

Elogios à Obra de David Deida

“David Deida deve ser o fodão da espiritualidade contemporânea.”

— Vijay Rana, *The Watkins Review*

“Como mulher, nunca me senti tão compreendida e validada.”

— Marci Shimoff, coautora de *Chicken Soup for the Woman's Soul*

“A abertura, o amor! Que linguagem nova e animada David Deida encontra para o indizível!”

— Coleman Barks, autor de *The Essential Rumi*

“De vez em quando, aparece alguém cujo trabalho é claramente o próximo passo. Parece que as suas ideias respondem a alguma pergunta coletiva que pende na cultura. Os seus livros e seminários se tornam um burburinho subterrâneo e, com o tempo, as suas ideias passam a fazer parte do vernáculo cultural.

David Deida é uma dessas pessoas. Não vai demorar muito para as suas ideias se espalharem como fogo no mato.”

— Marianne Williamson, autora de *Um Retorno ao Amor*

“Conheço poucas categorias para alguém original como David Deida; não há escaninho para os seus ensinamentos. Ele é um construtor de pontes entre Oriente e Ocidente, entre tradições antigas e modernas de sabedoria. David está na tradição oral viva e dinâmica dos mestres espirituais dissidentes que, como músicos de *free jazz*, conseguem improvisar diretamente sobre a Realidade, fora das formas estabelecidas. Marquem as minhas palavras: num futuro que espero não muito distante, o original Dharma ocidental de David Deida será amplamente conhecido como uma das expressões mais sublimes e acessíveis da essência da prática espiritual hoje oferecida livremente.”

— Lama Surya Das, autor de *O Despertar do Coração Budista*

“A obra de David Deida revela uma profundidade de amor à condição humana e uma compreensão da sua espiritualidade imanente que raramente vi, mesmo de relance. Para mim, é difícil encontrar palavras para exprimir a minha apreciação e admiração por esse dom inigualável.”

— Jenny Wade, PhD, autora de *Changes of Mind*

“David Deida traz a espiritualidade das nuvens de volta ao nosso corpo, onde é o seu lugar. A sua abordagem sensata do refinamento da sensibilidade espiritual é uma intervenção bem-vinda nas tendências da espiritualidade contemporânea, tanto a conservadora quanto a da Nova Era. Deida nos ajuda a cair na REAL num mundo em que a realidade é uma mercadoria cada vez mais rara.”

— Mariana Caplan, autora de *Halfway Up the Mountain: The Error of Premature Claims to Enlightenment*

“Sinto que Deida atingiu um novo nível de gênio poético na sua escrita, e a sua compreensão da psicologia feminina me espanta.”

— Miranda Shaw, PhD, autora de *Passionate Enlightenment: Women in Tantric Buddhism*

“*O Caminho do Homem Superior* é um livro ousado, desafiador e muito perspicaz. A vanguarda da masculinidade nestas páginas é sexualmente forte e espiritualmente clara [...] Deida desafia e instrui os homens a viver no limite e avançar incondicionalmente em busca das suas verdades mais profundas e do seu maior propósito. Ele não tem papas na língua e não aceita a fraqueza.”

— *NAPRA Review*

“Com franqueza incomum e visão sem igual dos desejos mais profundos do coração masculino, Deida analisa as questões mais difíceis e importantes da vida dos homens. Abrangendo tudo, do trabalho e da carreira a lidar com sexo, mulheres e amor e a encontrar propósito num mundo cada vez mais mecânico e superficial, *O Caminho do Homem Superior* revela como o homem pode ter uma vida de realização sem concessões ao relaxar na verdade do seu próprio ser, descobrir a sua visão mais profunda e conceder os seus dons sem nada reprimir. O que surge é um olhar totalmente revolucionário do que significa ser homem no mundo de hoje, bem como um guia espantosamente prático para levar uma vida masculina de integridade, autenticidade e liberdade.”

— *The Midwest Book Review*, Escolha do Resenhista

AVISO IMPORTANTE

Embora qualquer um possa considerar úteis as práticas, disciplinas e entendimentos deste livro, a obra é disponibilizada com a compreensão de que o autor e o editor não se dedicam a apresentar orientações médicas, psicológicas, emocionais, sexuais e espirituais específicas. Nada neste livro pretende ser diagnóstico, prescrição, recomendação ou tratamento para qualquer tipo específico de problema médico, psicológico, emocional, sexual ou espiritual.

Cada pessoa tem necessidades exclusivas, e este livro não pode levar em conta essas diferenças individuais. Apenas participem de programas de tratamento, prevenção, cura ou saúde em geral sob orientação de médicos, terapeutas ou outros profissionais qualificados e competentes. Qualquer um que sofra de doenças relacionadas ao sexo e à próstata deve consultar um médico e um instrutor autorizado de yoga sexual antes de praticar os métodos sexuais descritos neste livro.

*Com a mais profunda gratidão,
Aos professores e parceiras íntimas
Que banharam minha vida com seu amor e sabedoria*

Que este livro sirva à liberação dos seus verdadeiros dons para que uma multidão incontável de seres se beneficie ainda mais da sua vida e do seu amor.

Amostra

O CAMINHO
DO HOMEM
SUPERIOR

Amostra

DAVID DEIDA

O CAMINHO
DO HOMEM
SUPERIOR

Um guia espiritual para dominar os desafios
envolvendo mulheres, trabalho e apetite sexual

EDITORIA
ALAÚDE

O caminho do homem superior

Copyright © 2025 Alaúde Editora Ltda, editora do Grupo Editorial Alta Books (Starlin Alta Editora e Consultoria LTDA).

Copyright © 1997, 2004, 2017, David Deida.

ISBN: 978-85-7881-798-5

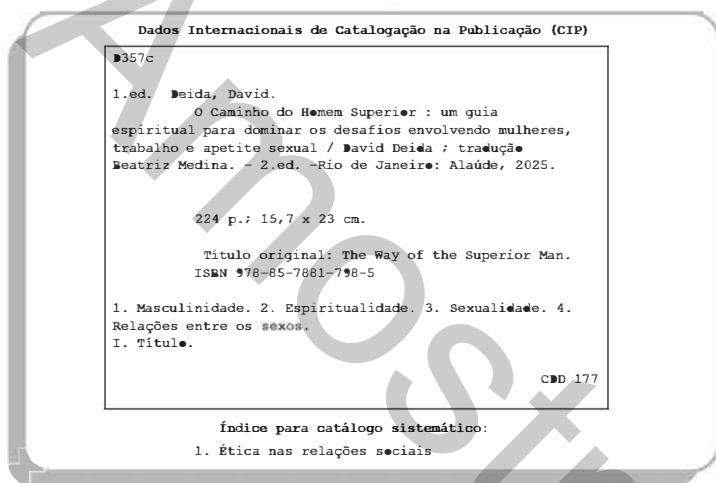
Translated from original The Way of the Superior Man © 2025 by David Deida. ISBN 978-16-2203-832-9.

This translation is published and sold by Sounds True Inc., the owner of all rights to publish and sell the same.

PORTUGUESE language edition published by Alaúde, Copyright © 2025

by STARLIN ALTA EDITORA E CONSULTORIA LTDA.

Impresso no Brasil – 1ª Edição, 2025 – Edição revisada conforme o Acordo Ortográfico da Língua Portuguesa de 2009.



Todos os direitos estão reservados e protegidos por Lei. Nenhuma parte deste livro, sem autorização prévia por escrito da editora, poderá ser reproduzida ou transmitida. A violação dos Direitos Autorais é crime estabelecido na Lei nº 9.610/98 e com punição de acordo com o artigo 184 do Código Penal.

O conteúdo desta obra foi formulado exclusivamente pelo(s) autor(es).

Marcas Registradas: Todos os termos mencionados e reconhecidos como Marca Registrada e/ou Comercial são de responsabilidade de seus proprietários. A editora informa não estar associada a nenhum produto e/ou fornecedor apresentado no livro.

Material de apoio e erratas: Se parte integrante da obra e/ou por real necessidade, no site da editora o leitor encontrará os materiais de apoio (download), errata e/ou quaisquer outros conteúdos aplicáveis à obra. Acesse o site www.altabooks.com.br e procure pelo título do livro desejado para ter acesso ao conteúdo.

Suporte Técnico: A obra é comercializada na forma em que está, sem direito a suporte técnico ou orientação pessoal/exclusiva ao leitor.

A editora não se responsabiliza pela manutenção, atualização e idioma dos sites, programas, materiais complementares ou similares referidos pelos autores nesta obra.

Produção Editorial: Grupo Editorial Alta Books

Diretor Editorial: Anderson Vieira

Editor da Obra: Mariana Portugal

Vendas Governamentais: Cristiane Mutús

Tradução: Beatriz Medina

Revisora: Kamila Wozniak

O CAMINHO
DO HOMEM
SUPERIOR

Amostra

SUMÁRIO

Prefácio à Edição do 20º Aniversário	1
Prefácio à Edição de 2004	3
INTRODUÇÃO	5
PARTE UM	16
O Caminho do Homem	
1. PARE DE ESPERAR A CONCLUSÃO DE QUALQUER COISA NA VIDA	17
2. VIVA COM O CORAÇÃO ABERTO, MESMO QUE DOA	20
3. VIVA COMO SE SEU PAI ESTIVESSE MORTO	22
4. CONHEÇA A SUA VANTAGEM REAL E NÃO A FINJA	23
5. SEMPRE SE AGARRE À SUA PERCEPÇÃO MAIS PROFUNDA	26
6. NUNCA MUDE DE IDEIA SÓ PARA AGRADAR A UMA MULHER	28
7. O SEU PROPÓSITO DEVE VIR ANTES DO RELACIONAMENTO	30

8. INCLINE-SE UM POQUINHO ALÉM DO SEU LIMITE	32
9. FAÇA POR AMOR	34
10. APRECIE AS CRÍTICAS DOS AMIGOS	38
11. SE NÃO CONHECE O SEU PROPÓSITO, DESCUBRA-O AGORA	40
12. DISPONHA-SE A MUDAR TUDO NA VIDA	42
13. NÃO USE SUA FAMÍLIA COMO DESCULPA	47
14. NÃO SE PERCA EM DEVERES E TAREFAS	51
15. PARE DE ESPERAR QUE A SUA MULHER FIQUE MAIS FÁCIL	54
PARTE DOIS	59
Lidar com Mulheres	
16. AS MULHERES NÃO SÃO MENTIROsas	60
17. ELOGIE-A	63
18. TOLERAR A MULHER CAUSA RESENTIMENTO	65
19. NÃO ANALISE A SUA MULHER	68
20. NÃO SUGIRA QUE A MULHER RESOLVA O PROBLEMA EMOCIONAL DELA	71
21. CONVIVA COM A INTENSIDADE DELA — ATÉ CERTO PONTO	76
22. NÃO FORCE O FEMININO A DECIDIR	79
PARTE TRÊS	82
Trabalhar com Energia e Polaridade	

23. A SUA ATRAÇÃO PELO FEMININO É INEVITÁVEL	83
24. ESCOLHA UMA MULHER QUE SEJA O SEU OPOSTO COMPLEMENTAR	87
25. SAIBA O QUE É IMPORTANTE NA SUA MULHER	94
26. MUITAS VEZES VOCÊ VAI QUERER MAIS DE UMA MULHER	98
27. MULHERES JOVENS LHE OFERECEM UMA ENERGIA ESPECIAL	100
28. CADA MULHER TEM UMA “TEMPERATURA” CAPAZ DE CURÁ-LO OU IRRITÁ-LO	103
PARTE QUATRO	109
O que as Mulheres Realmente Querem	
29. ESCOLHA A MULHER QUE O ESCOLHER	110
30. O QUE ELA QUER NÃO É O QUE ELA DIZ	112
31. O CONTEÚDO DA RECLAMAÇÃO DELA É ABERTO	116
32. NA VERDADE, ELA NÃO QUER SER A NÚMERO UM	121
33. A SUA EXCELENTE TRAJETÓRIA NADA SIGNIFICA PARA ELA	124
34. ELA QUER RELAXAR COM A DEMONSTRAÇÃO DO SEU COMANDO	126
PARTE CINCO	129
O Seu Lado Sombrio	
35. VOCÊ ESTÁ SEMPRE EM BUSCA DE LIBERDADE	130
36. ASSUMA OS SEUS DESEJOS MAIS SOMBRIOS	134

37. ELA QUER O “ASSASSINO” QUE EXISTE EM VOCÊ	138
38. ELA PRECISA QUE A SUA CONSCIÊNCIA CORRESPONDA À ENERGIA QUE ELA TEM	141
PARTE SEIS	145
Atratividade Feminina	
39. O FEMININO É ABUNDANTE	146
40. PERMITA A MAGIA DAS MULHERES MAIS VELHAS	148
41. TRANSFORME A LUXÚRIA EM DONS	151
42. NUNCA PERMITA QUE O SEU DESEJO SEJA SUPRIMIDO OU DESPOLARIZADO	154
43. USE A ATRATIVIDADE DELA COMO ESTILINGUE PARA A APARÊNCIA	159
PARTE SETE	163
Práticas Corporais	
44. A EJACULAÇÃO DEVE SER CONVERTIDA OU ESCOLHIDA CONSCIENTEMENTE	164
45. RESPIRE PELA FRENTE	170
46. EJACULE PELA COLUNA	175
PARTE OITO	182
O Yoga da Intimidade de Homens e Mulheres	
47. LEVE EM CONTA A ASSIMETRIA PRIMÁRIA	183
48. VOCÊ É RESPONSÁVEL PELO AUMENTO DA INTIMIDADE	188
49. INSISTA NA PRÁTICA E NO CRESCIMENTO	192

50. RESTAURE O SEU PROPÓSITO NA SOLITUDE E COM OUTROS HOMENS	195
51. TREINE A DISSOLUÇÃO	200
Obras de David Deida	201
SOBRE O AUTOR	

Amostra

Amostra

Prefácio à Edição do 20º Aniversário

Hoje, duas décadas depois da publicação deste livro, *O Caminho do Homem Superior* é mais relevante do que nunca. Novos estilos de expressão sexual estão surgindo, enquanto os antigos papéis de homens e mulheres se dissolvem rapidamente. Neste novo mundo, as mulheres assumem a liderança. Os homens, não mais os únicos provedores nem o membro da família mais movido por propósitos, estão redescobrando o seu valor no mundo e no relacionamento.

Quando o valor de um homem não é mais medido pelo que ele faz, pelas finanças ou pela posição social, como determinar o seu valor?

No nosso novo mundo, a presença do homem — a profundidade da sua consciência — é o seu patrimônio mais valioso.

O valor do homem se encontra na profundidade do seu ser. Um homem raso, facilmente perturbado e influenciado, vale menos para a sua mulher e para o mundo do que o homem cuja presença tem fontes profundas. O olhar firme e profundo transmite mais verdade do que os olhos furtivos. Quando é plena, até a respiração gera mais confiança do que arfadas rasas e trêmulas. O homem arraigado no mistério insondável da vida, em contato com a vastidão da morte, em vez de meramente esvoaçar de uma movimentada atividade superficial a outra, se origina na sua profundidade.

O Caminho do Homem Superior é o caminho do olhar, da respiração e do propósito profundos. Não pode ser fingido. Agora mesmo, você sabe

profundamente quem é ou evita saber. Relaxa e incorpora o propósito da sua alma na terra ou resiste ao seu chamado. Cultiva um “sim” estável a este momento, mesmo no meio do mistério sempre presente da morte, ou tem medo de sentir tudo e vive como uma abertura incognoscível.

O medo é a falta de confiança no agora. O medo é dizer “não” a algum aspecto do momento presente. *O Caminho do Homem Superior* é o caminho do cultivo da confiança total na realidade que é você vivo agora. Por mais vasta que seja, a realidade acontece agora, e isso inclui você. Sinta o que é como é, sem resistir ao todo ilimitado. Ao sentir tudo, ao dizer “sim” ao agora inteiro, você saberá quem é. Conhecerá a si mesmo como a plenitude desperta deste momento inteiro, a própria força do ser.

Identificado com dinheiro ou realizações, o homem se sente fraco quando se compara a quem tem mais. Mas, quando sabe que é a percepção autorradiante, consciente e iluminada, que desperta como homem, ele desabrocha em perfeita harmonia com a imensa energia da realidade. A força infinita do agora é o seu poder e a sua presença.

O Caminho do Homem Superior é perceber a sua verdadeira força por saber quem você é no fundo, neste momento. Você aprende a sentir plenamente a consciência e se conhece como presença consciente. Passa a confiar na plenitude viva deste momento, que aparece espontaneamente como você e a sua experiência. A sua capacidade de incorporar essa força profunda de presença no olhar, na respiração e na ação determina o seu valor, sexual e financeiramente percebido. A sua mulher e o seu mundo anseiam pelo poder autêntico do seu coração despertado e oferecido por meio de todo o seu corpo.

Que os seus dons transbordem em *O Caminho do Homem Superior*.

Prefácio à Edição de 2004

Originalmente, escrevi *O Caminho do Homem Superior* como um guia prático para os homens e as pessoas que eles amam intimamente. Queria passar aos leitores as lições que aprendi na vida, especificamente que o homem pode crescer espiritualmente enquanto luta de forma apaixonada com os desafios das mulheres, do trabalho e do desejo sexual.

Agora, anos depois de dividir esse trabalho com milhares de homens e mulheres, heterossexuais e homossexuais, solteiros e casais, posso confirmar que as lições apresentadas nestes capítulos realmente produzem resultados. E, no mundo de hoje, com a rápida evolução — e, portanto, a confusão — sexual e espiritual, essas lições talvez sejam mais relevantes do que nunca.

Uma das lições mais importantes é a seguinte: como seres humanos em evolução, podemos aprender que a mestria é uma fase importante a dominar e atravessar nesta escola da vida em que aprendemos a amar de forma mais engenhosa.

Pelo caminho descrito neste livro, aprendi a amar uma mulher até a luz, a ganhar o dinheiro que quero fazendo o que amo e a dominar a arte do amor sexual. Você também pode aprender.

Então, você se abrirá às próximas lições, possibilitadas pelo seu crescimento real, assim como obteve e superou todos os seus interesses até agora.

O que você amava quando criança é menos interessante hoje, quando adulto. E o que ocupa a sua atenção hoje cessará mais cedo ou mais tarde. Esse

crescimento é bom e natural. Somos projetados para superar tudo, inclusive o nosso desejo de vivenciar e melhorar os setores do dinheiro, do sexo e da intimidade.

O Caminho do Homem Superior lhe mostra que o homem e a sua pessoa amada podem aprender as lições necessárias para crescer até a etapa seguinte, na qual a mente se abre como sentimento e o corpo é apenas luz. Dizem que também há um caminho para crescer por meio dessas lições, mas comecemos pelo princípio.

Viva completamente. Conheça o seu propósito mais profundo. Dê o dom que você nasceu para dar. Aprecie o sexo como o portal cósmico das maravilhas do amor. Sirva os seus amigos para que eles cresçam. E, pelos ciclos inevitáveis do sucesso espetacular e do desespero angustiante, quando você dominar e superar os desafios das mulheres, do trabalho e do desejo sexual, esteja disposto a esquecer que nasceu.

Finalmente — e estou lhe dizendo com antecedência, assim como me disseram —, o caminho do homem superior torna obsoleto tudo o que pode ser conhecido ou vivenciado.

Por enquanto, comece com o que o preocupa. Foi como comecei. O que a vida e os meus professores exigiram que eu passasse a entender — o caminho que funcionou para mim como homem num mundo de possibilidades infinitas — é oferecido nos capítulos deste livro. Você criará o seu próprio caminho enquanto cresce além da necessidade de não vivenciar nem conhecer mais nada.

Portanto, aqui está meu resumo de um novo prefácio: pare de esperar. Sinta tudo. Ame dolorosamente. Doe de forma impecável. Solte-se.

Faça o mesmo com o que restar, enquanto se sentir levado a isso.

Esse caminho se dissolve abertamente.