

# Ravnovesje ženske in moške energije v posamezniku

piše • Ana Hram, Svetovalnica PU



Vsak posameznik ima več usod in vsak si sam izbere svojo, izbere si tudi ali bo hodil po lažji ali težji poti, izbere linijo duhovnega razvoja, tako se tudi vsak sam odloča, koliko bo vzdrževal notranje ravnovesje v sebi med žensko (jin) in moško (jang) energijo. Obe energiji vsakodnevno vsi potrebujemo, tako ženske kot moški. Pomembno pa je energiji vzdrževati v ravnovesju in skrbeti tudi za polariziranost v partnerskem odnosu. Pomembno je tudi uporabljati vse tri centre. Preveč ženske energije v posamezniku vodi v samodestrukcijo, v življenje brez prave vizije, brez pravih ciljev, brez uresničevanja ciljev, v zasvojenost. Preveč moške energije v posamezniku vodi v togo življenje, brez občutij in razumevanja, brez

sončnosti bivanja, brez polnosti življenja. Preveč ene energije vodi vedno v nebalans in globoko nezadovoljstvo, a žal je kratkoročni občutek odličen.

## MOŠKA ENERGIJA IMA VIZIJO, ŽENSKA ŽIVLJENJE

Vsak moški in vsaka ženska ima v sebi tako moško kot žensko energijo. Moška energija teži k temu, da opravlja po eno stvar naenkrat (vožnja z avtom, delo, dogovori, cilj, ...). Premika se po eni poti, proti enemu cilju, ima sposobnost osredotočenja. Ženska energija je veliko manj usmerjena v en cilj (uživanje v hrani, v sončnem zahodu, v urejenosti, lepoti, meditacija, ples, branje, negovanje živali in narave,

čustvovanje, razumevanje, sočutje, ...). Ne oklepa se ene same poti. Z lahkoto se premika od ene stvari do druge. Moška energija je pri obeh spolih sredstvo osredotočanja in izpolnjevanja. Ta energija odstrani motnje in se usmeri na tisto, kar mora biti narejeno. Ima jasno vizijo.

## POPOLNOST JE MOŠKA ENERGIJA

Za moške in ženske, ki jih obvladuje moška energija, je tipično, da iščejo popolnost. Moški iščejo popolnost v zunanjem svetu – v svojih filozofskih nazorih, športu in športno grajenem telesu – ker intuitivno spoznavajo popolnost globoke in neminljive zavesti. Toda svojo popolnost usmerjajo v napačno smer. Ker je življenje energija in življenje je ženstveno. V pravo smer jih pozivamo ženske z globokim zaupanjem v svojo ženstvenost. Kar pomeni počivati v čistem izžarevanju, brez misli in ostrine, nad vsemi besedami, ko v neomejenih smereh izžareva le energija srca.

Ženske s pretirano moško energijo so deloholične, perfekcionistične v vsem, kar delajo in kar so. So pretirano jezljive, neobčutljive za druge, brez globokega razumevanja za druge, brez sočustvovanja. Navidezno so ponosne nase, na svoje moške zmogljivosti, a globoko v sebi vedo, da so v nebalansu.

## KAJ LAHKO SPREMENIMO PRI SEBI

Pomembno je, da razumemo, kaj pri sebi lahko spremenimo in česa

ne moremo. Lahko se prilagodimo do neke mere, ne pa toliko, da bi postali nekaj, kar nismo. Torej, osebnost je razmeroma nespremenljiva. Lahko se sicer malce spreminja, v bistvu pa ostaja taka, kakršna je. Nekateri verjamejo, da osebnost izoblikuje astrološki položaj planetov ob času našega rojstva, da ji dajo obliko karma in prejšnja življenja, da so odločilne izkušnje v otroštvu in socializacijski proces, da ji dajo pečat premagane ovire in s tem osebnostna in duhovna rast. Pogledov je veliko, dejstvo pa je, da je osebnost bolj ali manj določena. Resnična rast ne zahteva spreminjanje lastne osebnosti, pač pa učenje ljubezni. Pri tem ni toliko pomembno, kakšna osebnost smo.

## UČENJE LJUBEZNI

Naše poslanstvo je, da se naučimo popolnoma ljubiti kljub telesnim in osebnostnim lastnostim. Te so take, kot so. Možnost, da se bodo spremenile, je majhna, kar pa ni tako pomembno, kot da se učimo ljubiti. Ni se nam treba spreminjati (razen biti boljši človek, kolikor gre), lahko pa se naučimo biti navzoči, odprti in ljubeči, taki, kot smo.

## LJUBEZEN JE NEKAJ, KAR POČNEMO

Ljubezen ni nekaj, kar imamo ali nimamo. Ljubezen je nekaj, kar počnemo. Ni nekaj, kar se nam zgodi. Je nekaj, kar dajemo in prejemamo. V resnici je ljubezen delovanje. Ljubiti se naučimo. Potrebna je vaja, če želimo, da naša ljubezen (odnosi, partnerski odnos) dolgotrajno živi. Ljubezen je tisto, kar smo in kar počnemo, kadar svojega srca ne zapiramo. Npr., četudi moškega še naprej ljubimo, a je najbolje za nas, da se odvrnemo stran od njega, ta ljubezen ostaja v našem srcu. Naše srce se spominja te ljubezni vse dotlej, dokler je ne nadomesti nova ljubezen, ki bo vsaj enako globoka in močna.

## TRIJE CENTRI: GLAVA, SRCE, TREBUH

Glava je naš center za razmišljanje, srce za čustvovanje, trebuh pa za ukrepanje, delovanje. Na trebuhu malo pod popkom je točka, iz katere se poraja naša dejavnost. To je naš center za težnost. V japonski kulturi se imenuje 'hara'. Območje okoli popka je naše središče moči – moči ukrepanja.

Ženske navadno bolj usmerja center za čustva kakor center za dejanja. Večina moških ravna ravno nasprotno – svojim čustvom kaj malo prisluhnejo. Navadno se bolj ukvarjajo z delovanjem in razmišljanjem, kakor pa s čustvi. Kot ženski nam pomeni ravnovesje to, da ohranimo čustvovanje, a delujemo v skladu s tistim, kar nam je najbolj v dobro, se pravi čim bolj modro.

## POLARIZIRANOST V PARTNERSKEM ODNOSU

Torej je v vsakodnevnem življenju koristno in nujno potrebno, da vsi uravnotežimo svojo notranjo moško in žensko energijo. Na ta način se lahko usmerjamo in hkrati tudi hranimo, delujemo, delamo in opravljamo vsakodnevne obveznosti, občutimo, doživljamo lepoto. Pomembno pa je poudariti, da to notranjo 'enakost' med svojo moško in žensko energijo ne vzpostavljamo v našem partnerskem odnosu, ker s tem onemogočamo polno uresničitev združitve v njeni popolni polarizirani obliki, ki nenehno poteka v partnerskem odnosu moškega in ženske. Tu so pravila delovanja energij drugačna. Ženska naj bi bivala v svoji ženstveni energiji, moški pa v moški. Čim bolj si kot ženska dovolimo sprostitve v svoji ženstveni energiji, tem bolj privlačimo svojega moškega, ki nam v zameno vrača svojo moško moč. Poln je moške celostnosti, usmerjenosti, humorja, strasti in vztrajnosti v ljubezni. In ceni nas kot utelešenje ženstvene moči božjega.

## KAJ LAHKO ŽENSKA POKLONI SVOJEMU MOŠKEMU

Največa darova, katera lahko ženske poklonimo svojemu moškemu v partnerskem odnosu sta rahločutnost in intuicija. Prav tako tudi neodrekanje svojim občutkom, četudi so moškimi v večji meri pretirana. Sledita energija in privlačnost. S svojim izžarevanjem moškega pritegnemo k življenju. Ti darovi – energija, izžarevanje, privlačnost – lahko privzamejo obliko ženskega pristinega smehljaja, ljubezenskega pogleda, dotika, ki moškega poživi, vsega, kar ga napolni z energijo, ljubeznijo in življenjem. Takrat moški občuti žensko kot svoj izvir radosti v drugače bremen polnem svetu. Svoj izvir ženstvene ljubezni. Privlačne prvine ženstvene moči kot so izžarevanje, čutnost, ljubezen, zdravljenje, samoporajajoča se radost in ustvarjalna energija, se moramo ženske ta del nas samih naučiti sprejemati, četudi jih kultura zavrača.

Kako plujemo v svojem življenju, pa je vedno odvisno od nas samih. Lažja pot nas privede v nesmiselno in nekoristno bližnjico, brez prave osebnostne in duhovne rasti. Odločitev za enostavnejšo različico usode nas pripelje v življenje brez globoke sreče in radosti. Vsakodnevno delovanje in življenje zgolj ali predvsem v eni energiji, nas privede do notranjega nezadovoljstva in nebalansa. Nepolariziranost v partnerskem odnosu pa nas privede k vprašanju: 'Kaj sploh tukaj počnem?!' Skratka, globoko nezadovoljstvo nas vedno privede k iskanju nesmiselnih 'izhodov' in ne rešitev.

Odgovornost za naše življenje je vedno naša. Plujmo čistega srca in namenov.

## Literatura

Deida, David (1998): *Razkrita moška narava, Ženski vodnik za razumevanje moških*. Tržič: Učila.