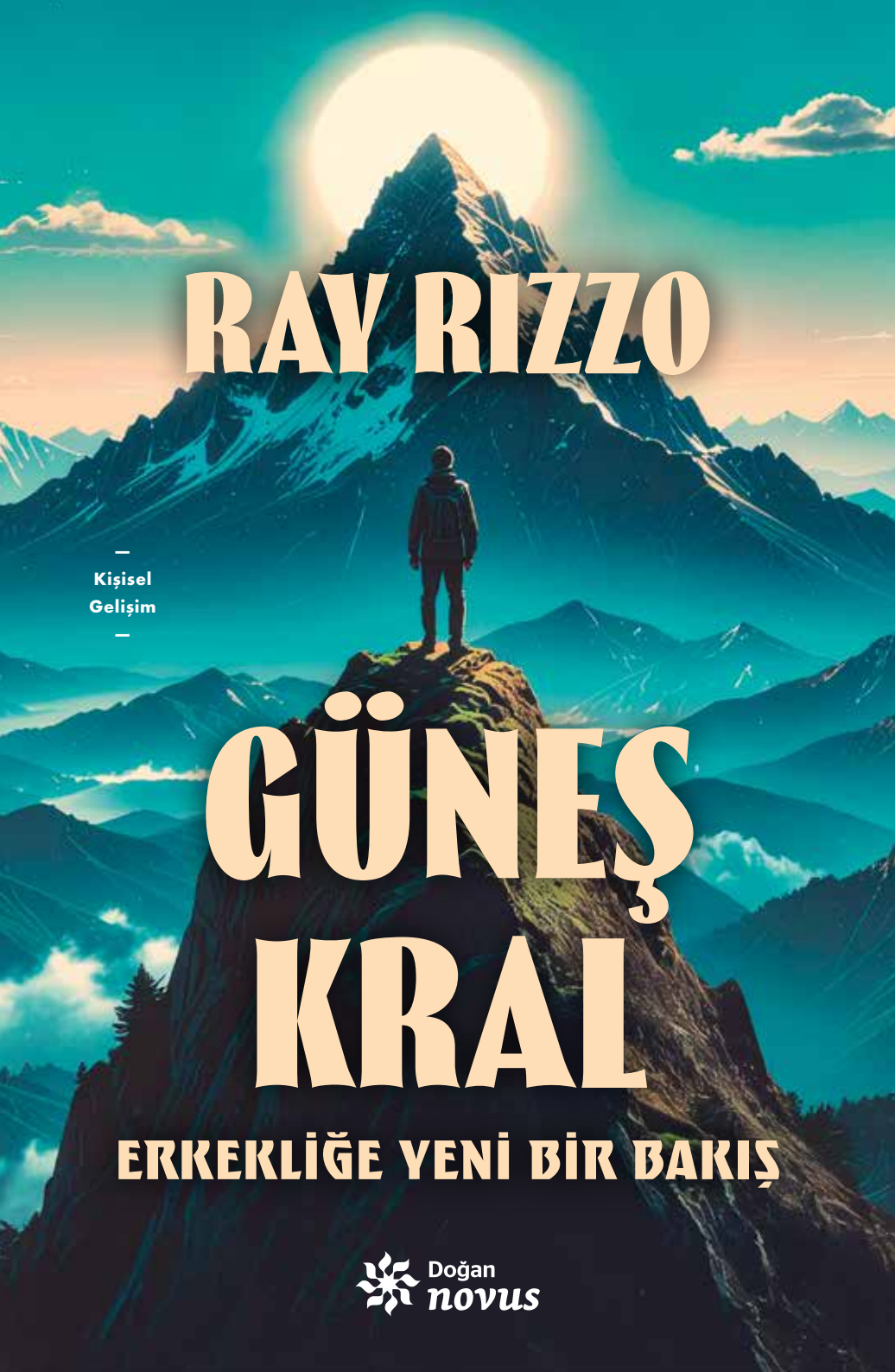


A person stands on a rocky mountain peak, looking out over a vast mountain range. A large, bright sun is positioned directly behind the highest peak, creating a silhouette effect. The sky is a deep blue with some clouds. The overall scene is majestic and inspiring.

RAY RIZZO

—
Kişisel
Gelişim
—

GÜNEŞ KRAL

ERKEKLİĞE YENİ BİR BAKIŞ

Ray Rizzo, onlarca yılını şifa sanatları eğitmeni ve uygulayıcısı olarak geçirdi. Yazar, şef, baba, dağcı, söz yazarı, hikâye anlatıcısı ve ömür boyu yoga eğitmeni de olan Ray, şu anda Güneş Kral, derinlik psikolojisi ve bitkisel tıp entegrasyonu temalarına odaklanan erkek topluluklarına liderlik ediyor. Ray, sertifikalı bir manuel terapist ve Dharma Mittra'nın yoga eğitmenidir ve New York Eyalet Üniversitesi'nden yazarlık diplomasına sahiptir. Burada Joseph Campbell geleneğinden gelen Stephen Larsen'in mentorluğunda eğitim almıştır. Ray aynı zamanda Türkiye'de yayınlanan popüler "Ray'in Çiftliği" adlı çiftlikten sofraya televizyon programının sunuculuğunu yapmış; sürdürülebilir yaşam, yemek pişirme ve sağlıklı yaşam üzerine bilgi ve deneyimlerini geniş bir izleyici kitlesiyle paylaşmıştır. Şu anda partneri Duygu'yla Türkiye dağlarında birlikte yaşamakta ve dünyanın farklı yerlerinde inzivalar ve eğitim programları düzenlemeye devam etmektedir.

www.sunkinglive.com

[@rayrizzo.arts](https://www.instagram.com/rayrizzo.arts)

GÜNEŞ KRAL

Orijinal adı: The Sun King

© 2025, Ray Rizzo

Yazan: Ray Rizzo

İngilizceden çeviren: Selma Altıntaş Bursalıoğlu

Yayına hazırlayan: Nimet Kirşan

Türkçe yayın hakları: © 2025 Doğan Yayınları Yayıncılık ve Yapımcılık Tic. A.Ş.

Bu eserin bütün hakları saklıdır. Yayınevinden yazılı izin alınmadan kısmen veya tamamen alıntı yapılamaz, hiçbir şekilde kopya edilemez, çoğaltılamaz ve yayımlanamaz.

1. baskı / Aralık 2025 / ISBN 978-625-6057-36-4

Sertifika no: 44919

Kapak tasarımı ve sayfa uygulama: Taylan Polat

Baskı: Ayhan Matbaa Basım San. Tic. Ltd. Şti.

Mahmutbey Mah. 2622 Sok. No: 6/41

Bağcılar - İSTANBUL

Tel. (212) 445 32 38 / Faks (212) 445 05 63

Sertifika no: 44870

Doğan Yayınları Yayıncılık ve Yapımcılık Tic. A.Ş.

19 Mayıs Cad. Golden Plaza No. 3, Kat 10, 34360 Şişli - İSTANBUL

Tel. (212) 373 77 00 / Faks (212) 355 83 16

www.dogankitap.com.tr / editor@dogankitap.com.tr / satis@dogankitap.com.tr

Güneş Kral

Erkekliğe Yeni Bir Bakış

Ray Rizzo

DOĞAN KİTAP
ÖRNEKTİR

Çeviren: Selma Altıntaş Bursalıoğlu

DOĞAN KİTAP
ÖRNEKTİR

Geleceğin iyi yetişmiş erkeklerine...

“Gerçek kahramanlık son derece ölçülü, gösteriştten uzaktır. Onu belirleyen, herkesi geride bırakma dürtüsü değil, ne pahasına olursa olsun başkalarına hizmet etme arzusudur.”

-Arthur Ashe

“Babam derdi ki: Sesini yükseltme, argümanını geliştir.”

-Desmond Tutu

İçindekiler

Giriş / Güneş Kral kimdir?.....	13
Birinci Kısım / ŞEHİR (İÇE DÖNÜŞ).....	23
1. Bölüm: Derin erillik.....	25
2. Bölüm: Ataerki.....	35
3. Bölüm: Vahşi adam ve içsel kral	45
4. Bölüm: Âşık: Seks ve haz bahçeleri	51
5. Bölüm: Rock yıldızı.....	62
6. Bölüm: İşinsanı	69
7. Bölüm: Kahraman	77
8. Bölüm: Sahte zirveler ve yutan anneler	88
9. Bölüm: Akıl hocaları ve bilge kadınlar.....	97
Birinci kısmın özeti.....	107
İkinci Kısım / YÜKSELİŞ.....	109
10. Bölüm: Akademi.....	111
11. Bölüm: Tanrıçayla tanışma	124
12. Bölüm: Zirve.....	141
İkinci kısmın özeti: Yükseliş	161
Üçüncü Kısım / ATEŞİ KORUMAK.....	163
13. Bölüm: İçsel güneş: İnisiyasyon, diyet ve egzersiz.....	165
14. Bölüm: Temel beceriler	174
15. Bölüm: Amaç ve vizyon	188
16. Bölüm: Ateş ve buz	201
17. Bölüm: Şifalı bitkiler	211

18. Bölüm: Büyük arınma.....	222
19. Bölüm: Ebedi dönüş.....	228
Sonsöz	239
Deri atmak: Yeni bir erkeklik paradigması	239
I. Güneş Kral'ın kahramanlık yolculuğu:	
Erkeğin bütünleşmesi	241
II. Güneş Kral arketipi	245
III. Güneş Kral eylemde: Şekillenmiş ustalığın	
günlük uygulamaları.....	248
IV. Derin erilliğin on iki erdemi	253
V. Kardeşlik ve kabile	260
VI. Tantrik temeller	264
Teşekkürler	272

DOĞAN KİTAP
ÖRNEKTİR

Giriş

Güneş Kral kimdir?

Erkekler krizde. Yalnızca ruh sağlığı, intihar, bağımlılık veya yalnızlık gibi bir kriz değil bu; bir kimlik krizi. Eski ataerkil düzen çökerken pek çok erkek yerinden edildiğini hissetmiş, bu boşluğu nasıl dolduracağını bilemez hale gelmiştir. Tam, bütünleşmiş ve amacı olan yeni bir erkeklik modeli hiç bu denli elzem olmamıştı.

Erkek ruhunda bir parçalanma, neredeyse şizofrenik bir bölünme görüyoruz; bir tarafta ateşli, toksik erkeklik hali varken, diğer tarafta ondan uzaklaşma hevesine kapılarak varlığının özünü sıklıkla inkâr eden savunmacı bir erkeklik hali var.

Her ikisi de iyileşmenin ve uzlaşmanın anahtarlarını elinde tutsa da bu haldeyken ikisi de sağlıklı erkeğin bütünleşmesini ve yaşamsal özünü ifade etmez; oysa olması gereken, tam da bu denge ve bütünleşmedir.

Kadınlar dişil bir öze sahip oldukları sürece bu iki erkekten de bir şeyler ister. Erkek ruhunun derinliği de bu bütünleşmeyi arzular çünkü tamamlanma tam da bu noktada gerçekleşir.

Bu kitap, mevcut erkeklik halinin kültürel ve psikolojik köklerini araştırarak onlara hayatlarını dönüştürebilmeleri için bir yol haritası çiziyor. *Güneş Kral*, kadim mitlerden çağdaş araştırma ve yöntemlere –soğuk su, sauna, zihinsel hileler, bilinçli cinsellik, psikoaktif bitkiler, meditasyonlar ve vizyon arayışları– kadar geniş bir yelpazede, bir çıkış yolu, bir giriş kapısı ve ilerleme haritası sunuyor. Şu acil sorulara odaklanıyor:

- Erkekler, güçlü eril özlerini kaybetmeden dişil yanlarıyla nasıl “bağ” kurmalı?
- Vahşi ve yıkıcı olana yenik düşmeden, “vahşi eril” arketipinin ruhuyla “temasa” geçebilir miyiz?
- Şehvet ve hedonizme yenilmeden, güçlü bir cinselliğe yeniden sahip olmamız mümkün mü?
- Spiritüel klişelere dönüşmeden de yoga ve Şamanizm’i benimseyebilir miyiz?
- İç pusulamızı kaybetmeden de işimizin ve ailemizin bizden beklentilerini dengelememiz mümkün mü?
- Erkekler, kendi kimliklerini kaybetmeden modern zamanın kapsayıcı sistemine ayak uydurabilirler mi?

Kendini özgüvenle ve tüm şeffaflığıyla ortaya koyan bir erkek düşünün; değerlerinden ödün vermeden işi, ailesi ve kişisel gelişimi arasında denge kurabilen bir erkek. Gücü ve kırılganlığı, disiplini ve şefkati aynı anda kendinde barındıran bir erkek düşünün. Böyle biri, güçlü bir erilliğin toksik olmadığını farkındalığına erişmiştir. En iyi yanlarını korumuş, çürüten taraflarından kurtulmuştur. Geleniğin hakikati ve erdemi ile modern dünyanın talep ettiği hoşgörü, kapsayıcılık ve bilişsel esneklikle yaşamayı bilir.

İşte bu erkek, erilliğin tüm yönlerini –cinsel, duygusal, entelektüel, kültürel ve daha fazlasını– tutarlı, yetkin bir güce entegre eden Güneş Kral arketipidir. Bu kitap, eski ve parçalanmış modelin küllerinden nasıl doğduğunu ve erkeklerin, zamanla değişen erilliklerini nasıl kendilerinde yeniden cisimleştirebileceklerini gözler önüne sermek için yazılmıştır.

Sağlıklı erillik

Güneş Kral, bir dönüşüm ve ustalaşma yolculuğudur. Öncelikle heteroseksüel erkeklerin ihtiyaçlarına odaklanır ancak tüm yönelim ve kimliklerdeki insanlarla, özellikle de eril psikolojisini daha derinlemesine anlamak ve evrensel “eril özün” yönleriyle ilişki kurmak isteyenlerle açık ve destekleyici bir diyalogu teşvik eder.

Ancak *Güneş Kral* sadece erkekler için değil, kadınlara ve her iki cinsiyete ait olmayan (nonbinary) insanlara da fayda sağlayan dengeli ve olgun bir eril enerjiyi temsil eder. Heteroseksüel kadınlar için güvenebilecekleri, yetkin ama kontrolcü olmayan, pasif kalmadan şefkatli davranan ideal bir partnerin özelliklerini sunabilir. Herhangi bir cinsiyetten insanlar için ise toplulukları besleyen ve korunmaya değer bir şey inşa eden sağlıklı erilliğin bir sembolünü sunar.

Hepimizin ruhunda ve davranışlarında “dişil” ve “eril” yönler olduğundan, bu kitap bu dinamikleri anlamak için bir mercekle olarak görülebilir. Bu yönler, kendini belirli bir cinsiyet içinde sınırlandırmayan ve bir spektrumda var olan dinamikler olabilir ancak yine de tüm insan ilişkilerinde arketipsel yapılar ve dinamik kutuplar halinde örgütlenirler.

Toplumsal cinsiyet etrafındaki sosyal yapıları incelemek değerlidir; ayrıca pek çok eski moda kavramın sorgulanması da gerekir. Ancak bu, erkek ya da kadın olmanın aynı derecede önemli biyolojik ve arketipsel boyutlarını silme riskini taşır; bu terimleri bu kitap boyunca geleneksel anlamlarıyla kullanmak istiyorum. Son zamanlarda yazılan pek çok eser, LGBTQ+ deneyimine düşünceli bir şekilde odaklanmış ve heteronormatif kültüre meydan okumuş olsa da bu kitap, eril yolculuğun kendine özgü zorluklarını ve potansiyelini daha iyi anlamak isteyenlere araçlar ve içgörüler sunar.

Çoğu zaman, erkek sağlığı etrafındaki konuşmalar sıfır toplamı bir oyun olarak görülür; sanki erkekleri desteklemek bir şekilde kadınlardan veya diğerlerinden bir şeyler alıyormuş gibi. Herkesle empati kurmak hem mümkün hem de gereklidir. Amaç bölmek değil, ilham vermektir. Erkeklerin ve oğlan çocuklarının neye ihtiyacı olduğunu anlayarak, onların Güneş Krallara dönüşümünü hızlandırabiliriz.

Ata ağacı

Peki Güneş Kral kimdir? Önce kendini nasıl dönüştürecek ve ardından geleceğin kadınlarını, farklı topluluklarını ve ailelerini nasıl destekleyecek, besleyecek ve onlara nasıl katkıda bulunacak?

Potansiyelimizi yeniden hayal etmek için, öncelikle eril deneyimin en derin unsurlarına bakmalıyız. Orada bulduğumuz şey, kadim bir meşe ağacı gibidir: Dalları kırılmış, kabukları yangınlarla kavrulmuş ve gövdesinin büyük bir kısmı oyulmuş ve çürümüştür ancak kökleri hâlâ verimli toprağın derinliklerindedir. Kadim mitlere, manevi geleneklere ve insan arketiplerine dayanan bu ağacın gücü ve dayanıklılığı, “derin eril” prensibini temsil eder.

Bazıları, eril kimliğin herhangi bir şekilde geri kazanılmasını baskınlık veya ego odaklı gündemlerle ilişkilendirebilir. Ancak Güneş Kral, başkalarına hizmet eder ve pasif değil, güçlenmiş bir varoluşla eşitlikten yanadır. Güneş Kral, karanlık taraflarından veya derin sevginin savunmasızlığından korkmaz. O; bütünleşmiş, ışıltılı ve dünyaya hizmet eden sağlıklı eril enerjinin vücut bulmuş modern halidir.

- O, korkuyla hükmeden otorite veya tiran **değildir**.
- O, sorumluluktan kaçınan veya başarısızlıklarından başkalarını sorumlu tutan kaçınmacı, kararsız bir “erkek çocuk” **değildir**.
- O; ego, onaylanma ihtiyacı veya tüketim tarafından **yönetilmez**.
- O, dürüstlüğü pahasına zevk veya statü peşinde **koşmaz**.

Kadim ağaç gibi o da kendine güvenen, otantik, köklü, esnek ve kendini sürekli yenileyendir. Kendi sesini, amacını, gözleriyle gördüklerini ve içgüdüleriyle hissettiklerini bilir; gerektiğinde savaşıma, tırmanma, inşa etme, dinleme, şaka yapma, öğrenme ve sağlam, savunmasız bir duruş sergileme becerisine sahiptir; onu sınırlandırmak ve evcilleştirmek için inşa edilmiş duvarları yıkar-ken bile kendi alanı olan biridir.

Tepkisel ya da gösterişçi erkekliğin aksine Güneş Kral, içsel dinginlik ve netliğin gücünü temsil eder. Fırtınadaki sağlam meşe ağacı gibidir; yaşamak için bütünleşmesi gereken önemli değişimlerden geçen bir ağaçtır.

Deri değiştirme

1980’de doğdum ve milenyumun başında yetişkinliğe adım attım. Bu dönüm noktası niteliğindeki ağ, hızlı teknolojik gelişmeler, değişen toplumsal cinsiyet dinamikleri ve erkeklerin kendilerine ve rollerine bakış açısını yeniden şekillendiren kültürel anlatılarla biçimlendi. Televizyona ve filmlere baktığımda, Güneş Kral arketipini görmüyordum; yani güçlenmiş, farkında, ynlen-dirilmiş ve amacı olan eril prensibi. Bunun yerine Homer Simpson, Darth Vader veya Kevin Spacey’nin *Amerikan Gzeli*’ndeki karakterini görüyordum.

Jedi, uzun zamandır ortaya çıkan en güçlü ve en ilginç arketip. Jedi’in stoacı mesafeli duruşu, savunmasızlığa yabancı görünüyordu. Güneş Kral, yemek yapabilen, ağlayabilen ve gleabilen bir Jedi gibi düşünülebilir; yani tam bir adamdır.

Bir zamanlar, hayatta kalmak, başlı başına, bir erkeğin sunabileceği en iyi şey olarak görülürdü. O; yabancı domuzun dişleri, pençeleri ve kokusuyla yüz yüze geldiğinde kendini gösteren “derin eril”di. Savaşta kanlı canlı dşmanıyla karşılaştığında cesaretini açığa çıkarır veya bizi soğuk, rzgrlı, coşkun sular arasında bir dağ geçidinden geçirir; kar kış demeden elma ve meşe sepetlerini yüklenip ateşin yanına getirip koyardı. Omzuna bir atkı gibi atılmış sekiz boynuzlu geyikle gezen Robin Hood’d o. şimdiyse trafikte oturan, tuvalette porno izleyen biri oldu.

Her dakika, dünyanın bir yerinde bir erkek kendi canına kıyıyor. İstatistikler şaşırtıcı ancak sayıların ardında daha derin bir kriz ve artan bir amaçsızlık duygusu yatmakta. Çoğu zaman, erkeklerin son sözleri aynı gerçeği açığa çıkartıyor: Kendilerini içe yaramaz, görünmez veya kurtarılamaz hissediyorlar.

Erkekler güçlerini kaybetti. Kimse o modası geçmiş maço adamı veya ataerkiyi istemiyor. şehir meydanındaki heykeli yıkıldı ancak onun karşısındaki yumuşak vezr dileyen adam da ne kendini ne de ailesini mutlu ediyor. Kılıç dişli bir kaplan evlerine girse, partnerinin arkasına saklanır. “Canım, ne yapmalıyız sence? Ne kadar şirin. Sence a mıdır?” diye sorar.

Bu bir çıkmaz. Birçok erkek, babalarında gördükleri ne varsa üzerinden atmak istiyor. Ancak onaylanmayı; pornoda, sorumsuz sekste, aşırı mastürbasyonda, tüketim çılgınlığında, işte veya para-da, yani herkesce kabul görmüş bir bağımlılıkta arıyorlar.

Çorak bir arazide geziniyorlar. Çocuk sahibi olmak inanılmaz derecede masraflı hale geldi. İş bulup aile kuracak kadar para kazanma hayali çoğu için paramparça oldu. Kaldı ki o rolü üstlenirse muhtemelen kendi evinde sürgün hayatı yaşayacak.

Bir zamanlar erkeklerin rolleri netti: koruyup kollamak. Şimdiyse birçokları, dalga dalga büyüyen sert eleştirilerle sindirilmiş, susturulmuş durumda. Çatışmaktan, lağvedilmekten veya göze batmaktan korkarak, sorumluluktan kaçtığımız erkek sığınaklarımıza çekiliyor ama ejderhalarımız da peşimizden geliyor.

Modern toplumsal cinsiyet söylemi erkeklerden rollerini yeniden değerlendirmelerini istese de birçok kadın hâlâ güçlü bir eril varlığı arzulamakta. Eski hikâye bitti. Yenisini yazmak gerek.

Günümüzde çok fazla erkek iki uç arasında sıkışıp kalmış durumda; biri onlara hükmetmelerini söylüyor, diğeri ise kaybolmalarını. Ancak gerçek erkeklik tepkide değil, bütünleşmede yatar. Sanki kolektif bilinç, “Ayağa kalk ve daha fazlası ol. Tam bir dürüstlük, sağlık, bilgelik ve denge abidesi ol” der. Kardeşlerimiz, partnerlerimiz, çocuklarımız ve istediği şey, güvenebilecekleri ve sırtlarını dayayabilecekleri birisidir.

Güneş Kral, hem ataerkilliğin yaralarını hem de reddedilmesinin neden olduğu parçalanmayı iyileştiren bir yol sunar. Bu, erkekliği terk etmekle ilgili değil, onu bir bütünlük gücüne dönüştürmekle ilgilidir. Bu kitap, erkeklere sonsuz özürler dileyerek değil, öz farkındalık, optimizasyon ve hizmet yoluyla varlıklarını tam olarak kucaklamaları için bir yol sunmaktadır.

Eylem çağrısı

Bu kitabın ilhamı, uzun yılların ve birçok karmaşıklığın ardından geldi. Türkiye’de, Kapadokya yakınındaki Erciyes Dağı’nın zirvesine tırmanıyordum ki birden Güneş Kral vizyonu karşısında

kalakaldım. Kış mevsimiydi, gün döndü dönecekti ve güneş zirvenin karlı kuzey yamacının hemen üzerinde parlıyordu. Kitap bir anda zihnimde belirdi. Güneş çıplak göğsüme vururken daireler çizerek yürüdüm ve ilk iki bölümü telefonuma kaydettim. O anda tam olarak ne yapmam gerektiğini biliyordum. Güneş Kral arketipini capcanlı bir netlikle görebiliyordum; kim ve ne olmam gerektiğine dair parlayan bir örnekti bu.

Küçüklüğümünden beri, erkek olmanın kaçınılması gereken bir şey olduğunu hissederek büyüdüm; erkeklerin aptal olduğunu, bir araçtan fazlası olmadığını veya beceriksiz sersemeler olduğunu düşünüyordum. Kadınlar en iyisini biliyordu sanki, bu yüzden ilhamın, içgörünün ve anlayışın peşinde, dişil alana yöneldim. Yol boyunca karşılaştığım birçok kadın rehberin, sevgilinin ve akıl hocasının armağanlarına derinden saygı duyuyorum. Ancak o yolculuk temel bir gerçeği görmemi sağladı: Hayatıma, işime ve ilişkilerime bütünlük ve denge getirmek için derin erille bütünleşmem gerekiyordu, bu da dahil olmak, zorlukları ve sorumluluğu üstlenmek anlamına geliyordu.

Genç bir babaydım ve sadakatsizlik, madde kullanımı, bencilik, çocuksu davranışlar ve potansiyelden kaçınma –yani büyümeye direnme– gibi birçok zorlukla mücadele ettim. Kariyerimi engelleyen bu enerji, çocuklarımın birkaç yıl önce ayrıldığım annesiyle ve o zamanki partnerimle ilişkilerimde de bir dizi zorluk döngüsü olarak kendini göstermişti. Birbirlerinden karakter ve mizaç olarak çok farklı bu iki kadın da bana aynı şeyi söyledi: *Potansiyeline direnmeyi bırak, dünyayla aşk yaşamayı öğren ve bu hayata tüm varlığınla dahil ol.*

Bu bütünlüğe tamamen adım attığımda, hayatımdaki dramaların neredeyse tamamı yok oldu.

Bu eylem çağrısını, her yaştan erkekle ve karşılaştığım birçok bilge ve güçlü kadınla etkileşimlerimde görmeye devam ediyorum. Güneş Kral enerjisine duyulan ihtiyaç, hem ilerici arkadaşlarımdan hem de daha muhafazakâr değerlere sahip olanlardan, her açıdan doğrulanıyor gibi görünüyor.

Mitopoetik pusula

Erkekler için umut var. Ama umut, dönüşüm gibi kolay bir şey değil. Ne güzelce paketlenmiş halde gelir ne de nazıkçe sunulur. O, eril ruhu uzun süredir kaplayan kırılğan, zehirli derinin yırtılıp dökülmesini gerektirir.

Yüzyıllardır erkekler, açgözlülük, tahakküm ve korkunun yıkıcı güçlerinden dövülmüş bu zırhı taşıyorlar. O zırhın miadı doldu. Şimdi, çağrı net: Eski deriden sıyrılmalı. Ama yerine ne koyacağız?

Bu kitap, bu sorunun bir haritası; modası geçmiş paradigmalardan evrilip gerçek ışıltılara adım atmaya hazır olanlar için bir rehberdir. İleriye giden yol, sadece modern teknikleri değil, aynı zamanda mit, hikâye ve geçiş ritüellerindeki bilgeliği de gerektirir. Özellikle bir kitap, bu çalışma için bir kehanet görevi gördü: Robert Bly'in 1990'da yazdığı *Demir Adam: Erkekler Hakkında Bir Kitap*. Bu kitap, günümüzde erkeklerin karşı karşıya kaldığı birçok zorluğu öngörmüştür.

Zamanın ötesindeki içgörülerini onurlandırırken, *Güneş Kral* bu temaları son yılların kültürel ve psikolojik değişimlerini yansıtacak şekilde güncelliyor ve genişletiyor.

Demir Adam'ın hikâyesini takip etmenin yanı sıra, dağa tırmanma metaforunun “dikey entegrasyonunu” da işleyeceğiz. Bu tırmanış, ustalığa ve kendini gerçekleştirme yönelik içsel süreci de temsil eder. Yukarı atılan her adım –ve her bölüm– dönüşümümüzü şekillendiren zorlukları, dersleri ve çığır açan anları simgeler.

Bu kitap, ata ağacının kökünden başlar, bizi şehirden çıkarır, alt çakralardan geçirir ve en yüksek potansiyelimizin mecazi dağına tırmandırır.

Gerçek vizyonunuzu bulmak için kelimenin tam anlamıyla bir dağa tırmanmayabilirsiniz ama dönüşüm çağrınız kendi yoluyla gelecektir. Asıl soru şu: Kulak verecek misiniz?

Umursamamak için her zaman nedenler vardır ve bir erkeğin hayatındaki insanlar benzer şekilde dağınıklık, bencillik, tembellik, hak görme ve diğer karanlık ifadelerden mustarip olabilir. Bu kitap onlar hakkında değil. Bu kitap, Güneş Kral olma arayışı hak-

kında çünkü o berrak ışık ve parıltı, hayatlarımızı ve etrafımızdakileri yeniden canlandırır.

Güneş Kral'ın bir ideal olduğunu fark etmekte fayda var; idealler her zaman soyut ve ulaşılamazdır. Güneş Kral, bize doğru yönü göstermek ve bütünleşmiş erkekler olarak en yüksek potansiyelimizi hatırlatmak için tasarlanmış güçlü bir mitsel imge ve arketiptir. Önemli olan, Güneş Kral olmak değil, bu enerjiyle temas etmektir.

Benim dileğim, bu güçlü enerjiyi somutlaştıran erkekleri görmek: Güçlü sırtları ve omuzları olan, kalbi ile akli uyumlu erkekler; dans edebilen, yemek yapabilen, şarkı söyleyebilen, sevebilen, oynayabilen ve çalışabilen erkekler; netliği ve amacı olan, hayatlarındaki kadınların ve çocukların rahat nefes almasını ve güven duymasını sağlayan erkekler; savaşçı enerjilerini kendilerini, ilişkilerini ve dünyayı iyileştirmeye harcayan erkekler.

Tırmanış kolay değil ama zirveye ulaşmak mümkün. İşte tırmanış şimdi başlıyor.



Ray Rizzo, çağımız erkekleri için yeni bir erkeklik tasavvuru sunuyor. Dağlardan mutfaklara, New York'tan Türkiye'nin doğasına uzanan yolculuğuyla Rizzo; yazar, şef, müzisyen, yoga eğitmeni ve modern erkeklik üzerine çalışan multidisipliner bir hikâye anlatıcısı. Bir baba ve eş olarak erkekliğin kuşaktan kuşağa ve ilişkiler içinde nasıl şekillendiğini yaşamında sınavan sahici bir perspektife sahip. Biriktirdiği deneyimleri, erkek ruhuna dokunan samimi ve cesur bir anlatıya dönüştürüyor.

Güneş Kral, erkek ruhunun kayıp parçalarını tek tek çağıran bir hikâye; söndüğü sanılan içsel ateşi yeniden uyandıran, gölgeler arasından yükselen bir uyanış metni... Mitlerin, arketiplerin ve modern psikolojinin seslerini bir araya getirerek geçmişteki ataerkil kalıplara dönmeden, günümüz erkeğine yeni bir bütünlük alanı açıyor. Ateş ile buzu, doğa ile içsel dünyayı buluşturarak hem yumuşak hem de güçlü bir dönüşüm yolculuğu sunuyor.

Bu kitap, erkeğin kendi içsel kralını uyandırması için yazılmış bir kapıdır. Kuşaktan kuşağa aktarılan yüklerden, gölgelerden ve görünmez engellerden sıyrılarak daha net, daha güçlü ve daha bütün bir hayata adım atmaya çağırır.

**Hak ettiği ışığa doğru yürümek isteyen herkes için...
Kendi güneşine doğru yolculuk burada başlıyor.**

Çeviren: Selma Altıntaş Bursalıoğlu

