

Das Göttlich-Männliche II

Wie du das Göttlich-Männliche in dir erwecken und heilen kannst

Dank der lichtvollen Arbeit von [spiritscape](#) können wir diesen Beitrag auch als Video anbieten! Dieses findet ihr am Ende des Beitrages!

A) 9 Wege zum Erwecken des Göttlich-Männlichen in dir

Von Aletheia Luna; Gastautorin bei [Wake Up World](#); übersetzt von Taygeta

“Wenn ein Mensch die volle Reife erreichen will, müssen sowohl die männliche als auch die weibliche Seite der Persönlichkeit ins Bewusstsein gerückt werden.” ~ M. Esther Harding

Wir hören in diesen Tagen viel über wilde Frauen, den weiblichen Weg des spirituellen Aufstiegs und das Erwachen des heiligen Weiblichen. Du kannst auf irgendeine Plattform in den sozialen Medien gehen und du wirst bestimmt eine Diskussion über Schwesternschaft, die weibliche Mystik, über Gebärmutter-Magie oder über das Kontaktieren / die Verehrung der Göttin in deinem Inneren finden.



Während es wichtig ist, dass wir das göttliche Weibliche ehren, dürfen wir nicht vergessen, dass auch in jedem von uns das göttliche Männliche lebt. Der einzige Weg, wie wir wirklich erwachte und geistig reife Wesen werden können ist, beide Seiten unserer Natur als Männer und Frauen zu integrieren – nicht einfach eine über die andere stellen.

Warum wurde das Göttlich-Männliche oft ignoriert?

Wie oft hast du erlebt, dass über das Göttlich-Männliche diskutiert oder es geehrt wurde (im Gegensatz zum göttlichen Weiblichen)? Sei ehrlich: wohl nicht oft. Vielleicht haben ein paar Leute hier und da das Thema berührt.... aber insgesamt wird dem Thema nicht viel Aufmerksamkeit geschenkt.

Seien wir offen: Es gibt wohl nicht eine überwältigend grosse Anzahl von positiven Vorbildern für das Göttlich-Männliche. Es ist eher so, dass das Antreffen eines wirklich reifen und integrierten Mannes eher wie das Stolpern über eine seltene Delikatesse ist oder dem Begegnen des mythischen Einhorns vergleichbar ist.

Warum ist dies der Fall?

Die unglückliche Realität ist, dass wir in der Geschichte und bis zu diesem Zeitpunkt meist mit der Schattenseite des Männlichen konfrontiert wurden. Wir haben gesehen, wie blutrünstig, arrogant, herrschsüchtig und destruktiv männliche Energie sein kann. Deshalb haben die meisten von uns ihr Interesse, und ich wage zu behaupten auch den Respekt, an diesem grundlegenden Aspekt der Existenz verloren.

Die tragische Wahrheit ist, dass der grösste Teil des grossen Leidens in der Geschichte der Menschheit von Männern verursacht, zugefügt und/oder ausgeführt wurde. Und bis heute fährt der "Der Mann" ("The Man" auch allgemein für "Der Mensch", gebraucht als ein Ausdruck, der sich auf Regierungen/Behörden bezieht) fort mit Unterdrückung und der Verbreitung von Gier, Vorurteilen und Korruption.

Die Kreuzzüge und Hexenjagden, zwei grosse Weltkriege, Völkermorde, Stammes- und Rassenkriege, Diktatoren, terroristische Gruppen, fundamentalistische Religionen/Kulte und die Massenvergewaltigungen und -morde auf der ganzen Welt.... Ich könnte weiter und weiter über die Gräueltaten sprechen, die hauptsächlich von Männern begangen wurden. Kein Wunder, dass viele Menschen in dieser Hinsicht einen unangenehmen Geschmack im Mund spüren und das göttliche Männliche ignoriert wird.

Die Vorteile des Erwachens des Göttlich-Maskulinen

Das kannst du erwarten, wenn du diese Art von Arbeit beginnst:

- Mehr Selbstvertrauen
- Verbesserte Fähigkeit, objektiv zu sein
- Verbessertes kritisches Denken/verbesserte analytische Fähigkeiten
- Emotionale Ausgeglichenheit
- Verbindung zum inneren Krieger
- Erhöhte Fähigkeit, klare Grenzen zu setzen
- Mehr Durchsetzungsvermögen
- Verbesserte Willenskraft
- Verbesserte Selbstdisziplin
- Geistige Klarheit

9 Wege, wie du das Göttliche Maskuline in dir erwecken kannst



Wie ich bereits sagte, geht es bei der spirituellen Reife darum, beide Seiten deiner Natur zu nähren, zu ehren und zu harmonisieren. Und ALLE Männer, Frauen und Nichtbinäre/Transgender, besitzen sowohl den männlichen als auch den weiblichen Aspekt in ihrem Inneren.

Das Ignorieren, Unterdrücken, Dämonisieren oder Traktieren einer Energie als “weniger wertvoll” als eine andere erzeugt letztlich Leid. Gib deinem Schatten-Selbst keinen Treibstoff. Verewige nicht noch mehr die Spaltung in dieser Welt. Erfahre, wie du beide Arten von Energien in dir selbst auf gesunde Weise erwecken kannst. So geht es:

1. *Untersuche dein Wunden rund um das Maskuline*

Wie war, als Mann oder Frau (oder Nichtbinäre), deine Erfahrung mit Männern? Hattest du unterstützende männliche Figuren in deinem Leben (z.B. dein Vater und/oder deine Brüder)? Hast du mehrheitlich missbräuchliche Beziehungen/Verbindungen zu Männern erlebt? Oder

hast du ein bisschen von allem erlebt?

Die Untersuchung deiner Wunden wird dir helfen, alle unbewussten Überzeugungen, Befangenheiten oder Vorurteile, die du gegenüber Männern hast, zu untersuchen. Das Entdecken solcher mentalen und emotionalen Blockaden ist sehr aufschlussreich und wird dir helfen, eine gesunde Bindung zu deinem inneren Göttlich-Männlichen zu entwickeln und zu stärken. Schreiben deine Erfahrungen auf und reflektiere über die Themen, die in diesem Zusammenhang auftauchen, wie z.B. Verzicht, Freundschaft, Entfremdung, Liebe/Hass, emotionale Verbundenheit/Distanz etc.

2. *Übernimm Eigenverantwortung*

Pass auf dich auf. Entscheide selbst über deine Handlungen. Übernimm die Verantwortung für dein Glück. Erlaube dir nicht, ein Opfer zu werden, das "gerettet werden muss". Um das Göttlich-Männliche zu erwecken, musst du die Verantwortung für deine Gedanken, Gefühle und Entscheidungen übernehmen. Gib nicht anderen Menschen die Schuld, wenn etwas schief geht bei dir; das ist sinnlos und eine Verschwendung von Energie. Respektiere dich selbst, sei reif und fordere deine Krieger-Energie zurück.

3. *Kontaktiere deinen inneren Vater*

Wir alle besitzen ein vielseitiges Wesen. Der Psychologe Carl Jung nannte die verschiedenen Gesichter unserer Psyche "Archetypen". Der Vater ist ein universeller Archetyp, den wir alle in uns tragen, unabhängig davon, ob wir männlich oder weiblich sind. Eine kraftvolle Art, dein Göttlich-Männliches zu erwecken ist, diesen inneren Vater zu kontaktieren und eine Beziehung zu ihm zu entwickeln. Ich empfehle Praktiken wie Journale, verschiedene künstlerische Ausdrucksformen wie Malen, automatisches Schreiben und sogar die Verwendung von Tarot als Möglichkeit, mit dem inneren Vater in Kontakt zu treten. Entdecke, was er mit dir teilen möchte. Denke daran, dass dein innerer Vater gütig und wohlwollend ist. Auf welche Weise könnte dein innerer Vater dich besser machen, oder wie kann er der Vater sein, den du in Wirklichkeit nie hattest?

4. *Baue deine Konditionierungen ab*

Was hat dich dazu konditioniert, das zu glauben, von dem du denkst, dass es "bedeutet, ein Mann zu sein"? Wir tragen gemeinsam und individuell enorm viel Gepäck, wenn es darum geht, Männlichkeit zu definieren. Häufige Formen der Konditionierung, die viele von uns in Bezug auf Männer erhalten haben, sind z.B.:

- Männer sollten nicht weinen (weil es dich zu einem "Weichei" macht)
- Männer müssen stoisch sein und dürfen ihre Emotionen nicht ausdrücken
- Männer müssen eine erfolgreiche Karriere machen
- Männer müssen das Oberhaupt des Hauses sein
- Männer sind in erster Linie logisch und linkshirnorientiert
- Männer müssen sich für Sport interessieren
- Männer sind die Beschützer von Frauen und Kindern
- Männer müssen Frauen körperlich, sexuell und beruflich "dominieren"
- Von Männern wird erwartet, dass sie aggressiv selbstbewusst sind
- Männer müssen stark aussehen und Muskeln haben

Kannst du dir noch andere Formen der Konditionierung vorstellen, die ich ausgelassen habe?



Wenn du erst einmal entdeckt

hast, was unsere Kultur dich über die Männer gelehrt hat, wirst du in der Lage sein, bewusst neu zu definieren, was Männlichkeit für dich bedeutet. Dies wird dir erlauben, eine gesunde Beziehung zu deinem inneren göttlichen Männlichen zu entwickeln. Frage dich: "Wie sieht reife und ausgeglichene Männlichkeit für mich aus?"

5. Finde einen männlichen Lehrer/Führer/Gestalt, die du bewundern kannst

Glücklicherweise gibt es da draussen einige wunderbare Beispiele für verkörperte göttliche männliche Energie. Solche Männer können zu deinem inneren Kreis von Freunden oder Familienmitgliedern gehören (und wenn das so ist, fühle dich gesegnet!). Wenn du niemanden in deinem Leben kennst, der das Göttlich-Männliche widerspiegelt, mache dir keine Sorgen. Es mangelt da draussen nicht an Möglichkeiten!

Heute leben viele Lehrer wie Adyashanti, Eckhart Tolle, Mooji und der Dalai Llama, die das

göttliche Männliche, oder wichtige Aspekte davon, verkörpern. Es gibt auch verstorbene Lehrer aus der Vergangenheit wie Krishnamurti, Lao Tzu und Buddha, die männliche Energie auf eine reife Weise ausdrückten. Hab' auch keine Angst, fiktive Helden oder mythische Götter als Führer zu benutzen. Stelle einfach sicher, dass du diese Figuren nicht idealisierst und nicht anbetest – einfach bewundern, respektieren und von ihnen lernen, das schon. Letztlich ist es wichtig, dass du von diesen Vorbildern lernst und dein eigenes inneres Göttlich-Männliches verkörperst und ausdrückst.

6. *Verbinde dich mit deinem inneren Krieger*

Der innere Krieger ist ein weiteres Gesicht oder Ausdruck des göttlichen Männlichen. Aber bitte verwechsle das, was ich sage, nicht mit der Art und Weise, wie Krieger in der heutigen Zeit dargestellt werden. Dein innerer Krieger ist nicht daran interessiert, andere zu dominieren, zu töten oder *“für den Frieden zu kämpfen”*. Dein innerer Krieger unterstützt und beschützt dich. Er lässt sich nicht für dumm verkaufen. Er wird deine Rechte friedlich, aber mit Nachdruck verteidigen. Er wird alle Lügen durchschneiden und mit Klarheit durchschauen. Er hält Wahrheit, Mut und innere Stärke hoch.

Wenn du mehr von der Krieger-Energie in dein Leben bringst, erweckst du das göttliche Männliche. Du verbindest dich wieder mit der Ganzheit tief in dir selbst. Um eine starke Verbindung mit dieser Energie aufzubauen, möchtest du vielleicht das Aussehen deines inneren Kriegers erforschen und wissen, wie er sich anfühlt. Wie ist seine Persönlichkeit? Was macht ihm Spaß? Ist er schon einmal in deinem Leben aufgetaucht? Bei welcher Gelegenheit? Und in welchen Bereichen könntest du mehr von seiner Anwesenheit profitieren? Beispiele für Möglichkeiten, sich mit deinem inneren Krieger zu verbinden, sind das Üben von Kampfkünsten, Boxen, kraftvolle Übungen, geführte Visualisierungen, Yang Yoga, künstlerische Selbstdarstellung, ein Aktivist werden du kannst die Liste weiterführen.

7. *Sei durchsetzungsfähig und setze dich für dich selbst ein*

Durchsetzungsfähig zu sein bedeutet nicht, wütend oder konfrontativ zu sein, noch geht es darum, sich mit einer anderen Person anzulegen. Durchsetzungsfähig zu sein bedeutet, sich selbst und seine Bedürfnisse zu respektieren. Wenn du ein eher ruhiger Mensch oder introvertiert bist, kann es gut sein, dass du mit deinem Durchsetzungsvermögen Mühe hast (ich habe in meinem Buch [Quiet Strength](#) erforscht, wie man diese Passivität überwindet).

Eine der besten Möglichkeiten, um mit der Verbesserung deines Durchsetzungsvermögen zu beginnen ist es, deine Bedürfnisse zu definieren. Welches Bedürfnis wird nicht befriedigt? Wie fühlst du dich, wenn deine Grenzen überschritten werden? Durchsetzungsvermögen erfordert Mut, und deshalb ist es wichtig, mit kleinen Schritten zu beginnen. Denke vor allem daran, dass deine Bedürfnisse und Meinungen genauso gültig und wichtig sind wie die der anderen.

8. *Selbstbewusstes Auftreten*

Unsere Körpersprache hat einen starken Einfluss darauf, wie wir uns fühlen (und umgekehrt). Versuche folgendes Experiment für einen Moment: Lasse deine Schultern nach vorne fallen, bücke dich und kreuze deine Arme so, dass du eine “C”-Form bildest. Wie fühlst du dich dabei? Und nun richte deinen Rücken und dein Schultern gerade, und lass deine Brust sich freilegen. Jetzt bist du in einer “I”-Form. Wie fühlst du dich?

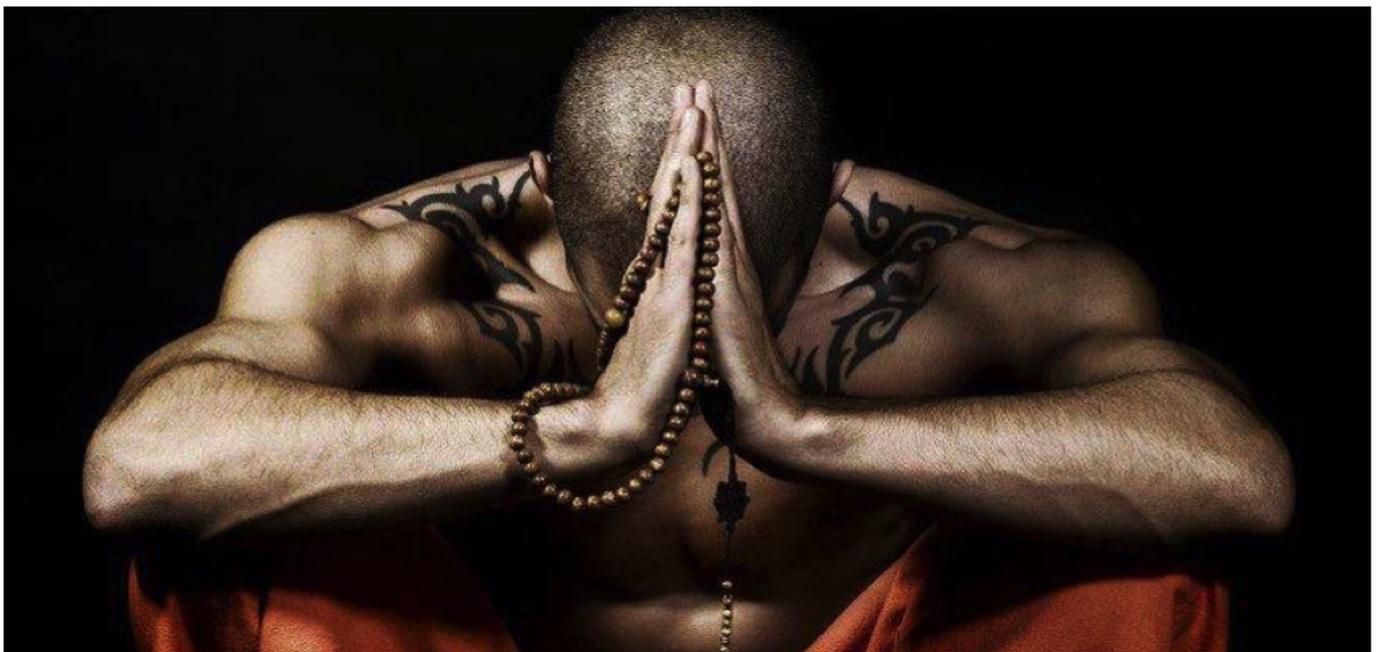
Obwohl es anfangs unangenehm und ungewohnt sein mag, so wird dir die Verbesserung deiner Haltung doch helfen, das unbewusste Signal zu senden, dass du zuversichtlich, ruhig und sicher in Bezug auf dich selbst bist. Es ist dies ein erstaunlich einfacher Weg, um mit deiner göttlich-männlichen Seite in Kontakt zu treten.

9. Hör auf, passiv zu sein und fang an, aktiv zu sein

Sei ein Impulsgeber, Initiator und Gebender in deinen Beziehungen (und im Leben im Allgemeinen). Ergreife die Initiative, um einen alten Pfad zu verlassen und setze dir (neue) Ziele, mache Pläne zur Realisierung deiner Träume, und arbeite auf ihre Verwirklichung hin. Lass dich nicht durch Passivität apathisch und faul machen. Nähre dein inneres Feuer und mache etwas damit.

Letztlich gibt es keine Spaltung im Leben– es ist der menschliche Geist, der gerne die Dinge beschriftet und trennt. Das Männliche und das Weibliche sind also zwei Seiten derselben Medaille.

Ich hoffe, dass dieser Artikel dich inspiriert hat, mehr Balance und Ganzheit in deinem Leben zu schaffen.



B) Das Göttlich-Männliche heilen

Von [Richard West](#), Gastautor bei [Wake Up World](#); übersetzt von Taygeta

Es ist in letzter Zeit viel gesprochen worden über die Notlage von Frauen, die allen Arten von herrschsüchtigem, demütigendem und missbräuchlichem Verhalten von Männern ausgesetzt waren. Diese Situation braucht mit Sicherheit Heilung, sowohl für Frauen als auch für Männer. Damit das möglich ist, muss man sich tief in das Problem hineinversetzen.

Es ist zweifellos sehr gut, dass wir sehen können, wie mehr Aufmerksamkeit auf die Stärkung des göttlichen Weiblichen gelenkt wird. In diesem Artikel möchte ich aber darauf aufmerksam machen, wie auch der männliche Aspekt geheilt werden kann. Ich spreche nicht speziell über

die Männer, obwohl vor allem bei den Männern diese Heilung geschehen muss. Ich spreche vom männlichen Aspekt der Energie, die das Universum ausmacht – dem Yang. Diese Energie lebt in uns allen, Männern und Frauen, und so können wir alle zu dieser Heilung beitragen, indem wir diesen Yang-Aspekt in uns selbst heilen.

Das Problem ist, dass die männliche Energie im Laufe der Jahrhunderte so stark verzerrt wurde. In seiner reinen, ausgeglichenen Form ist das Göttlich-Männliche klar, absichtsvoll, leidenschaftlich, beschützend, engagiert und fokussiert. Wenn es jedoch verzerrt wird, kann es zu Herrschaft, Perversion und Aggression werden. Dies kommt in der Regel vom Wunsch, die Umwelt zu kontrollieren, weil ein bestimmtes Ergebnis angestrebt wird.

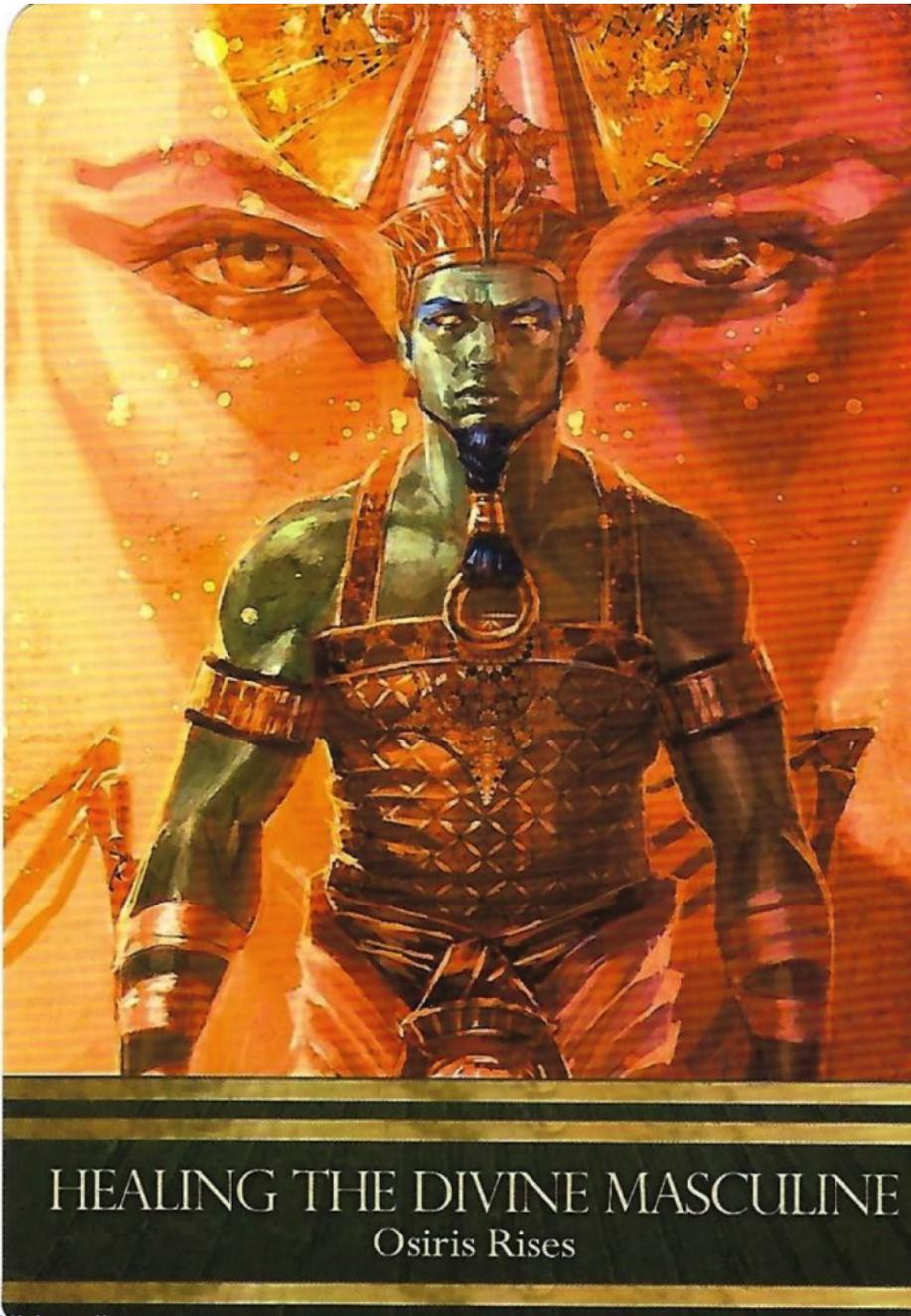
Wie also können wir dies heilen?

Erstens müssen wir erkennen, dass die männliche Energie in ihrer reinen Form göttlich ist! Es ist sehr üblich, besonders in spirituellen Kreisen, nach Eigenschaften wie Liebe, Frieden, Mitgefühl und Akzeptanz zu streben. Aber wie oft werden Stärke, Konzentration, Leidenschaft und Mut übersehen? Auch diese Eigenschaften werden benötigt. Sie sind zutiefst katalytisch.

Wenn ich dir gegenüber das Wort “Penetration” erwähne, wie würdest du reagieren? Anspannung, vielleicht sogar Übelkeit? Es ist ein Wort, das viel Gewicht hat und mit Urteilen verbunden ist. Aber was bedeutet Penetration wirklich? In unserer Arbeit zur Selbstverwirklichung müssen wir männliche Energie einsetzen, um in unser Unterbewusstsein einzudringen. Dies bringt Licht in die Dunkelheit und ermutigt uns, “tiefer zu gehen”. Was wären wir ohne dies? Ich nehme an, wahrscheinlich in bequemer Verleugnung, gefangen in einer Blase von “Liebe und Licht”, aber nie in der Lage, sich irgendwelchen Hindernissen des Lebens zu stellen.

Auf einer praktischeren äusseren Ebene können wir männliche Energie nutzen, um in unserem Leben Veränderungen einzuleiten, um einen mutigen, aber notwendigen Schritt ins Unbekannte zu wagen. Es ist auch notwendig, Grenzen zu setzen und dich in jenen Punkten durchzusetzen, wo etwas für dich wichtig ist und auch dort, wo etwas nicht Ordnung ist für dich. Dies ist besonders wichtig für empathische und hochsensible Menschen. Es kann so leicht sein, sich in anderen zu verlieren, besonders wenn man immer nur deren Standpunkt sieht. Die männliche Energie schützt dich davor und setzt eine Grenze, damit du klar bleibst in dem, wer du bist.

In die richtige Ausrichtung kommen



[Bildquelle](#)

Ich habe da draussen viele Frauen (auch Männer) getroffen, die ihre männliche Seite subtil verleugnen und sich selbst glauben machen, dass es zu aggressiv ist, wenn man sich durchsetzt, und man stattdessen darauf vertrauen soll, dass das, was man bekommt, schon das Richtige ist. Ich würde sagen, dass es auch hier eine Anerkennung des Gleichgewichts geben muss. In der Tat ist es so, dass du genau die richtigen Umstände anziehst, um dir selbst näher zu kommen. Aber es muss auch untersucht werden, warum du es angezogen hast. Dient es dir, es unter den entsprechenden Umständen zu akzeptieren? Vielleicht tut es das ja. Aber vielleicht ist es auch das bessere Verhalten, sich zu behaupten und sich durchzusetzen, wenn das, was geschieht, nicht in Ordnung ist.

Ich habe auch viele Männer (und auch Frauen) getroffen, die ihre männliche Seite überstrapazieren und versuchen, eine Situation zu kontrollieren und zu dominieren, um etwas Erwünschtes zu bekommen – auch wenn dabei nur einen Schub für das Ego resultiert. Ich

würde sagen, dass es definitiv eine Anwendung von männlicher Energie braucht, wenn es einen Durchbruch braucht, aber nicht auf eine Weise, mit der versucht wird, Macht über jemand anderen zu erlangen. Kannst du in deine eigene Macht kommen und darin bleiben, ohne jemand anderen zu entmachten? Warum solltest du jemand anderen entmachten müssen, wenn du in dir selbst all die ganze Kraft finden kannst, die du brauchst? Dies alles kann eine Herausforderung sein, besonders weil es so tief in unserer Psyche verwurzelt ist. Aber es ist notwendig, um sowohl Männer als auch Frauen zu heilen. Es kommt sogar auf die Sprache an, die wir verwenden.

Können wir zugeben, dass wir ein Problem haben, ohne es ändern zu wollen? Können wir die Verantwortung für unseren eigenen emotionalen Schmerz übernehmen? Hier liegen wahre Stärke und Mut.

Disclaimer/Haftungsausschluss: *Die auf transinformation.net veröffentlichten Beiträge mit den darin geäußerten Ansichten und Feststellungen stellen Meinungen der jeweiligen Autoren dar und stimmen nicht notwendigerweise mit jenen von transinformation.net überein. Alle Auslegungen und Schlussfolgerungen, die sich aus Inhalten dieser Webseite ergeben, liegen allein in der Verantwortung des Lesers und der Leserin. Wir bitten daran zu denken, dass jede geäußerte Ansicht subjektiv ist und nie den Anspruch auf Absolutheit erheben kann, und dass so genannte Fakten immer einen Ausschnitt aus der Wirklichkeit darstellen und unterschiedlich interpretiert werden können.*

In diesem Sinne bitten wir auch die Kommentarschreiber, auf Formulierungen mit Absolutheitsanspruch zu verzichten und insbesondere abwertende und verletzende Äusserungen zu Inhalten und Autoren von Artikeln dieser Seite zu unterlassen und im übrigen unsere Kommentarrichtlinien zu beachten.