



CESTA PRAVÉHO MUŽA

DUCHOVNÝ SPRIEVODCA PRE MUŽOV,
ALEBO AKO SI PORADIŤ S VÝZVAMI,
KTORÉ MUŽOM PRINÁŠAJÚ ŽENY,
PRÁCA A SEXUÁLNA TÚŽBA

DAVID DEIDA

CESTA
PRAVÉHO
MUŽA



synergie

DAVID DEIDA

David Deida

Cesta pravého muža

Z anglického originálu *The Way of the Superior Man*
preložila Andrea Sporková.

Redakcia: Ivana Bánová.

Návrh obálky Diana Delevová, 2Design.

Grafická úprava a sadzba Art D – Grafický ateliér Černý s.r.o.,
www.art-d.com

Produkcia V Síti, s.r.o.

Elektronické formáty pripravil KOSMAS, www.kosmas.cz

Vydalo Synergie Publishing SE, www.synergiepublishing.com

Copyright © 2005 by David Deida

Translation Copyright © 2012 Synergie Publishing SE

Published by arrangement with Sounds True Inc., Boulder, CO.

Vydanie prvé.

ISBN 978-80-7370-217-5 (váz.)

ISBN 978-80-7370-376-9 (e-kniha)

*S hlbokou vďačnosťou mojim partnerkám
a učiteľom, ktorí ma v živote zahrnuli
láskou a múdrosťou.*

*Nech táto kniha pomôže oslobodiť
vaše skutočné dary, aby mali nespočetné
zástupy bytostí ešte väčší úžitok z vášho života
a lásky ako doteraz.*

OBSAH

Predhovory k českému vydaniu	
<i>Jan Bílý</i>	9
<i>Richard Vojík</i>	12
<i>Denisa Palečková</i>	13
Predhovor autora	14
Úvod	16

PRVÁ ČASŤ: CESTA MUŽA

1. Zmierte sa s tým, že v živote nič nedokončíte	28
2. Žite s otvoreným srdcom, aj keď to bolí	31
3. Žite tak, akoby váš otec už zomrel	33
4. Uvedomte si hranice svojich schopností a nepredstierajte, že ich nemáte	34
5. Držte sa svojho najhlbšieho poznania	37
6. Nikdy nemeňte svoje rozhodnutia len preto, aby ste urobili radosť žene	39
7. Vaše poslanie je dôležitejšie ako váš vzťah	41
8. Prekročte svoje hranice	43
9. Urobte to pre lásku	45
10. Užívajte si kritiku od priateľov	49
11. Ak nepoznáte svoje poslanie, je načas objaviť ho – hneď teraz	51
12. Budte ochotní úplne zmeniť svoj život	53
13. Nevyhovárajte sa na rodinu	58
14. Nestráťte sa v každodenných úlohách a povinnostiach	62
15. Prestaňte dúfať, že to raz bude s vašou ženou jednoduchšie	65

DRUHÁ ČASŤ: AKO ZAOBCHÁDZAŤ SO ŽENAMI

16. Ženy neklamú.....	72
17. Chváľte ju.....	75
18. Ak ju budete príliš tolerovať, onedlho ju začnete nenávidieť	77
19. Neanalyzujte ju.....	80
20. Nehovorte žene, aby si vyriešila svoje emocionálne problémy .	83
21. Zostaňte so ženou v jej nálade – do určitej miery	88
22. Nenúťte ženu, aby sa rozhodovala	91

TRETIA ČASŤ: PRÁCA S POLARITOU A ENERGIU

23. Sila ženskej príťažlivosti je nevyhnutná	96
24. Vyberte si ženu, ktorá vás bude dopĺňať	100
25. Uvedomte si, čím je pre vás vaša žena dôležitá	106
26. Často zatúžite po viac ako jednej žene.....	110
27. Mladé ženy vyžarujú špecifickú energiu.....	112
28. Každá žena má „temperament“, ktorý vás môže liečiť, alebo rozčuľovať	114

ŠTVRTÁ ČASŤ: ČO ŽENY NAOZAJ CHCÚ

29. Vyberte si ženu, ktorá o vás stojí.....	120
30. To, čo žena chce, nie je to isté, čo hovorí	122
31. Jej sťažnosti nie sú vecné	126
32. Vaša žena nechce byť na prvom mieste.....	130
33. Váš čistý „trestný register“ pre ženu nič neznamená.....	133
34. Žena sa uvoľní, keď nemusí mať všetko pod kontrolou	135

PIATA ČASŤ: VAŠA TEMNÁ STRÁNKA

35. Neustále hľadáte slobodu	140
36. Prijmite svoje najtemnejšie túžby	144
37. Žena chce vašu neohrozenosť.....	148
38. Potrebuje, aby vaše vedomie zodpovedalo jej energii.....	151

ŠIESTA ČASŤ: ŽENSKÁ PRÍŤAŽLIVOSŤ

39. Ženskej energie je vždy dostatok.....	156
40. Staršie ženy majú svoju charizmu.....	158
41. Zmeňte svoju zmyselnú túžbu na dar.....	161
42. Nikdy nepotláčajte svoju túžbu	164
43. Využite ženskú príťažlivosť, aby ste prenikli pod povrch.....	169

SIEDMA ČASŤ: TELESNÉ CVIČENIA

44. Pre ejakuláciu sa buď vedome rozhodnite, alebo ju premeňte.....	174
45. Dýchajte dole prednou časťou tela.....	180
46. Ejakulujte nahor pozdĺž chrbtice	184

ÔSMA ČASŤ: INTÍMNA JOGA PRE MUŽOV A ŽENY

47. Nezabúdajte na primárnu asymetriu	192
48. Muž je zodpovedný za prehĺbovanie vzťahu	197
49. Trvajte na cvičení a osobnom raste	201
50. Ujasňujte si zmysel vášho života sami, aj s inými mužmi	204
51. Cvičte sa v rozpúšťaní	210
Odporúčaná literatúra	211
Kontakty na mužské kruhy	212

PREDHOVORY K ČESKÉMU VYDANIU

Mám neobyčajnú česť napísať predhovor k prvej knihe Davida Deidu v českom preklade. Na jej vydanie sme si všetci, ktorí sme ju mohli čítať v origináli, museli počkať viac ako päť rokov. S vďačnosťou spomínam, ako mi pred rokmi môj priateľ a lektor nielen mužských kurzov Richard Vojík požičal výtlačok „Cesty“ a ja som pri jej čítaní zažíval stav duchovnej blaženosti, keď sa človek stretne s formuláciou už existujúcich hmlistých domnienok. Deida formuluje presne, odvážne a často provokatívne.

Putujúc od jedného prekladateľa k druhému som sa neraz pýtal, prečo tu stále chýba jeho kniha. Možno, že jej duch čakal, kým dozrie situácia v našej malej a nevelmi svetovej kotline. Viem, že sa množia skupinky mužov, ktorí sa – tak, ako to navrhuje Deida – schádzajú vo svojej sile a vo svojej úprimnosti, v pravdivosti svojich srdc. Ktorí spolu meditujú, hovoria o tom, o čom bežne muži medzi sebou nehovoria, ktorí sa vzájomne podporujú. Viem, že existujú ženy, ktoré sú za tento vývoj vďačné a ktoré ho komentujú slovami: „No konečne!“ V knižke, ktorú držíte v ruke, je návod na viac. Na naše ďalšie kroky na ceste pravého muža.

Táto kniha vychádza v čase, keď – ako dramaticky píšou médiá – sa „svet zmieta v krízach“. Každú krízu však nielen

sprevádza panika, strach z budúcnosti, hektická snaha „niečo urobiť“ alebo depresie z neúspechu a „hádzanie flinty do žita“, ale predstavuje tiež príležitosť na transformáciu, na zmenu či premenu. Musí sa len prežiť – ale ako?

V jednej zo svojich nádherných a prekvapujúco výstižných definícií prirovnáva David Deida to, čo sa (neustále) mení, k ženskému princípu, kým to, čo zostáva, je preňho esencia mužského princípu. Štruktúra, prázdny priestor, vedomie či spiritualita má teda mužskú podstatu, kým emócie, počasie a „matka“ Zem – teda aj matéria – spadá skôr pod ženský patronát. Ak teda dochádza k takým rýchlym, zásadným a prevratným zmenám, aké prežívame v dnešnom „krízovom“ svete, mužský princíp (a to nielen v mužoch, ale aj v ženách) potrebuje posilniť. My, muži, totiž milujeme jasné definície, merateľné istoty či spoľahlivé riešenia a obdobia neistoty a bezmocnosti nás desia. Aby sme sa upokojili, vymysleli sme dokonca spôsob ovládania zmien a nazvali ho honosne „Change management“.

Lenže – každá ozajstná transformácia v sebe obsahuje časť, v ktorej sa udalosti vymykajú z našej kontroly. Vtedy treba nechať veci plynúť, vzdať sa kŕčovitej snahy o riadenie a otvoriť sa tomu, čo je väčšie a čo vedie nás. V tejto fáze je mužský princíp často zmätený a nevie „kadiaľ ísť“. Vtedy nám, mužom, neostáva nič iné, ako sa zamerať na inú „mužskú“ kvalitu – prosto a jednoducho zotrvať vo svojej „prezencii“. Vyržať zmenu.

Slovo „prezencia“ som prevzal pre svoje semináre práve z anglického vydania tejto knihy. Ak by som si musel vybrať jeden „diamant“, ktorý som dostal prostredníctvom „Cesty pravého muža“, a ktorý mi veľmi pomohol ako mužovi a lektorovi mužských seminárov, bol by to práve tento pojem. Možno ešte spojený s tým, čo mužský princíp nutne potrebuje: najhlbšie poslanie, zmysel našej existencie. Vytvoril som si vlastnú, privátnu definíciu „Deidovskej“ prezencie, ktorú som nazval „štyri P“: pravdivosť, prítomnosť, priepustnosť (alebo priechodnosť)

a poslanie. Pravdivosť ako súlad toho, čo hovorím a robím, s mojím srdcom. Prítomnosť ako život tu a teraz, v tomto okamihu, a zároveň súhlas s tým, že sa všetko mení. Priepustnosť pre mňa znamená schopnosť nechať prúdiť na svet to, čo sa cez nás derie. To, čo akoby „zhora“ prechádza mužom (alebo ženou, ak táto práve prežíva svoj mužský princíp) a čo muž (prípadne žena) nepotláča a necenzuruje. No a o poslaní som už hovoril.

Definícia mužskosti a samozrejme ženskosti, ktoré Deida vložil do tejto knihy, nám môže byť nesmierne cennou oporou v období zmien a neistôt. Aj keď podtitul tejto knihy hovorí o výzvach týkajúcich sa práce, žien a sexu, nazdávam sa, že to najdôležitejšie, v čom nám Deida pomáha, je zvládnuť azda najväčšiu výzvu súčasnosti – únavu a „sfalošenie“ mužského princípu. Môj dedko mi rozprával, že keď bol malý, na dedine v severných Čechách, kde sa narodil, sa zmluvy uzatvárali stiskom ruky, „tľapnutím si“, ako sa hovorilo. Vtedy slovo malo svoju váhu a každý muž si dvakrát rozmyslel, či bude klamať. Či to tak naozaj bolo, neviem. Som si však úplne istý, že dnes je mužský princíp, onen „pravý muž“ v nás, oslabený. Že chradne vyčerpaním, keď sa dal ovládnuť túžbou po úspechu, rýchlosti, expanzii a profite, že sa začína opotrebovať, pretože sa podriadil logike hlavy a zabudol na srdce. Že nerozumie ženskému princípu, pretože sa spreneveril sám sebe.

To všetko sa nám teraz lepšie chápe vďaka Deidovi a iným učiteľom. Pevne verím, že konečne začíname pomaly, ale isto rozumieť, čo znamená byť mužom. To je prvý krok k záverečnej fáze transformácie, či už ju opíšeme ako vyliahnutie motýľa z húsenice alebo zrodenie „pravého muža“.

—Jan Bílý

Túto veľmi výnimočnú knihu vnímam ako výsledok Deidovho učenia, ktoré sa už niekoľko rokov usilujem šíriť v Českej republike prostredníctvom mužských seminárov. Výnimočnú, pretože môže totálne zmeniť váš život, rovnako ako zmenila môj život a život mojej partnerky, ktorá ju pred pár rokmi objavila na seminári indiánskej tantry, kde pracovali s Deidovými princípmi. Začali sme knihu čítať spolu a počas niekoľkých mesiacov sme obaja začali trochu chápať, ako môže prítomnosť muža ovplyvňovať zdravie ženy a jej emócie. Objavovali sme netušené hĺbky nášho vzťahu a cez zrkadlá mužského a ženského vnímania zostupovali na miesta, kam by sme nenašli cestu bez Deidovej mapy.

Táto kniha je mapa. Dá sa čítať tam, kde ju otvoríte, ale aj ako napínavý román, ktorý vás chytí a nepustí až do poslednej strany. Po prvom prečítaní nasledujú ďalšie a vzťah nabere na radosti a sile. Všetko potom závisí od pripravenosti daného jedinca otvoriť sa láske a životu. O tejto knihe sa dá bez zveličenia povedať, že je duchovnou učiteľkou pre mužov a ženy. Zmení každého, kto je pripravený, dáva veľmi jednoduché odpovede na základné mužské otázky: kam idem, kto som, ako môžem svoju ženu uspokojiť až k extáze, ako a kde hľadať svoju osobnú silu.

Osobné stretnutie s Davidom bolo, akoby človek prišiel domov, ale zároveň ste mali pocit, že neviete absolútne nič. Jeho prenikavá intuícia dosiahne až do tých najhlbších miest v duši a jeho smiech vás dokáže totálne rozohriať. Niekedy je David ako žiletka a nastaví zrkadlo tomu, čo na sebe nechceme vidieť. To, čo povie, je také presné, že sa vám z toho krúti hlava a vaše ego sa trasie od zlosti.

Pre mňa je Deida jeden z najdôležitejších učiteľov. Útočí na ilúzie nášho ega a necháva ich padnúť a rozpadnúť, aby vám potom láskyplne pomohol nájsť to, čo naozaj hľadáte: lásku a schopnosť rozpustiť sa v extáze dávania svojich darov svetú... a žene.

—Richard Vojík

Myslím si, že sa písal rok 2004, keď sa mi dostalo do ruky nemecké vydanie tejto knihy. Hneď som z nej začala prekladať partnerovi. Ani som netušila, aký poklad som objavila a koľko radosti, lásky a inšpirácie kniha vnesie do nášho života! Bez zaváhania by som ju odporučila aj do každej ženskej knižnice. Poskytuje zásadné porozumenie toho, ako „fungujú“ muži a vďaka tomu aj praktické informácie, ako sa k nim správať – či už to sú partneri, pracovní kolegovia, priatelia, synovia... Konečne som lepšie pochopila, ako sa na mňa partner pozerá, akým spôsobom som mu v živote inšpiráciou a podporou, a kedy ho naopak mojím správaním oberám o silu. Túto knihu odporúčam všetkým ženám, ktoré chcú mať po svojom boku Muža! Prečítanie knihy spustilo rad pozitívnych zmien v našom partnerskom živote. Zrazu som videla, kde zbytočne preberám mužskú aktivitu, a chápala som, akým spôsobom môžem partnera podporiť v jeho sile a smere, aj to, ako ho inšpirovať. Prečítaním knihy sa to pre nás však neskončilo – začala sa oveľa hlbšia cesta. O niekoľko mesiacov neskôr Deida usporiadal seminár v Dánsku. Osobné stretnutie s ním v mnohom prekonalo naše už aj tak vysoké očakávania. Vďaka fyzickým cvičeniam a individuálnej praxi zasiahlo jeho učenie hlboko telo aj dušu. Deidova práca je výzvou pre každého muža, ktorý chce žiť život plný zmyslu, hĺbky, sily a slobody. A balzomom pre každú ženu, pripravenú otvoriť sa svetlu lásky, plynutia, energie a radosti. Pomáha nám pochopiť polaritu mužského a ženského – v partnerstve aj vnútri nás samých. Inšpiruje nás k životu plnému otvorenosti, lásky a intenzity. Tak prečo by sme mali žiť inak?

—Denisa Palečková

PREDHOVOR AUTORA

Pôvodne som napísal túto knihu ako praktickú príručku pre mužov a ich milenky. Chcel som sa s čitateľmi podeliť o vlastné životné skúsenosti. Predovšetkým som chcel písať o tom, ako môže muž duchovne rásť počas vášnivého zápolenia s výzvami, ktoré pred neho kladú ženy, práca a sexuálna túžba.

Dnes, po rokoch, keď som sa so skúsenosťami so svoju prácou delil s tisíckami mužov a žien, s heterosexuálnou aj homosexuálnou orientáciou, bez partnerov či v pároch, môžem potvrdiť, že poznatky prezentované v nasledujúcich kapitolách prinášajú ovocie. A v dnešnom svete prudkej sexuálnej a duchovnej evolúcie – ale aj veľkého zmätku – sú tieto lekcie možno ešte aktuálnejšie ako predtým.

Existuje jedno dôležité ponaučenie: ako ľudské bytosti, prechádzajúce vývojom, zistíme, že v našej škole života, kde sa učíme vedomejšie a obratnejšie milovať, hrá rozhodujúcu úlohu ovládanie. Postupoval som tak, ako to opisujem v knihe. Naučil som sa milovať ženu a spolu s ňou pritom stúpať k svetlu, zarobiť veľa peňazí prácou, ktorú mám rád, a ovládol som umenie sexuálneho milovania. To isté môžete urobiť aj vy. Váš vlastný rast a vývoj vám neskôr otvorí dvere k ďalším, vyšším lekciám podobne, ako ste vyrástli zo svojich záujmov, ktorým ste sa venovali kedysi.

Čo ste milovali ako deti, vás už v dospelosti veľmi nezaujíma. Aj to, čo vás baví teraz, vás skôr či neskôr omrzí. Tento vývoj je

prirodzený a správny. Nakoniec zo všetkého vyrastieme – vrátane našej túžby zdokonaľovať sa v oblasti peňazí, sexu a vzťahov.

Cesta pravého muža ukazuje, ako môže muž a jeho milenka získať skúsenosti, ktoré im umožnia postúpiť k ďalšiemu kroku – ich myseľ sa otvorí, lebo cit a telo sú len svetlo. Aj z toho sa vraj dá vyrásť, ale v tejto knihe začneme pekne od začiatku.

Žite naplno. Spoznajte najhlbší zmysel svojho života. Dávajte svoje dary, ktorými ste boli obdarení. Prežívajte sex ako vesmírnu bránu k zázraku lásky. Pomáhajte priateľom, aby mohli rásť aj oni. A v osudovom kolobehu závravných úspechov a hlbokého zúfalstva, keď sa vyrovnáte s výzvami, ktoré pred vás kladú ženy, práca a sexuálna túžba, a keď z toho všetkého vyrastiete, buďte ochotní zabudnúť, že ste sa vôbec narodili.

Napokon – vravím vám to dopredu, ako som už povedal na začiatku – cesta pravého muža prekonáva všetko, čo sa dá spoznať a prežiť.

Začnite tým, čo sa týka vás, podobne ako ja. Moji učitelia a môj život chceli, aby som dospel k určitému poznaniu – aby som našiel svoju cestu, cestu muža v svete nekonečných možností – a tú vám teraz predkladám v kapitolách tejto knihy. Vy si určíte svoju vlastnú cestu, keď stratíte potrebu všetko prežívať a poznávať.

Toto je môj záver nového predhovoru: Prestaňte čakať. Vnímajte všetko. Milujte bolestne. Dávajte dokonale. Nechajte veci plynúť.

Ak vám ešte niečo ostáva, pokračujte v tom, kým to tak budete cítiť.

Táto cesta sa napokon rozplynie v nekonečne.

—David Deida

ÚVOD

Cesta pravého muža je sprievodca pre nový druh muža. Tento muž je otvorene maskulínny – cieľavedomý, sebaistý a priamy, žije v súlade sám so sebou a má zmysel pre humor. Je citlivý, spontánny a duchovne prebudený, odhodlaný objavovať najhlbšiu pravdu a žiť podľa nej.

Tento typ muža veľmi vzrušujú ženy. Rád sa so ženou miluje, rád sa jej zmocňuje, ale nie spôsobom samca dobyvateľa. Chce sa jej zmocniť takou záplavou lásky, že sa v nej žena stratí, keď sa obaja rozplynú v jej plnosti. Vo svojom konaní a vo svojej sexualite je oddaný stelesňovaniu lásky na Zemi ako slobodný muž, ktorého nezáväzujú vonkajšie konvencie ani vnútorná zbabelosť.

Tento nový typ muža nie je ustrašený tyran, čo sa tvári ako King Kong, ktorý má pod kontrolou celý vesmír. Nie je to ani beztvárý, usmievať, romantický rojko New Age. Obsiahol svoju vnútornú mužskosť aj ženskosť a nelipne na jednom ani na druhom.

Nemusí mať vždy pravdu, rovnako ako nemusí byť stále v bezpečí, ani pomáhať a zdôverovať sa ako bezpohlavný pán Slušný. Žije skrátka podľa svojho vnútorného presvedčenia, bez obáv dáva svoje dary, v prchavých okamihoch vníma, ako sa pred ním otvára samotné bytie a je úplne oddaný šíreniu lásky.

Aby som vysvetlil účel *Cesty pravého muža*, načrtnem niekoľko princípov sexualitu a duchovného rastu, ktorým som sa venoval vo svojej knihe *Dôverný vzťah (Intimate Communion)*.

Až donedávna boli moderné roly mužov a žien pevne stanovené a oddelené. Od mužov sa očakávalo, že budú odchádzať za prácou a zarábať peniaze. Ženy mali byť doma a venovať sa deťom. Muži často manipulovali ženami pomocou fyzickej a finančnej prevahy a hrozieb. Ženy často manipulovali svojimi mužmi pomocou citového a sexuálneho nátlaku a zásahov. Typickými krajnými predstaviteľmi tohto obdobia sú machistický hlupák a žienka domáca. Ak čítate túto knihu, asi ste už prekonalí toto prvé štádium sexuálnej identity. Alebo sa nad ním môžete usmiať.

Potom prišla ďalšia fáza (ktorá tu stále ešte je), v ktorej sa muži a ženy snažili vyvážiť svoje vnútorné mužské a ženské energie až k pomeru 50:50, keď sa všetci navzájom veľmi podobali. V šesťdesiatych rokoch začali muži v Spojených štátoch zdôrazňovať svoju vnútornú ženskú zložku. Naučili sa plynúť s prúdom. Vzdali sa svojho nepružného, jednostranného mužského postoja, nechali si narásť dlhé vlasy, obliekli sa do pestrých šiat, vrhli sa do náručia prírody, počúvali hudbu, žili bezstarostne a vnímali všetkými zmyslami svet okolo seba. To všetko boli prostriedky, ktorými chceli zosilniť energiu a vyžarovanie a umocniť svoju životnú silu – ale tým všetkým len posilňovali svoju vnútornú ženu.

Ženy medzitým robili pravý opak. Posilňovali svojho vnútorného muža, ktorý má v rovine ľudskej povahy podobu rozhodnosti, jasnosti zámeru a vízie. Ženy získali finančnú a politickú nezávislosť. Venovali sa kariére, viac sa zamerali na dlhodobé osobné ciele, častejšie získavali akademické tituly a naučili sa väčšej asertivite pri presadzovaní svojich potrieb a želaní.

Vzhľadom na to, že čítate túto knihu, je pravdepodobné, že ste vyvázenejší ako vaši rodičia. Ak ste žena, ste zrejme nezávislejšia a asertívnejšia, ako bola vaša matka. Ak ste muž, asi viac dávate najavo svoje pocity a ste menej zaujatý, ako bol váš otec. Takéto vlastnosti zrejme budete považovať za prijateľné, aj keď sa tak sami nesprávate.

Nezabúdajte, že ešte nedávno, keď muža, ktorý si nechal upraviť vlasy v kaderníctve, či ženu, ktorá sa obliekla do kostýmu, pokladali za podozrivých. Je dobre, že s postupom času muži prijali svoju ženskú zložku a ženy svoj mužský aspekt. Vďaka tomu sa stali menej rozpoltenými a získali na celistvosti. Stali sa od seba menej závislými: muži mohli pokojne prebaľovať bábätká a ženy sa dokázali bez problémov postarať o pascu s chytenou myšou. Machistickí muži sa trocha uvoľnili a pripustili, že majú city. Submisívne ženy v domácnosti získali väčšiu nezávislosť a stali sa priamejšie. Sociálne roly mužov a žien sa začali viac podobáť. To znamenalo zlepšenie pre všetkých.

Tento stav 50:50 je však len druhou – prostrednou fázou vývoja mužov a žien, nie konečnou. Smerovanie k sexuálnej podobnosti môžeme nepriamo pokladať za hlavnú príčinu našej nespokojnosti v intímnom živote. Výsledkom vyrovnávacieho procesu je nielen ekonomická a sociálna rovnosť, ale aj sexuálna neutralita. Bankové účty sa vyrovnávajú, ale vytráca sa vášeň. Muži sú menej mužní, no v televízii a vo filmoch sa stále zobrazuje viac sexu a násilia. Ženy síce majú pevnejšie v rukách svoj ekonomický osud, ale čoraz častejšie navštevujú terapeutov a lekárov, aby im pomohli vyrovať sa so stresom. Prečo je to tak?

Často počúvam sťažnosti nezávislých a úspešných žien na seminároch a pri konzultáciách, že dnešní muži sú slabosi, že sa im nedá veriť, pretože sú príliš neistí a nevyspytateľní. Citliví a jemní muži sa zas sťažujú, že sa z žien stali „mužatky“, ktoré sa nedajú ani zovrieť v náručí, pretože si nikoho nepustia k telu. Je tento stav konečným prejavom ľudskej sexuálnej múdrosti a evolúcie alebo máme pred sebou ďalší krok?

Aby sme mohli odpovedať na tieto otázky, najprv musíme porozumieť podstate sexuálnej vášne a duchovnej otvorenosti. Sexuálna priťažlivosť je založená na sexuálnej polarite, čo je sila vášne medzi mužským a ženským pólom. Všetky prírodné sily prúdia medzi dvoma pólmi. Severný a južný pól na Zemi

vytvára medzi sebou magnetickú silu. Kladný a záporný pól v zásuvke či v batérii auta vytvára elektrický prúd. Na rovnakom princípe vzniká u ľudí medzi mužským a ženským pólom prúd sexuálneho cítenia. A to je sexuálna polarita.

Táto sila vzájomnej príťažlivosti, ktorá prúdi medzi dvoma odlišnými pólmi, mužským a ženským, predstavuje dynamiku, ktorá sa často vytráca z moderných vzťahov. Ak chcete ozajstnú vášň, musíte mať uchvatiteľa a uchváteného, inak budete mať len dve telá, ktoré sa rozhodnú, že budú o seba v posteli trieť svoje genitálie.

Každý z nás, či muž alebo žena, má mužské aj ženské vnútorné kvality. Muži môžu nosiť náušnice, nežne sa objímať alebo extakticky tancovať v lesoch. Ženy môžu vymieňať olej v motore, získať politickú a finančnú moc či zápasiť v ringu. Muži sa dokážu postarať o deti. Ženy dokážu bojovať za vlasť. To všetko sme dokázali. Všetci v sebe môžeme v danom okamihu oživiť buď mužskú, alebo ženskú energiu. (Stále však dávame výrazne prednosť buď jednej, alebo druhej – k tomu sa dostaneme o chvíľu.)

Rub tejto novej situácie 50:50, alebo „druhej fázy“ vzťahov, je takýto: Keď sa muži a ženy držia spoločensky odsúhlasenej vzájomnej rovnakosti aj v dôverných chvíľach, vytráca sa sexuálna príťažlivosť. Nemyslím tým len túžbu po pohlavnom styku, postupne začne celý vzťah strácať šťavu. Možno vo vzťahu zostane láska aj priateľstvo. Kým však v *intímnych chvíľach* nebude jeden z partnerov ochotný vziať na seba rolu mužského pólu a druhý rolu ženského pólu, bude slabnúť sexuálna polarita. Ak chcete hrať na poli sexuálnej vášne, musíte prebudiť k životu rozdiel medzi mužským a ženským.

To sa týka homosexuálnych aj heterosexuálnych vzťahov. V spoločenstve homosexuálov a lesbičiek všetci vedia, že sexuálna polarita prakticky nezávisí od pohlavia. Ak sa má však vo vzťahu odvíjať vášnivá sexuálna hra, vždy k nej potrebujete

dva póly, aj keď ich nazvete akokoľvek: mužský a ženský, horný a dolný či jin a jang.

Záleží na vás: Môžete prežívať hlboké priateľstvo medzi dvoma podobnými bytosťami, avšak, aby ste mohli precítiť silnú sexuálnu polaritu, potrebujete jedného partnera výrazne mužskejšieho a druhého ženskejšieho.

Vôbec pri tom neprekáža, keď sú obaja partneri muži alebo ženy. V heterosexuálnom vzťahu potom muž môže hrať ženský pól a žena mužský náprotivok. V úlohách mužského a ženského pólu sa pokojne môžete striedať každý deň. K sexuálnej polarite potrebujete energetickú polaritu, vzájomnú priťažlivosť medzi mužským a ženským. *K samotnej láske nie je tento rozdiel potrebný, nevyhnutný je preto, aby sa z nej nevytratilo sexuálne vzrušenie.*

Pre niektorých ľudí nemá sexuálna polarita žiadny význam. Hovorím o nich, že majú vyváženú sexuálnu esenciu. Títo ľudia príliš *nestoja* o vášeň vo vzťahu. Nechcú prežívať žiadne milostné zápasy, nemyslia na sex a nechcú počúvať sexuálne narážky. Túžia po kultivovanom priateľstve plnom lásky a ľudskej blízkosti bez vášnivých výkyvov. Pre tento typ ľudí je táto kniha nevhodná, možno dokonca urážlivá.

Túto knihu som napísal najmä pre ľudí, ktorých sexuálna podstata je výraznejšie mužská, a pre ich milenky, ktorých sexuálna podstata bude určite výraznejšie ženská – pretože takí ľudia k sebe cítia vzájomnú sexuálnu priťažlivosť a priťahujú ich vzťahy založené na rozdielnosti.

Vaša sexuálna esencia predstavuje váš sexuálny stred. Ak je vaša sexuálna esencia skôr mužská, budete vo svojom vnútri túžiť po naplnení svojho poslania, aj keď možno radi zostanete doma a budete sa hrať s deťmi. Možno ste ešte neobjavili svoje poslanie, ale kým neodhalíte hlboký zmysel svojho života a nebudete ho naplno žiť, bude vás ťažiť pocit vnútornej prázdnoty, hoci budete obklopení milujúcou rodinou.

Ak je vaša sexuálna esencia skôr ženská, môžete prežívať závažnú kariéru, ale vo svojom vnútri nebudete naplnení, kým váš rodinný alebo partnerský život nebude plný lásky.

Prioritou pre mužský princíp je „poslanie“ alebo hľadanie slobody, ale prioritou ženského princípu je hľadanie lásky. Preto ľudia s mužskou esenciou dávajú pri sledovaní televízie prednosť futbalovému zápasu alebo boxu pred romantickými filmami. Šport symbolizuje získavanie slobody, napríklad keď prelomíte protivníkovu obranu alebo keď sa vymaníte z jeho úderov, a je aj o naplnení jasného poslania, keď dáte gól alebo keď vydržíte všetkých desať kôl. Pre mužský princíp je poslanie a súťaženie až po hranicu života a smrti určitou formou extázy. Všimnite si, aké obľúbené sú v mužskej časti populácie vojnové príbehy, kaskadérske kúsky a športové stretnutia.

Jadra ženského princípu sa však dotýka hľadanie lásky. Túžba po láske je spoločným menovateľom v ženských druhoch zábavy, či sú to seriály, romantické príbehy alebo rozhovory s priateľmi na tému vzťahov. Ženský princíp túži po naplnení láskou, a ak nepríde požehnanie pravej lásky, nahradí ho aspoň čokoláda so zmrzlinou – alebo dobrý romantický film. Mužský princíp potrebuje cítiť blaženosť zo života na hrane, a ak na to nenájde dosť odvahy sám, bude sa naň aspoň pozerat' v televízii pri športových prenosoch a policajných zákrokoch.

Aj šťastní a naplnení muži a ženy si občas radi pozrú športový zápas a s chuťou si dajú zmrzlinu. Len sa snažím názorne ukázať, že hoci majú všetci ľudia mužské aj ženské kvality, ktoré sa môžu kedykoľvek prejaviť – napríklad pri konfrontácii so šéfom alebo pri kŕmení dieťaťa – väčšina mužov a žien má tiež výraznejšiu mužskú, alebo naopak ženskú esenciu. A tá sa prejavuje v tom, čomu sa opakovane venujú vo svojom voľnom čase, podobne ako v tom, čomu dávajú prednosť v sexuálnej hre.

Premýšľajte o tom. Vyhovovalo by vám viac, keby bol váš sexuálny partner fyzicky silnejší ako vy, alebo by ste chceli rad-

šej cítiť jeho zraniteľnosť? Čo by vás viac vzrušovalo – pritlačiť partnera pod seba na posteľ, alebo sa nechať pritlačiť? Dať sa strhnúť citlivým a silným milencom, alebo cítiť, ako sa vám váš partner odovzdáva a rozplýva v náručí? Možno, že niekedy chcete to a inokedy zase ono, ale čo z toho vás vzruší častejšie a viac?

Alebo vás oba varianty vzrušujú úplne rovnako? Príťahuje vás tak isto sexuálny partner fyzicky slabší, ako ste vy, aj partner silnejší alebo rovnako silný ako vy?

Podľa mojich skúseností má približne 90 % ľudí jednoznačnú preferenciu. Buď dávajú prednosť partnerovi, ktorý v prípade potreby dokáže zabiť švába, alebo sa rázne s loveckým zápalom sami postarajú o votrelca. Väčšina ľudí oveľa radšej sleduje v televízii romantický film ako krvavé stretnutie v boxe, alebo naopak. Možno si občas radi pozrú oboje, ale ich vnútra a citov sa viac dotkne buď jedno, alebo druhé. Ak ste niekedy videli skupinku mužov pri sledovaní futbalového zápasu, určite viete, čo urobí s ich mužským jadrom a s emóciami akcia zameraná na dosiahnutie určitého cieľa, pri ktorej hráči využívajú svoje nadanie – alebo keď vidia chyby vedúce k porážke.

Približne 90 % ľudí má výraznejšiu mužskú, alebo ženskú sexuálnu podstatu. Stoja o milostný vzťah naplnený priateľstvom, ale okrem toho túžia po tom, aby ich partner milostne, vášnivo a divoko uchvátil, alebo aby oni tak uchvátili partnera, aspoň niekedy. To platí pre ľudí zameraných heterosexuálne aj homosexuálne.

Približne 10 % ľudí, mužov aj žien, s heterosexuálnym aj homosexuálnym zameraním, je v jadre vyvážených. Zápasy v boxe a milostné príbehy ich vzrušujú rovnako, alebo oboje vnímajú s rovnakým chladom. Nezáleží im na tom, či je ich partner fyzicky silnejší, alebo naopak zraniteľnejší ako oni. Sexuálna polarita nehrá v ich vzťahoch nijakú významnú úlohu.

Nehľadiac na vaše pohlavie alebo sexuálnu orientáciu, ak chcete prežiť hlboké duchovné a sexuálne naplnenie, je dôležité,

aby ste spoznali svoju vlastnú prirodzenú sexuálnu podstatu – mužskú, ženskú alebo vyváženú – a žili s ňou v súlade. Nemôžete dlhodobo popierať svoju skutočnú sexuálnu podstatu, celé roky ju zakrývať vrstvami falošnej energie, a potom čakať, že pochopíte hlboký zmysel vlastného života a oslobodíte sa v prúde lásky. Táto kniha vám môže ukázať, ako sa zbaviť pretvárinky a žiť pravdivo podľa vlastného vnútra. Je to sprievodca predovšetkým pre tých, ktorí majú mužskú sexuálnu podstatu, a pre ich náprotivky so ženským jadrom, ktoré sa s nimi musia naučiť vychádzať.

Veľa ľudí mimovoľne potláča svoju vnútornú sexuálnu podstatu s dobrým úmyslom poskytovať rovnocennú príležitosť a rovnaké práva mužom aj ženám. Pritom nemusia nič potláčať. Môžete dosiahnuť rovnoprávnosť, a pritom žiť pravdivo, v súlade so svojím vnútorným jadrom. Väčšina ľudí tak nežije, a preto trpí.

Ludia zabúdajú, že rovnakosť, ktorá dobre funguje v kancelárii, nefunguje v intímnej sfére aspoň u 90 % párov – teda medzi partnermi s mužskou alebo ženskou podstatou – na rozdiel od tých vyrovnaných. Aby to v takom polarizovanom vzťahu mohlo v istých chvíľach sexuálne iskríť, treba zosilniť rozdiel medzi mužským a ženským pólom, nie ho zoslabiť. Ak sa začne vytrácať polarita pod tlakom pracovných a rodinných povinností, mizne aj vzájomná sexuálna príťažlivosť spolu s duchovnou hĺbkou a fyzickým zdravím.

Ak potláčate svoju mužskú alebo ženskú podstatu a snažíte sa ju vtesnať do falošnej šablóny vyrovnanej osobnosti, bude to vplývať na každú vašu časť. Ludia s pravou ženskou podstatou často musia čeliť množstvu fyziologických porúch. Tie vznikli „vysychaním“ ich ženskej energie a nadbytkom mužskej energie v tele, keď sa roky usilovali udržať krok s mužským štýlom práce. Ludia s mužskou podstatou, ktorí sa snažia prispôbiť ženskému spôsobu spolupráce a prúdeniu energie, postupne strácajú zmysel a účel svojho života. Bránia sa pred vlastnou vnútornou pravdou z obavy, čo by sa mohlo stať, keby sa správali autenticky podľa

svojho mužského jadra. To je dôvod, prečo tak často počujeme náreky nad panovačnými mužatkami a zženštilými slabochmi.

Navyše, ak popierate svoje skutočné jadro, popierate tým aj možnosť naozajstnej lásky. Láska je otvorenosť skrz-naskrz. A pravá duchovnosť je praktizovanie lásky, čiže praktizovanie otvorenosti. Človek, ktorý popiera svoju vlastnú podstatu a skrýva svoje ozajstné želania, je rozpoltený a nie je schopný odovzdať sa a plne sa otvoriť láske. Jeho duch je stiesnený a v kŕči. Nedokáže vnímať prirodzenú a ničím nezaťaženú silu svojho vnútorného jadra, cíti sa ohrozený a bojí sa. A práve pre svoj strach nie je schopný naplno sa otvoriť láske. To je však veľká prekážka a brzda pre človeka na duchovnej ceste, aj keď sa mu môže podariť najsť bezpečný vzťah a dosiahnuť úspech v práci.

Naša kultúra teda dosiahla určitý pokrok v oblasti osobnej slobody, rovnoprávnosti a sociálnych práv, ale v duchovnej sfére zaostávame a sme plní strachu. V záujme individuálnej nezávislosti a sociálnej spravodlivosti, teda s dobrým úmyslom, sme začali popierať, vyrovnávať a neutralizovať rozdiely medzi mužským a ženským princípom. Ľudia pritom často popierajú aj svoje najvnútornejšie túžby, ktoré pramenia z ich pravej sexuálnej podstaty. Veľa ľudí si dnes myslí, že majú vyváženú sexuálnu podstatu, ale vo väčšine prípadov v skutočnosti len potláčajú prirodzené túžby, vychádzajúce z ich pravého mužského alebo ženského jadra.

Ak naozaj chcete kvalitne žiť svoj život, je dôležité, aby ste si priznali, aká je pravda. *Cesta pravého muža* sa sústreďuje práve na témy, ktorým sa obyčajne vyhýbame. Ak máte naozaj vyváženú sexuálnu podstatu, potom vás nikto veľmi sexuálne nevzruší. Ak ste však napríklad heterosexuálny muž s nefalšovanou mužskou sexuálnou podstatou, potom vás budú viac či menej neustále priťahovať ženy s výrazným ženským jadrom, s ktorými sa budete stretávať v práci alebo na ulici. Budete cítiť rovnakú príťažlivosť k vydatým ženám aj k slobodným dievča-

tám. Prítiahne vás ženskosť, ktorá z nich vyžaruje. Ako tento potenciálny sexuálny problém zmeníte na duchovný dar?

Ak máte mužskú sexuálnu podstatu a budete k sebe úprimní, potom asi potvrdíte, že váš intímny vzťah nie je pre vás taký dôležitý ako vaše „poslanie“ vo svete. Aj tak však túžite po naplňujúcom intímnom vzťahu, a možno dokonca zúfalo. Ako sa vyrovnáte s touto často nesprávne chápanou dilemou?

Túto knihu som sa rozhodol napísať, aby som odpovedal na tieto a podobné otázky tak jasne, ako je to možné a akoby som hovoril s heterosexuálnym mužom s mužskou sexuálnou podstatou, čo je najobvyklejší predstaviteľ mužského jadra. Ako som už uviedol, existuje veľa iných variantov usporiadania pohlaví, sexuálnej podstaty a sexuálnych preferencií. Môžete byť napríklad heterosexuálnou ženou s mužskou podstatou, ktorá sa vydala za muža so ženskou podstatou, alebo homosexuálny muž s mužskou podstatou, ktorý žije vo zväzku s mužom so ženskou podstatou – princípy tejto knihy budú platiť aj vo vašich prípadoch. Verím, že čitateľ, ktorého životná situácia sa takto odlišuje od typického vzorca načrtnutého v tejto publikácii, si daný text preformuluje podľa svojich potrieb.

Táto kniha by sa mohla volať „Cesta dokonalej osoby s mužskou podstatou“, lenže keby som sa pokúsil už do titulu zahrnúť všetky možné permutácie medzi „on“ a „ona“ a „mužská sexuálna podstata“ a „vyvážená sexuálna podstata“ a „ženská sexuálna podstata“, aby som tak zahrnul všetky možné heterosexuálne, bisexuálne a homosexuálne vzťahy, celé by to vyznelo veľmi neohrabane. A tak som nakoniec zvolil jednoduchú formuluáciu. Prípadné permutácie si môžete doplniť sami. Ak máte vy alebo váš partner mužskú sexuálnu podstatu – bez ohľadu na pohlavie alebo sexuálnu preferenciu – môžete si pomocou tejto knihy v živote mnohé ujasniť a naučiť sa dávať svoje najhlbšie dary v osobnostnej, pracovnej, sexuálnej aj duchovnej oblasti.

Cesta pravého muža je kniha napísaná výslovne pre čitateľov, ktorí sa už naučili rešpektovať druhé pohlavie a odlišné sexuálne preferencie a ktorí pokladajú mužov a ženy za sociálne, ekonomicky a politicky rovnoprávných. Teraz sme pripravení posunúť sa o krok ďalej – na základoch vzájomnej úcty a rovnosti oslavovať sexuálne a duchovné vášne spočívajúce v mužsko-ženskej polarite.

Prišiel čas, aby sme pokročili vo vývoji a odpútali sa od ideálu tupého svalovca s oceľovou chrbticou, ale bez srdca. Zároveň je čas, aby sme sa odpútali aj od ideálu citlivého a láskavého trkvasa s obrovským srdcom, ale chýbajúcou chrbtovou kosťou. Spojenie srdca a chrbtice musí smerovať do najplnšieho možného vyjadrenia lásky a vedomia. To si však vyžaduje hlboko sa uvoľniť v nekonečnej otvorenosti prítomného okamihu, čo chce poriadnu dávku odvahy. Taká je totiž *Cesta pravého muža*.

PRVÁ ČASŤ

CESTA MUŽA

1

Zmierte sa s tým, že v živote nič nedokončíte

Väčšina mužov sa mylne nazdáva, že jedného dňa budú mať všetko hotové. Myslia si: „Keď teraz budem veľa pracovať, potom si budem môcť oddýchnuť.“ Alebo: „Raz to moja žena pochopí a prestane sa sťažovať.“ Alebo: „Robím to len preto, aby som sa neskôr mohol venovať tomu, čo v živote naozaj chcem.“ Typicky mužskou chybou je očakávať, že sa raz všetko od základu zmení. Nezmení. Nikdy sa to neskončí. Kým žijete, je vašou tvorivou úlohou zápasiť s prítomným okamihom, hrať sa s ním a milovať ho. A pritom rozdávať to, čím ste boli obdarení.

Nikdy sa to neskončí. Prestaňte teda čakať, že bude lepšie. Od tejto chvíle sa aspoň hodinu denne venujte tomu, čo odkladáte na deň, keď získate lepšie finančné zabezpečenie, keď deti vyrastú a odídu z domu alebo keď splníte všetky záväzky a budete mať voľné ruky, aby ste sa mohli pustiť do toho, po čom naozaj túžite. Už nečakajte. Neverte výmyslom typu: „raz, keď bude všetko inak“. Robte to, čo vás baví, na čo čakáte, pre čo ste sa narodili a robte to teraz.

Venujte sa aspoň hodinu denne tomu, čo vám prináša najviac radosti – čo cítite hlboko v srdci, že musíte robiť – aj keď vám v tom zdanlivo bránia vaše každodenné povinnosti. Pripravte sa však na to, že možno zistíte, že sa vysnenej činnosti nemôžete alebo nechcete venovať a že vaša predstava budúceho života je naozaj iba predstavou.

Odkladanie je väčšinou len výhovorkou z nedostatku tvorivej disciplíny. Obmedzené finančné prostriedky ani rodinné povinnosti nikdy nezastavili muža, ktorý *naozaj* chcel niečo urobiť, ale fungujú ako dobrá výhovorka pre muža, ktorý nedokáže čeliť tvorivej výzve. Zistite teda ešte dnes, či ste ochotní naplno sa deliť o svoje dary. Začnite tým, že dnes prežijete naplno aspoň hodinu tak, aby ste večer mohli ísť spať s vedomím, že ste vynaložili maximum odvahy, tvorivosti a schopnosti dávať.

Okrem už zmienenej falošnej predstavy, že sa jedného dňa celý váš život zmení od základov, môžete veriť a dúfať, že sa podobne zmení aj vaša žena. Nečakajte na to. Predstavte si, že taká, aká je teraz, zostane navždy. Ak má vaša žena naozaj neznesiteľné správanie a povahu, mali by ste ju opustiť a neobzerať sa späť (pretože ju nemôžete zmeniť). Ak však vo vás jej správanie a nálady vyvolávajú len odpor a zmätok, uvedomte si, že to s inou ženou nebude inakšie. Z mužskej perspektívy je totiž ženský princíp vždy chaotický a komplikovaný.

Nabudúce, keď si uvedomíte, že sa opäť snažíte prevychovať svoju ženu, aby už nerobila to či ono, upokojte sa a dajte jej najavo svoju lásku. Pohládte ju a povedzte jej, že ju máte radi bez ohľadu na to, ako sa správa. Objímte ju, alebo sa strkajte, alebo aj kričte a nadávajte, no hlavne sa nesnažte meniť to, ako sa vaša žena správa. Namiesto toho, aby ste sa pokúšali zbaviť vašu ženu vlastnosti, ktorá vás rozčuľuje, cvičte sa v láske. Aj tak neuniknete stretom so ženským princípom. Naučte sa nestratiť dobrú náladu v nekonečnej citovej dráme, v ktorej sa ženy tak vyžívajú. Správanie vašej ženy sa možno zmení pôsobením vašej

lásky. Rozhodne sa však nezmení vašou snahou prerobiť ju podľa vašich predstáv, ani vašou frustráciou z toho, že sa vám to nedarí.

Svet a vaša žena budú pred vás neustále stavať nečakané výzvy a úlohy. Buď žijete naplno tu a teraz a zdieľate svoje dary bez ohľadu na vaše ostatné úlohy, alebo čakáte na nejakú vysnenú budúcnosť, ktorá nikdy nepríde. Muži, ktorí prežili nevšedné životy, sú mužmi, ktorí nikdy nečakali na peniaze, na záruky, na lepšie podmienky, ani na ženy. Uvedomte si, čo zo seba chcete dať svojej žene a svetu a usilujte sa o svoje dary podeliť už dnes. Každá chvíľa strávená čakaním je premárnená a s každou premárnenou chvíľou stráca váš cieľ jasnosť.

2

Žite s otvoreným srdcom, aj keď to bolí

Ak sa v bolesti uzavriete do seba, popierate tým svoju pravú povahu muža. Pravý muž cíti a koná slobodne aj uprostred veľkej bolesti, aj keď ho zraňujú. Je lepšie žiť s boľavým srdcom, ako s uzavretým. Muž by sa mal naučiť zotrvať so svojou bolesťou, a pritom si zachovať svoju prirodzenosť a láskyplnosť.

Predstavte si, že máte v práci problém, že vás vaša žena pristihne pri klamstve alebo si vypočujete, ako s kamarátkou rozoberá vaše nedostatky v posteli. Ako zareagujete v takej chvíli? Ako reaguje vaše telo, dych, oči? Uvedomte si, či na osobu alebo situáciu, ktorá vás zraňuje, reagujete tak, že sa stiahnete do seba, schováte sa a uzavriete. Zamyslite sa, či niekedy prežívate chvíle, keď je pre vás ťažké pozrieť sa niekomu priamo do očí alebo máte napätú a stiahnutú hrud' a solárny plexus. To všetko sú známky nevhodnej reakcie na bolesť. Keď sa stiahnete do seba a uzavriete sa, nie ste schopní konať. Väzníte sami seba v sebaobrannom napätí a prestávate byť slobodným mužom.

Pravý muž sa cvičí v tom, aby zostal otvorený aj vo chvíľach, keď dochádza k automatickému uzavretiu. Otvorte prednú časť tela a zbavte sa napätia v hrudníku a solárnom plexe. Vzpriamene sa posadte alebo postavte, uvoľnite hrudník a brucho, otvorte

sa do šírky a do slobody. Nadychujte sa cez hrudník a solárny plexus do brucha. Hľadte priamo do očí človeku, s ktorým práve ste, a plne vnímajte svoju bolesť a zároveň svojho partnera. Vaša najhlbšia múdrosť a inteligencia sa v danej situácii môže prirodzene prejaviť len vtedy, keď máte uvoľnenú a otvorenú prednú časť tela, plný a hlboký dych a pevný očný kontakt s druhou osobou. Aby ste mohli konať v danom vzťahu ako pravý muž či ako samuraj, musíte situáciu vnímať celým telom. Uzavreté telo nedokáže vnímať jemné náznaky a signály, a preto ani správne reagovať v danej situácii.