

# **David Deida:**

## **Der Weg eines Mannes**

### **(Kurzfassung)**

#### **I Der Weg eines Mannes**

##### **1 Hoffen Sie nicht länger darauf, dass irgendwann alles erledigt ist**

Die meisten Männer gehen irrtümlich von der Annahme aus, eines Tages würde alles getan sein. „Wenn ich genug arbeite, kann ich eines Tages ausspannen“, denken sie – oder: „Eines Tages wird meine Frau das verstehen, und dann hört sie auf, sich zu beklagen.“ Oder: „Ich tue das jetzt nur, damit ich eines Tages genau das tun kann, was ich mit meinem Leben eigentlich anfangen will.“ Der Irrtum dieser Männer besteht in der Annahme, dass alles eines Tages auf grundlegende Weise anders sein würde. Das wird es nicht. Es hört niemals auf. Solange das Leben weitergeht, besteht die kreative Herausforderung darin, jetzt – im gegenwärtigen Augenblick – zu raufen, zu spielen, zu lieben, und Ihre einzigartigen Gaben darzubringen.

##### **2 Mit einem weit offenen Herzen leben, selbst wenn es weh tut**

Wer sich mitten im Schmerz verschließt, leugnet das wahre Wesen des Mannes. Der überlegene Mann ist frei im Fühlen und im Tun, selbst unter größten Schmerzen. Falls nötig sollte ein Mann eher mit einem schmerzenden Herzen leben, als mit einem verschlossenen. Er sollte lernen mit einer schmerzenden Wunde zu leben und sogar aus dieser Situation heraus mit Spontaneität und Liebe zu handeln.

##### **3 Leben Sie so, als ob Ihr Vater tot wäre**

Ein Mann muss seinen Vater lieben – und doch muss er sich von den Erwartungen oder der Kritik seines Vaters lösen, um ein wirklich freier Mann zu sein.

##### **4 Lernen Sie Ihre Grenzen kennen und machen Sie sich nichts vor**

Es ehrt einen Mann, wenn er seine Ängste, seine Widerstände und die Grenzen seiner Erfahrung zugibt. Es ist einfach eine Tatsache, dass jeder Mann Grenzen hat – in

seiner Kapazität zu wachsen und in seinem Schicksal. Aber es ist unehrenhaft, wenn er sich selbst oder anderen über seinen wahren Platz im Leben etwas vorlügt. Er sollte nicht erleuchteter tun, als er ist – er sollte aber auch nicht hinter seinen wirklichen Möglichkeiten zurückbleiben. Je mehr sich ein Mann an seine wahren Grenzen herantastet, desto wertvoller wird er für andere Männer, desto mehr kann man darauf vertrauen, dass er voll und ganz da ist. Wo die Grenzen eines Mannes liegen ist weniger wichtig, als der Umstand, ob er wahrhaft an seine Grenzen heranreicht, anstatt faul oder verblendet zu sein.

##### **5 Halten Sie sich immer an Ihre tiefste Einsicht**

Die Heimat eines Mannes muss die Ewigkeit sein, in jedem Augenblick. Ohne sie ist er verloren, kann nur ständig streben und nach Rauchschwaden greifen. Ein Mann muss alles tun, was nötig ist, um diese Einsicht stets aufs neue zu gewinnen, zu stabilisieren und sein Leben auf ihr aufzubauen.

##### **6 Ändern Sie nie Ihre Meinung, nur um es einer Frau recht zu machen**

Wenn eine Frau etwas sagt, was die Perspektive eines Mannes verändert, dann sollte er aus seiner neuen Perspektive heraus auch eine neue Entscheidung fällen. Aber er sollte niemals sein eigenes tiefstes Wissen und seine eigene Intuition beiseite schieben, nur um seiner Partnerin zu gefallen oder ihr „nachzugeben“. Sowohl sie als auch er werden dadurch geschwächt. Beide werden einander grollen, und die Kruste angesammelter Unglaubwürdigkeit wird ihre Liebe ebenso belasten wie ihre Entscheidungsfreiheit.

##### **7 Ihr Lebensziel muss Ihnen wichtiger sein als Ihre Beziehung**

Jeder Mann weiß, dass sein höchstes Ziel im Leben nicht auf eine bestimmte Beziehung reduziert werden kann. Wenn ein Mann seine Beziehung noch über sein höchstes Ziel stellt, schwächt er sich selbst, erweist dem Universum einen schlechten Dienst und enthält seiner Partnerin einen glaubwürdigen Mann vor, der ihr seine volle, ungeteilte Präsenz zukommen lässt.

## **8 Lassen Sie Ihre Grenzen immer ein wenig hinter sich**

Das Wachstum eines Mannes wird immer dann optimiert, wenn er seine Grenzen, seine Beschränkungen, seine Ängste ein klein wenig hinter sich lässt. Er sollte nicht zu faul sein und selbstzufrieden in der Zone der Sicherheit und des Wohlbehagens stagnieren. Er sollte seine Grenzen aber auch nicht zu weit überschreiten, sich nicht selbst unnötig unter Druck setzen und fähig werden, seine Erfahrungen zu verdauen. Er sollte die Grenzen seiner Angst und seines Unbehagens immer ein klein wenig hinter sich lassen. Ständig. In allem was er tut.

## **9 Lieben, um die Liebe zu vermehren**

Ein Mann sollte die Welt und die Frauen nicht aus Gewinnsucht oder zum Vergnügen lieben, sondern um in der Welt und in anderen Menschen mehr Liebe, mehr Verständnis und mehr Freiheit zu schaffen.

## **10 Freuen Sie sich über die Kritik Ihrer Freunde**

Die Fähigkeit eines Mannes, die direkte Kritik eines anderen Mannes anzunehmen, ist ein Maß für seine Fähigkeit, maskuline Energie zu empfangen.

Wenn er keine gute Beziehung zu maskuliner Energie hat, (d.h. zu seinem Vater), dann wird er sich wie die meisten Frauen verhalten und verletzt sein oder defensiv reagieren, anstatt die Kritik des anderen Mannes konstruktiv umzusetzen.

## **11 Wenn Sie den Sinn Ihres Lebens nicht kennen, finden Sie ihn heraus. Jetzt!**

Ohne ein bewusstes Ziel im Leben ist jeder Mann völlig verloren, treibt dahin, passt sich an die Ereignisse um ihn herum an, anstatt Ereignisse zu schaffen. Ohne den Sinn seines Lebens zu kennen, führt ein Mann eine geschwächte, impotente Existenz, wird vielleicht sogar sexuell impotent oder neigt zu mechanischem und interesselosem Sex.

## **12 Seien Sie bereit, alles in Ihrem Leben zu verändern**

Ein Mann muss bereit sein, sich dem Sinn seines Lebens hundertprozentig zu widmen, sein Karma zu erfüllen und es aufzulösen und dann diese Form des Lebens loszulassen. Er muss fähig sein, nicht zu wissen, was er mit seinem Leben tun soll, in eine Phase des Nichtwissens einzutreten und zu warten, bis eine Vision oder ein neuer Lebenssinn auftaucht. Diese Zyklen aus Tatendrang, gefolgt von Phasen, in denen man überhaupt nicht mehr weiß, woran man ist, sind ganz natürlich für einen Mann, der die Schichten seines Karmas abstreift und sich in die Wahrheit hinein entspannt.

## **13 Opfern Sie niemals Ihr Lebensziel, nur um im Haushalt zu helfen**

Wenn ein Mann um der sogenannten „Gleichstellung“ in Kindererziehung und Haushalt willen seinen Lebenssinn aufgibt, wird er geschwächt und verliert seine transzendente Vision. Seine Partnerin verliert ihre sexuelle Polarität und das Vertrauen in ihn, obwohl er ihr mit den Kindern hilft und sich die Haushaltspflichten mit ihr teilt. Natürlich kann er mit den Kindern und im Haushalt helfen, so viel er mag, aber er darf dafür nicht sein wahres Lebensziel aufgeben.

## **14 Verlieren Sie sich nicht in Aufgaben und Pflichten**

Wie immer der Lebenssinn eines Mannes auch aussehen mag, er muss das transzendente Element seines Lebens durch regelmäßige Meditation und innere sowie äußere Einkehr stets neu auffrischen. Ein Mann sollte sich niemals in den Details seines Lebens verlieren und vergessen, dass das Leben – letztendlich und in Wahrheit – nichts anderes ist als die tiefste Wahrheit des gegenwärtigen Augenblicks. Alltagspflichten machen einen Mann auch nicht annähernd bewusster oder freier als seine Fähigkeit, ganz im gegenwärtigen Augenblick zu leben.

## **15 Hoffen Sie nicht länger, dass der Umgang mit Ihrer Partnerin eines Tages einfacher wird**

Frauen werden immer die Fähigkeit der Männer auf die Probe stellen, fest zu ihrer Wahrheit und zu ihrem Lebenssinn zu stehen. Sie tun das, weil sie fühlen wollen,

dass er Shiva ist, das göttliche Männliche. Ein Mann muss dieses ständige Erproben akzeptieren. Scheinbar klagt seine Frau dauernd, fordert ihn heraus, kommt ihm in die Quere, lügt und untergräbt seine Ziele. Doch sollte er niemals denken, dass ihr herausforderndes Verhalten eines Tages enden und sein Leben einfacher wird. Vielmehr sollte er es als einen Aspekt seiner Inkarnation akzeptieren.

## **II Der Umgang mit Frauen**

### **16 Akzeptieren Sie Lügen als die Norm**

„Sein Wort halten“ ist ein maskuliner Wesenszug, in Männern ebenso wie in Frauen. Eine feminine Person wird ihr Wort nicht halten, auch wenn sie nicht direkt „lügt“. In der weiblichen Wirklichkeit rangieren Worte und Fakten erst an zweiter Stelle hinter Emotionen und den sich verlagernden Stimmungen und Beziehungen. Wenn sie sagt: „Ich hasse dich“ oder „ich werde bestimmt nie nach Texas ziehen“ oder „Ich will nicht ins Kino“, dann spiegelt das mehr eine vorübergehende Gefühlsaufwallung wieder als eine wohlbedachte Haltung hinsichtlich Dingen oder Ereignissen. Der Mann dagegen meint, was er sagt. Das Wort eines Mannes ist seine Ehre. Die Frau sagt, was sie fühlt. Das Wort einer Frau ist das, was sie in diesem Augenblick wirklich fühlt.

### **17 Singen Sie ihr ein Loblied**

Der Mann wächst in aller Regel durch Herausforderung, eine Frau durch Lob. Ein Mann muss in der Wertschätzung seiner Partnerin freimütig und deutlich sein. Loben sie Sie oft und viel.

### **18 Zuviel Toleranz bringt nur Ärger und gegenseitige Ablehnung**

Ein Mann ärgert sich über seine Partnerin und ist frustriert, wenn er allzu ängstlich, schwach oder ungeschickt darin ist, ihre Stimmungen und Unzufriedenheiten in Liebe zu durchdringen. Er wünscht sich, sie möge leichter im Umgang sein. Aber es ist nicht nur ihre Schuld, dass sie so gehässig und nörglerisch ist. Es ist auch ein Ausdruck für die mangelhafte Durchdringungskraft seiner Liebe. Wenn ein Mann aufgibt und die selbstzerstörerischen Stimmungen seiner

Partnerin einfach hinnimmt, ist das ein Zeichen seiner Schwäche. Er will dann den Frauen und der Welt lieber entfliehen, als den Frauen und der Welt in Liebe zu dienen. Ein Mann sollte gehässige und nörgelnde Stimmungen bei seiner Partnerin nicht tolerieren, aber er sollte ihr dienen und sie mit jeder Faser seiner Fertigkeiten und seiner Ausdauer lieben. Wenn sie sich trotzdem nicht in Liebe öffnen kann oder will, kann er den Entschluss fassen, die Beziehung zu beenden, ohne Wut oder Groll zu hegen, weil er ja weiß, dass er alles getan hat, was er konnte.

### **19 Analysieren Sie Ihre Partnerin nicht**

Die Stimmungen und Meinungen das weiblichen Wesens sind wie das Wetter. Ständig veränderlich, mal heftig, dann wieder sanft, und sie haben vielerlei Quellen. Keine Analyse wird da funktionieren. Es gibt keine lineare Kette aus Ursache und Wirkung, die zum „Kern“ des Problems führt. Es gibt kein Problem, nur einen Sturm, eine Brise, eine plötzliche Wetterveränderung. Und die Ursache dieser Wetterveränderungen ist der hohe, der niedrige Luftdruck der Liebe. Wenn die Liebe tief in einer Frau strömt, kann sich ihre Stimmung augenblicklich in Freude auflösen, gleichgültig, was der vermeintliche Grund für diese Stimmung war.

### **20 Schlagen Sie niemals vor, eine Frau solle ihre emotionalen Probleme selbst lösen**

Wenn Sie einer Frau sagen, sie solle ihre Emotionen selbst analysieren und versuchen, sie zu klären, negieren Sie damit ihren femininen Wesenskern, der reine Energie in Bewegung ist, wie der Ozean. Sie kann lernen, ihre Stimmung an Gott zu übergeben, sie kann lernen, ihr Herz inmitten von Verslossenheit zu öffnen, sie kann lernen, ihre Kanten abzuschleifen und der Liebe zu vertrauen, aber sie wird niemals etwas klären, indem sie ihr „Problem“ analysiert.

### **21 Lassen Sie sich auf ihre Intensität ein – bis zu einem gewissen Punkt**

Wenn eine Frau emotional intensiv wird, will ein mittelmäßiger Mann sie beruhigen und darüber sprechen oder weggehen und später wiederkommen, wenn sie wieder „normal“

ist. Ein überlegener Mann durchdringt ihre Stimmung mit unerschütterlicher Liebe und Wachheit. Wenn sie sich dann immer noch weigert, voll in der Liebe zu leben, lässt er sie nach einer Weile gehen.

## **22 Zwingen Sie Ihre Partnerin nicht, Entscheidungen zu treffen**

Ein Mann vernachlässigt seine Pflicht, wenn er erwartet, dass seine Partnerin stets ihre eigenen Entscheidungen treffen und dann für die Ergebnisse Rechenschaft ablegen wird. Durch diese Erwartung enthält er ihr seine maskuline Gabe vor. Das zwingt die Frau dazu, ihre eigene Maskulinität zu entwickeln. Für manche Frauen ist es gut, wenn sie lernen, ihre maskulinen Fähigkeiten zu beleben, eine Entscheidung zu treffen und daran festzuhalten. Aber wenn ein Mann seine Verantwortung daran leugnet, seiner Partnerin die Gabe maskuliner Klarheit und Entscheidungsfreude anzubieten, dann wird sie chronisch schnippisch und steif und misstraut der Liebe ihres Partners. Sie wird aufhören, sich ihm in Liebe hinzugeben, wird nicht länger seinen maskulinen Fähigkeiten vertrauen und statt dessen „ihr eigener Herr“ werden.

## **III Die Arbeit mit Polarität und Energie**

### **23 Es ist unvermeidlich, dass das Weibliche Sie anzieht**

Maskuline Männer werden von allen Formen weiblicher Energie angezogen: von strahlenden Frauen, Wein, Musik, der Natur und so weiter. Wenn ein Mann versucht, die Tatsache zu verstecken, dass er sich angezogen fühlt, so zeigt das eine gewisse Scham hinsichtlich seines eigenen sexuellen Wesens.

### **24 Wählen Sie eine Partnerin, die Ihre polare Ergänzung ist**

Wenn ein Mann von Natur aus sehr maskulin ist, dann wird er sich von sehr femininen Frauen, die seine Energie ergänzen, angezogen fühlen. Je neutraler oder ausgeglichener er ist, desto ausgeglichener werden die Frauen sein, die er bevorzugt. Wenn ein Mann von Natur aus femininer ist, wird seine Energie durch die Entschlossenheit und Zielgerichtetheit einer maskulinen Frau

ergänzt. Wenn Männer ihre eigenen Bedürfnisse verstehen, können sie lernen, eine Frau „rundum“ anzunehmen. Ein mehr maskuliner Mann kann beispielsweise erwarten, dass jede Frau, die ihn wirklich betört und inspiriert, auch relativ wild, undiszipliniert, verrückt und chaotisch ist, zu wechselhaften Meinungen neigt und gelegentlich „lügt“. Dennoch ist – vom energetischen Standpunkt aus – dieser Typ von Frau für ihn viel heilsamer und wertvoller als eine ausgeglichene oder neutralere Frau, die beständig, vernünftig und „vertrauenswürdig“ ist und auf eine Weise, die er verstehen kann, sagt, was sie meint.

### **25 Erkennen Sie, was an einer Frau wichtig ist**

Das Weibliche ist die Kraft des Lebens. Je maskuliner ein Mann ist, desto wichtiger ist die feminine Energie einer Frau (im Gegensatz zu anderen Eigenschaften).

### **26 Oft werden Sie sich mehr als eine Frau wünschen**

Jeder Mann mit einem maskulinen Wesenskern wird sich sexuelle Abwechslung wünschen. Selbst wenn er seine Intimpartnerin liebt und ihr völlig ergeben ist, wird er sich automatisch sexuelle Begegnungen mit anderen Frauen außer seiner erwählten Intimpartnerin ersehnen. Wie ein Mann mit diesem Verlangen nach anderen Frauen umgeht, liegt an ihm. Er sollte jedoch wissen, dass es keine Möglichkeit gibt, dieses Verlangen zu vermeiden. Er sollte auch wissen, dass es zwar vorübergehend belebend und berauschend sein mag, wenn er dieses Verlangen auslebt, oft aber damit endet, dass es sein Leben weitaus mehr kompliziert, als es das wert ist.

### **27 Junge Frauen bieten Ihnen eine ganz besondere Energie**

Im allgemeinen bedeutet Jugend in einer Frau strahlende, ungehinderte und erfrischende feminine Energie. Eine junge Frau hat in aller Regel weniger Einschränkungen hingenommen und weniger maskuline Schutzschichten errichtet. Schon immer hieß es, dass junge Frauen einem Mann eine besonders verjüngende Form der Energie bieten. Es gibt zwar auch ältere

Frauen, die die Frische und die Ausstrahlung ihrer Energie beibehalten oder sogar erhöhen, aber das ist eher selten der Fall.

## **28 Jede Frau hat ihre „Temperatur“, die Sie heilen oder irritieren kann**

Einige Frauen sind heißer, andere kühler. Im allgemeinen sind Blondinen, Hellhäutige, Japanerinnen und Chinesinnen kühler. Dunkelhäutige, Brünette, Rothaarige, Koreanerinnen und Polynesierinnen sind heißer. Obwohl sich ein Mann bewusst dafür entscheiden kann, eine intime Bindung zu einer einzigen Frau aufrecht zu erhalten, kann sich sein Bedürfnis nach anderen Temperaturen weiblicher Energie mit der Zeit verändern. Eine heißblütige Frau, die seine Leidenschaft vor vielen Jahren erregte, kann ihm jetzt auf die Nerven gehen. Eine kühlere Frau, die sein Herz vor vielen Jahren besänftigte, kann ihm jetzt ermüdend erscheinen. Wenn ein Mann versteht, wie ihn die verschiedenen Temperaturen beeinflussen, kann er Verwirrung vermeiden und geschicktere Lebensentscheidungen treffen.

## **IV Was Frauen wirklich wollen**

### **29 Wählen Sie eine Frau, die Sie will**

Wenn ein Mann eine Frau begehrt, die ihn nicht will, kann er einfach nicht gewinnen. Sein Bedürfnis wird die potentielle Beziehung untergraben, und seine Partnerin wird niemals in der Lage sein, ihm zu vertrauen. Ein Mann muss herausfinden, ob eine Frau ihn wirklich will, sich nur ziert oder ihn tatsächlich nicht will. Wenn sie ihn nicht will, sollte er sofort damit aufhören, ihr nachzustellen, und lernen, mit seinem Schmerz allein fertig zu werden.

### **30 Was sie will, ist nicht das, was sie sagt**

Manchmal bittet eine feminine Frau ihren maskulinen Partner unmissverständlich um etwas Bestimmtes – nicht weil sie will, dass er das wirklich für sie tut, sondern um zu sehen, ob er so schwach ist und es tatsächlich tut. Mit anderen Worten, sie prüft seine Fähigkeit, das Richtige zu tun, nicht das, worum sie ihn bittet. In solchen Fällen wird sie enttäuscht und wütend sein, wenn ihr Partner das tut, worum sie ihn

gebeten hat. Der Mann hat keine Ahnung, warum sie so wütend ist oder womit er sie wieder fröhlich stimmen könnte. Ihm muss klar sein, dass ihr Vertrauen nicht dadurch geweckt wird, dass er ihre Forderungen erfüllt, sondern indem er die Liebe, das Bewusstsein und den Erfolg in ihrem Leben vermehrt – trotz ihrer Wünsche.

### **31 Die Klagen Ihrer Partnerin weisen auf etwas anderes hin**

Frauen sehnen sich immer nach der göttlich-männlichen Präsenz in einem Mann, gleichgültig, in welcher Stimmung sie gerade sind und worüber sie sich gerade beschweren. Ein Mann sollte die Klagen seiner Partnerin als Alarmsignale verstehen und sein Bestes tun, um sein Leben gemäß seiner Wahrheit und seinem Sinn auszurichten. Wenn er jedoch buchstäblich das glaubt, worüber sie sich beklagt, wird er sofort vom Kurs abkommen, denn der Inhalt ihrer Klagen spiegelt mehr ihre derzeitige Stimmung wider als eine sorgfältige Beobachtung seiner Gewohnheiten. Ein Mann sollte die Klagen seiner Partnerin als Erinnerung daran sehen, sein Bestes zu tun, und vielleicht auch als Hinweis, wie er das tun kann. Aber meistens geht es in ihrer Klage nicht um die wirkliche, zugrundeliegende Verhaltensweise oder Gewohnheit, die er verändern muss.

### **32 Sie will eigentlich gar nicht die Nummer eins sein**

Eine Frau scheint bisweilen das Wichtigste im Leben ihres Partners sein zu wollen. Doch wenn sie das Wichtigste ist, dann hat sie das Gefühl, dass ihr Partner ihr den Vorrang eingeräumt hat und sein Leben nicht an göttlichem Wachstum und höheren Zielen orientiert. Sie will spüren, dass das Glück ihres Partners von ihr abhängt, doch wenn das so ist, fühlt sie sich von seiner Unselbständigkeit und Anklammerung erstickt. Frauen wollen in Wirklichkeit, dass ihre Partner sich ganz ihrem höchsten Ziel verpflichten – und sie gleichzeitig von ganzem Herzen lieben. Obwohl keine Frau es jemals zugeben würde, will sie doch spüren, dass ihr Partner bereit wäre, ihre Beziehung zum Wohle seines höchsten Zieles zu opfern.

### **33 Ihr vorbildliches Verhalten zählt für sie nichts**

Das mustergültige Verhalten zählt nichts für die Frau. Ein Mann kann sich zehn Jahre lang perfekt verhalten, aber wenn er sich dreißig Sekunden lang wie ein Mistkerl aufführt, wird seine Partnerin so tun, als ob er immer einer gewesen wäre. Die Frau reagiert auf den energiegeladenen Augenblick und vergisst darüber das frühere Verhalten eines Mannes. Das frühere Verhalten eines Mannes ist irrelevant für die augenblicklichen Gefühle seiner Partnerin. Da Männer einander nach ihrem dauerhaften Verhalten beurteilen, glauben sie, dass auch ihr eigenes jahrelanges Verhalten etwas zählen sollte. Aber für eine Frau tut es das nicht.

### **34 Sie will sich entspannen, während Sie den Kurs angeben**

Ihre Partnerin muss darauf vertrauen können, dass Sie die Verantwortung übernehmen, wenn sie ihre eigenen maskulinen Fähigkeiten loslässt. Das gilt im finanziellen, sexuellen, emotionalen und spirituellen Bereich. Ein Mann muss nicht buchstäblich alles tun, aber er muss in der Lage sein, den Kurs zu bestimmen, wenn eine Frau sich ohne Angst in ihre Weiblichkeit entspannen soll.

## **V Ihre dunkle Seite**

### **35 Sie suchen stets nach Freiheit**

Die entscheidende maskuline Ekstase liegt in der Loslösung von Zwängen. Das kann der Fall sein, wenn man dem Tod gegenübersteht und ihn besiegt, wenn man sein Ziel erfolgreich verfolgt (und sich danach davon lösen kann) und wenn man im Konkurrenzkampf (der rituellen Todesdrohung) seinen Mann steht. Der Mann sucht stets nach Loslösung von Zwängen und dem Weg zur Freiheit. Die Frau versteht diese maskulinen Wege und Bedürfnisse oftmals nicht.

### **36 Erkennen Sie Ihr dunkelstes Verlangen an**

Wenn ein Mann sein dunkles maskulines Verlangen nach Freiheit leugnet, macht er einen Knoten in den Schlauch seiner

maskulinen Kraft. Seine Energie wird dann nicht frei fließen, und seine Aufmerksamkeit wird sich auf unerfüllbare Sehnsüchte richten. Was noch wichtiger ist: Wenn sein Schlauch derart verknotet ist, ist seine männliche Fähigkeit geschwächt, angesichts des Todes furchtlos zu sein und hellwach zu leben. Er wird nicht in der Lage sein, sich dem Unbekannten zu stellen, dem grundlosen Grund des Seins, und dennoch mit Liebe aus seinem Herzen heraus zu funktionieren.

### **37 Sie will den „Killer“ in Ihnen**

Neben zahlreichen anderen Eigenschaften suchen feminine Frauen den „Killer“ in ihrem maskulinen Partner. Es nimmt einer Frau die Lust, wenn ihr Mann Angst hat und von ihr verlangt, eine Küchenschabe oder eine Maus zu beseitigen, während er auf einem Stuhl steht und zuschaut. Es nimmt ihr auch die Lust, wenn ihr Partner von ihr verlangt, mitten in der Nacht aufzustehen, merkwürdigen Geräuschen auf den Grund zu gehen und festzustellen, ob sich möglicherweise ein Dieb im Haus befindet. Furchtlosigkeit beziehungsweise die Fähigkeit, die Angst vor dem Tod um der Liebe willen zu überwinden, ist eine ganz entscheidende Ausprägung der größten männlichen Gabe.

### **38 Sie braucht Ihre Bewusstheit als Gegengewicht zu ihrer Energie**

Ein Mann muss in der Lage sein, seiner Partnerin mit einer Bewusstheit zu begegnen die ihrer Energie ebenbürtig ist. Der weiblichen Zerstörerinnen muss sich der männliche Zerstörer entgegenstellen. Der Göttin der Hingabe muss sich der Gott der alles durchdringenden Liebe entgegenstellen. Ein Mann darf in keinem – hellen oder dunklen – Aspekt seiner Männlichkeit feststecken oder ihn vermeiden, sonst wird seine Partnerin ihn genau dort auf die Probe stellen. Die Bereiche, in denen sie ihn auf die Probe stellt, liegen anfangs für gewöhnlich auf der dunklen Seite. Erst nachdem sich dort Vertrauen aufgebaut hat, erst wenn die dunkle weibliche Geliebte weiß, dass sie mit dem dunklen männlichen Liebhaber zusammenkommt, geht die Erprobung im Licht weiter.

## **VI Weibliche Attraktivität**

### **39 Das Weibliche ist im Überfluss vorhanden**

Es gibt niemals einen Mangel an Frauen oder an weiblicher Energie. Wenn ein Mann das Gefühl hat, es gebe nicht genug Frauen oder das Leben gebe ihm nicht das, was er will, dann negiert er einfach seine Beziehung zum Weiblichen. Dieses Gefühl der Aushungerung - „das Leben hat mir nichts zu bieten“ oder „es gibt einfach keine guten Frauen“ - wurzelt für gewöhnlich in den frühen Kindheitserfahrungen eines Mannes mit seiner Mutter. Das Leben selbst ist das Weibliche. Es gibt niemals einen Mangel an weiblicher Energie, nur den Widerstand dagegen, das Weibliche anzunehmen, ihm zu vertrauen und es zu umarmen.

### **40 Gestehen Sie älteren Frauen ihre eigene Magie zu**

Männer sollten ältere Frauen in ihrer Weisheit, ihrer Macht und in ihren intuitiven und heilenden Fähigkeiten unterstützen. Sie sollten ältere Frauen nicht dadurch herabsetzen, daß sie von ihnen verlangen oder sich wünschen, sie wären wie junge Frauen. Solche Vergleiche darf es nicht geben. Für eine Frau hat jedes Alter seinen eigenen Wert, und der Übergang von oberflächlichem Glanz zu tiefem Strahlen ist unvermeidlich.

### **41 Verwandeln Sie Ihre Lust in Geschenke**

Wenn ein Mann eine schöne Frau sieht, dann ist es ganz natürlich, daß er eine Energie in seinem Körper aufsteigen fühlt, die er für gewöhnlich als sexuelles Verlangen interpretiert. Anstatt diese Energie in einer mentalen Phantasie aufzulösen, sollte der Mann lernen, seine erhöhte Energie zirkulieren zu lassen. Er sollte tief atmen und die Energie durch seinen ganzen Körper strömen lassen. Er sollte seine erhöhte Energie als Geschenk betrachten, das seinen Körper heilen und verjüngen kann und das durch seinen Dienst auch die Welt heilen kann. Dadurch wird sein Verlangen in eine Fülle des Herzens verwandelt. Seine Lust wird zu Dienst. Sein Verlangen wird also nicht verwandelt, indem er die sexuelle Anziehung leugnet, sondern indem er sie in all ihrer Fülle genießt, indem er sie durch

seinen Körper kreisen läßt, ohne daß sie als mentale Phantasie stagniert, und indem er sie aus dem Herzen heraus in die Welt zurückschickt.

### **42 Lassen Sie nie zu, dass Ihr Verlangen unterdrückt oder neutralisiert wird**

Wenn ein Mann sein Verlangen nach dem Weiblichen leugnet, entweder freiwillig oder aufgrund von zu großer Vertrautheit, ist das ein Zeichen von seiner Depolarisierung – auch gegenüber der Welt. Vielleicht sucht er sich eine Geliebte, um sich neu zu beleben, aber das ist normalerweise nur eine vorübergehende und komplizierte Lösung, da es nur eine Frag der Zeit ist, bevor ihn auch seine Geliebte zu vertraut und daher langweilig wird. Jede Frau, bei der ein Mann seine Polarisierung verliert, wird seine Zurückweisung und seinen Ekel spüren und sich abwenden. Sie reagiert darauf wütend und zerstörerisch. Ihre „ungebändigte“ Energie wird in Chaos verfallen, sogar selbstzerstörerisch werden. Ein Mann hat dafür keine Entschuldigung; er muß seiner Partnerin und der Welt gegenüber polarisiert bleiben, wenn er die Beziehung zu ihnen aufrechterhalten will.

### **43 Lassen sie sich von der Anziehungskraft Ihrer Partnerin über die Welt der Erscheinungen hinaustragen**

Eine feminine Frau ist für einen maskulinen Mann eine Quelle der Inspiration und der Anziehung an die Welt. Er darf jedoch niemals vergessen, dass weder die Welt noch seine Partnerin der Sinn seiner Existenz ist. Stets muss er sich darin üben sich ohne Unterdrückung oder Geringschätzung durch die Frauen und die Welt hindurchzufühlen, in die Quelle oder das Wesen aller Dinge hinein. Die Anziehung, die einen Mann an eine Frau bindet, muss sich in eine Kraft verwandeln, die ihn durch sie hindurchführt. Er muss sein Verlangen fühlen, ohne es zu unterdrücken, und muss dann durch dieses Verlangen hindurch zur Energiequelle des Verlangens vordringen. Er muss sich durch die Schönheit der Frau hindurchfühlen in die Seligkeit, von der ihre Schönheit nur ein Abglanz, eine Erinnerung ist. Die ganze Beziehung eines Mannes zur Welt der Erscheinungen spiegelt sich in seiner Beziehung zu Frauen wieder – als

Besessenheit, als Ablenkung oder als Offenbarung.

## **VII Körperübungen**

### **44 Die Ejakulation sollte umgewandelt oder bewusst gewählt werden**

Es gibt viele körperliche und spirituelle Gründe, warum eine Ejakulation in nichtejakulative „Orgasmen“ des ganzen Körpers, des Kopfes und des Herzens umgewandelt werden sollte. Es gibt auch beziehungsbedingte Gründe. Wenn ein Mann keine Kontrolle über seine Ejakulationen hat, ist er seiner Partnerin sexuell und emotional nicht ebenbürtig. Sie weiß, dass sie ihn leeren, schwächen, ihm die Lebenskraft aussaugen kann. Sie gewinnt die Oberhand. Wenn ein Mann unbeschwert ejakuliert, erschafft er in seiner Partnerin ständiges Misstrauen. Auf einer subtilen Ebene spürt sie, dass man ihm nicht vertrauen kann. Sie – und die Welt – können ihn mühelos auspumpen und depolarisieren. Dieses subtile Misstrauen wird die Beziehung durchdringen. Die Frau wird nicht nur an ihm zweifeln, sondern sogar aktiv sein Tun in der Welt untergraben. Durch dieses Untergraben zeigt sie ihm seine Schwäche und stellt ihn auf die Probe, aber sie hofft gleichzeitig, dass er durch solche Proben lernt, in seiner Fülle zu bleiben.

### **45 Atmen Sie an Ihrer Vorderseite her-ab**

Alle Männer neigen zu Blockaden an der Vorderseite Ihres Körpers, entlang einer imaginären Linie, die vom Scheitel durch Zunge, Hals, Herz, Solarplexus, Nabel und Genitalien bis zum Perineum (Damm) verläuft. Der wichtigste physische Schlüssel zur Meisterschaft über die Welt und die Frauen ist der, jederzeit eine intakte und offene Vorderseite zu haben. Die grundlegende Methode besteht darin, tief und entspannt zu atmen, Energie vorn herabzuziehen und das Bewusstsein von neurotischen Sorgen zu befreien.

### **46 Lenken Sie die sexuelle Energie die Wirbelsäule hoch**

Bei den meisten Männern dreht sich die Ejakulation darum, ihre Energie und ihren Samen nach unten zu lenken und aus den

Genitalien hinaus zu entleeren. Danach haben sie das Gefühl stressfreier zu sein. Der überlegene Mann ejakuliert nach innen und nach oben, das heißt, sein Orgasmus explodiert die Wirbelsäule hinauf und in das Gehirn hinein. Von dort regnet er durch den Körper herunter wie ein ambrosischer Rausch der Verjüngung. Die Technik, aus entleerenden Orgasmen verjüngende Orgasmen zu machen, besteht darin, den unteren Teil des Körpers nahe den Genitalien zusammenzuziehen und durch den Einsatz von Atem, Gefühl und Willen die Energie entlang der Wirbelsäule hinaufzuziehen.

## **VIII Der Yoga der Intimität für Männer und Frauen**

### **47 Respektieren Sie die primäre Asymmetrie**

Intime Beziehungen stehen nie an erster Stelle im Leben eines maskulinen Mannes, jedoch immer im Leben einer femininen Frau. Für den Mann ist seine Lebensaufgabe das Wichtigste, die ihn zu größerer Gelöstheit, Freiheit und Bewusstheit führt. Für die Frau ist das Wichtigste der Fluss der Liebe in ihrem Leben, einschließlich der Beziehung zu einem Mann, dem sie völlig vertrauen kann – mit ihrem Körper, ihren Gefühlen, ihrem Verstand und ihrem Geist. Männer und Frauen müssen einander in ihren Polaritäten unterstützen, wenn ihre Beziehung beiden Seiten nützen soll.

### **48 Sie sind für die Entfaltung Ihrer Beziehung verantwortlich**

In einer intimen Beziehung gibt es männliche und weibliche Gaben, und jede Gabe bringt ihre eigene Verantwortung mit sich. Entfaltung und Wachstum einer Beziehung sind in erster Linie die Verantwortung des Mannes. Die Energie einer intimen Beziehung – Vergnügen, Sexualität und Vitalität – ist in erster Linie die Verantwortung der Frau.

Einfacher gesagt, die Frau ist für die „Erektion“ des Mannes bzw. für die Energie seines Körpers verantwortlich, während der Mann für die Tiefe der Hingabe an die Liebe bzw. die Stimmung seiner Partnerin verantwortlich ist.



## **49 Bestehen Sie auf Übung und Wachstum**

Die Zielrichtung des Lebens ist eine maskuline Priorität, sogar in einer intimen Beziehung. Ein spirituell unreifer Mann mag zu seiner Partnerin sagen: „Entweder machen wir es auf meine Weise, oder wir machen es gar nicht!“ Ein Mann, der sich im Wachstum befindet, wird sein Ziel häufig etwas modifizieren, einen Kompromiss mit seiner Partnerin suchen und den „einfühlsamen Partner“ spielen. Aber ein überlegener Mann gibt sich nicht mit weniger zufrieden als der umfassendsten Verkörperung der Liebe, deren er und seine Partnerin fähig sind. Sensibel durchschneidet er den ganzen Humbug und fordert Authentizität und Humor. Es ist, als ob er zu seiner Partnerin sagte: „Entweder machen wir es auf die göttliche Weise oder wir machen es gar nicht.“ Das Beharren auf der eingeschlagenen Richtung ist ebenso stark wie bei einem schwächeren Mann, aber der überlegene Mann will nicht, dass seine Partnerin seiner ganz persönlichen Zielsetzung folgt, sondern dem Ziel, das ihrem Wachstum in Liebe und Glück am meisten dient. Mit weniger wird er sich niemals zufrieden geben.

## **50 Finden Sie Ihren Lebenssinn in der Einsamkeit und in Gesellschaft von Freunden wieder**

In der Einsamkeit, in herausfordernden Situationen und in der Gesellschaft von Freunden, die seinen Humbug nicht einfach hinnehmen, findet ein Mann seinen Lebenssinn wieder und stimmt ihn neu ab. Frauen stärken ihre feminine Ausstrahlung dagegen am besten in der Gesellschaft von anderen Frauen, beim gemeinsamen Feiern und Spielen. Ein Mann muss für beide Formen der Selbstfindung sorgen: für seine eigene Einsamkeit und die Zeit, die er mit anderen Männern verbringt, wie auch für die Zeit, die seine Partnerin mit anderen Frauen verbringt.

## **51 Üben Sie die Auflösung**

Wie man sich völlig auflöst in der Intensität eines Orgasmus, so ist Erlösung das größte Verlangen eines Mannes.

Üben Sie Augenblick für Augenblick die Liebe durch Ihre Partnerin und die Welt, und

lassen Sie durch die Kraft Ihrer Hingabe jeden Augenblick zu einem Orgasmus göttlicher Auflösung werden. Umarmen Sie jeden Augenblick der Erfahrung wie eine Geliebte, und vertrauen Sie der Richtung, in die die Liebe Sie führt. Sterben Sie beim geben Ihres Besten, so dass Sie nicht einmal bemerken, dass Sie sich nicht mehr an Ihr Selbst klammern. Furcht ist Ihre letzte Entschuldigung. Kämpfen Sie nicht dagegen an. Lieben Sie sich hindurch.