit boeken of uit films. In het begin is het misschien niet eenvoudig om het onderscheid te maken tussen opzettelijke, onechte bewegingen waarmee ze genot veinst en de zuivere, natuurlijke bewegingen die het lichaam maakt als het beheerst wordt door vaginaal bewustzijn. Later zal het lichaam hartschotelijk bewegen (hoewel dat niet met veel show gepaard hoeft te gaan) al naar gelang het bewustzijn van het moment. Maar in het begin zijn alle soorten van opvallende bewegingen in haar verdacht. Ze moet vooral afzien van een 'mannelijk' soort assertiviteit of agressie. Ze moet zich realiseren dat liefde in een vrouw niet naar buiten treedt. Het is een stille, zoete, natuurlijke, vloeiende beweging. Je vaginale spieren samentrek-

ken is een leuke truc en je zult er zeker een emotionele penis een plezier mee doen, maar met liefde heeft dat allemaal niets te maken.

Er is geen verbeelding in de penis

De man staat zijn geest niet toe om af te dwalen. Hij brengt zijn bewustzijn van zijn hoofd omlaag naar zijn penis, waar de liefde bedreven wordt. Hij blijft aanwezig, zonder te fantaseren over waar zijn penis is. Zijn penis heeft geen verbeelding - alleen kennis van wat er is, waar hij is. Hij moet die sensatie zijn, dat uiterst gevoelige bewustzijn, dat in perfecte harmonie reageert op de energetische behoeften van het vaginale bewustzijn.

Blijf liefdevol met elkaar praten, vertel elkaar hoe heerlijk het is en hoe fijn je het vindt om te vrijen - als dat tenminste zo is.

Ejaculeren is niet onvermijdelijk

Eén gedachte over waar zijn penis is, en de man komt waarschijnlijk klaar; maar het moment waarop hij voelt dat hij zichzelf niet meer kan tegenhouden, is precies het moment waarop hij dat wél kan. Hij moet zijn eerste gevoel dat een orgasme onvermijdelijk is, niet geloven. Hij moet er niet aan toegeven. Het is een truc van de opgehoopte emotie die eruit wil, onderdeel van de dierlijke drang tot voortplanting of masturbatie. Als dat gevoel opkomt, moet hij alle beweging stoppen en volkomen stil worden, of zich onmiddellijk terugtrekken. Hij ontdekt zelf wat voor hem het beste is. Die fractie van een seconde is cruciaal. Dit is het punt waar hij zijn scheppende spirituele autoriteit, of aanwezigheid als man, kan gebruiken om de

instinctieve dierlijke emotie te weerstaan of op te lossen. Hij moet niet meegaan met die onvermijdelijkheid, niet geloven dat hij niet kan stoppen, want dat kan hij wel. Pas in het volgende moment is een orgasme onvermijdelijk. Nu nog niet.

Begrijp me goed. De man moet niet bewust proberen om een orgasme uit te stellen. Zijn bewustzijn is gericht op de liefdesdaad, niet op het mogelijke eindresultaat. Orgasme moet je niet zien als iets goeds of als iets slechts, als nodig of onnodig, wenselijk of onwenselijk. Orgasmes komen als ze komen, vanzelf. Het punt is dat een man moet leren zijn autoriteit of aanwezigheid in te zetten tegen de opwinding of het verleden in hem. Zijn ejaculatie mag geen probleem worden, voor hem noch voor haar.

De penis opent de vagina

Hij probeert dichtbij het diepste punt van de vagina te blijven. Hij heeft geen haast om naar voren en naar achter, op en neer, te bewegen. De vagina is een elastische holte, strak van de verborgen spanning, en de kop van de penis moet die holte openmaken, de spanning in zich absorberen en de restjes emotie uit het hele bovenste en onderste gebied weghalen. Hij moet van de ene wand van de vagina naar de andere bewegen, heen en weer, en daartussen telkens even pauzeren. In eerste instantie is de ware taak van de penis om de spanningen van de vrouw uit haar vagina te verwijderen, want daar zitten ze. De penis kan dit beginnen te doen naarmate de vrouw beter leert om in haar dagelijks leven minder spanningen te projecteren in haar persoonlijkheid, in nutteloze activiteiten of in emotionaliteit.

Als de man seksueel stil en alert wordt, gaat de kop van de penis zich gedragen als een sterk geladen magneet. Eerst verza-

melt hij alle vaginale spanningen. Daarna verzamelt hij de goddelijke energieën. Het doel van het vrijen is bereikt als de goddelijke energieën verzameld zijn. Hij kan dan binnen in de vagina slap worden, zonder dat hij een orgasme heeft gehad.

Als je een tijd consequent op deze manier gevreeën hebt en erin volhardt, zul je steeds langer kunnen vrijen, tot wederzijdse vreugde en liefde. Haar vagina wordt zachter, gevoeliger en ontvankelijker, en heeft niet langer uiterlijke prikkels nodig. Het is altijd emotionele spanning die de vagina hard maakt en niet ontvankelijk voor de liefde. Naarmate de emotionele spanning minder wordt, wordt het bewustzijn of de gevoeligheid van de vagina groter, evenals haar plezier bij het vrijen. En naarmate hij minder afhankelijk wordt van opwindings, groeit hij in aanwezigheid en komt er een nieuw gevoel van beheersing en autoriteit in zijn leven.

Nogmaals, zij kan hem alleen geven wat hij kan ontvangen. En zij moet leren om meer en meer genot te voelen in het vrijen zonder zelf opgewonden te raken. Als genot maximaal is en alsmaar voortduurt bij het vrijen, transformeert het uiteindelijk tot schoonheid. Er is grote schoonheid in het bedrijven van de liefde, en iedereen vindt het heerlijk als de vagina en de penis eerlijk en vrij worden.

Het probleem seks

In dit deel ga ik dieper in op de oorzaken van seksuele onvrede, de oplossing van seksuele problemen en de vraag hoe je je liefdesleven in orde krijgt, dat wil zeggen, hoe je kunt vrijen zonder emotie.

In liefde zonder emotie zijn er geen liefdesproblemen. Wat is emotie? Waar gaat het om? Emotie is de levende substantie van het verleden, wat je geloofde en wat je was in het verleden. Het is je zelf, dat voortbestaat in je onderbewuste. Het is niet wat je nu bent, de intelligentie die dit nu in het heden leest. Maar het is er wel, net onder de oppervlakte van je bewustzijn. En het komt onmiddellijk opzetten om je ontspannen intelligentie over te nemen zodra je terugdenkt aan iemand of iets uit het verleden van wie je last had of die je pijn heeft gedaan.

Laat me dit demonstreren.

Stel dat je onder het lezen moet denken aan een relatie met een partner of geliefde waarin je ongelukkig bent. De emotie is het verleden; want zelfs al was het maar een minuut geleden dat hij of zij niet genoeg van je hield of dat hij of zij iets onaardigs zei, dan nog is dat het verleden. Je intelligentie raakt erdoor afgeleid van het plezierige heden waarin je aan het lezen bent en begint na te denken over het verleden, en je voelt je ongelukkig. Het is je zelf, het verleden, dat ongelukkig is, niet de intelligentie in het heden.

Als je iemand iets kwalijk neemt, of als je gedeprimeerd bent, boos, of jaloers, dan is het altijd de emotionele substantie van je zelf in het verleden die je voelt. En omdat je intelligentie zich ermee identificeert, word je dat vroegere zelf en herhaal je het gedrag van al die oude emoties, vaak tot je eigen intelligente spijt. Je vraagt je zelfs af waar de emotie vandaan komt die zo plotseling naar boven kwam. Welnu, dat is je gekwetste zelf uit het verleden, dat in de vorm van pijn reageert op het heden. Daardoor verlies je het heden, dat in feite jouw tegenwoordigheid is. Je verliest, kortom, je tegenwoordigheid van geest.

Je emotionele zelf probeert altijd om weer terug te komen en om in je door te leven, om je over te nemen en te gebruiken zoals altijd. Als je woorden of gevoelens uit het verleden komen, als ze voortkomen uit een pijnpunt in het verleden, dan ben je emotioneel. Je bent niet recht door zee, niet jezelf. Dan kun je ook niet volledig de liefde zijn of de liefde bedrijven.

Dit alles betekent dat je alleen de liefde kunt bedrijven in het heden zolang je je tegenwoordigheid van geest nog hebt. Dus de eerste stap is dat je leert hoe je je zelf moet achterlaten, zodat het niet meekomt het bed in en de liefde verstoort. Dat is gemakkelijker gezegd dan gedaan. Weet je waarom? De substantie van elke vroegere seksuele emotie die je ooit gehad hebt - zowel de opwindende als de pijn - heeft zich opgehoopt in je geslachtsdelen en zit daar vast, of ze zit vast in het deel van je brein dat je geslachtsdelen bestuurt. Daar verzamelt ze zich in de vorm van onvermoede spanning, als het verlangen om plezierige ervaringen uit het verleden te herhalen en pijnlijke te vermijden. In vrouwen manifesteert die spanning zich fysiek als een subtiele spanning in de vagina en soms als een acute kramp. In het denken produceert de spanning onwillekeurige gedachten en emoties die geassocieerd zijn met seksueel plezier uit het verleden. Dit kan de vrouw tot masturberen aanzetten.

Het zelfzuchtige emotionele genot van masturberen, waarin geen liefde is en geen man om rekening mee te houden, voegt zich bij de vaginale spanning als het verlangen om zichzelf te herhalen en zo blijft de gewoonte bestaan.

In de man is het effect van al zijn vroegere onopgeloste seksuele emoties - zowel de plezierige als de pijnlijke - dat de penis bij het vrijen keihard wordt. Een erecte penis moet stevig zijn, maar niet hard. Als vrouw kun je het verschil misschien niet voelen, temeer daar een harde penis waarschijnlijk ook een harde of gespannen vagina naar zich toe trekt. Zo'n vrouw kan zelfs zozeer afgestemd zijn op seksuele opwindende dat ze een stevige en liefhebbende penis niet eens zou voelen. Of een liefhebbende penis is zo anders afgestemd dan de snel opgewonden vagina dat hij weigert om stijf te worden, of zich telkens weer terugtrekt en weigert in haar te blijven. In de man geeft de verharding van de seksuele spanning ook aanleiding tot onwillekeurige erecties. Bij beide geslachten veroorzaakt deze genitale spanning rusteloosheid, somberheid en onvrede.

Elke vagina is een emotionele vagina totdat er echte liefde in komt: betrekkelijk stijf, gespierd, verwachtingsvol, defensief en nauwelijks ontvankelijk. De vaginale spanning kan onmerkbaar zijn voor de vrouw in kwestie, maar de effecten ervan op haar wisselende emoties zal ze altijd voelen. Een vagina die gebruikt is door veel emotionele mannen begint te reageren zoals de emotionele penis zelf. Ze wordt hard, gretig en roofzuchtig, uit op een orgasme. Als een vagina zo hongerig is geworden naar seks is er weinig bewustzijn van de liefde mogelijk in de vrouw. Ze voelt liefde in zichzelf, net als elke andere vrouw, maar zodra de gemeenschap begint, wordt die liefde overweldigd door opwindende of het streven naar een orgasme. Dit soort genot is gebaseerd op vluchtige emotionele bevrediging en produceert een diepe innerlijke onvrede. Wat een vrouw ook aan verleden

heeft – promiscuïteit, die alleen maar een wanhopige zoektocht naar liefde was, of maar één enkele minnaar - haar vagina reageert altijd op het soort energie dat de man erin gestopt heeft.

Het zuiveringsproces in de vagina begint door contact met een penis die zich niet heeft overgegeven aan zelfzuchtige seks, maar die de liefde heeft gediend en voldoende ontwikkeld is in bewustzijn. Als de vagina bevrijd is van emotie, wordt ze zacht, meegevend, gevend, simpel, makkelijk, stil en liefdevol. Dan wordt vrijen voor de vrouw zoeter en vervullender. Ze hoeft er geen moeite meer voor te doen, het gaat vanzelf, en het is vol schoonheid: vooral dat laatste, want het simpele genot van vrijen culmineert in goddelijke schoonheid.

De vagina is in essentie passief en onschuldig, het liefdesorgaan. Ze leert al haar slechte gewoonten van mannen. De penis is de goeroe of leraar van de vagina, ten goede of ten kwade.

Bij haar geboorte is de vrouwelijke psyche onschuldige liefde; in haar jonge jaren staat ze wijd open en absorbeert ze alle invloeden aan liefde en seks uit het gezin en uit de wereld om haar heen. Nu er zoveel verleden in de menselijke soort zit, is de vagina vanaf de geboorte in aanleg emotioneel. Ieder meisje absorbeert terwijl zij opgroeit iets van de seksualiteit en de seksuele frustratie van haar vader, broers, andere mannelijke familieleden, vriendjes en de door mannen beheerste media en maatschappij om haar heen. Later, na de puberteit, komt de emotie die in aanleg in de vagina aanwezig was, tot leven en dan komt ieder meisje terecht in de normale en voorspelbare liefdesproblemen.

De liefde voedt haar psyche. Maar de geabsorbeerde seksuele invloeden leggen een sluier van mentale opwinding over de liefde. Al heel jong begint ze daardoor te fantaseren en te dagdromen over seks en romantiek en de keerzijde hiervan is angst. Zelfs voordat de penis haar aanraakt, is de maagdelijke vagina

gespannen van de emotionele fantasieën, opwinding en onrijpe seksuele ervaringen die ze heeft opgedaan in vrijpartijtjes met jongens die haar vingerden, en in masturbatie. Zodra ze in contact komt met mannelijke seksualiteit raakt ze besmet met het zaad van zijn onvrede, en terstond raakt ze ook gedesillusioneerd door het gebrek aan liefde in de man. De eerste keer dat ze gepenetreerd wordt, houdt de pijn haar misschien nog tijdelijk in het hier en nu, maar ze zal al snel wegdromen in het verleden, in emotie en fantasie.

Dat deze basale spanning in alle meisjes en in elke maagdelijke vagina blijft voortbestaan, komt door het gebrek aan kennis van liefde in de wereld. Eens, toen de tijd en het menselijk ras nog heel jong waren, begreep elk maagdelijk meisje de liefde, want zij was liefde. Er was nog geen onwetendheid van liefde in haar bewustzijn, aangezien er ook nog geen emotie in haar vagina was. Haar gebrek aan lichamelijke ervaring bracht geen spanning teweeg, want ze begreep de liefde voordat ze die bedreef. Nu begrijpt een maagd zichzelf niet meer, en de liefde ook niet. Er zijn geen echte leraren, goeroes, die haar instructie kunnen geven voordat ze de verkeerde indrukken opdoet door ongelukkige seksuele ervaringen; en de maatschappij is trouwens ook niet liefdevol genoeg om zulk soort fundamentele opvoeding toe te laten.

Zonder begrip van de liefde begint de maagd te fantaseren over lichamelijke liefde. Dat veroorzaakt spanning, vaginale emotie, zelfs hysterie. Naarmate de jaren verstrijken en haar ervaring groter wordt, hoopt de spanning zich op. De meeste vrouwen ervaren veelvuldige teleurstellingen in de liefde. De meeste mannen hebben geen andere ervaring dan automatische opwinding bij het vooruitzicht dat ze kunnen ejaculeren. Met haar angsten, haar hoop en haar reserve, gebaseerd op vroegere ervaring, en zijn dansende opwinding, eveneens gebaseerd op vroe-

gere ervaring, is er bitter weinig kans op echte liefde tussen hen in het hier en nu. Dus komt er meer emotie dan liefde tot stand.

Als je een prettige seksuele ervaring zoals klaarkomen probeert te herhalen, schep je verwachtingen voor jezelf en daardoor word je emotioneel. En als je de herhaling van een pijnlijke ervaring probeert te vermijden, maak je jezelf emotioneel met behoedzaamheid en reserve. In geen van beide toestanden is het mogelijk om liefde te bedrijven.

De verontrustende waarheid die niet beseft wordt, is dat de emotie die geproduceerd wordt in dat wat geacht wordt liefde te zijn, binnen enkele minuten, uren of dagen aan de oppervlakte komt en daar een depressieve of humeurige bui veroorzaakt, vooral in vrouwen. Bij mannen komt de emotie aan de oppervlakte in de vorm van prikkelbaarheid, boosheid of agressief gedrag, en meestal blazen ze ook stoom af door te masturberen.

De penis is alleen maar echt gelukkig als hij stijf is binnen in de vaginale diepte van de vrouw. Als een penis stijf wordt in de lege ruimte buiten de vagina wordt hij ongeduldig, opgewonden en emotioneel. In deze onnatuurlijke staat wordt hij natuurlijk door de maatschappij als obscene beschouwd, en vaak als bedreigend. Dat komt doordat de penis die buiten zijn natuurlijke vaginale thuis stijf wordt, een projectie is van seksuele agressie. Voor alle mannen is zo'n erectie oncomfortabel en veeleisend; vaak moeten ze masturberen om de druk op te heffen van zo'n misplaatste, eenzame erectie.

Wij zijn allemaal seksueel geladen, klaar om emotioneel af te gaan zodra gemeenschap tot de mogelijkheden behoort. Seksuele emotie is ook nu in jou. Die emotie staat klaar om de leiding over te nemen en bij de eerste de beste gelegenheid uit te barsten in de vorm van voortijdige zaadlozing of seksuele zelfzucht, vooral als het om mannen gaat die pornografische tijdschriften lezen en video's of opwindende plaatjes bekijken. De

emotie staat ook klaar om elke vrouw over te nemen met een slechte seksuele ervaring, want elke verbroken liefdesrelatie leeft nog altijd in haar voort.

Al je vroegere ervaringen van kindsbeen af die geassocieerd zijn met seksuele emotie, zijn niet meer afzonderlijk te herkennen of te onderscheiden; ze hebben zich samengebond tot een diep, donker complex, dat veel te gecompliceerd en te duister is om ooit precies omschreven te worden. Hoe kun je daar dan van afkomen, zodat je weer op de juiste manier kunt liefhebben? Wat kun je doen? Waar kun je beginnen?

Je verwijdert de emotie uit jezelf in je benadering tot het vrijen. Je vrijt zonder opwinding, verwachting of verbeelding. Je moet heel aanwezig zijn, heel alert, en bewust van alles wat je doet terwijl je samenkomt.



Het is beter om het voorspel tot een minimum te beperken, of over te slaan, want dat helpt om te beseffen, als een nieuwe, bewuste ervaring, dat alleen de penis en de vagina samen de liefde bedrijven, verder niets. Al het andere is fantasie en het ontwijken van de verantwoordelijkheid voor de liefde nu. Dat is de simpele waarheid die man en vrouw vergeten zijn. Dat ze die vergeten zijn, kun je zien aan de manier waarop ze zich voortdurend laten meeslepen door gefantaseerde substituten voor de liefde.

Je kunt romantische verhalen lezen tot je een ons weegt, je kunt erotische films zien en seksspelletjes spelen, maar de magie

en de romantiek tussen jou en je geliefde verbleekt toch - want al die substituten voor de liefde stompen je af en leiden je af van de simpele waarheid, de werkelijkheid van liefde nu. Het is de verbeelding die je uit het nu weghaalt. De verbeelding, ontwikkeld door de man bij het bouwen van zijn wereld. Op de vleugels van zijn verbeelding vliegt hij weg van zijn lichaam, de aarde, zijn liefde en de vrouw. En aangezien ook zij verslaafd is geraakt aan verbeelding, vliegt zij hem achterna.

Voorspel voedt de verbeelding en leidt je weg van de werkelijkheid van liefde nu. Als je de waarheid hiervan kunt zien, is dat een geweldig moment in je leven.

Voor een man of vrouw die zichzelf is, zijn al die normale sociale versiertoeën en vrijpartijtjes vóór de gemeenschap zelf, een manier om directe verantwoordelijkheid voor de liefde nu te ontwijken. Seksspelletjes zijn als een dubbele whiskey, een scheut van de verkeerde spirit die we nodig hebben om onszelf moed in te drinken, of een drug die ons doet vergeten wat we doen, omdat we niet bereid zijn de werkelijkheid onder ogen te zien dat je de liefde alleen nu kunt bedrijven, niet in een of andere ingebeelde toekomst. Zoals altijd is de waarheid precies het omgekeerde van wat geaccepteerd en normaal is in deze door mannen gemaakte wereld. De wereld speelt spelletjes en bedrijft geen liefde. De waarheid is: bedrijf de liefde en je hoeft geen spelletjes te spelen.

In verbeelding is geen liefde. Waarvoor heb je trouwens verbeelding nodig? Om in de stemming te raken? Om een erectie te krijgen? Onzin. Dat is een denkfout die een gewoonte is geworden voor de meeste mensen door gebrek aan liefde en begrip. Het is een moeilijke gewoonte om te doorbreken, maar dat moet toch. Je hebt geen verbeelding nodig om de liefde te bedrijven, want je bent bezig met de werkelijkheid. De echte, le-

vende man of vrouw geeft je de meest verrukkelijke, genotvolle sensatie die je maar kunt hebben - in het lichaam, niet in gedachten.

De mensheid is gefopt door de verbeelding. Al eeuwenlang zijn kinderen en volwassenen bezig met masturberen en vrijen in hun verbeelding, zonder te beseffen dat hun fantasieën een vorm van zelfbedrog zijn en een wrede verslaving. Omdat iedereen verslaafd is aan dezelfde drug, vindt men het normaal om zo liefdeloos aan de werkelijkheid te ontsnappen, of men acht het zelfs vanzelfsprekend en nodig.

Laat ik maar vast een vraag beantwoorden die in vele mannen zal opkomen. Hoe kun je nou masturberen zonder verbeelding?

Dat kun je ook niet als volwassene. Zodra je stopt je verbeelding en je fantasie te gebruiken, stop je vanzelf met masturberen. De gewoonte zit hem in het fantaseren, niet in het masturberen. De verbeelding zet de seksuele emotie in beweging als een draaikolk en de kracht daarvan drijft je tot masturberen.

Als je moet masturberen (en de aandrang is intens, vooral in mannen), gebruik dan zo weinig mogelijk plaatjes. Geen gezichten. Niemand heeft ooit de liefde bedreven met een gezicht, behalve in de fantasie. Als je een man bent, gebruik dan alleen het beeld van de vrouwelijke geslachtsorganen. Beperk het beeld daartoe, omdat dat nog het dichtst bij de werkelijkheid komt.

Maar als je stopt met denken of fantaseren over de andere sekse, dan verdwijnt de aandrang om te masturberen gaandeweg vanzelf. Het is mogelijk om af te kicken van de wereldwijde drug van seksuele fantasieën. Begin er maar meteen mee. Wees aanwezig in je zintuigen. Zak uit je hersenen - kom in je lichaam. Wees waar je bent. Neem de verantwoording.

Als je toch masturbeert, voel je dan niet schuldig. En zorg dat je kinderen zich niet schuldig voelen als ze je in vertrouwen

nemen. Schuld vervormt de persoonlijkheid, van kinderen en volwassenen. De vergissing zit hem niet in het masturberen. Het misbruiken van de fantasie is de vergissing, en dat niet alleen tijdens de daad, maar vooral gedurende de rest van de normale dagelijkse bezigheden, als de geest kan dwalen waarheen hij wil.

De aandrang om te masturberen is tegenwoordig bijna universeel. Hij is evolutionair ontstaan in het verleden uit de instinctieve mannelijke drang die alle dieren hebben, om te paren en zich voort te planten. In het geval van het dier Mens is er zelfbewustzijn bij gekomen, waardoor het mogelijk werd om te reflecteren op het eigen organisme, gedrag, emotionele reacties en herinnering. De overige diersoorten hebben deze gave niet, maar hij heeft een schaduwzijde. In man en vrouw heeft hij geleid tot schuldgevoelens en onzekerheid.

Mannetjesapen in de dierentuin masturberen met ongelooflijke vanzelfsprekendheid en zonder enig schuldgevoel. In tegenstelling tot de mens kan het ze hoegenaamd niets schelen. Dat komt omdat apen zichzelf niet kunnen zien en geen verbeelding hebben. Apen voelen alleen maar. Maar ze kunnen niet voelen dat ze voelen, ze weten het niet. Dus kunnen apen geen liefde bedrijven. De macht tot het bedrijven van de liefde, die alleen de mens bezit, is de zelfreflectie die hem onderscheidt van de rest van de diersoorten. Misbruikt hij echter deze unieke scheppende gave door te reflecteren op vroegere seksuele beelden en vroegere emoties, dan put hij uit zijn dierlijke verleden, uit de mechanische dierlijke drang, en masturbeert of paart hij zonder liefde. Dan is hij ongelukkig.

Als apen de scheppende macht hadden om de liefde te bedrijven, zouden ze zichzelf zien masturberen en zich vreselijk opgelaten voelen. Maar hun enige optie is masturberen of zich voortplanten. Ik heb apen alleen zien masturberen in gevangen-

schap, nooit in het wild. Zolang de mens gevangen zit in zijn denken en geen meester is over zijn verbeelding, masturbeert hij.



En dan nu het probleem van de impotentie.

Impotentie is niet noodzakelijkerwijze een teken van lichamelijke aftakeling of mannelijk onvermogen. Gezonde jonge mannen hebben er ook wel eens last van. De oorzaak is ook niet psychologisch, zoals sommige therapeuten menen - angst. Angst is niet de oorzaak. Angst is het gevolg.

Als er geen lichamelijk gebrek is door ziekte of een beschadiging aan de penis, is de oorzaak van impotentie egoïsme, zelfzuchtigheid. Impotentie ontstaat wanneer een man niet bereid is om een vrouw werkelijk lief te hebben, lichamelijk, tenzij er iets voor jezelf in zit; tenzij je er zin in hebt of voelt dat het je plicht is. Al deze redenen zijn uitvluchten voor het onvermogen om lief te hebben. Of je er zin in hebt of niet doet niet ter zake. In de liefde heb je lief, simpel en alleen om de schoonheid van het beminnen van de vrouw.

Impotentie is een vergeeflijke toestand geworden in onze tijd, vooral in mannen die het erg druk hebben of die een dagje ouder zijn. Het is een acceptabel facet van het gestresste ongelukkige leven van de hedendaagse man, gekoesterd door artsen die onder dezelfde stress en onvrede gebukt gaan. De hele mannelijke maatschappij is behept met hetzelfde egoïsme, dus biedt niemand de juiste diagnose of de echte oplossing en iedereen is geëxcuseerd voor het niet nemen van de verantwoordelijkheid voor de liefde.

Impotentie wordt veroorzaakt door gebrek aan liefde. Aan gezien een erectie ook tot stand gebracht kan worden door opwinding, kan het onvermogen om stijf te worden echter ook veroorzaakt worden door gebrek aan emotie. Als mannen ouder worden, hebben ze vaak meer moeite om een erectie te krijgen, omdat het leven tegen die tijd wat van de emotionele opwinding uit hen geslagen heeft. En tegen die tijd is er vaak onvoldoende liefde in hun lichaam bij het vrijen, evenals in het lichaam van hun vrouw.

De penis wordt niet stijf zonder seksuele emotie, of liefde. Als een echtpaar lichamelijk verveeld raakt bij elkaar en alleen gemeenschap heeft uit een soort plichtsgevoel, is er vaak noch de emotionele drijfveer noch voldoende liefde of bewustzijn tussen hen aanwezig. Dus dan kan de man geen erectie krijgen. Als de man nog wel emotionele opwinding heeft, maar geen liefde, heeft hij er geen probleem mee. Dan pompt hij zijn erectie op met emotionaliteit of seksuele agressie. Een emotionele penis wordt stijf voor zijn eigen plezier en heeft geen liefde nodig om seks te kunnen hebben, zoals elke vrouw weet. Dan is het waarschijnlijk een nogal eenzijdige relatie, hoewel, als de vrouw zichzelf tot dezelfde opwinding kan brengen, en dat kan ze, door haar opgelegde mannelijkheid, dan kan het paar elkaar bevredigen - maar liefde is het niet.

Als een penis ontvankelijk is voor liefde en niet voor emotie, wordt hij alleen volledig stijf binnen in de vagina of net voordat hij daar binnengaat. Een liefhebbende vagina heeft geen enkel probleem met het binnenlaten van een nog niet zo stijve, halfvolle penis; die wordt vervolgens onmiddellijk stevig, gezaghebbend en stijf om de liefde te dienen.

Maar als de vrouw begint weg te dromen of seksueel veeleisend is, dan is er misschien niet genoeg liefde in haar vagina om de erectie in stand te houden, vooral als de man tracht zich-

zelf te zuiveren. Zo'n man gebruikt zijn fantasie niet, maar ervaart voldoende prikkeling in het moment en in de vrouw met wie hij is. Hij raakt niet van slag als zijn erectie tijdelijk verslapt. Hij is geduldig en hij wacht, beschikbaar voor het moment waarop de liefde weer terugkeert.



Het belangrijkste lichamelijke probleem bij het vrijen is de voortijdige zaadlozing van de man. En de vrouw doet daaraan mee, zonder het zelf te beseffen.

De man die voortijdig klaarkomt, heeft tijdelijk de wil om lief te hebben verloren, heeft zichzelf verloren, kan daardoor niet langer de volledige overgave van de vrouw aannemen en heeft geen echte autoriteit. Hij weet het en schaamt zich ervoor. Het enige geldige gezag dat een man ooit kan hebben over een vrouw is in liefde; en dat gezag geeft zij hem onvoorwaardelijk als hij voldoende liefde toont om haar volledige overgave te accepteren en aan te nemen. Alleen dat wat hij kan aannemen, kan zij geven. Het valse economische en fysieke gezag over haar dat hij de afgelopen duizenden jaren heeft geforceerd, is een smerig stukje werk geweest - hij nam wraak op haar voor zijn eigen zwakte, voor het opgeven van zijn werkelijke autoriteit.

Hoe onzelfzuchtig en genereus een echt liefhebbende vrouw ook kan zijn, de tragische kloof tussen haar en haar minnaar gaat door van generatie op generatie, omdat de man zichzelf vergeten is, vergeten is hoe hij moet liefhebben; en de vrouw

kan zichzelf niet geven, kan haar natuurlijke vervulling niet bereiken zonder hem.

Voortijdige zaadlozing wordt veroorzaakt door opwinding en anticipatie in zowel de man als de vrouw. Die zijn er al voor het voorspel en lang voordat de lichamelijke daad begint. In mannen is er een voortdurende, preseksuele opwinding, een verhoogde agressie, veroorzaakt door normale seksuele fantasieën. Hij houdt het basisniveau van zijn agressie relatief hoog door zijn seksuele geobsedeerdheid - door te denken over seks, te lezen over seks, grappen te maken en erover te praten met andere mannen, er steeds naar te verwijzen in gemengd gezelschap; door in het openbaar naar vrouwen te kijken en bewust op vrouwen te geilen, en door voortdurend gewoontegetrouw en onbewust seksuele relaties met hen aan te gaan. Hij houdt zijn seksuele opwinding op een constant niveau. Dus zijn seksuele thermometer staat normaal gesproken op, laten we zeggen, vijftientig graden emotie.

In tegenstelling tot hem staat de vrouw normaal gesproken maar op ongeveer vijf graden. Vrouwen zijn fundamenteel minder agressief dan mannen, omdat ze niet fundamenteel geobsedeerd zijn door seks. Omdat de man seksueel geobsedeerd is, is hij altijd klaar voor seks, tenzij zijn veelvuldige frustraties en remmingen in de weg komen te staan. Vrouwen zijn niet voortdurend klaar voor seks, tenzij ze echt van een man houden. Hun normale seksuele temperatuur moet verhoogd worden voordat ze kunnen vrijen.

Voorspel, flirten, elkaar aanraken, kussen en het strelen van borsten en geslachtsdelen verhogen de temperatuur van beide partijen. Als deze opwinding bij het altijd al hoge niveau van geprikkeldheid van de man komt, gaat hij veel meer fantaseren dan zij. Dus stijgt zijn seksuele temperatuur veel sneller. Tegen de tijd dat hij op het punt staat om in haar te komen, staat hij

bijna te koken op negenennegentig graden en wordt nog steeds in snel tempo heter, door gespannen verwachting en ongeduld. Zij staat ondertussen op een comfortabele zeventig graden en ze wordt ook warmer, maar niet zo snel. Soms hoeft ze maar haar benen te spreiden voor hem en zijn fantasie werkelijkheid te maken, of hij komt klaar. Of het gebeurt als zijn penis haar alleen nog maar aanraakt, of als hij net tussen de lippen van de vagina komt. Of het lukt hem net om binnen te komen, maar dan komt hij direct klaar. Binnen enkele seconden zakt zijn seksuele temperatuur van een koortsachtige overdehonderd graden naar nul, terwijl hij zichzelf egoïstisch weer terugjaculeert naar die zeldzame staat van koele, onzelfzuchtige afwezigheid van begeerte.

Wat de vrouw bijdraagt aan deze voortijdige zaadlozing is heel subtiel en je moet goed kijken in je eigen ervaring of het klopt wat ik zeg om te begrijpen waar het om gaat. Het is niet iets dat alle vrouwen ervaren, dus als het niet de waarheid is voor jou, ga je dan niet inbeelden dat het wel zo is.

Jonge vagina's, onvoldoende beminde vagina's en vagina's die snel opgewonden raken, reageren op de penetratie door de penis met een vloedgolf van energie, die van het bovenlijf naar beneden stroomt, een siddering van onderdrukte liefde. Het is een opwelling van liefde en hij is bedoeld om de penis omhoog te trekken naar het hoogste deel van de vagina, richting baarmoeder. Maar zelfs een geoefende minnaar kan deze ervaren als een plotselinge, intense golf, en de schok of kracht daarvan trekt de seksuele emotie uit hem, en hij ejaculeert. Naarmate de vrouw leert om haar liefde rustig en gelijkmatig in de vagina los te laten, wordt de druk op haar partner om klaar te komen minder sterk. En als hij op zijn beurt oefent in het verminderen van zijn seksuele opwinding, dan vermindert het probleem van voortijdige zaadlozing.

Wat de man betreft, betekent klaarkomen meestal het eind van de daad. Maar zelfs als hij haar ook tot orgasme gebracht heeft, dan heeft een egoïstische minnaar nog altijd haar fijnere energieën niet verzameld. Haar orgasme heeft alleen maar haar acute seksuele emotie opgelost. Maar de hogere goddelijke energieën die achterblijven, zullen uiteindelijk degenereren tot emotionele veeleisendheid en onvrede. Alle emotie in vrouwen is de eis of de roep om werkelijk bemind te worden - en niet gebruikt als een seksuele kwispedoor.

Maar goddank is de vrouw liefde. Liefde is haar ware aard onder alle emotie, ideeën en frustraties. Als zij hem liefheeft, of als zij liefheeft in het algemeen, kan ze de seksuele teleurstelling verdragen. De vrouw vertegenwoordigt op elk niveau de moeder - het echte archetypische vrouwelijke, Moeder Aarde, in wie wij allemaal ons heil zoeken en ons genot (zelfs al is dat alleen maar via de whiskey, die gemaakt is uit het graan en het water van de aarde).

De man is een kind vergeleken bij de grenzeloze liefde in een echte vrouw, en elke vrouw weet dat ze dat is, onder alle ongelukkigheid. In haar liefde kan ze hem vergeven voor zijn klaarkomen en haar eigen verlangen opzij zetten. Ze kan de rusteloze energie van zijn orgasme absorberen en hem in haar houden zoals hij is, jongensachtig en nieuw in zijn korte moment van vrede.

Voor een vrouw bestaat de vervulling van haar liefde erin dat ze hem in zich kan opnemen, dat ze alles kan aannemen wat hij haar te geven heeft, en alles wat hij is, en dat ze als respons daarop alles van zichzelf geeft in een zoete, volledige overgave aan de liefde. Als hij voortijdig klaarkomt, is hij niet rijp genoeg om haar alles van zichzelf te geven. Hij heeft er de tijd niet voor. Dus is zij op haar beurt niet in staat om hem alle liefde te geven die ze te geven heeft. Door klaar te komen, laat hij

haar in de steek. Daardoor is hij een beetje minder man, en zij is een beetje minder de vrouw die ze is. In het grotere verhaal van De Man en De Vrouw en hun strijd om verenigd te worden, zijn deze man en deze vrouw weer een beetje verder van elkaar geraakt.

Als een vrouw liefheeft, kan ze de meeste frustratie veroorzaken door de voortijdige zaadlozing van de man wel in zichzelf oplossen. Toch zal alles wat achterblijft deel worden van de duivelin die ze in zich heeft en daarmee kruisigt ze hem vroeg of laat. Maar haar liefde kan geen compensatie bieden voor haar fundamentele onvervulde behoefte - de behoefte om haar meest subtiele vrouwelijke energieën aan haar geliefde te geven, om haar intrinsieke vrouwelijke schoonheid tot uitdrukking te brengen, dat goddelijke parfum dat zich voortdurend vormt in elke vrouw, dat de oorzaak is van zijn behoefte aan haar. Door zijn verzuim moet zij die nodeloze last dragen; en de pijn daarvan is de diepe wrok achter de vijandige buien en de emotionele furie van de duivelin.



Egoïstische seksuele mannen gebruiken normaal gesproken de liefdesdaad om te ejaculeren, om hun opgekropte psychische agressie af te blazen. In hun zogenaamde liefdesspel gebruiken zij de vrouw voortdurend voor hun eigen seksuele gerief.

In extreme gevallen van seksuele agressie kan een man een vrouw bezitten met een duivelse seksuele energie. Hij traint haar om hem tot het kookpunt op te winden, zodat zij bij de

gemeenschap een rondtollende robotachtige actrice wordt. Gedurende de daad stelt hij zijn orgasme uit met een strakke mentale beheersing, een geofende en efficiënte hardheid, die hij ontleent aan zijn gevoel van macht over de vrouw. Hij geniet ervan om haar te kunnen vernederen, om de liefde te laten ont-aarden in opwinding - een duivels genot. Hij geniet meer van het manipuleren van de vrouw dan van een orgasme. Zo'n vrouw, met een chronisch opgewonden vagina bekleed met mannelijke seksualiteit, wordt ten slotte wat ze haat. Ze wordt vijftientig procent seksueel mannelijk.

Ik zei dat de man in zo'n geval duivels is. Maar ik moet erbij zeggen dat geen enkele individuele man helemaal een duivel is. Alle mannen kennen momenten dat ze liefde zijn. De duivel is een psychische bezetenheid in het onderbewuste; en in die zin IS hij de man, maar hij is niet altijd de man.

Mannen moeten leren om te vrijen zonder seksueel egoïstisch te zijn. Als ze leren om een vrouw lief te hebben en van haar te genieten zonder een orgasme nodig te hebben om seksueel aan hun gerief te komen, dan beginnen ze haar werkelijk lief te hebben. Een man moet een vrouw in verrukking brengen - en door haar in verrukking gebracht worden. Daar gaat het om; niet om haar en zichzelf op te winden. Mannen leren om op die manier lief te hebben door hun normale mannelijke niveau van seksuele opwinding te verlagen. En dat doen ze door hun fantasieën op te geven.

Over seks kun je fantaseren, maar over liefde niet. In liefde houd je het stille beeld van je geliefde in je bewustzijn. Er is geen beweging, geen gedachte, alleen de energetische aanwezigheid van de liefde. Zodra fantasie het overneemt en bewegende erotische plaatjes een eigen leven gaan leiden, wordt de liefde in de steek gelaten voor de mannelijke mentaliteit van de sekshop.

Vrouwen fantaseren meestal minder over seks dan mannen, omdat seks hun niet zoveel doet als mannen. Seks dient er alleen maar voor om de oppervlakkige seksuele opwinding die mannen in hen gestopt hebben, te bevredigen. Vrouwen weten diep in hun hart dat liefde geen seks is. Hun belangrijkste fout is dat ze vanaf hun kinderjaren fantaseren over romantische liefde en dagdromen over sprookjesachtige amoureuze situaties. De zelfzuchtige manier waarop mannen in de werkelijkheid vrijen, botst hevig met deze betovering. Al heel snel komen de emoties van teleurstelling, desillusie en frustratie over het mannelijke idee van de liefde in het onderbewuste van de jonge vrouw terecht. Maar wat kan ze doen als haar ervaring is dat er niets anders op de wereld bestaat dan seks en egoïsme? Dat liefde blijkbaar een droom is? Ze doet met de man mee in zijn fantasie, zijn droom, en laat haar eigen droom achter. Die onderdrukking woekert in haar in de vorm van twijfel, angst, en in extreme gevallen een onbewuste haat tegen de man om zijn onvermogen en zijn verraad.

Bewuste liefde

De man kan nooit lang gelukkig zijn, totdat hij voldoende liefde heeft bedreven om zijn egoïstische hechting aan seksuele spelletjes en seksueel amusement te vervangen door liefde. Aangezien vooruitgang in de wereld zijn eigen slimme uitvinding is om deze verantwoordelijkheid te ontduiken, heeft hij bijna onfeilbare voorbehoedmethoden ontwikkeld (chemisch: de pil, en chirurgisch: sterilisatie) om zijn eigen genot te blijven dienen ten koste van de liefde. De keerzijde hiervan (er is altijd een keerzijde aan egoïstisch plezier) is het feit dat de wereldbevolking toch explosief toeneemt. De noodzaak van geboorteperking op de planeet is alleen maar ontstaan doordat de man zijn seksuele zelfbeheersing is verloren, doordat hij buiten en binnen de vagina als vanzelfsprekend klaarkomt.

Toen de tijd en de wereld nog heel jong waren en mannen en vrouwen de liefde bedreven als goden, was het een groot privilege om in een lichaam op aarde aanwezig te zijn. Aangezien de man verantwoording aflegde aan de liefde, of aan de vrouw, bleef de bevolking zeer beperkt. De man ejaculeerde wel bij het liefdesspel, maar zeer zelden, en het moment waarop werd bepaald door de goddelijke intelligentie, de liefde zelf, waarmee hij verbonden was.

Man en vrouw kunnen ook nu het bewustzijn van de liefde binnentreden: het ligt achter het deel van de hersenen dat de

geslachtsdelen bestuurt. Je doet het door op de juiste manier de liefde te bedrijven; door het gevoel in de vagina of de penis te zijn; door niet te proberen om je afzijdig te houden of vast te houden aan een afzonderlijke identiteit. Dan worden de twee polen van de liefde op aarde, het mannelijke en het vrouwelijke, verenigd in het magische bewustzijn, de goddelijke aanwezigheid van hun wederzijdse God.



Er zijn twee verschillende liefdesenergieën, een in het bovenlichaam en een in het onderlichaam.

Het bovenlichaam vibreert met een zeer subtiële energie, die je vooral in de solar plexus kunt voelen, en als je een vrouw bent, in de borsten. Aangezien dit de meest verfijnde en zoetste psychische liefdesenergie van de vrouw is, is het enorm belangrijk om haar borsten en tepels te kussen. De man moet ze zachtjes en liefdevol benaderen. Veel mannen zijn te gretig bij het strelen en kussen van de borsten, hardhandig en zelfs gewelddadig. Dat draagt niet bij tot een liefdevolle respons in een vrouw, integendeel, het verwoest de gevoeligheid in haar borsten, zodat ze er daarna geen liefde meer in kan voelen. Bovendien maakt het haar afkeer van seks alleen maar groter en daarmee beïnvloedt het ook haar latere respons op mannen, zelfs als die wel liefdevol en zacht zijn. De liefde in haar borsten geeft melk aan haar kind en houdt de geliefde aan haar boezem zonder een smet van seksualiteit. Je kunt het voelen als het verlangen naar het onbereikbare, het hunkeren naar zuiverheid en ideale

schoonheid. Het is de impuls achter het idee van platonische liefde. Dit is de bovenste pool van de liefde.

De onderste pool, onder de gordel, is gecentreerd in de geslachtsdelen, hoewel de energie ervan voortdurend aanwezig is (doorgaans onopgemerkt) in het onderste deel van de rug, het staartbeen, de dij en benen. Als je zeer stil bent, ben je uiteindelijk in staat om deze energie te voelen. Als je de onderste energie waarneemt zonder emotie en zonder seksuele associaties, voelt zij net zo zuiver aan als de hogere liefde, maar de sensatie ervan is korreliger, tastbaarder. Deze energie komt voort uit de aarde zelf: ze is pure vitaliteit of levenskracht, voordat emotie in de vorm van seksualiteit of sentiment erin is gekomen.

In maar weinig mannen en vrouwen is het lichaam boven de gordel geïntegreerd met het lichaam onder de gordel. De functie van de man of het mannelijke principe is om deze twee liefdespolen in de vrouw te verenigen. Zelfs al is hijzelf ook niet geïntegreerd, toch hoeft hij zich maar te richten op het liefhebben en tot verrukking brengen van zijn partner; daaruit vloeit alles voort, inclusief de oplossing van zijn eigen seksuele disharmonie en frustratie.

Als het hele systeem van een vrouw vrij stroomt, is zij vervuld van goddelijke liefde. Want deze vereniging van bovenlichaam en onderlichaam, van het ideale en het aardse, het onbereikbare en het bereikbare, brengt de enige stroom van goddelijke liefde voort, een stralende gouden energie. En als dit volledig bereikt is, dan is de vrouw opnieuw verenigd met de oorspronkelijke vrouw - lichamelijk, geestelijk en spiritueel. Haar onvrede verdwijnt en zij is niet langer afhankelijk van wat voor uiterlijke activiteit dan ook om het gevoel te hebben dat ze vervuld wordt en zinvol bezig is. Natuurlijk kan ze dan nog steeds haar werk doen, of kunstzinnig bezig zijn, of moeder zijn,

maar ze is niet langer gehecht aan haar activiteiten. Alle vervulling die mogelijk is, ligt in deze yoga of vereniging.

Zoals je kunt zien in de wereld om je heen is het buitengewoon zeldzaam dat een vrouw deze natuurlijke, oorspronkelijke staat bereikt. Toch is de hele seksuele motivatie van de vrouw hierop gericht: om deze goddelijke verbinding tot stand te brengen, door middel van een man. Zelfs haar verlangen om kinderen voort te brengen is daaraan ondergeschikt. Omdat de goddelijke verbinding zo zelden tot stand komt, is de hedendaagse vrouw niet echt zichzelf. Ze blijft meestal steken in het romantische bovenlichaam, hunkerend naar het onbereikbare; en met haar onderlichaam doet ze aan seks, soms, of vaak, in een futiele poging om de verbinding te leggen. Die ontglipt haar, dus blijft ze eigenlijk twee mensen, verdeeld in zichzelf, totdat ze maar al te dikwijls in desillusie of op haar oude dag helemaal afziet van seks en een half soort leven leidt van geïdealiseerde liefde. In sommige extreme gevallen wordt ze 'frigide' genoemd. In andere gevallen verergert haar afkeer van seks de neiging tot impotentie in de man.

Om door seksuele problemen heen te kunnen kijken die voortkomen uit dit gebrek aan integratie, moet je inzien dat in goddelijke liefde, of echte liefde, de 'vereniging' niet alleen plaatsvindt tussen man en vrouw en hun twee lichamen, maar ook binnen in man en vrouw, in hun eigen lichaam.

De neiging van de vrouw om in haar hunkering te blijven steken, maakt haar kwetsbaar voor sentiment en valse romantiek. Echte romantiek is niet iets vluchtigs. Het heeft niets te maken met een doos bonbons, het denken aan een huwelijksdag, of zoete woordjes, mooie cadeautjes en heerlijke avondjes samen. Dat hoort allemaal wel bij de romantiek van het dagelijks leven; maar hetzelfde geldt voor de dood, die een vrouw berooft van alle romantische illusies.

In de romantiek van het leven kun je nooit iets goeds hebben zonder een afschuwelijke schok. Echte romantiek daarentegen is de mythe van het leven, het fantastische avontuur van man en vrouw die samen ontdekken, door de liefde, door elkaar, dat er geen dood is, geen eind aan het leven of de liefde die niets te vrezen of te verliezen heeft.



Laten we kijken wat er precies gebeurt op het moment van het orgasme.

Het orgasme is onderdeel van het liefdesspel. Maar al te vaak is het orgasme het emotionele einde. En de liefde bedrijven kent geen einde. Echte geliefden gaan door met vrijen totdat uiteindelijk, misschien uren later, de man bewust en natuurlijk ejaculeert. Of ze gaan uiteen en vrijen uren later weer, of de volgende dag en de volgende en de volgende, zonder dat de man ooit hoeft klaar te komen.

Het emotionele einde van het orgasme is een teleurstelling, een periode van postcoïtale droefheid of depressie. Voordat de lastige emoties van het zelf zijn opgelost, wekt fysieke gemeenschap diepe gevoelens van onzekerheid. Maar weet dat dit zo is, en dat het feitelijk onderdeel is van het spirituele proces van zelfconfrontatie teneinde jezelf te leren kennen. De meeste mensen begrijpen de zin van postcoïtale depressie niet en identificeren zich ermee, in plaats van zich er gaandeweg van los te maken.

Het orgasme staat bij lange na niet op het niveau van de

schoonheid, van moment tot moment, en van de zin van vrijen, maar je krijgt het toch en wel op de juiste manier, zonder dat het emotionele trauma's achteraf veroorzaakt, als je alert genoeg bent om jezelf alleen maar bezig te houden met het bedrijven van de liefde.

Een man die klaarkomt voordat hij genoeg liefde bedreven heeft, voordat hij de goddelijke energieën van zijn partner heeft geoogst, is te gulzig.

In een vrouw is het orgasme gemakkelijk en natuurlijk, zoet en flatterend, als ze tenminste haar zelfverdedigende houding kan opgeven en als haar partner haar tenminste de kans geeft om natuurlijk te zijn en op natuurlijke wijze klaar te komen. Maar de man is vaak te egoïstisch. Door de eeuwen heen heeft hij haar in zijn seksuele gulzigheid geleerd, gemanipuleerd, om een orgasme na te jagen, om haar aandacht af te leiden van de liefde die hij haar niet kan geven.

Als je bezig bent een orgasme na te jagen, ben je niet in staat om bewust de sensatie van liefde te voelen. Als je als man bezig bent een orgasme uit te stellen ook niet, trouwens. En een vrouw die gelooft dat orgasmen belangrijk zijn, maar ze niet kan krijgen, zal zich tekort gedaan voelen of schuldig; misschien geeft ze het wel op. Veel vrouwen hebben zich afgekeerd van vrijen omdat ze liefde verwarren met orgasme. Ze hebben zich afgekeerd van het echte wonder en de glorie van de liefde.

Als een vrouw niet langer probeert te vrijen en zich niet langer laat verleiden of bedriegen door orgasmen, als ze weigert om een gulzige penis in zich toe te laten en zelf zuiver en aanwezig is bij het vrijen, zonder ook maar één gedachte in haar hoofd, dan kan er een orgasme komen - natuurlijk en moeiteloos. Het komt gewoon en het is mooi, want het komt door de macht van de liefhebbende penis diep in haar. Het orgasme komt vanzelf, zonder dat een van de partners het wil of zijn best ervoor doet.

Of het komt niet, en dat is ook geen enkel probleem.

Tegenwoordig kunnen vrouwen een orgasme hebben zonder dat ze er veel van merken. Het bewustzijn van liefde heeft bij heel veel vrouwen de vagina verlaten. Die staat zo strak van spanning, emotie en verleden, dat vrouwen hun bewustzijn er niet meer helemaal in kunnen krijgen, vooral aan de top bij de baarmoederhals. De vagina is hier ongevoelig geworden, en bij elke nieuwe generatie wordt dat erger.

In het algemeen voelt een vrouw meer genot en meer sensatie in het lagere deel van de vagina, omdat de man niet langer voldoende autoriteit heeft om het diepere (of hogere) gedeelte te bereiken of om daar lang genoeg in liefde te blijven en te doen wat hij geacht wordt te doen. Omdat hij dat deel van haar niet kan bereiken dat vlak bij haar spirituele tuin ligt, waar de echte godin van de liefde woont, heeft hij haar gevoel (en haar orgasme) naar beneden gehaald en haar bewustzijn geconcentreerd op haar clitoris. Dat heeft hij op twee manieren gedaan: door telkens weer klaar te komen zodra hij binnen was, en door telkens weer haar clitoris te stimuleren met zijn vingers om te compenseren voor de orgasmen die ze anders niet meer kon krijgen. Hij heeft clitorale bevrediging, een clitoraal compromis, tot de hoofdprijs van het vrijen gemaakt. Zij weet dat het geen liefde is. Maar wat kan ze anders doen? Wat is er verder nog?

Door het onvermogen van de man om echt van haar te houden, is ze begonnen te masturberen op haar clitoris, zoals de man haar heeft geleerd. Als ze werkelijk bemind werd, zou ze dat niet doen. Zonder de invloed van de man heeft ze niet dezelfde aandrang tot masturberen als hij heeft om zijn seksuele agressie te lozen. Ze heeft de gewoonte van hem overgenomen.

Alleen de penis kan echt de liefde bedrijven met de vrouw, niet de vingers of welk ander voorwerp dan ook. Alleen de le-

vende penis van de man is ontworpen om haar te dienen in haar vagina. Alleen een onzelfzuchtige, hartstochtelijke, geduldige, liefdevolle penis kan het orgasme terugbrengen waar het hoort, waar orgasmen van nature komen; waar er geen verstoringe emotie optreedt als het orgasme niet komt; waar zij weet, door de sensatie, het bewustzijn in haar vagina, dat zij bemind wordt.

Uiteindelijk worden de handen van man die echt van een vrouw houdt, hetzelfde als zijn liefhebbende penis. Zijn hele lichaam wordt liefde en de vrouw herkent dat, als ze het ooit tegenkomt. Dan kunnen ook zijn handen haar beminnen als ze daar behoefte aan heeft.

Maar dat kan pas gebeuren als een man door jarenlang op de juiste manier de liefde beoefend te hebben zijn psychische zintuigen heeft ontwikkeld en geactualiseerd. De psychische zintuigen liggen achter de fysieke zintuigen en zijn veel verfijnder en gevoeliger. Als een man de geur van de vrouw leert liefhebben, kan hij zijn psychische reukorgaan ontwikkelen. Hetzelfde geldt voor zijn lippen. Als hij haar lichaam met steeds meer liefde kust - haar haren, haar huid, haar borsten - worden zijn lippen begiftigd met een nieuwe dimensie van communicatie. Hetzelfde gebeurt met zijn tastzin: er komt harmonie in, het gaat stromen.

Ten slotte heeft hij het hele psychische zintuig van de zinnen ontwikkeld. Dat is één zintuig, niet vijf, en zijn hele lichaam wordt die verfijning van krachtige en doordringende liefde. Dan communiceert alleen al zijn aanwezigheid liefde.



Man en vrouw kunnen pas in schoonheid en goddelijk de liefde bedrijven als er een fundamentele verandering heeft plaatsgevonden in hun penis en vagina, of, om precies te zijn, in het deel van hun brein dat die organen bestuurt. De penis en de vagina moeten bevrijd worden van de onwetendheid van het brein aangaande de liefde. Ze moeten bewust bevrijd worden van de emotie of onbewustheid van het verleden, van alle gewoonten en misvattingen die ze hebben opgedaan door hechting aan vroegere ervaringen.

Je lichaam hoeft niet te leren vrijen. Het vrijt natuurlijk, als het de kans krijgt. Maar je hechting aan vroegere ervaringen staat in de weg. Die emotionele hechting is je zelf - de emotie van alles wat je leuk vindt, en alles wat je niet leuk vindt, en al je pogingen om de dingen die je leuk vindt nog eens te ervaren en de pijn van vroegere ontmoetingen te vermijden. Je zelf kan daarom nooit leren vrijen. In plaats daarvan leer je om voor je zelf op te komen in het normale geslachtsverkeer. Je leert allebei hoe je je zelf kunt beschermen en projecteren, veilig en slim. Dit beschermen van je zelf maakt van liefde seks.

Je kunt niet tegelijkertijd je zelf beschermen en de liefde bedrijven. Op geen enkele manier mag je terughoudend zijn. Maar dat zijn mannen en vrouwen wel tegenwoordig. Hun ervaring heeft hun geleerd om behoedzaam te zijn - om niet alles te geven, want dan zouden ze wel eens iets kunnen verliezen, gekwetst kunnen worden. Er is een overvloed van angst. Dus spelen ze op safe. Ze weten niet eens meer hoe dat moet, alles geven. Het is vergeten.

Als je ontzettend verliefd bent, voel je vaak een hartverscheurende opwelling om alles te geven, om jezelf open te rijten - en toch kan dat niet, lukt het je niet. Dat heb je vast wel eens ervaren. Het is je zelf dat je wilt openrijten en weggooien, de blokkade die je liefde in je natuurlijke lichaam blokkeert.

Zou je in staat zijn om je geliefde alles te geven, nu, op dit moment? Het eerlijke antwoord is nee. Elke keer dat jullie vrijen, krijg je daartoe de kans, en tot nog toe is het nooit gelukt. Of wel soms? Misschien heb je het gevoel dat het soms gebeurt, of bijna, maar toch bestaat er dan nog altijd een kans dat je je misschien niet helemaal kunt geven. In echte liefde is er geen kans, geen misschien.

De liefde is tegenwoordig een compromis, het accepteren van het beste wat je ervan kunt maken onder de omstandigheden. En het product daarvan is het beste gevoel dat je kunt krijgen van een compromis, namelijk 'bevrediging'. Het is als een drug. Je merkt zeker wel dat je in slaap valt als je hebt gevreeën. De personificatie ervan in de wereld is die god die door de man geschapen is - het orgasme. De man is orgasmegek en de vrouw, de godin van de liefde zelf, aangestoken en besmet door die mannelijke gekte, aanbidt de valse god van de man. Alsof klaarkomen een teken van liefde is. Elk beest kan klaarkomen, zonder enig teken van liefde. Maar je kunt de liefde niet bedrijven zonder liefde.

Laten we onszelf niet langer voor de gek houden. Als je een orgasme wilt, ga dan lekker masturberen. Als je liefde wilt, bedrijf dan liefdevol de liefde. Houd vol, en uiteindelijk zal de fundamentele verandering in je hersenen plaatsvinden. Die fundamentele verandering kan alleen tot stand gebracht worden als je leert om bewust te worden in de liefde, door de liefde te bedrijven voor de liefde en niet voor jezelf. Dat betekent dat je zowel psychologisch als spiritueel aanwezig moet blijven gedurende de liefdesdaad en het voorspel.

Wat betekent dat nu: psychologisch aanwezig zijn? Door de enorme ophoping van verleden of onbewustheid in elk lichaam vrij je doorgaans in een onbewuste droomtoestand. Wat er gebeurt, is dat de opkomende seksuele gevoelens de opgehoopte

ervaring van seksueel genot uit het verleden in je activeren en je aandacht of bewustzijn naar het verleden trekken in de vorm van een bepaalde stemming, beeld of fantasie. Eenmaal in dat verleden ondergedompeld sluit je je af, als bewust wezen, van de liefde die je lichaam in het heden aan het bedrijven is. Psychologisch ben je afwezig, ben je niet echt meer samen met je partner. Je bent weggezwefd in een wereldje van jezelf. Dat moet je hebben gemerkt in je liefdesleven, misschien in jezelf, maar zeker in je partner.

Iedereen die vrijt, is af en toe wel bewust aanwezig. Op dat soort momenten kan het je opvallen dat je geliefde zich in een soort privé-luchtbel van genot heeft opgesloten. Hij of zij is duidelijk afwezig. Het is alsof je praat met iemand die niet meer luistert, en dat weet je. Je wilt natuurlijk niet alleen in de kou staan, dus kruip je zelf ook maar weer zo snel mogelijk terug naar je eigen persoonlijke droombel, zodat jij jezelf ook kunt verliezen in een erotische dagdroom.

Het doel van vrijen is samen aanwezig zijn, in een bewuste fysieke vereniging, als man en vrouw. Maar normaal gesproken is vrijen op jezelf gericht, op je eigen plezier en je eigen wensen; de partners zijn droomwerelden van elkaar gescheiden. Feitelijk heb je elkaars vagina of penis geleend om te vrijen met je eigen emoties, je eigen verleden. Hoe zou zo'n botsing van luchtbellen ooit een bewuste, tijdloze vereniging van het mannelijke en het vrouwelijke kunnen zijn? Er wordt meer emotie verwekt dan liefde, en aangezien emotie altijd isoleert, verwijdert dit soort vrijen op den duur de partners steeds verder van elkaar. Ze worden elkaar moe en de magie verdwijnt. Vrijen wordt een gewoonte, een verplichting. Of het is een emotionele uitlaatklep, net zoals een uitbarsting van boosheid. Misverstanden, onvrede en rusteloosheid nemen toe.

De aanwezigheid van emotie of verleden in de geslachtsdelen

reducert de sensatie en het genot dramatisch. Hoe meer emotie of verleden, hoe meer het gevoel van liefde verdoofd wordt, en hoe verder weg je bent van de zin van liefde. Aangezien elke penis en vagina min of meer geïnfecteerd is met egoïstische emotie, weet niemand hoe erg de verrukkelijke sensatie die je normaal gesproken voelt bij het vrijen al uitgedoofd is en verminkt. Daarom zoekt niemand naar de vreugde die natuurlijkerwijze beschikbaar is in goddelijke en onzelfzuchtige liefde; daar geloof je niet eens meer in, dat staat te ver van je bed. Maar ik probeer je terug te leiden naar die buitengewone oorspronkelijke staat van zijn.

Als de penis en vagina vrij worden van emotie, vrijen ze extatisch. De sensatie en de waarneming zijn zodanig versterkt dat het in het begin lijkt of je het bewustzijn zou kunnen verliezen: het genot is bijna ondraaglijk. Naarmate het proces voortgaat, voel je dat je totaal aanwezig bent, als het bewustzijn van de goddelijke liefde die bedreven wordt. Er komt geen einde aan de vereniging die gekend wordt als het uitdijen en de onmiddellijke waarneming van de geest. Dit is in de goddelijke aanwezigheid zijn, een vereniging van elkaar. En omdat er slechts liefde bedreven wordt en niet emotie of verbeelding, en omdat liefde in tegenstelling tot emotie of orgasme geen einde kent, is dezelfde extatische fysieke en spirituele verrukking aanwezig in alle volgende keren dat je met elkaar vrijt. Het varieert niet. Er zijn alleen hoogtepunten, geen dieptepunten, geen slechte buien, geen verwarring, geen emotionele rampen. Het wordt alleen maar beter, verfijnder, goddelijker en echter, bewuster en aanwezig; en de perceptie van liefde, goddelijkheid en eeuwige zin wordt steeds wonderbaarlijker en subliemer, totdat extase pure schoonheid wordt.

Je begrijpt nu wel dat je dit niet gemakkelijk voor elkaar krijgt. Er moet flink voor gestorven worden, emotioneel en in-

tellectueel. Er is een hoop werk te doen aan jezelf, en samen. Maar het grootste wonder is dat het kan, dat ook jij het kunt.

Ik heb beschreven wat het is om psychologisch aanwezig te blijven bij het vrijen. Om te begrijpen wat het betekent om 'spiritueel aanwezig' te blijven, moet je de penis en de vagina ook spiritueel begrijpen. Want het zijn allebei spirituele organen en samen zijn ze het middel tot alle liefde op aarde.

Als liefde God is, als liefde onze eigen goddelijkheid is of het meest hoogstaande van het leven, dan zijn de penis en de vagina het middel daartoe. Elke man en vrouw, elke waarneming van liefde en schoonheid op aarde komt voort uit de vereniging van de penis en de vagina. Zelfs homoseksuele liefde is een misplaatste poging om terug te keren tot de goddelijke staat waarin het mannelijke en vrouwelijke principe zelf verenigd zijn - de staat van eenheid die personen en persoonlijke liefde overstijgt.

Om goed te leren vrijen, moet de man leren om zijn penis te ZIJN gedurende de daad, om zich aan diens grotere intelligentie over te geven, in plaats van zijn inferieure, seksueel geobsedeerde emotionele mentaliteit erop te projecteren, zodat de penis niet kan doen wat hij geacht wordt te doen. De penis is het meest verfijnde en ontvankelijke orgaan en instrument in het lichaam van de man. Hij heeft een eigen bewustzijn en gewaarszijn. Het is het positieve, actieve orgaan van de liefde op aarde. Hij weet precies hoe hij de liefde moet bedrijven en wat hij moet doen binnen in de vagina. Zelfs bij een gewone, onbewuste gemeenschap neemt het penisbewustzijn het soms over en dan is het vrijen verrassend fijn en goed; maar dat is natuurlijk een uitzondering, omdat de penis normaal gesproken gebruikt wordt als een instrument van bevrediging voor de emotionele agressie van de man en de emotionele vlucht van de vrouw.

De vaginale holte vertegenwoordigt de leegheid in de vrouw, haar eeuwige verlangen om gevuld te worden met liefde. De pe-

nis staat voor de enige liefde die haar kan vervullen en totdat de penis daar is, zijn man en vrouw nooit tevreden. De penis in de vagina symboliseert het opvullen van de enorme kloof die er in de tijd gegroeid is tussen de twee seksen - de kloof die de wereld geschapen heeft en van waaruit de wereld nog altijd het daglicht ziet. Het vaginale kanaal naar het bestaan is dan symbolisch verzegeld. De holte en haar ontbrekende massa hebben elkaar gevonden en zijn volledig.

Als de daad van vereniging voltooid is, is de zoektocht van de mannelijke en vrouwelijke zwervers in het bestaan ten einde, of de behoefte aan bestaan is ten einde. Maar het leven als geboorte en dood gaat verder; want zelfs in hun vereniging zijn de penis en vagina gedoemd om weer uit elkaar te gaan. Boven de plaats van vereniging bevindt zich de baarmoeder en wil van de schepping. De baarmoeder of de wil, de bron van het bestaan, zal man en vrouw niet lang toestaan om samen tot rust te komen op deze aardbodem. De baarmoeder of wil kan nooit gevuld worden zoals de vagina, want de baarmoeder eist geboorte en bestaan. Zelfs terwijl man en vrouw, penis en vagina, rust en voltooiing vinden in elkaar, zuigt de baarmoeder het zaad van het leven naar zichzelf toe - en er wordt weer een nieuw rusteloos deeltje van het leven geboren, een nieuwe penis of vagina.



Ik heb het al eerder gehad over voorspel en liefdesspel. Begrijp goed dat voorspel geen liefdesspel is. Voorspel is wat mensen doen om elkaar opgewonden te krijgen voor de fysieke

daad. Het wekt fantasieën op in de man en emoties van vorige seksuele opwinding in de vrouw. Voorspel is, zoals het woord al aangeeft, het strelen en stimuleren dat van tevoren gebeurt - voor de seksuele daad. Het impliceert dat er iets is om naar uit te kijken dat er nu nog niet is.

Liefdesspel daarentegen is genoeg in zichzelf. Het is liefde, en liefde is altijd hetzelfde, hoe je het ook doet. Je hoeft nergens naar uit te kijken, want wat er gebeurt, is nu al liefde. Als er een seksuele daad op volgt, blijft de kwaliteit van de liefde hetzelfde, hoewel het kan lijken of het allemaal wel intenser wordt. Dat houdt in dat er bij vrijen, net als bij liefdesspel, niets is om naar uit te kijken, geen orgasme bijvoorbeeld, geen eind. Het is een continu proces van genot, van moment tot moment, zonder toekomst en zeker zonder verwijzing naar het verleden. Elke verwijzing naar een toekomst of een verleden zou betekenen dat je gaat nadenken. En je kunt niet nadenken bij het bedrijven van de liefde of bij het liefdesspel. Als je dat toch doet, is het geen liefdesspel, maar voorspel; dan is het geen liefde, maar seks.

Er zijn twee processen gaande bij de interactie van man en vrouw: de werkelijkheid van hun lichamen en de onwerkelijkheid van hun emotionele zelf. Doordat onze hele maatschappij zo doordrenkt is van seks, zijn de meeste mannen en vrouwen zo bezeten van hun emoties, dat ze geen echte verbinding meer kunnen maken met de feitelijke sensatie van hun lichaam. Ze zijn het vermogen kwijt om het verschil te voelen tussen lichaam en zelf, tussen liefde en seks. Daarom is voor de meeste mensen voorspel hetzelfde als liefdesspel; sensueel stimuleren is hetzelfde als seksueel opwinden.

Bij voorspel winden mensen zichzelf op, en hun emoties. Dit zelfzuchtige opwinden is niet zintuiglijk, niet echt. Het is het oprakelen van oude emotionele ervaring en anticipatie. In het

lichaam bestaat geen opwindend of anticipatie van de toekomst. Het lichaam wordt gestimuleerd door de aanwezigheid van liefde, maar in die stimulans is geen opwindend.

Op dezelfde manier is het ook niet opwindend om klaar te komen als je op de juiste manier vrijt. Het is alleen maar een zintuiglijke, geen emotionele intensiteit. Maar de meeste mensen brengen emotie in de sensatie doordat ze die interpreteren met hun gevoelens. Dat levert doorgaans veel minder genot op dan ze zouden krijgen door de directe sensatie. Ze drinken het water, maar missen de golf. Dat wekt onvrede.

Zoals ik al zei, in werkelijkheid wordt liefde alleen bedreven tussen de penis en de vagina. Vrijen heeft een zeer belangrijke functie. Het vermindert in feite de opwindend in het onderbewuste of het zelf. Naarmate je doorgaat met vrijen en het voorspel tot een minimum beperkt, bereik je op een goed moment een fase waarin je beseft dat je niet meer zo makkelijk op te winden of tot fantaseren te brengen bent als vroeger. Dat kun je ook merken doordat je allebei veel minder emotioneel bent dan vroeger. Het gaat gepaard met een groeiend besef van stilte en vrede en een toenemende subtiele onthechting van angst en zorgen in je dagelijkse leven. Als je zover bent, kun je een liefdesspel spelen, samen. Maar je moet wel weten dat het liefdesspel de meest zeldzame manier van communicatie is op aarde.

Ik ga het nu hebben over fellatio en cunnilingus. Maar ik moet weer met nadruk stellen dat deze vormen van liefdesspel hun diepgang als middel tot liefde verliezen zodra ze ook maar de minste opwindend veroorzaken of tot fantaseren leiden, in de man of de vrouw.

Het gaat allemaal om bewustzijn, om meer bewust te worden. Bewustzijn betekent afwezigheid van opwindend, afwezigheid van begeren en streven, afwezigheid van projecteren, afwezigheid van het zelf. In die afwezigheid blijft alleen bewustzijn

over. Bewustzijn is het vermogen om te registreren wat er gebeurt door middel van de zintuigen of het lichaam zonder vorige ervaringen te gebruiken om het te interpreteren. Dat betekent dat de liefde begint te verdwijnen als gevoel en vervangen wordt door de directe sensatie of de kennis van genot, wat een zeer zeldzame staat is. De meeste mensen van nu interpreteren zintuiglijk genot meteen in het kader van het verleden, en daarmee is het niet meer bewust of direct.

Bewustzijn transformeert de fysieke daad tot iets dieps en spiritueel zinvols. Gebrek aan bewustzijn daarentegen maakt van de daad een grovere en meer dierlijke activiteit, die alle emotionele verstoringen en conflicten teweegbrengt die je in jezelf en om je heen ziet. De macht van het bewustzijn is altijd in de richting van het realiseren van God, het Hoogste, het niet-bestaande, en bevrijdt het wezen van de oude identificatie met het dierlijke.

Bewustzijn is heiligheid, omdat er geen zelf in zit, geen persoonlijke bevrediging of zelfzuchtige motivatie. Bewustzijn is het doel van deze hele liefdesleer. Dus moet ik tot je spreken vanuit het punt van bewustzijn dat het Godpunt is, het liefdespunt, dat jij en iedereen op aarde tracht werkelijkheid te maken in je eigen wezen.

In het bewustzijn vertegenwoordigt de vrouw de heilige tempel en de man de heilige aanbieder van die tempel. Het geslachtsdeel van de vrouw is de tempel, en het vitale vermogen in de penis van de man is de aanbieder. Daarom zie je ook in de ervaring van menszijn dat de man een dwangmatige behoefte heeft om de tempel te aanbidden. Zijn grootste verlangen is om op zijn knieën te gaan voor de tempel, de pilaren of dijen die de tempel beschermen te doen wijken voor hem, het gordijn van de tempel uiteen te trekken en dan te staren naar het mysterie binnenin. Het is als de Ark des Verbonds.

De Ark des Verbonds was een houten kist die de oude Israëlieten met zich meedroegen door de woestijn. Men zegt dat hij de stenen tafelen bevatte van de tien geboden, en toen die verdwenen waren, de rollen van de Tora. De kist stond achter een gordijn. Alleen de hogepriester mocht dat gordijn open-trekken en naar binnen gaan. En als hij de kist opende en naar binnen keek, vond hij niets. De kist was leeg.

Ook de man die in een vulva kijkt, het vleselijke symbool van het mysterie van de vrouw, ziet hetzelfde - niets. Maar dat niets is de macht van communicatie - als hij maar kan kijken en zien zonder zijn verbeelding te gebruiken en zonder zich te identificeren met de oude dierlijke begeerte.

Zijn volgende stap is om de tempel te ervaren met zijn andere zintuigen, om haar aan te raken, te proeven, te ruiken en ten slotte om erbinnen te gaan met zijn heilige instrument van volledige penetratie. Dit alles moet in aanbidding gebeuren, dat wil zeggen in liefde die elke gedachte en gevoel overstijgt in de uitwisseling van bewustzijn tussen de twee. Want zoals de man bewust kijkt en ziet, zo kijkt ook het vrouwelijke deel naar hem, in bewustzijn. Hij kijkt in het oog van God in het bestaan. Hier houden man en vrouw op te bestaan als afzonderlijke wezens en geschiedt de mystieke vereniging van bewustzijn.

Als hij de tempel aanraakt, kunnen zijn vingers hun weg vinden in de vagina. Dat moet gebeuren met een bewuste kennis van waarom hij het doet. Het dier in hem doet het, omdat hij er onbewust toe wordt gedreven en het dient ertoe om zichzelf en de vagina op te winden met anticipatie. Maar in bewustzijn gebeurt het om de vagina te vervullen met een gevoel van zin of liefde in het hier en nu. De vingers van een man die zich bewust is van wat hij doet, vormen een verlengstuk van zijn heilige penis. Vingers kunnen op plaatsen in de vagina komen waar de penis niet bij kan. Hun functie is om de slijmvliesen en

de spieren van de vagina te stimuleren en daardoor ook de beenderen van de holte. Zijn liefhebbende vingers helpen om de substantiële ophoping van gespannen onvrede te verwijderen die in het bewustzijn van de vrouw plaatsvindt, dat in tegenstelling tot wat men algemeen denkt, voornamelijk in haar geslachtsdelen geconcentreerd is. Het is voor haar een genot om zulke liefde te ontvangen en voor hem om zulke liefde te geven.

Voor een vrouw zit de heilige kracht van een man, zijn mysterie, in en achter de penis. Vanaf haar jeugd is ze aangetrokken tot dit mysterie en nieuwsgierig om er meer van te weten te komen. Op volwassen leeftijd wordt ze onweerstaanbaar gedreven om de penis te strelen, om de kracht te voelen die diep vanuit zijn binnenste omhoogkomt, en uiteindelijk om hem in haar op te nemen door haar mond in een daad van zuivere liefde en aanbidding van die kracht. Als de man opgewonden is en zich laat gaan in een of andere mentale interpretatie van wat er gebeurt, dan gaat zijn gebrek aan bewustzijn over in het brein van de vrouw en vermindert daar haar bewustzijn. Zijn energie zorgt er dan niet voor dat zij minder denkt en minder emotioneel wordt, maar dat ze meer denkt en meer emotioneel wordt.

Vrouwen zijn minder geneigd tot fantaseren dan mannen en dat wordt duidelijk in de praktijk van de fellatio. Als zij de kracht krijgt en niet de opwinding van de penis, komt een vrouw terecht in een diepe stilte. Haar denken en haar emoties zijn afwezig. Ze gaat volledig op in de directe communicatie. Haar zelf verdwijnt. Ze kan zich bij momenten realiseren wat ze aan het doen is, maar gaandeweg wordt haar identificatie met de daad minder en minder en treedt zij binnen in een ruimte van transcendent bewustzijn. Transcendent bewustzijn wordt geregistreerd als een uitgestrektheid, een leegte, een zwartheid, of, gezien vanuit het bestaan, als niets. Maar het is werkelijk,

het heeft een kwaliteit van vreugde en vervulling, en later kun je het je niet herinneren als iets in het bijzonder.



Ik vertrouw erop dat je dit boek blijft lezen en in praktijk brengt wat ik heb gezegd. Liefde of God kan nooit het onderwerp zijn van een filosofische oefening. Liefde of God is veel te werkelijk. Liefde of God is NU leven en doen - niet erover speculeren of nadenken. Ik vertrouw erop dat ik in dit boek waarachtig ben geweest en met beide benen op de gezegende aarde ben gebleven, zodat de liefde en God waarlijk gediend zijn in je begrip; niet alleen als je de liefde aan het bedrijven bent, maar ook nu, nu je de gelegenheid hebt om alle liefde te zijn die je ooit bedreven hebt. Want nu is elk moment.

Door samen te oefenen in het bedrijven van de liefde, zonder egoïsme, zonder emotionele bevrediging te zoeken, kom je steeds dichterbij het realiseren van bewustzijn of de liefde zelf, en de bewuste, tijdloze vereniging van de mannelijke en vrouwelijke principes als één onuitsprekelijke goddelijke aanwezigheid, die je verwerkelijk als je eigen werkelijkheid, de sublieme onzelfzuchtige geest van liefde en leven.

Verdere informatie

Contactadressen

Barry Long Foundation International
www.barrylong.org
e-mail: info@barrylong.org

Nederland:
Barry Long Informatie
e-mail: bli@xs4all.nl

Boeken

Voor informatie over de Engelstalige boeken van Barry Long:
www.barrylongbooks.com

Bij Altamira-Becht zijn eerder verschenen:
Meditatie – een basisboek
ISBN 90 6963 338 8
Opgezet als een cursus van tien lessen.

Stil van binnen – een gids voor zelfontdekking
ISBN 90 6963 577 1
Gaat dieper in op liefde, meditatie en waarheid.

Voor informatie over Altamira-Bechtboeken:
www.altamira-becht.nl

LIEFHEBBEN

DE WEG VAN SEKS NAAR LIEFDE

BARRY LONG

Wat is het doel van seksuele liefde? Waarom raken partners vaak seksueel op elkaar uitgekeken? Wat is de werkelijke oorzaak van het onbehagen dat hieruit voortvloeit? Hoe breek je je liefdesleven open en breng je je relatie op orde? Wat zijn de rollen van man en vrouw?

Barry Long maakt in dit boek niet alleen duidelijk waar het uiteindelijk om gaat in de seksuele liefde, maar hij geeft ook concrete praktische aanwijzingen en oefeningen om dat te ervaren.

Liefhebben is lichamelijk plezier en bevrediging, maar kan meer dan dat zijn. Om dit te doorgronden, biedt de auteur de lezers praktische oefeningen om hun eigen seksualiteit te onderzoeken. Liefhebben - van seksualiteit naar liefde is het vierde boek van Barry Long dat bij Altamira-Becht verschijnt. Het boek is een bewerking van de zogenaamde 'Love Tapes', teksten op cassette die reeds vele duizenden mensen over de hele wereld bereikten en hen doorgaans diep getroffen hebben.



Altamira-Becht

ISBN 90-6963-471-6



9 789069 634715 >