


# DAVID DEIDA



## O Caminho do Homem Superior

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

**ESSENCIAIS**  
BEM-ESTAR

nascente

*A minha profunda gratidão  
a parceiras de intimidade e a professores,  
que inundaram a minha vida  
com o seu amor e a sua sabedoria.*

*Que este livro sirva para libertar as vossas verdadeiras dádivas,  
para que multidões de seres possam beneficiar ainda  
mais das vossas vidas e do vosso amor.*

# PREFÁCIO

## À EDIÇÃO COMEMORATIVA DO 20.º ANIVERSÁRIO

**H**oje, duas décadas após a sua primeira publicação, *O Caminho do Homem Superior* é mais relevante que nunca. Novos estilos de expressão sexual emergem à medida que os velhos papéis do homem e da mulher se diluem rapidamente. Neste novo mundo, as mulheres assumem a liderança. Os homens, que deixaram de ser o único ganha-pão ou o membro do agregado familiar mais orientado para objetivos, estão a redescobrir o seu valor, tanto no mundo que os rodeia como nas suas relações.

Quando o valor de um homem deixa de ser medido por aquilo que faz, mas pela sua situação financeira e posição social, como é que ele determina o seu próprio valor?

Neste mundo novo, a presença de um homem — a profundidade da sua consciência — será o seu bem mais valioso.

O valor de um homem pode ser encontrado na profundidade do seu ser. Um homem superficial, que se perturba e se deixa abalar com facilidade, vale menos para a sua mulher e para o seu mundo do que um homem cuja presença tenha raízes profundas. Um olhar profundo e firme transmite mais verdade do que olhares furtivos. Uma respiração forte e profunda transmite mais confiança do que suspiros superficiais e nervosos. Um homem com raízes no insondável mistério da vida, em contacto com a vastidão da morte — ao invés de saltitar entre as atividades superficiais que o ocupam — é dono de uma solidez profunda.

*O Caminho do Homem Superior* é o caminho do olhar, do alento e do objetivo profundos. Não se pode fingir. Neste

preciso momento, ou sabe quem é a um nível profundo ou está a evitá-lo. Ou está relaxado e aceita o seu propósito no planeta ou resiste à sua vocação. Ou cultiva um firme «sim» a este momento, mesmo envolto no mistério omnipresente da morte, ou teme sentir e viver com essa estranha compreensão.

Medo é falta de confiança no agora. Medo é dizer «não» a algum aspeto do momento presente. *O Caminho do Homem Superior* é o trilha em que cultiva a confiança total na realidade que vivencia neste preciso momento. Por mais vasta que possa ser, a realidade está a acontecer agora, e inclui-o. Sinta o que é, como é, sem resistir ao todo sem limites. Sentindo o todo, dizendo «sim» à totalidade do agora, saberá quem é. Conhecer-se-á como a plenitude desperta de todo este momento, a verdadeira força de ser.

Identificado com dinheiro ou sucessos, um homem sente-se fraco quando se compara com outros que têm mais. Mas quando sabe que é uma consciência autorradiante, consciente e iluminado, desperto como homem, floresce em perfeita harmonia com a imensa energia da realidade. A força infinita do agora constitui o seu poder e a sua presença.

*O Caminho do Homem Superior* é perceber a sua verdadeira força, sabendo quem é a nível profundo, neste preciso momento. Aprende a sentir uma consciência plena, de modo a conhecer-se como presença consciente. Vai crescer para alimentar a plenitude viva deste momento, surgindo de forma espontânea como a sua pessoa e a sua experiência. A sua capacidade de personificar essa profunda força de presença no seu olhar, alento e ações determina o seu valor percebido, sexual e financeiro. A sua mulher e o seu mundo anseiam pelo poder autêntico do seu coração desperto, oferecido através da totalidade do seu corpo.

Que as suas dádivas mais profundas transbordem durante *O Caminho do Homem Superior*.

## PREFÁCIO À EDIÇÃO DE 2004

A minha intenção original, quando escrevi *O Caminho do Homem Superior*, era redigir um guia prático para homens e suas amantes. Quis partilhar com os leitores as lições que aprendi na minha vida — mais especificamente, como um homem pode crescer espiritualmente ao mesmo tempo que enfrenta apaixonadamente os desafios impostos pelas mulheres, pelo trabalho e pelo desejo sexual.

Agora, passados anos, depois de ter partilhado esta obra com milhares de homens e de mulheres, hétero e homossexuais, solteiros e em união, posso confirmar que as lições apresentadas nos capítulos que se seguem produzem resultados reais. No mundo atual, de rápida evolução sexual e espiritual — logo, de confusão —, estas lições podem ser mais relevantes do que nunca.

Uma das lições mais importantes é esta: como seres humanos em evolução podemos aprender que o conhecimento profundo é uma fase importante para vivermos e passarmos por esta escola da vida em que aprendemos a amar com mais arte.

Através da forma descrita neste livro, aprendi a amar uma mulher até à luz, a ganhar tanto dinheiro quanto quero fazendo o que gosto, e a dominar as artes do amor sexual. Você também é capaz.

E, então, terá abertura para as próximas lições, tornadas possíveis pelo seu crescimento real, uma vez que alcançou e ultrapassou todos os seus interesses até agora.

Aquilo que adorava em criança é menos interessante para si, agora que atingiu a idade adulta. E o que agora ocupa a sua atenção, mais cedo ou mais tarde, deixará de o fazer.

Este crescimento é, ao mesmo tempo, natural e bom. Fomos concebidos para superar tudo — incluindo o nosso desejo de experimentar e melhorar os domínios do dinheiro, do sexo e da intimidade.

*O Caminho do Homem Superior* mostra-lhe como um homem e a sua amante podem aprender as lições necessárias para passarem ao próximo nível — em que a mente se abre como sentimento e o corpo é apenas luz. Dizem-me que também existe uma forma de crescer por meio destas lições, mas uma coisa de cada vez.

Viva completamente. Conheça o seu propósito mais profundo. Ofereça a dádiva que nasceu para oferecer. Desfrute do sexo como portal cósmico para as maravilhas do amor. Ajude os seus amigos para que eles possam crescer. E, através dos inevitáveis ciclos de sucesso de cortar a respiração e de desespero angustiante, depois de ter dominado e superado os desafios de mulheres, do trabalho e do desejo sexual, estará até disposto a esquecer que nasceu.

É possível — e digo-o antecipadamente, como a mim me foi dito — que o caminho do homem superior venha a tornar obsoleto tudo o que pode ser conhecido ou experienciado.

Por agora, comece por aquilo que lhe diz respeito. Foi o que fiz. O que os meus professores e a minha vida exigiram que crescesse para que pudesse entender — o caminho que resultou para mim como homem, num mundo de infinitas possibilidades — é oferecido nos capítulos deste livro. Traçará o seu próprio caminho quando ultrapassar a necessidade de experienciar ou saber seja o que for.

Por isso, resumo assim este novo prefácio: pare de esperar. Sinta todas as coisas. Ame dolorosamente. Dê impecavelmente. Deixe ir.

Repita com o que restar, desde que se sinta impelido a fazê-lo. Assim, é a diluição em abertura plena.

# INTRODUÇÃO

**E**ste livro constitui um manual para um tipo específico de homem em evolução recente. Esse homem é descaradamente masculino — é intencional, confiante e orientado, vivendo a vida que escolheu com profunda integridade e humor — e é sensível, espontâneo e espiritualmente vivo, profundamente empenhado em descobrir e viver a sua verdade mais profunda.

Este tipo de homem fica completamente excitado com o feminino. Adora tomar sexualmente a sua mulher, possuí-la, mas não de um modo machista e antiquado. Ao invés, deseja possuí-la com tanto amor que ela se desvaneça, que ambos desvaneçam, na plenitude do ato do amor. Ele deixa-se encarnar em amor neste mundo, através do seu trabalho e da sua sexualidade, o que faz como homem livre, sem ser dominado por convenções exteriores ou por uma qualquer cobardia interior.

Este homem em recente evolução não é um fanfarrão assustado que se faz passar por uma espécie de King Kong disposto a enfrentar o universo. Também não é um cobarde da *New Age*, sem coluna vertebral, todo sorrisos e de olhar cheio de idealismo ingênuo. Abraçou o masculino e o feminino dentro de si e já não se agarra a nenhum dos dois. Não precisa de ter sempre razão, como não precisa de se sentir sempre seguro, cooperante e a compartilhar, como um andrógino Senhor Simpático. Limita-se a viver com o que de mais profundo existe em si, oferecendo intrepidamente as suas dádivas, sentindo esse momento passageiro em que pode se abrir à existência, num compromisso total com a expansão do amor.



Para ajudar a esclarecer o propósito d’*O Caminho do Homem Superior*, vou basear-me em alguns princípios da sexualidade e do crescimento espiritual desenvolvidos no meu livro *Intimate Communion*\*.

Até há relativamente pouco tempo, os modernos papéis do homem e da mulher eram fixos e distintos. Os homens deviam sair para ganhar dinheiro. Das mulheres esperava-se que ficassem em casa e tomassem conta dos filhos. Os homens manipulavam frequentemente as suas mulheres através da dominação física e financeira, e da ameaça. As mulheres manipulavam os maridos com carícias e punhaladas emocionais e sexuais. As caricaturas típicas e extremas deste tempo passado são o macho obtuso e a esposa submissa. Se está a ler este livro, é provável que tenha ultrapassado esta primeira fase da identidade sexual. Ou, pelo menos, é capaz de sorrir perante a mesma.

Depois, surgiu (e mantém-se) uma fase em que homens e mulheres procuram, ambos, equilibrar as suas energias interiores masculina e feminina na ordem dos 50/50, tornando-se mais parecidos uns com os outros. Por exemplo, nos Estados Unidos da América, durante a década de 60 do século xx, os homens começaram a enfatizar o seu feminino interior. Aprenderam a deixar-se ir. Abandonaram a sua postura masculina rígida e unidimensional, e adotaram os cabelos compridos, as roupas coloridas, a natureza, a música e um estilo de vida mais despreocupado e sensual, tudo formas de embelezar ou ampliar o brilho, a energia e a abundância da força vital — ampliando o feminino.

Entretanto, muitas mulheres faziam precisamente o contrário. Ampliavam a sua masculinidade interior, que ao nível

---

\* David Deida, 1995. *Intimate Communion*. Deerfield Beach, Florida: Health Communications, Inc.

do caráter humano se manifesta como chefia, ou clareza de propósito, e visão. As mulheres alcançaram independência financeira e política. Consolidaram as suas carreiras, concentraram-se mais em objetivos pessoais a longo prazo, frequentaram universidades para obterem habilitações avançadas e aprenderam a ser mais assertivas nas suas necessidades e nos seus desejos.

Se está a ler este livro, é possível que seja mais equilibrado do que os seus pais foram. Se for uma mulher, provavelmente é mais independente e assertiva do que a sua mãe alguma vez foi. Se for um homem, é provável que seja mais expressivo emocionalmente e que tenha uma mente mais aberta do que o seu pai. Ou, pelo menos, essas qualidades parecem-lhe aceitáveis, mesmo que não as expresse pessoalmente. Recordo que ainda há poucos anos um homem que arranjasse o cabelo ou uma mulher que usasse um fato de executivo eram considerados suspeitos.

Foi bom que, com o passar do tempo, os homens abraçassem o seu feminino interior e as mulheres o seu masculino interior. Esse processo fez com que se sentissem menos fragmentados e mais completos. Tornaram-se menos dependentes uns dos outros; na verdade, os homens podiam mudar fraldas e as mulheres eram perfeitamente capazes de desarmar uma ratoeira. Os machos tornaram-se mais descontraídos e sensíveis. As esposas submissas tornaram-se mais independentes e determinadas. Em termos de papéis sociais, homens e mulheres tornaram-se mais semelhantes. O que resultou numa melhoria para todos.

Mas a fase dos 50/50 é apenas uma fase intermédia do crescimento de homens e mulheres, não um ponto final. Os efeitos colaterais desta tendência para a similitude sexual podem ser encarados como uma forte causa da atual infelicidade na intimidade. A tendência para os 50/50 resultou

em igualdade social e económica, mas também em neutralidade sexual. As contas bancárias equilibram-se enquanto as paixões esmorecem. Os homens são menos machões, ao passo que o sexo e a violência continuam a aumentar na televisão e no cinema. As mulheres controlam cada vez mais o seu destino económico ao mesmo tempo que recorrem em número crescente a terapeutas e médicos para lidarem com doenças relacionadas com o stress. Por que razão acontece isto?

Nos meus seminários e consultas, oiço mulheres independentes e bem-sucedidas queixarem-se de que muitos dos homens de hoje se tornaram «piegas», demasiado fracos e ambíguos para serem realmente fiáveis. Homens sensíveis e afetuosos queixam-se de que muitas das mulheres de hoje se tornaram agressivas, demasiado empedernidas e emocionalmente resguardadas para a elas se dedicarem plenamente. Será esta a derradeira expressão da sabedoria e da evolução sexuais humanas, ou haverá outro passo a dar?

Para responder a estas perguntas é necessário entender a natureza da paixão sexual e da abertura espiritual. A atração sexual tem por base a polaridade sexual, que é a força da paixão que surge entre os polos masculino e feminino. Todas as forças naturais fluem entre dois polos. Os polos Norte e Sul do nosso planeta criam o campo magnético da Terra. Os polos positivo e negativo das tomadas elétricas ou das baterias dos automóveis criam um fluxo elétrico. Do mesmo modo, os polos masculino e feminino entre duas pessoas dão origem ao fluxo de sentimento sexual. Isso é a polaridade sexual.

Essa força de atração que flui entre os dois polos diferentes, masculino e feminino, constitui o dinamismo que parece desaparecer com frequência nas relações modernas. Se o que se procura é paixão verdadeira, são necessários um cativador

e um cativado; de outro modo, teremos apenas dois amigos que decidiram esfregar os genitais na cama.

Cada um de nós, homem ou mulher, possui qualidades interiores masculinas e femininas. Os homens podem usar brincos, abraçar-se com ternura e dançar em êxtase num bosque. As mulheres podem mudar o óleo do carro, acumular poder político e financeiro ou combater num ringue de boxe. Os homens podem tomar conta dos seus filhos. As mulheres podem lutar pelos seus países. Já provámos estas coisas. Quase todos podem irradiar energia masculina ou feminina num determinado momento (ainda que cada um deles possa ter uma forte preferência por fazer uma coisa ou outra, o que abordaremos mais adiante).

O ponto de partida das novas relações 50/50, ou relações de «segunda fase», é o seguinte: se homens e mulheres se agarram a uma igualdade politicamente correta mesmo em momentos de intimidade, a atração sexual desaparece. Não me refiro ao desejo de ter relações, mas o sal de uma relação começa a desaparecer. O amor ainda pode ser forte, a amizade ainda pode ser forte, mas a polaridade sexual dissipa-se, a menos que *em momentos de intimidade* um parceiro esteja disposto a ser o polo masculino e o outro o feminino. Se deseja dar cartas no campo da paixão sexual, tem de potenciar as diferenças entre masculino e feminino.

Isto é verdadeiro nas relações homossexuais e nas relações heterossexuais. Na verdade, a comunidade gay e lésbica tem plena consciência de que a polaridade sexual é independente do género. Mas continuam a ser necessários dois polos para que o apaixonado jogo sexual persista numa relação: masculino e feminino, por cima e por baixo, macho e fêmea — ou o que desejem chamar a estes polos recíprocos de jogo sexual.

A decisão é sua: pode existir uma amizade verdadeira entre dois semelhantes, mas é necessário um parceiro mais

masculino ou mais feminino nos momentos em que se deseja uma polaridade sexual mais intensa.

Não importa se ambos os parceiros são homens ou mulheres. Não interessa se, numa relação heterossexual, o homem assume o polo feminino e a mulher o masculino. Não importa se, todos os dias, mudam quem assume o polo masculino e o polo feminino. É necessária uma polaridade enérgica, uma diferença atrativa entre masculino e feminino, para que exista polaridade sexual. *Esta diferença não é necessária para o amor, mas é necessária para uma paixão sexual duradoura.*

Para algumas pessoas que possuem aquilo a que chamo uma essência sexual mais neutra a polaridade sexual não é realmente importante. A verdade é que não *querem* assim tanta paixão na sua intimidade. Não procuram uma disputa amorosa cheia de inspiração e insinuação sexual. Preferem manter uma amizade civilizada, cheia de amor e de partilha, sem altos e baixos emocionais. Para essas pessoas, este livro será irrelevante, talvez mesmo ofensivo.

Este livro foi escrito especificamente para pessoas com uma essência sexual mais masculina, e para os seus amantes, que terão uma essência sexual mais feminina — uma vez que atraímos sempre o nosso recíproco sexual. Para o melhor ou para o pior, estas pessoas não conseguem evitar sentirem-se atraídas para relações baseadas na diferença.

A sua essência sexual constitui o seu núcleo sexual. Se possuir uma essência sexual mais masculina, é natural que goste de ficar em casa e brincar com os filhos, mas, no fundo, é movido por um sentido de missão. É possível que desconheça qual é a sua missão, mas, a menos que descubra esse propósito profundo e o viva plenamente, sentirá que vive uma vida essencialmente vazia, mesmo que a sua relação íntima e a sua vida familiar transbordem amor.

Se tem uma essência sexual mais feminina, a sua vida profissional pode ser incrivelmente bem-sucedida, mas o seu íntimo não será preenchido a menos que o amor flua plenamente na sua família ou na sua vida íntima.

A «missão», ou a procura da liberdade, é a prioridade do masculino, enquanto a procura do amor constitui a prioridade do feminino. É por isso que pessoas com essência masculina preferem assistir a um jogo de futebol ou a um combate de boxe na televisão em vez de uma história de amor. O desporto tem que ver com a conquista da liberdade, seja pela esquiiva à marcação de um jogador da outra equipa ou a uma série de golpes de um adversário, e com ser bem-sucedido na missão, levando a bola até à linha de golo ou continuando de pé ao fim de dez assaltos. Para o masculino, a missão, a competição e o arriscar tudo (mesmo enfrentando a morte) constituem formas de atingir o êxtase. Veja-se a popularidade das histórias de guerra, de heroísmo perante o perigo e de eliminatórias desportivas.

No entanto, o que toca o íntimo feminino é a busca do amor. Seja em telenovelas, em histórias de amor ou em conversas com amigas sobre relações, o desejo de amor é o que está presente nas formas de entretenimento para o feminino.

O feminino quer sentir-se preenchido pelo amor, e se não sentir a felicidade do amor verdadeiro terá de se contentar com chocolate e gelado — ou um bom drama romântico. O masculino deseja sentir a felicidade da vida levada ao limite e ficar a vê-la na televisão, em programas desportivos ou séries policiais, se não tiver a coragem para a viver pessoalmente.

Até homens e mulheres felizes e realizados gostam de assistir a programas desportivos e de comer gelado, naturalmente. Estou apenas a tentar demonstrar uma coisa: apesar de todos possuímos qualidades femininas e masculinas que podemos usar a qualquer instante — para sermos bem-sucedidos

no mundo empresarial ou para não faltarmos com nada aos nossos filhos, por exemplo —, a maioria dos homens e das mulheres também possui um íntimo mais masculino ou mais feminino. E isso revela-se no entretenimento que escolhem regularmente, assim como nos seus jogos sexuais preferidos.

Pense nisto. Prefere que a sua parceira sexual seja a mais forte dos dois, ou prefere sentir a sua vulnerabilidade física? O que o excita mais: prender a sua companheira na cama sob o seu corpo, ou ficar preso sob o corpo dela? Ser arrebatado por uma amante sensível e forte, ou senti-la abandonar-se ao ponto do desfalecimento nos seus braços? Pode desejar ambas as coisas em momentos diferentes, mas o que o excita com mais frequência?

Ou será que qualquer uma destas alternativas o excita de igual modo? Isto é, sente-se tão excitado por uma parceira fisicamente mais fraca como por outra que seja fisicamente mais forte, ou que seja dona de uma força igual à sua?

A maioria das pessoas, cerca de 90% segundo a minha experiência, parece ter uma preferência definida. Sem dúvida que preferem que o seu parceiro esmague a barata que se arrasta à frente de ambos, ou então sentem-se bem sendo eles próprios a esmagar o inseto, talvez mesmo com fervor desportivo. A maioria das pessoas pode ter uma clara preferência por assistir a uma história romântica na televisão em vez de a um sangrento combate de boxe, ou vice-versa. É possível que gostem de assistir a ambos, mas o seu íntimo desenvolve uma ligação emocional maior com um do que com o outro. Se alguma vez viu um grupo de pessoas masculinas a assistir ao Super Bowl\*, sabe como o íntimo masculino se torna emotivo ao ver um grupo de pessoas roçarem os limites

---

\* Final do campeonato de futebol americano (NFL). [N. T.]

e empregarem todas as suas dádivas para levaram a cabo a missão — ou serem sacrificadas por fracassarem.

Assim, cerca de 90% das pessoas possuem uma essência sexual mais masculina ou mais feminina. Além de manterem uma amizade baseada no amor, gostariam de dominar os seus parceiros sexuais de forma apaixonada, afetuosa e feroz, ou por eles serem assim dominados, ao menos de quando em vez. Isto é igualmente verdadeiro para heterossexuais e homossexuais.

Cerca de 10% das pessoas, homens e mulheres, heterossexuais e homossexuais, possuem uma essência mais neutra. Sentem-se igualmente emocionados por combates de boxe e histórias de amor, ou não. Não lhes importa realmente se o seu amante é fisicamente mais forte ou mais vulnerável. A polaridade sexual não assume grande importância nas suas relações. Independentemente do género ou da orientação sexual, se quiser experimentar uma profunda realização espiritual e sexual, tem de conhecer a sua essência sexual — masculina, feminina ou neutra — e viver de acordo com a mesma. Não pode negar a sua verdadeira essência sexual, encobrando-a com camadas de falsa energia durante anos, e depois querer conhecer o seu verdadeiro propósito e ser livre no fluxo do amor. Este livro é um manual que ensina a abandonar o fingimento e a viver fiel ao íntimo, especificamente pessoas com uma essência sexual masculina e seus amantes de essência feminina, que com elas têm de lidar.

Num esforço bem-intencionado de oferecer igualdade de oportunidades e de direitos a homens e mulheres, muitas pessoas suprimem inadvertidamente a sua verdadeira essência sexual. Não é necessário que o façam; certamente é possível proporcionar a igualdade ao mesmo tempo que se é fiel a um íntimo masculino ou feminino. Mas a maioria das pessoas não o faz. E por isso sofre.



A maioria das pessoas esquece que a igualdade que funciona nos empregos não resulta na intimidade em cerca de 90% dos casais: os casais compostos por parceiros com essências masculinas e femininas, em vez de essências neutras. Para que a paixão sexual flua nessas intimidades polarizadas, as diferenças entre masculino e feminino devem ser aumentadas, não diminuídas, em momentos de intimidade. Quando obrigações familiares e laborais reduzem essas polaridades, a atração sexual diminui, e o mesmo sucede com a profundidade espiritual e a saúde física.

Obrigar a essência masculina ou feminina a encaixar numa personalidade falsamente neutra afeta virtualmente todas as partes do ser. Muitas pessoas com essências femininas manifestam toda uma gama de sintomas fisiológicos alterados quando a sua energia feminina «seca» porque os seus corpos são percorridos por um excesso de energia masculina, ano após ano, para encaixarem num estilo de trabalho masculino. E muitas pessoas com essências masculinas, que tentam encaixar no modelo feminino de cooperação e fluxo de energia, desligam-se do seu sentido de propósito na vida e inibem a sua verdade profunda, por medo das consequências de serem autênticas ao seu íntimo masculino. Daí, as frequentes queixas relacionadas com o excesso de homens fracos e de mulheres agressivas.

Além disso, quem nega o seu verdadeiro íntimo nega a possibilidade de amor real e verdadeiro. O amor é abertura, constante e continuada. E a verdadeira espiritualidade consiste na prática do amor, na prática da abertura. Uma pessoa que nega a sua essência e oculta os seus verdadeiros desejos estará dividida e não será capaz de relaxar e de se abrir plenamente ao amor. O seu espírito percorre caminhos tortuosos. É incapaz de sentir a espontaneidade e o poder sem restrições do seu próprio íntimo, sentindo-se ameaçada e atemorizada.

Esse medo é o tecido da sua incapacidade de se abrir completamente ao amor. Uma tal pessoa encontra-se tolhida espiritualmente, com o coração obstruído, ainda que tenha conseguido uma relação segura e êxito na sua carreira profissional.

Assim, como cultura, verificámos avanços em termos de liberdades pessoais, igualdade dos sexos e direitos sociais, mas continuamos espiritualmente retraídos e receosos. A bem da autonomia individual e da justiça social, e movidos pelas melhores intenções, começámos erroneamente a negar, aligeirar e neutralizar as diferenças entre masculino e feminino. Ao fazerem isto, as pessoas acabam frequentemente por esquecer os seus desejos mais profundos, que se encontram enraizados na sua verdadeira essência sexual. Atualmente, muitas pessoas *judgam* ter uma essência sexual neutra, mas, na maioria dos casos, a verdade é que reprimem os seus desejos naturais, com origem no seu íntimo masculino ou feminino.

É importante admitir o que é real quando se quer efetivamente enfrentar a vida. *O Caminho do Homem Superior* concentra-se em muitas das questões que ignoramos ou negamos com frequência. Por exemplo, se tiver uma essência sexual realmente neutra, ninguém o sujeitará a distrações sexuais fáceis. Mas se for, por exemplo, um heterossexual com uma essência verdadeiramente masculina, sentir-se-á atraído de modo mais ou menos constante por mulheres femininas que vê diariamente no local de trabalho ou na rua. Tanto por mulheres casadas como por jovens adolescentes. Sentirá essa atração desde que a luz feminina dessas mulheres brilhe. E como se transforma este potencial problema sexual numa dádiva espiritual?

Se for dono de uma essência sexual masculina, é provável que admita, se for brutalmente honesto, que a sua relação íntima não será tão importante para si como a sua «missão»

de vida — mas continuará a desejar uma relação íntima, plena e enérgica, possivelmente com a mesma intensidade. E como se lida com este dilema tantas vezes tão mal-entendido?

Para responder a este tipo de perguntas com a maior clareza possível, decidi escrever este livro falando para o caso mais comum de essência sexual masculina: um homem heterossexual com uma essência sexual masculina. Como disse antes, existem muitas outras combinações possíveis de género, essência e preferência sexual. Quem lê pode ser, por exemplo, uma mulher heterossexual de essência masculina casada com um homem de essência feminina, ou um homem homossexual com uma essência masculina casado com um homem de essência feminina, e os princípios deste livro continuam a aplicar-se a essa pessoa. Mas confio que quem lê ajustará devidamente as palavras aqui contidas ao seu caso, se este for diferente do comum.

Suponho que o título deste livro pudesse ter sido *O Caminho da Pessoa Superior Com Uma Essência Masculina*, mas acho que se tornaria bastante difícil se tentasse contemplar todas as permutações possíveis de «ele» e «ela», e de «essência sexual masculina», «essência sexual neutra» e «essência sexual feminina» em todas as relações heterossexuais, bissexuais e homossexuais possíveis. No final, a minha opção foi a simplicidade. O leitor pode acrescentar as permutações. Se possuir, ou a sua parceira, uma essência sexual masculina — independentemente da anatomia, género ou preferência sexual — este livro vai ajudá-lo a clarificar a sua vida e permitirá que ofereça as suas dádivas mais profundas, a nível pessoal, laboral, sexual e espiritual.

*O Caminho do Homem Superior* é um livro escrito explicitamente para pessoas que já conseguiram o respeito pelos outros géneros e preferências sexuais, e que consideram homens e mulheres social, económica e politicamente iguais.

Agora, estamos prontos para passar à próxima fase, com base neste respeito e igualdade mútuos, mas celebrando as paixões sexuais e espirituais inerentes à polaridade masculino/feminino.

É altura de evoluirmos para lá do ideal de macho idiota, só determinação em vez de emoção. É altura de evoluirmos para lá do ideal do piegas sensível e preocupado, todo ele emoção e sem determinação. Determinação e emoção devem ser reunidas num único homem, para depois irem mais além, na mais plena expressão possível do amor e da consciência, o que requer um profundo relaxamento na abertura infinita do momento presente. O que exige um novo tipo de coragem. É esse *O Caminho do Homem Superior*.

«Este livro poderá escandalizar e enfiurecer 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.

«*O Caminho do Homem Superior* lança um desafio a todos os homens para que cumpram o seu verdadeiro propósito e sejam autenticamente masculinos.

Entre em ação com este livro na sua mão.»

Tony Robbins, autor bestseller internacional

LEIA TAMBÉM, DA MESMA COLEÇÃO:



Penguin  
Random House  
Grupo Editorial

[www.penguinlivros.pt](http://www.penguinlivros.pt)  
f penguinlifestylept  
t penguinlivros

ISBN 9789897876431



9 789897 876431 >