

# Manifest für Bewusste Männer

(Version 2)

Original von Arjuna Ardagh and Gay Hendricks

Übersetzung von Heinz Robert

Liebe Frau,

- Ich komme heute zu dir als ein Mann, der sich **dazu verpflichtet** hat, in jeder Hinsicht **bewusster zu werden**. Ich fühle tiefe Liebe, grossen Respekt und **wachsendes Gefühl der Verehrung** für die Geschenke des Femininen. Ich fühle auch tiefe Traurigkeit über die destruktiven Taten des unbewussten Maskulinen in der Vergangenheit und der Gegenwart. Ich entschuldige mich für diese Taten und möchte dies wiedergutmachen, um eine neue Ära der Ko-Kreation mit dir herbeizuführen.
- Indem ich bewusster werde, wird mir auch das Spiel von maskulinen und femininen Energien in mir, in dir und in allem Leben, immer bewusster. Ich weiss, dass wir alle Zugang zum gesamten Spektrum dieser Energien haben. Ich spüre auch ein wachsendes Erwachen zu den Dimensionen jenseits der Dualitäten, frei und offen wie der Himmel.
- Ich verpflichte mich eine **Maskulinität** anzunehmen und ihr zu dienen, **die uns als ebenbürtig ehrt und zelebriert**. Ich weiss, um dich wahrlich als multi-dimensionale Frau zu ehren, muss ich voll präsent in mir ruhen und den **Geschenken, die ich mit dir teilen kann, gewahr sein**. Wir können zusammen grosse Wunder vollbringen, wenn wir uns in bewusster Weise gegenseitig nähren, wenn wir uns gegenseitig mit Wertschätzung und Respekt begegnen, und in Verehrung der Göttlichkeit, die durch maskuline und feminine Energie ausgedrückt wird.
- Ich anerkenne, dass die **Religionen der vergangenen zig-tausend Jahre** hauptsächlich von Männern gegründet und verbreitet wurden. Wir haben oft so gehandelt, als wenn wir das letzte Wort über Gott und das spirituelle Leben haben, obwohl wir nur über die maskuline Ausdrucksweise dieser Dinge bescheid wussten. Als Resultat haben wir tieffühligere, verbindende und inklusivere Spiritualitäten unterdrückt. Ich verpflichte mich nun, dass ich auch die **Spiritualität des göttlichen Femininen** verehere.
- Ich verehere deine tiefe Verbindung zur Erde. Als Männer war die Beziehung zu unserem Planeten und seine Ressourcen oft motiviert von Konkurrenzdenken, Aneignung und Dominanz. Wir haben missverständlich angenommen, dass Expansion und vor Übergriffen schützen würde, und in diesem Prozess schändeten wir die Heiligkeit der Erde und brachten deren natürlichen Rhythmus durcheinander. Ich verpflichte mich, deinem Feingefühl zuzuhören, das **unseren Planeten heilen und zum gedeihen bringen** kann.
- Ich ehre deine Intuition und deine **tiefgreifende Fähigkeit zum Fühlen**. Als Männer haben wir oft Fühlen und Intuition abgewertet, zu Gunsten einer Sichtweise, die von Daten und Logik dominiert war. Dieser Weg schien notwendig gewesen zu sein, um die Menschheit über Aberglaube und Animalismus hinwegzubewegen, doch dabei haben wir viel vom Herzen des Lebens verloren. Ich verpflichte mich die Künste des Fühlens, der Intuition und der Weisheit des femininen Herzens zu respektieren, sodass wir diese zusammen in eine **ausgeglichene Sichtweise des Lebens** integrieren, die alle Weisheiten ehrt und inkludiert.

- Ich ehre die **Schönheit und Integrität deines Körpers**. Wenn wir uns gegenseitig durch unsere Körper mit Achtsamkeit und Hingabe nähren, sind da keine Grenzen zur **Liebe, die wir generieren können**. Ich fühle Trauer darüber, dass Männer deine Schönheit in Prostitution und Pornographie ausgenutzt haben. Im Griff der Lust fehlte uns oft die Fähigkeit anständig nach Intimität zu fragen oder ein „Nein“ als Antwort zu akzeptieren. Ich wende mich gegen jede Form von erzwungener oder seelenloser Kommerzialisierung weiblicher Schönheit, und **ich respektiere, dass dein Körper dir gehört**.
- Ich ehre deine Fähigkeit zur **friedvollen Lösung von Konflikten**, dein Begabung sich effektiv zu entschuldigen und mit Charme zu vergeben. Wir Männer führten endlose Kriege über unsere Unstimmigkeiten. Beim Verteidigen unserer Ländereien und Schützen unserer Familien, sind wir süchtig geworden auf das Kämpfen an sich. Es ist vergleichsweise schwierig eine Invasion oder einen Krieg zu finden, der von einer Frau angestiftet wurde. Ich entschuldige mich dafür, dich in diese Kriege mitgerissen zu haben, und für die Vergewaltigungen, die Morde, gebrochene Herzen und zerstörten Familien, die sich dadurch ergeben haben. Wir heissen deine Weisheit willkommen, **eine Welt zu kreieren, die miteinander auskommt** ohne auf Zerstörung zurückzugreifen.
- Ich ehre deine Fähigkeit **auf deinen Körper zu hören**, und seine Bedürfnisse für Essen, Ruhe und Zeit zum Spielen. Ich feiere deine Begabung auf das zu achten, was hier ist, gerade jetzt. Uns Männer, brannte die Beschäftigung mit unseren Zielen und Resultaten oft aus, und machte uns Beziehungsunfähig. Ich weiss, dass wir dich ebenfalls in dieses Ungleichgewicht mit hineingezogen, und oft deine Sehnsucht nach Kontakt enttäuscht haben. Die Zeit für einen Prozess-orientierten Weg ist nun bei uns. Ich heisse deine Weisheit willkommen, die **Balance in unseren Körpern aufrechtzuerhalten**, und in der Art unserer Kommunikation.
- Ich ehre deinen **Sinn für mitfühlende Gerechtigkeit**. In unserem Justizsystem haben Männer als Richter und Polizisten dominiert, Gefängnisse gebaut und verehrten die Prinzipien der Bestrafung. Ich heisse dich willkommen mit uns daran zu arbeiten, wieder das Herz ins Justizsystem zu bringen.
- Ich weiss auch, dass globale Ökonomie durch das unbewusste Maskuline dominiert wurde, das oft in einem Mangel und in Gier lebte. Viele Menschen wurden dadurch verarmt und ausgegrenzt. Mit deinem natürlichen Sinn für Förderung und Überschuss, weiss ich können wir zusammenarbeiten um eine echte **fürsorglich-soziale globale Ökonomie** zu kreieren.
- In Entschuldigung für die Schmerzen, die wir Männer dir verursacht haben, anerkenne ich auch, dass ich und viele meiner Brüder, von unseren Müttern, Schwestern, unseren Partnern und Ex-Partnern verletzt wurden. Als bewusster Mann **bin ich gewillt, diese Schmerzen vollends in mir zu spüren und sie aufzulösen**. Ich vergebe dir für jedes Mal, als du unbewusst gehandelt hast, und **ich vergebe mir selbst und meinem Geschlecht, für unseren eigenen Wachschlaf**.
- Ab diesem Tag, gelobe ich dein Herz als den heiligen Tempel zu behandeln, der es ist. **Ich verpflichte mich, das feminine in dir und mir, und meiner Beziehung zu allem Leben, zu ehren**. Ich weiss, wenn wir die Vergangenheit zurücklasse und uns heute die Hände reichen, können wir Synergien unserer Stärken kreieren. Zusammen gibt es nichts, was wir nicht tun können.

**Zusammen können wir Wunder vollbringen.**