

JAN BÍLÝ



# KRUH MUŽŮ

Přechodové rituály pro muže



# KRUH MUŽŮ

PŘECHODOVÉ RITUÁLY PRO MUŽE

A „PALČIVÉ OTÁZKY“

Jan Bílý

Kruh mužů

Redakce Vlastimil Lapáček

Návrh obálky Jan Bílý

Grafická úprava a sazba Art D, [www.art-d.com](http://www.art-d.com).

Produkce V Síti, s.r.o.

Elektronické formáty připravil KOSMAS, [www.kosmas.cz](http://www.kosmas.cz)

Vydalo Synergie Publishing SE, Praha

[www.synergiepublishing.com](http://www.synergiepublishing.com)

Copyright © 2012 Synergie Publishing SE,

První elektronické vydání.

ISBN 978-80-7370-400-1

JAN BÍLÝ

# KRUH MUŽŮ

PŘECHODOVÉ RITUÁLY PRO MUŽE

A „PALČIVÉ OTÁZKY“

# OBSAH

|  |    |
|--|----|
| Na úvod .....  | 6  |
| Díl první – Přechodové rituály pro muže .....              | 11 |
| 1. Narození muže .....                                     | 12 |
| 2. Přechod od matky k otci .....                           | 17 |
| 3. Přechod od chlapce k muži .....                         | 22 |
| 4. Hieros gamos .....                                      | 27 |
| 5. Zaměstnání, povolání a poslání .....                    | 31 |
| 6. Oběť .....  | 35 |
| 7. Zasněžení .....   | 39 |
| 8. Orfeova cesta .....                                     | 45 |
| 9. Moudrý muž .....  | 49 |
| 10. Smrt .....   | 52 |
| Díl druhý – Palčivé otázky, aneb: jak se stát králem ..... | 55 |
| Téma Otec a syn .....                                      | 57 |
| Téma Láska, sex a vztah .....                              | 61 |
| Téma Agresivita, boj a válka .....                         | 67 |
| Téma Král, blázen a kat .....                              | 73 |
| Téma Smrt a vzkříšení .....                                | 79 |
| Dodatek 1: Meditace pro muže .....                         | 84 |
| Dodatek 2: Co mohou ženy udělat pro muže? .....            | 86 |

## NA ÚVOD

Na podzim roku 2011 se čeští muži konečně dočkali překladu nesmírně důležité „mužské“ knihy Davida Deidy „Cesta pravého muže“ (Nakladatelství Synergie). Byl jsem šťastný, že mohu k vydání a šíření této knihy přispět nejen předmluvou, ale i organizací jejího křtu v divadélku Kampa, na který se sešlo sto deset mužů (a pár žen) s meditačními holemi, přičemž oficiální kapacita divadla byla téměř dvakrát překročena. V průběhu „transformačního“ roku 2012 se kniha stala bestsellerem, a výrazně tak podpořila vznikání mužských skupin a skupinek, oněch „mužských kruhů“, které nejen Deida považuje pro osobní rozvoj muže za klíčové.

Ačkoliv je Deida v tom, co říká (a jak to říká), bezesporu geniální, přesto mi v jeho přístupu něco chybí. Není také divu – Deida je Američan a jeho Obamovské „Yes, we can!“ dýchá z každé stránky. V mé práci v mužských kruzích se

ovšem setkávám s muži, kteří si tím, že „mohou“, až tak jisti nejsou. Mnohdy to vypadá, že my muži sice můžeme, ale nejprve se musíme vypořádat se svým malým vnitřním, často traumatizovaným klukem, s problémy s partnerkou, manželkou a dětmi, nebo prostě proto, že ještě nenadešel čas, v němž bychom mohli a směli.

Zatímco Deida pracuje s mužským časem, s tím, co staří Řekové nazývali „Chronos“, tedy odtikávající a přímočarý čas, kde každá vteřina je rovnocenná s každou jinou, ocitáme se mnohdy v našem životě v jiném čase – v čase příhodného okamžiku. I pro něj měli Řekové jméno, nazývali ho „Kairos“, periodický, kruhový nebo spirálový čas. Možná, že je to čas poněkud ženský, neboť je to právě ženský princip (i v nás mužích), který se stále periodicky opakuje a tím i obnovuje. Určitě je to ovšem čas, který je spjat s původním, archaickým pojetím života coby cesty v kruhu, v cyklech, ať už denního cyklu světla a tmy, měsíčního cyklu fází Luny, nebo střídání ročních období.

Tento Kairos–čas je také spojen s rituály a se slavením svátků, ať už v podobě oslav zdařených přechodů v životě každého muže, nebo slavením každoročních svátků v kruhu postupujících ročních období. Kruhový, rituální čas má pro nás jednu obrovskou výhodu: Zmeškáme-li nějaký přechod v našem životě, zamrzneme-li kdesi na cestě od narození až k naplnění života a odchodu k předkům, můžeme v patřičném rituálu, skrze znovuprožití a zvědomění dotyčného přechodu, chybu napravit.

Tato knížka vychází ve svém prvním dílu z deseti večerů, které jsem v „transformačním“ roce 2012 pořádal pro muže v pražském centru osobního rozvoje Maitrea. V následujících večerech jsme probírali jeden „přechod“ muže po druhém, diskutovali spolu o jeho úskalích, stavěli konstelace na související problémy a hledali to, co nám v tomto procesu může být nápomocné. Co nám mužům může dodat sílu, projít přechodem a dokončit ho.

Většina setkání byla vyprodána – na padesát chlapů se vždy od šesti do devíti tísnilo ve velkém sále centra nedaleko Týnského chrámu. Mnohdy se v sousedním malém sále paralelně a jakoby náhodou zrovna scházely ženy, vedené Barborou Nádvorníkovou, k ženským konstelačním rituálům. A tak jsme mohli „live“ zažít rozdíl mezi mužským kruhem a jeho ženskou obdobou. Ženský prostor byl hebký a něžný, provoněn nějakou tou éterickou esencí, uprostřed ležel vkusně aranžovaný samet s dary žen, s přinesenými dobrotami, světlo bylo ztlumeno a prostorem se neslo povídání žen, které, ačkoliv se možná potkaly právě poprvé v životě, si sdělovaly dojmy a pocity.

Mužský kruh, ač větší a „silnější“, na začátku zaraženě mlčel. Namísto darů a pochutin bylo uprostřed kruhu prázdno, ale zrovna tak by zde mohl hořet oheň, do kterého by muži mlčky zírali. Bylo cítit, že mnozí z přítomných, především ti, kteří přišli do kruhu poprvé, si kladou v duchu otázku: „Proboha, kde jsem se to octl?“ Teprve v průběhu večera vzniklo cosi jako společné vědomí, soudrž-



nost, možná i pocit jistého bezpečí a důvěrnosti. Setkání mužů, pokud se nedějí v hospodě nebo během sportovního zážitku, ale v duchu otevřenosti a osobního rozvoje, mohou vypadat jako ožehavá a obezřetnost vyžadující záležitost. Nejsme prostě zvyklí si přiznávat, že máme s něčím problém, že si nevíme rady a že hledáme mužskou pomoc, i když si to možná vlastně ani neuvědomujeme. Trvá nám jistou chvíli objevit mužskou solidaritu, pochopit, že nejsme se svými nezodpovězenými otázkami sami, a spojit se s ostatními. Právě proto považují taková setkání za nesmírně důležitá, nabíjející, ukazující další cestu a pomáhající všem zúčastněným.

Již po několika prvních setkáních jsem pojal úmysl rituály a přechody mužů, kterými jsme se na večerech zabývali, přinést širšímu publiku ve formě malé knížky a doplnit ji palčivými otázkami, souborem mužských dotazů a náčrtů možných řešení, které jsem nasbíral během podobného cyklu večerů v roce 2011. Chci ale zdůraznit, že to, co zde předkládám, nejsou návody, ale návrhy. Za celý ten čas, během kterého pracuji s muži, jsem si pomalu zvykl, že na některé otázky nebo k některým problémům říkám podle pravdy „Nevím“. Jsem totiž přesvědčen, že na některé naše otázky prozatím nenajdeme jednoznačné odpovědi, a to nikde ve světě. Je tomu tak, protože se tyto otázky dotýkají témat, které jsou natolik aktuální, že k jejich řešení není možné uplatnit známé a osvědčené postupy. Odpovědi musíme teprve nalézt a prověřit je v reálném

životě, ve stávajících podmínkách. A právě při tom nám může být přístup k nějakému mužskému „kruhu“, kde se chlapi scházejí s touhou být naprosto identičtí sami se sebou a kde praktikují nepohodlnou a odvážnou upřímnost, velice nápomocný.

## PODĚKOVÁNÍ

Chci tímto poděkovat všem mužům, které jsem v mužských kruzích i mimo ně potkal, za jejich podporu a přispění k této knížce.

Děkuji také svému učiteli Robertu Ramateertha Dotschovi a samozřejmě i Davidu Deidovi, jehož knížky, přednášky a videa mi byly a jsou stálou inspirací.

Veliký dík patří také Robertu Gajdošovi a všem z Nakladatelství Synergie za jejich důvěru v úspěch této knížky.

Speciální dík patří účastníkům „Večerního kruhu mužů“, který se konal 2012 jednou měsíčně v pražském centru osobního rozvoje Maitrea, bez kterých by tato knížka nevznikla.



**DÍL PRVNÍ**  
přechody muže

# 1. NAROZENÍ MUŽE

## vytvoření důvěry

Porod je první velký krok, tedy přechod v životě každého muže. Před ním bylo ještě početí, ale tento přechod většina z nás neprožije „vědomě“, a tudíž se vzpomínky na naše početí můžou objevit až ve velice pozdních fázích spirituálního vývoje. Oproti mnoha pozdějším přechodům jsme porod každý z nás dokonali – jinak bychom zde nebyli. To ovšem neznamená, že bychom se jím neměli zabývat. Zpracování našeho narození v sobě skrývá pravděpodobně největší transformační potenciál.

Ačkoliv se tento přechod z chráněného prostředí matčiny dělohy do vnějšího světa uskutečnil (někdy ovšem s masivní pomocí lékařů...), neznamená to, že se podařil. Podařený přechodový rituál by vypadal asi takto: Dítě se rodí z matky, která si věří a je okolím také ubezpečována, že porod zvládne, do prostředí, které je naplněno láskou a přátelským očekáváním, do tepla a tlumeného světla. Hned po

porodu je položeno na tělo mámy a přítomní pomocníci (nejlépe ženy plus otec) mu dají na srozuměnou, že je na světě vítáno a že se nemusí ničeho bát. Dítě se uvelebí kdesi v blízkosti matčina prsu a i jeho máma je nyní naplněna hrdostí a potvrzením, že vše zvládla (a v budoucnosti zvládne) na jedničku. Pokud se nyní hořce usmíváte s vědomím, že takto to nebylo, vězte, že nejste sami. Odhadem 99 % nás se rodilo za úplně jiných podmínek.

To v nás zanechalo na hluboké a povětšinou nevědomé úrovni jednak strach a nedůvěru, jednak stažení tělesné energie do obrany. Vytvořili jsme si pancíř „bezpocitovosti“ a zároveň v nás zůstal hluboko ukrytý, nenasytitelný hlad po něze, přijetí, bezpečí a dotecích. Pokud jsme nebyli kojeni v souladu s našimi potřebami, přistoupily k tomu záhy i problémy s přijímáním potravy - ať už ve formě podvýživy či obezity, nebo jako problém se špatně fungující imunitou, která v dalším životě způsobila sklony k nemocím a alergii.

Především se ale náš nezvládnutý první přechodový rituál projeví ve vztazích – nejen partnerských – k lidem v našem okolí a ke světu všeobecně. Budeme se potýkat s chybějící důvěrou na jedné straně a se závislostí na straně druhé. To, co máme, nám nikdy nebude stačit, neboť naše „bezedná černá díra“ není zaviněna *současným* okolím či partnerkou, ale vznikla někde dávno v naší minulosti, v raném dětství. Jak se můžeme vrátit tam, kde naše problémy vznikly a napravit to?

Pokud chceme opravit nebo dokončit první přechod v našem životě, jsme konfrontováni s jedním velkým problémem. Právě proto, že si porod a rané dětství nepamätujeme, neboť jsme všechny ty „hrozné“ vzpomínky odsunuli do našeho podvědomí, nemáme mnohdy ani ponětí, kde začít. Zde mužům (i ženám) často doporučuji knihu Johna Bradshawa „Návrat domů“, nebo aspoň jakýsi základ práce s vnitřním dítětem na mém webu ([www.konstelace.info/vnitri-dite.html](http://www.konstelace.info/vnitri-dite.html)). Na cestě léčení opuštěného a zapomenutého „kluka“ se ovšem můžeme setkat s náhle se vynořujícími traumatickými vzpomínkami, které mohou vést k tomu, že namísto abychom se vyléčili, propadneme se do bezvýchodnosti malého dítěte ještě více. Je tedy důležité být opatrný a před tím, než se začnete blížit k vašemu „opuštěnému“ nebo „zraněnému“ malému klukovi, se nejprve dostatečně informovat, případně tuto práci dělat v přítomnosti a za pomoci zkušeného terapeuta.

Je ovšem nutno pochopit, že tuto práci za nás nikdo neudělá, tedy především ne naše partnerka. Na prvním večeru „Přechodů“ v MAITREI jsme v kolektivní spolupráci sebrali několik podnětů pro znovuzískání důvěry v život a svět a sepsali jakýsi seznam pomůcek pro dokončení prvního přechodového rituálu v životě muže. Tady jsou, od jednoduchých až po ty odborné a speciální:

---

\* Český překlad rozebrán, titul anglického vydání je „Homecoming“.

## **Co dává tomu „malému v nás“ pocit, že ho svět vítá:**

- Uspokojení základních fyzických potřeb: Jídlo, pití, teplo (peřina...), vana, bio-sauna, dotyky lidí.
- Příroda, kontakt se zemí (položít se na sluncem prohřátou zem a cítit její vůni = vůně matky Země). Být nahý někde, kde se člověk cítí v bezpečí. Pláž, moře, les, mech.
- Vědomě si dovolit, nic nemuset. Dovolit si naprostou nefunkčnost.
- Vědomé probouzení se a vstávání. Teplá sprcha, potom chvíli ledová a pak zase teplá. Pak si říci: „Vidíš, je to dobré, přestáli jsme to“. (To mimochodem i výborně zlepšuje imunitu).
- Uvědomit si, že někam patřím (kam?), vytvořit si okruh lidí, kteří mě přijímají takového, jaký jsem. Nestydět se je požádat o obejmutí. (Rada: při objímání držet celým tělem, tedy i kontakt s břichem, stehny, neplácát po ramenu, nehladit, jen držet a být přítomen.)
- Formy meditace, které jsou vhodné pro „malé babies“ - např. Dávavání meditace od Osha. Dle mého názoru nejsou pro „záchranu“ novorozeně příliš vhodné. Dávavání tvoří výjimku.
- Práce s tělem (masáže, shiatsu, tantra nebo samadhi-tank, který je v českém prostředí ještě neznámý).
- Práce s dechem (a tím i s vlastní svobodou, s rozšířením, nadechnutím). Rebirthing, tantra-joga, holotropní dýchání.
- Možné přechodové rituály: Vědomé znovuprožití porodu, prolezení porodního kanálu (tma v těsném a úzkém

tunelu se světlem na konci, mnohdy i se strachem z udušení a uváznutí kdesi na půli cesty), uvítání do přívětivého světa, rebirthing, plavání v teplé slané vodě, masáže a doteky něžných rukou a podobné rituály.