

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, thedepthofbeing.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) necháváte 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 slýchám, 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