

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*



**EDITURA MIX
CRISTIAN 2018**

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 prefăce	25
5. Menține întotdeauna cea mai profundă realizare a ta	29
6. Nu te răzgânde 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 criticile 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 sperی că relația ta de cuplu se va simplifica	69

PARTEA A DOUA: CUM SĂ TE COMPORȚI 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 iubita	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. Atracția 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 îți dorește cu adevărat nu este ceea ce îți spune 141
- 31. Nemulțumirile ei nu se referă la ceva anume 145
- 32. Nu îți 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 ÎNTUNECATĂ

- 35. Te afli 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: ATRACȚIA FEMININULUI

- 39. Femininul este din abundență 189
- 40. Oferă femeilor în vârstă dreptul la magia proprie 191
- 41. Transformă-ți dorința sexuală în daruri..... 195
- 42. Nu permite niciodată ca dorința ta să fie suprimată sau inhibată 199
- 43. Folosește șarmul 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
anterioară a corpului 221
- 46. Direcționează energia ejaculării de-a lungul
coloanei vertebrale 227

PARTEA A OPTA: TEHNICI DE YOGA A INTIMITĂȚII PENTRU BĂRBAȚI 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 însuși
și cu alți bărbați 253
 - 51. Practică dizolvarea 261
- Titluri de David Deida 263
- Despre autor 267



În ciuda faptului că de la prima publicare a *Căii bărbatului superior*, s-au schimbat numeroase lucruri la nivel de societate, bărbați de toate vârstele încă se „confruntă cu provocările legate de femei, serviciu și dorință sexuală.” Cu o nouă prefață semnată de autorul David Deida, această ediție aniversară a 20 de ani de la prima publicare a ghidului clasic pentru bărbați oferă noii generații oportunitatea de a cultiva încrederea în momentul prezent și de a afișa cea mai bună versiune a lor într-o lume aflată în perpetuă schimbare.

În *Calea bărbatului superior*, Deida pătrunde în profunzimile celor mai importante probleme din viața bărbaților – de la carieră și familie, la femei, intimitate, iubire și spiritualitate – pentru a oferi un ghid practic pentru o viață masculină trăită în integritate, autenticitate și libertate. Alăturați-vă acestui autor de succes și expert de renume internațional în spiritualitatea sexuală, care oferă sfaturi directe, tehnici de sporire a puterii bărbătești, exerciții fizice și multe altele care să vă ajute să trăiți chiar acum o viață împlinită, fără compromisuri.



DAVID DEIDA continuă să fie unul dintre cei mai incitanți profesori de spiritualitate și sexualitate ai vremurilor noastre. Cărțile sale s-au bucurat de vânzări de top, între care *Blue Truth* și *Ghidul sexualității iluminatoare*, devenind lecturi obligatorii în cadrul cursurilor organizate în universități, instituții religioase și centre spirituale. Pentru mai multe informații, vizitați www.deida.info.

RECENZII POZITIVE LA ADRESA OPERELOR LUI DAVID DEIDA

„David Deida trebuie să fie cel mai curajos autor de spiritualitate contemporană.”

– Vijay Rana, *The Watkins Review*

„Ca femeie, nu m-am simțit niciodată mai înțeleasă și mai validată.”

– Marci Shimoff, coautor al volumului *Chicken soup for the Woman's Soul (Supă de pui pentru suflet de femeie, 2002)*

„Câtă deschidere, câtă iubire! Ce limbaj nou și plin de viață găsește David Deida pentru a exprima ceea ce nu poate fi spus!”

– Coleman Barks, autor al *The Essential of Rumi*

„Când și când, apare cineva ale cărui scrieri sunt evident superioare. Ideile lor par să răspundă unor întrebări colective rămase fără răspuns în cultura contemporană. Cărțile și seminariile lor devin un fenomen în cultura underground și, în timp, devin parte integrantă a jargonului cultural. David Deida este o astfel de persoană. Nu peste mult timp, ideile sale se vor fi răspândit cu viteza luminii.”

– Marianne Williamson, autor al volumului *The Return to Love (Întoarcerea la iubire, 2016)*

„Cineva atât de original precum David Deida nu poate fi încadrat în nicio categorie; învățăturile sale nu pot fi etichetate. El creează o punte între Est și Vest, între tradiții străvechi și înțelepciunea modernă. Deida face parte dintre învățătorii spirituali non-conformiști ai tradiției dinamice orale care, asemeni cântăreților de jazz, pot improviza pe baza realității, dincolo de normele stabilite. Sper ca într-un viitor nu foarte îndepărtat, Dharma occidentală originală a lui David Deida să fie cunoscută de către toată lumea drept una dintre cele mai sublime și mai accesibile expresii ale esenței practicii spirituale care poate fi întâlnită pretutindeni în ziua de azi.”

– Lama Surya Das, autor al *Awakening the Buddha Within*
(*Trezirirea lui Buddha lăuntric*, 2016)

„Scrierile lui David Deida revelează o iubire atât de profundă a condiției umane și o înțelegere a spiritualității sale intrinsece cum rar mi-a fost dat să întâlnesc. Îmi este greu să găsesc cuvinte care să exprime aprecierea și admirația pe care o port darului său unic.”

– Dr. Jenny Wade, autor al volumului *Changes of Mind*

„David Deida aduce spiritualitatea cu picioarele pe pământ și în corpurile noastre, acolo unde îi este locul. Abordarea sa sinceră a rafinării sensibilității noastre spirituale este o intervenție binevenită față de tendințele New Age, precum și față de cele conservatoare, din spiritualitatea contemporană. Deida ne ajută să fim autentici într-o lume în care realitatea constituie un privilegiu tot mai rar.”

– Mariana Caplan, autor al *Halfway Up the Mountain: The Error of Premature Claims to Enlightenment*

„Senzația mea este că Deida a atins un nou nivel de geniu poetic în operele sale, iar înțelegerea sa asupra psihologiei feminine mă uimește.”

– Dr. Miranda Shaw, autor al *Passionate Enlightenment: Women in Tantric Buddhism*

„*Calea bărbatului superior* este o carte îndrăzneță, provocatoare și extrem de receptivă. Masculinitatea revoluționară care se regăsește în paginile sale este puternică din punct de vedere sexual și limpede din punct de vedere spiritual... Deida îi provoacă și le arată bărbaților cum să trăiască o viață plină de riscuri, să continue căutarea fără compromisuri a celor mai profunde adevăruri în viață și a scopului celui mai înalt. El nu se dă în lături de la a spune lucrurilor pe nume și nu tolerează slăbiciuni.”

– Recenzie NAPRA¹

„Cu o sinceritate neobișnuită și o înțelegere nemaîntâlnită a celor mai profunde dorințe ale inimii bărbaților, Deida explorează aspecte provocatoare, de o importanță supremă, ale vieții acestora. Abordând totul, de la serviciu și carieră, la probleme legate de sex, femei și iubire, precum și găsirea unui scop într-o lume tot mai superficială și mecanică, *Calea bărbatului superior* ne arată modul în care un bărbat poate trăi o viață împlinită, fără compromisuri, revelându-și adevărul profund al ființei sale. Rezultatul este o abordare revoluționară a ceea ce înseamnă să fii bărbat în lumea de astăzi, precum și un

¹ Asociația Națională a Autorităților Reglementare Farmaceutice. (n. tr.)

ghid practic pentru o viață masculină trăită în integritate,
autenticitate și libertate.”

– *The Midwest Book Review*², Alegerea criticului

² Fondată în 1976, The Midwest Book Review este o organizație dedicată promovării educației, utilizării bibliotecilor și publicării presei la scară mică. (n. tr.)

CĂRȚI

Dear Lover (Draga mea iubită, 2008)

Ghidul femeii pentru a se bucura de extazul și binecuvântarea iubirii

Blue Truth

Un ghid spiritual pentru viață și moarte, și iubire și sex

Intimate Communion

Trezirea esenței sexuale

Finding God Through Sex (A face dragoste cu Dumnezeu, 2007)

Cum să descoperi unitatea divină prin sexualitate

Wild Nights

Conversații cu Mykonos despre iubirea pasională, partide extraordinare de sex și despre modul de a ne deschide față de Dumnezeu

The Enlightened Sex Manual (Ghidul sexualității iluminatoare, 2007)

Învață să trăiești extazul amoros

It's a Guy Thing

Un manual pentru femei

Instant Enlightenment

Rapidă, ușoară și senzuală

AUDIO

Enlightened Sex

Găsirea libertății și a împlinirii prin uniunea sexuală

Lecții:

Calea bărbatului superior

Metode revoluționare și exerciții esențiale pentru a face față provocărilor din partea femeilor, a serviciului și a dorințelor sexuale

PAGINĂ DE INTERNET

www.deida.info

AVIZ IMPORTANT

– A SE CITI NEAPĂRAT –

În ciuda faptului că oricine poate găsi folositoare practice, disciplinele și înțelegerile prezentate în această carte, ea este disponibilă publicului larg cu mențiunea că nici autorul, nici editura nu prezintă sfaturi medicale, psihologice, emoționale, sexuale sau spirituale exacte. De asemenea, nimic din ce este prezentat în această carte nu este menit a fi diagnostic, rețetă, recomandare sau tratament pentru niciun fel de afecțiune de natură medicală, psihologică, emoțională, sexuală sau spirituală. Fiecare persoană are propriile sale nevoi, iar această carte nu poate ține cont de toate aceste diferențe individuale.

Fiecare persoană ar trebui să recurgă la un program de tratament, profilaxie sau de verificare generală a sănătății numai după ce a consultat un medic, un terapeut autorizat și calificat sau a oricărui alt specialist competent. Orice persoană care suferă de o boală venerică sau de orice afecțiune la nivelul organelor genitale sau a glandei prostatice ar trebui să se adreseze unui medic sau unui instructor calificat de yoga sexuală înainte de a pune în practică tehnicile sexuale prezentate în această carte.

*Cu profundă recunoștință,
femeilor iubite și învățătorilor care mi-au umplut
viața cu iubirea și înțelepciunea lor*

PREFAȚĂ LA EDIȚIA ANIVERSARĂ A 20 DE ANI

După douăzeci de ani de la prima sa publicare, *Calea bărbatului superior* este mai relevantă decât oricând. Pe măsură ce vechile roluri ale bărbaților și femeilor se dizolvă, apar noi și noi tipuri de expresii ale sexualității. În această lume nouă, femeile își asumă rolul de conducător. Bărbații, nemaifiind singurii sau cei mai motivați întreținători ai familiei, își redescoperă valoarea lor în lume și în relația de cuplu.

Când măsura valorii unui bărbat nu mai constă în ocupația sa, câștigurile financiare sau poziția sa socială, cum își determină el propria valoare?

În noua lume, prezența unui bărbat – profunzimea conștiinței sale – reprezintă bunul său cel mai de preț.

Valoarea unui bărbat se regăsește în profunzimea ființei sale. Un bărbat superficial, ușor iritabil și influențabil valorează mai puțin pentru femeia sa și pentru lumea din jur decât un bărbat a cărui prezență are rădăcini adânci. O privire profundă, fixă, transmite mai mult adevăr decât o privire furișă. O respirație profundă și uniformă este mai de încredere decât o respirație greoaie, superficială și agitată. Un bărbat adânc înrădăcinat în misterul de nepătruns al vieții, conectat la vastitatea morții – spre deosebire de unul care trece cu ușurință de la o activitate superficială la alta – este un bărbat care și-a realizat propria profunzime.

Calea bărbatului superior este calea privirii, respirației și scopului profund. Ea nu poate fi falsificată. Chiar

acum, fie știi cine ești în profunzime, fie eviți să o afli. Fie întruchipezi fără efort scopul tău pe pământ, fie te opui chemării tale. Fie cultivi o acceptare fermă a momentului prezent, trăit în omniprezența misterului morții, fie te temi să simți plenar ceea ce poate fi simțit, lipsindu-te astfel de o viață trăită cu o deschidere nemaiîntâlnită.

Frica reprezintă lipsa de încredere în momentul prezent. Frica înseamnă a spune „nu” unui aspect trăit aici și acum. *Calea bărbatului superior* reprezintă calea cultivării încrederii depline în realitatea pe care o trăiești chiar acum. Oricât de vastă ar fi aceasta, realitatea are loc în momentul prezent și te include și pe tine. Simte ceea ce este, așa cum este, fără să te opui întregului neșarmurit. Simțind tot, spunând „da” momentului prezent trăit plenar, vei ști cine ești. Te vei cunoaște ca plenitudinea trezită a momentului prezent, ca însăși forța vieții.

Când se identifică cu câștigurile financiare sau cu alte realizări ale sale, un bărbat se va simți slab prin comparație cu cei care au mai mult decât el. Însă când se cunoaște pe sine ca o conștiință ce își găsește strălucirea în sine, conștiința masculinității trezite și aprinse, atunci el se va dezvolta în perfectă armonie cu vasta energie a realității. Forța infinită a momentului prezent o constituie forța și prezența sa.

Calea bărbatului superior înseamnă să îți conștientizezi adevărata forță, să fii cine ești cu adevărat în profunzimea ființei tale, chiar acum. Înseamnă să înveți să îți simți plenar conștiința și să te percepi pe tine însuși drept prezență conștientă, să ajungi să ai încredere în deplinătatea vie a clipei care se manifestă spontan în ființa ta și prin experiențele tale. Capacitatea de a întruchipa această forță a prezenței în privirea, respirația și acțiunile tale este cea care determină valoarea la care ești perceput, din punct de

vedere sexual și financiar. Femeia iubită și lumea ta tânjesc după forța autentică a inimii tale trezite, pe care o oferi prin intermediul întregului tău corp.

Fie ca darurile tale cele mai profunde să se reverse în *Calea bărbatului superior*.

INTRODUCERE LA EDIȚIA DIN 2004

Inițial, am scris *Calea bărbatului superior* ca un ghid practic adresat bărbaților și partenerelor lor sexuale. Am căutat să împărtășesc cititorilor lecțiile pe care le-am învățat de-a lungul vieții – și anume cum poate un bărbat să evolueze din punct de vedere spiritual și, în același timp, să facă față cu vigurozitate provocărilor din partea femeilor, a serviciului și a dorinței sexuale.

Acum, după ani întregi de când această carte a fost citită de mii de bărbați și de femei, heterosexuali sau homosexuali, aflați într-o relație de cuplu sau nu, pot confirma că lecțiile care se regăsesc în aceste capitole produc efecte reale. În lumea de astăzi, a evoluțiilor rapide în domeniul sexual și spiritual – și, implicit, a confuziei – este posibil ca aceste lecții să fie mai relevante decât oricând.

Una dintre cele mai importante lecții este aceasta: suntem ființe umane în continuă evoluție și putem învăța că măiestria este un stadiu important, care trebuie atins și depășit în această școală a vieții, învățând cum să iubim mai profund.

Urmând calea descrisă în această carte, am învățat cum să iubesc o femeie și să o ajut să devină lumină, cum să câștig suficienți bani făcând ceea ce îmi place și cum să stăpânesc arta iubirii sexuale. Toate acestea le poți face și tu.

Astfel, te vei deschide către următoarele provocări care te așteaptă, lucru devenit posibil datorită evoluției tale

reale, și le vei depăși la fel cum ai împlinit și depășit tot ceea ce ți-a trezit interesul până acum.

Lucrurile pe care le iubeai în copilărie îți prezintă mai puțin interes ca adult. Ceea ce te preocupă acum va dispărea, mai devreme sau mai târziu. Această evoluție este naturală și benefică. Suntem făcuți pentru a depăși totul – inclusiv dorința de a experimenta și îmbunătăți domeniul financiar, sexual și intim.

Calea bărbatului superior îți revelează modul în care un bărbat și partenera sa pot învăța lecțiile necesare următorului nivel de evoluție – în care mintea se deschide pentru a simți, iar corpul fizic este doar lumină. Se spune că există o cale de a evolua fără a avea nevoie de aceste lecții, dar să începem cu începutul:

Trăiește pe deplin. Cunoaște-ți scopul cel mai profund. Oferă darul cu care te-ai născut. Bucură-te de sex ca de un portal cosmic deschis către minunile iubirii. Susține-ți prietenii, pentru ca și ei să poată evolua. Apoi, străbătând ciclul inevitabil de succese care-ți taie răsufarea și stări de disperare sfâșietoare, după ce ai stăpânit și depășit provocările din partea femeilor, a serviciului și a dorinței sexuale, fii dispus să uiți chiar și faptul că te-ai născut.

În cele din urmă – și îți spun toate acestea anticipat, la fel cum mi-au fost spuse și mie – calea bărbatului superior îți va revela că tot ceea ce poate fi cunoscut sau experimentat trebuie depășit.

Pentru moment, începe cu ceea ce te preocupă. La fel am procedat și eu. Tot ceea ce profesorii și viața mea impuneau să înțeleg – calea potrivită pentru mine, ca bărbat, într-o lume a posibilităților infinite – se regăsește în capitolele acestei cărți. Îți vei clădi propria cale pe măsură ce evoluezi dincolo de nevoia de a experimenta sau cunoaște.

Concluzia mea pentru această nouă introducere este:
Încetează să mai aștepti! Simte totul. Iubește cu toată ființa
ta. Dăruiește complet. Desprinde-te.

Repetă ceea ce a rămas, pentru moment, nedepășit,
atâta timp cât simți să o faci.

Astfel, totul se dizolvă.