

Maskulinitet, kjærlighet og den modne mannen



© www.stockxpert.com

”Modne menn utfolder sin dypeste natur gjennom å leve et liv som er større enn dem. De har mål som bringer frem deres dype indre verdier. I stedet er det slik at de fleste gutters utvikling til menn er motivert av ønsker uten dybde, basert på behovet for personlig vinning.”



Av Osiris Montenegro
osiris@becomeselfaware.com
www.becomeselfaware.com

Maskulinitet, kjærlighet og modenhet er grunnleggende menneskelige ressurser. Når maskulinitet modnes gir det dybde og mening til livet. Men i vårt samfunn har menn dårlig med tilgang på metoder som kan hjelpe dem med dette. Vi mangler meningsfulle ritualer i forbindelse med overgangen fra gutt til mann. Maskulinitet blir lett forvekslet med en tøff macho, konkurranseorientert holdning. Denne umodne maskuliniteten skaper menn som er ute av stand til å føle i dybden. Uten evne til å føle dypt kan ikke menn være intime verken med seg selv eller andre.

”Macho” maskulinitet er et hinder for å fullbyrde kjærlighetens intimitet. Modne menn utfolder sin dypeste natur gjennom å leve et liv som er større enn dem. De har mål som bringer frem deres dype indre verdier. I stedet er det slik at de fleste gutters utvikling til menn er motivert av ønsker uten dybde, basert på behovet for personlig vinning. Overfladiske mål baseres på selviske behov. Menn har en tendens til å strukturere sine liv rundt tilfredsstillelsen av illusoriske behov heller enn å søke mot psykologisk modenhet. Resultatet er et overfladisk liv formet for å unngå det man frykter heller enn å leve etter virkelige verdier. Mange menn bekymrer seg for eksempel over å ha for lite penger, heller enn å lære å stole på seg selv. På den andre siden vil en mann som er modnet se verdien i å gi av seg selv som et uttrykk for kjærlighet. Maskulinitetens egentlige funksjon er derfor å elske ubetinget. Denne artikkelen er en oppfordring til menn om å velge å

modne deres maskulinitet i kjærlighetens tjeneste.

Stadier i menneskelig utvikling

Mennesker går gjennom tre stadier i psykologisk utvikling. Det første er sentrert rundt kjerne behov. Mennesker er født hjelpeløse og narsissistiske, bare opptatt av seg selv. Andre stadium er når du lærer å forholde deg til andre og opplever å tilhøre familien og samfunnet. Du lærer av de eldre verdier som ærlighet, ansvarlighet, hjelpsomhet og respekt for andre. Du blir opplært til å finne din plass i gruppen gjennom å adlyde reglene, ta ansvar og gi noe tilbake til samfunnet. Dette er begynnelsen av modenhet. Det tredje stadium er å bli helt moden; Det er å ta fullt ansvar for seg selv, sørge for andre og streve etter å leve i samsvar med sine høyeste verdier. Mennesker viser stor modenhet når de er uselviske og autentiske i utfoldelsen av sin unikhhet. Å være autentisk blir din gave til livet. På dette

stadium transenderer individet identifikasjon med en personlig identitet eller tilhørighet til en spesiell gruppe. Et modent menneske elsker gjennom å være ansvarlig i forhold til alle.

Maskulinitet og feminitet

I tradisjonell tankegang er maskulinitet begrenset til kjønn. Men når maskulinitet inkluderer den du er og hvordan du forholdet deg til livet, blir det din dypeste følelse av selv. Derfor er både kvinner og menn maskuline.

Selvet i menn og kvinner er din bevissthet, en vedvarende tilstedeværelse som ikke endres av ytre forhold. Bevissthet er det som vet at du vet. Du er bevissheten som vet at alt er forandring, i deg og rundt deg. Bevissthet er din maskulinitet.

Det feminine er alt som er i forandring: tanker, følelser, kroppen, forhold. Alt

bevissthet. En bevisst mann kan observere og være vitne til livets bevegelser, det feminine som er i konstant bevegelse, inkludert hans eget sinn. Når en mann kan samle sin oppmerksomhet og være dypt avslappet kan han føle og være bevissthet. Han kan føle og være selve kjærligheten.

Å dyrke en kjærlighet gir deg kraft til å slippe tvangstanker, dømming og behovet for å gjøre, fikse og forstå. Istedenfor å uavbrutt gjøre ting kan du lære å slappe av gjennom pusten. Denne enkle øvelsen vil føre deg til opplevelsen av en dypere bevissthet. Når du identifiserer deg med selve bevissheten vil den dype avslapningen oppløse den psykologiske grensen mellom det indre og det ytre, mellom deg og andre.

Når grenser forsvinner stiger bevissheten om kjærlighet frem i sinnet. Ditt hjerte er en åpen og ubeskyttet beholder

dømme eller ha meninger. Gjennom meditasjon lærer du å de-identifisere deg fra tanken, følelsen og eventuelt din egen kropp.

”Evnen til å ikke identifisere seg med form er den sanne frihet alle menn søker.”

En annen metode er å praktisere ensomhet. For å finne sin sanne mening må menn lære å ikke la seg distrahere av sinnet. Du kan lære om indre oppmerksomhet gjennom å tilbringe tid alene. I naturens stillhet kan du oppdage ditt dypeste Selv gjennom å verdsette skjønnetheten rundt deg.

En kraftfull teknikk for å finne din dypeste mening er å utspørre deg selv. Still deg selv relevante spørsmål og tillat svarene å stige frem. Selv-utspørring er en metode som brukes for å rette opp feil i din oppfatning og få tilgang til din indre visdomskilde. Et eksempel kan

”Kjærlighet er en dynamisk tilstand av bevissthet hvor alt henger sammen med alt annet. I en tilstand av kjærlighet er det ingen definerte grenser. Elskov elsker alt og diskriminerer ikke mellom forskjellige former. Kjærlighet verdsetter alle livets former og uttrykk.”

som beveger seg og blir beveget, alt som kan erfares, sinnet, et hjerteslag og verden i sin alminnelighet.

Uansett om du er mann eller kvinne, så er forholdet du har til ditt sinn, din kropp og verden ditt forhold til det feminine. Menn identifiserer seg med det maskuline gjennom å være mer mentale og analytiske og mest fokusert på å gjøre ting. Kvinnen tenderer mot identifikasjon med det feminine gjennom å være mer interessert i forhold, følelser og å nære seg selv og andre.

Maskulinitet elsker feminitet: bevissthet elsker livet

Bevissthet er skapelsens kilde. Mennesker er uttrykk for bevissthet, og universet er et uttrykk for bevissthet. Kjærlighet er en dynamisk tilstand av bevissthet hvor alt henger sammen med alt annet. I en tilstand av kjærlighet er det ingen definerte grenser. Elskov elsker alt og diskriminerer ikke mellom forskjellige former. Kjærlighet verdsetter alle livets former og uttrykk. Hvis maskulinitet virkelig skal elske feminitet må det være fundamentert i dybden. Når du modnes psykologisk blir du bevisst at du er bevisst og elsker alle uttrykk for det feminine. Hvis en mann skal elske må han finne en vei til å mestre sin egen

for kjærlighet. Hjertets høyere funksjon er å være et organ for følelser. Hjertet kan kjenne rommet rundt deg, slik at dette rommet blir levende og du ikke lengre opplever deg selv som en atskilt enhet. Du forstår at du kan føle inn til kvinnen du elsker, dine barn, dine brødre, venner og naturens skjønnet. Den modne maskuline mann elsker gjennom å være sensitiv og i kontakt med det levende i det andre erfarer. Evnen til omsorg og medfølelse åpnes gjennom hjertet til det modne menneske. For å være dette følsomme kjærlighetsfulle hjertet må mannen lære å ikke la seg distrahere av tanken.

Din dypeste mening: Å leve et liv som er større enn deg

Sann tilfredsstillelse kommer fra å dele og gi til andre. Å bli moden inkluderer å være i stand til å ta vare på deg selv og de du elsker. Vanligvis blir menn distraheret av tankene sine. Så, for å oppdage sin dypeste mening, sammen med sin partner, sine barn og verden, må han finne metoder for å mestre væren og bli i oppmerksomhet. Siden bevissthet er å være vitne til alt som forandrer seg må mennesket kultivere denne egenskapen. Meditasjon er et fundament for å lære å være et vitne som observerer uten å

være: hva trenger jeg å bli eller gjøre før jeg dør, så jeg kan dø i fred? Hva kan jeg utrette slik at jeg dør i ekstase, vel vitende at jeg ga alt jeg hadde? Hvordan kan jeg være til tjeneste slik at jeg ærer dette livet og bruker det til det beste for andre? Hvordan kan jeg bli slik at jeg elsker ubetinget? Hva er jeg bundet til som gjør meg redd for å gi? Hva er det jeg frykter som får meg til å søke kontroll? Hvordan kan jeg være en forelder slik at jeg viderefører de beste verdiene jeg har. Hvilke handlinger et uttrykk for det jeg verdsetter høyest?

Uansett metode, den beste måten å gå frem på er å gjøre mindre og begynne å føle mer. Sitt i stillhet og lukk øynene. Øv deg på å være avslappet og intim med deg selv. Ingen TV, ingen aviser, ingen prosjekter. Hjernen vil fortsette å tenke, som den alltid gjør. Kjenn på tankens kilde og tren på å slappe av i den. Tankens opphav er pausen, stillhetens utstrekning. Hvis det ikke var for disse to faktorene, stillhet og utstrekning, ville du ikke være oppmerksom på noe. Vær opptatt av å oppdage din indre stillhets utstrekning. Når din oppmerksomhet tar utgangspunkt i den stillheten som inneholder ditt sinn finner du erfaringen av å være istedenfor innholdet i dine tanker. Å gjenkjenne væren er å bli oppmerksom

på din egen bevissthet. Denne kvaliteten kan erfares som en levende og intelligent atmosfære som er i stand til å reagere på det som skjer akkurat Her og Nå. Denne atmosfæren inneholder kvaliteter av varen som fred, elskelighet, klarhet, styrke, mot, medfølelse, velsignethet, glede o.s.v. Dette er rene, friske og ekspanderende tilstander av varen i

Den dagen er levd ut i fra hans dypeste hensikt.

Mennesker påføres emosjonelle traumer tidlig i livet og tilpasser seg gjennom å fjerne seg fra denne smerten. Menn i særdeleshet vokter seg mot å føle for dypt. Uten denne egenskapen kan du ikke være virkelig intim med an-

Den ”normale” og ubevisste motivasjonen i forhold er å få noe du tror du mangler. Folk tror at ”andre” har/er løsningen de trenger. Modne forhold er de hvor deltagerne har lært å bli det de selv trenger. Istedenfor å ønske å bli elsket blir en autonom person en som elsker. Behovet for at en ytre kilde skal fullbyrde ditt behov er en indikasjon

”Umodne forhold sitter fast i maktkamper hvor man gir for å få. De mangler også dybde, nærvær og grunnleggende tillit til den andre. Hvis individene ikke bevisst fokuserer på den indre utviklingen forblir de emosjonelt umodne. Disse parene er ute av stand til å ganske enkelt ”være sammen” i kjærlighet og harmoni over lengre tid.”

motsetning til de gamle vanemønstrene av tanker og negative følelser.

Gjennom å hengi deg til å trene på dette gjennom tid, dager, uker og måneder, vil du oppleve at kilden begynner å kommunisere med deg. Den viser deg hva den ønsker at du gjør. Dette oppleves som en kjærlighetsimpuls som søker et uttrykk. ***Når en mann ledes til handling av uselvisk kjærlighet følger han sin dypeste hensikt.*** En moden man sovner med fred i sinnet hver kveld. Han vet at han har gitt verden alt han er, alt han har i seg uten å tilbakeholde noe.

dre. Menns besettelse av å handle er en distraksjon fra uløst smerte. På denne måten blir ditt daglige sinn en mur mot moden kjærlighet. Det som kalles kjærlighet i de fleste forhold er ikke hverken bevisst eller kjærlighet. Umodne forhold sitter fast i maktkamper hvor man gir for å få. De mangler også dybde, nærvær og grunnleggende tillit til den andre. Hvis individene ikke bevisst fokuserer på den indre utviklingen forblir de emosjonelt umodne. Disse parene er ute av stand til ganske enkelt å ”være sammen” i kjærlighet og harmoni over lengre tid.

på umodenhet. Den eneste som kan ta ansvar for din indre utvikling, mentale helse og følelsesmessige modenhet er deg: Når du gjør det vil kvaliteten i ditt forhold speile det.

Jeg anbefaler at du tar ansvar for din egen glede og deler den med de du elsker. Som voksen kan du ikke være glad uten å ha modnet og blitt ansvarlig. Det inkluderer å håndtere din fortid og lære å være nærværende i øyeblikket.

Jeg håper denne artikkelen er til hjelp og inspirerer deg til å elske mer bevisst. •

© www.stockxpert.com

