



4 LOSLASSEN

„Blick auf - und lass los“

Um im gegenwärtigen Augenblick leben zu können, müssen wir die Vergangenheit loslassen. Einsamkeit und Stille sind jene traditionellen Wege, welche dies ermöglichen.

Finde sie, genieße sie und bewahre sie!

*„Legt den alten Menschen ab,
der in Verblendung und Begierde
zugrunde geht, ändert euer früheres Leben“
(Epheser 4:22)*

Übungen:

- | Vergebung praktizieren
- | Spirituelles Tagebuch
- | Schattenarbeit
- | Todes-Hütte (Death lodge)*
- | Wander-Retreats *

** genauere Infos dazu findest du auf mannsein.at
unter „... und lebe als Mann“*

5 DIENEN

„Blick auf - und handle“

Bis du nicht eine Möglichkeit gefunden hast „es zu teilen“, wirst du es nicht auf Dauer haben und auch nicht in voller Tiefe erlangen. Die Zwölf-Schritte-Männer nennen es den 12., „notwendigen“ Schritt.

*„Ich bin nicht gekommen,
mir dienen zu lassen,
sondern um zu dienen.“
(Matth. 20,28)*

Übungen:

Sich in einer Art des aktiven Dienstes einbringen (vorzugsweise der Männer-Arbeit). Die Auswahl des Dienstes sollte nach Möglichkeit in Kontakt mit einem Mentor, Ältesten, Seelen-Bruder, spirituellen Lehrer oder deiner Männergruppe erfolgen.

*Kontakt und Infos:
Email: journey@mannsein.at
www.mannsein.at
unter „... und lebe als Mann“*

...UND LEBE ALS MANN

PROGRAMM

ÜBUNGEN



EINFÜHRUNG

Der Prozess des ...**UND LEBE ALS MANN**-Programms (*im Englischen – Journey of Illumination*) fordert dich und deine Achtsamkeit täglich heraus. Sei dir deiner täglichen Routine bewusst, welche du auf deinem spirituellen Weg abschütteln und überwinden musst.

Folgende Elemente werden dich dabei unterstützen:

- Die Mitte spüren - Centering
- Zusammenkommen - Gathering
- Verbinden - Connecting
- Loslassen - Letting go
- Dienst - Serving

Wenn du dich als ein initiiertes Mann dafür entscheidest, das Programm zu deiner alltäglichen Praxis zu machen, wirst du dadurch deine spirituellen Übungen bereichern und beleben. Die Essenz dieser Arbeit ist, dass du auf deiner Reise immer wieder deine Balance finden oder wieder herstellen wirst.

Initiierte Männer auf unterschiedlichen Kontinenten machen sich gemeinsam auf diesen Weg. Die gemeinsame Energie der Bewusstheit wird uns dabei helfen:

... **Übungen zu wählen (Blick auf –)**

... **und präsent zu sein
im Körper, im Herzen und im Geist.**

NUN IST ES AN DIR.

Wähle aus jeden der 5 Kategorien zumindest eine Übung pro Kategorie für dich aus.

1 DIE MITTE SPÜREN

„Blick auf - und sei gewahr“

Übe dich jeden Tag darin, mit deinem wahren Selbst, deiner Quelle in Kontakt zu kommen.

*„Ich und der Vater sind eins.“
(Joh 10:30)*

Übungen:

- | Kontemplatives Gebet
- | Meditation
- | Fasten
- | Bewusstes Atmen
- | Gegenwärtigkeit einüben
- | Gehmeditation
- | Wander-Einkehrtage
- | Körperübungen wie Yoga, Qi Gong, Tai Chi

2 ZUSAMMENKOMMEN

„Blick auf - und kommt zusammen“

Achte auf regelmäßige Unterstützung durch wahrhaftige und ernsthafte Männer.

„Haltet Euch nicht fern von den Zusammenkünften der Brüder“ (Hebräer 10:25)

Übungen:

- | Kleingruppe, Männergruppe
- | Zwölf-Schritte-Gruppe
- | Regionale / Lokale Treffen von der ARGE mannein.at
- | Verbindung mit Homegroup / die Kleingruppe, welche sich bei deiner Initiation gebildet hat

3 SICH VERBINDEN

„Blick auf - und teile dich mit“

Ein „Sich Verbinden“ lässt sich auf verschiedensten Ebenen und Tiefen einüben und anwenden. Dies ist auch die eigentliche Bedeutung von „re-ligio“ (Wiederverbindung). Fordere dich selbst heraus und finde spirituelle Übungen, welche dich im Geist und im Herzen verbinden und öffnen. Damit bleibst du in deinem eigenen Körper verwurzelt und mit deinen Gefühlen verbunden.

„Simon, Simon, er möchte euch sichten wie den Weizen ... wenn du dich wieder bekehrt hast, dann stärke deine Brüder.“ (Lukas 22:31-32)

Übungen:

- | Kontakt zu deinem Seelen-Bruder
- | Kontakt mit einem Ältesten
- | Mann-zu-Mann-Kontakt
- | Kontakt mit deinem spirituellem Lehrer
- | Kontakt zu deinem Therapeuten