



CALEA BĂRBATULUI SUPERIOR

Îndrumar spiritual care te învață să faci față provocărilor din partea femeilor, a serviciului și a dorințelor sexuale

DAVID DEIDA

Ediție aniversară – 20 de ani

Traducere:

Georgiana Filip

Autorul și editorul nu dau niciun fel de garanții expuse sau implicate referitoare la conținutul acestei cărți. Prin urmare, cititorul își asumă întreaga responsabilitate pentru utilizarea informațiilor cuprinse în această carte.

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

DEIDA, DAVID

Calea bărbatului superior : îndrumar spiritual care te învață să faci față provocărilor din partea femeilor, a serviciului și a dorințelor sexuale / David Deida ; trad.: Georgiana Filip. - Ed. aniversară - 20 de ani. - Cristian : Mix, 2018

ISBN 978-606-8460-73-4

I. Filip, Georgiana (trad.)

159.9

Copyright © 1997, 2004, 2017 David Deida

This Translation published by exclusive license from Sounds True, Inc.
 Titlul original: *The Way of the Superior Man: A Spiritual Guide to Mastering the Challenges of Women, Work, and Sexual Desire*

Romanian translation: Copyright © 2018 Editura Mix.

Toate drepturile asupra prezentei ediții în limba română aparțin în exclusivitate Editurii Mix.

Pentru informații actuale și comenzi vizitați site-ul nostru:

www.edituramix.ro sau contactați-ne la:
 tel.: 0720 499 494; fax: 0268 257 811
 e-mail: contact@edituramix.ro

Cuprins

Prefață la ediția aniversară a 20 de ani	xxiii
Introducere la ediția din 2004	xxvii
Introducere	1

PARTEA ÎNTÂI: CALEA UNUI BĂRBAT

1. Încetează să crezi că trebuie să finalizezi ceva în viață	17
2. Trăiește cu o inimă deschisă, chiar dacă doare	21
3. Trăiește ca și cum tatăl tău ar fi murit	23
4. Cunoaște-ți adevărata limită și nu te preface	25
5. Menține întotdeauna cea mai profundă realizare a ta	29
6. Nu te răzgândi niciodată doar pentru a mulțumi o femeie	33
7. Scopul tău trebuie să aibă prioritate față de relația de cuplu	37
8. Mergi dincolo de limita ta	39
9. Fă-o pentru iubire	41
10. Bucură-te de criticele prietenilor	47
11. Dacă nu îți cunoști scopul, descoperă-l chiar acum	51
12. Fii dispus să îți schimbi viața în totalitate	53
13. Nu îți folosi familia drept scuză	59
14. Nu te rătăci în sarcini și obligații	65
15. Încetează să mai speră că relația ta de cuplu se va simplifica	69

PARTEA A DOUA: CUM SĂ TE COMPORTI CU O FEMEIE

16. Femeile nu mint	77
17. Fă-i complimente	81
18. Să o tolerezi înseamnă să ai resentimente față de ea	83
19. Nu îți analiza iubită	87
20. Nu sugera ca femeia să își rezolve propriile probleme emoționale	91
21. Răspunde-i cu aceeași intensitate – până la un anumit punct ...	97
22. Nu forța femininul să ia decizii	101

PARTEA A TREIA: CUM SĂ FACEM FAȚĂ POLARITĂȚII ȘI ENERGIEI

23. Atractia ta față de feminin este inevitabilă	107
24. Alege o femeie care te completează perfect	111
25. Înțelege ce este important la femeia ta	119
26. Deseori vei dori mai mult de o singură femeie	123
27. Femeile tinere îți oferă o energie specială	127
28. Fiecare femeie are o „temperatură” anume, care te poate vindeca sau irita	131

PARTEA A PATRA: CE ÎȘI DORESC CU ADEVĂRAT FEMEILE

29. Alege o femeie care te alege la rândul ei	139
30. Ceea ce își dorește cu adevărat nu este ceea ce îți spune	141
31. Nemulțumirile ei nu se referă la ceva anume	145
32. Nu își dorește de fapt să fie o prioritate	151
33. Istoricul tău impecabil nu înseamnă nimic pentru ea	155
34. Vrea să se relaxeze după cum îi arăți tu	159

PARTEA A CINCEA: LATURA TA ÎNTUNECHATĂ

35. Te află întotdeauna în căutarea libertății	165
36. Stăpânește-ți dorințele întunecate	171
37. Își dorește „durul” din tine	177
38. Are nevoie ca nivelul tău de conștiință să fie în armonie cu energia ei	181

PARTEA A ȘASEA: ATRACTIA FEMININULUI

39. Femininul este din abundență	189
40. Oferă femeilor în vîrstă dreptul la magia proprie	191
41. Transformă-ți dorința sexuală în daruri	195
42. Nu permită niciodată ca dorința ta să fie suprimată sau inhibată	199
43. Folosește şarmul ei pentru a străpunge vălul iluziei	205

PARTEA A ȘAPTEA: TEHNICI FIZICE

44. Ejacularea ar trebui convertită sau aleasă conștient	213
45. Focalizează-ți respirația în abdomenul inferior și pe partea anteroară a corpului	221
46. Direcționează energia ejaculației de-a lungul coloanei vertebrale	227

PARTEA A OPTA: TEHNICI DE YOGA A INTIMITĂȚII PENTRU BĂRBĂȚI ȘI FEMEI

47. Ține cont de asimetria elementară	239
48. Ești responsabil de aprofundarea intimității	245
49. Continuă să practici și să evoluezi	249
50. Restabilește-ți scopul în raport cu tine însuți și cu alți bărbați	253
51. Practică dizolvarea	261
 Titluri de David Deida	263
Despre autor	267

ÎNCETEAZĂ SĂ CREZI CĂ TREBUIE SĂ FINALIZEZI CEVA ÎN VIAȚĂ

Majoritatea bărbaților fac greșala de a crede că într-o bună zi vor termina ce au de făcut. Ei își spun: „Dacă lucrez suficient de mult, într-o bună zi mă voi putea odihni.” „Într-o zi, partenera mea va înțelege un anumit lucru și atunci nu se va mai plângă.” Sau: „Singurul motiv pentru care fac asta acum este ca într-o bună zi să pot face ceea ce îmi doresc cu adevărat în viață.”

Greșala masculină este aceea de a crede că în cele din urmă lucrurile vor fi fundamental diferite. Din contră. Este un proces care nu se termină niciodată. Atât timp cât viața continuă, provocarea creativă este aceea de a purta bătălia, a gusta jocul și a face dragoste cu momentul prezent, oferindu-ți totodată darul unic.

Nu se va sfârși niciodată, aşa că încetează să mai aştepți să se schimbe totul în bine. Din momentul acesta, petrece cel puțin o oră pe zi făcând ceea ce aştepți să faci până când situația ta financiară va fi mai stabilă, până când copiii vor fi crescut și se vor fi mutat de acasă sau până

când îți vei fi îndeplinit obligațiile și vei fi liber să faci ceea ce îți dorești. Nu mai aștepta nicio clipă în plus. Nu crede în mitul lui „într-o bună zi, când totul va fi diferit.” Fă ceea ce iubești să faci, ceea ce aștepți să faci, ceea ce te-ai născut să faci.

Alocă-ți cel puțin o oră pe zi pentru a face pur și simplu ceea ce iubești – ceea ce, în adâncul tău, simți nevoia să faci – în ciuda obligațiilor zilnice care par să te limiteze. Însă te avertizez: este posibil să descoperi că pur și simplu, nu poți să o faci; că, de fapt, fantezia despre viața ta viitoare nu este mai mult decât o plăsmuire.

Majoritatea amânărilor nu sunt altceva decât justificări pentru lipsa unei discipline creative. Resursele financiare limitate și obligațiile familiale nu au oprit niciodată un bărbat care și-a dorit *cu adevărat* să facă ceva, însă asigură justificări pentru un bărbat care nu este pregătit de la bun început să facă față provocărilor creative. Descoperă chiar astăzi dacă ești dispus să faci orice este necesar pentru a-ți oferi darul pe deplin. Ca un prim pas, petrece cel puțin o oră astăzi dărindu-ți darul cel mai desăvârșit, oricare ar fi acesta, astfel încât, atunci când pui seara capul pe pernă, să știi că nu îți-ai fi putut trăi ziua cu mai mult curaj, creativitate și dăruire.

Pe lângă mitul că într-o bună zi viața ta va fi complet diferită, este posibil să crezi și să speri că într-o bună zi partenera ta va fi cu totul schimbată. Nu aștepta. Presupune că va fi mereu aşa cum este acum. În cazul în care comportamentul sau dispoziția parteneriei tale sunt de-a dreptul intolerabile pentru tine, ar trebui să pui capăt relației voastre și să nu privești înapoi (din moment ce nu o poți schimba). Însă dacă dispoziția sau comportamentul ei îți se par pur și simplu obosită sau dezagreabile, conștientizează faptul

Încetează să crezi că trebuie să finalizezi ceva în viață 19

că îți se vor părea mereu aşa: din perspectiva masculinului, femininul pare întotdeauna haotic și complicat.

Data următoare când îți dai seama că încerci să o îndrepți pe iubita ta, astfel încât să nu mai fie _____ (completează spațiul liber), relaxează-te și oferă-i iubire, mânghind-o și spunându-i că o iubești atunci când este aşa (după cum ai completat spațiul liber). Ia-o în brațe, luptă-te în joacă cu ea sau urlă cât te ţin plămânilii, însă nu încerca sub nicio formă să pui capăt lucrurilor care te enervează. În loc să încerci să corectezi însușirea care te deranjează, arată-i iubire. Nu te poți eschiva de lupta cu femininul. Învață să găsești umorul în nesfârșita dramă emoțională care pare să placă atât de mult femininului. Este posibil ca iubirea pe care o amplifici să îi corecteze comportamentul, însă frustrarea și încercarea ta de a o corecta nu o vor face niciodată.

Lumea și iubita ta îți vor aduce mereu provocări neasteptate. Așadar, fie trăiești pe deplin, dăruindu-ți chiar astăzi darul când te confrunți cu ele, fie aștepți un viitor imaginat care este posibil să nu vină niciodată. Bărbații care au dus vieții semnificative sunt aceia care nu au așteptat niciodată nici bani, nici siguranță, nici confort, nici femei. Simte ceea ce vrei să dăruiești cel mai mult, fie lumii sau partenerei tale, și fă tot ceea ce poți pentru a-l oferi chiar acum. Fiecare clipă în care aștepți este o clipă irosită și fiecare clipă irosită îți deteriorează claritatea scopului.

TRĂIEȘTE CU O INIMĂ DESCHISĂ, CHIAR DACĂ DOARE

A te închide din cauza durerii înseamnă a-ți nega adevărata esență masculină. Un bărbat superior este liber în simțire și acțiune chiar și în toiul durerii și al suferinței profunde. Dacă este necesar, un bărbat ar trebui să trăiască mai degrabă cu o inimă îndurerată decât cu una închisă. El ar trebui să învețe să își ducă existența cu acea rană dureroasă și să acționeze cu pricopere spontană și cu iubire chiar în acel spațiu al suferinței.

Imaginează-ți cum ar fi să eșuezi într-un proiect important, să fii prins mințindu-ți iubita sau să o auzi luându-te peste picior pentru insuccesele tale în dormitor. Cum ai reacționa la nivel corporal, cum și s-ar modifica respirația și privirea? Observă cum reacționezi față de o persoană sau situație în care te-ai simțit rănit: te retragi, te ascunzi sau te închizi în tine? Observă dacă uneori îți este greu să primești oamenii în ochi, sau pieptul și plexul tău solar devin tensionate și contractate. Toate acestea reprezintă semne ale unei reacții inadecvate în fața durerii. Când te contracți

și te închizi în tine, ești incapabil să acționezi. Devii prizonierul propriei tensiuni auto-protectoare; nemaifiind un bărbat liber.

În aceste clipe de închidere automată, bărbatul superior practică deschiderea. Deschide-ți partea din față a trunchiului, astfel încât pieptul și plexul solar să nu fie tensionate. Așază-te sau stai în picioare drept, cu partea anterioară a trunchiului deschisă, relaxându-ți abdomenul și pieptul, fiind liber. Inspiră prin piept și prin plexul solar, direcționând respirația până în abdomen. Privește fix în ochii persoanei din față ta, simțind-o în același timp pe ea, dar și durerea ta. Numai atunci când partea superioară a trunchiului tău este relaxată și deschisă, respirația este profundă și deplină și nu îți ferești privirea, ci privești fix în ochii celeilalte persoane, întreaga ta inteligență se poate manifesta spontan în situația respectivă. Pentru a acționa ca un bărbat superior, un samurai al relațiilor, trebuie ca mai întâi să simți situația cu tot corpul tău. Un corp închis este incapabil să percepă semnale subtile, nefiind capabil să acționeze cu măiestrie în acea situație.

3

TRĂIEȘTE CA ȘI CUM TATĂL TĂU AR FI MURIT

Un bărbat trebuie să își iubească tatăl, dar să se elibereze de așteptările și criticele lui, pentru a putea fi un bărbat liber.

Imaginează-ți că tatăl tău a murit, sau amintește-ți de clipa în care a murit. Există sentimente de ușurare asociate morții sale? Acum că tatăl tău nu mai este, există vreo parte din tine care este fericită că nu mai trebuie să se ridice la înălțimea așteptărilor sale sau să suferă din cauza criticii lui?

Cât de diferit ți-ai fi trăit viața dacă nu ai fi încercat niciodată să-ți mulțumești tatăl? Dacă nu ai fi încercat niciodată să-i arăți că ești merituos? Dacă nu te-ai fi simțit împovărat de privirea sa critică?

În următoarele trei zile, fă cel puțin o activitate pe zi pe care ai evitat-o sau ai suprimat-o din cauza influenței tatălui tău. Astfel, practică eliberarea de așteptările sale subtile, care probabil se regăsesc în judecata ta de sine. Practică acest tip de eliberare în fiecare zi timp de trei

zile, chiar dacă te vei simți în continuare temător, limitat, nedemn sau împovărat de așteptările tatălui tău.

CUNOAȘTE-ȚI ADEVĂRATA LIMITĂ ȘI NU TE PREFACE

Este onorabil pentru un bărbat să își recunoască fricile, împotrivirea și limita pregătirii sale. Este cât se poate de adevărat faptul că fiecare bărbat are limita sa, capacitatea sa de evoluție și propriul destin. Însă este reprobabil ca el să se mintă pe sine sau pe ceilalți în legătură cu adevărtele sale circumstanțe. El nu ar trebui să se prefacă a fi mai iluminat decât este, nici să nu meargă până la limita sa adevărată. Cu cât un bărbat se apropiă mai mult de limita sa, cu atât este mai valoros și o companie mai bună pentru alți bărbați, și ceilalți pot avea încredere că este autentic și prezent pe deplin. Nu este atât de important unde se află limita unui bărbat, ci mai degrabă dacă trăiește conform acesteia, în adevăr, și nu în amăgire sau lașitate.

Alege un aspect din viața ta: poate relația de cuplu, cariera, relația cu copiii tăi sau practica spirituală. De exemplu, în prezent ai o ocupație care îți aduce un venit. Unde anume intervin fricile și te împiedică să aduci

o contribuție mai mare umanității, să realizezi un venit mai mare sau să câștigi bani într-un mod mai creativ și mai plăcut? Dacă ai fi complet neînfricat, te-ai mai întreține făcând exact același lucru? Limita ta reprezintă punctul în care te oprești sau în care îți compromiți cele mai mari daruri și, în schimb, îți alimentezi fricile.

Ai pierdut complet legătura cu fricile care îți limitează și definesc venitul și modul de subzistență? Dacă te-ai amăgit și ai impresia că ești lipsit de frici, atunci te minți pe tine însuți. În cazul în care nu sunt liberi pe deplin, toti bărbații se tem. Si dacă nu poți recunoaște lucrul acesta, atunci te minți atât pe tine, cât și pe cei din jur. Prietenii îți vor simți frica, chiar dacă tu nu o vei face. Din aceasta cauză, își vor pierde încrederea în tine, știind că te amăgești pe tine însuți, că te minți și că este foarte probabil să îi minți și pe ei, conștient sau nu.

Sau, din contră, poate ești cât se poate de conștient de fricile tale: frica de a-ți asuma riscuri, frica de eșec sau frica de reușită. Poate te simți confortabil în ceea ce privește viața ta și te temi de o eventuală modificare a stilului de viață ca urmare a schimbării carierei, chiar dacă noua carieră ar fi mai apropiată de ceea ce îți dorești să faci cu adevărat. Unii bărbați se tem chiar de senzația de frică și, prin urmare, nici măcar nu se apropie de limita lor. Ei își aleg o ocupație pe care știu că o pot face ușor și bine, neatingându-și astfel nici pe departe potențialul. Viețile lor sunt relativ sigure și confortabile, însă moarte. Ele sunt lipsite de vitalitatea, de profunzimea și de energia plină de inspirație care indică viața la limită. Dacă ești un astfel de bărbat care ezită și muncește din greu, însă nu la limită, ceilalți bărbați nu vor putea avea încredere că i-ai putea ajuta să trăiască la limită și să își ofere cel mai mare dar.

Să facem următorul exercițiu: numește cu voce tare limita ta în ceea ce privește cariera. Spune ceva de genul: „Știu că aş putea câștiga mai mulți bani, însă sunt prea lenes pentru a lucra în plus. Știu că aş putea să ofer mai mult din adevăratul meu dar, însă mă tem că aş putea eșua, ajungând un ratat fără o para chioară. Mi-am petrecut cincisprezece ani din viață dezvoltându-mi cariera și mă tem să renunț la ea și să o iau de la zero, chiar dacă știu că îmi petrec mare parte din timp făcând lucruri care nu mă interesează cu adevărat. Aș putea câștiga bani în moduri mai creative, însă petrec prea mult timp în fața televizorului în loc să fiu creativ.”

Onorează-ți limita. Onorează-ți alegerile. Fii sincer cu tine însuți și cu prietenii tăi în legătură cu acestea. Un bărbat care se teme și este conștient că o face este mult mai de încredere decât un bărbat care se teme, însă nu este conștient de frica sa. Iar un bărbat care se teme, însă își depășește frica trăind la limită și oferindu-și darul, este mai demn de încredere și mai stimulant decât un bărbat temător, care rămâne în zona de confort, fără a fi dispus să își experimenteze frica zi de zi. Un bărbat liber își poate recunoaște fricile, fără a le ascunde sau a se ascunde de ele. Trăiește-ți viața atingându-ți fricile, sărutându-le chiar, fără a te retrage din calea lor și fără a te năpusti violent asupra lor.