ERKEĞİN ÖZÜNE GİDEN GİDEN YOL

'Yaşam Potansiyelinizi Ortaya Çıkarın'

DAVID DEIDA

ONBİR YAYINLARI

ONBİR YAYINLARI

Erkeğin Özüne Giden Yol
'Yaşam Potansiyelinizi Ortaya Çıkarın'
David Deida

The WAY Of The SUPERIOR MAN

© Bu Kitabın Türkiye'deki Yayın Hakları Sound True, Inc. Arthur Ave aracılığı ile ONBİR YAYINLARI'na aittir.

ONBİR YAYINLARI
Yayın Dağıtım Reklam Prodüksiyon Tic.
Emekyemez Mah. OkçuMusa Cad. Tutsak Sok. No: 10/2
Beyoğlu / İSTANBUL
Tel: (0212) 235 68 11 - 238 67 81 Fax: (0212) 237 16 30
E- mail: onbiryayinlari@mynet.com
metinalbasan@hotmail.com
mtalbasan@gmail.com

ISBN: 978-9944-180-13-9

Yayın Yönetmeni : Mehmet ALBASAN
Editör : Metin ALBASAN
Çeviren : Arzu ALTINANIT
Grafik & Tasarım : Derya DİBLEN - Selim ÜNLÜSOY
Dizgi & İçtasarım : ONBİR YAYINLARI
Baskı & Cild : Barış Matbaa Mücellit
Davutpaşa Cad. Güven San. Sitesi C Blok No. 291
Topkapı / İSTANBUL Tel: (0212) 674 85 28

Birinci Basım: Mayıs 2008

Sevgili Okuyucular,

David Deida, erkek ve kadınların ruhsal ve cinsel gelişim yollarını değiştirmeye devam ediyor. Günümüzdeki gerçekçi ruh durumunu kaleme aldığı öğretisi ve yazılarıyla kişisel ve ruhsal gelişimi sürekli kılan en özgün ve güvenilir kişiler arasında yer almaktadır.

*İş hayatı ve kariyerden, seks, kadınlar ve aşkla başa çıkma, hızla yapaylaşan ve makineleşen bir dünyada amaçlarını saptama yollarına kadar her şeyi anlatıyor. Cinsel kutuplaşmayı ve bir erkeğin isteklerinin özünü anlayan bir öğretmen gibi, uzlaşma zemini oluşturmadan veya sahte psikoterapi metotları, **"tantra"** kullanmadan ya da politik bir dürüstlük taslamadan gerçekçi bir biçimde ortaya koyuyor.*

Bu sayfalardaki modern ve gelişmiş erkek, güçlü ve kalben açık. Deida, erkekleri sınırlarını aşmaya, en büyük amaçlarını ve en derin arzularını keşfederek onların peşinden gitmeye özendiriyor. Bunu söylerken ne konuyu dolandırıyor ne de zayıflık gösteriyor...Erkek / kadın ilişkisine bakışı, bu karmaşık dinamiğin daha iyi anlaşılmasını sağlıyor.

Maço/yeni tür erkekler işe yaramazlar. Sizler, bu kitabı okuyarak daha iyi bir erkek olabilirsiniz, hatta belki en mükemmeli!...

Sevgilerimizle...

ONBİR YAYINLARI

David Deida İçin Ne Dediler?

"David'in bu çalışması biz erkeklerin görevlerinin özünü anlatıyor. Erkeklerin cesur bakış açısını ortaya koyuyor ve bizleri erkeksi güzelliğe ve güce sahip çıkmaya cesaretlendiriyor. Savunduğu güç ***"kadınlara karşı güçlü olmak"*** *değil. Yunan tanrılarının sahip olduğu bir güçten söz ediyor. Bunun için verilen mücadele bütünüyle içsel. Bizleri kendi sıradanlığımızı yok etmeye, kendi tembelliğimiz için mazeret üretmekten, kişiliğimiz için özür dilemekten, karakterimiz için başkalarını ya da çocukluğumuzu suçlamaktan vazgeçmeye davet ediyor. Bizden kendimiz olmamız için elimizden geleni yapmamızı istiyor; yoğun, odaklanmış, güçlü ve açık bir biçimde. Ve yüreğimizin sesini dinlememizi öneriyor."*

- DENNIS MEAD-SHIKALY, Genel Müdür: The Mankind Projec New Warrior Network

"Eğer arkanıza yaslanmış bir biçimde bir mağarada yaşamıyorsanız kadınlar, iş hayatınız ve cinsel yaşamınızla ilgili sürekli bir mücadele içinde olacağınız kesin. Deida, bunun cinsellik ve ilişkilerde nasıl olduğunu gerçekçi bir biçimde anlatıyor. Cinsel kutuplaşmayı ve bir erkeğin isteklerinin özünü anlayan bir öğretmen gibi, uzlaşma zemini oluşturmadan veya sahte psikoterapi metotları, ***"tantra"*** *kullanmadan ya da politik bir dürüstlük taslamadan.*

Yüreğinizi açmayı, gördüğünüz her çekici kadınla yatma arzunuzla ve kadınların duygusal iniş çıkışlarıyla baş etmeyi, istediğiniz şekilde yaşamayı, sonunda sınırlarınızı

aşmayı öğreneceksiniz. Deida, açık, espritüel, sade bir tarzla yazılmış şiirsel bir anlatım sunuyor. Maço/yeni tür erkekler işe yaramazlar. Sizler, bu kitabı okuyarak daha iyi bir erkek olabilirsiniz, hatta belki en mükemmeli."

-VIJAY RANA The Watkins Review

"Erkeğin Özüne Giden Yol" da yazar David Deida, okuru çağdaş erkeğin yüreğinde güçlü bir seyahate çıkarıyor. Ender bulunan dürüst yaklaşımı ve erkek kalbinin en derin arzularına eşsiz bakışıyla Deida, erkeklerin hayatındaki en zor ve önemli konulara parmak basıyor. İş hayatı ve kariyerden, seks, kadınlar ve aşkla başa çıkma, hızla yapaylaşan ve makineleşen bir dünyada amaçlarını saptama yollarına kadar her şeyi anlatıyor. 'Erkeğin Özüne Giden Yol'da, bir erkeğin kişiliğiyle ters düşmeden, taaa içinde saklı arzularını keşfederek ve hiçbir şeyi gizlemeden dilediği hayatı nasıl yaşayacağı konusuna açıklık getiriyor. Ortaya çıkan sadece günümüzde erkek olmanın ne anlama geldiğine farklı bir bakış değil, aynı zamanda güvenilir, dürüst ve özgür bir erkek olarak yaşamak için yol gösteren şaşırtıcı bir rehber."

-THE MIDWEST BOOK REVİEW Reviewer's Choice

"Bu, çok cesur, sorgulayıcı ve akıllıca yazılmış bir kitap. Bu sayfalardaki modern ve gelişmiş erkek, cinsel olarak güçlü ve kalben açık. Deida erkekleri sınırlarını aşmaya, en büyük amaçlarını ve en derin arzularını keşfederek onların peşinden gitmeye özendiriyor. Bunu söylerken ne konuyu dolandırıyor ne de zayıflık gösteriyor...erkek/kadın ilişkisine bakışı bu karmaşık dinamiğin daha iyi anlaşılmasını sağlıyor.

- NAPRA REVIEW

ÖNEMLİ UYARI

Lütfen Okuyun!

Herhangi biri bu kitaptaki alıştırmaları, öğretileri ve fikirleri yararlı bulabilir ama ne yazar ne de yayıncı, burada yazan tıbbi, psikolojik, duygusal, cinsel ve ruhsal tavsiyelerin geçerliliği konusunda hiçbir taahhütte bulunmamaktadır. Ayrıca, bu kitapta yazılanlar; tanı, reçete, tavsiye ya da herhangi bir tıbbi, psikolojik, duygusal, cinsel ve ruhsal sorunun tedavi yolu değildir. Her insanın kendine özgü ihtiyaçları vardır ve bu kitap bireysel farklılıkları dikkate almamaktadır. İhtiyacı olan herkes sadece ruhsatlı kurumlarda, belgesi olan doktor, terapist ve diğer yetkin profesyoneller tarafından yürütülen tedavi programlarına katılmalıdır. Zührevi hastalık, cinsel organdaki herhangi bir hastalık ya da prostat sorunu olan herkes, bu kitapta yazılan cinsel yöntemleri uygulamadan önce, bir tıp doktoru ya da belgeli cinsel yoga eğitmenine danışmalıdır.

Yaşamımı sevgileri ve zekalarıyla renklendirmiş sevgililerim ve öğretmenlerime derin şükranlarımla.

İÇİNDEKİLER

Önsöz / 17
Giriş / 21

1. BÖLÜM: Erkek Davranışı

1- Hayatta her şeyin gerçekleşebileceğini ummaktan vazgeçin / 35
2- Canınız yansa da açık yürekli olun / 39
3- Sanki babanız ölmüş gibi yaşayın / 41
4- Gerçek sınırlarınızı bilin / 43
5- Her zaman özünüze bağlı kalın / 47
6- Bir kadını memnun etmek için asla düşüncenizi değiştirmeyin / 49
7- Amacınız ilişkinizden önce gelmeli / 51
8- Sınırlarınızı zorlayın / 53
9- Aşk için yaşayın / 55
10. Dostlarınızın eleştirilerine açık olun / 59
11- Eğer amacını bilmiyorsan hemen keşfet / 61
12- Hayatınızdaki her şeyi değiştirmeye istekli olun / 63
13- Ailenizi bahane olarak kullanmayın / 69
14- Sorumluklarınız ve görevleriniz içinde kaybolmayın 73
15- Kadınınızla daha kolay başa çıkacağınızı ummaktan vazgeçin / 77

2. BÖLÜM: Kadınlarla Başa Çıkma

16- Kadınlar yalancı değildir / 85
17- Onu Övün / 89
18- Ona kızmak yerine iniş çıkışlarını hoşgörün / 91
19- Eşinizi analiz etmeyin / 95
20- Bir kadına duygusal sorun. kendisinin çözmesini önermeyin / 99

21- Şiddetine dayanın ama bir noktaya kadar / 105
22- Kadınları karar vermeye zorlamayın / 109

3. BÖLÜM: Kutuplaşma ve Enerjiyi Anlama

23- Kadınlara çekim duymanız kaçınılmaz / 115
24- Tamamen zıttınız bir kadın seçin / 119
25- Eşinizin hangi yönünün önemli olduğunu bilin / 127
26- Sık sık bir kadından fazlasını isteyeceksiniz / 131
27- Genç kadınlar size özel bir enerji sunar / 133
28- Her kadının sizi mutlu ya da rahatsız eden bir 'ısısı' vardır / 137

4. BÖLÜM: Kadınlar Gerçekte Ne İster?

29- Sizi seçen bir kadını seçin / 145
30- İstediği şey söylediği şey değildir / 147
31- Şikayetlerinin içeriği yoktur / 151
32- Aslında bir numara olmak istemiyor / 157
33- En mükemmel performansınız onun için anlamsızdır / 161
34- Kontrolü ele alabileceğinize inanarak rahatlamak ister / 164

5. BÖLÜM: Gizli Yönünüz

35- Her zaman özgürlük arayışındasınızdır / 171
36- En gizli arzularınıza sahip çıkın / 175
37- İçinizdeki 'katili' ister / 181
38- Enerjisini karşılamayı öğrenin / 185

6. BÖLÜM: Dişi Çekiciliği

39- Kadın bereketlidir / 191
40- Daha yaşlı kadınların büyüsüne şans tanıyın / 193
41- Şehvetinizi armağanlara dönüştürün / 197
42- Arzunuzun bastırılmış hale gelmesine izin vermeyin / 201
43- Onun çekici görüntüsüne inanmayın / 207

7. BÖLÜM: Beden Alıştırmaları

44- Boşalmanızı kontrol edin / 215
45- Nefesinizi kontrol edin / 223
46- Tüm bedeninizle boşalın / 229

8. BÖLÜM: İlişkinin Erkek ve Kadın Yönü

47- Temel farklılıklara saygı gösterin / 239
48- İlişkinin gelişmesinde sorumlu sizsiniz / 245
49- Pratik yapma ve gelişme konusunda ısrarcı olun / 249
50- Amacınızı, tek başınıza ve diğer erkeklerle birlikte yeniden belirleyin / 253
51- Kendinizi sevginin akışına bırakın / 259

David Deida ile İlgili Kaynaklar / 261
Yazar Hakkında / 263

Bu kitabın size, yaşamınızda arzu ettiğiniz her şeyi gerçekleştirme özgürlüğünü vermesi, böylece bir çok kişinin sizin yaşamınızdan ve sevginizden yarar sağlaması dileğiyle.

ÖNSÖZ

Yayıncım *'Erkeğin Özüne Giden Yol'*un yeni baskısı için bir önsöz yazmamı istedi.

Gerçekte ben bu kitabı erkekler ve onların sevgilileri için bir rehber olsun diye yazdım. Kendi yaşamımda öğrendiklerimi okuyucularımla paylaşmak istedim, özellikle bir erkek, kadınlar, iş ve cinsel hayatındaki sorunlarla baş ederken nasıl ruhsal olarak gelişebilir konusunu.

Bu çalışmayı binlerce erkek ve kadın, heteroseksüel ve eşcinsel, bekar ve evli ile paylaştıktan yıllar sonra, bu sayfalarda paylaşılan deneyimlerin bir sonuca ulaştığını rahatlıkla söyleyebilirim. Ve cinsellik ve maneviyatın hızla değiştiği –bu yüzden de karmaşıklaştığı- günümüzde burada yazılanların daha da geçerli olduğunu düşünüyorum.

En önemli deneyimlerden biri şu: Biz, insanlar geliştikçe, daha ustaca sevmeyi öğrendiğimiz yaşam okulunu başarıyla tamamlamak için hakimiyetin önemli bir konu olduğunu anlıyoruz.

Bu kitapta anlatılan yolla, bir kadını gerçekten sevmeyi, yapmaktan zevk aldığım şeyleri yapabileceğim kadar para kazanmayı ve sevişme sanatını öğrendim. Bunu sen de yapabilirsin.

Bu kitabı okuduktan sonra, istediğin her şeyi başar-

mış ya da geçmişte bırakmış gibi, gerçek gelişimini tamamlayacağın yeniliklere açık olacaksın.

Küçükken çok sevdiğimiz herhangi bir şey büyüdüğümüzde artık ilgimizi çekmez. Şu anki ilgi alanımız ise er ya da geç değişecektir. Bu gelişim hem doğal hem de gerekli. Bizler her şeyden vazgeçebilir şekilde yaratılmışız, buna deneme arzumuz ve para, seks ve yakınlık sınırlarımızı genişletmek dahil.

Erkeğin Özüne Giden Yol, sana ve sevgiline -bilincin de duygular gibi özgür olduğu- sonraki adım için gerekli olan şeyleri gösterir. Bunu deneyerek öğrenmek de mümkün. Bana anlatıldı, şimdi sıra bende.

Dolu dolu yaşa. En önemli amacının ne olduğunu bil. Hayata gelme amacını yerine getir. Aşkın mucizelerinin kozmik bir sunağıymış gibi seksten zevk al. Arkadaşlarına yardım et ki onlar da gelişebilsinler. Nefes kesici başarı ve acı veren umutsuzlukların kaçınılmaz döngüsü içinde, kadınlarla, iş ve cinsel yaşantınla mücadeleyi tamamladığında ya da savaşmaktan vazgeçtiğinde, doğduğunu bile unutmaya hazır ol.

Son olarak – aynı bana yaptıkları gibi en başta söylüyorum- güçlü bir erkek olmanın yolu, bilinen ya da daha önce denenmiş ve geçmişte kalmış her şeyi terk etmektir.

Şimdilik seni ilgilendiren konularla başla. Ben öyle yaptım. Geliştikçe anlamaya başladığım, öğretmenlerimin ve hayatın benden beklediği şeyler –sonsuz olanaklar dünyasındaki bir erkek olarak bende işe yarayan yol- bu kitabın sayfalarında yer almakta. Deneyim kazanma ya da her şeyi bilme ihtiyacın dışında, kendi yolunu kendin çizeceksin.

İşte yeni bir önsözün özeti: Beklemekten vazgeç. Her şeyi hisset. Acı verecek kadar sev. Bütünüyle ver. Ve olu-

runa bırak.

Eğer öyle yapman gerekiyorsa, geçmişten kalanları da tekrarla.

Bu yolla her şeyi çözersin.

GİRİŞ

Bu kitap, yeni yeni görmeye başladığımız farklı erkekler için bir rehberdir. Pervasız bir biçimde maskülen olan bu erkek, azimli, güvenli, yönetici, kendi seçtiği hayatı istediği gibi ve keyifle yaşar. Aynı zamanda, duygusal, spontane ve yaşam doludur ve kendini, kendi gerçeğini keşfetmeye ve yaşamaya adamıştır.

Bu erkek kesinlikle kadından hoşlanır. Kadınını cinsel olarak elde etmekten ve onu kendinden geçirmekten büyük keyif alır. Bundan sakın maço bir tarzı olduğunu anlamını çıkartmayın. Tam tersi, bunu o kadar büyük bir sevgiyle yapmak ister ki kadını adeta uçsun, hatta aşkın yoğunluğuyla birlikte uçsunlar. Kendini aşkın bu dünyadaki ete kemiğe bürünmüş hali olmaya adamıştır. Ve özgür bir erkek olarak bunu başarır da. Çünkü ne başkalarını koyduğu kuralları umursar ne de cesaretini kaybeder.

Bu yeni erkek türü, ne dünyaya saldıran King Kong gibi ürkütücü bir zorbadır ne de yeni yetme bir pısırık. İçindeki kadın ve erkeği birlikte kucaklamış, ikisinden birine yapışıp kalmamıştır. Her zaman haklı olmak zorunda hissetmez kendini. Ya da çift cinsiyetli Bay İyi Adam gibi, her an güvenilir, uyumlu ve paylaşımcı olmaya çalışmaz. Sadece, kendini tamamen büyük aşka adamış biçimde, yaşamın içindeki kısa süreli anları hissederek,

istediği gibi yaşar, korkusuzca içinden geleni yapar.

Güçlü Erkek Olma Yolları kitabıma netlik kazandırmak için Intimate Communion* adlı kitabımda söz ettiğim cinsellik ve ruhsal gelişimle ilgili bazı konuları tekrarlamakta fayda var.

Son yıllara kadar, erkek ve kadınlara biçilmiş çağdaş roller belirlenmiş ve birbirlerinden farklıydı. Erkekler dışarıda para kazanır, kadınlar evde oturur ve çocuk büyütür. Erkekler genelde kadınlarından fiziksel ve ekonomik bakımdan üstündürler ve bunu bir tehdit olarak kullanır. Kadınlar ise duygusal ve cinsel darbelerle erkeklerine üstünlük sağlarlar. O günlere ait en tipik karikatürler maço bir adam ve itaatkâr ev hanımı şeklindedir. Eğer bu kitabı okuyorsanız, anlatılan bu cinsel kimlik tanımlamasını geride bırakmışsınız demektir. Ya da en azından bu görüntü sizi gülümsetiyor.

Daha sonraki (hâlâ da devam eden), erkek ve kadının içlerindeki erkek ve dişi enerjisini "50/50" dengelemeye çabaladıkları, yani birbirlerine benzemeye başladıkları, dönemdir. Örneğin, 1960larda, Amerika'da, erkekler içlerindeki dişiyi abartılı bir biçimde ortaya çıkartmaya başladılar. Her şeyi akışına bırakmayı öğrendiler. Sert, tek boyutlu erkeksi duruşu terk ederek, saçlarını uzattılar, renkli giysiler giymeye, doğayla ve müzikle ilgilenmeye başladılar, daha tasasız ve daha duygusal bir yaşam biçimini benimsediler. Tüm bunlar, sevinci, enerjiyi ve yaşam gücünü abartmak, yani dişiliği övmek anlamına geliyordu.

Bu arada, birçok kadın da bunun tam tersini yapıyordu. Her insanda bir seviyeye kadar olan, yönetme güdüsü, amacı açıkça söyleme ve öngörüyle içlerindeki erkeği abartılı bir biçimde ortaya çıkarıyorlardı. Kadınlar

ekonomik ve politik özgürlüklerini kazandılar. Kariyer yaptılar, uzun vadedeki hedeflerine odaklandılar, ileri düzeyde eğitim aldılar, ihtiyaç ve isteklerini açıkça dile getirmeyi öğrendiler.

Eğer bu kitabı okuyorsanız, ebeveynlerinizden daha eşit durumdasınız demektir. Eğer bir kadınsanız, annenizden daha bağımsız ve ileri görüşlü; bir erkekseniz babanızdan daha duygusal ve açık fikirlisiniz. Ya da en azından, kendiniz öyle olmasanız bile, bu özellikler size kabul edilebilir geliyor. Unutmayın ki, saçına farklı biçim veren bir erkeğe ya da iş kıyafetleri giyen bir kadın şüpheyle bakmak çok eskilerde kalmadı.

Zaman geçtikçe, erkeklerin içlerindeki dişiyi, kadınlarınsa içlerindeki erkeği ortaya çıkartması iyi oldu. Daha bir bütün oldular. Birbirlerine daha az bağımlı duruma geldiler. Artık erkekler çocuk bezi değiştirebiliyor, kadınlar fare yakalayabiliyor. Maço erkekler daha yumuşak ve duygusal. İtaatkar ev kadınları ise daha bağımsız ve yönetici. Sosyal roller söz konusu olduğunda erkek ve kadın artık birbirlerine benziyor. Bu herkes için bir gelişim demek.

Ancak, bu 50/50 safhası, erkek ve kadın gelişimde sadece ikinci ve ara basamak, son nokta değil. Cinslerin birbirine bu kadar benzemesinin yan etkileri, günümüzün yakınlık kurma sorununun ana sebebi olabilir. 50/-50 trendi sadece ekonomik ve sosyal eşitlik olmadı, aynı zamanda cinsel nötrlüğü de beraberinde getirdi. Banka hesapları dengelenirken tutku yok olmaya başladı. Televizyon ve sinemada seks ve şiddet hızla artarken erkekler daha yumuşak. Kadınlar kendi ekonomik yaşamlarını kendileri kontrol edebiliyorlar ama stresle ve ondan kaynaklanan hastalıklarla baş etmek için terapist ve dok-

torlara gidiyorlar. Neden böyle oluyor?

Seminerlerim ve seanslarım sırasında bir çok bağımsız ve başarılı kadının, günümüzdeki erkeklerin *"pısırık"*, çok zayıf ve güvenilmez olduklarından şikayet ettiklerini duydum. Hassas ve şefkatli erkekler ise günümüz kadınlarının *"talepkar"*, sert ve gerçek bir ilişki için temkinli olduklarını düşünüyorlar. Bu insan cinselliğinin geldiği son nokta mı yoksa atılması gereken bir adım daha mı var?

Bu soruları yanıtlayabilmek için cinsel tutku ve ruhsal kabullenme kavramlarını çok iyi anlamamız gerekiyor. Cinsel çekim, cinsel kutuplaşmaya bağlıdır. Bu da erkek ve dişi kutupları arasındaki tutkunun gücüdür. Doğal çekim bu iki kutup arasında gider gelir. Dünyamızı düşündüğümüzde, kuzey ve güney kutbu arasında bir çekim gücü vardır. Elektrikli bir cihazı ya da arabanızın aküsünü düşünün, artı ve eksi kutuplar elektrik üretir. Aynı şekilde, erkek ve dişi kutupları da bireyler arasında cinsel çekim sağlar. İşte bu cinsel kutuplaşmadır.

Erkek ve dişideki farklı kutuplar arasında olan bu çekim gücü, günümüz ilişkilerinde yok olmuş bir dinamizmdir. Gerçek bir tutku için bir köle bir de efendi gerekli. Aksi halde, yatakta birbirlerinin cinsel ihtiyaçlarını karşılayan arkadaşlar haline gelirsiniz.

Kadın ya da erkek, ikisi de, içlerinde hem erkek hem de dişi özelliklerine sahiptirler. Erkekler küpe takabilir, birbirlerine sarılabilir ve kendinden geçmiş bir biçimde dans edebilirler. Kadınlar, arabanın yağını değiştirebilir, politik ve ekonomik güce sahip olabilir ve ringe çıkıp dövüşebilirler. Erkekler çocuk bakabilir, kadınlar ülkeleri için savaşabilirler. Bunların hepsi kanıtlanmış şeyler. Herkes, herhangi bir anda, erkek ya da dişi enerjisini ortaya çıkarabilir. (İkisinden birini şiddetle tercih edenler

olsa bile. - Bu konuya az sonra deyineceğiz.)

Günümüzde yaşanan 50/50 ya da *"ikinci basamak"* ilişkisinin özü şu: Eğer erkek ve kadın, yakınlaşma anında bile, yüzde yüz eşitlik olgusuna yapışıp kalırlarsa cinsel çekim yok olur. Söz ettiğim sadece cinsel ilişki için olan istek değil; tüm ilişkinin tadı kaçar. Aşk hâlâ çok güçlü olabilir, arkadaşlık güçlü olabilir ama yakınlaşma anlarında çiftlerden biri erkek diğeri de dişi rollerini oynamazsa cinsel kutuplaşma ortadan kalkar. Eğer cinsel tutkunun sularında yüzmek istiyorsanız, erkek ve kadın farklılıklarını ortaya çıkartmanız gerekli.

Aynı şey, heteroseksüel ilişkiler kadar, homoseksüel ilişkilerde de geçerli. Aslında, eşcinsel toplumu, cinsel kutuplaşmanın cinsiyetten bağımsız olduğunun fazlasıyla farkında. Yine de, bir ilişkide cinsel yaşamdaki tutkuyu korumak için iki kutba ihtiyaç olduğunu unutmayın: Erkek ya da dişi, üst ya da alt, erkeksi ya da kadınsı – seks oyununun iki zıt kutbuna ne ad vermek isterseniz o.

İki benzer arasında sevgi dolu bir arkadaşlık yaşayabilirsiniz. Bu sizin seçiminiz. Yine de tutkulu bir cinsel yaşam istediğinizde, daha erkek ve daha kadın, iki kutba ihtiyacınız olacak.

Çiftlerden ikisinin de erkek ya da kadın olması fark etmez. Heteroseksüel bir ilişkide kadının erkek kutup, erkeğin de dişi kutup olması da fark etmez. Her seferinde, dişi ve erkek kutupları değiştiriyor da olabilirsiniz. Cinsel kutuplaşma için gereken güçlü kutuplar, yani erkek ve kadın farklığının çekimi. Böyle bir şeye aşk için ihtiyacınız yok ama cinsel tutkuyu sürdürmek için var.

---

* David Deida. 1995. İntimate Communion. Deerfield Beach. Florida: Health Communications. İnc.

"ERKEĞİN ÖZÜNE GİDEN YOL"

Benim daha dengeli cinsel kimlik diye adlandırdığım şeye sahip olan bazı kişiler için, cinsel kutuplaşmanın önemi yoktur. İlişkilerinde fazla tutku aramazlar. Cinsel imalarla uğraşacakları bir aşk istemezler. Onun yerine sevgi dolu bir arkadaşlık ve iniş çıkışlarla dolu bir tutkunun olmadığı paylaşımları tercih ederler. Bu kişilere, bu kitap gereksiz, hatta itici gelecektir.

Bu kitap, özellikle erkeksi güdüleri baskın kişiler ve onların dişi güdüleri baskın sevgilileri için yazıldı – çünkü zıt kutuplar birbirini çeker. Bu kişiler farklılıklar üzerine kurulmuş ilişkiler peşinde koşmaktan kendini alamaz.

Cinsel kimliğiniz sizin cinsel özünüzdür. Erkek cinselliğiniz baskınsa, evde oturup çocuklarla oynamayı sevseniz bile, yüreğinizin derinliklerinde bir misyonunuz varmış gibi hissedersiniz. Bu misyonun ne olduğunu bilmeyebilirisiniz, ama bunu keşfetmez ve yerine getiremezseniz aile hayatınız mükemmel bile olsa, yaşamınızda bir şeylerin eksik olduğunu hep hissedeceksiniz.

Kadın cinselliğiniz baskın olduğunda, iş yaşamınızda çok başarılı olsanız bile, aile ve özel yaşamınızda sevgi isteğiniz karşılanmıyorsa eksiklik hissedersiniz.

Erkeğin önceliği, *'misyon'* ya da özgürlük arayışı iken kadının önceliği sevgidir. Bu yüzden erkek özellikleri baskın olan insanlar televizyonda futbol ya da boks maçı seyrederler, aşk filmi değil. Spor bir tür özgürlüğe ulaşmaktır, yani rakibinizi durdurmak ve arka arkaya yumruk atmak gibi şeyler size bu duyguyu verir. Topu filelere göndermek ya da 10 raunt sonunda ayakta kalabilmek misyonunuzu tamamlama duygusuyla aynıdır. Bir erkek için, misyon, yarışma ve limitleri zorlama (ölümüne bile olsa), mutlu olma yollarıdır. Savaş filmlerindeki, tehlikeli kahramanlık gösterilerindeki ve spor karşılaşmalarındaki er-

kek nüfusunun çokluğuna dikkat edin.

Ama kadın için sevgi arayışı her şeydir. Dizi filmler, aşk hikayeleri ya da arkadaşlarıyla ilişkiler ve sevgi arzusu üzerine konuşmak kadınca eğlence biçimleridir.

Kadın sevgiye kuşatılmak ister ve görünen büyük bir aşk yoksa çukulata ve dondurma – ya da romantik bir film- bu boşluğu doldurur. Erkek ise sınırlarda yaşamaktan mutlu olur ve eğer kendi oyuncağı yoksa televizyondaki spor karşılaşmalarını ya da polisiye dizileri seyreder.

Tabii ki, mutlu ve arzularına erişmiş erkekler ve kadınlar da spor programları izlemeyi ya da dondurma yemeği eğlenceli bulabilirler. Benim vurguladığım konu şu: herkeste, herhangi bir zamanda ortaya çıkan, hem erkeksi hem kadınsı güdüler olmasına rağmen - ortağınıza tekmeyi basmak ya da çocuk yetiştirmek gibi- birçok erkek ve kadının erkek ya da dişi yönü baskındır. Bu, seçtikleri eğlenme biçimleri ve tercih ettikleri cinsel oyunlarda ortaya çıkar.

Şunları bir düşünün. Sevgilinizin sizden fiziksel olarak güçlü olmasını mı tercih edersiniz yoksa onun kırılganlığını hissetmeyi mi? Hangisi sizi daha çok tahrik eder –sevişirken partnerinizin altında ezilmek mi yoksa üstünde olmak mı? Duyarlı ve güçlü sevgilinize teslim olmak mı, yoksa onu kollarınızda teslim olmuş ve kendinden geçmiş hissetmek mi? Farklı zamanlarda farklı şeyler isteyebilirsiniz ama genelde hangi durum sizi tahrik eder?

Belki de bu alternatiflerin hepsi sizi aynı derecede tahrik ediyor. Yani sizden fiziksel olarak daha zayıf bir partner, sizden daha güçlü bir partner kadar tahrik edici mi sizin için? Ya da eşit güce sahip olmak hoşunuza gider mi?

Birçok insanın (benim deneyimlerime göre bu oran

yaklaşık % 90) net bir tercihi var. Kimi evdeki hamamböceklerini eşi öldürsün ister, kimi bu pis işi kendi yapmaktan rahatsız olmaz, hatta bir çeşit spormuş gibi zevk alır. Kimi televizyonda romantik bir film seyretmeyi bir boks maçı seyretmeye tercih eder, ya da tam tersini. Bu tercih, duruma göre değişebilir. Kesin olan, bu seçimi yönlendirenin o anki duygular olmasıdır. Eğer bir gurup erkeği şampiyonluk maçını izlerken görürseniz, bilin ki o an duygularında baskın olan erkeksi güdüdür, yani kendi tarzlarındaki insanların misyonlarını ve başarılarını dikkatlice izliyorlar ya da başarısızlıklarından dolayı çılgına dönüyorlardır.

Yani, insanların yaklaşık %90'ının erkek ya da kadın güdüsü daha fazladır. Tutkulu, sevgi dolu ve ateşli bir biçimde ya köle olmaktan hoşlanırlar ya da efendi. Bunun yanında sevgi dolu bir dostluk paylaşmak ister. Bu hem heteroseksüel hem de homoseksüeller için değişmez bir gerçektir.

Yaklaşık % 10'luk bir kesimin ise, (erkek ya da kadın, heteroseksüel ya da homoseksüel) güdüleri daha dengedir. Boks karşılaşmasından ya da bir aşk filminden aynı derecede etkilenebilirler. Bu tür insanlar için, partnerlerinin onlardan daha güçlü ya da daha kırılgan olması fark etmez. Bir ilişkide cinsel kutuplaşmanın çok da önemli olmadığını düşünürler.

Cinsiyetiniz ya da cinsel tercihiniz ne olursa olsun, ruhsal ve cinsel mutluluğu doyasıya yaşamak istiyorsanız, doğal cinsel kimliğinizin ne olduğunu öğrenmeniz - dişi, erkek ya da dengeli- ve ona göre yaşamanız şart. Gerçek cinsel kimliğinizi sahte enerji katmanlarıyla, örterek yıllarca saklayamazsınız. Asıl beklentinizi yok sayarak aşk denizinde yüzemezsiniz. Bu kitap, özellikle er-

kek güdüsü baskın insanlar ve onlarla ilgilenmek durumda olan, dişi güdüsü baskın sevgilileri için, numara yapmayı bırakıp özünüzü yaşama metotları içeren bir rehberdir.

Erkek ve kadınlara eşit fırsat ve haklar sağlama adına harcanan iyi niyetli çaba uğruna, birçok insanın gerçek cinsel güdülerini istemeyerek bastırıyor. Oysa böyle bir şey yapmalarına gerek yok. Erkek ya da dişi kimliğinizi doyasıya yaşarken de eşit olmanız mümkün. Fakat çoğunluk bunu başaramıyor ve acı çekiyor.

İnsanlar, iş hayatında çok iyi işleyen eşitliğin, çiftlerin yaklaşık %90nı için (ki bu çiftler, kadın ve erkek güdülerinin dengeli olduğu değil, bir tarafta baskın olduğu partnerlerden oluşmuş), özel hayatta işe yaramadığını unutuyor. Eğer cinsel tutku bu zıt kutuplarda zirveye çıkıyorsa, erkek ve dişi farklılıkları küçümsenmemeli, tam tersi yüceltilmeli. Bu kutuplaşma aile ve iş sorumlulukları yüzünden azılırsa, ruhsal ve fiziksel sağlıkla birlikte cinsel çekim de bozulur.

Erkek ya da dişi kimliğimizi zorla dengeli rol stresine sokmak vücudunuzun hemen hemen her noktasını etkiler. Dişi güdüsü olan birçok insanın, erkek tarzı çalışmaya ayak uydurma çabalarıyla yıllarca fazla erkek enerjisi taşımaları sonucu, dişi enerjileri *'kurur'*. Bunun sonucu olarak da, bir dizi rahatsız edici fizyolojik belirti ortaya çıkar. Bunun yanında, erkek güdüsü yüksek birçok kişi de, kadın tarzı işbirliği ve enerji akışına uyum sağlamaya çabalarken, kendi yaşam amaçlarından uzaklaşır, kendi duygularına gem vurur, kendi erkek benliğine dürüst olmanın sonucundan korkar. Sonuç, talepkârlar ve pısırıklar hakkında sürekli şikayet.

Tüm bunların yanında, gerçek benliğini inkar eder-

sen, doğru ve gerçek aşkı yakalama olasılığını reddersin. Eninde sonunda, aşk bir kabullenmedir. Ve asıl maneviyat, aşkı yaşamak, kabullenişi yaşamaktır. Kendi özünü reddeden ve gerçek arzularını saklayan biri bölünmüştür ve aşkın her şeyi kabullenişi içinde gevşeyemez. Onların ruhları engellenmiş ve acı doludur. Kendi özlerinin doğal huzuru ve özgür gücünü hissedemedikleri için tehdit edilmiş ve ürkek hissederler. Bu ürkeklik aşka yüreklerini açma becerilerini yok eder. Bu tür biri, güvenli bir ilişki ve başarılı bir kariyer sahibi olsa bile, ruhsal olarak sakat, kalben kapalıdır.

Bizler, ülke olarak, kişisel özgürlük, cinsel eşitlik ve sosyal haklar açısından ilerledik, ama ruhsal karmaşa ve korkuyu olduğu gibi bıraktık. Bireysel özerklik ve sosyal adalet uğruna, sadece iyi niyet yüzünden, erkek ve dişi farklılıklarımızı inkar etme ve etkisiz duruma getirme hatasına düştük. Böyle yaparak, insanlar, gerçek cinsel özlerine kök salmış olan, en yoğun isteklerini inkar etmeye başlarlar. Günümüzde birçok kişi dengeli cinsel benlikleri olduğunu düşünürler, ama gerçekte, asıl erkek ve dişi benliklerinin kaynağı olan doğal arzularını bastırmaktadırlar.

Söz konusu yaşamınız olunca doğrunun ne olduğunu kabul etmeniz çok önemli. Güçlü Erkek Olmanın Yolları, genelde kaçtığımız ya da inkar ettiğimiz bu konulara değiniyor. Örneğin, gerçekten dengeli bir cinsel benliğiniz varsa hiç kimse cinsel olarak ilginizi çekmez. Ama, gerçek bir erkek cinsel güdüsüne sahip bir heteroseksüel adamsanız, öyle ya da böyle, gün içinde işyerinde ya da sokakta gördüğünüz dişi kadınlar sizi cinsel yönden etkileyecektir. Hem evli kadınlar hem de genç kızlar. Dişi ışığı taşıdıkları sürece, çekimi hissedeceksiniz. Bu olası cinsel

sorunu nasıl ruhsal bir hediyeye dönüştürürsünüz?

Erkek cinsel güdülerine sahipseniz ve bu konuda gerçekten dürüstseniz, ilişkinizin *'misyonunuz'* kadar önemli olmadığını ama yine de dolu ve güçlü bir ilişki istediğinizi muhtemelen kabullenmişsinizdir. Sık sık yanlış anlaşılan bu ikilemle nasıl başa çıkarsınız?

Bu tür sorulara olabildiğince açık yanıt verebilmek için, bu kitabı yazmak istedim; erkeksi güdüleri olan heteroseksüel bir adam olarak erkeksi cinsel güdünün en genel bu sorunu hakkında sanki sohbet ediyormuş gibi. Daha önce de söylediğim gibi, cinsiyet, benlik ve cinsel kimlik için birçok değişik olasılık var. Örneğin, dişi yönü baskın olan bir erkekle evli erkek yönü baskın bir kadın olabilirsiniz veya dişi yönü baskın bir erkekle ilişkisi olan erkek yönü baskın bir adam. Her durumda bu kitapta yazılanlar sizin için uygun olacaktır. Eminim, okuyucu, eğer genel durumlardan birine uymuyorsa, kendi özel durumunu adlandırmak için uygun bir yol bulacaktır.

Sanırım, bu kitaba *"Erkek Benliğine Sahip Güçlü Birey Olmanın Yolları"* adı da verilebilirdi, ama heteroseksüel, biseksüel ve homoseksüel ilişkilerdeki her olası permutasyon için *"erkek"* ve *"kadın"*, *"erkeksi cinsel güdü"*, *"dengeli cinsel güdü"* ve *"dişi cinsel güdü"*, açılımı yapmak zor bir durumdu. Sonuç olarak, kolay olanı seçtim. Siz de kendi permutasyonlarınızı ekleyebilirsiniz. Eğer hem sizin hem de partnerinizin erkek güdüsü baskınsa – anatomi, cinsiyet ya da cinsel tercih önemli değil -bu kitap sizin tarzınızı açığa çıkartmanıza yardım edecek ve en değerli yönünüzü sunmanızı sağlayacak; hem özel yaşamınızda, hem iş hayatınızda, hem cinsel hem de ruhsal olarak.

Erkeğin Özüne Giden Yol, kesinlikle, diğer cinsiyetlere

ve cinsel tercihlere saygı duymayı öğrenmiş ve erkekle kadının sosyal, ekonomik ve politik yönden eşit olduğuna inanan kişiler için yazıldı. Şimdi, karşılıklı saygı ve eşitlik temelini oturtmuş ama erkek ve kadın kutuplaşmasında var olan cinsel ve ruhsal tutkuyu yücelterek, bir sonraki adıma geçmeye hazırız.

Artık sıra, sadece bedeni olan, kalpsiz maço yapısının ötesine geçmeye geldi. Duygusal, şefkatli, çekingen, sadece kalbi olan bedensiz varlık da geride kalacak. Bir insanda kalp ve beden bütünleşmeli. Ancak bu şekilde, o yaşanan anın sonsuz açıklığında derin bir gevşeme ihtiyacı gerektiren aşkın ve bilincin dışavurumu tam anlamıyla gerçekleşir. Bunun için cesaret gerek. O da, *Erkeğin Özüne Giden Yol*'da.

1. BÖLÜM
ERKEK DAVRANIŞI

1
Hayatta Her Şeyin Gerçekleşebileceğini Ummaktan Vazgeçin

Erkeklerin çoğu bir gün düşlerinin gerçekleşeceğini umarak yaşama hatasına düşerler. "Eğer yeteri kadar çalışırsam bir gün istediğim gibi dinlenebileceğim", "Bir gün bir şey olacak ve kadınlar dır dır etmekten vazgeçecek", veya "Bu işi bir gün hayatta yapmak istediğim şeyleri gerçekleştirmek için yapıyorum" diye düşünürler.

Erkeklerin genel hatası er ya geç olayların farklı olacağına inanmalarıdır. Ama hayır. Asla böyle olmaz. Unutmayın, yaşam boyu engellerle karşılaşacaksınız. Bunlar sizi durdurmasın, ne yapmak istiyorsanız onu yapın.

O gün asla gelmeyecek, onun için en iyiyi beklemekten vazgeçin. Şu andan itibaren, günde en az bir saatinizi, maddi durumunuzu güvence altına aldıktan ya da çocuklarınız büyüyüp evden ayrıldıktan veya sorumluluklarınızı tamamlayıp kendinizi özgür hissedeceğiniz andan sonra yapmak istediğiniz şeyleri yapmaya ayırın. Daha

fazla ertelemeyin. *"Bir gün her şey farklı olacak"* masalına inanmayın. Yapmayı sevdiğiniz, gerçekleşmesini dört gözle beklediğiniz, *"ben bunun için doğmuşum"* dediğiniz şeyleri hemen yapın.

Günde en az bir saatinizi, sizi kısıtlayan gündelik sorumlukları bir kenara bırakıp, sadece yapmayı sevdiğiniz, taa yüreğinizde ihtiyaç duyduğunuz şeylere ayırın. Bu arada, önceden uyarayım, tüm bunları gerçekleştiremeyeceğinizi, gelecek ile ilgili düşlerinizin sadece bir düşten ibaret olduğunu da fark edebilirsiniz.

Ertelenen şeylerin bir çoğu motivasyon eksikliğinin bahanesidir aslında. Kısıtlı para, aile sorumlulukları bir erkeği asla gerçekten yapmak istediği şeylerden alıkoyamamıştır; yeni bir mücadeleye aslında hazır olmayan bir erkek için geçerli bahanelerdir bunlar. Hemen bugün yapmak istediğiniz şeyi gerçekten yapmak isteyip istemediğinize karar verin. İlk adım olarak, bir düşünüz gerçekleşmiş gibi en az bir saat geçirin. Akşam yatağınıza yattığınızda kendinizi daha cesur, daha yaratıcı ve daha başarılı hissedeceksiniz.

Bir gün her şeyin farklı olacağı masalının yanında, bir gün eşinizin değişeceğine inanıyor ya da böyle bir şeyin gerçekleşeceğini umuyor olabilirsiniz. Sakın bunu beklemeyin. Unutmayın ki şu an nasılsa, ömür boyu aynı olacak. Eğer eşinizin davranışları ya da huyu sizin için tolere edilemez boyuttaysa ondan hemen ayrılın ve arkanıza bakmayın (çünkü onu değiştiremezsiniz.) Ama bazı davranışları ve huyları sadece hoşunuza gitmiyor ya da canınızı sıkıyorsa, her zaman böyle olacağını kabul edin. Kadınlar, erkeklere her zaman karmaşık gelirler.

Bir dahaki sefere kendinizi, eşinizin ---------- (boşluğu siz doldurun) huyunu değiştirmeye çalışırken

bulduğunuzda birkaç saniye durun ve onu kucaklayarak onu ne kadar sevdiğinizi söyleyin. Ona sarılın, onunla kavga edin, bağırın çağırın ama sakın sizi çileden çıkaran bu durumun değişmesi için çaba harcamayın. Rahatsız olduğunuz huyu değiştirmeye çalışacağınıza sevginizi gösterin. Kadınlarla tartışmaktan kaçamazsınız. Onların çok keyif alıyormuş gibi göründüğü bu sonu gelmez duygusal trajedinin komik yanını görmeye çalışın. Size abartılı gelen bu sevgi gösterisi onu değiştirebilir ama değiştirmek için harcadığınız çaba ve didişme boşunadır.

Her zaman beklemediğiniz sorunlarla karışılacaksınız. Ya hayatınızı dolu dolu yaşayacak ya da asla gerçekleşmeyecek hayali bir geleceği bekleyeceksiniz. Anlamlı yaşamları olan erkekler günü yaşayanlardır. Ne para, ne güvence ve rahatlık ne de iyi bir eş için geleceği beklemezler. Eşinize ve dünyaya ne sunmak istediğinizi bulun ve bunu gerçekleştirmek için elinizden geleni yapın. Ertelenen her dakika boşa harcanmıştır ve boşa harcanan her dakika sizi asıl amacınızdan uzaklaştırır.

2
Canınız Yansa da Açık Yürekli Olun

Acı çekerken içe kapanmak erkek doğasının yadsıma yoludur. Güçlü bir erkek canı çok yansa da, gerek duygularında gerekse davranışlarında özgür olabilendir. Bir erkek, gerekiyorsa, içe kapanmaktan ziyade yürek acısıyla yaşayabilmelidir. Acıyla yaşamayı öğrenmeli; o durumda bile beceri ve sevgisini sergileyebilmelidir.

Çok önemli bir projede başarısız olduğunuzu, eşinize söylediğiniz bir yalanın ortaya çıktığını ya da eşinizi seks yaşamınızın sıradanlığı hakkında başkalarıyla konuşurken duyduğunuzu farz edin. Bedeniniz, nefesiniz ve bakışlarla buna nasıl bir tepki gösterirsiniz? Karşınızdaki insana ya da içinde bulunduğunuz duruma tepkiniz kendinizi geri çekmek, saklanmak ya da içe kapanmak mı? Birinin gözlerinin içine bakmaktan çekindiğiniz, göğsünüzün sıkıştığını, sinirlerinizin gerildiğini hissettiğiniz anlar oldu mu? Tüm bunlar sıkıntılı bir durum karşısında duyulan istem dışı tepkilerdir. Gerilmiş ve içe kapanmış durumda hareketsiz kalırsınız. Yani kendinizi koruma güdünüz sizi tuzağa düşürür ve özgür olamazsınız.

Güçlü erkek böyle bir durumda içe kapanmaktansa açık davranmayı dener. Bunun için göğüs kafesinizi öne çıkarakrak nefes alışınızın ve sinir sisteminizin rahatlamasını sağlayın. Dik durun, göğüs kafesinizi öne çıkarın, göğsünüzü ve karnınızı gevşetin. Nefesinizin göğüs boşluğundan karın boşluğuna inmesini sağlayın. Hem kendi sıkıntınızı hem de karşınızdaki insanı hissederek onun gözlerinin içine bakın. Sadece, göğüs kafesinizi rahatlatmış ve genişletmiş, derin nefes alarak ve karşınızdaki insanın gözlerinin içine dimdik bakarak duruma hakim olduğunuz izlenimini verebilirisiniz. Güçlü erkeği oynamak, ilişkinin savaşçısı olmak için olayı tüm uzuvlarınızda hissetmelisiniz. İçe kapanmış bir durumdayken geri plandaki ipuçlarını ve sinyalleri hissetme şansınız olamaz ve duruma hakimmiş gibi davranamazsınız.

3
Sanki Babanız Ölmüş Gibi Yaşayın

Her erkek babasını sever ama özgür bir erkek olması için babasının beklentilerinden ve eleştirilerinden uzak olması gerekir.

Farz edin ki babanız öldü. Eğer gerçekten öldüyse o günleri düşünün. Onun ölümü size biraz da olsa rahatlama duygusu verdi mi? Artık o yok. Artık onun beklentileri ve eleştirileri olmadan yaşayacağınız düşüncesi az da olsa sizi mutlu etmiyor mu?

Onu memnun etmek ve kendinizi ona kanıtlamak zorunda olmasaydınız, onun eleştirel bakışlarının yükünü hissetmeseydiniz, nasıl bir hayat sürerdiniz?

Önümüzdeki üç gün, babanızın etkisi yüzünden engellediğiniz ya da bastırdığınız en az bir şeyi yapın. Böylece, onun beklentileri olmadan yaşamınızı nasıl olacağını deneyin. (Bu beklentiler artık kendi düşünceleriniz olmuş bile olsa.) Onun beklentileri yüzünden hâlâ kendinizi kısıtlanmış, değersiz, çekingen hissetseniz bile üç gün boyunca her gün farklı şeye odaklanarak özgür olmayı deneyin

4

Gerçek Sınırlarınızı Bilin ve Bu konuda Kimseyi Kandırmayın

Bir erkeğin korkularını, direnme gücünü ve sınırlarını kabul etmesi onurlu bir davranıştır. Herkesin kendi sınırları, kendini geliştirme ve kaderini yönlendirme kapasitesi vardır. Bu konuda, hem kendini ve hem de başkalarını kandırması dürüst bir davranış değildir. Ne olduğundan fazla görünmeye çalışmalı ne de gerçek değerinin altında. Bir erkek olduğu gibi davrandığı sürece başkalarını gözünde değeri artar, samimiyetine güvenilir ve kabul görür. Sınırlarının ne olduğu önemli değildir; önemli olan kapasitesi doğrultusunda yaşaması, bu konuda kimseyi kandırmamasıdır.

Yaşamınızdaki bir alanı seçin. Bu, özel ilişkiniz, kariyeriniz, çocuklarınızla ilişkiniz ya da ruhsal kazanımlarınız olabilir. Örneğin, para kazanmak için bir şeyler yapıyorsunuz. Korkularınız, sizi insan nesline daha fazla katkıda bulunmaktan, daha fazla kazanmaktan ya da daha yaratıcı ve zevkli bir işte çalışmaktan hangi noktada durduruyor? Eğer hiçbir şeyden korkmasaydınız, şu anki

işinizi yapmaya devam eder miydiniz? Gerçek sınırlarınız, her şeyi bir anda değiştirdiğiniz ya da yapmak istediklerinize odaklanıp korkularınızla yüzleştiğiniz noktada ortaya çıkar.

Gelirinizi, yaşam tarzınızı kısıtlayan ve belirleyen korkularınızdan hiç uzaklaştınız mı? Eğer hiçbir şeyden korkmadığınızı söylediğiniz anlar olduysa, kendinize yalan söylüyorsunuz demektir. Eğer bütünüyle özgür değilse her erkeğin korkuları vardır. Bunu kabul etmiyorsanız, hem kendinizi hem de çevrenizdekileri kandırıyorsunuz. Siz farkında olmasanız bile arkadaşlarınız korkunuzu hissederler. Kendinize yalan söylediğinizin farkında oldukları için onlara da, bilinçli ya da bilinçsiz, yalan söylediğinizi düşünürler ve size olan güvenlerini kaybederler.

Belki de korkularınızın farkındasınız: risk almaktan, başarısız ya da başarılı olmaktan korkuyor olabilirsiniz. Belki de hayatınızdan memnunsunuz ve kariyerinizde yapacağınız bir değişikliğin, yeni kariyeriniz hayattan beklentilerinize daha uygun bile olsa, yaşam tarzınızın değiştirmesinden korkuyorsunuz. Bazı erkekler korkmaktan korkarlar. Bu yüzden de sınırlarına yaklaşamazlar bile. İyi ve rahat yapabilecekleri bir iş seçerler ve düşlerini gerçekleştirmeye çabalamazlar Onların yaşamları nispeten daha güvenli ve rahattır ama cansızdır. Canlılıktan, derinlikten ve bir erkeğin istediği gibi yaşadığının belirtisi olan ilham verici enerjiden yoksundurlar. Eğer siz, geri planda duran, gereğinden fazla çalışan ama düşlediği hayatı yaşamayan bir erkekseniz, diğer erkekler, düşlerine kavuşmaları ve dolu dolu yaşamaları konusunda onlara yardım edebileceğiniz ya da edeceğinize güvenemezler.

Deneyimime göre, yapmanız gereken, kariyerinizle ilgili gerçekleri yüksek sesle kendinize tekrar edin. Şöyle

bir şeyler söyleyin: *"Daha çok para kazanabileceğimi biliyorum ama onun için harcayacağım ekstra zaman için çok tembelim. Düşlerimi gerçekleştirmek için daha çok şey yapabilirim ama ya başaramaz ve beş parasız kalırsam. Kariyerimde bu noktaya gelebilmek için 15 yılımı harcadım ve tüm yaşamım boyunca gerçekten ilgi duymadığım şeyleri yapıyor olsam da, bundan vazgeçip yeni bir şeylere başlamaktan korkuyorum. Daha yaratıcı işlerde para kazanabilirim ama tüm zamanımı bir şeyler yaratmaya çalışmaktan ziyade televizyon seyrederek geçiriyorum."*

Korkularınızla gurur duyun. Seçimlerinizle gurur duyun. Bu konuda, hem kendinize hem de dostlarınıza karşı dürüst olun. Korkak olduğunun farkında olan bir erkek korkularının farkında olmayan bir erkekten daha güvenilirdir. Korkularına bağlı yaşayan, sınırlarını ve yapabileceklerini ona göre belirleyen bir erkek, sırtını güvenli bir yere dayamış, korkularıyla hiçbir zaman yüzleşmek istemeyen bir erkekten daha güvenilir ve ilham vericidir. Özgür bir erkek, korkularını kabul eder, onları gizlemez ya da onlardan kaçmaz. Korkularınıza sarılarak yaşayın. Ne onlardan kaçın ne de sımsıkı yapışın.

5
Her Zaman Özünüze Bağlı Kalın

Bir erkek evi sonsuzluk olmalı. Onsuz, kendini kayıp hisseder. Sanki sürekli çabalıyor ama boşa kürek çekiyor gibidir. Her an canlı olan özünü yakalamalı ve yaşamını ona göre düzenlemelidir.

Yaşamınızı, varlığınızın en derin ve en rahat anlarında, kim olduğunuz sürecine göre düzenleyin. Bu süreç dışındaki her şey ikinci derecede önemlidir. İşiniz, karınız, paranız, artistik becerileriniz, zevkleriniz... Bunların hepsi, bilinçli sevginizin derin sularında yüzmüyorlarsa, boş ve yapaydır. Bugün, kaç saatinizi, olaylar, insanlar, düşünceler ve deneyimlerle ilgilenerek geçirdiniz? İlginiz o kaynakta ne kadar süre kaldı? Şu an ilginizi çeken ne ve bunun kaynağının farkında mısınız? Bir an bile olsa, ilginizi uyanık tutan şeyi hissedebiliyor musunuz? İlginizin derinliğini hissedebiliyor musunuz? Hiçbir çaba harcamadan ilginizin kaynağında azalmasına izin verseniz ne olur?

Bu kaynak asla değişmez ve hep vardır. Yaşamın müziğinin geri planındaki sabit ve sessiz tondur o. Olabildiğince derinden bu kaynağı hissedin ve ondan sonra işi-

nize, ilişkinize, ailenize ve yaratıcı güçlerinize bir daha göz atın. Para kazanıyorsanız, bu kaynaktan kazanın. Devamlı olarak bu kaynaktan beslenirseniz, yaşamınızdaki detaylara ne olacağını keşfedin.

Bu kaynakta rahatlamak ve ondan beslenmek için destek alın. Size gerçekte kim olduğunuzu anımsatan kitaplar okuyun. İçinizdeki kaynağı ateşleyen ve destekleyen insanlarla birlikte olun. Meditasyon yapın, düşünün ya da her gün dua edin ki kendinizi onun sularında ıslatabilesiniz.

Erkeklerin çoğunluğu gibiyseniz, dikkatinizi günlük olaylara ve görevlere çeken güçlü alışkanlıklarınız var demektir. Yıllarınız uçup gidiyor ve yaşam parmaklarınızın arasında kayıyor, tüm dikkatiniz sorumluluklarınızın sözde dünyasında eriyor. Eğer sorumluluklarımızı, varlığımızın ve kalbimizin derinlerinden gelerek yaşamıyorsak her şey boş.

Sonsuzluğu tanıyın. Ne kadar sürerse sürsün. Ve yaşamın detaylarını içinizde hissederek yaşayın. Bilin ki, önceliği işinize vermek adına, kendinizi yaşamın kaynağında ıslatma sürecini erteliyorsanız hayatınız iş koşturmasında harcanacak ve bir gün sona erecek. Ama yaşamdan daha güçlü olan bu şeye sımsıkı yapışmışsanız, her görevin bir serap olduğunu düşünerek hayatla dalga geçeceksiniz.

Kendinizi televizyon seyretmek, mutfağı temizlemek gibi önemsiz şeylerle uğraşırken bulsanız bile kim olduğunuz gerçeğini hissedin. Aniden görünen ve yok olan sonsuz farkındalığı hissedin. Derin kavramla yakaladığınız her an aynı yoğunlukta açıklık, bütünlük ve mizah demektir. Başınıza gelen hiçbir şey Tek olan sizi değiştirmemiştir.

6
Bir Kadını Memnun Etmek İçin Asla Düşüncenizi Değiştirmeyin

Eğer bir kadın erkeğin bakış açısını değiştirecek her hangi bir şey önerirse, erkek kendi yeni bakış açısına uygun yeni bir karar vermelidir. Ama asla kadınını memnun etmek ya da onunla 'aynı düşüncede olmak' adına kendi derin bilgisine ve sezgisine ihanet etmemelidir. Böyle bir durumda hem kadının hem de erkeğin direnci azalır. Birbirlerine kızmaya başlarlar ve samimiyetsizliğin birikimleri aşklarına ve aynı zamanda özgür davranma kapasitelerine zarar verir.

Eşinizi her zaman dinlemeli ama kendi kararınızı kendiniz vermelisiniz. Kalbiniz başka bir kararın daha akıllıca olduğunu söylediği halde, eşinizin dediğini yapıyorsanız *'Kendi aklıma güvenmiyorum'*, diyorsunuz. Ve bunu söyleyerek kendinizi zayıf düşürüyorsunuz. Eşinizin size olan güvenini de sarsıyorsunuz. Eğer siz bile kendi aklınıza güvenmiyorsanız, o niye güvensin?

Eşinizi memnun etmek için inandıklarınızdan vazgeçtiğiniz zaman içten olmadığınızı çevrenizdeki herkes fark eder. Sahte tebessümünüzün içsel bölünmeyi sakladığını hemen anlarlar. Dostlarınız, çocuklarınız ve iş arkadaşla-

rınız sizi seviyor olabilirler ama siz kendi kararınıza güven duymadığınız için, onlar da size güven duymazlar. Daha da önemlisi, samimiyetsiz olma duygunuz açık davranma kapasitenizi yok eder. Davranışlarınız kişiliğinizle uymaz.

Yine de eşinizi dinleyin, söylediklerini ciddiye alın ama en doğru olduğunu düşündüğünüz yönde karar verin. Ancak böylece kişiliğinize uygun davranıyor olursunuz. Bu durumda, aslında şunu diyorsunuz: *'Aklım bana bu kararı vermemi söylüyor. Eğer haklıysam, bundan ders alırım ve gelişirim. Haklı olmayı dilerim ki gelişebileyim. Bu davranışıma yürekten inanıyorum.'*

Bu kendine güvenli tutum, başkalarının da size güven duymasını sağlar. Haklı olabilirsiniz ama bunu göğüslemeye ve hatanızdan deneyim kazanmaya isteklisiniz demektir. Başkalarını dinlemeye açıksınız ama sonuçta kendi kararınızın sorumluluğunu alıyorsunuz. Suçlanacak kimse yok.

Ama kendi düşüncenizden vazgeçer ve eşinizin kararına uyarsanız ve sonuçta o hata yapmışsa onu suçlarsınız. Eğer o haklıysa, bu kez de, aklınıza yatanı yapmadığınız ve bu hatadan ders almadığınızı düşünerek kendinizi yetersiz hissedersiniz. Eşinizin -kelimelerle ya da vücut diliyle- size sunduğu her konuda hislerinizi değiştirmeye açık olun ama kendi derin sezgisel zekanız ve bilginizle kendi kararınızı verin. Bu karar doğru ya da yanlış olabilir. Ne olursa olsun sizin en iyi atışınızdır ve gelecekteki davranışlarınız için kapasitenizi arttıracaktır.

7
Amacınız İlişkinizden Önce Gelmeli

Bütün erkekler, bir ilişki uğruna yaşamdaki amaçlarından vazgeçemeyeceklerini bilirler. Bir erkek ilişkisini, en önemli amacından önde tutuyorsa kendini zayıf düşürüyor, evrene ihanet ediyor ve eşine tüm varlığını ona sunmuş içten bir adam göstererek onu aldatıyor demektir.

Şunu kabul edin ki, eğer mükemmel bir ilişki ve yaşamdaki en büyük amacınıza ulaşmayı başarmak arasında bir tercih yapmak zorunda kalsanız, tercihiniz amacınıza ulaşmak yönünde olacaktır. Sadece bunu bilmek bile, erkeğin gerçekte öyle olmadığı halde ilişkisi önceliklimiş gibi hissetme baskısını azaltır.

Misyonunuz asıl önceliğinizdir. Misyonunuzun ne olduğunu bilmiyor ve yaşamınızı buna göre düzenlemiyorsanız hep bir boşluk hissederseniz. Partnerinizle olan huzurunuz gibi dünyadaki varlığınız da zayıflar. Bir daha, onunla vakit geçirmek için kendinizi eşinize 'adadığınızı', düşlerinizi ertelediğinizi ve gerçek amacınızdan uzaklaştığınızı fark ederseniz, durun. Ona onu sevdiğinizi ama amaçlarınızı yok sayamadığınızı söyleyin. 30 dakikanızı (

ya da belli bir zamanı) onunla dolu dolu geçireceğinizi ama daha sonra amaçlarınıza odaklanacağınızı söyleyin.

Günde 30 dakika sadece onunla ilgilenmeniz, aklınız onda değilken birkaç saat yanında olmanızdan daha mutlu edecektir onu. Onunla geçireceğiniz süre, gerçekten onunla olmaktan başka bir şey istemediğiniz bir an olmalı. Eğer o an, başka bir şeyle ilgilenmeyi tercih ediyorsanız, bunu hissedecektir. Ve bu iki taraf için de tatminkâr olmayacaktır.

8
Sınırlarınızı Zorlayın

Bir erkek, herhangi bir anda, sınırlarını ve kapasitesini zorlamıyor ve korkularının üstüne gitmiyorsa gelişimi yeterli olmaz. Tembelliği bırakmalı, güven ve huzur bölgesinde mutluymuş gibi takılıp kalmamalı. Ama bu zorlama, kendini strese sokacak ve enerjisini yok edecek derecede olmamalı. Korku ve rahatsızlık sınırlarını yavaş yavaş genişletmeli. Sürekli ve yaptığı her şeyde.

Sınırlarınız konusunda kendinize karşı dürüst olmayı öğrendikten sonra sıra bu sınırları genişletmeye gelir. Çok az erkeğin bunun için cesareti vardır. Çoğunluk ya kolay olan yolu seçerler ya da en zoru seçmiş gibi böbürlenirler. Güvensizlik duygusu kendinizden şüphe duymanıza neden olabilir, bu nedenle kolay yolu seçer; sınırlarınıza ve hedeflerinize yaklaşamazsınız bile. Ya da zorlar, zorlar, zorlar ve eksiklik duygunuzu yenmenin yollarını arasınız.

İki durumda da, gerçek tepkinizi ki bu genelde korkudur, gösteremezsiniz. Eğer korkularınızı engellemek adına gereksiz bir strese giriyorsanız korkusuzca rahatlayamazsınız.

Korku, benliğinizin en açık tanımlamasıdır. Bunu böyle bilin. Hemen hemen her an hissetmeniz gereken bir duygudur. Onunla dost olursanız, ondan rahatsızlık duymazsınız. Aslında, temel korkular sizin sınırlarınızda yaşadığınızı gösterir. Korkularla yaşamak, sınırlarda yaşamak değişimi getirir. Tembel ya da saldırgan olmadan, sınırlarda gezinmek yaşanan anı olduğu gibi algılamanızı sağlar. Ondan kaçmak ya da ilerdeki bir hedefe ertelemektense olduğu gibi kabul etmeliye istekli olmalısınız.

Korkulardan korkmak, kapasitenizin altında bir yaşam sürmenize neden olabilir; bu da sizi çekingen yapar. Ya da daha ileri götürüp gerçek olmayan, alışkanlıklarınızın dışında, gergin bir hayat yaşamanıza ve anı kaçırmanıza sebep olabilir. Oysa, korkularınız da dahil, anı yaşamak sizi canlı tutar ve doğal bir mütevazilik sağlar. Zamanın çizgisini geri çekmediğiniz ya da ileri götürmediğiniz için bilinmeyene hazırlıklısınız demektir. Tam sınırlarda dolaşmaktasınız.

Korku sınırlarınızı zorlayarak, ondan kaçmadan, onunla dostça mücadele edersiniz. Açık yüreklilikle, güvenli sularda yüzersiniz. Bilinmezlik, deneyimsizlik ve farkındalık noktasındasınızdır. Burada, varlığınız, artık korkunun olmadığı tek alandadır; burası ebedi özgürlüğün evidir. Her zaman olduğunuz yerdir.

Korkularınızla yaşamayı öğrenin ve sınırlarınızı zorlayın. Bunu yaşamınızın her alanında yapın ve hemen başlayın.

9
Aşk İçin Yaşayın

Bir erkeğin dünyaya sahip olma biçimi kadınına sahip olma biçimiyle birebir aynı olmalıdır. Yani, sadece kişisel kazanım ve zevk için değil, aşkı, açık yürekliği ve derinliği yüceltmek için.

Gelecek sefer, eşinizle sevişirken, bunu yoğun arzuyla yapın. Yaşamdaki en yoğun arzuyla. Bunu neden yaptığınızı ve neden sevgilinizle birlikte olduğunuzu hissedin. Bunun için birçok önemsiz sebep olabilir. Ancak, sizin en önemli ve yoğun sebebiniz ne?

Erkeklerin çoğunluğuna göre asıl sebep, gerçekliğin derinliğini hissetmek, sonsuz özgürlük ve aşktan keyif almak ve istedikleri şeyi yapmaktır.

Yine de, birçok erkek, isteklerini yarım yamalak gerçekleştirirken çok az özgürlük duygusu ve aşkla yetindikleri bir yaşam kurmuştur. Güzel bir araba satın almak, oldukça sık sevecen bir sevişme ve Pazar günleri geç vakte kadar uyumak özgürlüğü de keyif verir onlara. Kenarda duran paralarını iyi bir amaç için cömertçe bağışlar, eşlerine hiç düşünmeden elmas bir yüzük alırlar ve zevkle küçük bir takımın koçluğunu yaparlar. Bunlar keyif verici özgürlükler ve insanların yaşamlarında önemli değişiklikler yapan gerçek değerlerdir. Ama çok sayıda erkek

için de yeterli olmazlar.

Sahip oldukları özgürlük ve aşk ve kendilerini ifade yolları eksik bir şeyler olduğu duygusu verir onlara. Hâlâ bir şeylerden yoksundurlar. Hâlâ tuzağa düşmüş duygusundan kurtulma, kısıtlanmışlık, yalnızlık, içsel gerilim ve korku duyguları olmadan yaşamdan zevk alma arzuları vardır. Ve birçok erkek, bundan kurtulmayı deneseler bile, istedikleri hiçbir şeyi gerçekleştiremedikleri duygusuyla yaşar. Yaşamları tam olarak özleriyle ve cinsellikleriyle örtüşmüyormuş gibi hissederler.

Bir erkek, kadınına gerçek seksi sunabilirse, ona aşkın tüm sınırlarının ötesinde sahip olur ve onu tatmin eder. Aynı dünyaya olduğu gibi. Kadını ve dünyayı gerçek anlamda tatmin etmek içtenlik, süreklilik ve cesaret gerektirir. Bir erkek bu gerçeği taa içinde hissetmeli ve bunu yapmak için hevesli olmalıdır. Bu, çekingen durmakla gerçekleşmez. Cinselliğini ve yaşamını, eşine ve dünyaya sahip olarak, aşkı yüceltmeye adamak istemekle gerçekleşir. Bu isteklilik ender bulunur.

Çok sayıda erkek, kadınına sadece dokunur ve ertesi günün programını düşünmeye başlamadan önce, hafif bir orgazm ve kısa duygusal paylaşımlarla vasat bir biçimde onu tatmin eder.. Aynı biçimde, dünyaya da sadece dokunur ve birkaç kuruş kazanıp, yeterli katkıda bulunarak onu da vasat bir biçimde tatmin eder. Böylelikle, yaşamı tamamen boşa harcanmış hissetmez.

Çok az sayıda erkek ise, gerçek görevlerini yerine getirmeye, kadını ve dünyayı mümkün olan en derin içtenlik, aşk ve açık yüreklilikle özgür bırakmak için sahip oldukları her şeyi kullanmaya isteklidir. Erkeklerin azınlığı, cinselliğin ve yaşamın her anında yoğun yaratıcılığını, gerçek yeteneğini ve varlığının şiirsel yönünü sunmaya

isteklidir. Çoğunluk güvensizlik ve belirsizlikle zayıf düşmüş durumdadır. Ya da korkuları yüzünden, gerçek yeteneklerini ortaya çıkarmaz; korkaklık ve belirsizlikten kaynaklanan yetersizlik duygularını hafiflemek adına zevk ve huzur için yetecek kadarını göstererek hem kadınları hem de dünyayı kandırırlar.

Eğer kendi gerçeğinizi keşfetmek ve benimsemek istiyorsanız, korkularınızla yüzleşin ve sahip olduklarınızı sunun. Böylelikle, dünyaya ve kadınınıza, tüm varlığınızla sahip olabilir ve sınırsız sevginizle onları tatmin edebilirsiniz. Eşinizi, size teslim olması içinizi aydınlatacak kadar çok mutlu edebilir; dünyayı, kendini size açmasını ve düşlerinize ulaşmanıza fırsat vermesini sağlayacak kadar sevgiyle kucaklayabilirsiniz.

Bir kadının kalbine girmekle dünya ile bütün olmak arasında büyük bir fark yok. Her iki ilişkide, ister cinsel olsun ister maddi, duyarlılık, içtenlik ve gerçekle güçlü bir bağlantı gerektirir.

Ne kadının ne de dünyanın ne yapacağı önceden tahmin edilebilir. İsteklerinize karşı koyar görünecekler ve dayanma kapasitenizi sınayacaklardır. Sonra, kesinlikle, rahatlatıcı hizmetinizin güvenilirliğine, mizah anlayışınızın ortaya çıkardığı özgürlüğünüze ve kararlı sevginize içtenlikle karşılık verecekler. Sevgiyle kendilerini açacaklar ve sizi bütünüyle kabul edecekler – arada bir karşı koyup sizi tekrar sınasalar bile. Bir kadını ve dünyayı ne eleştirebilirsiniz ne de kandırabilirsiniz. Sadece takılıyorsanız hemen anlarlar. Onlar ciddi bir ilişki ister.

İsteklerinizden fedakarlık etmeden ve varlığınızın gücünden uzaklaşmadan, kadınlarla ve dünyayla başa çıkmanın iki yolu var. Biri, cinsel ilişki ve dünyevi şeylerden vazgeçerek, keyif ve uzlaşma olmaksızın, kendinizi tama-

men seçtiğiniz yola odaklamak ve kadın ve dünyanın bitmez tükenmez taleplerinden kaçmak.

Diğeri ise, ikisini de *"paramparça etmek"*, sınırsız sevginizle kendinden geçirmek, ikisiyle de sürüp giden mücadeleye rağmen isteklerinizi gerçekleştirmek, zıt kutupların sürtüşmesine ve teslimiyetlerine içtenlikle katılmak, bedeniniz ve aklınız, zevk ve acı, çekim ve itme, zafer ve yenilginin çarmıhında mutlulukla ölmeyi göze alsa bile, özgür varlığınıza aşkı sokmak. Hiçbir sevgi karşılıksız kalmaz. Varlığın derinliğinin sınırları yoktur. Kadınla ve dünyayla olan ilişkinizin mirası sadece açık yüreklilik, özgürlük ve aşktır.

Kadınlarla ve dünya ile bir ilişki istiyorsanız, bunun için her şeyi yapmalı, varlığınızla onları büyülemeli ve içtenliğinizle kendilerini size açmalarını sağlamalısınız. Aksi takdirde, sadece kendi ihtiyaçlarını tatmin etmek için öylesine onlarla birlikte olursanız, hem kadının hem de dünya adanmışlık, derinlik ve içtenlik duygularınızın eksik olduğunu anlayacaktır. Sevginize şefkatle karşılık vermek yerine, sizin dikkatinizi dağıtacak, tüm enerjinizi alacak ve bitmez tükenmez engeller koyacaklardır. Sonuçta, yaşamınız ve ilişkiniz bu sıkıntıdan kurtulmak için sürekli bir arayış içinde olacaktır.

Her şeyle ilişkini kesmiş, kadından ve dünyadan uzak, tek başına yaşıyor olabilirsiniz. Ama cinsel ve dünyevi ilişkinizin olduğu bir yaşam seçtiyseniz, kendinizi vermeye adayarak, hiçbir şey gizlemeyerek ve her zaman aşkın açıklığı içinde eriyip giderek 'sıradan cinsel ilişki' den vazgeçme özgürlüğüne sahip olmalısınız. Yoksa hem kadın hem de dünya tarafından da tuzağa düşürülmüş hissedersiniz. Her durumda güçlü bir erkek olmanın yolu budur.

10
Dostlarınızın Eleştirilerine Açık Olun

Bir erkeğin diğer erkeklerin doğrudan eleştirilerine açık olma kapasitesi maskülen enerjiyi algılama kapasiteleriyle orantılıdır. Eğer maskülen enerjisiyle (örn. babalarıyla) sağlıklı bir ilişkileri yoksa, bir kadın gibi davranır ve diğer erkeklerin eleştirilerinden yarar sağlayacağına incinir ve savunmaya geçer.

Yaklaşık haftada bir kez, en yakın erkek arkadaşlarınızla oturup neler yaptığınızı ve nelerden çekindiğinizi konuşmalısınız. Sohbet kısa ve öz olmalı. Durumunuzu açıkça ortaya koymalısınız. Daha sonra, arkadaşlarınız sizinle kendi deneyimlerini paylaşmalı, çözüm önerilerinde bulunmalı ya da yaşamınıza daha fazla özgürlük katmalıdırlar.

'Denise ile birlikte olmak istiyorum ama eşimi de incitmek istemiyorum. Bunu anlamasından korkuyorum,' diyebilirsiniz. Bu kararsızlık ve aptallığınıza dur demek için onlar da size, *'Altı aydır Denise'den bahsediyorsun. Bu fanteziye boşu boşuna enerjini harcıyorsun. Ya artık yarın akşam yat onunla ya da bu meseleyi kapat ve bir daha*

açma,' diyebilirler.

'Tamam. Zaten böyle bir şey yapmayacağımı biliyorum. Denise ile bir ilişki yaşamak uğruna evliliğimi mahvetmekten çok korktuğumu anladım. Evliliğim Denise'e olan arzumdan daha önemli. Bundan vazgeçeceğim ve tekrar yaşamımdaki önceliklere odaklanacağım.'

Yakın erkek arkadaşlarınız sizi, bir şekilde, bu sıkıcı durumdan çekip çıkaracak somut önerilerle aptallığınıza dur demeye istekli olmalılar. Sizin de, aynı biçimde, tüm içtenliğinizle, bu önerileri kabul etmeye açık olmanız gerekmekte. Eğer sınırlardaysanız, dostlarınız buna saygı göstermeli ama sizi yalnız bırakmamalıdırlar. Korkularınızı benimsemeli ve sizi zorlamadan sevgiyle ikna etmeye çalışmalıdırlar.

Hiç çaba göstermeden, erkek arkadaşlarınızdan destek beklemeniz, babanızla (yaşıyor ya da ölmüş olması fark etmez) aranızdaki çözümlenmemiş bir meselenin göstergesidir. Baba gücü sevecen bir desteğin ve yardımın gücüdür. Yaşamınızda bu maskülen güç yoksa yönünüzü şaşırırsınız; kendi belirsizlik ve kararsızlığınızın yolculuğunda başıboş dolanıyor olmanın sorumlusu siz olursunuz. Yakın dostlarınız size gerçekten hangi yöne gitmek isteyeceğinizi gösteren - korkak Bay İyi'nin göremeyeceği- sevginin parlak ışığını sağlayabilirler.

Kendileri de sınırlarda yaşayan, korkularıyla yüzleşebilen erkek arkadaşlar seçin. Bu tür erkekler, sizi, hayatınızın gerçeğiyle ters düştüğünüz durumlardan korumadan severler. Bu dostlarınıza hayatınızla ilgi gerçekleri gördükleri gibi söyleyecekleri, durumuza ışık tutacak çözümler önerecekleri ve sınırlarınızı aşmaya ve özgür olmaya çalışırken size gerekli desteği verecekleri konusunda rahatlıkla güvenebilirsiniz.

11
Eğer Amacını Bilmiyorsan Hemen Keşfet

Bilinçli bir yaşam amacı olmadan, bir erkek kaybolmuştur. Yeni bir şey yaratmaktansa var olana adapte olur. Yaşam amacını bilmeyen bir erkek güçsüz ve iktidarsızdır, hatta zaman içinde cinsel açıdan da iktidarsızlaşabilir ya da mekanik ve heyecan vermeyen bir seks yaşamına yatkın olur.

Yaşamınızın özü amacınızdır. Eğer tutarlı ve dürüst bir yaşam istiyorsanız, hayatınızdaki her şey, diyetinizden kariyerinize kadar, amacınızla bağlantılı olmalıdır. Amacınızın, en derin arzunuzun ne olduğunu biliyorsanız, başarının sırrı hayatınızı disipline etmekten geçer. Böylelikle, en büyük amacınızı canlı tutar, telaş ve sapmaları en aza indirgersiniz.

Ama en derin arzunuzun ne olduğundan haberiniz yoksa hayatınızı düzene sokamazsınız. Yaşamınızdaki her şey özünüzden farklı olur. İşiniz sadece bir iş, para kazanmanın bir yoludur. Çünkü en derin arzunuzla bir bağlantısı yoktur. Aile ve arkadaşlarınızla geçirdiğiniz günlük yaşamdaki anlar birbirinin aynıdır, hiçbir yere varmaz, doğal bir derinliği yoktur.

Özünüzden ayrı kendinizi zayıf hissedersiniz. Boşluk duygusu sadece dünyadaki *'iktidarınıza'* değil, kadınınızla yaşadığınız cinsellikteki iktidarınıza da zarar verir.

Ama yaşamdaki asıl arzunuz olan gerçek amacınızın farkındaysanız, yaşadığınız her an bu arzunun ifadesi olur. Kariyerinizin, ilişkinizin her anı yüreğinizdeki amacın gücüyle dolar. Böylece, artık işinizdeyken ya da eşinizle birlikteyken sadece zaman geçirmez, her anı doya doya yaşar ve aşkınızı yoğun bir biçimde sunarsınız. Böyle bir yaşamın her anı dopdoludur.

Güçlü bir erkek işini yaparken ya da eşiyle birlikteyken sadece görevini yerine getirmez; o zaten doymuştur. Ona göre, işi de ilişkisi de her şeyi verebilme ve vermenin mutluğuna erişme şansıdır.

12
Hayatınızdaki Her Şeyi Değiştirmeye İstekli Olun

Bir erkek amacına yüzde yüz odaklanmaya, kendi karmasını anlamaya ya da çözümlemeye ve işleri oluruna bırakmaya hazırlıklı olmalı. Yaşamıyla ilgili kararsız kalma, bilinmezlik sürecine girme ve yeni bir vizyon ya da yeni bir amaç ortaya çıkmasını beklemeye açık olmalı. Gerçeğin verdiği rahatlıkla karmanın katmalarından sıyrılmakta olan bir erkeğin, neler olup bittiğini bilmemenin ardından gelen süreçte kendine has davranış biçimleri sergilemesi son derece doğal.

Sınırlarınızda yaşamaya kendinizi açtığınız anda asıl amacınız kendini göstermeye başlar. Aynı zamanda, her biri en büyük amacınıza gitgide yaklaşan farklı amaçların tek tek ortaya çıktığını görürsünüz. En büyük amacınız sanki var olma sebebinizdir ve her biri daha küçük amaçlar olan, eşmerkezli çemberlerle çevrilmiştir. Yaşamınız dıştan merkeze doğru her çemberi delip geçmekten ibarettir.

Dıştakiler genellikle ailenizden miras kalan ve çocukluk deneyimlerinizden öğrendiğiniz amaçlardır. Belki, ba-

banız bir itfaiyeciydi, bu yüzden siz de itfaiyeci olmak istiyordunuz. Ya da ona tepki olarak, kundakçılık yapmak istediniz. Her iki durumda da dış çember, yani çocukluk yıllarınızda seçtiğiniz amaç, büyük bir ihtimalle, en büyük amacınızdan oldukça farklıydı.

Diyelim ki, en büyük amacınız kendinizi Tanrı'ya adamak. Kendinizi bütünüyle bu eyleme adamadan önce, seksi doya doya yaşamak, uyuşturucu kullanmak, evlenmek, çocuk yetiştirmek, bir iş sahibi olmak gibi eşmerkezli çemberleri geçmeniz gerektiğini fark edebilirsiniz. Sonunda, merakınızı ve tüm bunları yapma ihtiyacınızı gidermiş olarak sadece ibadete odaklanabilirsiniz.

Her basamağı aşıp merkeze doğru ilerlerken yavaş yavaş daha önemli amaçlarınıza ulaşacak, en sonunda da yüreğinizin en büyük amacını yaklaşacaksınız. Yine de, büyük bir ihtimalle, en büyük amacınıza hemen ulaşmayacaksınız. Bunun için karmaya inmeniz, sizi cezbeden ve ilginizi çeken şu anki amacınızı tamamlamanız gerekli.

Yaşam sizi hayal kırıklığına uğratabilir; başarı düşündüğünüz kadar kolay ulaşılan bir şey değil. Ama bunun bir sebebi var. Daha küçük bir amacı başarıyla tamamlamanın mutluğu uzun sürmez, çünkü bu asıl amacınızı gerçekleştirmek için atılması gereken daha büyük adımların hazırlığıdır. Her amaç, her misyon, dolu dolu yaşandıktan sonra, size boş, sıkıcı ve gereksiz gelen noktaya varır. Bu aşamadan sonra yapılması gereken ondan vazgeçmektir. Bu gelişimin işaretidir, ama siz başarısızlık işareti olarak görme hatasına düşebilirsiniz.

Örneğin, bir proje aldınız, üzerinde yıllarca çalıştınız ve birden artık ilginizi çekmediğini fark ettiniz. Biliyorsunuz ki, eğer bu projeyle birkaç yıl daha uğraşırsanız, büyük paralar kazanacaksınız. Ama artık size hitap et-

miyor, ilginizi çekmiyor. Projeyi geliştirdiğiniz son birkaç yılda deneyim kazandınız, ancak hâlâ meyvelerini toplayamıyorsunuz. Bu kadar deneyime rağmen, sizi tatmin etmese bile, hâlâ bu projeye yapışıp kalacak ve onu sonuçlandıracak mıyım diye düşünebilir misiniz?

Belki de devam etmelisiniz. Belki, çok erken vazgeçiyor, başarmak ya da başarmamaktan korkuyorsunuz veya sürdürmek için çok tembelisiniz. Bu bir olasılık. Yakın dostlarınıza ne hissettiklerini sorun. Eğer enerjinizi kaybettiğinizi, kendinize güven duymadığınızı ya da projeyi sonuçlandırmaktan korktuğunuzu ve çok erken vazgeçtiğinizi düşünüyorlarsa devam edin.

Bunun yanında, bu alandaki karmanızı tamamlamış olma olasılığı da var. Belki de bu, sıradaki amacınızın bir önceki basamağı ve onu tamamladınız ve asıl amacınıza doğru bir adım daha attınız.

Amacınıza giden basamakların tamamlandığını gösteren belirtilere bir göz atalım:

1. Sizi önceden çok motive eden bir projeye ya da göreve olan ilginizi aniden kaybedersiniz.

2. Projeye başlamak ya da bitirmek konusunda hiçbir üzüntü duymadığınızı fark edersiniz.

3. Bir sonraki adımınızın ne olacağı konusunda en ufak bir fikriniz olmasa bile kendinizi net, rahat ve en önemlisi bir yükten kurtulmuş hissedersiniz.

4. Katılımınızı sona erdirmenizin projenin ivmesini arttırdığını görürsünüz.

5. Proje size, ayakkabı bağı koleksiyonu yapmak ya da evinizin duvarlarını makbuzlarla kaplamak gibi aptalca gelir. Tabii ki bunu yapabilirsiniz ama neden böyle bir şey yapasınız?

Eğer yukarıdaki belirtiler varsa, bu çalışmaya son vermenin zamanı gelmiş demektir. Katkınızı bir an önce çekmelisiniz ama hiçbir eksik kalmadığından ve sizin ayrılmanızın başka birinin yaşamına yük olmayacağından emin olduktan sonra. Bu biraz zaman alabilir fakat amacınıza giden basamaklardan birinin sorunsuz tamamlanması, gelecekte size ve çevrenizdekilere yük getirecek yeni bir karma ya da zorunluluk yaratmaması önemlidir.

Amacınıza ulaşma yolundaki bir sonraki basamağı aniden netleşebilir. Ya da tam tersi. Amaca giden bir basamağı tamamladıktan sonra, hala yaşamınızla ilgili ne yapmak istediğinizi bilmiyor olabilirsiniz. Eski proje sizin için artık bitti ama bir sonraki adımdan emin değilsiniz. Bu noktada, yeni bir vizyon beklemelisiniz.

Bu süreci zorlamanın hiçbir faydası yok. Belki de yapmanız gereken, amacınıza ulaşmaktaki bir sonraki adım netleşene kadar yaşamanızı sürdürmenizi sağlayacak bir iş bulmanızdır. Ya da bu süreyi bekleyerek geçireceğiniz kadar birikiminiz vardır. Ancak, her iki durumda da, bir sonraki vizyon için açık olmalısınız. Zamanınızı sizi engelleyecek şeylerle doldurmadan amacınıza sizi ulaştıracak bir sonraki vizyona açın kendinizi. Televizyon seyredip, bilgisayar oyunları oynayarak zaman geçirmeyin. Her gece arkadaşlarınızla bira içmeye gitmeyin ya da bir sürü kadınla flört etmeyin. Sadece bekleyin. Uzak bir yerlerde inzivaya çekilmek ve kendinizle olmak isteyebilirsiniz. Kararınız ne olursa olsun, bilinçli bir şekilde kendinizi açık tutun ve gelecek vizyonu karşılamak için müsait olun. Mutlaka gelecektir.

Geldiği zaman, genellikle çok net olmaz. Ne yöne gideceğiniz konusunda bir şeyler hissedersiniz, ancak atılacak adımlar çok açık değildir. Dürtü artmaya başlayınca

ona göre hareket edin. Detayları beklemeyin. Ne yapacağınızı deneyerek ve hata yaparak bulun.

Diyelim ki, borsacıydınız ve amacınıza giden bu basamağını geçtiniz. Biraz birikim yaptınız, şimdi bir sonraki vizyon için bekliyorsunuz. Üç hafta yaşamınızla ilgili ne yapacağınızı bilmemenin sinir bozukluğundan sonra, insanlarla ilgili bir işte çalışmak istediğinizi fark ettiniz. Mali konulardaki deneyiminizi, kendi işini kurmak isteyen insanlara yardım ederek kullanmanın hayalini kurmaya başladınız. Dünyayı kurtarmak için bir şeyler yapmaya çabalayan birkaç arkadaşınız var ama bunlar berbat iş adamları ve ayakları yere basacak gibi görünmüyor. Onların arayın ve yardım önerisinde bulunun.

Onlara yardım ettikçe amacınızın *'ritmini'* hissedeceksiniz. Birkaç kez hata yapabilirsiniz. Ama sonunda, göreceksiniz ki kâr etmeyen onlarca firma sizi arıyor ve danışmanlık istiyor. İşte o an, sanki tüm evren bu yönde sizi destekliyor gibi hissedeceksiniz. Bu işten para kazanıp kazanamayacağınız konusunda hiçbir fikriniz olmayabilir ama şu an için doğru bu görünüyordur. Öyleyse tamamen buna odaklanın. Yeteneğinizi %100 bunun için kullanın.

Kısa bir süre sonra, varlıklı biri ne yaptığınızı öğrenir, başkalarına yardım etmek için ortaya koyduğunuz kararlılık ve tutarlığa hayran kalır ve sizi himayesi altına alır. Artık düzeninizi kurdunuz, iyi bir geliriniz var ve yapmak istediğiniz her şeyi yapıyor, başkalarına da yardım ediyorsunuz. Yaptığınız işi seviyor, sizinle bağlantısı olan herkese de bunu hissettiriyorsunuz. Yaşamınız dopdolu geliyor size.

Ama bir gün, birkaç yıl sonra her şey biter. Bu basamak da geçilir ve en yoğun amacınıza ulaşana kadar

tüm basamakları tek tek çıkarken çemberlerin biri bitip biri başlar. Bu amacınız da sevginizin yoğunluğunda eriyene kadar bu böyle gider.

13
Ailenizi Bahane Olarak Kullanmayın

Bir erkek en önemli amacını keşfedemiyor ya da bunun ömür boyu böyle olacağını kabul ediyor ve bu konuda ailesini bahane ediyorsa, özü zayıflar ve becerisini ve varlığını yitirir. Çocuklarının yetiştirilmesi ve ev işlerinde tüm enerjisini ortaya koysa bile, eşi ona olan güvenini ve cinsel arzusunu kaybeder. Tabii ki bir erkek çocuklarının bakımı ve ev işlerine yardımcı olmalı. Ama bunu yapmak için en büyük amacından vazgeçerse herkes bunun sıkıntısını çeker.

İstediğiniz kadar çocuklarınızla ilgilenin ve ev işlerine yardımcı olun. Ama unutmayın ki, bunun için en önemli amacınızdan vazgeçerseniz kimseye yardım edemezsiniz.

Çocuk bakımı, sevginizin gerektirdiği her tür sorumluluk, daha büyük sorumluluklar ve sevginizi sunmak adına, kişisel tercihlerinizden daha önemli duruma gelir. Bu aile reisi olmanın doğal bir parçasıdır. Ama bunu yapmak için en önemli amacınızdan vazgeçemezsiniz. Bu durumda, kendinizi engellenmiş hisseder ve sonunda kapasitenizin altında bir yaşama teslim olursunuz.

Bu kendiliğinden teslimiyet duygusunu eşinize ve çocuklarınıza yansıtırsınız. Bu yüzden de sizin zayıf olduğunuzu düşünürler. Eşiniz istediğinden daha fazla şeyin sorumluluğunu üstlenir, çünkü siz kendi sorumluluğunuzu üstlenecek kapasitede değilsinizdir ve birinin bunu yapması gerekmektedir. Çocuklarınız disiplininize karşı gelirler çünkü öz disiplininizin eksik olduğunu hissederler. İstediğiniz kadar çabalayın; en önemli amacınız yokmuş gibi davrandığınız zaman, eviniz, herkesin, ayaklarınız üstünde durma kapasitenizi sorguladığı bir yer olur ve kaybedersiniz.

Tabii ki, bir baba ya da aile reisi olarak sevginizi, becerinizi, enerjinizi ve zamanınızı ailenize vermek isteyeceksiniz. Bu sizin için bir keyif olacak, aynı zamanda gerekli de. Aile reisliğine kendini adama güdüsü çiftler arasında dengeli olabilir ya da olmayabilir. Bu eşlerin her biri için süregelen bir keşif olmalı. Bu güdü, yaşamın farklı safhalarında, erkekler ve kadınlar açısından zaman içinde değişebilir.

Hem erkek hem de kadında, dişi güdüsünün önceliği bir ilişkideki sevginin gidişatıdır. Erkek güdüsünün önceliği ise özgürlüğe ulaşmak için gereken misyondur. Aslında gerçek özgürlük ve gerçek aşk aynı şeyler. Ama erkek ve dişinin, aşk ve özgürlük bütünlüğüne varış yolculukları farklı.

Eğer eşinizin dişi güdüsü sizden fazlaysa ya da yaşamın dişi döneminde sizden daha fazla bulunuyorsa onun önceliği sevginin gidişatı olacaktır. Yani özü çocuklarıyla paylaştığı sevgiyle daha fazla doyacaktır. Siz de çocuklarınızla sevgi paylaşımından büyük mutluluk duyarsınız, ama erkek güdünüz daha yoğunsa veya yaşamınızdaki erkek dönemleri daha fazlaysa bu konudaki

mutluluğunuz en yoğun duygularınıza dokunmayacaktır bile. Çocuklarınızı eşinizin sevdiği kadar sevseniz bile, onlarla olan ilişkiniz en büyük amacınızın sadece bir parçası olacaktır.

Yaşamdaki en büyük amacınız ne? Bazı erkekler için bu aileleridir. Eğer bunlardan biriyseniz, ailenizi bir bahane olarak kullanıp kullanmadığınız konusuyla ilgilenmezsiniz. Birçok erkek, yine de, ailelerini ne kadar çok severlerse sevsinler, yüreklerinin derinliğinden bir çağrı duyarlar. Bu çağrıya yanıt vermezlerse özleri zayıflar, ailelerini gerçekten sevseler ve onlara karşı olan görevlerini yerine getirmeye istekli olsalar bile.

Yönünüzün ne olduğunu bilir ve ona göre yaşarsanız, özünüz canlı ve güçlü olur. Çocuklarınız bunu hisseder. Netliğinize ve varlığınıza verdikleri yanıt, belirsizliğinize (onlarla zaman geçirmenin *'doğru' ve 'adil'* olduğunu düşündüğünüz için en önemli amacınızdan uzaklaşmış olmanın sonucu olan belirsizlik) verdiklerinden farklı olur. Tamamen onlara odaklı, sevgi dolu, içsel bölünmesi olmayan ve yaşamdaki misyonundan emin bir babayla geçirilen kısa bir zaman, çocuklarını ne kadar severse sevsin, dikkati dağınık ve asıl amacından uzaklaşmış bir babayla geçirilen uzun sürelerden daha etkilidir.

Çocuklar çoğunlukla anne ve babalarını örnek alırlar. Eğer babaları zayıf ve aşırı fedakarsa, bu tür sevgiden öğrendiklerini yaşayacaklar. Tıpkı sizin babanızın yaptığı gibi, bilinçsizce sizden öğrendikleri duygusal tadı taklit edecekler ve ona göre tepki vereceklerdir. Sizdeki duygusal tavır çocuklarınızın yuvasının bir parçası olacaktır. Ya en büyük amacınıza ulaşmadaki huzurunuz ya da bunun ne olduğunu bilmemenin getirdiği belirsizlik korkusu.

Eğer hem siz hem de eşiniz çalışıyorsa, çocuklarınızla

daha çok zaman geçirmek zorunda olduğunuzu düşünerek en büyük amacınızdan fedakarlık yapmaktansa, diğer ailelerle *'zamanı paylaşmak'*, *'çocuklarla ilgilenmek'* konusunda düzenlemeler yapmanız ya da çocuklarınıza yardımcı olacak birini tutmanız iyi olur. Bir çocuğun gelişiminde onunla geçirilen zamanın süresi değil kalitesi önemlidir. Çocuklar, duygusal tavra çok duyarlıdır. Özünüzle bütünleşmemiş, en büyük amacınızı geri planda bırakmış ve bütünüyle görevlerinize odaklı bir yaşamınız varsa bunu hemen hissederler.

Onların, kendinizin ve eşinizin huzuru için en büyük amacınızın ne olduğunu keşfedin, kendinizi tamamen bu sürece adayın ve bunu yaparken ailenize kol kanat germenin bir yolunu bulun. Fedakârlık ve belirsizlik duygusu olmadan onlarla zaman geçirin. Olabileceğinizden daha yetersiz olmanız konusunda onları kullanmayın. Çeşitli ve kolay erişilir doğum kontrol yöntemleri sayesinde çocuk sahibi olmak bir tercih meselesi. Eğer aile reisi ve çocuk sahibi olmayı seçerseniz, sorumluklarınızı yerine getirecek, gerçek sevginizi mümkün olduğunca sunacaksınız. Bunu, sadece yaşamınızın en önemli hedefi, en büyük amacınıza ulaşmak olursa başarabilirsiniz.

Gerçek özünüz konusunda ailenizi aldatmayın ve onları en büyük hedefinizi gerçekleştirmek için yapmanız gerekenleri ertelemek adına kullanmayın. Önceliği en büyük arzunuza verme konusunda kendinizi disipline ettiğiniz sürece hem ailenize sevginizi sunabilir hem de işinizle meşgul olabilirsiniz. Böylelikle, yaşamınızda sizi engelleyen, bitmemiş bir görev ve nerede olmak istediğiniz ya da gerçekte ne yapmak istediğiniz konusunda belirsizlik olmadan, ailenizle birlikteyken her şeyinizle onlarla olursunuz.

14
Sorumluklarınız ve Görevleriniz İçinde Kaybolmayın

Bir erkeğin amacının özelliği ne olursa olsun, düzenli meditasyon ve dinlenmeyle yaşamının bu en önemli unsurunu tazelemeli. Asla yaşamın detayları arasına kaybolmamalı ve hayatın, yaşanan anın gerçekliğinden başka hiçbir şeyle aynı olmayacağını unutmamalı. Görevler, hiçbir erkeği, anı yaşama kapasitesinden daha bilinçli ve özgür yapamaz.

Kendinizi *'yapma modu'*nda bulduğunuz anlar olmuştur. Tamamen ona odaklanır ve görevi yerine getirmeye uğraşırsınız. Kimse sizi rahatsız etsin istemezsiniz. Eğer biri sizi soru sorarak engellemeye kalkarsa onu duymazdan gelir ya da kısa bir yanıt verirsiniz. Bu *'yapma modu'* erkeklerde çok sık görünür. Televizyonda bir şey seyrediyor ya da ertesi güne bir rapor yetiştirmeye çalışıyorsanız buna odaklanır ve rahatsız edilmek istemezsiniz.

'Yapma modu' bir erkeğin en güçlü, aynı zamanda en zayıf yönüdür. Engelleri delip geçmek ve bir işi bitirmek duygusu harikadır. Kendinizi disipline etmek ve amacınıza odaklamak da öyle. Ama sonu gelmez küçük ve gün-

lük görevlerin peşinde koşarken asıl amacınızı unutursanız değersiz bir makineye dönersiniz.

Şimdi, ayaklarınızı uzatmış keyifle bunları okurken bile *'yapma modu'*nda olabilirsiniz. Eğer şu an ölümün eşiğine olsaydınız, son anlarınızın duygu yoğunluğu ne olurdu? Var olmanın sonsuz gizemini hissedip huşu içinde şükür mü ederdiniz? Son anınızı yoğun sevgiyle yaşamak için yüreğinizi kocaman açar mıydınız? Ya da görevleriniz arasında öylesine kaybolmuş olurdunuz ki, ölümün yanı başınızda olduğunu son an gelip her şey bitine kadar fark etmez miydiniz?

Her anı dolu dolu yaşama testi ölümü karşılama kapasitenizin göstergesidir. Yani, özgür, sevgiye teslim olmuş, hedefine ulaşmak için elinizden gelen her şeyi yaşarken yapmış ve var olmanın anlamını kavramış olarak. Hiç deli gibi aşık oldunuz mu? Ya da son anınızı pişmanlıkla geçirmenize neden olacak açıklanmamış duygularınız var mı? Sürekli sonsuz gizemin huşusuyla mı rahatlıyorsunuz? Yoksa işinize ve projenize öylesine daldınız ki artık var olmanın büyüsünü hissetmiyor musunuz? İş bağımlılığınız, şimdi bile, vizyonunuzun genişliğini kısıtlayan engeller mi koymakta?

İş tabii ki önemli, ancak hiçbir görev sevginin, özgürlüğün ve açık bilinçliliğin yerini tutamaz. Ne yaparsanız yapın asla tamamlamış hissetmeyeceksiniz. Bir şey yapmak basitçe bedensel hayatınızın doğasıdır. Bedenin var olmasını istiyorsanız yemek yemeli ve nefes almalısınız. Çalışmalı, ailenizle ilgilenmeli ve dişlerinizi fırçalamalısınız. Ama bunlar sadece yeryüzünde var olan yaşamın mekanikleridir. Asla sizin gerçek var olma sebebiniz olamazlar.

Görevlerinizi doğru bir biçimde yerine getirdiğiniz za-

man, yaşam enerjiniz açığa çıkar, böylece sizi gerçekten ilgilendiren şeylere odaklanabilirsiniz -gerçek özgürlüğünüzü araştırma, fark etme ve biçimlendirme gibi. Bunun ne anlama geldiğini biliyor musunuz? Kendinizi var olma sebebinizin gerçek nedenini bulmaya adadınız mı? Bu noktada, eğer sizi bu yöne desteklemiyorsa işinizden hemen vazgeçmeli ya da bunu sağlayacak bir işe başlamalısınız. Aksi takdirde, yaşamınızı boşa harcıyorsunuz demektir. Nasıl birçok kadın değerli zamanlarını duygusal çalkantılarının girdabında harcarlarsa, birçok erkek de görevlerini tamamlama arayışında kaybolurlar. Günlerce ve yıllarca deli gibi çalışarak robotlaşırsınız. Bunun yerine, başınızı kaldırın, ufkunuzu genişletin ve işinizi güneşli bir Pazar günü evinizin önünü süpürüyormuş gibi keyifle yapın.

Günlük görevlerinizin önemsizliğini anımsamanıza yardımcı olmak için çalışma temponuzu sizi tazeleyecek şeylerle bölün. Bu tazeleyiciler özünüzü işten uzaklaştırır ve o anın ağırlığından sizi arındırır. Kendi ölümünüzü düşünün. Kafanızda tanıdığınız en ışıltılı kişinin görüntüsünü canlandırın. Var olmanın gizemini düşünün. Yaşamınızdaki en derin ve yoğun sevgiyi düşünerek rahatlayın. Sonsuzluğu kendi tarzınızla anımsayın. Sonra elinizdeki işe geri dönün. Bu yolla, görüş açınızı hiçbir zaman kaybetmeyecek ve görevlerin yaşamın bir parçası olduğunu düşüneceksiniz. Siz bir robot değilsiniz. Sevginin sınırsız gizemisiniz. Öyle kalın ama görevlerinizi unutmayın.

15
Kadınınızla Daha Kolay Başa Çıkacağınızı Ummaktan Vazgeçin

Bir kadın, erkeğin, güven ve amacı konusunda soğukkanlılığını koruma kapasitesini sık sık ölçer. Özgürlüğünü ve yoğun sevgisini hissetmek ve güvenilirliğinden emin olmak için onu test eder. Bu testler şikayet etmek, onunla mücadele etmek, fikrini değiştirmek, ondan şüphelenmek, onu kısıtlamak ve hatta açık ya da sinsi bir biçimde onun amacını mahvetmek şeklinde olabilir. Bir erkek, asla bu testlerin bir gün sona ereceğini ve yaşamın daha kolay olacağını düşünmemeli. Bunun yerine kadının bu testleri onun gücünü, dürüstlüğüne ve netliğini hissetmek için yaptığını anlamalı. Onun tek arzusu erkeğin dürüstlüğü ve yoğun sevgisi. Erkek geliştikçe onun testleri de gelişir.

Yaşamınızı her anı ya bir testtir ya da bir ayin. Aynı durum eşiniz için de geçerli, sadece iki misli olarak. Sadece onun varlığı değil, ilişkinizdeki büyük mutluluğu da sizin için bir testtir. Sizi zorlayarak kaçıp gitmeyeceğinizden emin olmak ister.

"ERKEĞİN ÖZÜNE GİDEN YOL"

Bir kadın için en erotik an sizin Shiva* olduğunuzu hissettiği andır; tanrısal erkek, soğukkanlı, sevgi dolu, tüm varlığıyla yanında ve ona sahip.. Sizi değiştiremez çünkü onunla ya da onsuz ne iseniz osunuz. Sizi korkutup kaçıramaz, çünkü zaten korkusuz bir aşkla ona sahip olmuş, kalbini ve vücudunu ele geçirmiş durumdasınız. Sizi kısıtlayamaz, çünkü gerçeklik konusundaki net kararlılığınız onun oyunlarına boyun eğmeyecektir. Aşka ve özgürlüğe nasıl sımsıkı sarıldığınızı hissedince, size sonuna kadar güvenecek ve testlerinin yerini aşkın ayini alacaktır.

Bu durum sizi tekrar Shiva gibi hissetmek isteyene kadar sürer. Sonra testler tekrar başlar. Aslında, ne kadar Shiva gibi olursanız o kadar teste tabii tutulursunuz.

Belki bazı maddi hedeflerinize ulaşmak için çalışıyordunuz ve sonunda bunu başardınız. Aylar, yıllar süren çabadan sonra, çok iyi para kazandınız. Mutlusunuz, doymuşsunuz, başarılısınız. Kendinizi harika hissediyorsunuz. Eve geldiniz ve bunu eşinizle paylaşmak istediniz.

'Bugün bir milyon dolar kazandım.'

'İyi.'

'İyi mi!!?? Bunun için ne kadar çok çalıştığımı biliyorsun.'

'Biliyorum. Sanki seni aylardır görmüyor gibiyim. Gelirken süt aldın mı?'

'Üzgünüm. Unuttum. Ama kimin umurunda. Artık istersek mandıra bile satın alırız.'

---

* Ç.N: Hinduizm'de yok eden ve yeniden yaratan Tanrı. Shiva'nın yaratıcı rolü erkek cinsel organı şeklinde betimlenir

'Bu sabah sana üç kez süt almanı söyledim; hatta çantana not iliştirdim. Nasıl hâlâ unutabiliyorsun?'

'Üzgünüm dedim ya! Gidip şu kahrolası sütü alayım.'

Sizce neden böyle davranıyor? Başarınızı önemsiz gibi mi göstermeye çalışıyor? Hayır. Size meydan okuyor çünkü özgür ve sevecen olmadığınız sürece başarınız onun için bir şey ifade etmiyor. Ve siz özgür ve sevecen olursanız, o ne yaparsa yapsın sizi yıkamaz. Yıkılmaz olduğunuzu hissetmek istiyor, bu yüzden zayıf noktanızı dürtüyor.

Tabii ki, bu başarı anının sizin için ne anlama geldiğini biliyor. Bundan dolayı onu yadsıyor. Amacı sizi incitmek değil, Shiva'yı hissetmek. Gücünüzü hissetmek istiyor. Mutluluğunuzun onun yanıtlarına ya da milyon dolarlar kazanmanıza bağlı olmadığını görmek istiyor. Kısaca kusursuz bir erkek istiyor.

Bundan kurtulmak dileği abartılı bir beklentidir. Daha sıradan anlarınızda eşinizin daha azına razı olmasını dilersiniz. Ama dolu dolu yaşayan, sınırlarda gezmeyi seven ve zorluklara mücadele ederek gelişen bir erkekseniz sizi test etmesini istersiniz. Bundan hoşlanmıyor olabilirsiniz. Ancak, eşinizin, tüm mutluluğu onun yanıtlarına bağlı bir adamla yetinmesini de istemezsiniz. Zaten eğer misyonunuza odaklıysanız, zaman zaman zorluklar yaşasanız bile, mutlusunuz demektir. Misyonunuzu gerçekleştirmek için eşinizin pohpohlamalarına ihtiyacınız yoktur. Pohpohlanmak tabii ki hoşunuza gider ama ihtiyacınız olan ne iyi bir çocuk olduğunuzu söyleyen bir anne değildir. Eşiniz de bir anneye ihtiyaç duymanızı istemez. Aslında, bu onu hasta eder.

Eğer eşiniz zayıfsa, zayıf bir erkeğe razı olabilir, bu yüzden de iyi bir çocuk gibi hissetmenizi sağlayacak şey-

ler yapabilir. Ama güçlü bir kadınsa, kafanızın okşanması, oyuncak koleksiyonu yapmak, dağların kralı olmak gibi çocukça arzularınızı tolere edemez. Güçlü bir kadın sizdeki çocuksu yönden hoşlanacaktır, ama yaşamınızın en büyük arzunuzu gerçekleştirmeye odaklı olduğunu görmek ister, başıboş çocukça dolanmaları değil. Özünüzün pohpohlamalar ya da milyon dolarlık oyuncaklardan ileride olduğunu hissetmek ister. Güvenin vücuda gelmiş halini sizde görmek ister.

İşte bu yüzden sizi test edecektir. Bunu neden yaptığının bilincinde olamayabilir, gücünüzü hissetmek için, özellikle çok başarılı olduğunuz anlarda zayıf noktalarınızı dürtecek. Eğer yıkılırsanız, testten kalırsınız. Eşinizin sizi ezmesine izin vermiş olursunuz. Özgürlüğünüzün onun onayına bağlı olduğunu kanıtlamış olursunuz. Bir milyon dolar kazanmış bile olsanız, zayıf bir erkeksiniz. Kadınınız size tamamen güvenmez.

Eğer sağlam ve güçlü, espritüel ve mutlu olmaya devam ederseniz, güveniniz onun testinden etkilenmeyecek ve testi geçeceksiniz.

Onu belinden kavrayıp, güven veren okşayışlarla, gülerek, öperek, gözlerinin taa içine bakarak ve mutluluğunu *'sağmak'* için kanepeye atarken. *'Aşkım, biraz süt sağayım, olur mu?'* derseniz onu kazanırsınız.

Böylece rahatlar ve Shiva özünüze inanır. Kalbini çevreleyen gerilim biter. Siz güvenilirsinizdir. Sevecen olmanız için onun onayına ihtiyacınız yoktur. Sevginiz samimidir. Güveniniz sevginizdir. Anneye ihtiyacınız yoktur. Sadece bir erkek değil, mükemmel bir erkesinizdir; eşi onu eleştirdiği zaman bile tüm dünyada ve ilişkisinde sevgiyi yaşamak için elinden geleni yapan, açık yürekli, güvenilir, milyon dolarlar kazandığı bir günde bile süt

almayı unutmakta mizahi bir yön bulabilen bir erkek.

Kadınınızın güven duyacağı erkek işte böyle biri. Şimdi ayin zamanı. Şimdi rahatlayacak ve mutlu olmak için onun övgüsüne ihtiyaç duymadığınızı bilerek coşkunuza yürekten katılacak. Ne yazık ki, bu belki on dakika sürecek. Sonra gene sizi test etmek için bir şey bulacak.

Bunun sonu asla gelmez. Bir kadın, vıdı vıdı ettiği zamanlarda bile –hatta özellikle vıdı vıdı ettiği zamanlarda– aşktaki gücünü hissetme, sıkıntıyla başa çıkma kapasitesini anlama keyfi için erkeğini her zaman sınayacaktır. Şikayetleri aslında keyfinin başlangıcıdır. Gerçek eleştiriler değildir bunlar, sadece Shiva'lığınızı test etmek içindir. Bu eleştiriler, şakacı yönünüzü ve mutluluğunuzu hissettiği anda, didişmenin ortasında bile olsa, aşka yenik düşerler.

Ama hiçbir zaman bitmezler. İşin sırrı budur zaten. Bunlardan kurtulamazsınız. Farklı bir kadın bulmak da sizi bundan kurtarmaz. Terapi de işe yaramaz. Maddi ve cinsel gücünüzünde bir anlamı yok. Kadınınız sizi sınıyor çünkü sizi seviyor. İçtenliğinizi hissetmek istiyor. Aşkınızı tatmak istiyor. Ve aşkınızın ve içtenliğinizin onun size fırlattığı oklardan daha güçlü olduğunu bilmek istiyor. Bundan sonra rahatlayıp erkek kadın kutuplaşmasına son verebilir. Bundan sonra size güvenebilir.

Sizi en seven kadınlar sizi en çok sınayan kadınlardır. Tamamen ve en mükemmel biçimde kendiniz olmanızı ister. Asla daha azına razı olmaz. Sizin için bunun doğru olduğunu bilir. Bilir ki yüreğinizin derinlerinde özgürsünüz, Shiva'sınız. Bunun daha azı olursa size eziyet eder ve bildiğiniz gibi bu konuda çok da başarılıdır.

Hâlâ amacınız özgür olmaksa bunun başka yolu yok.

2. BÖLÜM
KADINLARLA BAŞA ÇIKMA

16
Kadınlar Yalancı Değildir

'Sözünü tutmak' deyişi, hem erkek hem de kadın için, bir erkek özelliğidir. Dişi güdüsü olan biri sözünü tutmayabilir ama bu 'yalan söylediği' anlamına gelmez. Kadın dünyasında, sözcükler ve davranışlar duygulardan ve ilişkinin değişken havasından sonra gelir. Bir kadın, 'Senden nefret ediyorum,' 'Asla Teksas'a taşınmam,' Sinemaya gitmek istemiyorum,' derse, bu, olaylar ve deneyime saygıyla, iyice düşünülerek ortaya çıkmış bir duruştan ziyade, geçici bir duygu dalgasının yansımasıdır. Diğer tarafta, erkekler neyse onu söylerler. Bir erkeğin sözü onun onurudur. Kadınlar ise ne hissettiklerini söylerler. Kadının sözü o andaki gerçek duygularıdır.

Eşinizi dinlerken okyanusu ya da rüzgarda yaprakları dinliyormuş gibi dinleyin. Ondan duyacağınız sesler, duygu enerjisinin devinim sesleridir. Tabii ki, erkek gibi konuşup tam olarak ne demek istiyorsa onu söylediği anlar vardır ama genelde, hatta hemen hemen her zaman, sözleri duygusal devinimlerdir ve söyledikleri duygularının sesidir. Bir kadının konuşma tarzı yapılacak işler listesinden daha çok şiir gibidir. Duygusal bir anda, yapacağını söylediği şey, o anda yapmak istediğinin açık bir

ifadesidir. Duyguları ve buna bağlı olarak yapacağı şey beş dakika içinde değişebilir. Her beş dakikada bir bile değişebilir.

Eşinizin davranışları sizi şaşırtıp, *'Ama sen demiştin ki...,'* derseniz, onda dişi güdüsü olduğunu unutuyorsunuz demektir. Onun her söylediği gökyüzündeki bulut gibidir: iyi biçimli, ahenkli, birkaç dakika sonra farklı. Bulut, su, rüzgar ve havanın kusursuz bileşimidir. Eşinizin sözleri ise duygularının, ilişkisinin ve görünsün ya da görünmesin, on anki durumun ayrıntısı. Kısa bir süre sonra bu faktörler değişecek -eşinizin ifadeleri de.

Şöyle bir soru sorabilirsiniz: *'Sinemaya gitmek ister misin?'*

O da, *'Pek değil,'* diye yanıtlayabilir.

Bir de ona sarılıp şöyle bir döndürerek *'Hadi sinemaya gidelim,'* demeyi deneyin.

'Peki,' der.

Çünkü o, sinemaya gitme arzusu hakkında konuşmuyor. İçinde bulunduğu anda ilişkinizle ilgili duygularını dile getiriyor. Eğer sinemaya gitmek istemediğini söyledikten sonra peki deyip televizyonun karşına otururs anız bu noktayı kaçırıyorsunuz demektir. Söylediği öyle olsa bile, aslında o sinemaya gitmek istemediğini söylemiyor.

Bu yalan söylemek değil. Bir erkek ya da erkek gibi konuşan biri için doğruyu söylememek yalan söylemektir. Ama bir kadın için, doğru, onun duygu akışının yoğunluğuyla karşılaştırıldığında hafif bir kavramdır. Kadın *'doğrusu'* o anda gerçekte ne hissettiğidir.

Bu yüzden, önce sizinle Pittsburgh'a gitmek istediğini, evi sattıktan sonra ise gitmek istemediğini söylediği zaman *'Ama sen demiştin ki...'* diye bağırmayın. Gitmek

istediğini söylediği zaman ilişkinizle ilgili iyi, gitmek istemediğini söylediği zamansa kötü hissediyordur. Ne söyleyip söylemediğini tartışmak yerine, önce sevginizi kanıtlayın.

Basit kural şudur: Bir şey söylediği anda aşk yoğun ve dopdolu gitmiyorsa söylediği şeye birebir inanmayın. Ve bilin ki, o anki duygularını dile getiriyor, konuşulan konuyla ilgili düşüncelerini değil. Eğer bir şey söylerken aşkın yoğunluğuyla dolu değilse, asla planınızı bir kadının ne yapmak istediğini söylemesine göre yapmayın. Ve daha sonra duyguları değiştiği anda fikrini değiştireceğini kabul edin. Unutmayın ki, bir kadının duyguları doğanın görünmez dünyasına karşı sizinkilerden daha hassastır. Kadının değişen ruhsal hali ve duygusal zekasını birbirinden ayırmaya çalışın.

Erkeklere öyle görünse bile, kadınlar yalancı değildir. O yüzden, bir erkek, kavrayabileceği en karmaşık gerçeği göz önüne alarak, sonuçta kendi kararını vermenin sorumluluğunu almalıdır. Aksi taktirde, eğer gerçeğin gidişini, kadının o anki ve değişen ifadeleriyle uzlaştırmaya çalışırsa sonunda kadını suçlamaya başlar.

Eşinizin ne söylemesi gerektiğini duymalı ve derinliğini hissetmelisiniz. Daha sonra, onun düşüncelerini bütünüyle dikkate alarak size doğru gelen kararı verin. Böylelikle, eğer eşiniz sonradan fikrini değiştirirse, sizin yolunuzda uzlaşmadığınız için ona sinirlenmezsiniz. Hatta, onun ince hassasiyetinden ve duygusal değişimlerinden keyif bile alırsınız. Size en uygun seçimi yaptığınızı, akıllıca onu – ve ifadelerinin ve ruhsal durumunun değişimini- bütünüyle dikkate aldığınızı bilerek, tüm hızla hareketlerinize devam edebilir ya da yolunuzu değiştirebilirsiniz.

17
Onu Övün

Erkek meydan okumayla gelişir ama kadın övgüyle. Bir erkek kadınını değerlendirirken utanmaz ve net olmalıdır. Özgürce onu övün.

Erkekler meydan okumayla gelişir. Küçük bir çocukken, diğer çocuklar size ilham vermek için size meydan okurlardı: *'İddiaya girerim ki bu çittin üzerinden atlayamazsın.'* Acemi Birliği gibi bir yerde, değersiz bir böcek olduğunuz söylenir ve bu tür bir aşağılama elinizden gelenin en iyisini yapmaya teşvik eder sizi. Bu yüzden, bir erkek olarak, sizde meydan okuma alışkanlığı olma ihtimali çok yüksektir. Gelişmesini ve ilerlemesini sağlamak amacıyla eşiniz de meydan okursunuz.

Eşinizin sadece erkek yönü bu meydan okumayla gelişir. Dişi yönü destek ve övgüyle serpilir. *'Vücudunu çok beğeniyorum,'* demeniz onu, *'Umarım daha fazla kilo almazsın,'* demenizden daha fazla spor yapmaya teşvik eder.

Övgü, her zaman, eşinizin övdüğünüz özelliğini arttıracaktır. Her ikisi de onun gülümsemesini istediğiniz ifade etse de *'Gülümsediğin zaman çok güzelsin,'* sözü *'Kaşlarını çattığında çok çirkin oluyorsun,'* dan çok daha

etkilidir. Eşinizle konuşurken her zaman bardağın yarı dolu olduğunu söylemek yarı boş olduğunu söylemekten daha iyidir.

Övgü, dişi özellikler için gerçek bir gıdadır. Eğer eşinizin neşe, sağlık, mutluluk, aşk, güzellik, güç ve derinlik bakımından gelişmesini istiyorsanız onun bu özelliklerini övün. Her gün, birkaç kez.

Bu birçok erkek için öğrenmesi zor bir alışkanlıktır, ama henüz övülmeye değer olmadığını düşündüğünüz özelliklerin övülecek duruma gelmesi için bunları övmeyi öğrenmelisiniz. Başka bir deyişle, geliştirmek istediğiniz en küçük özelliği övün. Eğer eşinizin daha çok spor yaparak daha sağlık olacağına inanıyorsanız bunu ona söylemeyin. Bunu bir aşağılanma, görüntüsünün beğenilmemesi olarak alacaktır. Aksine, daracık spor giysileri içinde terleyince ne kadar seksi göründüğünü söyleyin. Vücudunun hareketlerinin sizi ne kadar tahrik ettiğini söyleyin. Vücudunun neresini en çok beğeniyorsanız sık sık bunu duymasına izin verin.

Spor yaparken gerçekten hoşunuza giden şeyleri dile getirmeniz onun daha çok spor yapmasını sağlayacaktır. Ayrıca, neden spor yapması gerektiğini söyleyerek ona görüntüsünün kabul edilemez olduğu mesajını veriyorsunuz. Övgü her zaman işe yarar. Meydan okuma değil. Deneyin. Günde 5 - 10 kez eşinizin sevdiğiniz özelliklerini övün. Neler olacağını görün.

18
Ona Kızmak Yerine İniş Çıkışlarını Hoşgörün

Bir erkek, eşinin ruhsal durumunu anlamaktan ve sevgisinin sınanmasından korktuğu, zayıf düştüğü ya da yetersiz kaldığında kızgın ve kısıtlanmış hisseder. Eşiyle başa çıkmanın daha kolay olmasını diler. Ama kadının müşkülpesent ve şikâyetçi olmasının tüm suçu onda değil. Bir nedeni de aşkı hissedememesinin onda yarattığı eksikliğin yansıması. Bir erkeğin geri durup eşinin yıkıcı ruhsal durumunu sadece hoş görmesi zayıflık göstergesidir. Bu tavrı, kadınlara ve dünyaya sevgiyle hizmet etmekten ziyade kadınlardan ve dünyadan kaçma durumuna gelmiş birinin tavrıdır. Bir erkek, kadının müşkülpesent ve şikayetçi halini hoş görmemeli ama yeteneğinin ve azminin her parçasıyla ona yardım etmeli ve onu sevmeli. Buna rağmen, kadın hâlâ aşka kapalıysa, kızgınlık ve dargınlık beslemeden ilişkiyi bitirmeye karar verebilir, çünkü elinden geleni yaptığının farkındadır.

Bir ilişkinin ana noktası çiftlerin, birbirini geliştirmeye ve sevgiye, tek başlarına olduklarından daha iyi şekilde, katkıda bulunmalarıdır. Tek başına yaşarken

gelişimimiz ve sevgimize daha fazla katkıda bulunuyorsak, neden bir ilişkiyle uğraşalım? İlişki, karşılıklı armağan sanatıyla, kendi başına yapabileceğinden daha çok gelişme demektir. Eşinize verebileceğiniz en büyük armağan, kapalı olduğu zaman onun kalbini açabilme becerinizdir. Tabi ki o, kendi kendini karanlık ruh halinden çıkarabilir ama sizin erkeksi aşk ışığınız bu karanlığı onun kendi kendine yapabileceğinden daha çok fazla aydınlatacaktır.

Yine de, birçok erkek gibiyseniz, muhtemelen eşinizi ruh hali size ağır gelmeye başlar. Onun bir baş belası olduğunu düşünürsünüz. Sizi yalnız bırakmasını ve kendi başının çaresine bakmasını dilersiniz. En sonunda da, yıpranmış ve boşa kürek çekmiş hissedersiniz. İçinizdeki kızgınlık büyürken eşinizin ruh haliyle zorlukla başa çıkarsınız. Neden hiçbir şekilde mutlu olamıyor?

Eşinizin dişi güdüsü ya sevgi dolu özveriye açılır (kolay anlar) ya da onu açma çabalarınızı duygusal olarak sınayarak kapanır (zor anlar). Kadındaki bu kısır döngü doğadaki diğer kısır döngüler gibidir: Asla sonu gelmez. Bu kapanma ruh halini kucaklayıp onunla dans etmeyi ne kadar çabuk öğrenirseniz ikiniz de o kadar çabuk dramayı atlatıp oyunun komik yönünü görürsünüz.

Onun bu kapalı ve şikayetçi ruh haliyle başa çıkmaya çalışmak yerine sevginizle onu açın. Bu, sizin vereceğiniz armağandır. Bu armağanınız, ikinizi de başa çıkma çabanızdan daha çok geliştirecektir. Güçlü bir erkek, eşinin ruh hallerine bir lanet gibi değil, teşvik edici bir şey ve bir eğlence gibi görür. Onun ruh haliyle yaratıcı bir biçimde başa çıkmanın ve onu açmanın birçok yolu var. Onu gıdıklayın. Elbiselerini çıkartıp onunla *watusi dansı (1960'da popüler olan bir tür dans)* yapın. Ona aryalar söy-

leyin. Hayvan sesleri çıkarın. Ona şimdiye kadar bağırmadığınız kadar yüksek sesle bağırın, sonra onu tutkuyla öpün. Rahatlatana kadar ona sımsıkı sarılın. Ayaklarını yerden kesip onu döndürün. Zaman zaman onunla konuşmak da işe yarar ama şakalar ve aşkın fiziksel ifadesi kadar değil.

Onun ruh halini değiştirmek için sevgi göstermenin her türlü yaratıcı, komik ve etkili yolu denemenize rağmen kapalı kalmakta ısrar ediyorsa bırakın. Yapabileceğiniz her şey yaptınız. Eğer onu rahatlatacak kadar yetenekli değilseniz ya da o bu armağanınızı almak için yeteri kadar istekli değilse, belki de yanlış kadınla birliktesiniz.

Unutmayın ki, birlikte olduğunuz her kadın, eğer dişi güdüsüne sahipse, her gün, onlara *'nedensiz'* görünen kapalı ruh hali döngüsüne girecektir. Bunu, eşinizi değiştirmekle ya da bu ruh halinin bitmesini beklemekle engelleyemezsiniz. Sadece onu açmak için gerekli becerilerinizi geliştirebilirsiniz. Yine de, siz tutkulu, korkusuz, sevgi dolu ve espritüel olsanız bile asla sonu gelmez. Nasıl havanın sürekli yağmurlu ve kuru döngüsü, gece ve gündüzün döngüsü varsa, eşinizin de sürekli açıklık ve kapalılık döngüsü olacaktır; sizinle olan yaşamının ve ilişkisinin mükemmel olduğu zamanlarda bile.

Eğer bu kadınca ruh döngüsünü, hiçbir yere varmayan bitmez tükenmez tartışmalardan bezmiş olduğunuz için, hoş görüyorsanız, sizin ve eşinizin birbirinize karşı kızgınlık duymaya başladığınızdan emin olabilirsiniz. Ruh halini hoş görmeyin. Ve bu konuda onunla konuşmayın. Ona katılın. Doygunluk duygusunu tazeleyin. Bedenini bedeninize yapıştırıp hareket ettirin. Espritüelliğinizle kalbini açın. Onun kapanışını korkusuz duruşunuzla ele geçirin. Tekrar, tekrar, tekrar kalbini açın. Bunu kendi de

yapabilir ama sizden aldığı armağanlarla değil de kendi başına gelişebiliyorsa, belki de sizinle birlikte olmamalı.

19
Eşinizi Analiz Etmeyin

Kadının ruh hali ve fikirleri hava değişimi gibidir. Sürekli sert ve yumuşak olarak değişirler ve tek bir kaynakları yoktur. Hiçbir analiz işe yaramaz. 'Sorunun' özüne giden doğrusal bir etki ve tepki zinciri yoktur. Sorun yoktur, sadece fırtına, hafif bir esinti, havadaki ani değişim. Ve bu fırtınaların kaynağı aşkın yüksek ve alçak basınç sistemidir. Bir kadın aşkın derinden aktığını hissettiği zaman, huysuzluğunun sözde sebebi ne olursa olsun, bu duygu neşe içinde erir gider.

Bir erkek olarak, muhtemelen yaşamınızdaki sorunlar için bir neden bulmak istersiniz. Bu şekilde, sorunun kaynağını ortadan kaldırabilirsiniz. Köküne inerek, bir kerede ve sonsuza dek, sorunu çözersiniz. Bu yüzden, eşinizin duygusal sorunları olduğunda nedenini bilmek istersiniz. Onu neyin üzdüğünü öğrenmek istersiniz. Belli bir sebep olduğunu düşünürsünüz. Kötü ruh halini neyin tetiklediğini bilmek böylece durumu düzeltmek istersiniz.

Ona olan sevginizden, sorunun köküne inmek için sorular sormaya başlarsınız: *Sorun ne? Seni üzecek bir şey mi yaptım? Neden ağlıyorsun? Reglin mi başlıyor? Biri*

sana kötü bir şey mi söyledi?'

Böyle yaparak, üzüntüsünün nedenini bulduğunuz zaman çözümün kolayca geleceği yanılgısına düştünüz. Ama bu iş böyle olmuyor; büyük ihtimalle sorgulamanız onun ruhsal durumunu daha da kötü yapıyor.

Şaşırtıcı olan şu: Kadınların % 90nın duygusal sorunları sevgisiz hissetmekten kaynaklanır. Bu yüzden, hastasına teşhis koyan bir doktor ya da hastasına sorular soran bir terapist gibi, karşısına geçip onu analiz etmeyin. Ona hemen ve açıkça sevgi –onu sorgulama nedeniniz olan sevginin aynısını- verin. Ona doğru yürüyün, gözlerinin taa içine bakın, sarılın ve okşayın, onu ne kadar sevdiğinizi söyleyin, gülümseyin, en sevdiği şarkıyı mırıldanın ve onunla dans edin. Duygusal sorunun uçup gitmesine şans verin. Hâlâ aynı sorunla ilgileniyor olabilir ve siz bu konuda ona yardımcı olabilirsiniz ama duygusal durum sevgiye dönüşmüş olacak.

Ruh halini analiz etmenizin onu rahatlaması çok ender görülen bir durumdur. Genelde, analiz yapmanız ve sorunu çözme çabanız onu daha da kötü yapar. Morali bozuk olduğu zaman onu sevmenizi mi yoksa tahlil etmenizi mi istediğini sorun. Ona sevginizi göstermek daha kolay; bu ikinizin de gerçekten istediği şey zaten. Ama bir erkek olarak, daha çok onu tahlil etmeye eğilimlisinizdir. Bu kesinlikle onun istediği şey değil ve çoğu zaman durumu daha da kötüleştirecek bir şey.

Bir daha eşinizin morali bozuk olduğunda şunu deneyin: Sevildiğini hissetmediğini varsayın. Bu kadar basit görünmese, bu moral bozukluğunu altında sizin onarabileceğiz bir neden olsa bile sadece öyle varsayın. Karbüratörü ayarlanması gereken bir motor değil de suya ihtiyacı olan bir çiçek olduğunu varsayın. Herhangi bir şeyin

yanlış olduğunu düşünmeyin. Sizden, derin, güçlü, sağlam ve duygusal bir biçimde sevgi istediğini varsayın.

Gözlerinin içine sevgiyle bakın, ne tür sevgi dokunuşundan hoşlanıyorsa öyle dokunun ve sevgiyle konuşun ya da şarkı söyleyin. Ruh halinin nasıl değiştiğini görün. Sevginizle morali düzeldikten ve kendini mutlu hissetmeye başladıktan sonra hâlâ konuşulması gereken ne varsa konuşabilirsiniz.

Eşinizin morali hâlâ bozukken kendinizi onu sorgular bulursanız yanlış yoldasınız demektir. Önce gözleriniz, dokunuşunuz, davranışınız ve sesinizin tonuyla ona sevgi verin. Ondan sonra, sevgi bağlantısı kurulduktan sonra, konuşulacak ne kaldığını bulun.

20

Bir Kadına Duygusal Sorunlarını Kendisinin Çözmesini Önermeyin

Bir kadından kendini analiz etmesini ve sorunlarını çözmesini istemek onun, aynı okyanus gibi, hareketin katıksız enerjisi olan, dişi özünü ret etmektir. Ruhsal durumunu Tanrı'ya teslim etmeyi, kapanışın ortasında kalbini açmayı, kapıları aralamayı ve aşka güvenmeyi öğrenebilir ama asla 'sorun'unu analiz ederek 'onaramaz'.

Bir erkek olarak, sorunlarınızı gerçekçi bir biçimde analiz ederek kendi hakkınızda çok şey öğrenebilirsiniz. Sizin için gelişmenin en iyi yollarından biri, yaşamınızdaki gereksiz acıya neyin sebep olduğunu hissettikten sonra değiştirmeniz gereken şeyi değiştirerek, farklarınızı görebilme yeteneğinizi kullanmaktır. Örneğin, işinizde mutsuz olduğunuzu fark edebilirsiniz. Nedenini düşünürsünüz. Buna, patronunuzun sizi kullanıyor olması ve sizin bu konuda bir şey söylememiş olmanızın sebep olduğunu fark edersiniz. Böylece, bununla başa çıkmanın en iyi yolunun patronunuza gidip bir şeyler söylemek olduğunu tespit edersiniz. Cesaretinizi toplar, patronunuza gider, içinizi dökersiniz ve biter. Sorun çözümlendi. Sona erdi. Patronunuzla konuşmanın ne kadar önemli olduğunu

öğrendiniz ve size yük olan şeyleri temizlediniz.

Büyük bir olasılıkla aynı sistemi ilişkinizde de uygularsınız. Eşinizin yaptığı bir şeyden mutlu olmadığınızı fark edersiniz. Belki de bu konuyu arkadaşlarınızla konuşur ve kendi kendinize düşünürsünüz. Eşinizin size eskisi kadar özen göstermediğini fark edersiniz. Böylece, eşinizi daha çok yemek pişirmesinin ve size daha çok masaj yapmasının sizi daha mutlu edeceğini tespit edersiniz. Sonra eşinizin de onun için bir şeyi daha fazla yapmanızı istiyor olabileceğini var sayarsınız. Bu yüzden, eşinize ondan ne istediğinizi söyler ve ona *'Benden ne istiyorsun?'* diye sorarsınız. Bu konuyu düşünmesini ve size haber vermesini söylersiniz.

Bir erkeğe bu adil gelir ama değildir. Eşiniz için bu kazanan olmaması durumudur. Neden? Çünkü gerçekte istediği bunu kendi başına bulabilen bir erkektir. Her an ona ne istediğinin sormadan, onu seven, sevgisiyle onu koruyan bir erkek ister.

İlişkideki en güçlü dişi arzularından biri, erkeği için sorun çözmek ve onu yönlendirmek zorunda olmamasıdır. Yönlendirme konusunda ona güvenebilmeyi ister. Sizin için sorun çözmek isteyeceği anlar olabilir ama genellikle, istemek ve ne istediğini size söylemek zorunda kalmadan, ilişkinizde onu yönlendirdiğiniz zamanlar gücünüzü hisseder.

Farz edin ki eşinizin doğum günü. Eğer sizin doğum gününüz olsaydı, eşinizin sizin arzu ettiğiniz herhangi bir şeyi yapmasını isterdiniz. Bu yüzden onun da böyle istediğini düşünürsünüz. *'Doğum günün kutlu olsun. Doğum gününde ne yapmak istersin?'* diye sorarsınız. *'İstediğin bir yere gidebilir ve istediğin her şeyi yapabiliriz. Ne istersen onu yapacağım. Ne yapmak istersin?'* dersiniz.

Bu, birçok kadın için ideal doğum günü armağanının tam tersidir. Çoğu, 'Eşyalarını toplamak için 30 dakikan var. Nereye gideceğimizi sakın sorma. Hafta sonu kaçamağı yapacağız. Her şey ayarlandı. Sadece eşyalarını topla ve gerisini bana bırak. Şimdiye kadar aldığın en güzel armağanı vereceğim sana.' demenizden daha çok heyecan duyar.

İlişkideki (iş ve arkadaşlık ilişkisinde böyle değil) en güçlü dişi duygusu erkeğinin her şeyi hallettiğini bilerek rahatlamak ve teslim olmaktır. Böylece, her şeyi kendi planlamak ve eşine ne yapacağını söylemek zorunda kalmadan sadece keyif alabilir. Her olasılığı analiz etmesi ve en iyisinin hangisi olduğuna karar vermesi gerekmeden katıksız enerji, katıksız hareket ve katıksız sevgi olabilir. Yönlendirmede eşinin sorumluluğu almasından keyif alabilir, böylece dişi neyse o olabilir: katıksız enerji.

Aynı okyanus gibi, dişinin doğal hali büyük bir güçle, yönü belli olmadan akmaktır. Erkek, dişi okyanusunun gücüyle bütünleşmek ve A noktasından B noktasına gitmek için, kanalları, barajları ve tekneleri yapar. Ama kadın aynı anda birçok yöne gider. Erkek bir tek hedef seçer ve o yöne doğru hareket eder. Geniş bir okyanusu geçen bir gemi gibi, erkek rotaya karar verir ve dümeni o yöne kırar: dişi enerjisinin yönü belli derindir ama uçsuz bucaksızdır; rüzgar ve okyanusun derin dalgaları gibi, sürekli değişken, güzel, tahrip edici ve yaşamın kaynağı.

Aynı yöntemler ilişkideki sorunlara da uygulanır. Eşinizi okyanus değil de bir gemi olması için zorlamaya çalıştığınız her an, onun dişi enerjisini ret ediyor olursunuz. Onunla konuştuğunuz ve ruh halini ve durumu çözümleyebilmesi için kendini analiz etmesini beklediğiniz her an onunla *'erkek gibi'* konuşuyor olursunuz. Bunu

becerebilir, hatta sizden daha iyi yapabilir bunu ama bu onu mutlu bir kadın yapmaz.

Mutlu bir kadın bedeni ve kalbi rahatlamış bir kadındır: güçlü, sağı solu belli olmayan, derin, potansiyel olarak vahşi ve tahrip edici ya da sakin, dingin ama her zaman yaşam dolu, teslim olmuş ve okyanus kalbinin büyük gücüyle hareket eden. Ondan kalbindeki duyguları analiz etmesini istemeniz okyanusun bir bölümünü duvarlarla çevirerek orayı bir yüzme havuzuna çevirmek gibidir. Bu, daha güvenli ve tahmin edilebilir bir durumdur ama daha az canlı ve neşelidir. Erkeklerin çoğu, eşlerine sürekli erkek gibi davranarak, sanki kendi duygularını *'onarabileceklermiş'* gibi onlar hakkında konuşarak, onları yüzme havuzu haline sokarlar.

Bunu yaparak vaktinizi boşa harcamayın, özellikle de eşinizin bunu kendi başına yapmasını beklemeyin. Bu aynı, bir erkek olarak sizi romantik bir kitap okumaya ya da aşk filmi izlemeye zorlamak gibidir. Tabii ki bunu yapabilirsiniz. Ama büyük bir olasılıkla, bu sizin özünüze onun özüne hitap ettiği gibi hitap etmeyecektir. Ve eğer size böyle bir şeyi tekrar tekrar yaptırırsa ona sinirlenmeye başlayacaksınız. Hayatınızdaki ana sorunun televizyonda pembe dizi seyretmek istemediğiniz olduğunu hissettiğinde ise onun deli olduğunu düşüneceksiniz.

Pembe diziler, aşk romanları ve romantik filmler birçok kadını derinden etkiler, çünkü kadının önceliği bir ilişkide aşkın akışıdır. Ama erkeğin önceliği amaç ve yöndür. Amacınızı analiz ederek ve yönünüzü yeniden belirleyerek duygusal sorunlarınızın çoğunu çözebilirsiniz. Fakat, kadının önceliği sevgidir, amaç ya da yön değil.

Kadınlar kendilerini analiz ederek özgürleşmezler. Sevgiyle teslim olarak özgürleşirler. Sizin sevginizle değil.

Kendi sevgileriyle. Özlerinin doğası olan sevginin yoğun akışına teslim olarak ve kalplerindeki bir güçle yaşamlarını sürdürerek özgürleşirler. Bu, analiz yapılan anlar içerebilir, ama öncelikle derin bir güven duygusu içerir.

Eşinize yardım etmenin en iyi yolu onun teslimiyet ve sevginin gücüne güven duygularına yardım etmektir, böylelikle yüreğini açabilir, sevgi olur ve doğal olarak, bu sevgiyi mutluluğundan taşırır. BUNUN İÇİN ONUN KENDİNİ NİYE KAPADIĞINI ANALİZ ETMENİZ GEREKMEZ. Engellerin analiz edilmesi erkekçe bir tarzdır. Erkekler bunu severler, futbol sahasında, satranç tahtasında, borsada ve hatta özel ilişkilerinde. Ama önemli olan, bir erkek olarak sizin kendi tarzınızı eşinizden beklememenizdir.

Onun okyanus olmasına izin verin. Okyanus kadar özgür olması için onu cesaretlendirin. Sevginiz o kadar dopdolu, kişiliğiniz o kadar güçlü ve dengeli olsun ki o sadece oluruna bıraksın ve duygularına koyduğu sınırları kaldırsın. Kalbindeki duyguların sakınmasız akmasına izin verin. Sevgisi sınırsız ifade etmesine izin verin. Aşktan deliye dönmesine izin verin.

Aşkın kendine özgü bir zekası vardır. Eşinizin duyguları açmasına yardımcı olmak için analiz yapmanın gerekmediğini fark ederek bu zekayı onurlandırın. Tüm bedeninizle onu sevin, bazen duvara yaslayıp tüm bedeninizle ona baskı yaparak, bazen aşkınızla onun aşkını ezerek, bazen gerginliğini yok etmek ve yüreğindeki sevgiyi sunmasını sağlamak için onunla birlikte nefes alarak. Ve rahatlama ve teslimiyet duygusuyla aşkının özünü salıvermesine fırsat verin. Onun dişi özelliklerinin derinliklerinde kazanacağınız çok şey var.

21
Şiddetine Dayanın Ama Bir Noktaya Kadar

Bir kadın duygusal bakımdan çok sinirli olduğu zaman, sıradan bir erkek onu sakinleştirmeyi ve bu konuyu tartışmayı ister ya da uzaklaşır ve eşi 'mantıklı' davranmaya başlayınca geri gelir. Güçlü bir erkek ise onun ruh halini ağırbaşlı sevgi ve kararlı bir bilinçlilikle ele geçirir. Eğer eşi hâlâ sevgiyi daha dolu yaşamayı ret ediyorsa, bir süre sonra, gitmesine izin verir.

Eğer birçok erkek gibiyseniz, büyük bir ihtimalle kadınların kötü ruh hallerinden ve kontrolsüz duygulardan hoşlanmıyorsunuz. Kendinizi onun neden bu kadar karmaşık olduğunu merak ederken bulabilirisiniz. Sorunu ne? Kendinizi *'Sadece sakin ol ve boş ver,'* derken bulabilirsiniz. Kadının kötü ruh hali, size o kadar yabancı ve karanlık gelir ki gerçekte bunun oldukça itici olduğunu düşünebilirsiniz. Ve eşinizin çileden çıktığında vereceği zarardan korkabilirsiniz. Duyguları, o kadar fazla şiddetli ve tahmin edilmesi zordur ki çevresinde olmamayı tercih edersiniz.

Kısaca, erkeklerin çoğu kadın duygularından ürker

ya da nefret ederler. Bu yüzden ya onları onarmaya çalışırlar ya da onlardan kaçarlar. 'Mantıklı bir insan gibi davranmaya başladığında geri geleceğim,' diyebilirler.

Kadını mutlu eden en önemli şeylerden biri, bir erkeğin, onun duygu fırtınasında tüm varlığıyla, sakin ve tepkisiz kalabilmesidir. Eğer erkek onun yanında kalırsa ve bu kriz ve kapanış durumunun her anında onu sevmeye devam ederse kadın güveni hisseder ve rahatlayabilir.

Eşinizin kaos yansımalarıyla baş etme tarzınız dünyanın kaosuna verdiğiniz tepki tarzınızdır. Eğer her şeyin güzel küçük kutusunda düzgün bir biçimde durmasını isteyen bir erkekseniz eşinizin duygularını da kutlamaya çalışırsınız. Eğer evinizin tavan arasındaki karışıklığı ya da finansal durumunuzdaki kaosu düzenlemesi için birini görevlendiren bir erkekseniz büyük bir olasılıkla, eşinizin bu durumuyla başka birinin başa çıkmasını tercih edersiniz.

Ancak, nasıl özgür olunacağını ve duygusal kaosları sırasında eşinizi nasıl seveceğinizi öğrenerek, dünyayı - finansal, yaratıcılık ve ruhsal bakımdan- yönetme konusunda kendinizi eğitebilirsiniz. Ve bunu, ayaklarınız yere basarak ve sadece sevgi başaracağı kadar güçlü severek yapabilirsiniz. Başarısızlığı görünce vazgeçemezsiniz, aksine başarısızlıklarınızdan ders almayı ve sevgiye geri dönmeyi öğrenmelisiniz. Armağanınızı sunun. Ustalık, aynı dümen kırmak ya da okyanusun dalgalarında sörf yapmak gibi, eşinizin güçlü enerjisiyle bütünleşmek ve bir saniye bile boş bulunmadan anın iniş çıkışlarını hissetmek gerektirir.

Dümen sizi yere düşürecek, okyanus dibe çekecek, eşinizi üzecek. Böyle öğrenirsiniz. Ayağa kalkarsınız, üzerinizdeki tozu silkerlersiniz, kıyıya yüzersiniz, dönüp tek-

rar eşinize bakarsınız. Sadece iki seçenek vardır: korku ya da ustalık. Vazgeçebilirsiniz, daha küçük bir dümen veya daha az dalgalı bir deniz seçebilirsiniz, eşinizin sakinleşmesini bekleyebilir, hatta onu tehdit edebilirsiniz. Ya da bu anı dünyayı ve eşinizi sevgiyle fethetme yeteneğinizi ortaya çıkaracak bir mücadele olarak görürsünüz.

Nefesinizi tutun. Bedeninizi dikleştirin. Dikkatinizi ana verin. Eşinizi ne söylerse söylesin, ne yaparsa yapsın ona sevgi verin. Ona sımsıkı sarılın. Gülümseyin. Çığlık atın ve sonra yüzünü yalamayın. Kapanışın kabuğunu ne kırabilir, sevginizi bu kabuğun içine ne sokabilir ve yüreğine ne dokunabilirse onu yapın. Öfkesinden, gözyaşlarından, sessiz katılığından keyif almayı öğrenin. Dünya da size zamanı geldiğinde aynısını verecektir.

Yaşam oyununun kuralı, her durumda işe yarar bir şey bulmak, her fırsatı sevginin büyüteciyle farklı kalıba sokmak, her an en büyük armağanınızı sunmak ve tekrar tekrar yükselip düşeceğini bilerek sonuca bağlı kalmamaktır.

Dünyaya ve kadınlara sevginiz ve özgürlük sınırlarınızdan kurtulma ya da bunların çalkantılarından uzaklaşma arzunuz olmadığı zaman hükmedersiniz.

22
Kadınları Karar Vermeye Zorlamayın

Bir erkek, her zaman kararları eşinin vermesini bekleyerek sorumluluktan ve daha sonraki sonuçlardan sorumlu olmaktan kaçar. Böyle bir beklenti onun erkeksi tarzını geride tutar. Bu durum, kadını onun erkekliğini övme pozisyonuna sokar. Bu, bazı kadınlar için karar verme ve bu karara uyma konusundaki erkeksi iktidarlarını canlı tutmak açısından iyi bir şeydir. Ancak, bir erkek kadına erkeğe özgü açıklık ve kararlılık armağanı sunmak sorumluluğundan kaçıyorsa, kadın onun sevgisine karşı katı, mesafeli ve güvensiz olacaktır. Kadın, onun sevgisinden ümidi kesecek, erkeksi yeteneklerine güvenmeye son verecek ve kendi erkeği durumuna gelecektir.

Eşiniz size düşüncenizi sorar ve siz *'Sen ne istersen bana uyar,'* dersiniz. Bu bir arkadaşın cümlesidir, bir sevgilinin değil. Bir arkadaş olarak, birbirinize karşı adil davranmak ve birbirinize kişisel alan ve özgürlük bırakmak istersiniz. Bir sevgili olarak, siz ve eşiniz iki arkadaştan

daha ilerisiniz. Erkek ve dişi kutuplaşmasının yoğun dinamiğini paylaşıyorsunuz. Eşinizin bir tanrıça olmasından ve size dişi yeteneklerini sunmasından hoşlanmaz mısınız? Bunları harekete geçirmek için sizin ona erkeğe özgü yeteneklerinizi sunmanız gerek. En değerli yeteneklerinizden biri tüm ihtimalleri görüp olası sonuçların çerçevesinde karar verebilme becerinizdir.

Kadının kararları neyin ona doğru geldiğine bağlıdır ve genelde karar vermek için en iyi yol budur. Ama bir ilişkideki ana nokta en iyi kararı vermek değil, en iyi kararı verirken başlangıçta sizi birbirinize çeken erkek/ dişi kutuplaşmasının gücünü korumaktır. Eğer bu kutuplaşma azalırsa çatışma artar. Kutuplaşma azaldığı zaman çekim de azalır ve ilişki yok olur gider.

Eğer eşinizin dişi kutup olmasını istiyorsanız sizin erkek kutup olmanız gerekir. Kararlarda kendi görüşünüzü sunmak erkeksi tarzınızı ortaya koymanın yollarından biridir. Havva, en önemsiz konuda kararınızı sorsa bile, asla *'Ne istersen onu yap,'* demeyin. Hangi ayakkabının daha yakıştığını düşündüğünüzü sorarsa, bir karar verin ve ona söyleyin. Sakın sadece *'İkisi de güzel,'* demeyin. Şöyle bir şey söyleyin: *'Ben kırmızı olanları beğendim ama benim için en önemli olan senin kendini mutlu hissetmen.'* Tabii ki istediğini giymekte serbest ama aynı zamanda erkek tarzı kararlılığa da duyarlı.

Belki de eşiniz kariyeri hakkında bir karar vermeye çalışıyor, bu onu yıllarca etkileyecek bir şey. Bu konuda bazı hisleri olabilir ve ona en doğru gelen kararı verebilir ki, bu karar vermenin dişi tarzıdır. Ya da seçiminin olası sonuçlarına bağlı bir karar vermeye çalışabilir ki bu da erkek tarzıdır. Sizde erkek cinsiyetinin özü olduğundan, doğal olarak eşinizin erkekçe karar veriş sürecine katkıda

bulunabileceksiniz. Ve bir ilişkide daha da önemli olan şey, eğer onun karar verme sürecine katkıda bulunmazsanız, ikiniz de, birbirinizin enerjisiyle ortaya çıkan kutuplaşmayı ortadan kaldıracaksınız. O erkek gibi olacak, siz de nötr ve dişi kutbunu temsil eden kimse olmayacak. Bu kısa süreler için iyidir, ama eğer kronikleşirse, ikiniz de sevgiliden çok arkadaş gibi hissetmeye başlayacaksınız. Kutuplaşmanın çekici merakı yerini seçenekleri tartışan iki arkadaşa bırakacak.

Erkeksi tarzınızı *'Benim için gerçekten fark etmez. Sana bağlı,'* diyerek ortaya koymayı ret ederseniz eşiniz kendi erkeksi yeteneğine güvenmeyi öğrenmek zorunda kalacak. Başka bir deyişle, kendi erkeksi gücüne sizinkinden çok güvenmeye başlayacak. Bir gün fark edeceksiniz ki, ikinizi ilgilendiren konularda, size gitgide daha az güveniyor. Size cinsel olarak bile teslim olmayı ret edecek, çünkü bütün gün rahatlamış ve size güven duymuş olmayacak: Siz ona erkeksi netliği ve bakış açısını sunmadınız ve kendi kendinin erkeği olmak zorunda kaldı ve bunu kendi gerçekleştirdi.

Alıştırma olarak, verdiği karar ne olursa olsun onu sevdiğinizi bilmesini sağlayarak, her zaman kendi görüşünüzü vererek ve kendi seçiminizi söyleyerek eşinizin karar vermesine yardımcı olun. Bir karar verirken, genelde onun kadınca içgüdüsü, sizin erkek analizden daha doğru olacaktır. Bu yüzden konuya odaklanması ve hislerine güvenmesi konusunda onu cesaretlendirin. Ancak, ilişkideki kutuplaşma ve mutluluk uğruna, kendi kararını kendisi vermesi gerektiğini düşünseniz bile, her zaman siz olsaydınız ne yapacağınızı ve bunun nedenini söyleyin.

3. BÖLÜM
Kutuplaşma ve Enerjiyi Anlama

23
Kadınlara Çekim Duymanız Kaçınılmaz

Maskülen erkek, dişi enerjinin her formunun çekimine kapılır: Işık saçan kadınlar, bira, müzik, doğa, vs. Bu çekimi saklamaya çalışması kendi cinsel özüne duyduğu saygıdan kaynaklanan utancı ortaya çıkarır.

Eğer erkeklerin çoğu gibiyseniz, kadınlara hissettiğiniz çekimin gün içindeki sayısını saklıyorsunuzdur. İş yerinde, sokakta, alışveriş merkezinde ilginizi çeken kadınlar görürsünüz. Bazen onlarla sevişmek isteyebilirsiniz. Ama çoğunlukla hissettiğiniz içinizde akıp giden bir ferahlık dalgasıdır. Özellikle ışık saçan bir kadın görmek tüm gününüzü hazla doldurabilir. Bir kadının mükemmel kokusu sizi muhteşem cennete taşıyabilir. Bir kadının gülümsemesi o anı katıksız bir mutluluk içinde yok edebilir.

Kadınlara hissettiğiniz günlük *'ahhh'* çekimiyle başa çıkmanın iki yolu var: akıllıca ve aptalca. Akıllıca karşılamak için kimin, neden size çekici geldiğini anlamanız gerek. Cinsel güdünüz her zaman karşılıklı enerjiden etkilenir. Maskülen erkeklere dişi kadınlar çekici gelir. Kadın güdüsü güçlü erkekler maskülen kadınları çekici bulur.

Dengeli erkekler ise dengeli kadınlardan etkilenir.

Erkeklerin yaklaşık %80ninin maskülen cinsel güdüsü daha fazladır. Sizinde muhtemelen içinde olduğunuz bu erkeklere, dişi olan her şey çekici gelir. Yalnızca dişi kadınlar değil, dişi enerjisi olan her şey, ışık saçan, canlı, yaşam dolu, hareket eden her şey. Dişi enerjisi aklınızı başınızdan alır ve bedeninizi ele geçirir. Müzik, bira, doğa, kadınlar, hepsi dişi enerjisinin formlarıdır.

Sizi çeken sadece muhteşem görünen kadınlar değildir. Eğer bir kadın özgür ve dişi enerjisiyle ışık saçıyorsa, büyük bir ihtimalle sizi çeker; bazen daha çok, bazen daha az ama mutlaka her zaman en azından görüntüsüne bir bakış atacak kadar. Bu çekim sadece doğal değil, aynı zamanda sağlıklıdır da. Kutuplaşmanın işaretidir, aynı bir pilin artı ve eksi kutupları arasındaki elektrik akımından kaynaklanan kutuplaşmanın doğal akışı gibi. Bunda utanılacak bir şey yok. Bu yüzden erkekler ve kadınlar var. Doğanın özü kutuplaşmadır; dünyanın kuzey ve güney kutupları arasında olan çekimden sizin maskülen özünüzle bir kadının dişi ışığı arasında oluşan çekime kadar.

Eğer kadınlara duyduğunuz çekimden rahatsızsanız, muhtemelen kendi maskülen özünüzden de rahatsızsınız. Eğer bir kadının sizin kutupsal çekiminizin *'nesnesi'* olmasını alçaltıcı buluyorsanız, büyük bir olasılıkla kendi maskülen özünüzü yadsımaktasınız. Doğal arzularınızı uygunsuz bularak ve bastırarak kendinizi enerjik güçten düşürmektesiniz. Cinsel özünüzle barışık olmaktansa onu inkâr ediyorsunuz.

Kadınlara karşı duyduğunuz çekimle ilgili sahip olduğunuz herhangi bir olumsuz davranış korku belirtisidir; hayatınızın bir safhasında bu tür bir çekimin *'kötü'* ve

'şeytani' olduğunu öğrenmişsiniz. Kadınlara, her tür kadına, duyduğunuz çekim doğal, normal ve güzeldir. Aslında bu sizi sonunda ruhsal özgürlüğe götürecek olan arzunun aynısıdır.

Bir kadına duyduğunuz istek, zevk veren bir beraberlik için duyduğunuz arzudur. Bu isteği itiraf etmeniz yaşamı kucaklama isteğinizi itiraf etmenizdir. Yaşamı kucaklamak, bir beraberlikte huzur bulmak, böylelikle, erkek kadın dahil, tüm zıtların sevgide ahengi bulmaları, ruhsal bakımdan özgür olmaktır. Er geç tüm arzularınızın sevgi verebilmek için ihtiyacınız olan doğal itici güç olduğunu fark edeceksiniz. En baştan en sona kadar, kadınlara duyduğunuz çekim kalbiniz için gerekli olan aşk ve beraberlik arzunuzdur.

Maskülen cinsel güdüsü olan bir erkekseniz, dişi enerjisi dolu herhangi birine karşı her zaman cinsel kutuplaşma hissedeceksiniz. Bunu gün içinde birçok kez, birçok kadına karşı hissedebilirsiniz. Bundan keyif alın. Kadınlar nimettir! Dişi olan her şey, hatta harika tropik bir ada, soğuk bir bira ya da en favori ezginiz gibi insan formunda olmayanlar bile, sıkıcılıkla zevk almanın ahhh'ı arasındaki farkı yaratabilir. Müzik ve mekanla yakalanan bile olsa cinsel çekimi kabul etmemiz bizim bedensel zevki yaşama yeteneğimizin kökenindedir.

Yalnız, cinsel çekim seks yapmaktan çok farklıdır. Bir kadınla ilişkiyi seçmekle sadece onun enerjisinin ve ışığının çekime kapılmak arasında çok büyük fark var. İlişki, kendini sevgiye adamaya ve birbirine destek olmaya istekli iki insanın seçimidir. Oysa çekim gücü, karşınıza çıkan her yerde, sizin maskülen güdünüzle dişi enerjisi arasında doğal gelişen seçimsiz bir enerjidir. Bir kadın dişi ışığını saçtığı zaman güzel bir müzik veya ılık bir ok-

yanus esintisi gibidir. Bu tanımlanamaz hazdan zevk almak için onunla sevişmeniz gerekmez.

Erkeklerin çoğu gibiyseniz, ışık saçan bir kadın size saatler ya da günlerce ilham verebilir. Unutmayın ki, onun sizde uyandırdığı istek kendi başına bir nimettir. Bu isteğe göre davranmak ve onu elde etmeye çalışmak bütünüyle ayrı bir konu, iki tarafa da gerçekten bir şey katıp katmayacağına bağlı. Ama ışık saçan bir kadını sadece izlerken bile duyduğunuz ilham size doğanın bir armağanı: dişi nimetinin armağanı.

Bundan sonra bedeninizi heyecanlandıran bir kadınla karşılaştığınızda bu heyecan duygusuyla gevşeyin. Bırakın dişi enerjisinin dalgaları mükemmel bir masaj gibi bedeninize yayılsın. Görüntüsü size yetmesinin zevkine karşı koymadan derin derin nefes alın. Zevki, parmak uçlarınıza kadar tüm bedeninize çekin. Ona dikkatli bakmayın, onu etkilemeye bile çalışmayın. Ama onu gördüğünüz ve çekimi hissettiğiniz an, bu çekim enerjisinin bedeninizin her noktasında hareket etmesine izin verin. Arzunuzu abartmayı ve sürdürmeyi öğrenin ki tüm bedeniniz ve nefesiniz bu güçle özgürleşsin ve derinleşsin. Onu seyrederken görüntüsünü bir nimet olarak alın.

24

Tamamen Zıttınız Bir Kadın Seçin

Bir erkeğin doğası maskülen ise kendi enerjisini tamamlayıcı dişi bir kadını çekici bulacaktır. Ne kadar nötr ya da dengeli olursa o kadar dengeli bir kadını tercih edecektir. Ve eğer bir erkek doğuştan dişi niteliğine sahipse, enerjisi daha erkek niteliğine sahip bir kadının güçlü yönlendirmesi ve amacı tarafından tamamlanacaktır. Kendi gereksinimlerini tespit ederek, erkekler kadını 'bütün bir paket' olarak kabul etmeyi öğrenebilirler. Örneğin, daha maskülen bir erkek kendini tahrik eden ve canlandıran herhangi bir kadının diğerlerine göre daha çılgın, ele avuca sığmaz, 'sekse düşkün', kaotik, fikir değiştirmeye meyilli ve 'yalancı' olduğunu düşünebilir. Yine de, enerjik bakış açısına göre, bu tarz bir kadın, onun için, dengeli, makul, güvenilir ve söylemek istediğini erkeğin anlayabileceği gibi dile getirebilen daha dengeli ya da nötr bir kadına kıyasla daha uygun ve ilham verici olacaktır.

Muhtemelen, harika görünen ama uğraşmak istemediğiniz duygusal gariplikleri olan bir kadınla karşılaşmış-

sınızdır. İnanılmaz seksi, aynı zamanda biraz *'sekse düşkün'* ve çılgın görünen, bir dediği öbür dediğini tutmayan bir kadın. Aynı zamanda, çok makul ve güvenilir, sık sık fikir değiştirmeyen ve sinirinizi bozmadan sona erecek güzel sohbetler yapabileceğiniz kadınlara da rastlamışsınızdır. Bu tarz kadınları sevseniz ve onlarla zaman geçirmekten hoşlansanız bile söyledikleri öğleden sonra farklı olacağını bildiğiniz ama bedenlerinin hareketi sizi çılgına döndüren kadınlar kadar şehvetinizi uyandırmazlar.

Erkeklerin çoğu, *'Bir kadın neden erkek gibi olamaz?'* diye merak eder. Ama şu kesindir ki, eğer maskülen cinsel dürtünüz baskınsa, daha az erkek niteliği taşıyan kadın sizi cinsel bakımdan daha çok çeker. Bir kadının dişi parlaklığı, bedenin hareketinin, son derece canlandırıcı doğallığının ve gizeminin enerjisidir sizi çeken; enfes gülümsemesinden bahsetmiyorum bile. Ve bir kadın özünde ne kadar dişi olursa, o kadar az erkeksi özellik gösterir; öncelikle o andaki duygularını ifade etmek yerine düşünceler ve istekler hakkında açık ve net konuşmak gibi.

Daha fazla dişi niteliğine sahip bir kadın bir an sizi sevdiğini, kısa bir süre sonra, farkında bile olmadığınız bir şey yaptığınızda ise sizden nefret ettiğini söyleyecektir. Dişinin güzelliği budur; onun için, sözcüklerin ve olayların erkeksi çizgisi ilişkinin ve duygunun değişkenliğinden daha az anlamlıdır. Sahip oldukları okyanus derinliği ve duygusal iniş çıkışları için mazeret üretmeyen bu tarz kadınlar için Tanrı'ya şükredin.

Her zaman cinsel zıttınız size çekici gelir. Bu yüzden, eğer dişi cinsel nitelikleriniz daha fazlaysa daha erkeksi kadınlar sizi çeker. Büyük bir olasılıkla, bu tür çiftler görmüşsünüzdür. Erkek, kadından daha parıltılı ve canlıdır.

Kadın hayattaki hedefine erkekten daha bağlıdır. Kadın zamanının büyük bölümünde yalnız olmak isterken, erkek ilişkiye daha çok önem verir. Bunlar, erkeğin dişi, kadınsa, erkeksi nitelikleri daha fazla olan ilişkinin işaretleridir.

Daha nötr cinsel nitelikleri olan erkekler daha nötr olan kadınları tercih eder, özellikle erkeksi ya da dişi olanları değil. Böyle bir çift her konuda sohbet edebilir ve bundan zevk alır. Hobilerini, arkadaşlarını, hatta kariyer planlarını paylaşırlar. Sevgileri eşit olsa bile, bu çiftler cinsel açıdan, aşırı kutuplaşmış çiftlerden daha az tutkuludurlar. Bu tarz nötr ya da dengeli çiftlerin birbirlerine bağırdıklarını, yastık savaşı yaptıklarını, güreştiklerini, ve oldukları yerde tutkuyla seviştiklerini duymak olağandışı olur.

Anlaşma eksikliğinden dolayı, kendinizin ve eşinizin nötr görünen bir ilişkisini depolarize ediyor olabilirsiniz, ama gerçekte öyle değildir. Çiftlerin sadece % 10'nu gerçek özlerinde tam anlamıyla nötr ya da dengelidirler. Diğer % 10 dişi erkek ve erkeksi kadının birlikteliğidir. Ama eğer % 80 arasındaysanız, siz de erkeksi nitelikler, eşinizde de dişi nitelikler vardır. Eşinizin sizi sinirlendirmedeki, çıldırtmadaki ya da baştan çıkartmadaki dişi tarzı, sadece cinsel anlamda nötr arkadaşınız olmadığı anlamına gelir.

İlişkinin nötrleşmesi ya da depolare olması çiftlerin ayrılma sebeplerinden biridir. Sizi ve eşinizi rahatsız eden her şey eskisi gibi kalırken, cinsel çekimin canlandırıcı şarjı zayıflar. Böyle olmamasının sırrı, eşinizin sizi rahatsız eden dişi tarzını değiştirmeye çalışmak değil, onun dişi nimetlerinin derin ve canlandırıcı gücünü geliştirmeye yardım etmektir.

"ERKEĞİN ÖZÜNE GİDEN YOL"

Erkeklerin çoğu gibiyseniz, muhtemelen sizi en çok rahatsız eden durumlara karşı duyarsız davranarak, eşinizin dişi enerjisinin tüm yönlerini algılama becerinizi minimize etmişsinizdir. Örneğin, artık sizi sinirlendirmiyor çünkü onu çok ciddiye almamayı öğrendiniz. Belki de, onun bitmez tükenmez gevezeliklerini dinlerken ilgili görünmeyi öğrendiniz. Ya da onunla geçirmek istediğiniz özel zamandan daha fazla olan yakınlık ihtiyacını gidermek için ona günlük dozda ilgi göstermeyi öğrendiniz.

Bu hatalı bir yaklaşım. Kadın, hem fiziksel hem de ruhsal bakımdan, sevginin, ilhamın ve gücün sonsuz kaynağıdır. Dişi kadın sizin gibi, erkek nitelikleri daha fazla olan insanların olmadığı kadar doğa güçleriyle ilgilidir. Dişi kadın bir erkeğin bakış açısına göre, çılgın, güvenilmez ve hatta sorumsuz görünebilir ama bu tarz kadınlar, sağduyu ve denetimle yönetilen bir dünyada erkek niteliğine gereksinim duymadan yaşama özgürlüğüne sahiptirler.

Dişi kadın sizin hissedemeyeceğiniz doğal enerjinin akışını hissetmede özgürdürler. Birçok erkeğin farkında olmadığı enerji akımıyla hareket etmekte özgürdürler. Bedenlerini, hedefler ve planların kontrolü ve yönlendirmesi olmadan, yüreklerinin akışına bırakmakta özgürdürler. Dişi bedeni, sevgi ve yaşamın yönlendirmesiyle hareket etmekte özgürdür. Ve birçok erkek bunun değerini fazlasıyla bilir; bir kadının, bedensel zevkini ifade ediş özgürlüğünü izlemek birçok erkeğin sahip olduğu en muhteşem görüntüdür.

Sadece numara yapıyor bile olsa, erkekler bir kadın bedeninin zevk ifadesini görmek için para bile harcarlar, porno filmlerde olduğu gibi. Bizim dünyevi kültürümüzde, erkeklerin çoğu sadece cinsel zevki bilirler ve bu, dünya-

nın her yerinde, sinemalarda, sahnede, özel odalarda, erkeklerin izlemek için para ödediği özgür bedensel dilin biçimidir. Bunun yanında, ruhsal açıklığın daha fazla olduğu kültürlerde, kadın bedenini aynı erkeksi hayranlıkla izlenir ama farklı ifade türü için: sadece cinsel zevki, yabancı ve inanılmaz çekici bir biçimde ifade etme becerisi için değil, aynı zamanda ruhsal zevki ifade ediş becerisi için.

Örneğin, Hindistan'daki tapınak dansçıları, tanrısal güçle hareket eden bedenlerini özgürleştiren bu dans stilinde, becerileriyle yürekten bağlılıklarını birleştirmek, birçok erkeğin gözlerinden yaş, yüreklerine açıklık getirmek için erken yaştan itibaren eğitilen geleneksel dişi kadınlardır. Dişi niteliklerinin bilincinde olan bir kadın, ister cinsel ister ruhsal olsun, enerjisinin de bilincindedir. Böyle bir kadın için cinsellik ve ruhsallık arasında ayrımı yoktur. Eğer uygun erkekle birlikteyse, cinsel teslimiyeti, bağlılık ve ruhsal teslimiyetiyle aynıdır. Tanrısal sevgi gücüne tüm bedenini tepeden tırnağa açar, böylece sınırsız akıntısıyla yayılır, esner, dalgalanır.

Daha erkeksi ya da nötr niteliklere sahip kadınlar, bedensel dilin böylesi özgürlüğüne daha az izin verirler. Yine de, maskülen bir erkeği düşünceler ve hedeflerin katı dünyasından çıkarıp, bedeniyle, yüreğiyle anı yaşamaya davet eden, kadının zevkin bu çeşidini ifade edişidir. Bir striptiz batakhanesinde ya da kutsal bir tapınakta olması hiç fark etmez, erkekler binlerce yıldır zevkin dişi ifadesine tanıklık ederler. Bu durumlarda, kadınlar tam anlamıyla tapılasıdır. Erkekler, asla toplum içinde yapmayacakları yollarla, gözlerinin önündeki bu tanrıca dans biçimine övgüler yağdırırlar. Böyle anların en yoğun olanı, aynı anda hem cinsel hem de ruhsal yaşananıdır. Erkek-

ler, böyle bir an sonunda, özgür dişi bedeninin kutsanmış gücüyle değişmiş ve canlanmış hissederler. Bu dişi formunun, kadının en eşsiz armağanıdır.

Dişi cinsel güdüsü olan bir kadından alacağınız budur: Duygusal olarak her yerde olan bir kadın. Fikrini değiştirebileceğiniz bir kadın. İlişkinizdeki enerji akımı konusunda sizden daha duyarlı bir kadın. Size, özgür ve güzel beden diliyle, hem cinsel hem de ruhsal bakımdan, haz ve hayranlık veren bir kadın.

Bunların hepsi bir bütün. Aynı anda hem tutarlı, mantıklı ve dakik hem de beden diliyle sevgiyi ve zevki anlatarak, o anda ve gün boyunca, kalbinizi ve bedeninizi enerjiyle dolduran bir kadına sahip olamazsınız. İstediği zaman erkek enerjisini canlandırır, ama dişi nitelikleri daha fazlaysa, bir neden olmaksızın öfkeli dargınlık ya da büyüleyici bir neşeyle dans etmek isteyecektir.

Bu yüzden, tamamen sizin zıttınız olan bir kadın seçin; yani maskülen yönü fazla olan bir erkek için dişi yönü fazla olan bir kadın. Sadece dişi bir kadın, maskülen bir erkek olan sizin ihtiyacınız olan armağanları verebilir. Yine de, bu armağanların yanında, erkeklerin çoğunun korktuğu, göreceli kaos ve duygusal fırtınalar gelir. Şunu bilin ki, bunlar sizi heyecanlandıran enerjinin aynısı. Aslında, eşinizin öfke krizlerinin sizi tatlı mırıldanmaları kadar heyecanlandırmasının yollarını öğrenebilirsiniz. Bu beceri sizin ona vereceğiniz armağanlardan biridir. Ne tür duygu sergilerse sergilesin özgür ve güçlü durmayı öğrenebilirsiniz. Terk etmeyecek, arkanızı dönmeyecek ve bıkkınlık yüzünden ayrılmayacaksınız. Fırtınaları süresince severek, karanlık ya da aydınlık, onun dişi gücünü bütünüyle kucaklayarak muazzam enerjisini tatmin edebilir ve güçlü durabilirsiniz.

Bir ilişki de ancak eş olarak cinsel bakımdan sizin zıttınız bir kadını seçerseniz mutlu olursunuz. Ve böyle bir ilişkiyi ancak onun karanlık ve aydınlık yönleri size aynı oranda kucaklanabilir gelirse sürdürebilirsiniz. Bu beceriyi ve gücü geliştirmek zaman alır, ama böyle yaparak eşinize, aynı zamanda dünyaya, armağanları dişi gücü ve kaosu korkusuyla yok olmamış bir erkek sunarsınız.

25
Eşinizin Hangi Yönünün Önemli Olduğunu Bilin

Kadın hayatın gücüdür. Bir erkek ne kadar maskülen olursa, eşinin dişi enerjisi onun için o kadar önemli olacaktır. Diğer özellikleri o kadar değil.

Eğer kadın bir iş ortağı arıyorsanız, onda bazı özellikler ararsınız, örneğin finansal zeka, güvenilirlik, bir hedefe ulaşmak için zorluklara rağmen devam edebilme becerisi. Eğer bir kadın arkadaş arıyorsanız, dürüstlük, şefkat, espri anlayışı ve saygı ararsınız. Eğer bir eş arıyorsanız, dişi enerjisini ve sevgisini özgürce sunan ve ifade eden bir kadın ararsınız.

Ne kadar çok size her şeyi veren bir kadın ararsanız, her şeyin o kadar azını alacaksınız. İş becerileri (hem erkeklerde hem de kadınlarda) daha çok maskülen becerilerdir. Arkadaşlık, kendi içinde, nötr ve cinsellik olmayan bir konudur. Ve cinsel tutku sizin maskülen özünüzle eşinizin dişi enerjisi arasında belirgin bir kutuplaşma gerektirir. İlişkinizin amacına öncelik tanımadığınız zaman, bu farklı enerjiler genellikle birbirini etkilemeyi bırakır ve kendinizi cinselliğin etkinsizleştiği bir beraberlikte bulur-

sunuz.

Bir ilişkinin farklı yönlerini –iş, arkadaşlık, ebeveynlik, cinsel tutku gibi- ancak ilişkinize tek bir öncelik belirler ve diğer tüm etkinlikleri birlikte olmak için var olan asıl amacınız çerçevesinde düzene sokarsanız paylaşabilirsiniz. Neyin önemli olduğuna karar vermezseniz, diğer yönler birbirleriyle çakışacaktır. Siz işin yapılmasını isterken eşiniz ilgi bekleyecektir. Siz sevişmek isterken o günün nasıl geçtiği konusunda konuşmak isteyecektir. İkiniz de gerçek arzunuzdan ödün vermeye başlayacak ve ilişkiniz fonksiyonel ama sıradan bir beraberliğe dönecektir.

Zaman içinde cinsel kutuplaşma ve çekim yok olacaktır. Eşinizin sizin için her şey olmasını bekleyerek (bir an iş ortağınız, sonra arkadaşınız, bazen anne, biraz sonra sevgiliniz) ilişkinizde yok ettiğiniz zevkin aynısı olan dişi zevkinin kaynağını bulmak için diğer kadınlara bakmaya başlayacaksınız. Sonunda, sizi bir araya getiren güçlü bağlar ilişkinizin belirsizliğinde yok olup gidecekler.

Farklı zamanlar ya da kültürlerde, her biri farklı amaca yönelik, her biri farklı beceriler, fonksiyonlar ve cinsel enerjiye hitap eden, birkaç ilişkiniz olabilirdi. Ama günümüzün modern dünyasında poligami bir seçenek değil. Günümüzde erkek ve kadınların çoğu, sosyal ve psikolojik nedenlerden dolayı, ilişki alanlarını bir kişiye bağlılıkla sınırlıyorlar. Yine de, erkeklerin çoğu gibiyseniz, her biri farklı amaca hizmet eden birkaç eşe ya da en az bir veya iki metrese sahip olmak düşüncesi hoşunuza gider.

İlişkinizin birçok amaca hizmet etmesini beklediğiniz için monotonluk başlar. Sürekli para, iş, ev sorumlulukları ve çocuklardan konuşarak eşinizi nötr bir arkadaşa çevirirsiniz. Birbirinizi o kadar iyi tanımaya başlarsınız ki

cinsel cazibenin gizemi öpüşme, okşama, orgazm olma ve horlamanın sıradan mekaniğinde standartlaşır. Eşinize bir zamanlar duyduğunuz arzunun yoğunluğunu özlemeye başlarsınız. Gizemin yerini ev yaşamı, sevişmenin yerini sohbet alır.

Yine de, güçlü maskülen niteliği olan bir erkekseniz, güçlü dişi enerjisinin etkisinin sizi sık sık canlandırmasına ihtiyaç duyacaksınız, aksi takdirde hayat size yorucu gelecek ve yük olacak. Dişi enerjisinin canlandırıcılığı birkaç bira, birkaç tur golf ya da birkaç erotik dergide arayabilirsiniz. Ya da uzun masajlara ve sahilde uzun yürüyüşlere ilgi duyabilirsiniz. Bunlar ve bunlar gibi birçok şey sizi geçici olarak rahatlatsa ve yüzünüze bir gülücük koysa da sadece bir kaçı, yüreğiniz ve kalbinizde, ışık saçan aşık eşinizin sunduğu dişi cinselliğinin bulunmaz gücü kadar yoğun harekete geçirir.

İlişkinizde sizin için neyin önemli olduğuna karar verebilecek tek kişi sizsiniz. İlişkinizin amacının ne olduğunu açığa çıkarabilecek tek kişi kendinizsiniz. Eğer ilişkinizin amacının ne şekilde olursa olsun, sevginin tutkuya taşınması, cinsel enerjinin canlandırıcı şifası ve kalbin gelişiminin karşılıklı bağlılıktan ruhsal uyanışa varmak olduğuna karar verirseniz dikkatli olun. Eşinizi, sizin nöbetçi muhasebeciniz olmaya zorlamayın. Bir kariyer danışmanı gibi, her zaman finansal sorunlarınıza yardım etmesini beklemeyin. Aşkın bedensel anlatımını uzun süre hiçe sayarak günlük işleri abartmayın. Onun dişi enerjisini yoğunluğunu fonksiyonel rollerle yok etmeyin. Eşinizin yüreğinizi canlandırma ve bedeninizi yaşamla doldurma becerisi var. Ancak, ona şans ve aynı zamanda sevginin maskülen anlatımının yoğunluğunu vermelisiniz.

Kadınınızın sadece ev arkadaşınız değil ruhsal ve cinsel eşiniz olmasını istiyorsanız ev sorumluluklarınızı ve geçiminizi ustalıkla sağlamalısınız, böylelikle birlikteliğinizin gücü azalmaz. Bu görevler, amacınızın öncelliğini (aşka sarsılmaz bağlılığınızla birbirinizin aydınlanmasına yardım etmek, cinsel kutuplaşmanızdan gelen sevginin bedensel anlatımıyla birbirinizin özünü canlandırmak gibi) azaltmadığı sürece, eşiniz, hem çocuklarınızın annesi hem de iş arkadaşınız olabilir.

Sevginin bu iki yönü –ruhsal uyanış ve cinsel anlatım- günlük görevleriniz yüzünden azalır, ikiniz de günlük canlılık ve doygunluğu başka yerlerde aramaya başlarsınız. Dişi enerjisini 6'lık bira paketlerinde ya da bir metreste aramaya başlarsınız. Eşiniz ise erkeksi yönü sosyal bir amaçta ya da erkek niteliğine uygun bir işte arar. İlişkiniz ailesel görevlerin yerine getirildiği iyi niyetli bir birlikteliğe döner. Tam olarak istediğiniz bu olabilir. Belki de değildir. Her iki durumda da, eğer ilişkinizi sürdürmek ve ikiniz için de gücünü arttırmak istiyorsanız, sizin için neyin önemli olduğunu, ilişkinizin amacının ne olduğunu ve diğer bütün aktiviteleri bu esas öncelik etrafında sıralamayı bilmelisiniz.

26
Sık Sık Bir Kadından Fazlasını İsteyeceksiniz

Maskülen cinsel güdüsü olan her erkek cinsel çeşitlilik ister. Eşini sevse ve bütünüyle ona bağlı olsa bile seçmiş olduğu partnerinden başka kadınlarla da cinsel beraberlik arzu eder. Bir erkeğin diğer kadınlara duyduğu istekle nasıl başa çıkacağı ona bağlıdır. Yine de, bu tür istekleri engellemenin bir yolu olmadığını bilmelidir. Ama şunu da bilmelidir ki, geçici aydınlanma ve canlılık olduğunu bilmesine rağmen, bu tür istekler doğrultusunda hareket etmek genelde yaşamında o anın değerinden daha fazla karmaşaya neden olur.

Sevgilinize bütünüyle bağlı olsanız bile, büyük bir olasılıkla başka kadınlarla sevişmeyi düşünürsünüz. Eşinizle paylaştığınız cinsel yaşamdan fazlasıyla tatmin olsanız bile, başka kadınlarla sevişmek istersiniz. Başka kadınlara duyduğunuz arzu ilişkinizdeki bir eksikliğin yansıması değil, maskülen bir cinsel varlık olarak doğanızın yansımasıdır.

Ancak, bu istek önüne gelenle sevişmek için bir mazeret değildir, obez bir şişko patates olmanızın mazeretinin

televizyon izlemekten zevk almak olmaması gibi. Arzular, birçok kaynaktan beslenirler; bağımlılıklarınız, biyolojik mirasınız, çocukluk şartlarınız ve açık yüreğiniz gibi. Hatasız ve dürüst bir yaşam için, arzularınızın kaynağının farkında olmalısınız, böylece kendiniz dahil herkesin yararı için davranışlarınızı ne zaman disipline etmeniz gerektiğini bilirsiniz.

Gerçek şu: Muhtemelen sevgilinizden başka kadınlarla da sevişmek istiyorsunuz; bu gerçeğe karşı olan tavrınız yaşamdaki amacınızın yansımasıdır. Eğer amacınız sonucu ne olursa olsun fiziksel haz yaşamaksa, istediğiniz her kadınla sevişin. Amacınız iyi bir çocuk olup *'annenizi'* mutlu etmekse, o zaman eşinizi mutlu eden şeyi yapın. Amacınız kendinizi ve diğerlerini sevgi ve özgürlüğe kavuşturmaksa yaşamınızda ve davranışlarınızın etkileyeceği kişilerin yaşamlarında sevgi ve özgürlüğü övün.

Bu sizin kararınız. Sadece iç disiplinin duyguları bastırma olmadığını hatırlayın. Bastırma, arzularınıza direnmek ve onlarla mücadele etmek, onları mümkün olduğu kadar saklamak ve dile getirmemektir. İç disiplin daha güçlü arzularınıza direnmeden, ama anlayış ve merhamet temeline oturmuş bir biçimde, daha zayıf arzularınızı yönlendirdiği zaman gerçekleşir.

Kaç kadınla seviştiğiniz sizi ilgilendirir. Yine de, birden fazlayı düşünmeden önce bir tanesiyle olma becerinizi kanıtlamak en iyisi. Eğer biriyle başa çıkamıyorsanız, eğer şu anki ilişkinizin ana özellikleri yoğun paylaşım, yenilenen tutku ve ruhsal mutluluk değilse, testi geçemediniz ve mademki hiç biri uygun görünmüyor, sizin için en iyisi diğer kadınlara karşı duyduğunuz arzuyu disipline etmektir.

27
Genç Kadınlar Size Özel Bir Enerji Sunar

Genelde, bir kadının gençliği parlak, açık ve canlandırıcı dişi enerjisi içerir. Genç bir kadın, yıllar boyunca yaşananlarla oluşan fonksiyonel korunmanın erkeğe özgü katmanlarını fazla umursamaz. Geleneksel olarak, genç kadınların, bir erkeğe enerjinin canlandırıcı özelliğini sundukları bilinir. Daha yaşlı kadınlar da bunu sağlayabilir, hatta enerjilerinin tazeliğini ve canlılığını arttırabilirler ama bu ender görünür.

Farz edin, bir akşam on sekiz yaşındaki bebek bakıcınızı evine bırakıyorsunuz. Çok taze, çok masum, çok canlı. Size açık olduğunu hissedebilirsiniz. Tüm sonuçları düşünürsünüz. Onun ışık saçan tenine, parlak gözlerine, harika gülümsemesine bakarsınız. Hareketleri, konuşması ve gülüşü sizi mutlu eder ve enerjiyle doldurur. Evine varırsınız. İyi geceler dileyip arabadan iner ve evine girer. Yavaş yavaş derin nefes alarak ve gülümseyerek bir süre arabada otursunuz.

Genç bir kadınla olmanın benzersiz bir yanı vardır ve erkeksi cinsel niteliği sahip her erkek bunu hisseder. Sizi canlandırdığını hissedersiniz. Genç bir kadının sadece

yanında oturmak bile sizi mutlu edebilir ve yaşama gücüyle doldurabilir. Hiçbir ortak noktanız olmayabilir. Ama fark etmez. Size zevk ve ilham veren onun enerjisidir.

Genç dişi enerjisi gizlice sizi heyecanlandırır ve yüreğinizi açar. Genç kadınların yanında kendinizi gerçekten daha mutlu hissedersiniz. Daha enerjik, canlı ve sevgi dolu hissedersiniz. Bizim kültürümüzde, kadınlar yaşlandıkça, daha fazla erkeksi görevler ve sorumluluklar üstlenirler, bu yüzden yaydıkları ışık azalmaya başlar. Diğer kültürlerde bu biraz daha farklıdır. Kadınlar kendilerine dikkat eder ve hatta yaydıkları ışığı artırırlar. Ama bu kültürler de bile, genç kadınların taze, beklentisiz ve canlı farklı bir enerjileri olduğu bilinir.

Bizim kültürümüz, bu gençliğe özgü enerjiyi cinsel bir nesneye indirgemiştir, aslında bu, en az cinsel organlar kadar, belki de daha fazla biçimde, kalbi etkileyerek enerjinin tüm bedende vücut bulmasıdır. Diğer kültürlerde, genç kadınlar, sadece cinsel heyecan uyandırmaz, saçtıkları ruhsal ışık armağanları için, kutsal mekanlara yönelerek ya da saygıdeğer sanatçılar olarak onurlandırılırlar. Bir erkek olarak, genç bir kadının yürekten gelen ışığının armağanını, ona duyduğunuz cinsel istekle zorlayarak kutsallığını bozmadan, onurlandırmak sizin sorumluğunuzdur.

Eğer cinsel istek duyarsanız, sorun yok. Bunu bedeniniz yayın. Rahatlama çabasıyla ondan kurtulma gereği duymaksızın bu isteğin artışını kontrol etmeyi öğrenin. Cinsellikte ustalaşmanın temel kuralı, baş edemediğiniz için bu baskıdan kendinizi kurtarma ihtiyacı duymaksızın, zevkin ve bedendeki arzunun gitgide artan derecesini sürdürmeyi öğrenmektir.

Genç bir kadının sizi gerçekten canlandırdığını hissederseniz, kokusunu içinize çekin. Enerjisini içinize çekin. Bedeninizi rahatlatın ve varlığının yüreğinizi açmasına izin verin. Bedeninizin her hücresine güzelliğini sindirin. Sevginin yüreğinizden ona doğru ışık saçmasına izin verin. Saygılı tavrınızı muhafaza edin, böylece özel durumunuzla aklı karışmadan armağanını sunmakta özgür ve istekli olacaktır. Yüreğinizde artan canlılığın ve tutkunun armağanını tüm ilişkilerinize yansıtarak, size verdiği enerjiyi başkalarına hizmet etmekte kullanın, böylece herkes, umursamazca saçılan ışığın ve yaşam gücünün gençliğe özgü armağanını sunan bu kadından aldığınız keyiften yararlanabilir.

28

Her Kadının Sizi Mutlu ya da Rahatsız Eden Bir 'Isısı' Vardır

Bazı kadınlar daha ateşli bazıları daha soğuktur. Genel olarak, sarışın, açık tenli, Japan ve Çinli kadınlar daha soğuktur. Koyu tenli, esmer ya da kızıl, Koreli ve Polinezyalı kadınlar daha ateşlidir. Bir erkek, tek bir kadına bağlı bir ilişkide olmayı seçmiş bile olsa, zaman içinde dişi enerjisinin farklı ısılarına olan ihtiyaçları değişebilir. Yıllar önce şehvetini harekete geçirmiş ateşli bir kadın şu an onu rahatsız edebilir. Yıllar önce yüreğini sakinleştirmiş daha soğuk bir kadın şu an ona yorucu gelebilir. Dişi enerjisinin farklı ısılarının onu nasıl etkilediğini anlayan bir erkek, yaşamında, kafası karışmadan, daha becerikli seçimler yapabilir.

Muhtemelen kadınlar konusunda belli *'zevkleriniz'* vardır. Sarışınları ya da Asyalı kadınları tercih edebilirsiniz. Belki de kızıl saçlılara özel bir ilginiz vardır. Zevkleriniz kaynakları farklıdır: çocukluk deneyimleriniz, kültürel etkileşim ve hatta genetik özellikleriniz. Ama 'zevk'in bir kaynağı da bir kadının enerjisiyle sizi nasıl etkilediği olmalıdır.

Bazı kadınlar serinleticidir. Onlarla birlikte olmak sıcak bir yaz günü soğuk bir bardak buzlu çay içmek gibidir. Örneğin, *'buz gibi bir sarışın'* ya da *'soğuk mavi gözlü'* bir kadın ilginizi çekiyor olabilir.

Diğer kadınlar sıcaktır. Ateşli, çalkantılı ve çabuk sinirlenen kadınlardır. *'Ateşli bir kızıl'* veya *'sıcakkanlı bir Latin güzeli'*nden söz ediyor olabilirsiniz.

Tabii ki, her kızıl saçlı ya da her Latin güzeli ateşli, her sarışın soğuk değildir. Yine de, bir kadının 'ısısı'yla ilgili söylenen bazı şeyler doğrudur. Nasıl açıklarlarsa açıklasınlar, erkeklerin çoğunun soğuk ve sakinleştirici bir kadınla ateşli ve heyecan verici bir kadın arasındaki farkı hissetmede iyi sezgileri vardır. Ve bu fark, neden erkeklerin kadınlar konusunda farklı zevkleri olduğunu ve zevklerinin neden zaman içinde değişebileceğini açıklar.

Zevkinizi basit psikolojik tercihlerden fazlası belirler. Asıl etken enerjidir. Bazen bunu size sağlamayan güzel bir kadınla birlikte olabilirsiniz. Onun güzel olduğunun farkındasınızdır, arkadaşlarınızın onu neden çekici bulduklarını anlayabilirsiniz ama zevkinize uymaz. Farklı kadınlar, farklı dişi enerjisi sunarlar. Ve bu farklılığın en basit nedenlerinden biri sıcak ve soğuk dişi enerjileri arasındaki farktır.

Bunu daha iyi anlamak için, yemek zevkinize bir göz atın. Bazı erkekler acılı Meksika ya da baharatlı Çin yemeklerinden keyif alırken diğerleri, salata, tatlı ya da süt gibi, hafif ve serinletici yiyecekleri tercih ederler. Ve her hangi bir erkeğin yemek zevki zaman içinde değişebilir. Aynı şey dişi enerjisi zevki için de geçerlidir.

Özellikle sakin bir erkekseniz, belki de motive olma zorluğu çeken bir erkeksiniz, bu durumda ateşli bir kadın size daha uygundur. Ateşli doğası mekanizmanızı ateşler

ve sizi harekete geçirir. Diğer tarafta, eğer çabuk sinirlenen ve ateşli biriyseniz, daha sakin bir kadının size iyi geldiğini ve bedeniniz ve ruhunuza denge getirdiğini fark edersiniz.

Sağlığınıza, yaşam tazınıza, iş beklentilerinize ve duygusal durumunuza bağlı olarak farklı zamanlarda farklı enerji türlerine ihtiyaç duyabilirsiniz. Önemli olan bir fark olduğunu bilmektir, böylece yaptığınız seçimde ve bunun sizi nasıl etkileyebileceği konusunda bilinçli olabilirsiniz.

Eğer dişi enerjisi değişimlerine olan ihtiyacınızın nasıl olduğunu anlamazsanız, şu anki ilişkinizden şüphe duymaya başlayabilirsiniz. Hayatınız yavan ve sıkıcı gelmeye başladığında daha hoş ve ateşli bir kadının size çekici gelme olasılığı yüksektir. Size özlemini duyduğunuz ateşi sunacaktır. Ama hayatınız mücadeleyle dolu ve sizi yoruyorsa, ateşli bir kadın çok fazla gelebilir. Sakin bir kadının bakışı ve dokunuş daha çekici olabilir.

Ateşli bir kadınla evli olduğunuzu düşünün. Yıllarca onun tutkusundan zevk aldınız, öfkesinden hoşlandınız ve cinselliğe çabuk yanıt vermesinden keyif aldınız. Sonra kariyerinizde bir değişiklik oldu. Tüm gün boyu insanlarla uğraşmaya ve iş yetiştirme stresi yaşamaya başladınız. Haftada 50 saat insanların duygusal durumları ve direnmeleriyle uğraşıyorsunuz. Bütün gün ter içinde kalıyorsunuz. Ateş altındasınız. Hayatınız, sanki günü düdüklü tencere içinde geçiriyormuşsunuz gibi hararetli geçiyor.

Eve, ateşli eşinizin yanına gittiniz. Tüm bedeniyle size sürtüyor ve devam etmeye can atıyor. Siz önce gevşemek istiyorsunuz. Rahatlamak için birkaç dakikaya ihtiyacınız olduğunu söylediniz. Eşiniz spor giysilerini giydi, gevşemek ve hoş bedenini rahatlatmak için spor salonuna gitti. Bu sırada, en yakın arkadaşı ziyarete geldi. Kapıyı açıp

onu içeri davet ettiniz. Tavırları eşinizden daha sakin. Genelde size çekici gelmeyen bir kadın bile olsa, onun varlığı size sakinleştirici ve rahatlatıcı geldi.

Bu kadının sesindeki tını çok dinlendirici geldi. Yorgun olduğunuzu fark etti ve sizi yıllardır tanımanın rahatlığıyla omuzlarınızı ovmayı teklif etti. Ellerini omuzlarınıza koydu ve daha masaja bile başlamadan sakin dalgaları ve bedeninize akan canlandırıcı enerjiyi hissettiniz. Rahatlama duygusuyla iç çektiniz. Kısa bir masajdan sonra vedalaşıp gitti. Ertesi gün eşinizi ziyarete gelecek.

Eşiniz enerji dolu olarak eve geldi ve ev işleriyle ilgilenmek için evin içinde dolanmaya başladı. Arkadaşına onu beklemesini söylemediğiniz için size söylendi. Sonra, yorgunluğunuzu fark ederek özür diledi ve şehvetle sizi öpmeye başladı. Ellerini kasıklarınıza koydu, fakat siz, enerjisinin ne kadar tazeleyici olduğunu hatırlayarak ve bu konuda ne yapacağınızı merak ederek hâlâ arkadaşını düşünüyorsunuz.

Bu konuda yapmanız gereken şu: Neler olduğunu kavrayın. Eşinizin ateşli karakterinden gerçekten keyif alıyordunuz ama şimdi tüm gün işte bunaldığınız için daha rahatlatıcı bir enerjiye ihtiyaç duyuyorsunuz. Bu evliliğinizi sonlandırmanız gerek anlamına gelmiyor. Eşinizin sakin arkadaşıyla sevişmeniz gerektiği anlamına da gelmiyor. Bu hayatınızı dengelemek için bir yol bulmanız gerekiyor demek.

Beslenme alışkanlığınızı daha hafif bir tarza dönüştürebilirsiniz. Güneşli günlerde şapka takarak ve daha hafif ve nefes alan giysiler giyerek vücudunuzu daha serin tutabilirsiniz. Göl kenarında ya da nehir boyunca sakinleştirici yürüyüşler yapıp suyun gününüzün hararetini yok etmesini sağlayabilirsiniz. Hatta cinsellik olmadan

da, bir kadının ferahlatıcı enerjisini alabilirsiniz.

Örneğin, ferahlatıcı enerjisi olan bir kadına profesyonel bir masaj yaptırabilirsiniz. Bazen tek ihtiyacınız olan sakin bir kadınla aynı odada biraz zaman geçirmektir. Her durumda, önemli olan şey, farklı enerji türlerine olan ihtiyacınızın yaşamınız boyunca değişeceğinin farkında olmak. Bazen bununla nasıl başa çıkacağınızı öğrenmeniz gerekecek. Bu arada, herhangi bir sebeple enerji değişikliğine duyduğunuz ihtiyacı yüzünden evliliğinizi bitirme hatasına düşmemeniz önemlidir. Önemli olan diğer bir konu, eğer isterseniz, cinsellik yaşamadan da farklı kadınlardan enerji alabileceğinizi bilmenizdir.

Sonuç olarak, kendi kararınızı kendiniz vermelisiniz. Kimi erkeğin, enerji ihtiyacı değiştiği zaman ihtiyacı olan -eşinde bulamadığı- enerjiyi yan ofisteki kadından aldığını fark etmesi onunla bir ilişki yaşamasıyla ya da boşanmasıyla son bulabilir. Başka bir erkek, değişen enerji ihtiyaçlarını eşiyle paylaşabilir ve onu en rahatlatan ve canlandıran dişi enerjinin tadını eşinin ona yaratıcı bir biçimde sağlayabildiğini görebilir.

Enerji ihtiyacınızı aşktaki bağlılıkla karıştırmayın. Enerji gereksinimlerini dengelemek oldukça kolaydır. Enerji ihtiyacınızı bir masözle ya da yeme alışkanlığını değiştirerek karşılayabilirsiniz. Katı bir tepki verip, enerjiniz daha fazla canlandıran bir kadın için eşinizi terk ederseniz, birkaç ay sonra enerji ihtiyaçlarınız değiştiği zaman şaşırabilir ve çok sığ bir tercih yaptığınızı fark edebilirsiniz.

Bedeninizi dolduran, zor yanlarınızı rahatlatan ve savaşçı ruhunuzu canlandıran özel bir dişi enerjisine duyduğunuz istekle nasıl baş edeceğinize kendiniz karar vermelisiniz. Ama yüreğiniz daha özgür, daha açık ve daha

sevgi dolu olmadıkça, enerjik canlanma sizde temel değişiklikler yapmaz. Bir bardak soğuk meyve suyu, Hawaii'de bir tatil ya da bir kızıl, fizyolojinizi geçici olarak dengeler, ama sadece sevgiye sürekli bağlılık sizi korkularınızdan, yalnızlık duygunuzdan uzaklaştırabilir ve en yoğun var olma nedeniniz olan gerçek huzura kavuşturabilir. Önceliğinizin ne olduğunu unutmayın ve neye ihtiyacınız olduğuna karar verin.

4. BÖLÜM
Kadınlar Gerçekte Ne?

29
Sizi Seçen Bir Kadını Seçin

Eğer bir erkek onu istemeyen bir kadını isterse kazanamaz. Muhtaç olma durumu herhangi olası bir ilişkiyi baltalar ve eşi ona asla güven duyamaz. Bir erkek, bir kadın onu gerçekte istediği halde rol mü yapıyor yoksa onu gerçekten istemiyor mu saptayabilmeli. Eğer istemiyorsa, hemen onun peşini bırakmalı ve acısıyla kendi kendine başa çıkmalı.

Eğer kendinizi, sizi istemeyen bir kadınla birlikte olmayı ister durumunda bulursanız, arkadaşlarınızla konuşmalısınız. Size karşı dürüst olmalarını isteyin. Onlara o kadının gerçekten sizinle birlikte olmak istediğini mi yoksa istemediğini mi düşündüklerini sorun.

Arkadaşlarınız, dürüstçe, o kadının sizle birlikte olmak istemediğini söylerlerse, bitmiştir. Fikrini değiştirse bile, onunla güzel bir ilişkinin keyfini çıkaramazsınız. Bir kez muhtaç olduğunuzu, bir kez onun size ihtiyacı olduğundan daha çok sizin ona ihtiyacınız olduğunu hissederse erkeksi özünüze güvenemez.

Erkeksi özün öncelikleri misyon, amaç ya da yaşam-

daki yöndür. Dişi özünün öncelikleri ise bir ilişkide sevginin akışıdır. Eğer bir kadın sizin dişi niteliklerinizin onunkilerden fazla olduğunu hissederse --eğer ilişkinin sizin için onun için olduğundan daha önemli olduğunu hissederse- doğal olarak kendi erkeksi niteliklerini ortaya çıkaracaktır. Kendi alanını belirlemek, kendi yönünü çizmek için özgürlük isteyecek ve sizin ona bağlılığınızı geri çevirecektir.

Bir kadınla ilişki kurmayı onun sizle ilişki kurmasından daha çok istediğiniz zaman sadece kendi peşinizden koşuyorsunuz demektir. Tabii ki, *'zor elde edileni'* mi oynuyor, yoksa gerçekten böyle bir ilişki yaşamakla sizin kadar ilgilenmiyor mu? anlamalısınız. Bu yüzden de arkadaşlarınıza danışmalısınız, hatta onun arkadaşlarına da. Eğer gerçekten sizinle birlikte olmayı sizin kadar istemiyorsa, bu ilişkinin yürümeyeceğini anlama zamanı gelmiştir. Böyle bir durumda, kutuplar tersine döner; sizin aşk için duyduğunuz dişi arzuyla onun özgürlük için duyduğu erkeksi arzu çatışır. Bu erkeksi nitelikleri baskın bir erkekle, dişi nitelikleri baskın bir kadın arasında uygun zemine oturmuş bir ilişki değildir. Sizin dişi arzularınızın onunkinden fazla olduğunu kanıtlamaktansa, en iyisi yolunuza devam edip acınızı hafifletmeye çalışmaktır.

30
İstediği Şey Söylediği Şey Değildir

Bir kadın bazen erkeğinden basit bir dille bir şey ister; ona bir şey yaptırmak için değil, istediğiniz yapacak kadar zayıf mı diye görmek için. Başka bir deyişle, erkeğin, onun istediği şeyi değil, doğru şeyi yapma becerisini test ediyordur. Bu gibi durumlarda, erkek onun istediğini yaparsa, kadın hayal kırıklığına uğrar ve sinirlenir. Erkeğin, onun neden bu kadar sinirlendiği veya neyin onu mutlu etme şansı olduğu konusunda bir fikri olmayacaktır. Unutmamalıdır ki, kadının güveni, erkeğin onun isteğini karşılamasıyla değil, sevgiyi, bilinci övmesi ve yaşamlarındaki başarı oranıyla oluşur.

Bu gerçek bir hikayedir. Oldukça sakin ve duygusal bir adam cinsel yoga öğreniyordu. Bu yoga türünde, boşalma sırasındaki kasılmalarla enerji kaybetmek yerine, harekete geçmiş enerjiyi, beden ve kalbe yayarak boşalmayı engellemek ve tüm bedenin bir nevi doyuma ulaşmasını sağlamak önemlidir. Bu adam, aynı zamanda, cinsel ilişki sırasında her zaman sakin ve pasif olmak yerine hayvani tutkusunu ortaya çıkartmayı da öğreniyordu.

Bir gün adam ve eşi arabayla yolculuk yapıyorlardı. Bir parktan çekerken, aniden arabayı durdurmaya ve çalılıkların arasına koşup ağaçların altındaki çimlerin üzerinde çılgınca sevişmeye karar verdiler. İkisi de daha önce dış mekanda sevişmemişti. Burada birbirlerini tırmalıyorlar, inliyorlar, çığlık atıyorlar, tutkuyla adeta birbirlerine saldırıyorlardı. Bu onlar için gerçek bir yenilikti.

Aniden, adam eğer birkaç saniye için yavaşlamazlarsa boşalacağını fark etti. *'Bir süre hareket etme,'* dedi karısına, *'eğer böyle devam edersek boşalacağım.'*

Ama kadın hareket etmeye devam etti, hatta daha da hızlı bir biçimde. *'İçime girmeni istiyorum,'* diye yalvardı. *'Beni sperminle doldurmanı istiyorum.'*

Adam bir an için ne yapacağını düşündü ve oluruna bırakmaya ve eşinin isteğini yerine getirmeye karar verdi. Onun içine boşaldı ve rahatladı.

Ama karısının yüzene bakınca onun hayal kırıklığını açıkça gördü. 'Sorun ne?' diye sordu.

Kadın, *'Boşaldın,'* dedi.

'Ama sen seni spermimle doldurmamı istemiştin, değil mi?'

'Evet, ama ben bunu yapmayacak kadar güçlü olduğunu hissetmek için öyle dedim.'

Adam tükenmiş ve boş hissetti. Cinsel yoga denemesinde başarısız olduğunu düşündü. Boşalmanın o an yapılacak doğru şey olmadığını biliyordu ama eşinin arzusuna yenik düşmüştü. Eşi şimdi hayal kırıklığı yaşıyordu. Ona kendisini doldurmasını söylediğinde, gerçekten onun, doğru olduğunu düşündüğü şeyi yapacak ve boşalmayacak kadar güçlü olduğunu hissetmek istiyordu. Bu kadın için, onun boşalma isteğine itaat edilmesinden, daha erotik, daha kutuplaştırılmış ve daha güven verici ola-

caktı.

Muhtemelen, eşiniz sizi her zaman bu yolla test ediyordur. Gerçek arzusu, derin bilinçliliğinizi, güvenilir dürüstlüğünüzü, sarsılmaz aşkınızı ve misyonunuza verdiğiniz önemi hissetmektir. Ama bunları sizden direkt olarak çok ender isteyecektir. Daha ziyade, sizi doğru bildiğiniz şeyden uzaklaştırmaya çalışacak ve sonra hem onu sevmeye devam edip hem de inandığınız şeye sıkıca sarıldığınızı görerek yapamayacağını anlayacaktır.

Eğer zayıf bir erkekseniz, kadınca özellik olan bir şeyi istemek ve sonra farklı bir şey söylemek durumu sizi sinirlendirecektir. '*Başka bir şey kast edip farklı bir şey istemek ve bunun ne olduğunu benim bulmamı bekle*mek yerine neden ne istediğini doğrudan söylemiyorsun?' diye düşüneceksiniz. Bu, kadınların tanrısal dişinin vücut bulmuş hali olduğunu anlamayan erkeklerin bakışıdır. Ve tanrısal dişiyi, tanrısal erkekten başka hiçbir şey rahatlatamaz.

Tanrısal erkek bilinçlidir. Güçlü bir erkek, her durumda, derin bilinçliliğini muhafaza eder. Eğer boşalma, sizin derinliğinizi azaltma, kişiliğinizi zayıf düşürme ve bilincinizin kapanmasına neden oluyorsa, boşalmayın. Eşiniz bunu istese bile. Hatta özellikle böyle bir şey istediğinde.

Eşiniz, her gün, sizden bir sürü şey yapmanızı isteyecektir. Bunların sizi doğrularınızdan ve yüreğinizin yönünden uzaklaştırmasına izin vermeyin. Eşinizin yüzeysel isteğinin altında yatan gerçek arzu ve ihtiyacıdır: tutkunuzla ona hakim olmanızı, sevginizin sarsılmazlığına güven duymayı ve tanrısal erkek varlığınızın dikkatinizi dağıtamayacak daha güçlü olduğunu kemiklerinde hissetmeyi ister.

Eşiniz, sizi kızdıran, test eden, ayartan, doğrularınıza bağlılık konusunda zayıf ve belirsiz olduğunuzda öfkeyle kafanızı koparan ve sevgi dolu bilinciniz sağlam ve mükemmel olduğunda ise sevginizin gücüne teslim olmaya hazır bir tanrıçadır.

Eşinizi en mutlu eden şeyin aşkta, özgürlükte ve bilinçlilikteki gücünüz olduğunu unutmayın. Eğer ricaları ve istekleri, sizi, ne olduğunu bildiği, en büyük hedefinizden uzaklaştırıyorsa, size kızar ve hayal kırıklığı yaşar, böyle bir şeyi kendi istemiş olsa bile. Her zaman tüm bilinçliliğinizi koruyun. Her zaman, ince farkları görebilme silahınızı onun arzularına karşı kullanın, asla söylediklerini sorgulamayın; onu hayal kırıklığına uğratıyor gibi görünse bile, her zaman en yoğun isteğinizi kontrol ederek ve en büyük gerçeğinizin yolundan giderek yapın bunu. Güçlü ve yüreğinizin yönü konusunda net olduğunuzu hissederse hayal kırıklığı yaşamayacaktır. Eğer en büyük gerçeğiniz onu hayal kırıklığına uğratıyorsa, onunla olmamalısınız.

31
Şikayetlerinin İçeriği Yoktur

Şikayetleri ve ruhsal durumları ne olursa olsun, kadınlar, bir erkekte her zaman tanrısal maskülen kişilik ararlar. Bir erkek, eşinin şikayetlerini uyarı zilleri olarak almalı ve sonra kendi gerçeği ve amacı doğrultusunda yaşamını düzene sokmak için elinden gelenin en iyisini yapmalıdır. Eşinin şikayetlerinin içeriğine harfi harfine inanırsa, hemen çekip gidecektir, çünkü bu şikayetler, erkeğin zaman içindeki eğilimlerinin dikkatli bir gözleminden ziyade kadının o anki ruh halinin yansımasıdır. Bu şikayetler, 'kendini toparla' uyarısı, belki de bunun nasıl olacağının işareti olarak değerlendirilmelidir. Ama çoğunlukla, şikayetlerinin detayı, değiştirilmesi gereken gerçek ve öncelikli davranış ya da eğilimi anlatmaz.

Eşiniz, *'Kira ödememize birkaç gün kala, araba taksitimiz gecikmişken ve işini kaybetmişken nasıl televizyonun önünde bu kadar zaman geçirebiliyorsun?'* der.

'Merak etme. Yarın iş görüşmem var.'

'İyi. Kaldır kıçını! Haftalar önce garajı temizleyeceğini

söylemiştin. Arabaya zor ulaşıyorum.'

'TAMAM, TAMAM: Yarın öğleden sonra garajı temizlerim.'

Eşiniz konuşmaktan vazgeçer ve işine bakar, ama onun zapt etmeye çalıştığı öfkesini ve gerginliğini hissedebilirsiniz. Böyle olduğu zaman etrafında olmak istemezsiniz. Evden uzaklaşmak istersiniz.

Mantonuzu alıp, kapıya doğru giderken, *'Birkaç saat sonra dönerim. Gelince garajı temizleyeceğim,'* dersiniz.

Bu sırada, mutfakta bardak kırıldığını duyarsınız ve oraya gider, eşinizi sinirden çıldırmış bulursunuz. *'Daha fazla dayanamayacağım,'* diye bağırır.

'Ne? Garajı temizleyeceğimi söyledim ya. Neler oluyor?' diye merakla sorarsınız.

Sizden uzaklaşır, kendini kapatır ve ona dokunmanıza izin vermez; *'Sadece daha fazla dayanamayacağım,'* diye haykırır.

'Bir şey anlamadım. Garajı temizleyeceğimi söyledim. Yarın bir iş görüşmem var. Her şey yolunda gidiyor. Başka ne istiyorsun?'

Büyük bir olasılıkla, bu konuşmanın bir benzerini eşinizle yaşadınız. Bu, maskülen özgürlük gelişiminin anahtarıdır. Ve erkeklerin kadınlara karşı yaptığı genel bir hatayı ortaya koyar.

Eşinizin şikayet ettiği konu, ender olarak gerçekten şikayet ettiği konudur. Söylediğinin içeriğine inanmak ve tek tek bu şikayetlere yanıt vermek bir hatadır. Finansal konulardan şikayet ettiği zaman genelde yaşamınızı net, amaca yönelik, dürüst ve akıllıca yönlendirmenizde maskülen becerilerinizin yetersiz olduğunu düşünmektedir. Para ikinci meseledir. Yoksul olsanız bile, eğer tamamen bilinçli, mutlu, dürüst, korkusuz, espritüel, sevgi dolu ol-

duğunuz ve dünyaya ve eşinizi en değerli armağanınızı sunduğunuz sürece parasızlıktan şikayet etmeyecektir.

Garajı temizleyeceğinizi söyleyip, haftalar geçtiği halde bunu yapmadığınız zaman, asıl şikayet ettiği konu değildir. Mutlaka temiz bir garajı olsun ister ama bu yüzeysel sorundur. Asıl sorun yapacağınızı söylediğiniz bir yapmamış olmanızdır. Ona bir söz verdiniz ve bunu tutmadınız. Artık söylediklerinize inanamaz. Ve onu derinden yaralayan da budur.

Size fazla tepki veriyor gibi gelebilir. Neden bu kadar sinirli? Alt tarafı bir garaj. Ama yeteri kadar güvenilir olmadığınızı düşünüyor olabilir. Garajın temizlenmemiş olması sizin için ufak bir mesele olabilir, fakat sizin sözünüzü tutmadığınızı, amacınıza bağlı kalmadığınızı gösteriyor.

Sözünüz, amacınızın ve maskülen niteliklerinizin ispatıdır. Yapacağınızı söylediğiniz bir şeyi takip etmediğiniz zaman, eşiniz maskülen niteliklerinizin zayıf olduğunu düşünür. Kandırılmış hisseder. Erkeksi yönlendirmenize güven duyamaz. Bundan dolayı büyük zarar gördüğünü hisseder. Zaman içinde, sizin güveninize duyduğu eksiklik yüzünden, kendi maskülen korunmasını geliştirmeye başlayacaktır. Hedefleri sonuca ulaştırmadaki eksikliğinizden dolayı incinmeye karşı kendini korumaya başlayacaktır. Soğuk ve gergin bir hale gelerek katılaşacaktır. Size göre garaj önemsizdir. Ona göre, verdiğiniz sözü tutmadınız. Size güvenemez.

Bu, eşinizin pasaklılaşması gibi bir şey. Dişinin özü; enerjisi ve saçtığı ışıktır. Eğer kendine dikkat etmeyi bırakırsa, silik ve sıkıcı olur, her zaman yorgun ve yıpranmış görünür ve ilişkide arzu ettiğiniz dişi enerjiyi size veremez. Hâlâ onu sevebilirsiniz ama dişi enerjisi için başka

şeyler aramaya başlarsınız.

Kutuplaşma düzeyinde, onun saçtığı dişi ışığın canlandırması çekici gelir size. Aynı kutuplaşma düzeyinde, ona çekici gelen ve onu rahatlatan, sizin maskülen açıklığınız, yönünüz, dürüstlüğünüz ve varlığınızdır. Televizyon seyretmenizden şikayet etmesi genelde daha çok tüm hayatınızdan, süreklilik ve netlik eksikliğinizden şikayet etmesi demektir. Eğer eşiniz, bütünüyle amacınızın net biçimde yaşadığınızı, onunla birlikte olmayı seçtiğiniz anlarda tüm varlığınızla yanında olduğunuzu hissederse, *'Biraz gevşeyip yarım saat televizyon seyredeceğim,'* dediğinizde sorun olmayacaktır. Öyle olduğunu söylese bile, onu gerçekten rahatsız eden televizyon seyretmeniz değil.

Eşinizi bir danışman gibi değil bir kahin gibi dinlemelisiniz. Genelde, çok dolaylı ama açık veren bir tarzda konuşur. Bilinçteki derin uyanışınızı engelleyen bilinçsiz alışkanlıklarınızı açığa çıkarır. Sizin bilinçsizliğiniz onun acısıdır. Bunu bu şekilde söylemeyecektir, ama dolaylı olarak belirttiği budur.

Garaj ya da iş görüşmesi konusunda onunla tartışmayın. Söylediği bu olsa bile asıl söylediği bu değildir. Onun şikayetlerini, sanki evren size yaşamınızla ilgili işaretler veriyormuş gibi dinleyin. Hâlâ zaman geçirmek için en iyi yol televizyon seyretmek mi? Bazen eğlenmek istersiniz, ama bazen sadece tembellik yapıp yaşamınızdaki sorumlulukları unutmak gibi...

Eşinize garaj temizliği ile ilgili belli bir amaçla mı yalan söylediniz? Yoksa yaşamınızdaki birçok sorumluluğunuz gibi, onu da ihmal mi ettiniz? Yaşamınızdaki güven eksikliği için gerçekten eşinizi suçlayabilir misiniz?

Eğer hayatınızı derin bilgelik ve tüm kapasiteyle yaşamadığınız için size güvenemiyorsa, kendi hayatı için de

size güvenemez. Maskülen kusursuzluğunuza güven duyamaz, bunun sonucu, doğal olarak, kendisininkini aşırı derecede geliştirerek acısını hafifletecektir. Artık sadece kendisi için maskülen davranmaz, aynı zamanda sizin içinde öyle davranır. Eğer size iş görüşmenizi ya da garajdaki dağınıklığı hatırlatmak zorunda kalıyorsa, ikiniz için de maskülen yönlendirmeyi sağlıyor demektir. Ve bunun sonu stresle biter. Bedeni bu stresi yansıtmaya başlayacaktır. Daha az ışık saçacak, kendi dişi gücü ve zaferiyle daha az rahatlamış olacaktır, çünkü sizin başarısızlığınızın sıkıntısını azaltmak zorundadır.

Eşinizin gözlerinin altındaki torbalar ve yüzündeki çizgiler, sizin en önemli amacınızı ne kadar açık yaşadığınızı fazlasıyla ortaya çıkarır. Tabii ki, eşinizin de vazgeçmesi gereken bilinçsiz alışkanlıkları vardır, ama bazen sizinkileri yansıtır. Hangi *'sorunlarının'* gerçekte sizin yaşadığınız hayatın keskin, duyarlı geribildirimleri olduğunu tespit etmek için elinizden geleni yapın. Kendinizle dalga geçtiğiniz bir sürü saçmalığınız olduğunu biliyorsunuz. Eşiniz de. Sadece bu onu sizi incittiğinden daha fazla incitiyor.

32
Aslında Bir Numara Olmak İstemiyor

Bazen bir kadın erkeğinin hayatındaki en önemli şey olmak istiyormuş gibi görünür. Ama eğer en önemli şey o olursa, erkeğin onu bir numaralı önceliği yaptığını ve ilahi gelişim ve yönelmeye kendini tam olarak adamadığını hisseder. Erkeğin mutluluğunun ona bağlı olduğunu fark edecek ve bu durum onu, erkeğin muhtaç halinin ve bağımlılığının baskısını hissetmesine neden olacaktır. Bir kadın, gerçekte, erkeğinin tamamen en büyük amacına bağlı olmasını ve onu çok sevmesini ister. Asla kabul etmese bile, erkeğinin en büyük amacı uğruna ilişkilerini feda etmeye istekli olduğunu hissetmek ister.

Düşünün ki, bir erkek savaşa gitmek zorunda. Eşine sarılarak vedalaşır. Eşi ağlamaktadır.

'Lütfen gitme,' diye yalvarır.

'Biliyorsun gitmeliyim,' diye yanıtlar erkek.

Birbirlerinin gözlerinin içine bakarlar.

Erkek, *'Seni sevdiğimi biliyorsun,'* der.

'Evet, biliyorum. Ve gitmek zorunda olduğunu da

biliyorum,' diye yanıtlar kadın üzgün yüzünden sicim gibi yaşlar akar.

Erkek arkasını dönüp kaçınılmaz kaderine doğru yürürken, kadın, acı ve gurur dolu onun gözden kaybolmasını izler.

Bu abartılmış dramatik sahne, çok güçlü bir prensibi gösterir: eşiniz, sizin yaşamınızdaki en önemli şey olmak istiyor gibi görünse de aslında, öyle olmadığı zaman, size daha fazla güvenebilir ve sizi daha çok sevebilir.

Bir erkeğin en büyük amacı önceliğidir, ilişkisi değil. Eşiniz bunu bilir. Kalbinin derinlerinde, böyle olmasını ister zaten. Aslında, yukarıdaki sahnedeki kadın, eğer erkek aniden *'Fikrimi değiştirdim. Sen, insanlığın bağımsızlığından daha önemlisin. Hayatımdaki en önemli şey sensin ve başka bir yerde insanlığın yardımıma ihtiyacı olması umurumda değil. Burada senin yanında kalıyorum,'* derse, kendini garip hissedecektir. Bir yanı memnun olsa da, daha yoğun biçimde gururu kırılmış, değersiz ve kandırılmış hissedecektir.

Ve aynı zamanda, erkeği, misyonunu gerçekleştirmek için, kapıdan çıkıp giderken ağlar, gitmek zorunda olmamasını ister. Ama gitmek zorundadır ve o bunu bilir.

Eğer bir kadın hayatınızın odak noktası haline gelmişse, kayboldunuz demektir. Sizi etkileyen vereceğiniz bir armağanınız, gerçekleştireceğiniz bir amacınız, derin bir kalp gücünüz var. Bu gücü yitirseniz, yaşamınızı anlamsız hissetmeye başlayacaksınız. Sadece zorunlu olduğunuz için kararlar vereceksiniz, ama bunlar amacınızın daha yoğun duyguları tarafından yönlendirilmeyecekler. Bunun sonucunda eşinizin amaçlarını benimseme ihtimaliniz doğar, çünkü sizinkilerden daha güçlüler ve kendinizi en büyük vizyonunuza kapatıp, şirketin önemsiz bir

elemanı olan bir adam ya da gelişme şansı olmayan bir koca veya baba durumuna gelerek, yönlendirme ihtiyacınızı başkalarının amaçlarına adapte edebilirsiniz.

Gerçek amacın yerine günlük sorumlulukları koymama konusunda dikkatli olun. Sadece biraz televizyon seyretmek ya da hızlı bir seks için kısa molalar vererek gününüzü angarya işler ve zorunluluklarla doldurmak kolay. Salt gerçeğe bağlılıktan vazgeçip, salt işe, aileye, ilişkiye ve arkadaşlara bağlılık üzerine kurulmuş bir hayat yaşamak da kolay. Ama bu ilişkileri, özünüzün gücünü keşfetme ve onun temeline dayalı yaşama cesaretiniz olmadığı için elde kalanlarla değil de, özünüzün armağanını vererek yaşarsanız sadece mükemmel bir profesyonel, baba, koca ve arkadaş olabilirsiniz.

Eğer içinizden geldiği gibi yaşamıyor ve hedefinize ulaşmaya çalışmıyorsanız, herkes gerçek amacınızın olmadığını hisseder. Çocuklarınız otoritenizi karşı gelir. İş arkadaşlarınız sizi kullanır. Arkadaşlarınız sizden fazla bir şey beklemez. Ve eşiniz size güvenmez.

Eşiniz, hayatınızın merkezi olmak istiyor gibi görünse de gerçek isteği o değildir.. Ama hayatınızın merkezini bilmek ister ki size güvenebilsin. Amacınızı gerçekleştirmek için onsuz bir yere gitmeniz gerektiğinde bile –savaşa giden adam gibi-, amacınız gerçek ve doğru olduğu sürece, size güvenebilecek ve sizi sevebilecek.

Eğer televizyon seyrediyor, dergi okuyor ya da kumar oynuyorsanız, eşinizi hayatı önemsemediğinizi anlayacak. Daha azına razı olduğunuzu hissedecek ve isteğinizin anlamsızlığına sinirlenecektir.

Ancak, eğer en derin özünüzden fışkıran amacı keşfettiyseniz, eğer tüm hayatınız bu büyük amaca göre düzenlenmişse, eşiniz seçimlerinize güven duyacaktır. Her

zaman bu seçimlerinizden hoşlanmasa bile, onları ve kendi doğrunuzu yaşama konusundaki cesaretiniz için sizi sevecektir. Rahatlayabilir ve siz güven duyabilir çünkü zaman zaman televizyon seyretmekten, dergi okumaktan ve kumar oynamaktan keyif alsanız bile, hayattaki en büyük amacınızdan vazgeçmediğinizi bilecektir, buna onunla olan ilişkiniz de dahil, ama odaklanmış ve bağımlı biçimde değil.

33

En Mükemmel Performansınız Onun İçin Anlamsızdır

Bir erkeğin herhangi bir konudaki performansı kadın için hiçbir şeydir. On yıl boyunca mükemmel olabilir, ama sadece 30 saniye işe yaramaz olsa, eşi için her zaman öyle olmuştur. Kadın, eşinin geçmişteki davranışlarını unutarak enerjinin o anına tepki verir. Bir erkeğin, eşinin andaki hislerine geçmişte gösterdiği tepkiler önemsizdir. Ama erkekler, daha çok diğer erkeklerin geçmişteki tavırlarını esas alırlar, bu yüzden de kendi performanslarının iyi bir şey sayılması gerektiğini düşünürler. Ama bir kadın için öyle değildir.

İşte zor ve uzun bir gün geçirdiniz. Sonunda eve geldiniz ve eşinizi üzgün buldunuz. O gece başka bir çiftle akşam yemeği yiyeceğinizi unutmuştunuz ve artık geç olmuştu. Eşiniz öfkelidir.

'Üzgünüm geç kaldım ama anormal bir gündü,' dersiniz. 'Aylardır bu kadar geç vakte kadar çalışmadım ama bugün mecburdum. Planladığımız bir randevuyu en son ne zaman unuttuğumu muhtemelen sen bile hatırlayamazsın.

Bu tür şeyleri çok ender unuturum.'

'Ama bugün yaptın. Ve önemli olan da bu.'

En mükemmel performansınızdan bahsederek onun sinirini yatıştırmaya çalışmak gereksizdir. Kadın için geçmiş önemsizdir. Önemli olan o anki duygulardır. Eğer onu şu an hayal kırıklığına uğrattıysanız, aylar, hatta yıllardır onu hayal kırıklığına uğratmamış olmanız hiç fark etmez. O an için başarısız olduğunuz düşüncesinin yanında geçmişteki başarınız anlamsızdır.

Bir erkek olarak sizin için, mükemmel bir performansı olan bir başka bir erkeğin yaptığı anlık hatayı affetmeniz ve unutmanız genellikle kolaydır. Sizi sinirlendiren şey bir erkeğin dürüstlükten yoksun olması ve sözünü hiçbir zaman tutmamasıdır. Ama en büyük hatalar bile, bunun dışında hatasız olan bir erkek tarafından yapıldığı zaman oldukça kolay unutulur. Gerçekte elinden geleni yaptığını ve bu hatanın ender karşılaşılan bir durum olduğunu bilirsiniz

Ancak, bir kadın için, geçmiş tamamen önemsizdir. Alışılmışın ötesinde mükemmel giden beş saatlik bir sevişmenin ortasında söyleyeceğiniz tek bir kelime, sanki son iki saattir hata yapıyormuşsunuz gibi eşinizi yıkar.

Sayısız başarılarınızın ardından yaptığınız ufacık bir hatanın onu üzmesine sinirlenmek yerine aranızdaki enerji akımını anında değiştirin. Unutmayın ki kadın için geçmiş önemsizdir, bu yüzden hatanız da başarılarınız kadar kolay unutulur. Onun üzgün olduğunu görür görmez mutluluk görevini üstlenin. Onu sevginizle şaşkına çevirin. Onun tebessüm etmesini ve şakalarınıza gülmesini sağlayın. Boynunu yalayın ya da kucağınız alın ve King Kongmuşsunuz gibi davranın. Onu sevgi dolu bir şekilde şaşırtın. Böylece duygusal tepki ortadan kalkacak-

tır. O anki başarısızlığınız, aynı uzun başarı listeniz gibi, yok olacaktır.

Sevgiyi ve mutluluğu o ana geri yükleyin, uzun başarı listelerinizden bahsederek ufak hatanızı haklı çıkartmaya çalışmayın.

34
Kontrolu Ele Alabileceğinize İnanarak Rahatlamak ister

Bir kadın, kendi maskülen özelliğini hafiflettiği zaman kontrolü sizin ele alacağınıza güvenebilmeli. Bu ekonomik, cinsel, duygusal ve ruhsal açıdan geçerli. Aslında bir erkeğin tüm görevleri üstlenmesine gerek yok ama eğer kadın, korkusuzca dişi özününde gevşemek isterse, erkek rotayı yönlendirebilmeli.

Bazı kadınlar çoğu zaman kontrolü elinde tutmak ister. Bu yönlendirme isteği,-televizyonun kumandasını elinde tutmak, hangi şehirde yaşanacağına karar vermek gibi-erkeğe özgü bir istektir. Eğer eşinizin maskülen nitelikleri baskınsa, çoğu zaman hayatınızın yönünün kontrolünü elinde tutmayı tercih eder.

Ama eğer eşinizin dişi nitelikleri baskınsa, gevşemek ve kontrolü bırakmaktan keyif alacağı anlar olacaktır. Gevşemekten ve kararları sizin vermenizden mutlu olur. Siz, kontrolü ele alamaz, gitmek istediğiniz yönü bilmezseniz, eşiniz bocaladığınızı hissedecektir. Siz beceremediğiniz için tekrar onun kontrolü ele alması gerekecektir. Gevşeme şansı olmayacak.

Eşiniz ne kadar çok gevşerse o kadar çok ışık saçar. Muhtemelen eşinizin saçtığı ışığın anında nasıl değiştiğini görmüşsünüzdür. Bir an donuk ve bitkin görünürken, aniden – örneğin onu övdükten ya da sevgiyle vereceğiniz bir armağanla şaşırttıktan sonra- parlamaya başlar. 15 yaş genç görünür. Birkaç saniyede yüzündeki çizgiler azalır.

Eğer eşinizin gevşemesini ve doğal ışını saçmasını istiyorsanız, onu kontrolü eline alma zorunluluğundan kurtarmalısınız. Bu ona patronluk taslamanız gerekli anlamına gelmez. Her şekilde, finansal ve ruhsal durum dahil, hangi yöne gittiğinizi ve oraya nasıl gideceğinizi bilmeniz gerekiyor anlamına gelir.

Finansal durumunuzla ilgili en ufak bir şüpheniz ya da belirsizliğiniz varsa, eşiniz bunu hissedecektir. Bu konuda herhangi bir şey söylemeniz gerekmez. Kuşku ve şüphe duyduğunuzu bedeninizden, gözlerinizden ve sesinizin tonundan anlayacaktır. Mesele iyi para kazanmanız değil, sadece finansal konuda sorumluluklarınızı bilmeniz ve geleceğinizi düşünmenizdir. Bir rahip olmayı seçebilirsiniz, önemli olan net, sorumlu ve dürüst olmanız. Böylece eşiniz rahatlayabilir. Nerede durduğunuzu ve ne planlarınız olduğunu bilir. Güvenilirliğinizi hissedebilir. Yönünüze güvenir, çünkü bunun özünüzün derinlerinden kaynaklandığını bilir. Belirsizlik sularında yüzmez, aksine ayakları toprağa basar, netliğinizle sağladığınız toprağa.

Daha da önemlisi, ruhsal yönünüz. İlişkiniz nereye gidiyor? Yaşamlarınız ne üzerine kurulu? Bunlar ne anlam ifade ediyor? İkiniz de, sıradanlık yüzünden paslanmadan gelişmeyi nasıl sürdüreceksiniz?

Eğer eşiniz, sizin ruhsal yönünüzü kaybettiğinizi hissederse, o bir yön arar ve siz de böyle bir şey olmadığı için, kendisininkini size dayatmaya kalkışır. Örneğin, kendinizi tamamen işinize verdiğinizi, kariyerinizle meşgul değilken televizyona bağımlı olduğunuzu hissederse, *'Bu mudur? İlişkimiz bundan mı ibaret? Erkeğimin en büyük vizyonu bu mu?'* diye merak eder. Finansal ve ruhsal netlikten yoksun olduğunuzu fark ederse sizinleyken gevşemesi mümkün olmaz. Otomatik olarak kendi yaşamını yönlendirmeye başlar, büyük bir olasılıkla sizinkini de. Maskülen yönlendirmeye siz sahip olmadığınız için, o kendininkini geliştirir. Bunu yaptığı zaman yaydığı ışık azalır.

Finansal ve ruhsal bakımdan ne kadar çok belirsiz görünürseniz, eşiniz o kadar çok enerjisini ve dikkatini kendi maskülen yönlendirmesine ve hedeflerine akıtır. Bazı kadınlar için bu harika bir şeydir; onların maskülen enerjilerini geliştirmeye ihtiyaçları vardır. Ama diğer kadınlar zaten bunu gerçekleştirmişlerdir. Onların istedikleri kendi maskülen yönlerini azaltmak ve sizin bu yönünüzü bir armağan olarak kabul etmektir. Eşinizin kendini yönlendirmesinin onun için sağlıklı bir şey olduğunu nasıl anlayabilirisiniz? Eğer kendi yönünü izlediğinde gitgide daha fazla dolu ve mutlu oluyorsa, bu onun için iyidir. Eğer gitgide daha fazla stresli, gergin ve duygusal bakımdan mesafeli oluyorsa, o zaman aşırı maskülen yönlendirme yüklenmiştir. Sizin sorumsuzluğunuzun sinyallerini veren yollarla kendini zorluyordur.

Nasıl daha fazla sorumlu olabilirsiniz? Daha çok çalışarak değil. En derin amacınızın ne olduğunu bilerek ve maddi durumunuzu ve ruhsal yaşamınızı buna göre düzenleyerek daha fazla sorumlu olursunuz. Eşinizin rahat-

laması ve dişiye özgü mutluluklа ışık saçması için, sizinle yola çıkabileceğini ve bu yolun tam olarak onun gitmek istediği yere vardığını bilmesi gerek. Eşinizin sizden az ya da çok kazanması -hatta bu birliktelikte tüm parayı onun kazanıyor olması- önemli değil. Önemli olan sevginizin netliğini, zekanızı ve yönünüzün kesinliğini hissedebilmesidir. Maddi meseleleri dikkate aldığınızı ve hayatınızı birlikte düzenlediğinizi, böylece en yoğun sevgi ve en büyük armağanın ortaya çıktığını, hissettiği sürece, sizin maskülen yönlendirmenize güvenecek ve neşe saçan dişi yüreği hafifleyecektir.

5. BÖLÜM
Gizli Yönünüz

35
Her Zaman Özgürlük Arayışındasınızdır

Erkeğe özgü esas mutluluk baskıdan kurtulduğu andadır. Bu ölümle yüzleştiği ve bundan paçayı kurtardığında, amacına ulaştığında (böylece ondan kurtulduğunda) ve bir yarışmada (ölümün ayinsel biçimi) başarılı olduğunda gerçekleşir. Erkek her zaman özgür kalarak baskılardan kurtulmak ister. Kadın genelde bu erkeğe özgü yolları ve gereksinimleri anlamaz.

Sizi motive eden temel şey baskılardan kurtulmak ve özgürlüğü yaşamaktır. Maskülen mutluluğun bazı genel formları nelerdir? Biri orgazm; bildiğiniz gibi, tipik bir erkek orgazmı, sonunda baraj yıkılıp, gerilim ve enerji serbest kalana kadar, gerginliğin ya da baskının artmasıyla bağlantılıdır. Orgazm öncesi durum huzurlu bir ölüme benzer, boşluk duygusundan keyifli kayıtsızlığa geçiş gibidir. Erkek, öyle ya da böyle, bu serbestliği ister.

Spor türlerinin birçoğu, erkeğe, baskıdan özgürlüğe geçişin heyecanını sunar. Örneğin futbolda, topa sahip olan takım, diğer takımın, karşısında sıralanmış ve onları bloke etmeye hazır oyuncuları tarafından engellenir.

Buradaki erkeği kamçılayan durum bu engeli aşmak ve topu özgürlüğe taşımaktır. Maskülen niteliği olan insanlar, böyle bir mücadele töreninde ve baskıdan özgürlüğe geçiş sırasında çılgınca heyecanlanırlar. Ve eğer özgürlüğe ulaşılırsa, sanki en büyük düşleri gerçekleşmiş gibi, (aslında öyle de olmuştur) sevinç çığlıkları atar, tezahürat yaparlar. Nasıl gerçekleşirse gerçekleşsin, özgürlüğe varma isteği erkeğin ana dürtüsüdür. Bütün erkeğe özgü hedefler –işte, meditasyon sırasında ya da futbol sahasındadaha fazla özgürlüğe doğru yönlenirler.

Erkeğe özgü tipik özgürlük arzusu, bir şekilde en büyük maskülen korku ve özgürlük olan, ölüm duygusuyla bağlantılıdır. Hatta orgazm, Fransızcada *'küçük ölüm'* anlamına gelen 'petite mort' diye ifade edilir. Tuttuğunuz takımın, rakip takımı *'öldürmesini,'* umduğunuzu söyler ve *'öldürücü'* kazançlarınızı büyük bir coşkuyla kutlarsınız.

Büyük bir olasılıkla, özgürlük için erkeğin duyduğu isteğin daha gizli yüzüne aşinasınızdır. Özgürlük arzusuyla kamçılanan savaş, maskülen mücadele için tam bir örnek teşkil eder. Spor karşılamalarının çoğu ayinleştirilmiş savaştır, ama gerçek savaş çoğu erkeğin özünü etkiler. Hatta sınırlarını zorlayan, tüm varlıklarını ortaya koyan, ölüme karşı duran ve daha güçlü bir amaçla motive olan erkeklerin olduğu savaş filmleri bile onlarda yoğun duygular uyandırır. Gerçek savaşta, futbol sahasında ya da satranç tahtasında, nerede olursa olsun, özgürlük uğruna ölüme göğüs germe becerisi maskülen tavrın gerçeğidir ve erkekte en yoğun duyguları uyandırır.

Ölüme göğüs germe becerisi ruhsal özgürlük için de gereklidir. Ruhunuzda özgür olarak yaşamanız için, korkularınızla yüzleşmeyi ve sevginizi kısıtlayan her şeyden uzaklaşmayı istemeniz gerekir. Birçok erkeğin ruhsal ba-

şarıya ulaşma becerisini kısıtlayan konfor ve güvenlik tutkusudur. Karşı takım aslında sizin kendi güvenlik arzunuzdur. Kendi kendinizle savaşıyorsunuz. Özgür olmak tek başına olma istediğinizi öldürmek demektir. Bu durumda, baskı altında tutulan ne olabilir? Egonuzu yok etmek, tek olma noktasında mutlak teslimiyet nihai özgürlüktür. Çok az erkek, özgürlüğün sonsuzluğunda rahatlayacak derecede kendilerini serbest bırakır, çünkü stresten bütünüyle kurtulmaya korkar. Stres olmaması, düşünce, kendini koruma dürtüsü ve tamamlanacak bir misyon olmaması demek. Bu, maskülen oyunun sonu.

Yine de, orgazm, yüksek kazanç ya da savaş kazanma aracılığıyla gerçekleşen, oyunun bu stressiz ve korunmasız sonu tam olarak istediğiniz şeydir. Maskülen *'ölümün'* ya da zevkin daha sıradan şeklini yaşamaya isteklisinizdir, ama tek başına olma duygunuzun ölümüyle yüzleşmeye isteksizsinizdir ve sonunda kendinize sağlayacağınız tek özgürlük yaşanan andan tat almak olur.

İster bir boks maçı, polisiye filmler, dövüş sporları ister orgazm, yaşam felsefesi ya da egoyu yok etmek şeklinde olsun, erkekler her zaman, *'ölümle'* yüzleşmekten, ama diğer tarafta güvende olmaktan keyif alacaklardır. Özgür olma isteğinizin önemini kabullenmelisiniz. Böylece, maskülen keyfin sıradan biçimlerinden keyif alabilir ama kendinizi en fazlasına adayabilirsiniz, yani benlik duygunuzu sınırlama stresiyle yüzleşerek ölüm korkusunu yenebilir ve bununla rahatlayarak özünüzde her zaman hissettiğiniz mutlak özgürlüğe varabilirsiniz, aramak sadece geçici bir yöntemdir.

Diğer tarafta, kadın özgürlük arayışında değildir, o sevgi arar. Bir kadının mutluğu boşlukta değil doyumdadır. Onun yöntemi serbest kalmak değil, teslim olmak-

tır. Bu yüzden, kadın, bir erkek orgazmdan sonra horlamaya başladığında üzülür. Ama öyle ya da böyle, erkek, boşalma sonrası, stresten arınıp, tüm gün özlemini duyduğu mutlu özgürlüğe sonunda ulaşmıştır. Ama kadın, seks aracılığıyla sevgiyi ve doyumu yaşamayı umar ve horlayan bir adam ona uymaz.

Kadın doyum arar ve boşluktan nefret eder. Boş raflarını, çeşitli yerlerden topladığı biblolar, deniz kabukları ve çakıl taşlarıyla doldurur. Sevgide doyum hissetmezse, stresini atma yollarını, erkeklerin genelde yaptıkları gibi, televizyon seyrederek ya da boşalarak değil, kendini dondurma, çikolata ya da sohbetle doldurarak arar. Onun gizli yanı, boks maçları ya da porno filmlerdeki fiziksel saldırıdan ziyade, pembe diziler ve aşk romanlarındaki duygusal saldırıdan keyif alır. Ruhsal boşluk duygusunu, kalbini teslim ederek ve sevgiye doymuş olarak doldurmayı arzular. Ruhsal birlik konusundaki temel yöntemi, mutlak özgürlüğün kısıtlanmamış sonsuzluğunda egosunun yok olmasını engellemek yerine, sınırsız sevginin doyumunda teslim olmaktır.

Sonuç olarak, kadının sevgi arayışıyla erkeğin özgürlük arayışı aynı noktaya varır: Hem mutlak sevgi hem de özgürlük olan, kim olduğunuzun sınırsız ve sonsuz zeminine. Fakat her zaman bulunduğunuz noktada sonunda rahatlayana kadar eşiniz, sevgiyle doldurulma umuduyla, size, çikolataya ve alışverişe teslim olmaya, siz de, baskı altında tutulmayan özgürlükle stresten arınmak umuduyla, televizyon, orgazm ve maddi başarıyla kendinizi tatmin etmeye devam edeceksiniz.

36
En Gizli Arzularınıza Sahip Çıkın

Eğer bir erkek, gizli maskülen arzularına sahip çıkmazsa, maskülen gücü ayaklarına dolanır. Enerjisi serbestçe akacak ve ilgisi gerçekleşmeyen özlemlere sınırlı kalacaktır. Daha da önemlisi, ayakları bu şekilde dolanırsa, bilinçli yaşam anlamına gelen ölüme karşı korkusuzca durma becerisi zayıflayacaktır. Bilinmezlikle, var olmanın temelsiz zeminiyle yüzleşemeyecek ve hâlâ aşık kalbine göre davranacaktır.

En son ne zaman eşinize zorla sahip oldunuz? Yani, en son ne zaman herhangi bir yasak olmadan, vahşice, sevgiyle gerçekten onu *'aldınız'*? Ya da televizyon veya sinemadaki tecavüz sahnelerinden etkilendiğiniz, hatta tahrik olduğunuz zaman çok gerilerde mi kaldı?

Aşktaki gizli tutkularınızı dile getiremediğiniz zaman ruhunuzda saklanırsınız. Gizli arzularınız kalbinizden uzaklaşır. Eşinizi, maskülen güçle ve saldırgan bir tutkuyla kucaklamak -onu yatağa atmak, elbiselerini yırtarak çıkartmak ve ikiniz de kendinizden geçerken onu bedeniniz altında hareketsiz bırakmak- yerine sevgisiz bi-

çimde kadınları kontrol etme ve onlara hükmetmeyi hayal etmeye başlarsınız.

Zorla sahip olma arzusu, bir basketbol sahasında rakibe doğru hamle yapmak, düşünsel sezginin felsefi engelleri yıkması ya da ruhsal özgürlüğün ölüm korkusunu yok etmesi isteğiyle aynı maskülen isteğin cinsel yönüdür. Zorla sahip olma arzusu, bir kadının kalbini ve bedenini kendinden geçiren sevgiliye açması için direncini kırmak isteğidir. Zevk, onun ruhunun geleneksel baskıdan arındırmaktadır, böylelikle sevgiyle teslim olmaktan başka seçeneği kalmaz.

Erkeğe özgü bu zorla sahip olma arzusu yüreğinizden ayrışırsa bir kadının direncini sevgisiz bir biçimde, şiddet ve zorbalıkla kırmaya razı olacaksınız demektir. Erkeklerin çok azı bunu kabul etmeye hazır olsa bile, çoğunluğu bir kadınla onun arzusu dışında zorla sevişmek düşüncesinden keyif alır. Gerçekte, birçok kadın da kendi arzuları olmadan sevişmeye zorlanmak düşüncesinden keyif alır. Kadının, teslim olmaya zorlanma gizli arzusu, erkeğin direnmesine rağmen kadına sahip olma gizli arzusu kadar güçlüdür. Tecavüz etmek ile zorla sahip olma arasındaki fark sevgidir.

Eşinizin, sizin güçlü sevginizi almak amacıyla büyük bir mutlulukla size teslim olması için onu sevgiyle *'zorlamanız'* zorla sahip olmanın temelidir. Bu gizli erkek ve dişi kutuplarını, sevgiyle ve keyif alarak, oynamaya isteksiz olduğunuz zaman bunlar, tecavüz fantezileri, pembe dizi takıntısı, hüsran ve vahşetin trajik hikayeleri ve şiddet içeren pornografi gibi, sevgisiz yollarla ortaya çıkar.

Cinsel enerji, yaşamın bedensel gücünün temelidir ve zorla sahip olma düşüncesiyle olan ilişkiniz tamamen yaşamla olan ilişkinizi ortaya koyar. Bu eşiniz açısından da

doğru bir yaklaşımdır. Eğer eşiniz sevginize tamamen teslim olmaktan ve bunu her hücresiyle kabul etmekten korkuyorsa, ilahi sevgiye de teslim olmaktan ve bunu iliklerine kadar kabul etmekten korkacak demektir. Kendini boş hissedecek ve bu boşluğu yemek, alışveriş, sosyal etkinlik ve sohbet *'sevgisiyle'* doldurmanın yollarını arayacaktır.

Eğer, - kontrol etme ve tek başına olma duygularının ötesine geçerek ve böylece sizin ve eşinizin kalbinin coşkulu tutkunun ortasında bir bütün olmasını sağlayarak- kendinizi eşinizle yaşadığınız fiziksel aşkın coşkusuna tamamen bırakmaktan korkuyorsanız, kendinizi ilahi özgürlüğe teslim etmekten de korkuyorsunuz demektir. Var olmanın bilinmeyen sınırsız sonsuzluğunda korkulara teslim olmak yerine benlik ve kontrol duygusunu yakalayacaksınız. Tüm gerginliğinizi hissedecek ve kendinizi, televizyon seyretmek, boşaltmak ve çalışmak gibi erkeğe özgü klasik alışkanlıklarla gevşetmeyi deneyeceksiniz.

Eşinizle paylaştığınız sevgiyi tamamen serbest bırakmayı öğrenmelisiniz. Bekar olarak yaşamayı seçmediyseniz bunun başka yolu yok. Ruhsal arzularınızla yaşadığınız sürece cinsel arzularınızdan korkmamalısınız. Erkeğin asıl korkusu kendini kaybetmektir -bu aynı zamanda onun asıl arzusudur. O yüzden, çoğu erkek gibiyseniz, spor, gazete ve orgazm gibi kontrol edilebilir yollarla kendinizi kaybetmeye isteklisiniz demektir, ama gerçek şu ki, eşinizle sevginin coşkusunda, beynin algılayamayacağı sonsuzluğun bilinmezliğine teslim olarak kendinizi kaybetme korkunuz kalıcıdır.

Denemek için, gelecek sefer, eşinizle sevişirken, kendi fiziksel ve duygusal sınırlarınızı onda hissedin. Onu o kadar derinden hissedin ki kendinizin değil, tamamen onun

farkında olun. İçine işlediğinizi hissedin, sınırlarınızı yok ederek o olun ve nefesinin, hareketlerinin ve duygularının bütünüyle farkında varın. Onu, daha önce hissetmenize izin verdiğiniz coşkudan fazlasıyla sevin. Sadece kendi sınırlarınızı değil, onunkileri de hissedin, böylelikle ikiniz de sevginizin sonsuz gücüyle kendinizden geçin. Sevginin gücünde o kadar çok gevşeyin ki geriye sadece sevgi kalsın.

Bu sevginin eşinizi büyülemesine izin verin. Kalbini ve bedenini öyle doldurun ki sevginizin yoğunluğuna ve gücüne teslim olmaktan başka seçeneği kalmasın. Tüm korkulardan arınmış halde, sadece sevgiyle kendinizi ona verirken, sevginizin, gevşemiş bir bedenle, onu öyle derinden ele geçirmesini sağlayın ki gözlerinden yaşlar gelecek kadar etkilensin.

Kendini bırakma ve sevgi sunma sırasında, gizli ya da açık, tüm maskülen arzularınızın açığa çıkmasına izin verin. Onunla o ana kadar yapmayı düşlediğiniz her şeyi yapın, sevgiyle, kendiliğinden ve ondaki ve ondan gelen yoğun duyguyla. Zaman zaman, onun enerjisi ve arzularının, sizi daha önce tek başınıza gitmediğiniz yerlere götürmesine fırsat vermek için özen gösterin.

Gizli maskülen sevginizin gücünü geliştirerek, bencillikten uzak bir coşkuyla, sadece kadınınızı kendinden geçirme becerinize yeniden kazanmakla kalmaz, aynı zamanda ruhsal cesareti de yeniden kazanırsınız. Egonuzu yok etme tavrınızı oluruna bırakma cesaretini geliştirirsiniz. Cinsel arzularınızın gizli yönlerini açarak ve sevginin gücünün sizi kontrol ve ürkütücü doyumsuzluk ihtiyaçlarının ötesine taşımasına izin vererek, maskülen ruhsal gücünün ayaklarınıza dolanmasını engellersiniz. *'Ölüm'* kapasitenizi, kendinizi tutma gereği duymadan,

sevgiyle beslersiniz.

Zamanla bu güç, içinizde özgürce dolaşırken, doğal biçimde gelişen ruhsal 'ölüm'e teslim olmanın becerisini ya da sınırsızlığın özgürlüğünde tek başına olma duygunuzun sona erişini keşfedeceksiniz. Kendinize sıkıntı vereceğiniz yerde, gerçekten kim olduğunuz bilinçliliğiyle tamamen huzura ereceksiniz ve böyle yaparak, sınırsızca sizi yaşayan ve aslında sizden başkası olmayan Bir Numara'yı tanıyacaksınız. Ancak, tek başına olma duygunuzdan arınmak cesaret ister. Ve eğer sevişirken siz ve eşiniz arasındaki ayrışma duygusunu oluruna bırakmaya cesaret edemezseniz, bu cesareti de bulamayacaksınız.

Eşinizi sevgiyle gerçekten büyülemek için, taparcasına sevmeye ve onun kalbinin (ki gerçekte bu sizin kalbinizdir) güvenine teslim olmanız gerekir. Bu tür bir korkusuzluk, sizi taparcasına sevgiye ve bilinçliliğin gerçeğine hazırlar, hatta belki de bunlarla tanıştırır, öyle ki teslim olma konusunda gitgide daha fazla beceri kazanır ve gerçekte siz olan sınırsız BİREY'e sahip olursunuz.

37
İçinizdeki 'Katili' İster

Birçok özelliğin yanında, bir kadın erkeğindeki 'katili' ister. Eğer erkeği korkar ve o bir sandalyenin tepesinde dikilir ya da seyrederken kadından bir hamamböceğini ya da fareyi öldürmesini beklerse, kadın eşinden uzaklaşır. Evdeki garip sesin bir hırsız tarafından mı çıkarıldığı bulmak için yataktan kalkmasını isterse kadın uzaklaşır. Cesaret ya da sevgi uğruna ölüm korkusunu aşma kapasitesi erkeğe özgü en temel armağanın mükemmel şeklidir.

Eşiniz sizin bir katil olmanızı istemese de öldürme kapasitenizden tahrik olur. Bu kapasiteden yoksun olmanız ise onu uzaklaştırır. Örneğin, farz edin ki oturma odasında büyük bir hamamböceği dolaşmakta. Kanepenin üzerine sıçrayıp eşinize *'öldür onu, lütfen öldür onu,'* diye bağırıyorsunuz. Muhtemelen bundan tahrik olmaz.

Ya da farz edin ki, gece eşinizle yataktasınız. Mutfaktan gelen garip sesler duydunuz. Korktunuz. Ve eşinize oraya gitmesini ve kontrol etmesini söylediniz. Maskülen cesaretinizden dolayı heyecan duymayacaktır.

Her iki durumda da, eşiniz korkunuzu hissedecektir.

Sizden katil olmanızı beklemez, ama gerektiğinde ölümle yüzleşme kapasitesine sahip olduğunuzu hissetmek ister. Aslında, gerekirse öldürme kapasitenizin olduğunu hissetmek ister. Bir akıl hastası evinize girip çocuklarınızı öldürmeye kalkışırsa, *'Peki, Bay Manyak. Ne yapmak istiyorsanız bana uyar,'* demeniz yerine, bu konuda bir şeyler yapma kapasiteniz olması onu özellikle mutlu eder.

Ölümle yüzleşebilen ve gerektiğinde öldürebilen bir savaşçının gizli maskülen enerjisi, sahip olmanız gereken bir şeydir. Günümüzün modası, hem gizli maskülen hem de gizli feminen yönleri bastırmaktır, bu yüzden çok sayıda pısırık erkek ve kibar kadın görürüz. Ama birçok kadının bu kibarlık maskesinin altında, her *'yeni nesil'* erkeğin kafasını uçurabilecek öfkeli bir tanrıça yatar. Birçok erkeğin sabırlı gülümsemesin altında ise, onun saçma sapan duygusal kısır döngüleri hakkında konuşmasını dinlemek yerine mutluluktan kadınını mest edebilecek bir aşk savaşçısı yatar.

Fakat günümüzde erkeğin bu gizli enerjisi öylesine bastırılmıştır ki sıradan bir erkek, inatçı bir aşkla kadının gerginliğini yok edeceğine, bezgin suratına bir gülücük yapıştırmayı tercih eder. Ve kendi ölüm korkusunu yok etmek için iyi planlanmış, konforlu ve güvenli yaşamını bozma konusunda tedbirlidir.

Başta karşı çıksa bile, eşiniz, eğer dişi cinsel güdüsüne sahipse, cesaretinizi hissetmek ister. İçe kapanmasına, öfkesine ve gerginliğine, dişi gücünü küçümsemeden tahammül etme kapasitenizi hissetmek ister. Öfkesi sizi kaçıramayacağını bilmek için sevgideki istikrarınızı hissetmek ister. Kendi arzularınız için inatla direnme ve sevginizden dolayı, gizli enerjisinden korkmadan, onu mutlu etme kapasitenizi hissetmek ister.

Bu gizli maskülen kapasiteyi sadece çok mutlu olmak için değil, sizin ve diğerlerinin ölümüyle yüzleşme ve onu tanıma kapasitenizin işareti olduğu için hissetmek ister. Ve bu, sizi hem bir erkek, hem de insani ve ruhsal savaşçı olarak güvenilir yapan kapasitedir. Ölümü tanımak sizi alçakgönüllü ve cesur yapar. Ölümü tanıma, yüreğinizden zırhı söker alır ve sevgiyi tanımanızı sağlar. Ölümü ve sevgiyi tanıma sizin kendi korkularınıza geçiş yoludur, güvence bağımlılığınızdan kendinizi koruma güdüsüyle yarattığınız küçük hücrenizin dışındaki bilinmez gizeme geçiş yolu.

Eşinizin sevgideki gizli yönünüz ile ilgili arzusu, sizin için bir armağandır. Onun arzusuna gizli ve korkusuz sevginizle saygı göstererek kendinizi koruma ihtiyacınız azalacak ve her an, teselli ve sahte güvenden arınmış olarak, daha çıplak, savunmasız ve içten olacak. O an yaşadıklarınıza güvenlik perdesi arkasından gülümsemek, katılımcılığınızı, her zaman, o anın yaşamı tehdit eden gücüyle en aza indirmek yerine kendinizi sevgiyle teslim edecek, anın özünü kucaklayacak ve kendinizi bununla bütünleşmiş bulacaksınız. İliklerinize kadar hissetmek tek özgürlüğünüzdür.

Eşinizin istediği *'katil'*, ölme sürecini ve bundan öte kaybedecek bir şey olmadığını bilen biridir. Korkunun sadece bu tür fedakarlığında, kalbiniz korunmasız kalır. Gece bir hırsızla karşı karşıya gelmeniz, eşiniz için, sevgi için her şeyi kaybetmeyi göze aldığınızın işaretidir.

38
Enerjisini Karşılamayı Öğrenin

Bir erkek eşini, onun enerjisine denk bilinçle karşılayabilmelidir. Dişi yok edici, erkek yok ediciyle buluşturulmalı. Bağlılık tanrıçası, aşk tanrısıyla tanıştırılmalı. Gizli ya da açık, bir erkek, maskülen kapasitesinin herhangi bir alanına saplanıp kalamaz ya da onu engelleyemez, bunu yaparsa eşi onu orada test edecektir. Bu test denemeleri ilk olarak genelde gizli yönde olur. Orada güven sağlandıktan, gizli dişi aşık gizli erkek aşıkla tatmin olacağına inandıktan sonra, açık yöne doğru gider.

Büyük bir olasılıkla bildiğiniz gibi, eşiniz bir cadı, bir seks kölesi, bir Amazon, bir ışık tanrıçası, eğitici bir anne, dişi bir şeytan, nefis bir aşık, bilge bir öğretmen, vahşi bir hayvan olma ya da hepsinden biraz bulundurma kapasitesine sahiptir. Genel bir kural olarak, uyum sağlayamadığınız enerjiye geri dönüp duracaktır.

Örneğin, özellikle öfkesine sinirleniyorsanız, tekrar tekrar öfke enerjisine geri dönecektir. Eğer onun öfkesini sevginizin şiddetiyle kucaklayamıyor, öfkesini ihtirasa dönüştüremiyorsanız, bunu becerebilme kapasitenizi test

etmeye devam edecektir. Anlayışınızın gücü, netliği ve mizahıyla sevgiye dönüştüremediğiniz her tür enerjisi tekrar tekrar karşınıza çıkacak.

Belki sık sık gergin ve huzursuz. Onunla sayısız kez bu konuda konuşmayı denediniz. Hiçbir şey değişmedi. Sonuç olarak denemekten vazgeçersiniz. Onun gerginliğine tahammül etmeyi öğrendiniz.

Bilinçli olarak gergin olmayı seçmeden, sizi sınamayı sürdürecektir. Anlayışınız onu gerginliğinin neşeye dönüşmesini sağlayana kadar sınanacaksınız. Bir erkek, *'Bununla kendi başa çıkmak zorunda,'* diye düşünebilir. Ama bununla kendi başa çıkmak isteseydi sizinle birlikte olmazdı. O, sizin anlayışınızı ister; net, güçlü ve özgür. Aynı sizin onun saçtığı ışığı istiyor olmanız gibi. Eğer onun ruh haliyle başa çıkamıyorsanız, özgür bir bilince sahip olmadığınızı düşünür. Onun yerine, teslim olduğunuzu ve onun enerjisiyle yüzleşmede aciz kaldığınızı hisseder.

Onun enerjisiyle uyum sağlamanın sırrı tüm bedeninizle kanıtladığınız anlayışınızdır. Eğer çığlıklar atıyor ve tabakları kırıyorsa, bedeniniz bu enerjiyle buluşmalı. Korkusuzluğunuz ve sevginizin gücü bedeninizden yayılmalı. Sinmiş bir durumda ve kontrolü bir sesle onu sevdiğinizi söylerseniz size inanmaz. Eğer ona yaklaşır, kollarınız arasına alır ve alttan alarak şefkatle gülümserseniz, özgürlüğünüzü hissedecektir, tabii bu gerçekse. Bunu hissedecektir çünkü bedeniniz bunu anlatır.

Bedeniniz, ses tonunuz ve bakışlarınız, söyleyebileceklerinizden çok daha fazla şey anlatır. Ona ne yapacağınız söylemeyin; bunu, birlikte ve tüm bedeninizle gerçekleştirin. Gergin ve içine kapanmışsa, kollarını başını üstüne kaldırın ve kalbinin üstünden öpün. Size açılma-

sını söylemeyin. Bedeninizin açıklığıyla siz onu açın.

Aynı şey mutluluğu için de geçerli; onu da bedeninizle karşılamalısınız. İlahi sevgiye tapınan teslimiyetinin coşturucu sancılarını çekiyorsa, bilinciniz aynı şekilde özgür olmalı. Bedeniniz, rahatlama, güç ve güven duygusuyla, onun bedeniyle buluşmalı. Korkularınızdan ve ilahi paylaşımda tek başına olma duygunuzdan arınmış teslimiyet becereniz onun aşktaki teslimiyeti kadar güçlü olmalı. Ve bunu bedeninizle ortaya koymalısınız, sadece sözcüklerle değil.

Eğer sizin ilahi sevgiye tapınma konusundaki teslimiyetiniz onunki kadar güçlü değilse, sizin sınırlayıcı korkularınızın ve zayıf halkanızın olduğu yere geri dönecek ve sizi orada sınayacaktır. Finansal becerilerinizi sorgularken cesaretinizi kaybeder ve sevgisiz bir tepki verirseniz, bunu yapmaya devam edecektir. Cinsel becerinizi sorgularken kendinizi zayıf düşmüş hissederseniz, üstü kapalı bir biçimde ya da alenen bunu yapmaya devam edecektir.

Siz *'daha gizli'* maskülen kapasitenizi kanıtlamadan, asla *'daha açık'* maskülen kapasitenize güven duymayacaktır. Eşinizin sizin bilincinizle ilgili sezgisel bilgisi vardır. Eğer onun gizli yok edici enerjisini karşılamakta ve onu sevginizle büyüleme konusunda özgür değilseniz, -ruhsal özgürlüğünüze meydan okuyan- dünyanın gizli yok edici enerjisinin güçlü ve sevgiyle karşılamakta da özgür olamazsınız.

Onu memnun etme kaygısı yaşamamalısınız. Mesele bu değil. Size bir armağan sunuyor. Size ruh durumunun ve duygularının enerjisini sunuyor ve korkusuz aşkınızla bu enerjiyi *'yönetmeyi'* öğrenme şansı veriyor. O, size hangi enerjiyi sunarsa, dünyanın da bunu sunacağından emin olabilirsiniz. Eğer gelirinizi yükselmeye ya da ruhsal

açıklığınızı geliştirmeye çalışırsanız, bilin ki dünya sizi sınayacak. Sadece direnciniz, korkusuzluğunuz ve sevgi sunuşunuzla dünya gayretinize karşılık verir.

Bu eşiniz için de böyledir. Onu mutlu etmeye çalışmıyorsunuz. Bilinçli bir şekilde ve sevgiye onun da içinde bulunduğu dünyaya hakim olmayı öğreniyorsunuz. Burada yapmanız gereken budur.

Dünya sizi, eşinizin duygusal olarak sınamasıyla aynı biçimde, finansal ve ruhsal olarak, gizli, vahşi ve dirençli enerjilerle sınayacaktır. Eğer korkuyla eşinizden en kıymetli armağanınızı saklarsanız, aynı korkuyla bunu dünyadan da saklarsınız. Eğer bir noktadan sonra eşinizle uğraşmaktan vazgeçerseniz, dünyaya en değerli armağanınızı vermek için sadece belli bir yere kadar gidersiniz.

Eşiniz sizin zayıf yönlerinizi herkesten iyi bilir. Nerede gücünüzü kaybedeceğinizi ve vazgeçeceğinizi bilir. Razı olacağınız sıradanlık derecesini bilir. Ve özgür bilince ve sevgiye sahip tam bir erkek olarak gerçek kapasitenizi bilir. Eğer iyi bir eş ise, bilinciniz, dişi sorunları karşısında, soğukkanlılığı kaybetmeyene ve ona sevginizle hakim olma becerisini kazanana kadar, tekrar tekrar en karanlık ruh halleriyle sizi test eder, aynı dünyaya hakim olmak için burada olmanız gibi. Korkusuz bilincinize yanıt olarak, dünyanızı sevgi ve ışıkla dolduracaktır.

6. BÖLÜM
Dişi Çekiciliği

39
Kadın Bereketlidir

Kadınlar ve dişi enerjisi asla azalmaz. Eğer bir erkek yeteri kadar kadın olmadığını ya da yaşamın ona istediklerini vermediğini hissederse, sadece kadınlarla olan ilişkisini yadsıyor demektir. Açlık hissi –'yaşam beni desteklemiyor' ya da 'İyi bir kadın yok' gibi duygular- genelde bir erkeğin çocukluğunda annesiyle olan ilişkisine dayanır. Yaşamın kendisi dişidir. Dişi enerjisi asla eksilmez, sadece kavramak, güvenmek ve kucaklamak konusunda direnme vardır.

Yorgun, susuz ve bir kadına aç hissetmeniz için dişi enerjisini ret ediyor olmalısınız. Aslında dişi enerjisinin okyanusunda yaşıyorsunuz. Bu enerji bedeninizi yaşamla dolduruyor, kalbinizi attırıyor ve nefes almanızı sağlıyor. Çevreniz, bütünüyle teslim olmuş sevgiyle dolu, uygun bir zamanda kabul edilmeyi bekleyen ve bedeninizin her hücresini çekici, canlı ve yenileyici dişi enerjisiyle besleyecek kadınlarla dolu. Bitkinlik ve açlığın size ait maskülen adasında kısılmış hissederseniz, bunun sebebi çevrenizdeki enerjiyi ve kadınları kucaklamamanızdır.

Kendinizi yalnız ve bitkin hissettiğiniz her anı sanki bir kadınmış gibi düşünün. Fiziksel olarak bir kadına sarılıyormuş gibi hissedin. Bedeninizin ön tarafını çıplak bir kadın bedeninin ön tarafına sımsıkı bastırdığınızı, onun dişi yumuşaklığı ve canlılığı ile dolduğunuzu hissedin. Size yapışmış göğsünü ve göbeğini hissedin. Sanki onun sizi kendinizden geçiren nefis kokusunu içinize çekiyormuş gibi derin nefes alın. Ve bunu yaparken, sadece kokusunu değil dişi lezzetinin en yoğun özünü de, sanki maskülen ruhunuzu besliyormuş gibi, içinize çekin.

Bedeninizi gevşettin ve çevrenizdeki dişi enerji okyanusunu hissedin. Etrafınızdaki her şeyi onun biçimiymiş, her sesi onun inlemesi ya da kahkahasıymış, her tür ışığı onun gülümsemeseymiş gibi algılayın. O anda sanki sevgilinizin yanında gevşemiş gibi rahat bırakın kendinizi, sadece mecazi anlamda değil, tüm niyetiniz ve varlığınızla, tam olarak ve bedenen.

Kadınların bulunduğu ortamlarda da yapın bunu. Onları sadece arkadaş, iş arkadaşı ya da kardeş gibi değil, enerjinin yürüyen nimeti gibi düşünün. Öfkelerini, uyarıcı enerjinin şoku gibi algılayın. Seksapelitelerini canlandırıcılığın nimeti olarak alın. Mutluluklarını, bunalımda olduğunuz zaman bile, serinletici bir duş olarak düşünün. Nefesinizi ve bedeninizi açın ve her kadının farklı dişi enerjisinin eşsiz lezzetini dolu dolu hissedin, böylelikle gününüz harika bir festivale döner.

Gün içinde karşılaştığınız kadınlara özel bir şey yaptığınızı göstermenize gerek yok. Onlara karşı duruma uygun davranmaya devam edin. Ama bunun yanında, hem kadın hem de o an formunda sizi çevreleyen dişi enerjisinin cömertliğinden zevk alın ve gevşeyin.

40
Daha Yaşlı Kadınların Büyüsüne Şans Tanıyın

Erkekler, daha yaşlı kadınların zihinsel, yönetimsel, sezgisel ve rahatlatıcı kapasitelerini önemsemeliler. Genç kadınlar gibi olmalarını talep ederek ya da bekleyerek, onları küçümsememeliler. Bu tür bir karşılaştırma olmamalı. Kadının her yaşta kendine özgü değeri vardır ve sahte ışıltıdan yoğun parlaklığa geçiş kaçınılmazdır.

Fiziksel ya da zihinsel, birçok sebepten dolayı genç kadınlar size daha yaşlı kadınlardan daha çekici gelir. Sahilde ya da caddede yürürken bakışlarınızın altmış yaşından çok, yirmi yaşında bir kadına kayması olasıdır. Ve bu oldukça normaldir.

Ama dişi enerjisinde bundan fazlası var. Gençliğe özgü cinsel çekicilik, dişi enerjisinin daha derin ve daha önemli niteliğinin geçici bir yönüdür: ışıltı. Dişi ışıltısı, sadece genç kadının yanaklarındaki ışıltı ya da tenindeki parıltı değildir, aynı zamanda yaşam gücünün ışıltısıdır. Bir kadının gerçek ışıltısı, ne kadar açık, güvenilir, bağlı ve sevgi dolu olduğuyla ilgilidir. Sevme kapasitesi, bedeninin yaşam gücünün etkisiyle hareket etmesini sağlar.

Bunda, toy bir genç kadının basit seksapelinden çok öte bir şey, dişi ışıltısının ve gücünün gerçek doğası yatar.

Bir kadın gençken bedeni yaşam gücünü daha kolay taşır, bu yüzden yaşlı bir kadına göre genellikle daha ışıltılı görünür. Ama genç kadınlar arasında bile, sadece dıştan güzel görünenler ve güzellik kaynakları içten gelenler var. Bir kadın yaşlandıkça, teni yaşamın gücünü taşımadaki gençlik kapasitesini kaybetmeye başlar. Onun dişi ışıltısı olarak kalan şey içteki güzelliğinin yansımasıdır.

Aslında, genç bir kadın da bile, size en çekici gelen bu içsel güzelliktir. Şirin bir bebeğe gösterdiğiniz tepkiyle, hareket eden, nefes alan, gülen ve dişi enerjinin ışıltısıyla tanrıça gibi parlayan bir kadının yanında hissettiğiniz içten hayranlık ve aptalca baygınlık arasında fark vardır. Böyle bir kadının gözlerinin içine bakınca, şefkat, sevgi ve gizemin derinliğinden nefessiz kalırsınız. Bu derin dişi güzelliği ya da ışıltısı yaş yüzünden azaltılmamalı, aksine yüceltilebilmeli, yoğunlaştırılabilmeli ve övülebilmelidir.

Eğer amacınızın ve bilinçliliğinizin yoğun maskülen özünden uzaklaşırsanız, bir kadının derinliğinden de uzaklaşacaksınız demektir. Sadece tendeki derinliği görecek ve bir kadın ışıltısının, genelde gençlik bittiğinde yok olan sahte görüntüsünden etkileneceksiniz. Dişi ışıltısının gerçek ve derin formunu dikkatsizce lekeleyecek ve kadınların, gerçekte olduğundan daha genç görünmeye çalışmasında ve daha genç -ve daha sahte- davranmasında olduğu gibi, içten gelen güç ve ışıltıyı yok sayarak toplumsal gençlik hayranlığına katkıda bulunacaksınız.

Genç kadının doğal seksapeli size her zaman enerji verecektir. Bunu inkar etmenize gerek yok. Ama vücut yaşı ne olursa olsun, kaçamak bir bakış ya da dokunuşla, derin bir kadının muhteşem güzelliği ve ışıltılı yumuşak-

lığı aklınızı başınızdan alabilir, yüreğinizi genişletebilir ve dişi zarafetinin gizemiyle bedeninizi hareketsiz bırakabilir. Ve böyle bir kadınla yaşanan ilişkide, birlikteliğiniz süresince yankılanma ihtimali olan büyük mutluluğa engel olacak sınırlar yoktur. Hem kadının sınırsız sevgi ışıltısı hem de geçici fiziksel çekicilik tanrının bir lütfudur; zaman içinde hangi özellikleri isteyeceğinize ve hangi özelliklere saygı duyacağınıza siz karar vermelisiniz.

Bir kadının bilgeliği arttıkça *'ruhsal ağırlığı'* artar. *'Daha büyük'* bir kadın olur, daha az olgunlaşmış bir kadından daha güçlü bir büyüyle çevresindekileri etkileyebilir. Doğanın işaretlerini hatasız okuyabilir, neredeyse şok edici bir egemenlikle olayları yönlendirebilir. Güçlü bir erkek, böyle bir büyüyü onurlandırır ve ona değer verir ve bunun, maskülen tarz başarıyı tamamladığını bilir.

Aynı zamanda, daha yaşlı bir kadın, genç bir kadına nazaran sizin saçmalıklarınıza daha az tahammül edecektir. Bu daha genç kadınları tercih etmenizin nedenlerinden biri gibi görünse de, seçmeniz gereken kendi önceliğiniz olmalı. Eğer daha genç kadınların size çekici geldiğini fark ederseniz, sessizce gitmenize izin verecek bir kadınla kolay bir ilişki yaşamak istiyor olabilirsiniz. Amacınız omuzlarınızdaki yüklerden sonsuza dek kurtulmak ve dünyaya gerçek armağanınızı sunmaksa, -güvenliliğin ve eğlencenin rahat alışkanlılarını har vurup harman savurmanıza izin vermeyecek- ruhsal yönden olgun bir kadın yolculuğunuzda size mükemmel bir arkadaş olabilir.

41
Şehvetinizi Armağanlara Dönüştürün

Bir erkek güzel bir kadın gördüğünde bedenine bir enerji yayılması doğaldır; bunu genelde cinsel istek olarak yorumlar. Bu enerjiyi zihinsel fantezilerle dağıtmak yerine, bir erkeğin yapması gereken artan enerjisini yaymayı öğrenmektir. Enerjiyi tüm bedenine yayarak derin nefes almalı. Artan enerjisini bedenini rahatlatan ve canlandıran, bu sayede dünyayı iyileştiren, bir armağan gibi görmeyi öğrenmeli. Bu yolla, arzusu yüreğinde doygunluğa dönüşür. Şehveti ayine dönüşür. Arzusunun bu dönüşümü cinsel çekimi inkar ederek değil ondan bütünüyle keyif alarak, (bunun zihinsel bir fantezi olarak gelişmesine izin vermeden) bedeninde onu dolaştırarak ve bunu kalbinden dünyaya göndererek gerçekleşir..

Erkeklerin çoğu gibiyseniz, cinsel enerji direkt olarak iki yerden birine doğru yönelir. Ya beyniniz uyarılır ve sizi tahrik eden kadınla ilgili fantezi kurarsınız. Ya da cinsel organınız şehvetle uyarılır. Beyniniz ve cinsel organınız bedeninizin kuzey ve güney kutuplarıdır. Güçlü bir erkek

uyanmış bu enerjiyi, kabarmış fanteziler ve uzantılarda gelişmesine izin vermemeye özen göstererek, tüm bedenine yayar.

Cinsel arzunun amacı yaratmaktır. Üreme, yaratmanın biyolojik yönünden başka bir şey değildir. Büyük bir ihtimalle, bir erkek olarak dünyaya vereceklerinizi çocuklarınıza vereceklerinizden çoktur. Güzel kadınlar aynı biyolojik yaratma ilhamı verdikleri gibi, artistik, sosyal ve ruhsal yaratıcılık ilhamı da verirler. Konu buna geldiğinde, yaratıcı erkeklerin çoğu, kadınların bir biçimde onların ilham perisi ve esin kaynağı olduklarını kabul edecektir. Onları kadınlar dünyaya getirir. Onların yaratılmasını ve insanlığa hizmet etmesini kadınlar sağlar. Aslında, bazı erkekler eğer kadınlar olmasaydı dünyayla bu kadar ilgilenmeyeceklerini söyleyecek kadar ileri giderler.

Eğer bir erkekseniz, öyle ya da böyle mutlaka bir kadından etkilenmişsinizdir. Bu tür bir etkilenme geçicidir, çünkü çoğu erkek kadınla nasıl ilişki kuracağını bilmez. Etkilenirler, sonra düşünce kasılmaları yaşar ve boşalırlar. Daha sonra, bir sürü kadın veya alkol, uyuşturucu ya da doğa gibi bir sürü dişi kaynakta, yeni bir ilham kaynağı ararlar.

Ancak, zihinşel ve cinsel gerilimi artırma ve rahatlatma alışkanlıklarınızı kontrol etmeyi öğrenirseniz, esin kaynağınızı, sürekli olarak, besleyebilir ve büyütebilirsiniz. Kendinizi cinsellik ve sarhoşluğun bağımlılık yaratan döngüsünden uzaklaştırabilirsiniz. Cinsel arzunuzun doğal gücünü kendi kadınınız ve diğer kadınlar için kullanabilir, fantezi ve şehvet eğiliminizi ilhamın gücüne dönüştürebilirsiniz.

Şehveti hissedin. Bütünselliğinde onun gerçekten ne olduğunu hissedin. Şehvetiniz, kadınlarla birlikte olmak,

mümkün olduğu kadar yoğun ona sahip olmak, onun lezzetli ışığını erkek ruhunuz için hazırlanmış ışıltılı bir yemek gibi almak ve kendinizi kaybederek tamamen ona vermek için olan gerçek arzunuzu açığa çıkarır ve böylece ikiniz de, armağanlarınızı sunarken, kendi kişiliklerinizin ötesinde özgür kalırsınız.

Bu armağan sunuşu, yaşamınızın temel noktası olabilir, sadece cinsel teslimiyet anı değil. Herhangi bir kadına cinsel şehvet ya da arzu duyduğunuz zaman, derin nefes alın ve arzu duygusunun büyümesine izin verin. Ve daha çok büyümesine izin verin. Enerjinin beyninizde ya da cinsel organınızda takılıp kalmasına izin vermeyin, tüm bedeninizde dolaştırın. Nefesinizi bu dolaşımın enstrümanı gibi kullanarak bu uyarılmış enerjideki her hücreye doldurun. Bunu, kalbinize çekin ve sonra dünyayı sevgilinizmiş gibi düşünerek, kalbinizden dışarı doğru çıktığını hissedin. Bir nefesle dünyayı hareket ettirin ve onu ele geçirin, ustalıkla, kendiliğinden ve sevgiyle açarak. Bu yolla, tahrik olma ve boşalma kısır döngüsünde sizi kandıracağına, kadınların seksapelinin armağanınızın ne olduğunu keşfetme ve bunu sunma konusunda size yardımcı olmasını sağlayın.

42

Arzunuzun Bastırılmış ve Depolarize Hale Gelmesine İzin Vermeyin

Bir erkeğin kadınlara duyduğu arzuyu, kendi tercihi ya da ailevi sebeplerden dolayı, inkar etmesi, dünyaya karşı bile depolarize olduğunun işaretidir. Onu yeniden canlandıracak bir metres arayabilir, ama bu, genellikle, geçici ve karmaşık bir çözümdür, çünkü metresiyle de içli dışlı olması ve bundan dolayı o ilişkinin de yorucu hale gelmesi sadece zaman meselesidir. Bir erkeğin kutuplaşma hissini kaybettiği her kadın, onun ret ve bıkkınlık duygusunu ve başka yöne yönelmesini hissedecektir. Bunu cevap olarak, sinirli ve zarar verici duruma gelecektir. "Kocasız olma' enerjisi düzensizce harekete geçecek ve hatta kendine zarar verecektir. Bir erkeğin hiçbir mazereti yoktur; eğer kadınıyla ve dünyasıyla ilişkisini sürdürmek istiyorsa ikisiyle de kutuplaşmış bir ilişki kurmaya çalışmalıdır.

Bir seçeneğiniz var. Ya dünya ve kadınlarla en az düzeyde ilgilenip, armağanınızı her şeyden vazgeçen bir bekar olarak sunmayı seçersiniz. Ya da armağanınızı sun-

manın bir yolu olarak, dünyayla ve kadınlarla yoğun bir şekilde ilgilenmeyi. Eğer ikincisini seçerseniz, onlarla belli bir derecede kutuplaşmayı ya da karşılıklı çekimi korumalısınız. Aksi halde, armağanınızı verme kapasitenizi azaltır; dünyayı ve kadınları ret etmeye, onlara direnmeye ve sinirlenmeye başlarsınız.

Büyük bir olasılıkla, bir kadına *'tahammül ediyor'* noktasına geldiğinizde onun yüzündeki ifadeyi görmüşsünüzdür. Bitkin ve süzgün görünmeye başlar. Asık yüzü, maskülen sevginizin netliği ve gücüyle sarılmayan bir kalbin ve bedenin kanıtıdır. Hiçbir zaman gerçekten mutlu görünmez.

Er ya da geç, küskünlüğü içe döner ve vücudunda hastalık belirtileri görülmeye başlar. Gözünüzün önünde teni solar. Kokusundan nefret edersiniz. Sinirliliği ve olumsuzluğu arttıkça, daha az çekici gelir ki bu, onu normal insan sevgisinden bile mahrum eden şeydir. Olaylar iyice kötüleşince, o kadar çirkin ve karanlık görünür ki kendinizi geri çekersiniz ve tamamen geri çekilmeniz onun özünü kurak bırakır. Birbirinizi sevdiğiniz için bir arada yaşayabilirisiniz ama ikiniz de tamamen depolarize olur ve artık birbirinizden heyecan duymaz, tam tersi iğrenirsiniz.

Böyle anlarda, büyük bir olasılıkla dünyaya karşı da aynı ilgisizliği hissetmeye başlarsınız. Zaman geçtikçe, projelerinize ve kariyerinize olan ilginizi kaybetmeye başlayabilirsiniz. İş değiştirmeyi ya da başka bir kadın bulmayı düşünebilirsiniz. Yenilik, yıpranmış eşinizden ve monoton işinizden daha çekici görünür.

Haklısınız da! Yeni bir kadın ve yeni bir iş sizi heyecanlandıracak ve neşelendirecektir. Ve bu tam da sıradan bir adamın yapacağı bir şey: Bir kadın ve bir projeyle

onun ilgisini çektiği ve onu heyecanlandırdığı sürece ilgilenir. Heyecan azalınca, bir başkasına ve o da azalınca kutuplaşmanın ve heyecanın bir başka umut veren kaynağına yönelir.

Zevki öldüren zaman değil, aşinalık, etkisiz hale gelme ve amaç eksikliğidir. Başka bir erkek, size eskimiş bir ayakkabı gibi görünen eşinizi cazip bulabilir. Yıpranan eşiniz değil, arzunuzun kapasitesi olabilir. Onunla birlikte mümkün olduğunca az şey yapmak istersiniz. Ama arzu eksikliğiniz sadece arzu eksikliğidir. Eşinizle o kadar uzun zaman geçirdiniz ki birbirinizi yıprattınız, aynı birbirinin manyetikliğini yok eden iki mıknatıs gibi. Aşinalık depolarize olmayı besler ve depolarize olmak da sevgililer arasındaki nefreti...

Eşinize bir çocuk bakıcısı ya da bir arkadaş gibi davrandığınız her an, sizi bayan bebek bakıcınıza ya da iş arkadaşınıza gizlice çeken aynı cinsel farklılıkları aranızda etkisiz duruma getirirsiniz. Zaman geçtikçe, eşinize cinsel yönden gün içinde karşılaştığınız diğer kadınlara oranla daha nötr davranmaya başlarsınız.

Muhtemelen, cinsel enerjiye sizden daha fazla duyarlıdır. Muhtemelen, bu cinsel etkisizleşmenin ve depolarize olmanın etkilerini sizden önce hissedecektir. Ve böyle olduğunda, ilk tepkisi ret edilmiş hissetmek olacaktır ve bu dişi ışıltısına zarar veren biçimde sabit olarak sürecektir. Işıldadığı zaman bile, ona otobüsteki bir kadına davrandığınızdan daha fazla cinsel tarafsızlıkla davranacaksınız. İncinmiş hissedecek ve içine kapanacak ve siz onu daha da az çekici bulacaksınız.

Karanlıklaşmanın ve depolarize olmanın aşağı doğru giden spiralinde birlikte oynuyor olmanıza rağmen onu suçlamamalısınız. Güçlü bir erkek, artık hiçbir kontrolü

kalmadığını ve her şeyin kontrolünden çıktığını bilerek, her zaman tüm sorumluluğu üstlenir. Armağanını tam olarak sunarken keyif aldığı bütünlük duygusunun özü dışında hiç bir şey beklemeden, mükemmel bir cesaret ve ısrarla hareket eder.

Eşiniz durgun, karanlık ya da gerçekten çirkin göründüğü zaman, bir tanrıça olduğunu ve kalbinin ve bedeninin sizin tarafınızdan ilahi bir biçimde doldurulmasına ihtiyaç duyduğunu farz edin. Onun karanlık ruh halini yüzünden hissettiğiniz yeni başlayan nefret duygusuna dikkat edin ve onun bu değişiminin tüm sorumluluğunu alın. İşte bitirmeye çalıştığınız bir projeye nasıl yürekten bağlı olabileceğinizi biliyorsunuz. Onun ruh haline davranışınız da amacınıza ulaşmada gösterdiğiniz yırtıcılığın aynısı olsun. Onun ruh hali sizi kamçılasın.

Kendine rağmen, onu güldüren, rahatlatan ve ışıldatan sevginiz ve mizahınızla bedenini ve yüreğini doldurabilir misiniz? Metresinize yaptığınız gibi muzip ve cinsel anlamlı dokunuşlar ve bakışlarla içindeki kadınlığı dışarı çıkarabilir misiniz?

Bu istemeyeceksiniz, bu kesin. Depolarize olduğunuz zaman, en son isteyeceğiniz şey bu. Ama bu, güçlü bir erkeğin kesinlikle yapacağı şey, hem eşine karşı hem de dünyaya karşı. O, olaylar tatsızlaştığı zaman buna kendisinin sebep olduğunu bilir. Sadece armağanını tam olarak ve son damlasına kadar verdiğinde bütünüyle mutlu olacağını bilir. Depolarize olmanın kendini bütünüyle vermenin ve dünyayla eşinin buna verdiği dopdolu yanıtın sona ermesinin işareti olduğunu bilir.

Bazen başka bir işe ya da kadına gitmelisiniz. Eğer gelişmenin doğru adımıysa, bu iyi bir şeydir: açık, kontrollü ve armağanınızı vermeye devam ederek. Ama bunun

olmamasından daha çok, gitmenin ilk isteği, tüm verme kapasitenizin bütünüyle anı kucaklamaktan vazgeçtiğini ve onun yerine sıkıldığınız ve yaratmaktan ziyade uğraştığınız zaman ortaya çıkar.

Yaşamınızın çoğunu harcadığınızı fark etmeden önce bir işle uğraşarak yıllar harcarsınız. Eşinizle birkaç dakika uğraştıktan sonra, bir şekilde size sıkıntısını gösterecektir. Yüzü bunu gösterecektir. Ses tonu bunu açığa çıkaracaktır. Görünen çirkinliği, sizin arzunuzun belirsizliğine yanıt olarak ışıltılı özünün çöküşünü yansıtacaktır. Karanlık ruh hali, sizin ona karşı olan belirsizliğiniz kadar çirkin ve iticidir.

Bir erkeği asıl hedefine ya da elinden gelenin en iyisini yapmasını talep eden korkuya döndürmek için gereken gerçek mücadelesi sadece bir anlıktır. Ve bir kadının ışıltısını yeniden canlandırmak için yapılan övgü ve yoğun taktir bir anlıktır. Bu, bir erkeğin taktir ettiği anda, bir mağazada ya da spor salonunda eşinizin başına gelebilir. Ya da sizinle mutfak masasının üzerinde.

Kendi arzunuzun eksikliğinin üstesinde gelmeye çalışmak için çok zayıf olmanızdan dolayı gitmeye karar vermek yerine kasvetli dünyanın ve kasvetli eşinizin sunduğu sevginin sorunlarıyla uğraşmayı deneyin. Eşinizin karanlık halini sevgiyle yok etmek için bedeninizi ve beyninizi kullanın. Sarı renk gözleri ve pençeleri olsa bile hâlâ dans etmeyi sever. Enerjinizi tüketip tüketmeyeceği, kafanızı koparıp koparmayacağı ya da korkusuz bir tutkuyla teslim olup olmayacağı sizin özgürlüğünüz ve gücünüze bağlı.

43
Onun Çekici Görüntüsüne İnanmayın

İyi bir kadın, bir erkek için dünyadaki ilham ve çekimin kaynağıdır. Ama şunu unutmamalıdır ki ne dünya ne de kadını onun varlığının amacıdır. Yapması gereken, her zaman kadınlar ve dünyanın ötesinde, bastırmadan ve küçümsemeden, iç kaynaklarını ve doğalarını hissetmektir. Bir erkeğin kadınlara çekimi kadınların çekime dönüştürülmesidir. Arzularını bastırmadan yaşamalı ve sonra arzusunu aşarak arzunun kaynağının enerjisini hissetmelidir. Dış görünüşle olan tüm ilişkisi kadınlarla olan ilişkisini temsil eder, ikisi de saplantılı, oyalayıcı ve açığa vurucu.

Kadınlara tapınırken onların da ölümlü olduğunu unutmayın. Keyfin ve zevkin tadını çıkarırken heyecanınızın ve duygularınızın geçici olduğunu ve asla yeterli olmadığını unutmayın. Kadınlar sizi çekebilir, heyecanlanabilir ve ilham verebilir ama sizi hiçbir zaman tam olarak tatmin etmezler. Ve siz bunu biliyorsunuz.

Kadınların size sinir bozucu gelmelerinin sebebi bu. Vaat ettikleri şeyler sizi, öyle ya da böyle çeker, belki de

günde birkaç kez. Ama yine de, yaşamınız boyunca, vaatlerinin işe yaramadığını öğrendiniz ve öğrenmeye devam edeceksiniz. Bir kadın görüntüsünde olan tatmin, onun gerçek biçiminde mevcut değildir.

Bedeninizin onun bedenini isteme oyunu tatminin muzipliğidir. Eğer istediğiniz bir kadını elde ettiğiyseniz, sonucun umduğunuz kadar iyi olmadığını bilirsiniz, en azından böyle düşünmeniz uzun sürmez. Yine de tekrar tekrar aynı kadının ya da başka bir kadının çekiciliğine kapılmayı sürdürürsünüz. Bu hep aynıdır. Kendi arzunuzun hayali tarafından aldatılıyorsunuz. Kendi heyecanınız tarafından kandırılıyorsunuz. Kadınlar suçlanmak için değildir. Onlar sevmek için var.

Bunu hissedin. Bir kadını hissetmek ve sadece onun görünüşü yüzünden kendi arzunuz tarafından yönetilmek aptallıktır. Boğalar ve sinekler dişi görüntüsü ve arzusu tarafından yönetilirler. Bu, hayalin, arzunun ve ihtiyacın ebedi ve akılsız döngüsüdür. Ama buna rağmen, hayatınızın çoğu, kadınlara bakarak, onları düşleyerek ve arzulayarak geçer. Bu kolayca vazgeçilecek bir şey değil, yaşayarak öğrenilecek bir şey.

Arzunuzun ivmesi sizi kadınların sadece vaat ettiği gerçeğine götürebilir.

Onlar, dış görünüşün, hatta her görüntünün, etrafınızdaki her şeyin, gerçek örneğidir. Ve kadınlar gibi, tüm görüntüler size istediğiniz bir şey vaat ediyormuş gibi görünürler. İşinizden başarı, eşinizden sevgi, bedeninizden zevk, köpeğinizden itaat istersiniz. İstediğiniz şeyi elde edemeyince -para kaybettiğinizde, eşiniz sizden nefret ettiğinde, bedeniniz acı çektiğinde ve köpeğiniz sizi ısırdığında- çok mutsuz olursunuz. İstediğiniz şeyi elde ettiğiniz zaman ise daha az mutsuz.

En az mutsuz olduğunuz zaman ise, görünüşten her hangibir şey elde etme ihtiyacınızdan kurtulduğunuz zamandır. Hiçbir şey istemeden, manzarayı seyrederek sadece araba kullanmak mükemmelliğin görünüşüdür. Derin uyku, orgazm, balık avlamakla geçen bir gün, bir çocuğun gözlerinin içine bakmak, istediğiniz şeye halihazırda sahip olduğunuzu ve görüntünün vaat ettiği şeyin, kendi özünüzde olan, derin mutluluğun belirtisi olduğunu farkına varmak için harcanan çabadan kurtarır sizi.

Aradığınız şey kendinizsiniz, ama kendi derinliğinizi kaybetmişsiniz ve başka yerlere bakıyorsunuz. Onu bulamama stresi özgür kalmak için kendi ihtiyacını yaratıyor. Ve bu döngü sürüp gidiyor. Aslında kendi kuyruğunuzu kovalıyorsunuz ve çoğunlukla bu kuyruk bir kadına benziyor.

Bundan vazgeçmenize gerek yok. Tam tersi devam edin. Onu ne kadar çok istediğinizi hissetmek için kendinize izin verin. Kaşınan yerinizin ne kadar derinde olduğunu hissedin. Yetişkin yaşamınızın büyük bölümünde, bir kadını -bedensel olarak ya da fantezinizde- arzu etmenizi kamçılayan ihtiyacın ne olduğunu hissedin. Ve gerçekten ne istediğinizi keşfedin. Göğüslere sahip oldunuz. Kadınla beslendiniz. Vahşi tutkularınız oldu Hiçbiri sürmedi. Sürdüğü zaman bile o kadar iyi değildi. Sizin ihtiyacınız olan bir kadının sağlayabileceğinden çok daha derin. O zaman ne?

Gerçek isteğiniz, tüm görüntülerin sizin derin ve mutlu doğanız olarak benimsenmesi ve bu bilincin kendi ışığıyla bütün olmasıdır. Böylece *"Birey"* olursunuz. Bir kadınla birlikte olma arzunuz, bu ruhsal ihtiyacın azaltılmış halidir.

Arzunuzu ruhsal benliğe geçişte basamak olarak kul-

lanın. Arzu etme duygunuzu delilik eşiğine çıkarttın. Derin nefes alarak, bedeninizi gevşeterek ve yüreğinizi açarak onu canlı tutun. Eğer bir taneyse, kadınınıza sarılın ve ona, ondan istediklerinizi verin. Ne varsa verin ona. Ondan istediğiniz kadar çok verin ona, öyle ki kimin kim olduğunu unutun; avla avcı yer değiştirsin ve tüm devimin içsel rahatlamanın yoğunluğuyla dursun. Sadece *'Birey'* olun.

Bilicinizin ışığı dünya gibi parlar ve bir kadın görüntüsüyle size geri döner. Genellikle en korktuğunuz ve arzuladığınız zaman ortaya çıkar. O, tanrıçadır; sizi mahvetmeye, öldürmeye ve aydınlatmaya hazırdır. Onun görüntüsü ve sizin arzunuz, ihtiyacın sonu gelmez draması haline gelebilir ya da birleşip tanrısal kaynağınıza açılan bir kapı olabilir.

Çekim duyduğunuz anda arzunuzun o kadını hissetmesine izin verin ama o kadarla kalmayın. Onun yüreğini hissedin. Bunu düzenli yapın. Onunla sevişirken bedeninden fazlasını hissedin. Size öfkeliyken hiddetinden fazlasını hissedin. Çirkin göründüğünde karanlığından fazlasını hissedin. Size en çekici geldiği anda güzelliğinden fazlasını hissedin. Güçlü erkek, kadının her halini hissederek ne şaşkına döner ne de etkilenir. Aksine, diğerinin dış görünüşünden fazlasını hisseder ve onunla aynı olduğunu fark ederek ihtiyaçtan kurtulur.

Arzu derin benliğe geçiş yolu olabilir. Cinsel birliktelik, bilinçlilikle içsel parlaklığın her zaman var olan birleşmesinin küçük bir yansımasıdır. Güçlü erkek, kadınını sanki kendiymiş gibi kucaklar. Derin benliğin açığa vurumu aşktır.

Kadınlar, size gerçek doğanıza ulaştırıyormuş gibi görünebilirler. Ya da bundan uzaklaştırıyormuş gibi. Gö-

rüntünün ya da kadının her anı dikkat dağıtıcı, takıntılı ya da esin vericidir. Dikkat dağıtıcılara –göğüsler, kalça, servet ve şöhret- dikkat edin ve takıntıların farkında olarak birlikteliğin netliğini yaşayın. Bunları kadınınızla yaşayın. Ona boyun eğin; sonra dış görünüşün derinliklerine teslim olun.

7. BÖLÜM
Beden Alıştırmaları

44
Boşalmanızı Kontrol Edin

Boşalmanın beden, beyin ve yürek orgazmıyla sonuçlandırılması gerekliliğinin birçok fiziksel ve ruhsal nedeni vardır. Ama aynı zamanda ilişkiyle ilgili nedenleri de vardır. Bir erkek kendi boşalmasını kontrol edemezse, eşinin cinsel ve duygusal ihtiyaçlarını karşılayamaz. Kadın, onu tüketebileceğini, zayıflatabileceğini ve yaşam gücünü boşlatabileceğini bilir. Kazanan o olur. Bir erkek kolayca boşalıyorsa, kadınında güvensizlik yaratır. Geri dönülmez bir biçimde, o erkeğe güvenilemeyeceğini düşünür. Hem kadın hem de dünya onu kolayca tüketebilir ve depolarize edebilir. Bu çözümsüz güvensizlik ilişkiyi ele geçirir. Kadın ondan sadece şüphe duymayacak, aynı zamanda onun davranışlarını küçümser biçimde davranacaktır. Onu küçümseyerek, zayıflığını ortaya çıkaracak ve bunu test edecektir. Bunu yaparken, aynı zamanda bu testler yardımıyla, erkeğin sağlam durabilmeyi öğreneceğini umar.

Boşalmanın gerisinde yatan daha büyük zevkleri tatmadan bundan vazgeçmeye istekli olmayacaksınız. Bu süre içinde, boşalmayı takip eden dakikalar ve günlerde nasıl hissettiğinize dikkat edin. Eğer günlük hayatınızda

yoğun stres altındaysanız, boşalma size geçici rahatlama sağlar. Ama hayatınızı gerçek amacınız doğrultusunda yaşıyorsanız, gün içinde çok fazla stres altında kalmazsınız. Bu durumda, boşalmanın genellikle sizi tükettiğini ve zayıf düşürdüğünü keşfedersiniz.

Birkaç dakika harika hissedersiniz, ama boşalmanın cinsel organdaki hapşırığı uğruna ödediğiniz bedel, günlük hayatınızdaki sıradanlık seviyesinden çok daha fazladır. Hayatınızı tam anlamıyla mükemmel yaşamanız için ekstra bir zevke gerek olmadığını anlayacaksınız. Fazla sayıda boşalmak iyi bir yaşam sürmenizi kolaylaştırabilir ama bu o mükemmel bir yaşam olmayacaktır.

Fazla boşalma, yavaş yavaş, profesyonel ve ruhsal bakımdan risk alma cesaretinizi yok edecektir. İdare edecek, rahat olacak kadar çalışacaksınız ama bir süre sonra fark edeceksiniz ki, kitabınızı yazmaktan ya da meditasyon yapmaktan ya da o önemli telefon konuşmasını yapmaktansa televizyon seyretmeyi tercih ediyorsunuz. Tatmin edici bir yaşam için yeterli motivasyonunuz olacak, ama uyuşukluk duvarınızı ve yaşamdaki engelleri aşmanızı sağlamak için gerekli olan *'delip geçme'* enerjiniz boşa akıp gidecek. Armağanınızın büyük bölümü verilmemiş olarak kalacak.

Eşiniz tüm bunları hissedebilir. Sizi boşaltmak onu cinsel olarak tahrik edebilir. Ama bu kısa süren bir mutluluktur. Hatta eğer boşalmazsanız, kendisinin cinsel doyuma ulaşmamış hissettiğini bile söyleyebilir. Ancak, sizin sık ve erken boşalma eğiliminiz yüzünden, cinsel doyuma asla ulaşmamış daha yoğun duyguları vardır.

Birçok kadın, her biri bir öncekinden daha yoğun biçimde, çoklu orgazm yaşayabilir. Daha da önemlisi, kadınların çoğunun cinsel organlarıyla kalpleri arasında

doğal bağlantı vardır. Siz boşalıp sertliğinizi kaybettiğiniz zaman onu, kalbinin dışavurum kapasitesini ortaya çıkartmaktan mahrum ediyorsunuz. Bu dışavurum, rahatlama, sevgi, sizin korkusuz ve stressiz cinsel etkinizle harekete geçer.

Yine de, onu derinden etkileyen sadece sizin cinsel gücünüz değildir. Hissettiği gerçek güç, ona, ruhuna sevgiyle akmanızdır. Onu kendinden geçiren asıl şey, sizin varlığınızın doygunluğu ve bilinçli bir şekilde bedenini ele geçirmenizdir.

Bu gerçekle yüzleşin. Eğer erkeklerin çoğu gibiyseniz, bir ya da iki boşalmadan sonra onu teslim almayı ve kendinden geçirmeyi istemezsiniz. Biten gerginliğin boşluğunda gevşemekten hoşnut olursunuz. Kadınızla bedensel ve duygusal temas için boşaltmadan önceki gibi bir istek duymazsınız.

Eşiniz sizdeki arzu eksikliğini hisseder. Ve hatta bu arzu eksiliğinizin dünya için de geçerli olduğunu sezer. Eğer o, sizi boşaltabiliyorsa dünya da sizi boşaltabilir. Siz isteksizliğin yatağında dermansız yatarken o sizin en değerli armağanınızı bekliyorsa, dünya da bekleyebilir. Tam bilinçlilik için olan kapasitenizi yok ederek geçici zevklere izin verdiğinizi ve ona yenik düştüğünüzü sezer. Ve aynı biçimde dünyaya da yenik düşeceğinizi bilir.

Eşinizin bir yanı sizi boşaltmış olmaktan mutludur. Rahatlamış ve zevk almış olmanız onu mutlu eder. Diğer yanı ise, geçici zevkleri, onu ve dünyayı sonsuz kez elde etme şansından üstün tutmuş olmanızdan dolayı hayal kırıklığı yaşar.

Bazen ne kaçırdığının farkında bile değildir. Eğer sevişme anında tüm bilinçlilik kapasitesine sahip ve boşalmanın mekanik refleksine kendini teslim etmeyen bir

erkekle hiç birlikte olmadıysa kapasitesinin boyutlarını bilmez. Sevginin cinsel boyutunun ne kadar derin ve mutluluk verici olduğunun farkında değildir. Hiçbir zaman sevgide tamamen yok olmamış, kendini açarak teslim olmamış, kendinden geçecek bir şey kalmayana kadar tekrar tekrar kendinden geçmemiş, her anlamda açıklık, sevgi, ışıltı ve canlılık yaşamamıştır.

Bazı kadınlar, sırf kendi yaralı kalplerini korumak için, sizin boşalmanızı tercih ederler. Bu şekilde, asla tam olarak kendilerini açmaz ve dokunuşlarınızla derindeki duygularını ortaya çıkarmazlar. Bilirler ki biraz oral seks ve yarım saatlik bir ilişki sonrasında boşalacaksınız ve her şey bitecek. Alışkanlık haline gelmiş kapalı ruh hallerinin açmak için ısrar etmenizi istemezler. Kontrollü olmayı ve ne zaman isterlerse sizi boşaltmayı tercih ederler.

İçe kapalı ruh halinin ötesine onu götürme çabalarınızın eksilmeyen kapasitesinden en çok yararlananlar bu tür kadınlardır. Ve özelikle bu tür kadınlarla birlikteyken sevginizi verme becerinizi geliştirebilirsiniz. Dünya, sürekli, ret edildiğiniz anlardaki armağanınızı sunma becerinizi sınayacaktır. Sevginizi ret eden bir kadın sadece dünyanın bu yönünün göstergesidir.

Eşiniz, yüreğinin derinliklerinde, sadece sevgi ister, aynı sizin gibi. Ret edişi onun korkusundandır. Tekrar hissetmekten korktuğu çocukluktan gelen kalp kırıklıkları olabilir. Bir yetişkin olarak incitilmiş ve eğer kendini açarsa tekrar incitileceğinden korkuyor olabilir. Ama o an, tüm duygusal direnme aynı noktada buluşur: sevgiyi ret etmede.

Sizin maskülen cinsel armağanınız, tatlı sözler söyleyerek, şakalar yaparak, şaşırtarak ve sevgisini kucaklayarak korku katmanlarını tek tek yok etmektir. Kendi

ihtiyaçlarınızı ona empoze etmeden, sevginizin onun sevgiye bütünüyle açık olduğu, en derin noktaya ulaşmasına izin verin. Bunu zamana yayarak yavaş yavaş yapın, sohbet yoluyla değil, bedensel iletişim, özen, farkındalık ve cinsel birlikteliğin akıcı sevgisi yoluyla. Sizin sevginizin tamamen güvenilir olduğunu hissettiği -gerçekten onunla olduğunuz, sevgiye kendinizi adadığınız ve kendi zevkinizin sadece siz ait kasılmalarında kaybolup gitmediğiniz- zaman en kolay incinebilir özüyle bile size güvenmeye başlayacaktır.

Ama o zamana kadar değil. Kendi heyecanınıza kapıldığınızı hissettiği her an *'gitmiş'*, *'yok'*, ve güvenilmez olduğunuzu düşünecektir. Sizi boşaltmaktan zevk alabilir ama daha derin, belki de ifade edilemeyen yanı size güvenmeyecektir. Neden güvensin ki? Neden sadece kendi zevkinizin şiddetine odaklanmış ve boşaldıktan sonra tüm ilgisini kaybedecek bir erkek için en derindeki duygularını, kırılgan kalbini açığa çıkarsın.

Bir kadın, kontrol edilemez boşalma ihtiyacınızı her karşıladığında sizi ele geçirir. Sizi kontrol eder ve yönetir. Cinsel yaşamınızda yönetim onun elindedir; boşalmadan önce ne kadar erkek gibi davranırsanız davranın fark etmez. Dilinin ani bir hareketi, yumuşacık bir inilti ya da kasıklarının ufak bir eğimiyle yaşam enerjinizi akıtır. Ve dünyanın da size aynı şeyi yapabileceğini bilir.

Güçlü bir erkek ara sıra boşalmayı tercih edebilir. Ama bu seçim özgürce yapılır, hatta sevişmeye başlamadan önce. Çok geç kalınmadan, fizyolojik hız treni çığlık çığlığa derin dalışa geçmeden önceki son kontrol edilemez anda. Güçlü bir erkek, cinsellik aracılığıyla sevgiyi büyütmeye adamıştır kendini. Tanrısal birlikteliğin bütünlüğünde, ne kadının ne de kendi kalbinin eksiksiz tes-

limiyetinden daha azını kabul eder. Sevgide erimenin tatları, boşalmanın kolayca gerçekleştiği kendine özgü cinsel çabayı ileri bir noktaya götürür ya da bir erkek ve kadının cinsel kapasitelerini geliştirene kadar ertelenir.

Eşiniz, sizi aynı duygusal bakımdan test ettiği gibi cinsel bakımdan da test edecektir. Boşalmamak için çaba gösterirken bile, sizdeki sıvıyı *'çekmek'* için tüm enerjisiyle çabalayabilir. Her zaman olduğu gibi, sizi sınarken bile, en yoğun zevki sizin doygunluğunuzu, gücünüzü ve sevginizi hissetmesidir. Boşalmadığınız ve sevginin derinliğinin sizin için daha önemli olduğunu kanıtladığınız zaman gerçekten size güvenebilir. Ama sevgi kapasitenizi sınamaya devam edecektir, daha yoğun mutluluk uğruna boşalmaktan vazgeçme kapasitenizi kanıtlamış olsanız bile.

Sonuç olarak: Eğer boşalmak sizin için bilinçli bir seçim değilse, eşiniz sizi cinsel yönden kontrol ettiğini bilir. Bunun farkında olduğu sürece, sevginizin gücünün onu tam anlamıyla rahatlatacağına inanmayacaktır. Yüreği hep korunmalı kalacaktır. Muhteşem aydınlıkla onu rahatlatan kucaklamanıza bütünüyle teslim olmaktansa, siz ilginizi kaybetmeden alabileceği kadar zevk almaya çalışacaktır.

Sizin boşalma bağımlılığınızın derecesine göre cinsel, duygusal ve ruhsal açıdan doyumsuz kalacaktır. Ve birçok nedenden dolayı, dünya da aynı biçimde doyumsuz olacaktır. Rahatlama döngüsüne olan bağımlılığınız, yüreğinizin derinlerinde yoğun ve bilinçli biçimde aydınlanmasını engelleyecektir. Bu yüzden gerçek armağanınız ortaya çıkmayacaktır.

Cinsel paylaşım kapasitenizi azami derecede güçlendirerek, yaşam kaynağında aydınlanma kapasitenizi

de güçlendirir ve amacınızla dimdik ayakta durarak, size karşı konsa bile, en büyük armağanınızı vermeğe yoğun bir istek duyarsınız. Güçlü bir erkek, bilinmeyende aydınlanır ve yoğun sevgisini, eşiyle yaşadığı cinsel ilişkide ve dünyayla olan yaratıcı ilişkisinde tükenmeden, tekrar tekrar ortaya koyar.

45
Nefesinizi Kontrol Edin

Bütün erkekler bedenlerinin ön tarafında, kafadan başlayıp dil, boğaz, kalp, karın boşluğu, göbek ve cinsel organlardan geçip apış arasına kadar inen, bloklar oluşturmaya yatkındırlar. Dünyayı ve kadınları yönetmenin bedensel anahtarı, bedenin ön tarafını her zaman korumaktır. En iyi yöntem dolu ve rahatlatıcı nefes alarak enerjiyi önden aşağıya doğru çekmek ve ilgiyi nörotik kaygıdan uzaklaştırmaktır.

Sinirlendiğiniz zaman mideniz sıkışır. Üzüldüğünüzde boğazınıza bir yumruk oturur. Tehdit edildiğinizde karın boşluğunuzda bulantı hissedersiniz. Çok düşündüğünüzde alınınız kırışır. Gelecekten emin olmadığınız zamanlar çeneniz gerilir. Günün çoğunu sıkışmış, gerilmiş ve bedeninizin ön tarafını kafanızdan başlayıp göğsünüze oradan da bağırsaklarınıza geçen bir sıkışmayla geçirirsiniz.

Bedeninizin ön tarafı, özellikle karın bölgeniz, sizin enerjinizin dünyanın enerjisiyle buluştuğu yerdir. Burası açık ve rahatlamış olduğunda gücünüz özgürce akar ve varlığınız ortamı doldurur. Muhtemelen, bir odada birçok

insandan daha fazla yer işgal eden kişilerle karşılaşmışsınızdır. Açıkça hiçbir şey yapmasalar da duruma hakimmiş gibi görünürler. Bedenlerinin ön tarafı o kadar açıktır ki enerjileri odanın içinde özgürce akar, varlıklarını ön plana çıkartır.

Bu tür insanlar, dikkat çekecek derecede, rahat, dengeli ve kibardırlar. Kendi kaygılarına teslim olmamış, omuzları düşmemiş, dişlerini gıcırdatmayan ve nefes almakta zorlanmayan kişilerdir. Diğeri, düşük omuzlu kişilerin görüntüsüdür. Eğer bedeninizin ön tarafı yıllarca stres depoladıysa dik durmanız çok zor. Karın ve göğüs kafesiniz sıkışacaktır. Düşünceleriniz kendinize odaklanacaktır. Enerjiniz kafanızın içinde sıkışmış ve bilinciniz kaygıyla kısıtlanmış olacaktır. Güçlü varlığınız artık odayı dolduramayacaktır. Hatta fark edilmeyebilirsiniz bile.

Hemen şimdi, nefes alışınıza dikkat edin. Cinsel organlarınız hafifçe şişecek kadar derin mi nefes alıyorsunuz? Her nefes alış verişinizde, yüksek sesle bağırır gibi, karnınız şişip iniyor mu? Karın bölgeniz ve karın boşluğunuzun alt kısmı, gücün özel bölgeleridir. Eğer nefesiniz bu bölgelere ulaşmazsa, pillerinizi şarj edemezsiniz. Zayıf hisseder ve kendinizden emin olamazsınız. Dünya üzerindeki etkiniz en az düzeyde, gerçek potansiyelinizin altında olur.

Burnunuzdan derin nefes alın. Bedeninizde gergin olduğunu fark ettiğiniz bölgeye doğru nefes alın. Nefesinizi alt karın boşluğunuza doldurun. Ve nefes verin. Sonraki nefes alışınızda alt ve üst karın boşluğunuzu doldurun. Ve nefes verin. Bir sonrakinde tüm karın boşluğunuzu ve göğüs kafesinizin alt kısmını doldurun. Ve nefes verin. Sonra nefes alın ve sırayla karın boşluğunuzu ve tüm göğüs kafesinizi doldurun. Bu şekilde, karın boşluğunuzu

ve son olarak göğüs kafesinizi doldurarak, derin derin birkaç kez nefes alın. Sonra yavaşça ve hafifçe tüm nefesinizi verin.

Gün içinde bu tarz nefes alışı farklı zamanlarda deneyin. Bedeninizin özellikle gergin ve kapalı bölgesine dikkat edin. Örneğin, karın bölgenizde gerginlik hissediyorsanız nefesinizi o bölgeye çekin. Nefesinizi direkt o bölgeye çekin ve aldığınızın nefesin gücüyle orayı rahatlatın. Tıpkı bir balon şişirir gibi bedeninizin tüm ön yüzünü nefesinizle esneterek açın. Bu yolla, dünyadaki varlığınızı ve gücünüzü yok eden içinizde biriken korkunun ve kaygının etkilerini terse çevirebilirsiniz. Gün boyu, ne zaman bedeninizin ön tarafında gerginlik hissederseniz nefesinizi o bölgeye çekin ve orayı açın.

Bedensel gerginliğe neden olan ana sebep kaygı içinde kendinize odaklanmanız, kendi içinizde düğüm olmanızdır. Bu nedenle, en iyi tedavi kendinizi başkalarına vermektir. Kendi problemlerinize odaklandığınızı ve enerjinin bedeninizde gerginliğe dönüştüğünü fark ettiğiniz zaman, bu enerjiYİ kullanarak başkaları için bir armağan yaratın. Bu, bulaşıkları yıkamak kadar basit ya da başkalarına fayda sağlayacak bir iş kurmak kadar karmaşık olabilir. Bedeninizin ön tarafında düğüm olmuş olumsuz enerjiyi başkalarına hizmet etmeye yönlendirin. Gerginliğiniz, sadece verilmemiş bir armağanın bedeninizde birikmiş, ifade edilmeyen enerjisidir.

Nefesiniz kişisel enerjinizin asıl ifadesidir. Bu yüzden, nefesiniz, armağanınızı dünyaya sunmak için gerekli temel yollardan biridir. Nefesinizi, aynı kendinizde olduğu gibi, başkalarının gerilim düğümlerini çözmek için kullanabilirsiniz. Biraz gergin görünen bir insanla birlikte olduğunuzu farz edin. Onun gerginliğini hissetmeye çalışa-

bilir ve sanki kendinizinmiş gibi, onun gerginliğinin olduğu noktaya doğru nefes alabilirsiniz. Nefes alın ve onun gerginliğini nefesinizle çözün. Sonra nefes verin ve tüm gerginliklere son verin, hem sizin hem de onun. Nefes alın ve nefesinizin gücüyle onun düğümlerini çözün. Sonra nefes verin ve geride sadece rahatlama ve sevgiyi bırakarak tüm gerginliği sonlandırın. Tüm bunlar fiziksel bir temas olmadan da gerçekleşir. Aslında, farklı bir şey yaptığınızdan onun büyük bir olasılıkla haberi olmayacaktır.

Bu alıştırmayı iş yerinde, sevgilinizle ya da bir otobüs dolusu kalabalıkla yapabilirsiniz. Eğer evde yalnızsanız, dünyadaki bütün gerilimi hissedebilir ve yaşamın gücünü bu gerilimi sonlandırmak için içinize çekebilirsiniz. Sonra, okyanustaki bir avuç tuz gibi, gerilimi sevgiyle eritip yok ederek nefes verin. Bu tür bir nefes alıştırmasıyla, dikkatinizi kendinizden uzaklaştırır; gerginliğin düğümlerini kendi bedeninizin ön tarafında çözersiniz. Ve aynı zamanda, kendi tarzlarında size hizmet eden diğer insanların hizmetindeki gerçek konumunuzu fark edersiniz.

Bu tür alıştırmalar bazı insanlara garip gelebilir. Ama bunları saçmalık olarak değerlendirmeden önce deneyin. Yapın ve sonuçlarını kendiniz görün. Bir dahaki sefere, başkalarıyla bir toplantı yaptığınız zaman bedeninizin ön tarafıyla nefes alın; gücünüzün odaya mutluluk yaymasına izin vererek ve nefes verişinizle tüm stresin sevgi okyanusunda yok olduğu hissederek tüm düğümleri çözün. Diğerlerinin rahatladığını hissederek, nefes alışınızın gücüyle onların düğümlerini çözün ve sonra nefes verişinizle hepsini yok edin. Bilinçli sevginizle odayı ele geçirin.

Şu anda bile, göbeğinizi şişirerek, karın boşluğunuzu ve yüreğinizi açarak aşağıya doğru nefes alın. Gücünüzün

yoğunluğunun içinizden çıkarak odayı doldurmasına ve oradan dışarı yayılmasına izin verin, böylece nefesinizin bilinçli gücüyle diğerlerine hakim olabilirsiniz. Bu şekilde, dünyayla, her gün, tüm huzursuzluğu yok ederek sevişin. Dünyayı bedeninize yaslanmış çıplak bir kadın hissedin, hassas ve canlı. Bedeninizin, birikmiş acıların düğümünü çözerek, dünyanın bedenine yaslanmasına izin verin.

Ayrıca, cinsel olarak kadınınıza sarılırken, nefesinizi onun bedenini ve kalbini açması için kullanın. [Güçlü cinselliğin ele alınış biçimi için bkz. The Enlightement Sex Manual, David Deida, Sounds True, 2004.]

Sevginizin gücüyle onu hissedin; sevginin enerjisiyle cinsel organlarını, göbeğini ve kalbini doldurarak nefesinizi içinize çekin. Sonra nefes verin ve ikinizin de sevginizin okyanusunda boğulmasına izin verin. Nefesinizle onu sarın, alarak ve vererek. Böylece gerginliği ve içe kapanması sevginizin gücüyle çözülür, siz de vererek aydınlanırsınız.

46
Tüm Bedeninizle Boşalın

Birçok erkek için boşalma, enerjilerini kusmak ve cinsel organlarından sperm gelmesi demektir. Sonrasında stresten kurtulmuş hissederler. Güçlü bir erkeğin orgazmı, genelde, omurgasında ve beyninde patlar ve yenilenmenin muhteşem mutluluğu yağmur gibi buradan aşağıya dökülür. Tüketen orgazmları canlandıran orgazmlara dönüştürme tekniği, cinsel organların yanındaki leğen kemiği kasını kasarak, nefesi kullanarak ve hissederek enerjiyi omurga boyunca yukarı taşımaktır.

Erken boşalma nedir? Bazı erkekler vajinaya girmeden önce boşalır. Diğerleri cinsel ilişki başladıktan 10 dakika sonra. Sorun ne zaman boşaldığınız değil; sevgiyle, sınırsız ve cinsel kucaklaşmayla ne kadar yoğun yakınlaşabildiğinizdir. Eğer boşalmanız, sizin ve eşinizin bütünüyle kendinizi açmadan sevişmesinin sonunun işaretiyse, bu erken bir boşalmadır.

Erkeklerin çoğunluğu gibiyseniz, ilk cinsel deneyimiz mastürbasyon olmuştur. Tekrar tekrar mastürbasyon yapmak bedeninizi ve sinir sisteminizi belli bir düzene

şartlar: cinsel uyarılma, zihinsel fantezi, gerilimin artması ve boşalma. Gençlikteki mastürbasyon, aslında, fantezi alıştırmasıdır ve sevgi, hatta insan yakınlığı olmadan tek başına yapılır. Bu erkekler, kadınlarla sevişmeye başlayınca, mastürbasyon yaparken öğrendikleri düzeni tekrarlarlar. Seks, boşalmaya giden, içsel betimlemeyle döşenmiş, içe dönük bir yol, gerginliği yok etme arzusu haline gelmiştir.

Seksin tüm potansiyelini anlamanız için bedeninizi ve sinir sisteminizi nasıl yenileyeceğinizi öğrenmeniz gerekir. Boşalmanızın alışılagelmiş düzenini nasıl değiştireceğinizi ve orgazmınızı sevişme seanslarını derinleştiren (sona erdirmeyen) enerjinin heybetli bolluğuna dönüştürmeyi öğrenmeniz gerekir.

İlk adım gençliğinizde yaptığınız mastürbasyon alışkanlıklarını unutmaktır. Cinsel olarak uyarıldığınız zaman kaslarınızı gerginleştirmek yerine onları gevşetmeyi öğrenin. Gözlerinizin kısıldığını fark ettiğiniz zaman, onları açın. Nefesinizin hızlı ve sığ olduğunu hissettiğinizde, onu yavaşlatın ve derinleştirin. Karnınızın sıkılaştığını ve göğsünüzün sertleştiğini hissettiğinizde karın kaslarınızı gevşetin ve kalbinizin çevresindeki alanı yumuşatın.

Bir sonraki adım dikkatinizi yeniden yönlendirmektir. Seks sırasında kendi heyecanınızdan daha yoğun partnerinizi hissedin. Dikkatinizi kendinize vermek ve bedeninizde dolaşan zevki hissetmek yerine bunu partnerinize yöneltin. Kendinizi hissettiğinizden daha çok onu hissedin. Onun hareketlerini, inlemesini ve içsel enerjisini hissedin.

Bu alıştırmalar sonunda, sanki partnerinizin bedeni, enerjinin, ışığın ve farkındalığın geniş dünyasına açılan bir kapıymış gibi, onu derinden hissetmeye başlayacak-

sınız. Gerçek sevişmenin temeli engellenmemiş duygulardır. Sevgiyi önce kendi benliğinizin ötesine, zaman içinde de partnerinizin iç derinliğine ve onun benliğinin ötesine taşıyın. Bunun için bol alıştırma yapmak gerekir, çünkü güçlü olan kendi fiziksel isteklerinize odaklanmak eğilimidir, özellikle de cinsel olarak çok uyarıldığınız zamanlarda. Kendi benliğinizin ötesini hissetmek ve bunu partnerinizin iç derinliğine taşımak için alıştırma yaparak bu eğilimi etkisiz hale getirin.

Partnerinizin içsel derinliği ve benliğinin ötesinde rahatlamak ve sevişmenin yanı sıra, nefesinizin gücüne duyarlılığınızı geliştirmelisiniz. Nefes, sizin ve partnerinizin bedenine yaşam enerjisi verir. Eğer nefesiniz çok sığlaşırsa, yaşam enerjisi bedeninizin her yanına yayılamaz. Tersine, bu güç genellikle kafanızda ve cinsel organlarınızda yoğunlaşır. Eğer kafanızda yoğunlaşırsa, seks ve kadınlarla ilgili fantezi kurmak için gitgide daha fazla zaman harcayamaya başlarsınız. Eğer bu yoğunluk cinsel organlarınızda olursa, sevişerek ya da matürbasyon yaparak boşalma ihtiyacı duyarsınız.

Bu yüzden, eğer gün içinde derin derin nefes almazsanız, sevişmek için partnerinize yaklaştığınızda fantezilerle ve boşalma arzusuyla dolmuş olursunuz. Yani, erken boşalmayı engellemek için yapılması gereken en temel şey gün boyunca derin ve çok güçlü nefes almak. Nefes alışınız, karın bölgenizi ve cinsel organlarınızı doldurarak, enerjiyi tüm ön bedeninize çekiyormuşsunuz hissi vermeli. Nefes verişiniz de ise, enerjinin leğen kemiği tabanından omurganıza, oradan da beyninize taşındığını hissetmelisiniz.

Bu döngüyle derin nefes alarak, (önden aşağıya, omurgadan yukarı) içsel enerjiniz özgürce akabilir.

Beyniniz ve cinsel organlarınız, enerji yüzünden, tıkanmış ve gerilmiş duruma gelmez. Ve boşalma arzunuz azalır.

Seks, bedeninizdeki yaşam gücünü kuvvetlendirir. Uyarılmanız arttıkça, nefesiniz hızlanır ve cinsel organlarınızın olduğu bölgeye odaklanmaya meyilli olan enerjiyle bedeniniz kıvranmaya başlar. Eğer bu enerjiyi nefesinizle yönlendirmeye dikkat etmezseniz, cinsel organlarınızda toplanacak ve boşalma yoluyla rahatlamak için baskı oluşturacaktır.

Sevişme boyunca ve hatta boşalmaya yaklaştığınızda yapabileceğiniz özel bir alıştırma var. Bunu yaparak boşalmanın yönünü değiştirirsiniz; böylece penisinizle boşalmak yerine, kısa bir zevkin ve sıradan bir boşalmayı takip eden tükenmiş barışın çok ötesinde, yoğun bedensel mutluluğu, duygusal açıklığı tadarak, tüm bedeninizle boşalırsınız.

Bu alıştırmayı yapmak için, leğen kemiğinizin alt kısmındaki kasları bilinçli bir şekilde kasmayı öğrenmelisiniz. Bu bölge, cinsel organlarınızı, anüsünüzü ve apış aranızı içine alır. Leğen kemiği tabanını kasma alıştırması sanki tuvalet ihtiyacınızı gidermek için kendinizi tutuyormuşsunuz hissi gibidir.

Leğen kemiğinin alt kısmını kasma çalışmasına ek olarak, bunu bedeninizden yukarı omurganıza doğru taşıma alıştırması yapın. Bu yukarı doğru taşıma aynı zamanda testisleri hafifçe yukarı çeker.

Bir anda, leğen kemiğinizin alt bölümünün tamamını, (anüs, apış arası ve cinsel organlar da dahil) kasıp yukarı doğru çekin. Bunu dayanabildiğiniz kadar uzun yukarıda tutarak, 15–20 sayılık kasılma setleri olarak yapabilirsiniz. Bunu günde üç, dört kez tekrarlayın.

Sonunda, leğen kemiği tabanını kolayca kasıp yukarı

çekebilir ve istediğiniz kadar öyle tutabilirsiniz. Bu, gereken kas kontrolünü öğrenmişsiniz demektir. Artık enerjinizi omurganızdan yukarı taşımak için daha zor alıştırmalar yapabilirsiniz.

Başta, sanki iç enerjinizi bedeninizde dolaştırıyormuş gibi gelebilir. Ama alıştırma yaparak, bu enerji hareketini daha kolay görebilir ve hissedebilirsiniz. Aslında bu, yoğun cinsel uyarılma sırasında, genital bölgenizdeki artışı hissetme konusunda hiçbir sorun yaşamadığınız ve boşalarak ortadan kalkan enerjinin aynısı. Bunu barajda biriken ve akmaya çalışan su gibi düşünebilirsiniz. Aynı enerji, yukarı doğru fışkırabilir. Bu olduğunda, alışılmış genital boşalmanın hafif fışkırmasından çok daha zevkli ve aynı zamanda çok daha iyi ve canlandırıcı bir orgazm yaşayacaksınız.

Sevişirken, boşalmaya yaklaşmadan önce, leğen kemiğinizin alt bölümünü yukarda söz ettiğimiz gibi kasmayı deneyin. Onu kasar ve yukarı doğru çekerken, nefesinizle enerjiyi omurganızdan yukarı taşıyın. Bunu nefes verirken mi alırken mi yaptığınızı anlamak için denemeniz gerek. Birçok kişi nefes verirken omurganın daha iyi çalıştığını gözlemlemiştir.. Eğer leğen kemiğinizin tabanının yukarı doğru kasılması, nefes verirken gerçekleşiyorsa, ereksiyon halinizin ve boşalma ihtiyacınızın az bir miktarını kaybediyor olmanız gerek. Rahatlama ve açıklığı sürdürmek için, bu alıştırmayı, sevişmeye devam ederken, ihtiyaç duyduğunuz sıklıkla yineleyin.

Bu tekniği denerken bile, zaman zaman orgazma çok yaklaştığınızı fark edebilirsiniz. Bu noktada, hareket etmeyi bırakın, leğen kemiğinin tabanının kasılmasını yukarı doğru yayın ve orgazm enerjisini nefesle omurganızdan yukarı taşıyın. Bazı erkekler, bunu yaparken, yukarı

doğru bakarak yumruklarını ve dişlerini sıkmanın da yardımı olduğunu söylerler, özellikle boşalma arzusu çok güçlüyken. Ama bu alıştırmayı yaparken, tüm çalışma öncelikle nefesiniz, duygularınız ve amacınızla bir bütün olarak tamamlana kadar, bütün kas hareketleri yumuşar.

Enerji omurganız boyunca arttığı zaman, gevşeyin, beyninizi doldurup bedeninizden aşağı süzülen renklerin, duyguların ve mutluluğun tadını çıkarın. Bu çalışmada uzmanlaştıktan sonra, orgazm hissi bedeninizde artarken partnerinizi yürekten hissederek aynı duyguyu onda da uyandırabilirsiniz. Enerjinizin yukarıya doğru hareketi ondaki aynı hareketi tetikleyecektir.

Eğer cinsel kucaklaşmanın ortasında aşka teslim olmuyorsanız bu alıştırma başarısız olacaktır. Aşk, enerjinin patronudur. Cinsel birleşme sırasında aşkın ta kendisi olmanız için gereken alıştırmayı sürekli yapmalısınız. Gününüz ne kadar yorucu geçerse geçsin, omuzlarınızda ne kadar yük olursa olsun sevişme aşk alıştırmasının yapıldığı çok özel bir an olmalıdır.. Tıpkı meditasyon yapar gibi, tıpkı dua eder gibi sevişme yüreğinizi açma, sevginizi dolu dolu sunma ve sizin için en kutsal olanla iletişim kurma alıştırmasının yapıldığı özel bir an olmalıdır.

Eğer yüreğiniz kapalıysa, enerjiniz engellenecek ve boşalmanızı aşkın ışığına çeviremeyeceksiniz. Eğer aşkı yaşamazsanız, cinsel enerjiniz bedeniniz ve duygularınız, sadece boşalmanın sıradan bir heyecan olduğu, eski alışkanlılar tarafından yönetilecek. Bu yüzden, eğer cinsel mutluluğunuzu mümkün olduğunca yoğunlaştırmak istiyorsanız, duygusal durumun teknik alıştırmalardan çok daha önemli olduğunu unutmayın.

Her birey farklı olduğu için, aşk için yapılan alıştırma tekniklerinin hangisinin sizde işe yaradığını deneyerek

keşfetmeniz gerekli. Bu alıştırmalarla, yüreğinizi kocaman açan enerjinizi canlandıran ve mutluluğu vücudunuza yansıtan, bedeninizi bir ışık gibi hızla aydınlatan, yoğun, boşalmanın olmadığı orgazmları kolayca tadabileceksiniz. İstediğiniz kadar uzun süre sevişebileceksiniz ve seks sizin yaşam gücünüzü azaltmayacak, tam tersi canlandıracak.

Özet olarak, hangi tekniklerin sizin işinize yaradığını denemeniz ve keşfetmeniz için hatırlamanız gerekenler şunlar:

1. Beyninizdeki cinsel hayalin fantezisini kurmak ve onunla oyalanmak yerine varlığınızı bütünüyle verin, kendi bedeninizi, nefesinizi ve beyninizi tanıyın ve partnerinize karşı özenli olun. Seksi bilinçli yaşayarak beyninizdeki fantezilerin tatmin ettiği alışkanlıklarınızı yıkın.

2. Bedeninizi ve nefesinizi rahat ve dolu tutun. Özellikle bedeninizin ön tarafını gevşetin, böylelikle karın boşluğunuz geniş ve yüreğiniz yumuşak ve açık olur. Bu da gerginliğin herhangi bir bölgede fazla birikmesini engellemeye yardımcı olur.

3. Partnerinizin önce ruhunu, sonra onun da ötesini hissetmeyi öğrenin. Böylelikle dikkatiniz kendi duygularınızın, hatta partnerinizin duygularının ötesine geçer. Sınırsız ve dışa dönük hissedin, sanki sonsuzluğu hissediyormuş gibi. Başka bir deyişle, hissettiğiniz zaman dolu dolu hissedin ve sonra daha derini ve hatta ötesini. Böylece, seks her duygundan farklı, her duygunun ötesinde bir duygu haline gelir, aynı özel duygu olmaktan çıkar.

4. Gün boyu ve sevişirken nefes alıştırması yapın, böylece nefes alışınızla enerji bedeninizin ön tarafına girer ve nefes verişinizle de omurganızdan yukarı çıkar.

Boşalmaya aşırı bağımlılık ve sürekli onu düşünme genelde enerjinizin bloke olduğunun ve gün içinde bu döngüyle derin nefes almadığınızın işaretidir.

5. Seks sırasında, sık sık cinsel enerjiyi omurganızdan yukarı taşırken leğen kemiğinizin tabanını yukarı doğru kasma alıştırması yapın, böylelikle tüm bedeninizi doldurun. Özellikle orgazm olmaya yaklaşırken, orgazmı cinsel organlarınızda değil beyninizde yaşamak için, bu ikisini birleştirin. Bu yukarı doğru orgazm, vücudunuzun her hücresi yavaşça aşağıya süzülüyormuş duygusu verir.

Bu teknikler eğer seks sırasında aşkı yaşamazsanız etkili olmaz. Aşkın doğal yapısı, enerjinin en sağlıklı biçimde hareket etmesi için yeterlidir aslında. Bunlar, çoğunlukla, gençlikteki mastürbasyon alışkanlığından kalan ve yıllardır süren yetersiz cinsel alışkanlıkları yok etmek için yapılması gereken alıştırmalardır. Boşalmanın mekanik alışkanlığını ve enerjinizin engellerini ortadan kaldırdıktan sonra yüreğinizin gücü çok doğal biçimde orgazmınıza yön verecektir; böylece sadece sizi canlandırmakla kalmayacak aynı zamanda sıcak havadaki serin bir gölge gibi sizi ferahlatacak olan yoğun mutluluk yağmurundan önce, bedeniniz ve beyninizden yukarıya doğru boşalacaksınız.

8. BÖLÜM

İlişkinin Erkek ve Kadın Yönü

47
Temel Farklılıklara Saygı Gösterin

Özel ilişki, maskülen erkeğin yaşamında hiçbir zaman öncelikli değildir ama feminen kadının yaşamında her zaman önce gelir. Eğer bir erkeğin maskülen cinsel özü baskınsa, önceliği misyonu, özgürlüğe ve bilinçliliğe yönlenmesidir. Eğer bir kadının dişi özü baskınsa, önceliği yaşamındaki sevgi akışıdır; buna, bedensel, duygusal, zihinsel ve ruhsal olarak bütünüyle güvenebileceği erkekle olan ilişkisi de dahil. Eğer ilişkileri ikisine de hizmet edecekse, erkek ve kadının birbirlerinin önceliklerine destek olmaları gerekir.

Siz ve eşiniz eşit bireyler olsanız da, gerçekte çok farklı yaratıklarsınız. Eğer eşinizin dişi güdüsü baskınsa, özü sevginin akışıyla doldurulmalıdır. İş yaşamında zorluklarla karşılaşabilir ama yaşamında yoğun sevgi akışı varsa - çocuklarıyla, arkadaşlarıyla ve sizinle paylaşılan- özü tatmin olur.

Bu sizin için böyle değil. Eğer maskülen cinsel güdünüz baskınsa, eşiniz ve çocuklarınız sizi çok sevseler bile, iş yaşamınız ve misyonunuz engellenmişse kendinizi hu-

zurlu hissetmezsiniz. İşleriniz ve misyonunuz yoluna girene kadar eşinizle bile fazla özel zaman geçirmek istemezsiniz.

Eşinizin özü sadece sevgiyle tamamlanır. Oysa sizin özünüzün stresten arınması için misyonunuzla yaşamınızın aynı yönde olması gerekir. Sizin için ilişki, amacınız olduğu sürece keyif alınacak bir şeydir. Eşiniz içinse, yaşamının özüdür ve ilişkinizin ahengi yaptığı her şeyi renklendirir.

İlişkiniz mükemmel giderken eşinizin yaşamı aşkın rengiyle boyanır. İşte, evde, yatakta kendini mükemmel hisseder. İlişki çok iyi gitmediği zaman ise kendini sevgisiz, ret edilmiş, incitilmiş ya da sizin tarafınızdan terk edilmiş hisseder ve günü acıyla boyanır. İşte, evde ve yatakta sevgisizliğin acısı kişiliğini boyar.

Ama sizin için durum farklıdır. İlişkiniz iyi gitmediği zaman evden uzaklaşıp işe gitmeye can atarsınız. Orada kendi başınıza kalır, amacınıza odaklanır ve mutlu olursunuz. Sizin için, ilişkiniz yaşamınızın yönlerinden biridir. Misyonunuza odaklandığınız zaman genellikle ilişkinizle ilgili her şeyi tamamen unutursunuz. Eşiniz içinse, yaşamının merkezindedir ve her şey ona göre renk değiştirir. İlişkideki temel fark budur.

Gerçi her şey bunun da ötesindedir. Birçok erkek için kadınların yeri doldurulabilir. Acı ama gerçek. Erkeklerin çoğu gibiyseniz, var olan kadınınızı kaybederseniz derin acı çekeceğinizi ama sonuçta yeni bir tane bulacağınızı bilirsiniz. Gerçekte, birçok kez elinizdekini kaybetmeden yeni bir kadın bulma hayali kurmuşsunuzdur. Erkeğin önceliği misyonu olduğu için, her zaman bunu en çok destekleyeceğini düşündüğü kadına yönelir. Eğer başka bir kadının onu aydınlatacağını ve işiyle ilgili daha çok

enerji vereceğini hissederse onunla birlikte olmayı isteyebilir.

Ama siz, sürekli eşinizin kalbindesinizdir. Tüm gün sizi hisseder. Nerede olduğunuzu sezer. Gündüz ve gece onun kalbi duygu sicimleriyle sizin kalbinize bağlıdır. Onun bakış açısına göre sizin yeriniz doldurulamaz. Muhtemelen sizin yaptığınızın aksine diğer seçenekleri değerlendirmez. Siz ilişki bazında olasılıklar dünyasında yaşarsanız; oysa o gerçeklerin dünyasında yaşar. Sizinle olan ilişkisi sadece yaşam özü değil, aynı zamanda ruh halinin belirleyicisidir.

Eğer eşiniz kendi dişi özünü ret ederse, sizinle olan doğal kalp bağlantısıyla mücadele eder. Size ve ilişkinize öncelik tanımamayı deneyerek kendini maskülen yönüyle özdeştirmeye çalışır. Örneğin *'Kendi hayatını yaşaması'* gerektiğini düşünecek ve işiyle daha çok ilgilenecektir. Her erkek ve kadın için güçlü ve bağımsız olmak sağlıklı bir şey olsa bile, eşiniz açısından ilişkinizin yaşamındaki önemini azaltmaya çalışmak kendine zarar vericidir. Eğer dişi yönü baskınsa, aşkın akışını hissetme arzusu onun özündedir; kendini işine ya da başka aktivitelere ne kadar adadığı hiç fark etmez.

Yoğun ve sevgi dolu bir ilişkisi olmazsa -sizle ya da yaratanla- acı çeker. Kendini işine, sanatına ya da arkadaşlarına vererek bu acıyı bastırmaya çalışması işe yaramaz. Dişi öze sahipse, yüreğindeki aşk akışına duyduğu yoğun arzusuna sahip çıkarak kendini onurlandırmalı; aynı maskülen özü baskın olan bir kişinin gerçekten mutlu olmak için kendi yönünü onurlandırması gibi. Kültürümüz o kadar anti-feminen hale geldi ki, birçok kadın kendi dişi özlerinin arzularını ret etmeye çalışarak kariyere kendini adamanın maskülen yollarına uyum sağlı-

yorlar. Dişi niteliklerini inkar eden bu kadınlar kalplerindeki boşluğa, depresyona ve hastalıkların bedensel belirtilerine zemin hazırlıyorlar.

Aynı biçimde, siz de *'Tüm hayatın ilişkimiz etrafında dönüyormuş gibi görünüyor, Bu sağlıklı değil. Senin kendi yaşamın, kendi yönün, kendi işin ve arkadaşların olmalı. İlişkimizdeki sorunlardan şikayet etmeyi bırak ve bir yaşam kur'* diyerek ya da böyle hissederek onun dişi özünü yadsımamalısınız.

İlişkiniz dışında da dolu ve meşgul bir yaşamı olmasının gerekliliği genel bir düşünce olsa da, dişi özünün yaşamının merkezine her zaman aşkın akışını koyacağını anlamak cinsiyetle ilgili bir algıdır. Bu böyledir. Aşkın akışı yaratanla direkt ilişkide de olabilir ama genellikle bu bir erkekle olan ilişkidir. Yoğun sevgi arzusu eşinizin yaşamında sizin yaşamınızdaki özgürlük misyonunuz -finansal, psikolojik ve ruhsal- kadar merkezidir. Bir günde işinize kaç saat ayırdığınızı düşünün ve bu süreyi eşinizin sevgiyi yüceltmek için duyduğu yoğun arzuya ayırdığınız süreyle kıyaslayın. Eğer onun, sizin özgürlük arayışınıza saygı duymasını ve desteklemesini istiyorsanız, sizin de onu sevilme isteğine saygı duymanız ve desteklemeniz gerekir. Onun aşka olan bağlılığının size öğreteceği çok şey var.

Bazı erkekler, ilişkinin 'içinde' eşleri kadar olamamaktan dolayı suçluluk duyarlar. Bunun doğal olduğunu anlamanız gerek. Eğer sizde maskülen, eşinizde feminen öz baskınsa, ilişkiniz söz konusu olduğunda asla onun kadar ilgili, kaygılı ve mutlu olamazsınız. Sakın numara yapmayın. Eşinizin hatırına ilgiliymiş gibi görünmeye çalışmayın. Aslında ne hissettiğinizi anlayabilir. Onun yerine, özünüzün arzularına samimi davranın ve hayatınızı,

mutlak kusursuzlukla, en büyük hedefinize adayın.

Eğer en önemli hedeflerinizden biri psikolojik ve ruhsal özgürlükse, ilişkinize fazlasıyla değer verirsiniz. Eşinizden başka kimse sizi daha iyi tanıyamaz, kim olduğunuzu yüzünüze onun kadar vuramaz. Zayıf noktalarınızı, acemi birliğindeki eğitim çavuşundan daha iyi ortaya çıkarır. İfade bulanıklığınızı ya da açıklığınızı bir öğretmenden daha iyi yansıtır. Size bir fahişeden daha iyi davranır ve baş edebileceğinizden daha çok sevgi verir. Ve her zaman, yaşamınızı ışıltılı mutlulukla dolduracak, güzelleştirecek ve canlandıracaktır; tabii eğer o, kendi dişi özünün, siz de kendi maskülen özünüzün arzularına sahip çıkmayı öğrenirseniz.

İkiniz de ilişkideki temel farklılıkları kabullenirseniz, cinsler arasındaki hayali ateşkes uğruna uzlaşmak yerine, kendi gerçek arzularınıza odaklanabilirsiniz. Yaşamınızı gerçek hedefinize göre düzenlediğiniz zaman, daha sevecen ve daha neşeli olursunuz. Eğer ilişkiniz bu yönde ilerlemiyorsa, yaşamınızı hedefinize göre düzenlememişsiniz demektir.

Aynı şekilde, eşiniz kendini yüreğindeki gerçek arzularına adarsa, bunu hissedersiniz. Yeryüzünde bir cennet yaratma enerjisi, ışıltısı, zekası ve gücü sizi düzenli olarak besleyecektir; size yöneltilmemiş bile olsa. Onun büyüsüyle ilham dolacaksınız, cinselliğiyle kendinizden geçeceksiniz, zekasına saygı duyacaksınız ve bedeninde sevgi dolu akan yaşamla canlanacaksınız. Ama kalbinin arzularını ret etmeyi ve amacın ve misyonun maskülen hedeflerini uygulamayı seçerse, ikiniz de acı çekeceksiniz. Işıltısı yok olacak, tedbirliliği artacak ve ikinizin de kalbi bu ilişkide huzur duymayacak.

Eşiniz bir yönetici ortak ya da ev erkeği olabilir. Siz,

yaşamınızı en büyük hedefinize göre yaşıyor ve onun yaşamı sevgiye adanmış durumdaysa bunun sakıncası yok. Hem siz de hem de eşinizdeki bu farklılıklara saygı gösterin. İlişkiniz, ikinize de, istediklerinizi sadece birbirinizin özündeki arzulara destek olursanız verir ve belki bunun da ilerisine, var olmanın büyük bir keyif, ilişkinizin umutların ötesinde olduğu noktaya taşır.

48
İlişkinin Gelişmesinde Sorumlu Sizsiniz

Bir ilişkiye maskülen ve feminen katkılar vardır ve her katkı kendi sorumluluğu ile birlikte gelir. İlişkinin gelişimini yönlendirmek asıl olarak erkeğin sorumluluğudur. Enerjisi –zevk, cinsel akış ve canlılık- kadının sorumluluğudur. Bu söylemin basitçe ifadesi şudur: erkek kadının sevgi yoğunluğundan ve ruh halinin açıklığından, kadın ise erkeğin bedenindeki 'sertleşme' ve enerjiden sorumludur.

Bir kez bağımsız yetişkin oldunuz mu artık sizi gözetecek kimseye ihtiyacınız olmaz. Kendinizden sorumlu olursunuz. Özellikle mutluluğunuzun sorumlusunun kendiniz olduğunu fark edersiniz. Hiç kimse sizin hayatınızı üstlenemez. Kendi sağlığınızı, başarınızı ve mutluluğunuzu kendiniz yaratmalısınız.

Ama kendinden sorumlu olma duygusu eksik olgunluktur. Kendinden sorumlu olmanın altında yatan sorumluluk, katkınızı sunmaktır. Önemli olan, kendi mutluluğunuz için partnerinize bağımlılığın ötesine geçebilmektir. Bir ilişkide, kişisel bağımsızlıktan sonraki adım, katkıda bulunmanın ve birbirinize sevgiyle hizmet

etmenin karşılıklı olmasını sağlamaktır.

Eşinizin, zaman zaman, ruhsal sorunlar içinde kaybolduğunu hissetmişsinizdir. Aşırı sinirli olabilir. Ya da kendini keyifsiz hissedebilir ve kapkara bulutlarla çevrili bir halde evin içinde dolanıp durabilir. Birçok kadın için, bir kez girdiler mi, bu ruh halinden çıkmaları çok zordur. Sizin sevgi dolu müdahaleniz en büyük maskülen katkılarınızdan biridir. Mesele onun terapisti olmak değil, onun uyarı alarmı, yürek açıcısı olmak ve sevginin önemini hatırlatmak. Eğer sevginizle onu açmanız beş dakikadan fazla sürüyorsa, çok konuşuyor, az eylemde bulunuyorsunuz demektir. Belki de gerçek amacınızı unuttunuz.

Maskülen katkınız, nerede olduğunuzu, nerede olmak istediğinizi ve oraya varmak için neye ihtiyacınız olduğunu bilmekle olur. Eğer bunlardan birini bilmiyorsanız, ne şekilde olursa olsun keşfetmeniz gerek. Bu vizyon, gerçekte, eşinize (aynı zamanda dünyaya) sunmanız gereken temel katkıdır. Eğer vizyonunuz günlük ev işi angaryaları, meslek, çocuk bakımı, televizyon ve tatilden öteye geçmiyorsa doğuştan size verilen hakkı kaybediyorsunuz demektir. Eşiniz kandırılmış ve katkısız hissedecek, aynı şekilde dünya da. Ve bunun karşılığında ikisi de size daha az katkı sağlayacaklar.

Eğer eşiniz her zaman stresliyse, hayatıyla ilgili neler yapabileceğini anlamanız gerekir, böylece rahatlayabilir. Belki daha çok spor, daha çok meditasyon yapması, işini değiştirmesi, daha çok dans etmesi, kadın arkadaşlarıyla daha çok zaman geçirmesi gerekiyordur. Eğer eşiniz çoğunlukla tatminsiz hissediyorsa, neyin eksik olduğunu fark etmeniz gerekir. Ne kadar sıklıkla yüreğini ve bedenini ayinsel bir teslimiyetin engellenemeyen zevkiyle açıyor?

Ne sıklıkla kendini tamamen onu çevreleyen ilahi aşka bırakıyor? Böyle yapmak için ne sıklıkla kendine hizmet ediyor?

Ona tutarlı ve korkusuz katkınızı sunmak yerine, bedbaht olacağı *'alanı'* sağlayarak *'duygusal erkeği'* mi oynuyorsunuz? Ve eğer katkınızı, derin bilgeliğinizi ve sınırsız sevginizi istemiyorsa, neden onunla olmak isteyesiniz? Temel katkınız karamsar ruh halinden kurtulup sevgiye kendini açması için her an ona yardımcı olmaktır. Ve sonra, her gün yaşamını ilahi aşkın daha yüksek, hatta ilişkinin bile ötesindeki, noktalarına taşıması için ona yön göstermeniz gerek, böylece hayatı, paylaşım, katkı ve ayine dönüşür. Eğer eşinize böyle bir rehberlik sağlayamıyorsanız, başka ne sağlayabilirsiniz? Neden sizinle birlikte? İlişkinizin anlamı ne?

Bu maskülen katkıyı sağlamak için günlük alıştırma anlayışınızı geliştirmeniz gerekli. Sanatını geliştirmek için sürekli pratik yapan bir müzisyen gibi, mazeret bulmadan ya da özünüzden uzaklaşacak kadar zorlamadan, korkularınız aracılığıyla hissetme, sınırlarınızı algılama ve sonra sınırlarınızın ötesine geçme sanatınızı geliştirmek için her gün alıştırma yapmalısınız. En önemli gerçeğiniz olan özünüz, gitgide yaşamdaki itici gücünüz haline gelmeli. Ve tabii ki ilişkiniz de.

Muhtemelen düşünceleriniz, hedefleriniz ve projeler arasında kaybolmaya meyilli olduğunuz için, eşinizin size sunacağı en önemli katkılardan biri, sizi özünüzle birleştirecek olan iç dünyanızı, varolma nedeninizi ve sevgiyi anlamanızı sağlamaktır. Dokunuşu, sevgisi ve çekiciliğiyle size enerji de verebilir, böylece tüm bedeniniz dimdik, dopdolu, canlı ve sevgiyle tüm dünyayı ele geçirmeye hazır hale gelir. Eşiniz Amerika Birleşik Devletleri başkanı

olabilir. Yine de, eğer maskülen yönünüz baskınsa, size sunacağı özel katkı, dişi enerjisinin çekici gücüyle sizi özünüze geri döndürmektir.

Sevginizin somutlaşmasına hizmet eden bir kadın olmadan, zamanınızın çoğunu projeleriniz üzerinde çalışarak, bilgisayar ekranına bakarak, düşüncelerle kafanızı meşgul ederek ya da gelecekteki ekonomik veya ruhsal özgürlük hedeflerinizi arayarak geçirebilirsiniz. Bu arada, zaman, bedeniniz ve eşinizle iletişimi kaybetmiş olursunuz.

Bütünüyle, sadece bedeniniz ve eşinizle birlikte olabildiğiniz zaman sınırlar, sevginizin ufuklarında yok olmaya başlar. Eşiniz ve bedeniniz aracılığıyla hissedebiliyorsanız ikisi de saydamlaşırlar ve arkalarında var olmanın kaynağı ve ışıltılı özü görünür hale gelir. Saydamlaşmanın açığa çıkmasındaki sizin doğal hareketiniz hizmet etmektir. Katkınızı sunmaktan başka yapacağınız bir şey yoktur.

Eşiniz bu katkınızı kabul etmek istemeyebilir. Buna direnebilir. Hatta dünya da... Ama başka seçeneğiniz yok. Sınırlarınızda yaşayın. Sevebildiğiniz kadar sevin. Derin özünüzün enerjisiyle bedeninizin dimdik ayakta durmasını sağlayın. Dünyaya ve eşinize sahip olduğunuz tüm sevgiyi vermek için tüm sorumluluğu üstlenin. İç dünyalarını hissedene kadar ikisi de sizi ret ediyor ve ayartıyor görünecektir.

Dünyanın ve eşinizin ruhunu hissedin ve katkı sağlamak için her şeyi göze alın.

49

Pratik Yapma ve Gelişme Konusunda Israrcı Olun

Yaşamdaki yönlendirme erkeğin önceliğidir, ilişkide bile. Ruhsal bakımdan tam olgunlaşmamış bir erkek eşine 'Ya bu deveyi güdeceksin ya da bu diyardan gideceksin,' diyebilir. Gelişme sürecinde olan bir erkek, "Bay İyi Adam"ı oynayarak, yönlendirmesini yumuşatıp, eşiyle uzlaşma zemini arayacaktır. Ama güçlü bir erkek, kendinin ve eşinin paylaşacağı sevgiyi dolu dolu yaşamaktan daha azıyla yetinmeyecektir. Sevecenlikle, tüm saçmalıkları yok eder ve dürüstlük ve mizah ister. Bu, eşine sanki 'Ya bu ilahi yolu seçeceksin ya da gideceksin,' demesi gibidir. Aynı zayıf bir erkeğin yönü konusundaki maskülen ısrarcılığı gibi. Güçlü bir erkek, eşinin, onun yönünü takip etmesinden çok, sevgi ve mutluluktaki gelişimine en fazla katkı sağlayacak tarafa yönelmesini ister. Bundan daha azına razı olmaz.

Eğer yaşamdaki yönünüzü bilmiyorsanız, kesinlikle eşinizin hazırladığı zayıf zemine basacaksınız. Bu yüzden attığınız ilk adım kendi yaşamınızı düzenlemeye yönelik-

tir. Böylece, en azından şu an sınırlarınızla ve tamamen amacınızı algılayışınızla düzenlenmiş bir biçimde yaşıyorsunuz. İhtiyacınız olan hayatı bütünüyle yaşadığınızdan emin değilseniz, eşiniz bu eksikliğinizi hissedecek ve ona önereceğiniz her türlü yönlendirmeye karşı çıkacaktır.

Projelerinizin, işinizin ve görevlerinizin günlük döngüsünde kaybolursanız var olmanızın amacını unutmaya meyilli olursunuz. Eşiniz ise ruh hali ve duyguların döngüsünde kaybolduğunda özündeki sevgiyi unutmaya meyilli olacaktır. İkinize de katkıda bulunmak için,eşinizin hüzün, korku ve öfke nöbetlerini azaltmanız, sizin de zihinsel olarak aşırı çalışmayı bırakmanız ve dürüst davranmanız gerekmektedir. Varlığın gizemine ne kadar derin sahip olursanız, katkınız aynı derinlikte gelişecektir. Bu derinlik için sizden ya da eşinizden kaynaklanan herhangi bir engel hemen yok edilmeli, ancak bu şekilde katkınız özünüzün en derininden gelebilir.

Eğer buna bir son vermez ve yönetimi ele almazsanız, bunu eşiniz yapacaktır. İlişkideki maskülen ve feminen enerjiler iletişim kanunları tarafından yönetilir. Özünüzdeki maskülen yönlendirme ne kadar az olursa eşinizin üstleneceği maskülen yönlendirme o kadar çok olur. Eğer ortalıkta aylak aylak dolaşıyor ya da çok çalışıyor, ama gerçekte amacınıza yönelik yaşamıyorsanız, eşiniz yönlenme eksikliğinizden dolayı kızacaktır. Sizin aylak aylak dolaşmanıza son vermek için, kendi maskülen tarzına yönelir ve bu durumda siz özünüze yönelik baskı hissedersiniz.

Ancak, özünüzde maskülen olduğunuz için, onun amaçsız dolaşmanızı kesmeye yönelik maskülen girişimi sizi depolarize edecektir. İkinizin de maskülen davranış içerisinde olmanızdan dolayı iki koç gibi kafa kafaya toku-

şacaksınız. Eğer siz içinizdeki dişiye yönlenirseniz her şey daha da kötü olabilir. İş dünyasında ne kadar güçlü olduğunuzun anlamsız olduğu bir ortam oluşur ve ilişkideki pısırık olursunuz. Eşiniz daha katı ve maskülen, siz ise sahte bir biçimde uyumlu ve uzlaşmacı hale gelirsiniz. Ve sonunda ikinizin de bu durumdan midesi bulanır.

Eğer eşiniz sürekli olarak size karşı katıysa, bu ilişkiniz dışında ne kadar başarılı olursanız olun, ikinizin de yaşamını en önemli gerçeğe göre düzenlemediğinizin işaretidir. Görevlerinizi yerine getirmiyor ve yaşamınızın en verimli kaynağına ilham veren eşinizin ruh halini anlamıyorsunuz. Bu yüzden eşiniz kendi silahlarını kuşanması gerektiğini düşünüyor. Maskülen ve feminen enerji iletişiminin kanununa göre, sizin doldurmadığınız her maskülen boşluğu doğal olarak eşiniz doldurmaya çalışacaktır. Fakat gerçekte maskülen olan sizin özünüz olduğundan dolayı onun maskülan tarzı sizin canınızı sıkacak ve hatta itici gelecektir.

Kendi tembelliğinize, bağımlılıklarınıza ve belirsizliğinize son vermenin bütün sorumluluğu size ait. Beklenecek başka bir şey ve suçlanacak başka kimse yok. Size uyan bütün yöntemleri kullanın. Arkadaşlarınızla konuşmayı, terapiste gitmeyi, meditasyon yapmayı, dua etmeyi, kutsal kitap okumayı, doğada yürümeyi, günlük tutmayı ya da bir öğretmenle çalışmayı deneyin. Unutmayın ki, seçtiğiniz yöntemin başarısı kendinizi en derin gerçeğinizi keşfetmeye tamamen adamak ve yaşamınızı buna göre düzenlemekle bağlantılıdır.

Yüzünüz morarana kadar meditasyon yapabilirsiniz ama, eğer tercihiniz, bağımlılıklarınıza son verip günlük yaşamınızı düzene sokmak ve böylece ilişkinize katkıda bulunmak yerine masturbasyon yapmak, gazete okumak

ya da televizyon seyretmekten yanaysa hiçbir faydası olmaz. Eşinizin yaşamını büyük mutluluk ve sevginin bedensel teslimiyetini yönlendirme beceriniz gibi, amacınızın niteliği ve bunu uygulama tarzınızın tutarlılığı ve derinliği ilişkiye katkıda bulunmadaki yönünüzün sonuçlarını belirler.

50

Amacınızı Tek Başınıza ve Diğer Erkeklerle Birlikte Yeniden Belirleyin

Bir erkek, tek başına, zorlayıcı durumlarda ve saçmalıklarına takılıp kalmayacak diğer erkek arkadaşlarıyla amacını yeniden keşfeder ve düzenler. Ama kadınlar, feminen ışıltılarını diğer kadınlarla birlikteyken arttırırlar. Erkek bu yenilemeyi iki alanda da düzenlemelidir: tek başına ve erkek buluşmalarında ve eşinin diğer kadınlarla geçirdiği zaman için.

Eğer eşinizle birlikte çok zaman geçiriyorsanız, birbirinizi en kötü biçimde yıpratırsınız. Birbirinizle anlaşmak için, eşiniz, dişiye özgü ilgi ve zevk yoğunluğuna olan arzusunu inkar ederek, maskülen tarzı algılama ve amaca yönelme olmaksızın, sizin maskülen ifade tarzınıza adapte olmaya başlayacaktır. Siz ise dokunuş ve duygusal yakınlığın dişi tarzına adapte olarak misyonunuz ve eşinize karşı olan maskülen yaklaşımınızı kaybetmeye başlarsınız. Onun yerine kendinizi dostane bir şekilde eşinizin yanağından öperken ve ona sarılırken bulursunuz. Kısaca, tanrıça ve savaşçı cinsel kutuplaşmanın sıradan oyu-

nunu oynayan nötr ev arkadaşları durumuna gelir.

Dişi özünü canlandırmak için, eşiniz her gün tek başına ya da arkadaşlarıyla zaman geçirmeli. Dans ederek, şarkı söyleyerek, gülerek tam bir keyifle geçen bu saatler, onun bedenini ve beynini erkek gibi davranmak -yönlendirilmiş, kontrollü, planlanmış ve hedef odaklı- zorunluluğundan tamamen uzaklaştırır. Birbirlerinin dişi ışıltılarını överek ve hayatlarının akışına sevinerek diğer kadınlarla zaman geçirdiğinde bu durum çok daha canlandırıcı olur. Eğer bu sık sık olması gereken feminen canlanmadan yoksun ise, ruhsal olarak çökmüş dişi enerjisi belirtileri ortaya çıkmaya başlar: hastalıklar (özellikle kadın hastalıkları), yaşam enerjisi noksanlığı, cinsel istek azlığı, zevk almama ve kederli, mutsuz, umutsuz bir kişilik.

Birçok çağdaş erkek davranışı, kendi içsel dişi enerjilerini ortaya çıkartmaya konsantre olmaktır. Eğer kendi dişi enerjinizi canlandırmak istiyorsanız, eşinizin dişi enerjisini canlandırmak için yaptığı şeylerin benzeri yapabilirsiniz. Ormanda yürüyüşe çıkabilir, şarkı söyleyebilir, dans edebilir ve arkadaşlarınızla kahkahalar eşliğinde sohbet edebilirsiniz. Yaşamlarında eğlence ve paylaşıma izin vermeden kendi maskülen tarzlarına sımsıkı yapışmış olan erkekler için bu iyi bir şeydir.

Ama bir amaca sahip olma duygularını yitirmiş, neden yaşadıklarının farkında olmayan, yaşamlarını kendi gerçeklerine göre düzenlemekte sorun yaşayan erkekler için, şarkı söylemek ve dans etmek çıkar yol değildir. Amaç eksizliğinin tedavisi sınırlarda yaşamak için mücadele edilmektir. Çünkü kendi başınıza bunu yapabilme becerinizi yitirmişsinizdir.

Sizi gücün maskülen sınırlarına götürmenin yolları

katı davranmak ve mücadele etmektir.

Katı davranmak, sarılıp yattığınız ve uyanık kalmanızı engelleyen, yaşamınızdaki yorgan ve yastıkları ortadan kaldırmak anlamına gelir. Sınırlarınız körelten her şeyden uzaklaşın. Gazete ve dergi yok. Televizyon yok. Şeker, kurabiye, tatlı yok. Seks yok. Sarılmak yok. Yemek yerken ya da tuvalette bir şey okumak yok. Çalışma saatlerini olabilecek en az düzeye indirin. Sinema yok. Gerçek, sevgi ve yaratan dışında hiçbir konuda sohbet etmek yok.

Bunları ve diğer sıkıcı alışkanlıklarınıza son verebilecek benzer şeyleri, birkaç hafta uygularsanız, yaşamınızın alışkanlık haline gelmiş dikkat dağıtıcı davranışlardan arınacaktır. Geride kalan tek şey, günlük rutin alışkanlıklarınız yüzünden engellenen hedefiniz olacaktır. Yaşamınızın gizli dokusu olan asıl sıkıntı ve tatminsizlikle yüzleşmek zorunda kalacaksınız. Özünüzü yaşama mücadelesiyle canlanacaksınız.

Sıkıntı maskülen gelişmenin yatak arkadaşıdır. Kişisel sıkıntının kaynağını hissetmenin tek yolu onunla yakınlaşmaktır. Tüm dikkatinizi iş, televizyon, seks ve okumaya vererek sıkıntınızı anlayamaz ve kaynağına ulaşamazsınız. Hissetmenize ender olarak fırsat verdiğiniz bu duygudan en favori kaçma yolunuz tüm yaşamınızı şekillendirir. Ve sıkıntı çekmeye başladığınız her an (bazen bu can sıkıntısı da olabilir) hemen bir dergi ya da uzaktan kumandayı elinize alırsınız.

Bunu yapmak yerine, sıkıntınızı hissedin, onunla dinlenin, ona sarılın, onunla sevişin. Sıkıntınızı o kadar derinden hissedin ki onu ele geçirin ve dehşet verici temelini anlayın. Yaptığınız her şeyin hemen hemen hepsini ölmekten korktuğunuz için yapıyorsunuz. Ama aslında ölmek doğduğunuz andan itibaren yaptığınız şey. İyi bir

Süper Lig maçıyla iki saat zaman geçirmek sizi geçici olarak oyalayabilir ama gerçek kalıcıdır. Bir kurban olarak doğdunuz. Ya katkıda bulunmanın huzuruyla bu kurban etme eylemine katılır ya da size sıkıntı veren şeyi yaparak karşı koyarsınız.

Hayatınızdan konforun güvenlik ağlarını kaldırarak, yaşamla ölüm arasındaki o anda özgür olma şansını yakalarsınız: korkunuzun boşluğundan katkınızın kaynağı olan korkusuz açıklığa geçiş anında. Güçlü bir erkek bunu sevginin doğal özverisi gibi yaşar.

Maskülen özünüzü keşfetmeniz için gereken diğer yol mücadele etmektir. Mücadele etmenin daha yüzeysel şekli dağ tırmanışı, rekabet isteyen sporlar ve acemi birliğidir. Bu tür fiziksel mücadele yolları, hem erkekte hem de kadında, amacın ve yönlendirmenin maskülen özünü hemen canlandırır.

Daha içsel mücadele, korkularınız tarafından engellenmiş yollarla katkınızı sunabilmek için çabalamaktır. Eğer topluluk önünde konuşmaktan korkuyorsanız üç ay boyunca haftada bir kez topluluk önünde konuşmak için mücadele etmeye başlayabilirsiniz. Bir hafta kaçırır ya da başarısız olursanız sonraki hafta üç konuşma yapmalısınız. Eğer her zaman bir roman yazmak istediniz ama bir tanesini bile bitiremedinizse arkadaşlarınıza her hafta (ya da her ay) bir bölümü tamamlayacağınızı söyleyin. Haftalık hedefinize ulaşamadığınız her sefer için arkadaşlarınıza 100 dolar borçlanın. Eğer yıllık hedefinize ulaşamazsanız 10 000 dolar borçlanacak olun.

Asıl mesele şu: korkuyla yüzleşebilmenin bir sonucu olmalıdır. Dağ tırmanışı ya da rekabet isteyen sporlarda bunun için çok açık sonuçları var. Sahte zevklerin güvenli ağına takılıp kalmak istemiyorsanız, geri kalan

yaşamınız boyunca sonuçlarınız olmalı.

Bazı alışkanlıkları yeniden düzenlemenin en etkili maskülen biçimi katı davranmak ve mücadele etmektir. Tek başınıza, sadece yaşamınızı sürdürmenize yardımcı olacak gereçlerle ormana gidin. Yanınıza okuyacak ya da sizi oyalayacak bir şey almayın. Az yemek yiyin ve az uyuyun. Dikkatinizi şarkı söylemek ya da rituel davranışlar gibi şeylere yöneltin, böylece dikkatiniz dağılmaz. Kendinizi açın ve bekleyin. Sıkıntınızı bastırmayın. Korkularınızdan kurtulup gerçek misyonunuzun görüntüsü belirene kadar vazgeçmeyin.

Yalnızlık ve mücadelenin bu türü maskülen vizyonu araştırmaktaki en uç ve en etkili biçimidir, ama günlük yaşamda uygulayabileceğiniz başka bilinen yollar da var. Her gün, dikkat dağıtıcı hiçbir şey olmadan tek başınıza zaman geçirin. On dakika sadece oturun. Kımıldamadan, zaping yapmadan, dergi karıştırmadan. Sadece neyseniz o olun; herhangi bir şeyi değiştirmeye kalmayın. Ondan kurtulup yaşamınızın kaynağını bulana kadar sıkıntınızla baş başa kalın.

Eşinizin düzenli olarak sadece kadınlarla zaman geçirmesi gerektiği gibi siz de düzenli olarak sadece erkeklerle zaman geçirmelisiniz. En az haftada bir kez, birbirinize katkıda bulunmak için erkek arkadaşlarınızla bir araya gelin. Saçma sapan konulardan konuşmaya son verin ve birbirinize açık olun. Eğer bir arkadaşınızın zamanını boşa geçirdiğini hissederseniz bunu ona söyleyin. Çünkü onu seviyorsunuz. Size arkadaşlarınızdan bu tür bir eleştiri gelirse memnuniyetle karşılayın. Yaşama katkıda bulunmanızı engelleyen korkulardan arınmak için birbirinize sorunları çözecek şeyler önerin. Bunları gerçekleştirememe durumunda neler olacağı konusunda

anlaşın. Örneğin, bir hafta boyunca iki günde üç saat boyunca bir eşinizle ilgileneceğiniz konusunda anlaştıysanız, bir gün bunu atladığınız zaman arkadaşınızın çimlerini keseceğiniz konusunda da anlaşın.

Bu tür, *'saçma sapan konulardan konuşmaya son verilen'* bir araya gelmeler düzenli olarak yapılmalı. Hatta bu sürelerde, bilinçli ve dikkati dağılmamış olmak da bir çözülmesi gereken bir sorun olmalı. Bunlar bütünlükten uzaklaşma fırsatları değil, korkuların ötesini paylaşma fırsatları. Örneğin hep birlikte buz gibi bir suda yüzmeye gidebilirsiniz. Ya da zil zurna sarhoş olana kadar içebilir ve gecenin geri kalanını varoluş gizeminin ilahilerini söyleyerek geçirebilirsiniz. Böyle bir gecede kimsenin bırakıp gitmesine izin vermeyin. Ne yaparsanız yapın, sıradanlığa ve hiçbirinizin katkısını azaltmaya izin vermeden, arkadaşlarınızla paylaşabildiğiniz kadar sevgi paylaşın.

Hem eşinizi hem de sizi canlandırmak için yeteri kadar zaman ayırdığınızdan emin olun. Aksi taktirde, cansızlık ve cinsel ilgisizlik tuzağına düşer ve ilişkinize katkıda bulunamazsınız.

51
Kendinizi Sevginin Akışına Bırakın

Bir erkeğin en büyük arzusu, orgazmın yoğunluğuyla kendini kaybetmek olduğu kadar, tamamen serbest olmaktır.

Zaman zaman, teslimiyet gücünüzün her anının mükemmel bir orgazma dönüşmesine izin vererek, eşiniz ve dünya aracılığıyla sevgi alıştırmaları yapın. Her deneyimi bir sevgili gibi kucaklayın ve kendinizi sevginin akışına bırakın. Armağanınız sunmak için her şeyi yapın, böylece kendinizi tutma çabanızın sona erdiğini fark etmeyeceksiniz bile. Korku en son bahaneniz. Onunla mücadele etmeyin. Onu sevginiz için kullanın.

David Deida ile İlgili Kaynaklar

Web sitesi:

David Deida'nın çalışmaları ve konferans tarihleri hakkında bilgi almak için:

www.deida.info

David Deida'nın kitapları:

Blue Truth: A Spiritual Guide to Life & Death and Love & Sex

Dead Lover: A woman's Guide to Men, Sex and Love's Deepest Bliss

Finding God Through Sx: Awakening the One of Spirit Through the Two of Flesh

The Way of a Supeiror Man: A Spiritual Guide to Mastering the Challenges of Women, Work, and Sexsual Desire

Wild Nights: Conversations with Mykonos about Passionate Love, Extraordinary Sex and How to Open to God

Yukarıda adı geçen kitapları temin etmek için:

Sounds True

www.soundstroe.com

Intimate Communion: Awakening Your Sexual Esence

It's a Guy Thing: An Owner's Manual for Women

Yukarıda adı geçen kitapları temin etmek için:

HCI

www.hci-online.com

David Deida'nın CDsi:

Enlightment Sex: Finding Freedom and Fullness Through Sexual Union

(6 CDlik Eğitim Seti)

Temin etmek için:

www.soundtrue.com

Yazar Hakkında

Günümüzde, dünyanın en anlayışlı ve en etkili düşünsel öğretmenlerinden biri olarak tanınan ve kitapları satış rekorları kıran David Deida, erkek ve kadınların ruhsal ve cinsel gelişim yollarını değiştirmeye devam ediyor. Günümüzdeki gerçekçi ruh durumunu kaleme aldığı öğretisi ve yazılarıyla kişisel ve ruhsal gelişimi sürekli kılan en özgün ve güvenilir kişiler arasında yer almaktadır.

Ruhsal gelişim ve saygın ilişki konularında verdiği eşsiz seminerlerle uluslar arası bir üne sahip olan Deida, beyin, beden ve kalpteki ruhsal uyanışa yönelik dönüşümsel çalışmalarla konusunda son derece etkili bir program hazırlamış ve geliştirmiştir. Integral Enstitüsü'nün kurucu ortaklarındandır ve San Diego'da bulunan Kaliforniya Üniversitesi Medical School'da, Kaliforniya Üniversitesi-Santa Cluz'da, San Jose State Üniversitesi'nde, Boston'daki Lexington Enstitüsü'nde ve Paris'te Ecole Polytechniques'de ders vermiş ve araştırmalar yapmıştır.

Deida tüm dünyada, ruhsallığa bütünsel yaklaşıma bir ışık tutan yüzlerce deneme yazıları, ses CD'leri, kitapları ve makaleriyle tanınan bir yazardır. Eserleri 15 dile çevrilmiş olup, çeşitli üniversite, kilise, ruhsal eğitim veren merkezlerde kullanılmaktadır. Kaynak kitapları tüm dünyada erkek ve kadın guruplarında kullanılmakta ve

gerçek ruhsal dönüşüme yardımcı olan en önemli eserler arasında kabul edilmektedir. Son kitapları *Blue Truth*, *The Enlightment Sex ve Wild Nights*'dır.

David Deida'nın kitapları eğitim programıyla ilgili daha fazla bilgi için:

www.deida.info