

Die Kraft der Präsenz, die Magie der Hingabe und der Raum dazwischen



„In ihrer Essenz ist die Frau reine, bedingungslose Liebe. Der Mann ist in seiner Essenz reine Präsenz, reine Meditation. Das sind die zwei Polaritäten auf dem spirituellen Weg. Die eine ist Liebe & Hingabe - die andere ist Meditation & Präsenz im Hier und Jetzt. Wenn sich die Frau in ihrer Liebe entspannt, wächst ihre Meditation und Präsenz ganz von selbst. Und wenn der Mann sich in seiner Präsenz entspannt, wächst Liebe in ihm ganz von selbst“

(Michael Richardson)

Bis auf wenige Ausnahmen, haben wir in der Regel alle einen eindeutig männlichen oder weiblichen Körper und damit eine mehr oder weniger männliche oder weibliche Prägung auf allen Ebenen. Gleichzeitig trägt jede(r) von uns die Essenz des Maskulinen UND des Femininen in seinem / ihrem Energiekörper.

Wir alle hungern in unserem Innersten nach Polarität, dem Tanz der Verführung, der Spannung, der Attraktion, dieser traumgleichen unwiderstehlichen Kraft und Schönheit, die im Raum zwischen den Polen entsteht. Damit dieser Raum entstehen kann, braucht es zwei stark ausgeprägte Polaritäten. Denn so lebenswichtig die Gleichheit der Geschlechter im ethischen oder rechtlichen Sinne ist, so tödlich ist sie im energetischen Sinne. Dieser Artikel ist genau für Euch, wenn ihr „Lebendige Beziehungen“ zu Eurem spirituellen Pfad machen wollt, ihr miteinander wachsen wollen, ihr Eure Körperlichkeit, Eure Sexualität und die Anziehung die dadurch entsteht feiern, leben und auf eine andere Ebene heben möchtet.

Was ist also die Essenz des Maskulinen? Was die Essenz des Femininen? Wie können wir den Raum zwischen Maskulinem und Femininem auf tun und mit Spannung laden?

PRÄSENZ - die maskuline Essenz

Präsenz bedeutet mit voller **Bewusstheit** im Hier und Jetzt verankert zu sein. Präsenz heisst, dass Du in Deiner **authentischen Kraft** stehst und Dich dem Leben in all seinen Erscheinungsformen vollkommen gegenwärtig zuwendest. Präsenz erzeugt **Strahlkraft, innere Stärke & Furchtlosigkeit**. Es ist eine Kraft die Dich aus jeder Pore strahlen lässt, es ist die Erfahrung einer überwältigenden **Freude**. Präsenz ist „**Allgegenwart**“ und gibt Dir **Halt, Struktur & Sicherheit**. Es ist die **elektrische Kraft des Yang** und der **Sonne**. Symbol dafür ist der männliche **Phallus**, der sichtbar nach außen gerichtet ist um die Welt in ihrer Gesamtheit zu **durchdringen**. Präsenz ist symbolisch mit dem **ewigen Leben** zu vergleichen. Präsenz ist **reines Bewusstsein - still, klar & unbewegt wie ein Bergsee** an einem windstillen Tag & **unzerstörbar wie ein Diamant**. Präsenz ist die Insel des Jetzt im Strom der Zeit.

Fragen zur Kraft der Präsenz

Wer bin ich und was will ich? Wofür stehe ich? Was ist in mir lebendig? Wessen bin ich mir bewusst? Was in mir ist es, das unvergänglich und unwandelbar ist?

Um die Antwort darauf zu finden, müssen wir tief in unsere Herzen schauen und dann den Mut haben, die Antwort darauf bestmöglich zu verkörpern. Dann erstrahlen wir in unserer Authentizität, die auf andere Menschen ansteckend wirkt – ähnlich wie die Buddhas, die wir aus der tibetischen Bilderwelt kennen, die alle ihr ganz eigenes Kraftfeld (Mandala) um sich manifestieren, von dem wir uns angezogen fühlen. In diesem Feld fühlen sich die Anderen von uns wirklich wahrgenommen und gesehen in unserer Präsenz, was eines der größten Geschenke ist, das man geben bzw. empfangen kann.

Und ... wie sieht DEIN Mandala aus?

„Frauen verwandeln sich in der Präsenz eines Mannes, durch die Art und Weise wie er sie betrachtet. Sie werden weicher. Sie werden wieder zu „Mädchen“ in seiner Präsenz.“

(Zan Perrion)

HINGABE – die feminine Essenz

Hingabe ist die Fähigkeit des **Loslassens** und der **Auflösung** fixer Formen und Strukturen. Hingabe heisst Dein **Herz ganz öffnen** zu können - egal in welcher Situation - gegenüber dem was gerade ist. Hingabe ist der Weg der **Gefühle** und die Schönheit, diese auf Myriaden von Arten auszudrücken und zu verkörpern. Hingabe ist der Weg zu **emotionaler Reife & Tiefe**. Hingabe führt Dich zu der Gewissheit, dass Du im Kern **Liebe** bist. Hingabe bedeutet, dass Du ganz **mit dem Strom des Lebens fließt** - in Zartheit und in bunten Farben schillernd. Es ist die **magnetische Kraft des Yin** und des **Mondes**. Symbol dafür ist die weibliche **Yoni** die eine Pforte darstellt, die nach Innen führt um die Welt „**zu empfangen**“ und dadurch zu verwandeln und zu heilen. Hingabe ist symbolisch Dein tiefes **Eingebunden-Sein** im ewigen **Kreislauf von Leben & Tod**, im **Tanz von Entstehung & Auflösung** in dem Du wie eine Seeanemone in den tiefen des Meeres **rhythmisch mitschwingst**. Hingabe ist wie das Meer an einem wechselhaften Tag - ein bewegtes Schauspiel, das den Betrachter in seinen Bann zieht.

Fragen zur Magie der Hingabe

Was verlangt der Fluss des Lebens gerade von mir? Wovon muss ich mich verabschieden um wieder neue Räume erschließen zu können? Was muss ich tun oder lassen um mich ganz dem Raum und dem Moment anzuvertrauen und in Harmonie mit der kosmischen Sinfonie zu schwingen.

Das Kernthema um das es bei Hingabe geht, ist unsere Angst vor **Verletzlichkeit**. Verletzlichkeit ist die zentrale Grunderfahrung des Lebendigen – denn alles was lebendig ist, hat irgendwann einmal das Licht der Welt erblickt und wird irgendwann auch wieder sterben. Verletzlichkeit ist das Herzstück und der Kern unserer menschlichen Erfahrungen und Gefühle. Zu fühlen heißt verletzlich zu sein und der Mut sich nicht zu schützen, sondern sich der Ungewissheit hinzugeben, führt letztlich zu wahrer Nähe und Intimität in unseren Beziehungen.

Der Tanz der Polaritäten:

„Die Magie der Hingabe“ ist in einem sehr schönen Bild im Märchen „Das letzte Einhorn“ zu sehen. Dort sieht sich Schmendrick ein junger und zweitklassiger Zauberer nicht im Stande aus eigenen Kräften das Einhorn vor dem roten Stier zu retten und spricht dann im letzten Augenblick die Worte der Hingabe:

„Magie - tu was Du willst, tu was Du willst, tu was Du willst!“.

Daraufhin verwandelt sich das Einhorn in ein Mädchen und ist so vorerst vor dem roten Stier sicher. Damit solch eine Magie durch ihn geschehen konnte, brauchte es einerseits die **Kraft** seiner **Präsenz** und den Glauben, dass durch ihn die Kräfte in Bewegung gesetzt werden können – andererseits war er sich auch bewusst, dass es für diesen **Zauber** die **Hingabe** an etwas größeres als ihn selbst brauchte.

Zwischen Präsenz und Hingabe braucht es also einen leidenschaftlichen Tanz. Sie beide führen uns zu unserer wahren Essenz jenseits von männlich oder weiblich, von Yin oder Yang ... zum Tao oder *zum großen Geheimnis* wie es die Indianer nennen.

Durch unsere **Präsenz zeigen wir uns ganz in unserer Strahlkraft** und in unserer **Hingabe sind wir total offen** für die Resonanz die dadurch ausgelöst wird.

Oftmals ist aber die Angst vor unserem Licht oder unseren Schatten so groß, dass wir nicht in unsere Präsenz finden und die Angst vor dem Fallen, vor Verletzlichkeit und dem Ungewissen ist so groß, dass wir uns nicht in Hingabe dem Fluss des Lebens anvertrauen können. Meist präsentieren und schenken wir uns nicht ganz – wir halten zurück, lassen uns ablenken, zeigen und geben nur das von uns, was innerhalb unserer Komfortzone liegt und was wir für akzeptabel und annehmbar halten.

Wir müssen uns wieder mit unserem **Nackt-Sein auf allen Ebenen** anfreunden und uns in die Arme des Lebens werfen – im Vertrauen darauf, dass wir aufgefangen werden. Das heißt nicht zwingend, dass wir immer den Anderen Vertrauen schenken sollen, und nicht einmal, dass wir uns selbst vertrauen sollen – vielmehr geht es darum **dem LEBEN und der LIEBE zu vertrauen**.

Erlösung auf alltäglicher Ebene:

Auf die alltägliche Erfahrung einer Partnerschaft heruntergebrochen heißt das, dass wir aufhören müssen, uns aus unserer Bedürftigkeit heraus ständig ziellos auf etwas zuzubewegen, aus Angst heraus gegen etwas anzukämpfen oder aus einem Schutzimpuls heraus die Flucht und den inneren Rückzug anzutreten.

Wir müssen lernen innezuhalten und wahrzunehmen, wogegen wir kämpfen, wovor wir weglaufen und wovor wir uns schützen wollen. Und wir müssen uns diese Wahrheiten eingestehen und im besten Fall mit unserem Gegenüber teilen. Was wir in unseren Partnerschaften brauchen, sind offene, ehrliche und gleichzeitig liebevolle und achtsame Gespräche die größte Verletzlichkeit voraussetzen.

Was Männer & Frauen *wirklich* wollen

In der Erfahrung mit Körperarbeit die ich in den letzten Wochen gemacht habe, waren die schönsten Momente jene, in denen ich gemerkt habe, dass sich eine Frau wirklich *ganz* darauf einlassen konnte, sich *ganz* meinen Berührungen hingeben konnte, zu 100% genießen und nehmen konnte. Da wurde mir bewusst, dass es DAS ist, was ein Mann im Kern WIRKLICH von einer Frau will – nicht weniger als ihre volle Hingabe.

What makes me pause my love? Devotion. Absolute devotion.

(Zan Perrion)

Und viele Frauen bestätigen mir, dass ein Mann wiederum fast jeden „Fehler“ machen kann, wenn sie von ihm bekommt, was ihr zusteht – nämlich nicht weniger als seine 100%ige Präsenz und das Gefühl wahrhaftig gesehen, verehrt und durchdrungen zu werden als die Göttin die sie ist.

Aufeinander zugehen - und zwar zur gleichen Zeit:

Um lebendige Beziehungen zu führen ist es wichtig, dass wir als Mann und Frau an unserer männlichen und weiblichen Essenz arbeiten. Doch das ist nicht alles. Verletzungen passieren immer nur in Beziehung und brauchen dazu meist auch ein Andocken an positive Beziehungserfahrungen um ganz heilen zu können – denn Heilung im Sinne von „Ganzwerdung“ schließt ja die Anderen mit ein. Verkörperte Heilung findet immer im Raum ZWISCHEN uns statt.

Deshalb müssen Männer und Frauen zur gleichen Zeit in ihre feminine und maskuline Essenz kommen. Die Flut hebt alle Boote gleichermaßen an. In den letzten Monaten haben wir in unserer Einzelarbeit - aber auch in Aufstellungen - immer wieder intensiv erlebt, wie viel Verletzung zwischen den männlichen und weiblichen Energien in unseren Systemen gespeichert ist. Eckhart Tolle nennt das die Erinnerung oder Aktivierung des „Schmerzkörpers“, der sowohl individuelle als auch kollektive Erfahrungen der gesamten Geschichte gespeichert hat. Weil dieser Schmerzkörper so leicht aktiviert wird, muss die Veränderung Hand in Hand gehen. Sonst gibt es ein Ungleichgewicht. Eine Seite wird verletzt und der Schmerzkörper fährt die Schutzschilder wieder hoch. Wenn beide ihr altbekanntes Spiel spielen, berechnend, zurückhaltend, reserviert, unwillig sich als erster zu öffnen, werden wir als Mann & Frau keine erwachten Beziehungen führen können. Es ist also wichtig einen Partner zu wählen, der grundsätzlich in diese Richtung mit uns wachsen möchte, um dann mit ihm in den Tanz der Polaritäten eintreten zu können, wo mal der eine und mal der andere „führt“.

Der Raum zwischen Männlich & Weiblich:

Der Schlüssel zur Öffnung des Raumes zwischen Mann und Frau sind Präsenz & Hingabe. In diesem Raum müssen unsere elementarsten menschlichen Grundbedürfnisse des Menschen Platz finden – nämlich sowohl unser Bedürfnis nach Sicherheit & Verbundenheit, als auch unsere Sehnsucht nach Abenteuer & Freiheit.

Wir brauchen Mut zu einer neuen Offenheit um über diese Themen reden zu können – in einer Art die Verletzlichkeit zulässt aber nicht verletzend ist. Wir brauchen neue individuelle Ausdrucksformen und Modelle von Beziehungen, die unseren ambivalenten Grundbedürfnissen gerecht werden. Zu guter Letzt braucht es noch die Bereitschaft gemeinsam einen Lebensstil zu finden oder zu kreieren, der Raum, Zeit und Stille zulässt um immer wieder neue Mysterien in diesem Raum zu entdecken.

Wir möchten für Euch so einen Raum zwischen den Polaritäten eröffnen. Unter folgendem Link findet ihr unser Angebot um miteinander in die **Kraft der Präsenz & die Magie der Hingabe** zu wachsen:
Workshop: Präsenz & Hingabe und der Raum dazwischen

In Liebe,
Manuel

Empfehlungen:

Texte:

Wenn du die Welt verändern möchtest, liebe einen Mann – Lisa Citore

Wenn du die Welt verändern möchtest, liebe eine Frau – Lisa Citore

Videos-Links:

„Workshop - Spirit, Sex, Love“ - David Deida

„Das Geheimnis des Begehrens in festen Beziehungen“ – Esther Perel

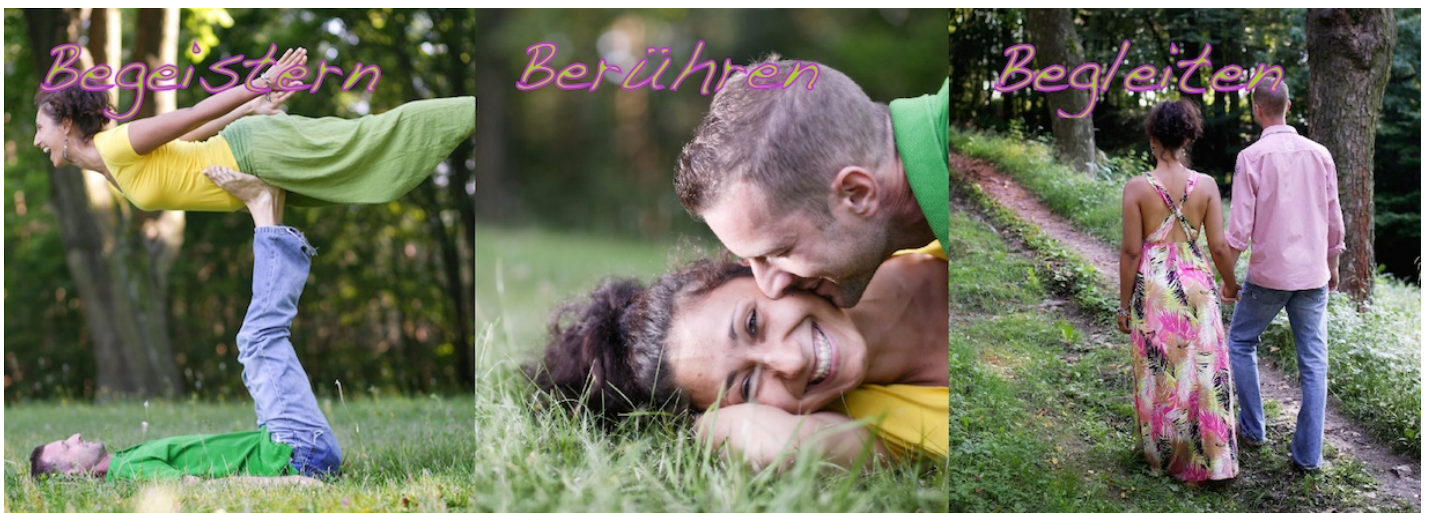
„Die Macht der Verletzlichkeit“ - Brene Brown

Bücher:

„Vom Nehmen und Genommen werden – für eine neue Beziehungserotik“ - Christinger / Schröter

„Zeit für Weiblichkeit“ & „Zeit für Männlichkeit“ - Diana & Michael Richardson

„Der Weg des wahren Mannes“ & alle anderen von - David Deida



Kontakt: Manuel & Paulina Harand - praxis@heil-kunst.at - +43-676-9570414 - www.heil-kunst.at