

Männer-Frauen-Heilkreis

Diese einfache, von Colin Tipping entwickelte, Zeremonie entfaltet eine versöhnende Wirkung und trägt dazu bei, die Spannungen, die unsere Beziehung zum anderen Geschlecht oft prägen, zu heilen.

In unserer Welt haben wir -anstatt die Unterschiede zwischen männlich und weiblich zu schätzen- einen Keil zwischen die Geschlechter getrieben. Diese Trennung und die männliche Dominanz haben sich als katastrophal nicht nur für die Frauen erwiesen.

In dieser Zeremonie werden die Frauen von den Männern unterstützt und geehrt und im zweiten Teil die Männer von den Frauen. Dieses Ritual ist sehr heilsam, um alte Verletzungen zu diesem Thema zu heilen und die Harmonie zwischen männlicher und weiblicher Energie wieder herzustellen.

Wir freuen uns, wenn Du dieses Ritual weiter trägst und möglichst viele Menschen davon profitieren können!

Anleitung

Um den Heilkreis durchführen zu können, benötigst Du ausreichend Platz für einen Kreis und genügend Männer: mindestens 1 Mann für 4 Frauen (es können aber natürlich auch mehr sein!).

Dauer: ca. 20 Minuten. Taschentücher bereithalten.

Einleitung

Bitte die Teilnehmer, einen Kreis zu bilden.

Dann erkläre, dass unsere Absicht auf Erden zu kommen, um eine menschliche Erfahrung zu machen, auch die Erfahrung von Trennung beinhaltet.

Es ist so, als hätten wir Gott gebeten, das Gegenteil von Liebe und Einheit zu erleben. Somit können wir voll und ganz erkennen, was es bedeutet, in dieser Energie zu sein und unsere Wertschätzung für diese Schwingung verstärken. Trennung ist also -so gesehen- sinnvoll. Es ist aber auch Teil unserer Vereinbarung, dass wir, nachdem wir die Trennung erfahren haben, beginnen zu verstehen, dass diese Trennung nicht wirklich wahr ist. Dann beginnt der Prozess, Gegensätze zu vereinen und wir können sie als die zwei Seiten derselben Münze erkennen.

Nirgendwo haben wir mehr Trennung hervorgebracht, als zwischen den Geschlechtern. Männlich und Weiblich. Es ist an der Zeit, Männer und Frauen als wahrhaft Gleiche zusammenzubringen. Wie in einem Ying-Yang-Symbol. Sie fließen ineinander und ergänzen sich zu einem Ganzen.

Es ist Zeit, die Unterschiede zu ehren und die Gleichheit zu feiern.
Wollt Ihr das jetzt erleben?

Frauenkreis

Bitte die Männer im Kreis stehen zu bleiben, während die Frauen einen oder zwei Schritte nach vorne gehen, so einen inneren Kreis bilden, Schulter an Schulter stehen und sich an den Händen halten.

Verteile die Männer gleichmäßig um die Frauen herum.

Sage ihnen, dass du ein Lied spielen wirst, das die Frauen ehrt. Während des Liedes werden die Männer ihre Hände nacheinander auf die Schultern der Frauen legen, damit die Frauen die Unterstützung der Männer spüren können. Die Männer bewegen sich um den Kreis der Frauen, um sicher zu gehen, dass jede Frau berührt wird.

Wichtig ist dabei: Die Berührung geschieht in diesem Ritual ausschließlich in der Absicht, die Frauen die Unterstützung der Männer spüren zu lassen. (Frage auch vorab, ob jemand nicht berührt werden möchte.)

Zur Einstimmung etwas sagen zur Kraft der Frauen als Lebensspenderinnen, Unterstützerinnen, Initiatorinnen etc. und zu der Verletzung der weiblichen Urkraft. Und evtl. auch zum Inhalt des Liedes (Liedtext weiter unten).

Spiele das Lied von Karen Taylor-Good: *I am a Woman**

Nach etwa der Hälfte des Liedes gib den Frauen die Anweisung:

*„Lass` dich atmen, öffne deine Augen und schau dich um.
Stehe in deiner Weiblichkeit. Sieh die Schönheit und die Göttin in jeder Frau.
Spüre die Unterstützung des Männlichen.“*

Männerkreis

Nach dem Lied bitte die Frauen, die Männer nach vorne treten zu lassen und einen inneren Kreis zu bilden, so dass jetzt die Frauen hinter den Männern stehen. Lass die Männer sich an den Händen halten.

Sage etwas zur männlichen Energie, dazu, was von Männern in unserer Gesellschaft erwartet wird, zu ihren Stärken und Verletzungen.

Eventuell auch etwas zum Inhalt des Liedes (Liedtext weiter unten).

Die Frauen stehen hinter den Männern, legen ihre Hände auf die Schultern, den Nacken und auf das Herz der Männer. Die Männer lehnen sich zurück und lassen sich halten.

Spiele das Lied von Karen Taylor-Good : *Beautiful Man, Beautiful Boy**

Nach etwa der Hälfte des Liedes gebe den Männern die Anweisung:

*Lass dich atmen, öffne deine Augen und schau dich um.
Spüre deine Männlichkeit. Sieh den Gott in jedem Mann.
Spüre die Liebe der Frauen.“*

Abschluss

Umarmungen für alle die möchten.

Wenn es passt könnt Ihr noch gemeinsam ein Lied singen.

*) Die beiden Lieder von Karen Taylor-Good findest Du auf ihrer CD „Touch the Light“ (Silenzio). Die CD bekommst Du auch in unserem Online-Shop: www.tipping-shop.de

I am a woman

From the man in the moon to the man in the mirror, to the man upstairs
it couldn't be any clearer, somebody's not being talked about, I feel left out.
From the day I was born, to the day that I married to the love I made
and the child that I carried I've been looking outside of me, for who to be.

I am a woman, soft and strong, right and wrong, brave and not so.
I am a woman, I deserve to be as cherished as he, loved as me.
I am a woman.

From this moment in time to the last breath I take, I will love myself
and the power I will awaken. I will no longer stand aside, or be denied.

I am a woman, soft and strong, right and wrong, brave and not so.
I am a woman, I deserve to be as cherished as he, loved as me.
I am a woman.

I am a woman, soft and strong, right and wrong, brave and not so.
I am a woman, I deserve to be, as cherished as he, loved as me.
I am a woman
I am a woman
I am a woman

Ich bin eine Frau

Vom Mann im Mond zum Mann im Spiegel zum Mann im Obergeschoss.
Es könnte nicht klarer sein: Über jemanden spricht man nicht,
ich fühle mich ausgeschlossen.
Vom Tag meiner Geburt, zum Tag meiner Heirat
zum Liebesakt und zum Kind das ich gebar
ich suchte immer ausserhalb von mir nach mir.

Ich bin eine Frau, sanft und stark, richtig und falsch,
mutig und auch nicht.
Ich bin eine Frau, die es verdient,
dass man mich schätzt wie ihn und mich liebt, als die, die ich bin.

Vom jetzigen Zeitpunkt bis zum letzten Atemzug den ich nehme,
werde ich mich lieben und meine Kraft wird erwachen.
Ich dulde nicht länger daneben zu stehen, wo sie mich nicht sehen.

Ich bin eine Frau, sanft und stark, richtig und falsch,
mutig und auch nicht.
Ich bin eine Frau, die es verdient,
dass man mich schätzt wie ihn und mich liebt, als die, die ich bin.

Beautiful man, beautiful boy

I see your struggle, I understand
It can't be easy being a man
The whole world is changing, but one thing stays true
There's always been so much expected of you

Refrain

Breadwinner, Mouseslayer
Couchmover, Lovemaker
You can't hide your trouble, you can't hide your joy
Beautiful man, beautiful boy

You've got to be tougher, to take on this world
Got to be tender, to take on this girl
It's all there inside you but somehow you know
When to hold tighter when to let go

Refrain

Rulebreaker, Chancetaker
Tearcatcher Lovemaker
You are my trouble, you are my joy
Beautiful man, beautiful boy

Stormbraver, Lifesaver
Handholder, Lovemaker
Exquisite trouble, ridiculous joy
Beautiful man, beautiful boy

Schöner Mann, schöner Jüngling

I sehe wie du dich anstrengst und ich verstehe
Es kann nicht einfach sein, ein Mann zu sein
Die ganze Welt verändert sich, aber eins bleibt sich gleich
Es wird immer so viel von dir erwartet

Brötchenverdiener, Mäusetöter
Sofaverschieber, Liebhaber
Du kannst deinen Kummer nicht verstecken
Kannst deine Freude nicht verstecken
Schöner Mann, schöner Jüngling

Du musst zäher werden, um in dieser Welt zu bestehen
Du musst zart sein, um sie wieder zu sehen
Alles ist in dir vorhanden, und irgendwie weißt du schon
Wann du festhalten und wann du loslassen musst

Regelbrecher, Wagemutiger
Tränenfänger, Liebhaber
Du bist mein Kummer, bist meine Freude
Schöner Mann, schöner Jüngling

Sturmtrotzer, Lebensretter
Händchenhalter, Liebhaber
Vorzüglicher Kummer, lächerliche Freude
Schöner Mann, schöner Jüngling