



JÁDRO MUŽE

ŽIJ SVOU PRAVDU,
VEĎ S LÁSKOU
A UZDRAVUJ SVĚT

JOHN WINELAND

Obsah

PŘEDMLUVA K ČESKÉMU VYDÁNÍ	11
ÚVOD	13
Nutnost změny	14
<i>Nové paradigma Maskulinity</i>	16
Tři překážky	19
Ze samého nitra	21
Angažovat se ve světě, cesta jako cíl	23
Ponořit se do hloubky	26
 SEKCE 1: INTEGROVANÁ MASKULINITA	
Maskulinita a Feminita v každém z nás	29
Maskulinní, nebinární a stejnopohlavní vztahy	31
<i>Kontinuum mezi Maskulinitou a Feminitou</i>	33
Integrovaná Maskulinita	35
Váš vnitřní vědomý bojovník	41
<i>Maskulinita jako forma transmise</i>	43
 SEKCE 2: VEDENÍ A ODPOVĚDNOST	
Umění integrovaného maskulinního vedení	49
<i>Pěstujte si citlivost a strukturu, abyste se mohli ujmout vedení v každém okamžiku</i>	50
<i>Převzmete odpovědnost za vlastní výživu</i>	54
Čtyři klíčové živiny	54

Vytvořte si život, který bude inspirovat především vás	58
<i>Poznejte své neoddiskutovatelné potřeby ve vztahu</i>	63
Stanovte si hranice ve službě lásce	66
<i>Vnímejte nejhlubší potřeby a touhy své partnerky / svého partnera</i>	67
Postavte se za ni, i když vás v tuto chvíli nenávidí	69
Převezměte plnou odpovědnost za nastavení, které jste vytvořili	73
<i>Osvojte si schopnost důsledné komunikace</i>	80
Přijímejte femininní kritiku (od ní i od světa) jako indikátor toho, nakolik jste vědomí	83
Uvědomte si, kde zadržujete své dary	85
Podněcujte (a nestěžujte si)	87
Vydržte v pozici	90

SEKCE 3: SÍLA DECHU A DŮLEŽITOST TĚLESNÉ UKOTVENOSTI, VĚDOMÉ PŘÍTOMNOSTI, HRY A INTEGRITY

Dech a zvědomění těla	93
<i>Být přítomný versus stát se přítomností</i>	99
<i>Maskulinní integrita ve vztahu</i>	102
Maskulinní versus femininní integrita	104
<i>Umění škádlení</i>	108

SEKCE 4: POSILUJTE SVŮJ NERVOVÝ SYSTÉM

Trénujte svůj nervový systém	111
<i>Uzemněte své tělo a rozšiřte vědomí</i>	113

SEKCE 5: DEJTE PŘEDNOST HLOUBCE PŘED POHODLÍM

Přitažlivost hloubky	117
<i>Dejte přednost hloubce před pohodlím</i>	119
Nalezení skutečné svobody	122
<i>Umožněte jí, aby přišla sama</i>	123
Ujasněte si své základní pravdy	126

SEKCE 6: TANČIT S ŽENSTVÍM

Mýtus o nedostatku lásky	129
Zdravé Ženství – sdílení srdce	130
Posvátné Ženství – dary touhy, rozkoše a odkrývání	131
<i>Vykročte vědomě do lásky</i>	134
<i>Váš nedostatek vědomého vedení je jako tisíc bodnutí</i>	137
<i>Naučte se vnímat rozdíl mezi tím, kdy ji (nevědomě) nechávejte udávat směr a kdy spolu vedení (vědomě) sdílíte</i>	141
<i>Chce jít někam, kam se sama nemůže dovést</i>	145
<i>Touží vás zažít jako ztělesněné vědomí</i>	147
<i>Žena touží po muži, který má v životě cíl</i>	150
<i>Žena potřebuje muže, který zvládne sebe – i ji</i>	151

SEKCE 7: UČIŇTE ZE SEXU UMĚNÍ

Staňte se umělcem lásky	155
Sex je tou nejhlubší jógou	156
Vytvořte si posvátný prostor pro sex	160
Osvojte si umění sexuální polarity	164
Vnímejte její tělo prostřednictvím svého	173
Vytvořte prostor pro tabu a její temnou stránku	174
Poznejte, co ji sexuálně vyživuje	178
Rozvíjejte maskulinní i femininní sexuální schopnosti	179
Praktikujte sex bez cíle	181
Respektujte její <i>Ne</i> – milujte její vzdor	181
Vytvářejte obohacující a propojující sexuální praktiky a rituály	187
<i>Udělejte z ocenění a uctívání podstatnou součást svého sexuálního života</i>	188

SEKCE 8: NAUČTE SE ŘÍDIT A INTEGROVAT SVOU FEMININNÍ STRÁNKU

Přijměte svou femininní stránku	191
Zpracujte na sobě opravdu do hloubky	195
Práce se strachem (a jeho překonávání)	197
<i>Uvědomte si a přeměňte svá negativní přesvědčení</i>	199
Proměňte svůj hněv v bolest	202
Prociťte to, čemu jste se vyhýbali	203
Nedělejte kompromisy se základními pravdami svého srdce	205
Odhaluje, ale vyhýbejte se projekcím	206

SEKCE 9: AŽ VÁM OSTATNÍ MUŽI POMÁHAJÍ OSTŘIT VÁŠ MEČ

Síla mužské práce	209
<i>Léčba otcovského zranění v prostředí mužského bratrství</i>	211
Vyhledávejte muže jednající z hloubky	214
Přijímejte podporu od jiných mužů	215
Železo ostří železo	217
Požádejte o důraznou zpětnou vazbu	218
Staňte se lídrem pro ostatní muže	219
Ženství důvěřuje mužům, kterým důvěřují jiní muži	220

SEKCE 10: BUDIŽ SMRT VAŠÍM SPOJENCEM

Smrt se blíží	223
Vnímejte smrt jako něco maskulinního	227

ZÁVĚR: ZÁSADY VĚDOMÉHO BOJOVNÍKA

Óda na mé bratry	232
------------------------	-----

PODĚKOVÁNÍ	235
------------------	-----

Předmluva k českému vydání

DNES JIŽ KLASICKÉ DÍLO, kniha *Cesta pravého muže* Davida Deidy, ke mě před lety doputovala jako svépomocné vydání ještě před tím, než ji Robert Gajdoš oficiálně vydal v nakladatelství Synergie. Byla to přelomová kniha, která otevřela mnoho zákoutí mého mužského světa. Tak půlce z ní jsem vůbec nerozuměl, ale i tak se mi líbila.

Když mi vloni na podzim Robert poslal pracovní verzi překladu této knihy v emailu s předmětem „Deida 2.0“, nejdříve jsem myslel, že je to nová kniha Davida Deidy. Po několika stránkách mi došlo, že vůbec ne. V tu chvíli jsem si taky uvědomil, že Johna Winelenda náhodou znám a že nám se ženou asistoval na workshopu Davida Deidy v Kalifornii. Dospěl a narovnal se a přesně to jsem cítil při čtení jeho knihy i já. Něco ve mně se narovnávalo a mně častokrát nezbylo než se zvednout a jít praktikovat to, o čem v této knize píše. Jít k jádru.

Četl jsem ji skoro dva měsíce. Ordinoval jsem si kapitulu nebo pár odstavců jako lék, když jsem cítil, že se křívím, nebo polevuji, zavírám své srdce, opouštím jádro a zase intenzivně přemýšlím a hledám. Pouhých pár vět mě ale vždy vrátilo do proudu života a já se cítil jaksi oživený a zase „doma“.

John si nebere servítky. Ani se některé pasáže nečtou lehce. Pak mi nezbylo než se vracet a číst znova, nechat sebou text spíše procházet než ho intelektuálně kousat a zkoumat. A pak to fungovalo skvěle. Tato kniha rozšiřuje kapacitu vědomí i srdce. Vědomí každého muže, že i on může.

Že může a musí najít své jádro uvnitř sebe, ne v nekonečné honbě za dosahováním vnějších cílů.

Okamžik, kdy se muž jádra a sám sebe dotkne, připomíná reakci v atomové elektrárně: uvolní se takové množství energie z místa, kde předtím nebylo nic, že se nestačíme divit. Naše kapacita milovat a být milováni se rozšiřuje do nekonečna. A zároveň nás spojuje s naším tělem, zpřítomňuje a uzemňuje v realitě. Naše schopnost rozhodovat se a konat je aktivována.

V jádru života muže se pak milují úcta a respekt spolu s vůlí a silou. Neznám silnější kombinaci, než když se plně projeví svobodná síla vůle muže a on prožije, že může volit, že volba je jeho, že je to jeho dar od Boha, možnost si svobodně vybrat. A pak ji ale musí s pokorou, úctou a respektem následovat, milovat po cestě vše, každý okamžik a sebe jako dar, dar, který má potenciál oplodnit svět svou svobodnou vůlí a láskou. Nelze to vymyslet, ale lze to prožívat a žít v lidském těle.

Přeji každému muži, aby tato kniha sílu jádra obnovila i v něm.

David Kirš, www.muzivklidu.cz

Úvod

MODERNÍ MUŽI ČELÍ krizi maskulinity, nebo se to alespoň říká. Rostoucí počet mužských skupin, publikování knih zabývajících se dekonstrukcí maskulinity a společenská diskuse následující po hnutí #MeToo, která hlasitě upozorňuje na toxickou maskulinitu, svědčí o zvýšeném zájmu o současný a budoucí stav mužství. Přes všechnu kritiku, které se mužům v poslední době dostává (z velké části zaslouženě), se každý den setkávám s bratry, kteří jsou víc než kdy jindy dychtiví žít své životy plněji, kteří si upřímně přejí milovat své partnerky, kteří chtějí své partnerky respektovat, ctít, podporovat a chránit a kteří se snaží být ve svých komunitách zdrojem inspirace. Muži chtějí lépe poznávat a prožívat sami sebe. Chtějí žít život, který má skutečný smysl, a mít hlubší cíle než vydělat peníze. Jsou miliony těch, kteří se chtějí ušlechtilě postavit za spravedlnost a nově definovat, co znamená spoluvytvářet vztahy a dnešní svět. Tolik mužů chce milovat skutečně ze srdce. Problém nevidím v touze mužů postavit se za tyto věci, ale v jejich porozumění tomu, jak to udělat co nejúčinněji.

Po téměř dvaceti letech vedení mužských skupin vidím, jak tyto impulsy nabývají na skutečné naléhavosti. Stále více mužů se snaží překonat zažitá stereotypy, být zranitelnější a více se angažovat ve světě. Zároveň však vidím, že se potýkají s tím, jak přesně to udělat a realizovat tyto touhy doma a ve svých komunitách. Jak čelit obrovskému pokušení podlehnout otupujícím vlivům, jak bojovat s vlastními démony, negativitou a závislostmi? Mnoho mužů si stále není jisto svou vlastní emocionální přirozeností a neví, kolik toho mají odhalit nebo zda jejich emocionalita nebude považována za slabost.

Muži se dnes potýkají s bolestivým zmatkem, jak komunikovat se ženami. Dnešní žena nepotřebuje, aby ji muž zaopatřoval nebo chránil. Dokáže si sama vydělat peníze, je často duchovně a emocionálně vyspělejší, dokáže sama vychovávat děti a dokáže se o sebe dobře postarat. Tato skutečnost některé muže mate, když se snaží přehodnotit a nově definovat svoji roli v milostném vztahu. Častou stížností, kterou slyším, je, že si nejsou jisti, co jejich partnerky skutečně chtějí. Někteří muži ženám vůbec nevěří a obviňují ženy ze své osamělosti, jak můžeme vidět na nárůstu počtu mužů žijících nedobrovolně bez vztahu. Mají problém plně pochopit tento neuvěřitelně silný moment lidských dějin a vědomě jím projít s integritou a láskou. A přesto jsem si zcela jistý, že naprostá většina z nich si to přeje.

*Paradigma maskulinity,
jak jsme ho zdědili, již nefunguje.*

Tyto nevyřešené problémy jsou v popředí zájmu mnoha mužů, kteří přicházejí na mé programy a semináře. Ukazuje se, že v jádru veškerých mužských snah je touha po sounáležitosti. Po bratrství. Milovat, být milován a být vnímán jako ušlechtilý a dobrý. Zajímá je, co je to mužnost a jak ji lze kultivovat jako sílu transformativního uzdravení. Co to znamená vycházet ze zdravého, vědomého a neotřesitelného středu a proč je otázka mužství neboli maskulinity v dnešním světě vůbec relevantní.

NUTNOST ZMĚNY

Knihy, podcasty a nejrůznější publikované názory se v poslední době zaměřují na dekonstrukci maskulinity jako celku. Samozřejmě chápu touhu zbavit náš svět brutality patriarchy, který se zrodil z chamtivosti a potřeby

dominance, ale myslím si, že jakákoli paušální inklinace vedoucí k opuštění nebo zrušení mužského principu svědčí o nepochopení toho, co může skutečně integrovaná, soustředěná a zakotvená maskulinita nabídnout.

Je zřejmé, že paradigma mužství, které jsme zdědili, již nefunguje. Letmý pohled na rostoucí míru depresí, sebevražd a závislostí mezi muži by to měl jasně ukázat. Potřebujeme nové chápání maskulinity a toho, jak může sloužit světu, inspirovat ho a podporovat – chápání, které je prochnuté kvalitami citlivosti, integrity, vědomí, přítomnosti a lásky; takové, které podporuje a oddaně oslavuje vzestup Ženství (toto označení píšu s velkým písmenem, pokud mluvím o vyšším aspektu ženství v každém z nás) v naší kultuře a nesnaží se dominovat, ovládat nebo uchvacovat. Potřebujeme rámeček praktického porozumění, který zahrnuje integraci našich vlastních jemných a emocionálních stránek, aniž bychom se vzdali svých základních mužských darů a nejposvátnějších pravd. Tento rámeček by neměl pouze odměňovat podnikatelské, technologické nebo finanční úspěchy, ale měl by usilovat o odhalení a vyjádření vznešenějších a hlubších aspektů muže – skutečného nitra jeho srdce, expanzivního vědomí a emocionální hloubky. Potřebujeme paradigma, které objasní, co znamená posilovat a ztělesňovat maskulinitu, a případně také co znamená vést z pozice maskulinity zaměřené na osvobození a zrozené z vědomí a lásky.

Již samotné používání pojmů *maskulinní* a *femininní* je poněkud kontroverzní. V celé knize se budu usilovně snažit ukázat, že tyto pojmy jsou energetickými dary, kterými disponuje každý člověk (a přírodní jev), a nikoli nálepkami založenými na pohlaví, které jsme nuceni nosit. Většinu svých myšlenek na toto zásadní téma (zejména na téma vlastních předsudků) jsem umístil do úvodu první části. Nepochopení toho, co je Mužství / Maskulinita způsobilo již mnoho škod (opět píšu s velkým písmenem, když mluvím

o vyšším aspektu maskulinity v každém z nás). Bohužel nás učili, že je to totéž, co biologické mužství, rigidita, stoická síla, nadvláda a nekonečná snaha o úspěch. Maskulinita, tak jak ji znám a chápu já, má více společného s volným prostorem, osvobozením a přenosem vědomí. A tak je tato kniha mým pokusem o nové definování toho, co znamená *být* maskulinní, a snahou potvrdit, že to není něco, čeho by se měli zejména muži zdráhat, ale něco, k čemu by se měli hrdě hlásit.

Nové paradigma Maskulinity

Od herce Terryho Crewse, který na sociálních sítích prohlásil, že „zranitelnost není slabost“, až po hokejovou hvězdu Kurtise Gabriela, který veřejně odsoudil homofobii ve sportu, se seznam osobností veřejného života, které zpochybňují staré pojetí maskulinity, neustále rozšiřuje. Herec a aktivista Justin Baldoni se ve svém vystoupení na TED Talks podělil o to, proč „si přestal hrát na skutečného chlapa“ (*Done being man enough*), a přetavil to v knihu a online prezentaci věnovanou zkoumání změny paradigmatu maskulinity a nové role, kterou mohou muži v dnešním světě hrát.

Je naprosto zřejmé, že mainstreamová kultura si začíná klást otázku, jaký typ maskulinity by se měl nyní prosazovat, když za každou cenu vyhrávající machismus v podání Johna Wayna a Donalda Trumpa byl očividně zpochybněn. Starý patriarchát je kulturně na konci svých sil, i když ještě ne politicky a ekonomicky. Hlasitější a emancipovanější femininní mainstream však toužebně volá po tom, aby se ze zmatku a posttraumatického stresu vynořilo něco nového, aby se zrodila Maskulinita nová a důvěryhodná.

*Zabíjení, zaopatřování a dobývání už nejsou
příkladným vyjádřením skutečného mužství.*

Věřím, že se začíná prosazovat nové paradigma maskulinní hloubky, růstu a vedení, které je mnohem jemněji rozlišené. Muži chtějí být citlivější, schopnější lepšího sebevyjádření a chtějí být zranitelnější. Ale také touží po hloubce – sexuální, emocionální a duchovní –, a to i ze strany jiných mužů. Chtějí se stát uzdravující a podporující silou pro Ženství. Touží po větší jasnosti, otevřenosti a důsledné odpovědnosti vůči sobě i vůči druhým. Problém ale není v touze. Problém je v tom, že mnozí stále ještě docela nevědí jak na to.

A navzdory tomu, jak silný, hluboký a působivý je přínos autorů jako David Deida, Robert Bly a Sam Keen, ani tento zastřešující rámec, který přinesli, nedokázal víc než vygenerovat lehké diskusní vření v malých kruzích praktikujících po celém světě. To, po čem volám já, je přístup, který pozvedne plně integrované vědomí mužů tím, že jim poskytne strukturovanou praxi vedoucí k růstu, který mohou okamžitě pocítit a začlenit do svého každodenního života. Kulturní prostředí je nyní více než kdy jindy připraveno podporovat hloubku, integritu a citový prožitek. Posuny ve vědomí nebyly nikdy větší. Dnešní ženy jsou maximálně připravené tento růst mužů podpořit. A muži se probouzejí k pochopení, že *zabíjet, zaopatřovat a dobývat* – ať už na bitevním poli nebo v zasedací místnosti – již není žádoucím vyjádřením skutečného mužství.

Muži se po celé věky snažili vytvářet fyzické, emocionální, duchovní a sexuální praktiky ve službě lásce, svému světu a Nekonečnu. V moderních kulturních definicích Maskulinity ovšem chybí přístup, který by spojoval, integroval a objasňoval různorodé výzvy a přístupy k mužské práci.

Paradigma mužské hloubky, praxe a vedení, které navrhuji, vychází z mnoha myšlenkových a praktických proudů, které se v průběhu let zabývaly mužským emocionálním, duchovním a sexuálníým rozvojem. Některé vycházejí přímo z posledních několika desetiletí práce s muži, jiné z vadžrajánového buddhismu, různých tradic bojových umění, toltéckého šamanismu, kundalíní jógy a archetypálních studií mýtopoetiky. Další části

pochází z mých vlastních zkušeností, které jsem získal během své práce s muži. Doufám, že si z toho každý vybere to, co mu bude vyhovovat. Zdaleka to nemusí být vše. Mým opravdovým přáním je, aby tento soubor učení, který tu co nejpokorněji a nejuprůměrněji nabízím, přispěl k řešení základních otázek, s nimiž se dnes potýká každý, kdo se identifikuje s mužstvím.

To, co následuje, je jakýsi návod pro každého, kdo chce kultivovat své schopnosti integrovaného a své věci oddaného lídra. Pochopte prosím, že tato doporučení jsou cosi jako nikdy nedokončené *kriye** – jógové pozice, chcete-li –, které nemají žádný konečný cíl. Slouží jako prubířský kámen k zamyšlení a praxi, kterou je třeba v průběhu času posilovat a zkoumat. Neexistuje žádný konečný výsledek, pouze neustálé praktikování, selhávání, zdokonalování a nové a nové zkoušení. V tomto duchu vás tato kniha vyzývá k následujícímu:

1. Přijměte plnou odpovědnost za to, co jste ve svém životě a ve světě kolem sebe vytvořili, a to tak, že to budete nemilosrdně reflektovat a svůj vztah k tomu rozvíjet.
2. Pěstujte vědomou přítomnost a bdělost, díky nimž dokážete vycítit, co je třeba učinit – ve všech oblastech svého života – jak v daném okamžiku, tak ve své aktuální životní situaci. Pak se na to odvázně naladte a jednejte.
3. Buďte silní. Nejen fyzicky, ale i disciplinovanou kultivací svého vědomí a citlivosti, a to vše při současném posilování nervového systému, aby dokázal pojmout a rozvádět obrovské množství energie.
4. Dejte ve svém životě přednost uzemněné hloubce před pohodlím. Kultivujte zvýšenou citlivost pro pravdu vlastního srdce a sílu svého záměru.

* sekvence cviků či pozic v kundalíni józe (pozn. překl.)

5. Sladte se ve svém životě se svou femininní stránkou tím, že skutečně pochopíte, co od vás Ženství – ve všech svých podobách – vyžaduje a potřebuje.
6. Staňte se mistry v umění sexuální a energetické polarity. Tím posílíte vše, co ve světě děláte, úžasným a netušeným způsobem.
7. Věnujte se vnitřní práci potřebné k tomu, abyste uctili, pochopili a vyjádřili své vnitřní ženství. Závisí na tom vaše schopnost cítit a naplno vyjadřovat a sdílet své dary.
8. Využijte ostatní odhodlané muže k tomu, abyste se ukázni a vytvořili si dokonalý vztah k pravdě, hloubce, svobodě a lásce. Ať se jejich láskyplná podpora stane jedním z pilířů vašeho vědomého života.
9. Probuďte se do přítomného okamžiku a plně ho využijte. Smrt se blíží.
10. Zavažte se, že tyto principy začleníte do svého života jako nikdy nekončící každodenní praxi, která se stane zdrojem vaší skutečné tvořivosti a vašeho mistrovství.

Tyto zásady nemusí plně objasňovat všechny nuance toho, co znamená být mužem v moderním světě, ale věřím, že představují nové paradigma mužství, které – pokud je budete praktikovat z celého srdce – změní váš život i životy lidí kolem vás.

TŘI PŘEKÁŽKY

Hlavním problémem, který vidím u mužů, je rozpor mezi touhou představovat v tomto světě sílu vědomí a lásky na jedné straně a skutečnou schopností tak činit na straně druhé. Jádrem tohoto rozporu jsou tři základní překážky. První

z nich je, že muži nejsou zvyklí používat techniky vědomé pozornosti a meditace, aby se dostali za hranice pouhého přemýšlení o svém životě a mohli se věnovat tomu, co by nejvíce posílilo jejich vitalitu, jasnost a svobodu. Muži mají tendenci zabředávat do navykých myšlenkových smyček a snažit se odpovědět na velké otázky („Jsem dost dobrý? Podaří se mi někdy opravdu uspět? Zasloužím si lásku? Vyhrávám?“), místo aby si pěstovali takový typ vědomí, které je v souladu s pravdami, jež podporují život. To, že se upínáme ke svým myšlenkám a opomíjíme svá těla, vede pouze k většímu odpojení a stresu. A pro muže je snadné nechat se unést honbou za vnějšími atributy úspěchu, o které bychom měli údajně usilovat (peníze, ženy, intenzivní zážitky atd.). Nicméně nakonec stejně zjistíme, že potřebujeme uznat a kultivovat ty nehlubší pravdy, jež drímají v každém z nás.

Většina myšlenek, které nám víří v hlavě, je poháněna strachem a nejistotou a naše tělo na ně reaguje větším množstvím stresových hormonů, než je zdrávo. Nakonec na to tělo doplácí nemocemi, bolestmi a otupělostí – a my přitom dál chrlíme další sebestředné myšlenky. To je důvod, proč se nás učitelé meditace po celou dobu snaží přimět, abychom se od myšlení odpoutali a pouze jej pozorovali, místo abychom se k němu připoutávali. Myšlení je sice přirozený proces, ale bereme-li obsah myšlenek nekriticky za bernou minci, často si tím vytváříme problémy.

Druhou překážkou, se kterou se u mužů setkávám, je problém skutečného spojení s vlastním cítěním – nejen s emocemi, ale i se schopností vnímat své tělo a prostředí. Představte si toto spojení jako období schopnosti velkých mistrů bojových umění vnímat prostor kolem sebe. Vyvinuli si takřikajíc šestý smysl – takový, který jim umožňuje přesáhnout svou fyzickou formu a intuitivně předjímat další pohyb. Nemusí *přemýšlet* o tom, co udělat dál, prostě to vycítí a udělají to.

A konečně třetí překážkou je to, že většina mužů jednoduše postrádá dovednosti potřebné k tomu, aby mohli

ovlivňovat své okolí svou bdělou pozorností a skutečnou citlivostí. Prostředí, které chceme ovlivnit, musíme být schopni plně vnímat, a teprve poté můžeme získat jasnou představu o tom, co je třeba udělat, abychom vytvořili více lásky, svobody a prostoru – ať už v milostném vztahu, širší komunitě nebo v práci. Kromě toho musíme vědět, jak to provést. Jak se pohybovat, jak vést druhé a komunikovat s nimi z pozice ztělesněného vědomí? Nelze dost zdůraznit, že tyto rysy jsou něco jako umělecké formy v osobní, profesní a vztahové oblasti, které může každý posilovat a osvojit si je. Mají nás posunout od paradigmatu, ve kterém jednáme ze zvyku a ze své mysli, ke konání, jež vychází z vědomé přítomnosti a bytí.

Většina mužů, se kterými se setkávám, by se ráda posunula do tohoto druhu vědomé přítomnosti, ale nejsou si jisti, jak začít. Mám meditovat? Jít na visionquest? Zkusit kundaliní jógu? Crossfit? Ayahuascu? Co znamená skutečně vnímat svůj život? Svoji partnerku? Své děti? A pak pro ně být vůdčí silou? Co to znamená žít plně z podstaty svého mužského nitra?

ZE SAMÉHO NITRA

Krise mužství je krizí vědomí, citění a schopnosti vést. Odpovědí není, jak by si snad někdo mohl myslet, že by muži neměli vést. Potřebujeme generaci sebevědomých, ukotvených mužů, kteří se postaví do čela svých komunit a nabídnou jim vedení a směr, stejně jako musíme podporovat a povzbuzovat ženy, aby dělaly totéž. Muži se prostě potřebují naučit, jak propojit svůj život s tím nejpravdivějším, co je nejhluběji skryto v jejich nitru – s niternou pravdou svého srdce, se svým vrozeným klidem a s moudrostí jejich bdělého vědomí.

Abychom toho dosáhli, musíme se cvičit ve schopnosti vstupovat v každičké chvíli do nejhlubších částí svého těla, mysli a srdce a začít odtud žít. Musíme se rozhodovat

ze samého nitra, mít sex ze samého nitra, objímat své děti ze samého nitra, psát knihy ze samého nitra, řídit své firmy ze samého nitra a ze samého nitra se vztahovat ke každickému okamžiku.

Právě teď je střed vašeho srdce nekonečný a klidný. Je to semínko vědomí. Cítíte ho? Právě teď je v dolní části vašeho břicha prostor, který je silovým centrem vaší tvůrčí energie. Váš *tantien*, jak by řekli taoisté. Dýcháte do něj naplno? Právě teď je uprostřed vašeho těla kanál, který se táhne od vaší šíje až k perineu a je spojnicí vašeho nervového systému. Je otevřený a uvolněný? V tomto okamžiku života cítí vaše srdce pravdu, která chce být vyjádřena. Vzdáváte tomuto impulsu náležitou úctu? Tento okamžik se dokonale rozvíjí kolem vás. Dokážete se vcítit do jeho středu a zdroje?

Toto zkoumání vaší základní podstaty a vašich vrozených sil vám poskytne nekonečné možnosti lásky a směřování. Povede k novému pochopení toho, jak žít mnohem plnější život s hlubokým vlivem na své okolí. Veškerý úspěch na světě vám bude ovšem k ničemu, pokud nebudete mít dostatečné zdroje a ve svém nitru budete podvyživení.

V této knize se budu zabývat tím, jak přejít z defenzivního a myšlenkami ovládaného režimu úsilí do stavu otevřenosti ušlechtilé důvěře vycházející z nejhlubšího nitra vlastního srdce. Budu mluvit o tom, jak můžete posílit svůj nervový systém, abyste dokázali pojmout více toho, co vám život chce dát – jak si rozšířit okno tolerance pomocí dechu, meditace a záměru. A také vás budu vyzývat, abyste vědomě přijali Bojovníka v sobě, a to ne proto, abyste získali větší osobní moc a nadvládu nad ostatními, ale jako dar ztělesněné vědomé přítomnosti. Dozvíte se také, jak můžete rozšiřovat své pocitové vědomí jako nástroj vedení. Tyto praktiky mohou změnit trajektorii vašeho života a posílit vaši přitažlivost a moc. Muži potřebují vědět, že je to možné. Není to něco, co by nás učili ve škole nebo – bohužel pro většinu z nás – co bychom se naučili od svých otců.

Potřebujeme pochopit, že vědomé vedení – uzemněné, vztahující se k Nekonečnu a naplněné integritou – je darem. Je darem, který od nás Ženství a celý svět očekává. Tato kvalita maskulinity je transmisí vedoucí k přítomnosti, nikoli nějakým marketingovým archetypem typu Rambo nebo postavíček z franšizy *Rychle a zběsile*. Typ maskulinity, kterou se zde zabýváme, osvobozuje, otevírá, uvolňuje a léčí. Jde o ztělesněné vědomí a osvobození lásky a pravdy v daném okamžiku. Je to zasvěcení jasnosti a službě nejvyššímu dobru v každé chvíli.

To, jak daleko do své pravé přirozenosti můžeme zajít, nemá žádné limity. Když to uděláme, všechno se změní. Lidé kolem nás se více uvolní, aniž by věděli proč. Naše mysl se vyjasní a zbystrí, naše srdce změknu a naše těla se uvolní a otevřou. A my to všechno pocítíme – co se má stát dál, co je třeba říci a co ostatní potřebují, aby mohli vstoupit do své vlastní uvolněnosti a otevřenosti. A tuto schopnost cítit zároveň hluboce dovnitř i ven a pak se angažovat z toho nejčistšího impulsu – takového, který vytváří nejvyšší svobodu a lásku – definuji jako schopnost vést.

ANGAŽOVAT SE VE SVĚTĚ, CESTA JAKO CÍL

Tato kniha vás provede tímto procesem zkoumání pomocí souboru principů a postupů, které jsem se sám musel naučit a nyní je již více než deset let vyučuji. A přestože jsem neochvějným propagátorem mužských skupin (každý, kdo mě zná, je obeznámen s mým nesplnitelným cílem vytvořit deset tisíc mužských skupin po celém světě), rozhodně žádnou nepotřebujete k tomu, abyste začali pracovat se sebou, se svou partnerkou a s celým světem způsobem, který popisuji. Techniky zde uvedené vám pomohou osvobodit vaši mysl od navyklých myšlenek, rozptylování, samoučelých strategií a sebestředných starostí. Pomohou vám také

rozšířit vaše vědomí a schopnost cítit. A místo toho, abyste se odpojili od živoucího světa na nějaké vnitřní meditační cestě, naučíte se, jak se vztahovat ke svému okolí a ostatním lidem a zároveň přitom zůstat věrní svým základním pravdám. Nejde o to, abyste se ještě více izolovali, ale abyste byli naopak schopní uzdravovat, vést a milovat druhé. Abychom toho dosáhli, musíme do světa vnést Nekonečno – spojené s plnou silou naší lásky. A pokud jste ochotní věnovat každodennímu cvičení třicet minut až hodinu, změní se celý váš přístup k lásce, úspěchu i vztahům. To je moje zkušenost, o kterou se zde chci podělit s co největším počtem lidí.

Hned na začátku je důležité říci, že mé zkoumání v této oblasti bylo inspirováno a podloženo třinácti lety soustavného studia a praxe se známým duchovním učitelem Davidem Deidou. Jeho zásadní kniha *Cesta pravého muže* z roku 1997 byla mým uvedením do problematiky práce s muži a dodnes patří k nejúspěšnějším pojednáním o mužském duchovním rozvoji, které kdy bylo napsáno. Deidovy knihy – spolu s tisíci hodin, které jsem strávil na seminářích a workshopech – mi poskytly neocenitelný základ pro vybudování vlastního přístupu. Těm z vás, kteří Deidovu práci znají, bude zdrojový materiál zřejmý. Jeho terminologie a přístup k nuancím, rysům a tužbám Mužství a Ženství v každém z nás, stejně jako umění sexuální polarity a jeho tři fáze vztahu, jsou stěžejními body práce, kterou zde představuji.

Deidovy převratné koncepty, jako například to, že Mužství touží po stále větší svobodě a Ženství po stále větší lásce, otázka toho, co tvoří maskulinní a/nebo femininní podstatu a jak obojí prohloubit, a také jak žít maskulinní jógu sexuální polarity, tvoří páteř této práce. Jazyk, který Deida rozvinul ve svém rozsáhlém díle a jenž najdeme v knihách jako *Cesta pravého muže*, *Prostá pravda*, *Sex jako cesta k bohu* a *Cesta nespoutané ženy*, se dnes stal samozřejmostí pro celou generaci učitelů. Je téměř nemožné diskutovat o mužském duchovním rozvoji nebo sexuální polaritě, aniž

bychom čerpali z tohoto rámce. Budu se na tyto koncepty často odvolávat, abych ukázal, jak jsem s nimi pracoval jako žák i jako učitel. Mým záměrem není tyto myšlenky pouze převyprávět, ale splést je do jakési metateze maskulinity a schopnosti vést, kterou považují v dnešní době za potřebnou. Vše to vychází z mé vlastní praxe a integrace a doufám, že pro jedince pracující na své maskulinní stránce to bude přínosem. Případné chyby v prezentaci těchto myšlenek jsou ovšem mé.

Přes to všechno, co jsem uvedl, je třeba říci, že můj vlastní vývoj na této cestě nebyl vždy jednoduchý. Stejně jako mnozí jiní jsem se v průběhu svého růstu potýkal s vlastním egem, nedostatečnou zralostí a zmatkem v tom, jak používat svou osobní sílu. Byl jsem svědkem toho, jak se já i ostatní pokoušíme rozvíjet a vést naše vztahy, ale ztroskotáváme na tom, že máme svou vlastní reaktivitu a kulturní naprogramování příliš hluboko pod kůží. Viděl jsem nespočet jiných, kteří to vzdali, protože jim chyběla potřebná emoční výdrž, a sám jsem měl co dělat, abych vytrval. Rovněž dobře vím, že když se ponoříme do jógové a meditační práce, začnou vyplouvat různá zranění z dětství. Není divu, že to tolik lidí po roce či dvou letech praxe vzdá – je to prostě příliš obtížné a příliš bolestivé. Na druhou stranu jsme možná špatně pochopili, co nám Deida a další učitelé říkali. Možná jsme si nastavili latku příliš vysoko.

Nakonec jsem si uvědomil, že ti z nás, kteří se vydali na cestu otevřenosti a plně ztělesněného vědomí, se příliš často soustředili na konečný výsledek, na rozdíl od samotného procesu. Žít ze své maskulinní (nebo femininní) podstaty je nekončící cesta, bez ohledu na vaši sexuální orientaci nebo genderovou identifikaci. Stejně jako je tomu s každou ásanou nebo se cvičením bojového umění, nelze ani fyzické ukotvení a procítění svého vědomí v těle chápat jako něco *dokončeného*, ale jako něco, co je určeno ke zkoumání a co má vést k posílení. Vždy je co objevovat – více lásky, uzemnění,

dechu a uvědomění. A stejně jako každá cesta je i tato práce plná neúspěchů, únavy, odboček, opětovného přijetí a přehodnocování.

Cvičení, koncepty a systémy, kterým jsem se na své cestě naučil, mi neustále otevíraly cestu k novému způsobu bytí ve světě, k novým vztahům a možnosti milovat. V tomto ale máme my, jedinci s mužskou identitou, tendenci zmatkovat. Mužská práce je nikdy nekončící praxe a jóga intimity může být jak obohacující, tak někdy i nebezpečná. Dokud žijeme, jsme neustále v intimitě s přítomným okamžikem, s prostorem, v němž se nacházíme, se světem jako takovým, s pravdou našeho vlastního srdce a se všemi bytostmi, které jsou zde s námi. Jak už uvedli mnozí přede mnou, cesta je cílem.

To, že tato práce nemá konce, je věc, která může často odrazuje, protože Mužství touží při veškerém podnikání po jednoduchém plánu cesty. Usiluje o úžasné a oslavované zakončení. Mistrovství. Zážitky odškrtnuté ze seznamu. Ale tak to nefunguje.

PONOŘIT SE DO HLOUBKY

Pokud vás toto postupné zkoumání a tento způsob myšlení zaujaly, zvu vás, abyste se do této knihy spolu se mnou skutečně ponořili. Jednotlivé části jsou koncipovány tak, aby byly reálně použitelné – jak převzít plnou zodpovědnost za svůj život a vztahy, jak učinit ze sexu umění, jak posílit svůj nervový systém, abyste mohli být přítomnější tváří v tvář těžkostem, jak podporovat a integrovat své femininní dary a aspekty, a nakonec, jak se vztahovat ke smrti a vnímat ji jako spojence. Všechny tyto části vám mají poskytnout nástroje, které můžete uplatnit ve vztahu k sobě samým, k intimním partnerům a ke světu kolem vás.

Vaše schopnost žít z hloubky – duchovně, fyzicky, emocionálně a sexuálně – bude vyžadovat, abyste přepracovali své tělesné a duševní návyky a přenastavili svůj nervový

systém. Míra procítění a uvědomění, kterou budete potřebovat, se nedostaví úplně snadno. Tyto staré návyky jsou pozůstatky našeho dětství umocněné léty ochranné strategie a obvykle neumírají bez boje, takže se připravte na to, že budete muset čelit překážkám..

Většina z nás si z dobrého důvodu vytvořila brnění a ochranné návyky, a tyto zdi nám pak brání vcítit se do pravdy našeho nitra a plně vnímat druhé. Tyto návyky nemusí být naší vinou, ale jako dospělí jsme zodpovědní za to, abychom rozpoznali svá zranění, postarali se o ně a konečně se uzdravili. Když se naučíte vstupovat do svého nitra a relaxovat svůj nervový systém, uvolníte uvízlou energii a někdy i zadržované emoce, které vámi mohou otrást. A když se to stane, doporučuji vám, abyste před tím neutíkali. Procíťte to naplno. Vlny nakonec pominou a vy zjistíte, že máte více prostoru a síly, než jste si mysleli.

Možná se budete cítit přetížení mírou soustředění a odhodlání, jež jsou potřeba k tomu, abyste do sebe pronikli a zůstali v sobě. Však už jen soustředit se na deset minut na svůj dech a pozorovat své myšlenky může být pekelně těžké. Proto se nedivte, že vám chvíli potrvá, než si na tento druh práce zvyknete. Kdyby bylo snadné žít ze svého nitra, tak by tak každý prostě žil. Snažte se přečkat nepohodlí a odolat přitažlivosti rušivých myšlenek, protože vědomá přítomnost a bdělá pozornost, které díky tomu získáte, za to více než stojí.

Další častou překážkou, kterou slýchám od mužů, je, že už toho mají příliš mnoho na práci. Jak se mají naučit celou řadu nových dovedností vedle toho, že vedou firmu, jsou otci a snaží se být dobrými partnery? No, to je na vás a já vám rozhodně nemohu říkat, jak si máte stanovit priority, ale vím, jaké to je, když propadnete zvyku upřednostňovat špatné věci. A také vím, jakou sílu má přesunutí těchto priorit k činnostem, které mají největší pozitivní dopad. Věřte mi: pokud si osvojíte disciplínu jít nejprve do sebe a ukotvit

se ve své pravé podstatě, váš život se změní, a to způsobem, který jste nikdy nečekali. Je přirozené, že když začnete žít ze svého nitra, zažijete odpor, ale tento odpor je jen součástí procesu – jen jednou z mnoha věcí, které na této cestě přicházejí.

Když narazíte na svou hranici, uvolněte se, jak jen to jde. Uklidněte se. Přitulte se k této hranici, místo abyste se ji neustále snažili prorazit. Je to jako když se dobře protahujete: prodýcháváte to, uvolňujete se a zůstáváte s tím nepohodlím, dokud to trochu nepovolí. Nenatrhnete si šlachy. Ale ani úplně nepovolíte. Zůstáváte s tím.

Časem dojde k exponenciálnímu růstu a váš vztah k nepohodlí se změní. Jak již bylo řečeno, Mužství roste v nepohodlí, výzvách a disciplíně. Takže až se pustíme do zkoumání základních maskulinních principů a praktik, postavte se svému odporu a zpochybňujte ho, ale dělejte to vědomě. Možná zjistíte, že se vám nabízí zcela nové možnosti – způsob žití, který změní celou trajektorii vašeho života.

Co se stalo s vyrovnanými, laskavými, milujícími muži s nadhledem? S muži, kteří mají smysl pro humor a jsou připraveni naslouchat, podporovat a schopní sdílet? S muži, kteří dokážou být upřímní k sobě, své rodině a okolí, kteří bezpodmínečně milují sebe i druhé?

Dnešní muži čelí krizi identity. Staré paradigma patriarchální nadvlády musí odejít – a řešením rozhodně není zcela vymazat samotnou ideu maskulinity! Potřebujeme vědomé muže, aby se odvážně ujali svých životů, šlechetně ctili a chránili své partnerky a stali se zdrojem uzdravení ve svých komunitách. V knize **Jádro muže** objevíte cestu, jak se adaptovat na měnící se svět a přesto zachovat spojení se svou nejhlubší pravdou – a jak proměnit, uzdravit svůj přístup k lásce, úspěchu a vztahům. Nabízené vhledy a techniky vám umožní flexibilně reagovat na proměny okolního světa, aniž byste ztratili kontakt se svou vlastní mužskou podstatou, a nechybí ani jasný plán pro muže, kteří chtějí žít, milovat a věst z těch nejhlubších míst svého nitra.

Buďte silní – posilujte svůj nervový systém, vědomí a schopnost směřovat svou energii.

Staňte se mistry v umění sexuální a energetické polarity.

Slaďte se s posvátným ženstvím v sobě i v ostatních.

Převezměte odpovědnost za život, který jste si vytvořili, a za svou osobní roli při uzdravování.

Stanovte pevné hranice a vytvořte jasný plán, aby se vaše partnerka mohla uvolnit a bezmezně vám důvěřovat.

Dejte přednost hloubce před pohodlím – naučte se pravidelně ladit na pravdu svého srdce a sílu svého záměru.



www.synergiepublishing.com