

JÁDRO♂ MUŽE



ŽIJ SVOU PRAVDU,
VEĎ S LÁSKOU
A UZDRAVUJ SVĚT

JOHN WINELAND

JÁDRO♂
MUŽE

JÁDRO♂ MUŽE



ŽIJ SVOU PRAVDU,
VEĎ S LÁSKOU
A UZDRAVUJ SVĚT

JOHN WINELAND

Jádro muže

John Wineland

Z anglického originálu *From the Core* přeložil Zdeněk Böhm

Odpovědný redaktor Vlastimil Lapáček

Produkce Global Oracle

Návrh obálky Diana Delevová, 2Design

Grafická úprava a sazba Art D, www.art-d.com

Výroba CPI Moravia Books, s.r.o.

Vydalo nakladatelství Synergie Publishing SE

Elektronické formáty Kosmas

www.synergiepublishing.com

Vydání první

Copyright © 2022 John Wineland.

Author photograph © Max Trombly 2021, thedept Hofbeing.com

This Translation published by exclusive license from Sounds True, Inc. Translation

Copyright © 2024 Synergie Publishing SE

ISBN 978-80-7370-679-1

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 nehlubší 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
Odhalujte, 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 sexuálním 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 polariry. 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 obdobu 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? Svě 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 každému 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.