

DAVID DEIDA

**Der Weg
des wahren
Mannes**

Ein Leitfaden
für Meisterschaft in Beziehungen,
Beruf und Sexualität



Körper entspannt und offen und Ihr Atem voll und tief ist und wenn Sie Ihrem Gegenüber direkt in die Augen schauen, kann sich Ihre tiefste Intelligenz spontan äußern. Um in Beziehungen als überlegener Mann, als Samurai zu handeln, müssen Sie die jeweilige Situation mit Ihrem ganzen Körper spüren. Ein verschlossener Körper kann all die subtilen Zeichen und Signale nicht lesen und ist deshalb nicht in der Lage, die Situation zu meistern.

3

LEBEN SIE, ALS WÄRE IHR VATER TOT



Ein Mann muss seinen Vater lieben, sich aber gleichzeitig von den Erwartungen und der Kritik seines Vaters lösen, um ein freier Mann zu sein.

Stellen Sie sich vor, Ihr Vater wäre gestorben, oder erinnern Sie sich daran, wie es war, als er gestorben ist. Verspüren Sie Erleichterung angesichts seines Todes? Gibt es einen Teil in Ihnen, der glücklich ist, nicht länger seine Erwartungen erfüllen oder seine Kritik erleiden zu müssen?

Hätten Sie anders gelebt, wenn Sie nie versucht hätten, Ihrem Vater zu gefallen? Wenn Sie nie versucht hätten, Ihrem Vater zu beweisen, dass Sie etwas wert sind? Wenn Sie nie gefühlt hätten, wie der kritische Blick Ihres Vaters auf Ihnen lastet?

Unternehmen Sie in den nächsten drei Tagen mindestens einmal täglich etwas, das Sie unter dem Einfluss Ihres Vaters vermieden oder unterdrückt haben. Üben Sie auf diese Weise, sich von seinen unterschwelliger Erwartungen zu befreien, die inzwischen Teil Ihrer eigenen Selbstkritik sind. Üben Sie drei Tage lang einmal täglich, auf diese Weise frei zu sein – selbst wenn Sie sich weiterhin ängstlich, begrenzt, unwürdig oder von den Erwartungen Ihres Vaters belastet fühlen.

4

LERNEN SIE IHRE WAHREN GRENZEN KENNEN UND MACHEN SIE SICH NICHTS VOR

.....

Es ehrt einen Mann, seine Ängste, seine Widerstände und seine gefühlten Grenzen zuzugeben. Es ist schlicht und einfach die Wahrheit, dass jeder Mann seine Grenzen, seine Fähigkeit, sich zu entwickeln, und sein eigenes Schicksal hat. Aber es ist unwürdig, sich selbst und anderen über seinen wahren Platz im Leben etwas vorzumachen. Ein Mann sollte nicht vorgeben, erleuchteter zu sein als er ist – aber er sollte auch nicht hinter seinen wahren Möglichkeiten zurückbleiben. Je mehr er sich bis an seine Grenzen vorwagt, desto wertvoller wird er im Umgang mit anderen Männern, desto mehr kann man sich darauf verlassen, dass er authentisch und wirklich präsent ist. Wo die Grenzen eines Mannes liegen, ist nicht so wichtig wie die Tatsache, ob er wahrhaftig an seinen Grenzen lebt, anstatt faul oder verblendet zu sein.

Wählen Sie einen Bereich Ihres Lebens aus – vielleicht Ihre intime Beziehung, Ihre Karriere, das Verhältnis zu Ihren Kindern oder Ihre spirituelle Praxis. Sicher verdienen Sie mit irgendeiner Tätigkeit Ihren Lebensunterhalt: Welche Ängste halten Sie davon ab, einen größeren Beitrag für die Menschheit zu leisten, ein höheres Einkommen zu haben oder Ihr Geld auf kreativere und erfreulichere Weise zu verdienen? Wenn Sie vollkommen furchtlos wären, würden Sie Ihren Lebensunterhalt genauso verdienen wie jetzt? Ihre Grenze liegt an dem Punkt, an dem Sie sich bremsen, an dem Sie Ihr wertvollstes Geschenk zurückhalten und stattdessen Ihre Ängste nähren.

Haben Sie den Kontakt zu den Ängsten verloren, die Ihr Einkommen und Ihren

Lebensstil einschränken und formen? Wenn Sie so tun, als hätten Sie keine Ängste, dann lügen Sie sich etwas vor. Jeder Mann hat Angst, es sei denn, er ist vollkommen frei. Wenn Sie das nicht zugeben können, machen Sie sich selbst und anderen etwas vor. Ihre Freunde werden Ihre Ängste spüren, auch wenn Sie selbst das nicht tun. Sie werden das Vertrauen in Sie verlieren, weil sie sehen, dass Sie sich selbst etwas vormachen und somit dazu neigen, sie ebenfalls bewusst oder unbewusst zu belügen.

Oder vielleicht sind Ihnen Ihre Ängste vollkommen bewusst: Ihre Angst, Risiken einzugehen, Ihre Angst zu versagen, oder Ihre Angst vor dem Erfolg. Vielleicht haben Sie es sich in Ihrem Leben bequem eingerichtet und fürchten Veränderungen Ihres Lebensstils, die mit einer beruflichen Veränderung einhergehen könnten, selbst wenn die neue Karriere dem, was Sie sich für Ihr Leben wünschen, viel näher kommt. Manche Männer fürchten sich vor dem Gefühl der Angst und wagen sich deshalb nicht einmal bis an ihre Grenzen vor. Sie wählen einen Job, von dem sie wissen, dass sie ihn gut und mühelos ausführen können, und geben nicht einmal annähernd ihr Bestes. Ihr Leben ist relativ sicher und bequem, aber tot. Ihnen fehlt es an Lebendigkeit, Tiefe und inspirierter Energie – Eigenschaften, die einen Mann auszeichnen, der auf Messers Schneide lebt. Wenn Sie ein Mann sind, der sich zurückhält, vielleicht hart arbeitet, aber nicht bis an seine Grenzen geht, werden andere Männer nicht darauf vertrauen, dass Sie ihnen dabei helfen werden, ebenfalls bis an ihre Grenzen zu gehen und ihre Gaben voll auszudrücken.

Machen Sie einen Versuch: Sprechen Sie laut aus, wo in Ihrer Karriere Ihre Grenzen liegen. Sagen Sie zum Beispiel: „Ich weiß, ich könnte mehr Geld verdienen, aber ich bin zu faul für die Überstunden. Ich weiß, ich könnte meine wahren Talente mehr einbringen, habe aber Angst, nicht erfolgreich zu sein und als mittelloser Versager zu enden. Ich habe fünfzehn Jahre an meiner Karriere gearbeitet und fürchte mich, sie loszulassen und neu zu beginnen, obwohl ich weiß, dass ich den Großteil meines Lebens mit Dingen zubringe, die mir egal sind. Ich könnte mein Geld auf kreativere Weise verdienen, aber ich sitze zu oft vor dem Fernseher, anstatt kreativ zu sein.“

Achten Sie Ihre Grenzen. Achten Sie Ihre Entscheidungen. Seien Sie in Bezug auf beide ehrlich zu sich selbst. Seien Sie ehrlich Ihren Freunden gegenüber. Ein furchtsamer Mann, der weiß, dass er Angst hat, ist vertrauenswürdiger als ein furchtsamer Mann, der seine Angst nicht kennt. Und ein furchtsamer Mann, der seiner Angst entgegendrängt, an der Grenze lebt und von dort aus sein Bestes gibt, ist vertrauenswürdiger und beflügelnder als ein ängstlicher Mann, der sich in seiner Komfortzone zurücklehnt und nicht bereit ist, seine Angst von einem Tag zum anderen zu erfahren. Ein freier Mann kann sich seine Ängste eingestehen, ohne sie zu verstecken oder sich vor ihnen zu verstecken. Berühren Sie Ihre Ängste fest mit den Lippen, küssen Sie sie, ohne sich zurückzuziehen und ohne sie

aggressiv zu überwältigen.