

O CLÁSSICO DO DESENVOLVIMENTO PESSOAL PARA HOMENS

DAVID DEIDA

The background of the cover features a white line drawing of a Vitruvian Man figure. The figure is inscribed within a circle and a square, with arms and legs extended. The drawing includes detailed anatomical lines, such as the skeletal structure and internal organs, rendered in a fine, etched style. The title text is overlaid on this illustration.

O CAMINHO DO HOMEM SUPERIOR

O guia definitivo para dominar os desafios colocados
pelas mulheres, pelo trabalho e pelo desejo sexual

nascente

ÍNDICE

Prefácio à Edição Comemorativa do 20.º Aniversário	15
Prefácio à Edição de 2004	17
Introdução	19

PRIMEIRA PARTE | O Caminho do Homem

1 Deixe de esperar que um dia algo se concretize	35
2 Viva com o coração aberto mesmo que doa	38
3 Viva como se o seu pai tivesse morrido	40
4 Conheça os seus verdadeiros limites e não finja	41
5 Mantenha-se fiel à sua mais profunda realização	44
6 Nunca mude de ideias só para agradar a uma mulher	46
7 O seu propósito deve vir antes da sua relação	48
8 Vá sempre um pouco além dos seus limites	50
9 Faça-o por amor	52
10 Aprecie a crítica dos seus amigos	57
11 Se não conhece o seu propósito, descubra-o agora	59
12 Esteja disponível para mudar tudo na sua vida	61
13 Não use a sua família como desculpa	67
14 Não se perca em tarefas e obrigações	71
15 Pare de esperar que a sua mulher se torne mais fácil	74

SEGUNDA PARTE | Lidar com Mulheres

16 As mulheres não são mentirosas	81
17 Dirija-lhe elogios	85
18 Tolerá-la leva-o a sentir ressentimento contra ela	87
19 Não analise a sua mulher	91
20 Não sugira a uma mulher que resolva os seus problemas emocionais	94

21	Acompanhe a intensidade dela... até certo ponto	99
22	Não obrigue o feminino a tomar decisões	102

TERCEIRA PARTE | Trabalhar com Polaridade e Energia

23	A sua atração pelo feminino é inevitável	107
24	Escolha uma mulher que seja o seu oposto complementar	111
25	Saiba o que é importante na sua mulher	118
26	Com frequência quererá mais do que uma mulher	122
27	Mulheres jovens oferecem-lhe uma energia especial	124
28	Todas as mulheres têm uma «temperatura» que o pode curar ou irritar	127

QUARTA PARTE | O que as Mulheres Realmente Querem

29	Escolha uma mulher que o escolha a si	135
30	O que ela quer não é o que diz querer	137
31	As queixas dela não têm conteúdo	141
32	Ela não quer realmente ser o número um	146
33	Para ela, o seu historial de sucessos é insignificante	149
34	Ela quer relaxar na demonstração da sua direção	151

QUINTA PARTE | O Seu Lado Obscuro

35	O masculino procura sempre a liberdade	157
36	Assuma os seus desejos mais obscuros	161
37	Ela quer o «matador» que há em si	166
38	Ela precisa que a sua consciência seja compatível com a energia dela	169

SEXTA PARTE | Atratividade Feminina

39	O feminino é abundante	175
40	Permita que mulheres mais velhas façam a sua magia	177
41	Transforme a luxúria em dádiva	180

42	Nunca permita que o seu desejo seja suprimido ou despolarizado	183
43	Use a atratividade dela para ir além das aparências	188

SÉTIMA PARTE | Práticas Corporais

44	A ejaculação deve ser convertida ou escolhida conscientemente	195
45	Respire pela frente	201
46	Ejacule ao longo da coluna	206

OITAVA PARTE | loga da Intimidade de Homens e Mulheres

47	Tenha em consideração a assimetria primária	217
48	Você é responsável pelo crescimento da intimidade	223
49	Persista na prática e no crescimento	227
50	Restaure o seu propósito em solidão ou na companhia de outros homens	231
51	Pratique a diluição	237

PRIMEIRA PARTE

.....

O Caminho do Homem

1

DEIXE DE ESPERAR QUE UM DIA ALGO SE CONCRETIZE

A maioria dos homens comete o erro de pensar que um dia algo acontecerá. Pensam em coisas como: «Se trabalhar o suficiente, um dia poderei descansar»; ou «Um dia, a minha mulher compreenderá e deixará de reclamar»; ou «Só faço isto agora para um dia poder fazer o que realmente quero com a minha vida». O erro masculino é pensar que as coisas acabarão por ser diferentes em algum aspeto fundamental. Não serão. Nunca acaba. À medida que a vida continua, o desafio criativo é lutar, brincar e fazer amor com o momento presente enquanto se oferecem as nossas dádivas únicas.

A situação nunca se irá alterar, pelo que deve parar de esperar pelas coisas boas. A partir de agora, dedique pelo menos uma hora por dia a fazer aquilo que tem esperança de fazer quando as suas finanças forem mais seguras, ou quando os seus filhos tiverem crescido e saído de casa, ou quando tiver terminado as suas obrigações e se sentir livre para fazer o que realmente deseja fazer. Não espere mais. Não acredite no mito de «Um dia, quando tudo for diferente». Faça o que gosta de fazer, o que está à espera para fazer, aquilo que nasceu para fazer, agora.

Dedique pelo menos uma hora por dia a fazer aquilo que adora — aquilo que intimamente sente que deve fazer,

no seu coração —, em vez dos deveres diários que parecem constrangê-lo. No entanto, fica o aviso: pode descobrir que não consegue, ou que não é capaz de o fazer; que, na verdade, a sua fantasia de uma vida futura não passa disso mesmo, de uma fantasia.

A maioria dos adiamentos são desculpas para a falta de disciplina criativa. Dinheiro limitado e obrigações familiares nunca impediram um homem que *realmente* quisesse fazer alguma coisa, apesar de constituírem desculpas para um homem que não está realmente à altura do desafio criativo. Perceba, hoje, se está disposto a fazer o que é necessário para oferecer plenamente o seu dom. Como primeiro passo, dedique pelo menos uma hora do dia de hoje a oferecer a sua dádiva mais plena, seja ela qual for, para que quando se for deitar, à noite, saiba que não podia ter vivido o seu dia com mais coragem, criatividade e entrega.

Além do mito de que, um dia, a sua vida será fundamentalmente diferente, é possível que acredite, e espere, que um dia a sua mulher seja fundamentalmente diferente. Não espere tal coisa. Assuma que ela vai ser o que é, para sempre. Se o comportamento ou a disposição da sua mulher lhe for totalmente insuportável, deve deixá-la sem olhar para trás (uma vez que não a pode mudar). No entanto, se achar o seu comportamento e a sua disposição meramente desagradáveis ou sufocantes, perceba que ela lhe parecerá sempre assim: o feminino parece sempre caótico e complicado na perspetiva do masculino.

Da próxima vez que perceber que está a tentar corrigir a sua mulher para que ela já não _____ (preencha o espaço em branco), relaxe e ofereça-lhe o seu amor, tocando-lhe e dizendo-lhe que a ama quando ela está assim (o que quer que tenha escrito no espaço em branco). Abrace-a, lute com ela, ou grite até mais não poder, mas não faça qualquer

esforço para pôr fim àquilo que o aborrece. Pratique o amor em vez de tentar pôr fim à característica que o incomoda. É impossível escapar à luta com o feminino. Aprenda a encontrar o humor no interminável drama emocional que o feminino tanto parece apreciar. O amor que expressar pode realinhar o comportamento dela, mas o seu esforço para a corrigir e pôr fim à frustração que sente nunca o conseguirá.

O mundo e a sua mulher irão sempre colocar-lhe desafios imprevisíveis. Ou bem que vive plenamente, oferecendo a sua dádiva durante esses desafios, incluindo hoje, ou espera por um futuro imaginário que nunca chegará. Os homens que viveram vidas significativas são homens que nunca esperaram: nem por dinheiro, nem por segurança, nem por facilidades, nem pelas mulheres. Sinta o que mais deseja oferecer, à sua mulher e ao mundo, e faça o que estiver ao seu alcance para o oferecer hoje. Cada momento de espera é um momento desperdiçado, e todos os momentos desperdiçados degradam a clareza do seu propósito.

2

VIVA COM O CORAÇÃO ABERTO MESMO QUE DOA

Fechar-se na dor é uma negação da verdadeira natureza do homem. Um homem superior é livre de sentir e de agir, mesmo no meio de grande dor e mágoa. Se for necessário, um homem deve viver com o coração dorido em vez de fechado. Deve aprender a viver com a ferida dorida e a agir com competência espontânea e amor mesmo nessas circunstâncias.

Imagine que fracassa no seu maior projeto, mente à sua mulher e é apanhado, ou que a ouve fazer piadas sobre as suas limitações na cama. Como responde com o corpo, a respiração e o olhar? Repare se reage a uma pessoa ou situação que o magoe fugindo, escondendo-se ou fechando-se em si. Observe se existem momentos em que lhe é difícil olhar alguém nos olhos, ou momentos em que o seu peito e plexo solar se mostram tensos e contraídos. São sinais de uma reação inábil à dor. Será incapaz de agir quando se contrair e se fechar em si mesmo. Fica preso na sua própria tensão autoprotetora, deixando de ser um homem livre.

O homem superior pratica a abertura nesses momentos de fecho automático. Abra a parte frontal do corpo, para que o peito e o plexo solar não fiquem tensos. Sente-se ou mantenha-se firme de pé enquanto abre a frente do seu corpo, descontraindo o peito e a barriga, amplos e livres. Respire através

do peito e do plexo solar, até às profundezas do ventre. Olhe diretamente nos olhos a pessoa com quem estiver, sentindo a sua dor à medida que sente a outra pessoa. Só quando a parte frontal do seu corpo estiver descontraindo e aberta, a sua respiração for plena e profunda, e o seu olhar desprotegido e diretamente ligado ao olhar de outra pessoa, é que a grandeza da sua inteligência se poderá manifestar a qualquer momento. Para agir como um homem superior, como um samurai dos relacionamentos, tem de sentir a totalidade da situação com todo o seu corpo. Um corpo fechado é incapaz de perceber pistas e sinais subtis, sendo, por isso, incapaz de agir com mestria numa dada situação.

3

VIVA COMO SE O SEU PAI TIVESSE MORRIDO

Um homem deve amar o seu pai, e, contudo, libertar-se das expetativas e críticas deste para poder ser um homem livre.

Imagine que o seu pai morreu, ou recorde-se de como ele morreu. Existe alguma sensação de alívio associada à sua morte? Agora que ele morreu, alguma parte de si está feliz por não ter de estar à altura das expetativas dele, por não ser alvo das suas críticas?

De que modo teria vivido de forma diferente se nunca tivesse tentado agradar ao seu pai? Se nunca tivesse tentado provar ao seu pai que era digno? Se nunca tivesse sentido o peso do olhar crítico do seu pai?

Nos próximos três dias, realize pelo menos uma atividade por dia que teria evitado ou suprimido devido à influência do seu pai. Assim, pratique o estar livre das suas expetativas subtis, que agora podem residir na sua própria autocrítica. Pratique o estar livre deste modo, uma vez por dia durante três dias, mesmo que continue a sentir-se temeroso, limitado, indigno ou sobrecarregado com as expetativas do seu pai.

4

CONHEÇA OS SEUS VERDADEIROS LIMITES E NÃO FINJA

É honrado um homem admitir os seus medos, as suas resistências e os limites das suas ações. É verdade que todos os homens têm os seus limites, a sua capacidade de crescimento e o seu destino. Mas é desonroso esse homem mentir a si próprio e aos outros acerca do seu verdadeiro lugar. Não deve fingir que é mais esclarecido do que na verdade é — como não deve contentar-se com menos do que o seu atual limite. Quanto mais um homem desafiar o seu real limite, mais valioso será como boa companhia para outros homens e mais fiável será pela sua autenticidade e presença plena. A localização dos limites de um homem é menos importante do que ele viver a sua verdade atual, em vez de se mostrar preguiçoso ou desiludido.

Escolha uma área da sua vida; talvez a sua relação íntima, a sua carreira, a sua relação com os seus filhos ou a sua prática espiritual. Por exemplo, atualmente faz algo para ganhar a vida. Em que ponto é que os seus medos o impedem de dar um maior contributo à Humanidade, de ganhar um salário mais elevado, ou de ganhar dinheiro de forma mais criativa e agradável? Se fosse absolutamente destemido, ganharia a vida exatamente do mesmo modo que agora? O seu limite é esse ponto em que não vai até ao fim, ou em que compromete a sua dádiva mais plena, preferindo entregar-se aos seus medos.

Perdeu a noção dos receios que o limitam e enformam o seu rendimento e o seu estilo de vida? Se se ilude e sente que não tem medo, a verdade é que está a mentir a si próprio. Todos os homens sentem medo, a menos que sejam perfeitamente livres. Se não for capaz de admitir isso, está a fingir perante si e perante os outros. Os seus amigos sentirão os seus receios, mesmo que você não os sinta. Assim, perderão a confiança em si, sabendo que está a iludir-se, a mentir a si próprio, e que, como tal, é provável que lhes minta a eles, consciente ou inconscientemente.

Ou, talvez, tenha perfeita noção dos seus receios: o seu receio de correr riscos, o seu receio de fracassar, ou o seu receio de ser bem-sucedido. Talvez se sinta confortável com a sua vida, receando uma mudança de estilo que pode acompanhar uma mudança de carreira, ainda que a nova carreira esteja mais próxima do que realmente quer fazer da sua vida. Alguns homens temem a sensação de receio e, em consequência disso, nem sequer se aproximam dos seus limites. Escolhem um emprego que sabem que conseguem executar bem e com facilidade, nem sequer se aproximando da oferta plena das suas dádivas. As suas vidas são relativamente seguras e confortáveis, mas mortas. Falta-lhes a vivacidade, a profundidade e a energia inspiradora que é sinal de um homem que vive nos seus limites. Se for este tipo de homem, que se retrai, que talvez trabalhe arduamente, mas sem se aproximar dos seus verdadeiros limites, os outros homens serão incapazes de confiar que pode e consegue ajudá-los a viver nos limites e a oferecerem o que de melhor têm para dar.

Em jeito de experiência, descreva os seus limites relativamente à sua profissão, fazendo-o em voz alta para si próprio. Diga algo como: «Sei que podia ganhar mais dinheiro, mas sou demasiado preguiçoso para fazer as horas extraordinárias que isso exigiria. Sei que podia dar mais do meu verdadeiro

dom, mas tenho receio de não ser bem-sucedido, e que depois me torne um fracassado sem um cêntimo. Passei quinze anos a construir a minha carreira, e receio largar tudo e começar de novo, apesar de saber que passo a maior parte da minha vida a fazer coisas que não me interessam verdadeiramente fazer. Podia ganhar dinheiro de formas mais criativas, mas passo demasiado tempo a ver televisão em vez de o fazer.»

Honre os seus limites. Honre as suas escolhas. Seja honesto consigo a respeito das mesmas. Seja honesto com os seus amigos em relação às mesmas. Um homem receoso que conhece os seus receios é muito mais fiável do que um homem receoso que não tem consciência do receio que sente. E um homem receoso que enfrenta os seus receios, vivendo nos seus limites e oferecendo a sua dádiva a partir dessa posição, é muito mais fiável e inspirador do que um homem receoso que se deixa ficar na sua zona de conforto, incapaz de enfrentar os seus receios na sua vida quotidiana. Um homem livre tem a liberdade de admitir os seus medos, sem os esconder, ou sem se esconder deles. Viva consciente dos seus medos, abraçando-os, sem fugir deles e sem os enfrentar agressivamente.

5

MANTENHA-SE FIEL À SUA MAIS PROFUNDA REALIZAÇÃO

A cada instante, a eternidade tem de ser o lugar de um homem. Sem isso, estará perdido, em luta constante, agarrado a nuvens de fumo. Um homem deve fazer tudo o que for necessário para vislumbrar, e depois estabilizar, este resultado sempre renovado, organizando a sua vida em torno do mesmo.

Faça da sua vida um processo contínuo de ser quem é, aos níveis mais profundos e descontraídos do seu ser. Tudo o que não for este processo é secundário. O seu emprego, os seus filhos, a sua mulher, o seu dinheiro, as suas criações artísticas, os seus prazeres — tudo isto é superficial e vazio se não vogar no oceano profundo do seu amor consciente. Quantas horas do dia de hoje estive a sua atenção concentrada no reino das mudanças — dos acontecimentos, pessoas, ideias e experiências —, e com que frequência essa atenção foi descontraída na origem? A que está atento neste preciso momento? Consegue sentir a origem? Mesmo que por um instante, consegue sentir aquilo que torna a atenção consciente? Consegue sentir a natureza mais profunda da atenção? O que acontece quando permite, simplesmente e sem esforço, que a atenção se dissipe na sua fonte?

Essa fonte é imutável e está sempre presente. É o tom constante e silencioso que subjaz e percorre a música da

vida. Sinta essa fonte tão profundamente quanto possível, e depois aborde de novo o seu trabalho, a sua intimidade, a sua família e os seus esforços criativos. Quando ganhar dinheiro, ganhe-o a partir desta fonte. Observe o que acontece aos detalhes da sua vida quando vive de modo mais consistente com essa fonte.

Procure ajuda para apoiar o seu relaxamento nessa fonte, e a criação a partir da mesma. Leia livros que lhe recordem quem é, de verdade. Passe tempo com pessoas que o inspiram e sejam um reflexo da fonte para si. Medite, contemple ou reze diariamente, para poder impregnar-se dela.

Se for como a maioria dos homens, tem hábitos fortes que desviam a sua atenção para os eventos e as tarefas diárias. Dias e noites passam a correr durante anos, e a vida escapa-lhe por entre os dedos, pois a sua atenção é absorvida no mundo aparente das responsabilidades necessárias. Mas tudo isto é vazio se não vivermos as nossas responsabilidades como expressões do nosso ser e da verdade profundos.

Conheça a eternidade. Faça o que for necessário. E viva os detalhes da sua vida a partir desta profundidade do ser. Mas se adiar o processo de submergir na origem para cuidar primeiro dos negócios, a sua vida será passada em horas e dias de negócios, e, depois, terminará. Somente se tiver alicerces fortes naquilo que é maior do que a vida será capaz de levar a vida com humor, sabendo que cada tarefa é uma miragem de necessidade.

Mesmo que dê por si num momento trivial, a ver televisão ou a limpar uma cozinha desarrumada, sinta a verdade de quem é. Sinta o conhecimento ilimitado em que cada instante surge e desaparece. Todos os instantes possuem a mesma intensa clareza, completude e humor quando os enfrenta com a sua mais profunda percepção. Nada do que já aconteceu fez diferença para esse Um que é.

6

NUNCA MUDE DE IDEIAS SÓ PARA AGRADAR A UMA MULHER

Se uma mulher sugerir algo que mude a perspectiva de um homem, este deve tomar uma nova decisão com base na sua nova perspectiva. Mas em momento algum o homem deve trair o seu conhecimento e intuição mais profundos para agradar à sua mulher ou «alinhar» com ela. Ambos sairão enfraquecidos com uma decisão dessas. Sentirão ressentimentos mútuos e a carga da inautenticidade acumulada tornar-se-á opressiva do seu amor, bem como da sua capacidade de agir livremente.

Deve ouvir sempre a sua mulher, para depois tomar uma decisão. Se optar por aceitar a sugestão, mesmo que no fundo sinta que outra decisão seria, certamente, a mais sensata, o que na verdade está a dizer é: «Eu não confio na minha própria sabedoria.» Está a enfraquecer-se a si próprio ao expressar-se dessa forma. E está a enfraquecer a confiança da sua mulher em si: porque deve ela confiar na sua sabedoria se você não o faz?

Quando nega a sua verdade profunda para agradar a uma mulher, todos sentem a sua falta de autenticidade. Sentirão que o seu sorriso falso esconde uma divisão interior. Os seus amigos, filhos e colegas de trabalho podem adorá-lo, mas não confiarão em si uma vez que não confia na sua intenção essencial. E, ainda mais importante, a sua sensação de falta de

autenticidade irá afetar a sua capacidade de agir com clareza. As suas ações irão contradizer a sua essência.

No entanto, se der ouvidos à sua mulher, tendo em conta tudo o que ela disser para tomar a melhor decisão, estará a agir em concordância com o seu íntimo. Na verdade, o que está a dizer é: «A minha sabedoria profunda conduziu-me a esta decisão. Se estiver enganado, aprenderei com isso, e a minha sabedoria tornar-se-á mais profunda. Estou disponível para errar e crescer a partir do erro. Confio nesta forma de agir da minha sabedoria profunda.»

Esta atitude de autoconfiança gera a confiança dos outros na sua pessoa. Pode estar enganado, mas está disposto a saber se assim é, e a crescer com a experiência. Está aberto a ouvir os outros, mas, no final, assumirá a responsabilidade pela tomada das suas próprias decisões. Não poderá culpar mais ninguém.

No entanto, se renunciar à sua decisão para adotar a da sua mulher, depois irá culpá-la se estiver errada, e sentir-se-á fragilizado se tiver razão, pois negou a si próprio a possibilidade de agir de acordo com o seu íntimo e a crescer com os seus erros. Esteja aberto a mudar a sua sensibilidade com base no que quer que a sua mulher lhe possa revelar — por meio de palavras ou de linguagem corporal — e, em seguida, tome a sua própria decisão, fundamentada na sua sabedoria intuitiva e conhecimento mais profundos. Pode tomar uma decisão certa ou errada, mas, aconteça o que acontecer, deu o seu melhor e irá fortalecer a sua capacidade de ação no futuro.

7

O SEU PROPÓSITO DEVE VIR ANTES DA SUA RELAÇÃO

Todos os homens sabem que o seu propósito de vida mais elevado não pode ser reduzido a uma relação em particular. Se um homem der prioridade à sua relação em vez de ao seu propósito mais elevado, enfraquece-se a si próprio, não serve o universo e priva a sua mulher de um homem autêntico e capaz de lhe oferecer uma presença total e integral.

Admita que se tivesse de escolher entre uma e outra, entre a relação íntima perfeita e atingir o seu mais elevado propósito de vida, escolheria ser bem-sucedido neste último. É frequente este autoconhecimento aliviar grande parte da pressão que um homem sente ao dar prioridade à sua relação quando, na verdade, esta não é a sua prioridade.

A sua missão constitui a sua prioridade. A menos que conheça a sua missão e tenha alinhado a sua vida com a mesma, sentirá o seu íntimo vazio. A sua presença no mundo ficará enfraquecida, tal como a sua relação com a sua parceira de intimidade. Da próxima vez que der por si a «ceder» à sua mulher, adiando a sua missão e negando o seu verdadeiro propósito para passar mais tempo com ela, pare imediatamente. Diga à sua mulher que a ama, mas que não pode negar o desígnio do seu coração. Diga-lhe que passará trinta minutos (ou outra quantidade específica de tempo) com ela,

concedendo-lhe atenção absoluta e presença total, mas que depois deve prosseguir de novo com a sua missão.

A sua mulher ficará mais satisfeita com trinta minutos diários de total atenção e amor arrebatador do que com algumas horas de presença débil e dividida, em que não se dedica realmente a ela. O tempo que passar com a sua mulher deve ser um tempo em que quer realmente estar com ela, mais do que qualquer outra coisa. Se preferir fazer outra coisa, ela sentirá. E ambos estarão insatisfeitos.

8

VÁ SEMPRE UM POUCO ALÉM DOS SEUS LIMITES

A qualquer instante, o crescimento de um homem é otimizado se ele for um pouco além dos seus limites, das suas capacidades, dos seus receios. Não deve ser demasiado preguiçoso, permitindo-se estagnar alegremente na sua zona de segurança e conforto. Também não deve ultrapassar os seus limites em demasia, sujeitando-se a um stress desnecessário, incapaz de digerir essa experiência. Deve ir apenas um pouco além dos limites dos seus receios e desconfortos. De modo constante. Em tudo o que faz.

A partir do momento em que reconhece honestamente os seus verdadeiros limites, o melhor é ir um pouco além dos mesmos. Poucos homens têm a coragem de fazer isso.

A maioria dos homens contenta-se com o caminho mais fácil ou procura o autoengrandecimento escolhendo um caminho extremamente difícil. A insegurança que sente pode fazer com que duvide de si e, por isso, escolhe o caminho mais fácil, sem jamais se aproximar dos seus verdadeiros limites ou do seu verdadeiro dom. Em alternativa, a insegurança que sente pode levar a que insista de modo continuado até alcançar a vitória sobre a sua própria sensação de carência.

Ambas as abordagens evitam o seu estado atual, que é frequentemente de medo. Se está tenso por evitar o medo, não poderá relaxar no destemor.

O medo que sente é a mais exata definição da sua pessoa. Devia saber que assim é. Devia sentir isso constantemente, mesmo que de forma virtual. O medo tem de se tornar seu amigo, de tal modo que deixe de se sentir desconfortável com ele. Na verdade, o medo primário mostra que está no seu limite. Não afastar o medo, permanecer no limite, permite que a verdadeira transformação ocorra. Sem preguiça nem agressividade, jogar com os seus limites permite-lhe perceber o momento com a mínima distorção. Está disposto a aceitar o que é, em vez de tentar fugir-lhe, afastando-se, ou de tentar escapar-lhe por meio de uma fuga para um qualquer objetivo futuro.

Temer o medo pode fazer com que se retraia, vivendo uma vida menos conseguida do que aquela de que é capaz. Temer o medo pode levar a que se precipite, vivendo uma vida falsa, descentrada, tensa e sem percepção do momento. Mas a capacidade de sentir esse momento, o seu medo incluído, sem tentar escapar-lhe, cria um estado de espontaneidade viva e humilde. Está preparado para a revelação do desconhecido, uma vez que não permite que seja puxado ou empurrado para fora do horizonte do momento. Está mesmo suspenso no limite.

Indo um pouco além dos seus medos, desafia os seus limites de modo compassivo, sem tentar escapar à sensação de medo. Vai além da segurança do terreno sólido e de coração aberto. Encontra-se no espaço do desconhecido, em estado natural e desperto. Aqui, a atração gravitacional do ser profundo vai conduzi-lo ao único lugar onde o medo é obsoleto: a eterna queda livre que é o seu lugar. Onde se encontra sempre.

Vença o seu medo e veja um pouco mais além. Em todos os aspetos da sua vida. Começando agora.

9

FAÇA-O POR AMOR

O modo como um homem penetra o mundo deve ser o mesmo com que penetra a sua mulher: não apenas pelo prazer ou ganho pessoal, mas para ampliar o amor, a abertura e a profundidade.

Da próxima vez que se envolver sexualmente com a sua mulher, sinta o seu derradeiro desejo. O seu maior desejo na vida. Sinta o porquê de fazer o que faz na sua vida e, concretamente, porque se une com a sua amante. Podem existir muitos motivos menores, mas, qual é o seu mais profundo e derradeiro motivo?

O derradeiro motivo da maioria dos homens para fazer alguma coisa tem que ver com a descoberta da sua verdade profunda, com o desfrutar de uma liberdade e de um amor absolutos, e com a oferta plena das suas dádivas.

No entanto, muitos homens contentam-se com um pouco de liberdade e de amor enquanto oferecem de forma imperfeita as suas dádivas. Apreciam a liberdade de comprar um bom carro, de fazer amor bastantes vezes e de dormir até tarde aos domingos. Oferecem generosamente o dinheiro que lhes sobra a uma boa causa, compram com carinho um anel de diamantes para a mulher e sentem-se felizes por treinarem uma equipa de miúdos. São liberdades de que é possível desfrutar, e verdadeiras dádivas que fazem uma diferença significativa nas vidas das pessoas. Mas, para muitos homens, isso continua a não ser suficiente.

A liberdade ou o amor que conseguiram, e a forma como ofereceram as suas dádivas, deixam neles, frequentemente, uma sensação de incompletude. Continua a faltar algo. Persiste um desejo de ir mais além, de se libertarem da armadilha, de desfrutarem de uma vida livre de uma sensação subtil de prisão, de solidão, de tensão subjacente e de medo.

E, como acontece com muitos homens, por mais que tentem, mantém-se a sensação de que a maior das suas dádivas continua por oferecer. A sua vida parece algo falsa no seu íntimo, o mesmo sucedendo com os seus encontros sexuais.

Quando um homem oferece a sua verdadeira dádiva sexual à sua mulher, penetra-a e faz com que ela floresça num amor para além de todos os limites. O mesmo acontece com o mundo. Fazer florescer verdadeiramente uma mulher e o mundo implica autenticidade, persistência e coragem. O homem deve conhecer a sua verdade intrínseca e estar disposto a oferecer plenamente as suas dádivas. Sem retraimentos. Deve estar disposto a dedicar a sua sexualidade e a sua vida a ampliar o amor, penetrando a mulher e o mundo com as suas verdadeiras dádivas. Mas ter essa disponibilidade é algo raro.

Muitos homens mostram disponibilidade para penetrar as suas mulheres e fazê-las florescer de modo medíocre, partilhando alguns orgasmos e uns poucos momentos de união emocional antes de voltarem a pensar nas tarefas do dia seguinte. Muitos homens mostram disponibilidade para penetrar o seu mundo e fazê-lo florescer de modo medíocre, ganhando alguns euros e contribuindo para o bem comum apenas o suficiente para não sentirem que as suas vidas são um completo desperdício.

Mas são poucos os homens dispostos a fazer as coisas a sério, a fazer uso de tudo o que têm para libertarem as

suas mulheres e o mundo na verdade, amor e abertura mais profundos que conseguem. Poucos homens estão dispostos a oferecer a sua máxima genialidade, os seus verdadeiros talentos, a poesia do seu ser, em cada penetração sexual e vital. A maioria dos homens sente-se limitada pela dúvida e pela incerteza. Ou reprimem os seus verdadeiros impulsos devido ao medo. Deste modo, entregam às suas mulheres e ao mundo apenas o necessário para desencadearem o prazer e o conforto de que necessitam para aplacarem a incômoda sensação de falsidade ou de incompletude.

Mas se estiver disposto a descobrir e a abraçar a sua verdade, a enfrentar os seus medos e a dar-se plenamente, pode penetrar o mundo e a sua mulher a partir do mais íntimo do seu ser e florescer no amor sem limites. Pode arrebatá-la a sua mulher tão profundamente que a entrega dela abra o seu coração para a luz. Pode impor-se ao mundo com um amor tão persistente que este se abra para receber as suas dádivas mais profundas.

Não existe uma diferença essencial entre penetrar o coração feminino da sua mulher e penetrar plenamente o mundo. Ambas as formas de relação, sexual e com o mundo, exigem sensibilidade, espontaneidade e uma forte ligação com a verdade profunda para que seja possível penetrar no caos e na oclusão de forma a que o amor prevaleça.

Nem a mulher nem o mundo são previsíveis. É frequente parecer que resistem às suas dádivas e põem à prova a sua persistência. E é igualmente seguro que responderão ternamente à autenticidade das atenções descontraídas, à liberdade manifestada pelo seu sentido de humor, e à invasão pelo seu sólido amor. Vão abrir-se e recebê-lo plenamente — para tornarem a resistir e a pô-lo à prova novamente, instantes ou dias mais tarde. Nem a mulher nem o mundo admitem justificações, como não admitem ser enganados.

Ambos sabem quando está apenas à procura de prazer fácil. Querem recebê-lo por inteiro.

Eis duas formas de lidar com uma mulher e com o mundo sem comprometer as suas verdadeiras dádivas ou iludir a força do seu ser profundo. Uma é renunciar à intimidade sexual e à vida mundana, dedicando-se totalmente, e sem distrações ou cedências, ao caminho que escolheu seguir, livre das exigências aparentemente constantes da mulher e do mundo.

A outra forma é «fornicar» os dois como se não houvesse amanhã, devassando-os com o seu amor desembainhado, oferecer as suas verdadeiras dádivas apesar da constante pressão da mulher e do mundo, sublimar as suas dádivas autênticas nessa fricção de oposição e entrega, irradiar amor a partir da liberdade do seu ser profundo, mesmo quando o seu corpo e mente sucumbem felizes à crucificação pelos inevitáveis prazer e dor, atração e repulsa, perda e ganho. Não restarão dádivas por oferecer. Não haverá limites à profundidade do ser. Apenas abertura, liberdade e amor como legado da sua relação com a mulher e com o mundo.

Se vai envolver-se com as mulheres e com o mundo, o melhor é ir até ao fim e arrebatá-los com a profundidade do seu verdadeiro íntimo, fazendo-os florescer com as abundantes dádivas do seu coração implacável. De outro modo, se os penetrar timidamente para satisfazer as suas próprias necessidades, a sua mulher e o mundo irão sentir a sua falta de dedicação, profundidade e verdade. Em vez de corresponderem ao seu amor com amor, irão distraí-lo, sugar-lhe a energia e arrastá-lo para intermináveis complicações, de tal modo que a sua vida e a sua relação se transformem numa busca quase constante de libertação das restrições.

Pode renunciar a tudo e viver só, longe das mulheres e do mundo. Mas, se escolher uma vida de relação sexual e de prática mundana, irá sentir-se preso pela mulher e pelo

mundo a menos que se sinta livre no centro de uma «verdadeira fornicção», entregando-se à dádiva sem reter nada, diluindo-se constantemente na abertura do amor. Para o bem e para o mal, é este o caminho do homem superior.

**«Este livro poderá escandalizar e enfurecer alguns,
inspirar e pôr à prova outros, mas irá desafiar
praticamente toda a gente.»**

KEN WILBER, autor e filósofo norte-americano

Qual é o seu verdadeiro propósito na vida? O que querem realmente as mulheres? O que é um bom amante? Estas são algumas das perguntas com que certamente já se deparou, mas talvez não tenha tido a sorte de encontrar uma resposta.

O Caminho do Homem Superior explora os pontos mais importantes na vida de um homem — a carreira, a família, as mulheres, a intimidade, o amor e a espiritualidade — e define-se como um guia para viver uma vida de integridade, autenticidade e liberdade. As lições apresentadas neste livro explicam o derradeiro desafio, e recompensa, ao homem atual: unir determinação e emoção na mais plena expressão do amor e da consciência.

**«Como mulher nunca me senti
tão compreendida e legitimada.**

**Este livro é a chave para que homens e mulheres
possam dar um passo em frente nas suas relações.»**

MARCI SHIMOFF, autora bestseller
e conceituada especialista na área da motivação

**nascente**
o curso da sua vida

20|20 editora

ISBN 978-989-564-049-2



9 789895 640492

Saúde e Bem-Estar