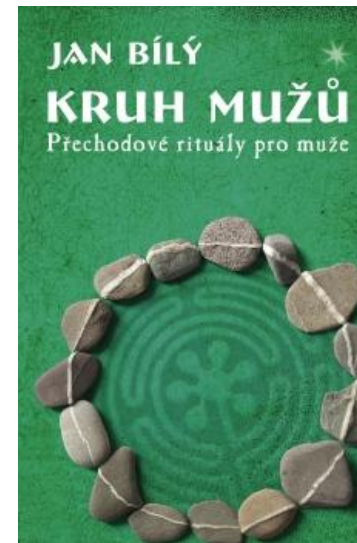


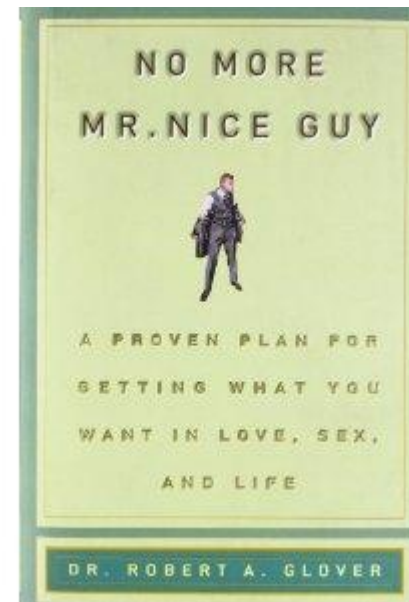
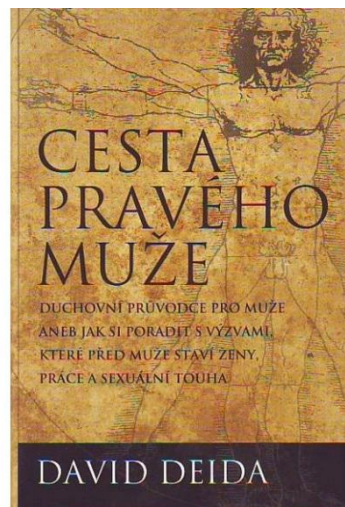
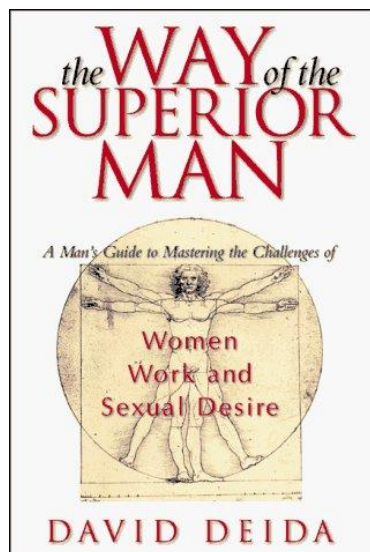
Kruhy mužů

(o mužích a pro muže)

Na základě inspirace knihou



Co je za tím (mj.) ?



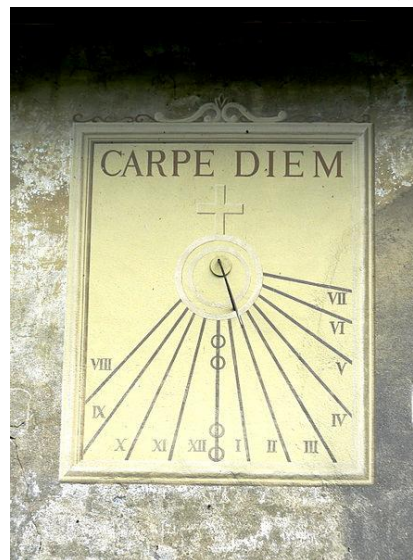
www.nomoremrniceguy.cz
(český překlad v pdf)

Pojetí času - Chronos

- ❑ Přímočarý čas (mužský – přímý), „odtikávající“
- ❑ Každá vteřina je rovnocenná s každou jinou



Carpe diem – Užívej dne



Memento Mori – Pamatuj na smrt

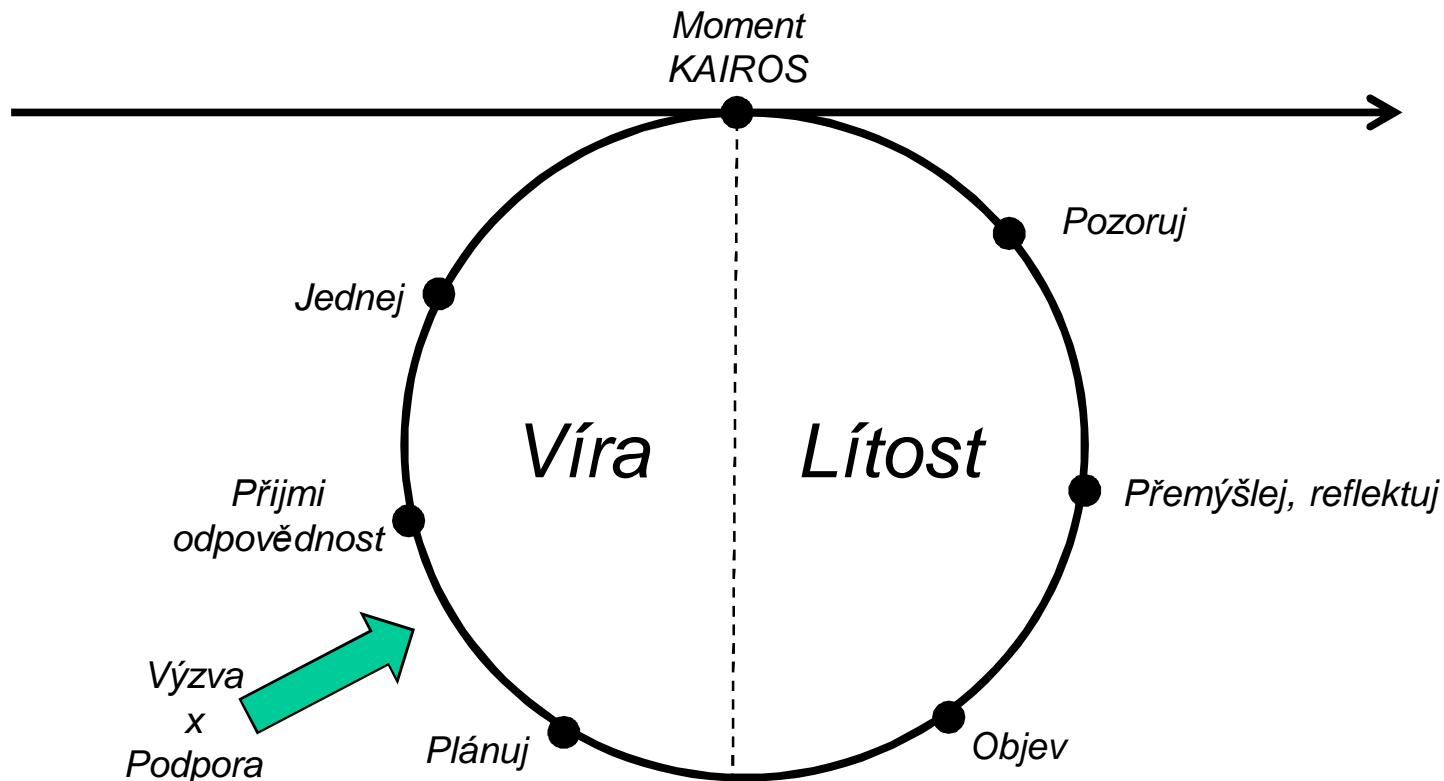
Pojetí času - Kairos

- ❑ Syn Dia a Bohyně příležitosti)
- ❑ Periodický (ženský), kruhový, spirálový čas, „ten správný okamžik“
- ❑ Spojen s cykly (a rituály) – a jejich (ne)zvládnutím
- ❑ Zameškaný přechod lze napravit prostřednictvím rituálu znovuprožití a přenesení do vědomí



Kairos – Muzeum v Turíně

Kairos - Ten „správný okamžik“ učednictví



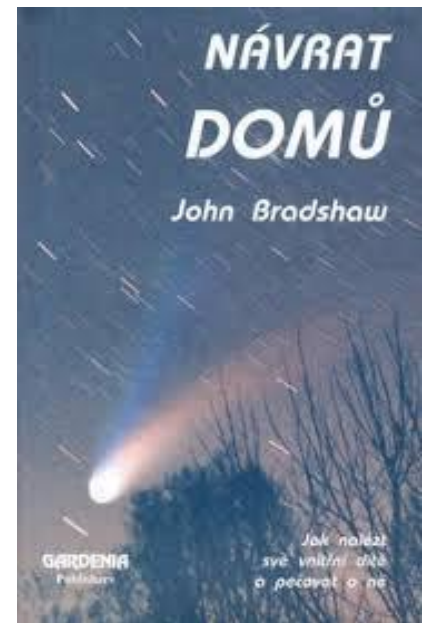


Přechody muže

- ❑ **Narození muže (vytvoření důvěry)**
- ❑ **Přechod od matky k otci (překonání strachu)**
- ❑ **Přechod od chlapce k muži (iniciace bojovníka)**
- ❑ **Posvátný sňatek mezi mužem a ženou**
- ❑ **Zaměstnání, povolání a poslání**
- ❑ **Oběť**
- ❑ **Zasvěcení**
- ❑ **Cesta do nitra duše (Orfeův sestup do podsvětí)**
- ❑ **Návrat moudrého muže**
- ❑ **Smrt**

Narození muže (vytvoření důvěry)

- ❑ Zpracování vlastního narození skrývá největší transformační potenciál
- ❑ Nezvládnutí vede k projevům v partnerských vztazích (chybějící důvěra, závislost)
- ❑ Vnitřní dítě
- ❑ Jak na to?
 - Kontakt s přírodou
 - Vědomě si dovolit nic nedělat
 - Vědomé probouzení a vstávání
 - Objímání a dotyky s lidmi
 - Dévavání meditace (se zvuky)
 - Masáže a práce s tělem
 - Práce s dechem (i re-berthing)





Přechod od matky k otci (překonání strachu)

- ❑ Kluk musí být světem mužů (ideálně otcem) přitahován a musí mít mužský vzor
 - **Není-li nic „na druhé straně“ dochází k náhražkám (PC hry...)**
- ❑ ***Přechod od matky***
 - **Konstelační věta: „Za to, že jsem ti způsobil bolest, беру odpovědnost.“ (pro oddělení od ženy-matky)**
- ❑ **Přechod z pohodlí do nepohodlí**
 - **Les, temno, naslouchání srdci a učení se odpovědnosti za své činy**
- ❑ **Jak na to?**
 - **Překonat strach z neznámého (udělat něco nového, kde jsem začátečník)**
 - **Uznat a přijmout otce**
 - **Uvědomit si, že chlap potřebuje i něco víc a jinde než vztah k ženě**
 - **Pochopit nezbytnost „mužského kmene“ (ne hospoda)**
 - **I v padesáti člověk potřebuje učitele – vydej se ho hledat**



Přechod od chlapce k muži (iniciace bojovníka)

- ❑ Prožití fyzického nebezpečí
- ❑ Uvědomit si své vzory, ideály a cíle
- ❑ Být soběstačný, vydat se vlastní cestou
- ❑ Jistá nezodpovědnost a lehkomyšlnost může pomoci
- ❑ Potřeba za něco bojovat
- ❑ Někam patřit (Kde je tvůj klan?)
 - Sounáležitost je v této fázi důležitější než samotářství (vyhýbání se energii bojovníka)
 - Samotářství může být důsledkem nedokonalého přechodu od matky k otci
- ❑ Uvolnit svou agresi (vně, ne dovnitř) – tanec, běh, sport...



Posvátný sňatek mezi mužem a ženou

- ❑ (Sumerský rituál Hieros Gamos)
- ❑ Muž ani žena na sobě nesmí být závislí (jako náhražka matky nebo otce)
- ❑ Nesmí se „prát o meč“, když jej muž ve vnitřní krizi či slabosti upustí
- ❑ Pěstovat umění naslouchat a mlčet



Zaměstnání, povolání a poslání

- ❑ Zaměstnání – co nás *zaměstnává* natolik, abychom se nemuseli zabývat posláním (nevnímat bolest, způsobenou tím, že vlastně nevíme proč děláme to, co děláme)
- ❑ Vykonávat *povolání* s vděčností pomůže nalézt poslání (= přijmout to, co je)
 - Co mě volá? Dělat něco, co je správné. Poslání někdy nemůže vyjádřit racionální rozum
- ❑ *Poslání* – cesta do neznáma (hledání, dávat v sázku sebe sama, modlit se za zdar svého hledání)
- ❑ Jak na to?
 - Vnímat život a cestu za posláním jako dobrodružství
 - Zrušit automatismy a stereotypy v životě
 - Naslouchat lidem (mužům), připustit si zpětnou vazbu
 - Poslouchat tělo – poslání není tak těžké jako utrpení (utrpení, z toho, když chybí poslání je mnohem těžší)
 - Inventura dětských snů a přání
 - Dopřát si čas na hledání, vše má příhodný okamžik (Kairos)



Obět'

- ❑ **Obět' v komunikaci s tím, co je větší (Prosím, Děkuji, Ano) – rodiče**
- ❑ **„Něco za něco“ v životě – za to, co dostáváme je nutno zaplatit (ve většině případů předem)**
- ❑ **Co je to, čeho se dobrovolně musíš vzdát, aby ses dostal na své duchovní pouti dál?**
- ❑ **Jak na to?**
 - **Obět' není charita, obět' musí „bolí“**
 - **Existuje i nesmyslná, marná obět' (i sebeobětování)**
 - **Obět' nemusí být destruktivní**
 - **Obětí získáváme prostor pro další cestu a konání (odtrhávání od zapletení do systému)**
 - **Obětování je znak pokory (uznání své „malosti“)**



Zasvěcení a Cesta do nitra duše

- ❑ Nejde o iniciaci bojovníka
- ❑ Náhlý vhled („aha efekt“)
- ❑ Jak na to?
 - Pout', delší proces (v přírodě, divočině)
 - Důležité je rozpuštění předchozího obrazu světa (např. i s využitím mentora/kouče-průvodce)
- ❑ Hledání moudrosti a naplnění života, setkání se s vlastní temnou stránkou (mýtus Orfeovy cesty do podsvětí)

Moudrý muž a Smrt

- Akcent na „bytí“ oproti „konání“
- Žití ne v dualitě (ano/ne...), ale s dualitou (ano, máš pravdu (a já taky))
- Osho aj.
- Smrt se vymyká naší kontrole
- *Co bys dělal tady a teď, kdybys byl opravdu volný, svobodný, kdybys neměl žádný strach?*



ROTARY klub/y je/jsou kruh/y !?

(I když sedíme kolem kulatých stolů jen o vánocích... s ženami)



ZEN



Mužský kruh (Zdeněk Weber)

12 měsíců, Čechy, Morava

☐ 1. Mužská síla – Aktivita

- Mužská síla potřebuje vědomou kontrolou a aktivita potřebuje vizi.

☐ 2. Vztahy k ženám - Moudrost

- Objevení a navázání kontaktu s vlastní ženskou kvalitou.

☐ 3. Dětství – Spontánnost

- Prožitky našeho dětství (zhruba do věku 14 let).

☐ 4. Vision quest a hledání vize 9 dní v přírodě

- Zkouška síly a schopnosti přežít, trénink přežití a hledání nebo posílení vize, 4 noci sám v lese bez jídla.

Mužský kruh (Zdeněk Weber)

□ 5. Pokračování v práci s vizí

- Integrace, propojení a spolupráci jednotlivých částí v kontextu vize a dalších osobních aktivit + meditace.

□ 6. Krocení tygra – Instinkty

- Tygr je část mužské povahy, šelma uvnitř každého z nás, má co do činění s instinkty a fyzickým tělem a prazákladní mužskou energií.
- Na vyšší úrovni se stává z této energie bojovník. Uznává hodnoty a vize, pro které stojí za to položit svůj život.

□ 7. Oslava a společné setkání

□ www.muzskykruh.cz





Některé odkazy

- www.muzskykruh.cz
- www.janbily.cz
- www.konstelace.info
- www.muzskyprostor.cz
- www.systemika.info
 - Mužské skupiny v Ostravě-Zábřehu
- V Ostravě od 9/2013 i kruh žen
 - www.kruhzen.websnadno.cz

Mezinárodní „mužský“ projekt

□ www.mankindproject.org

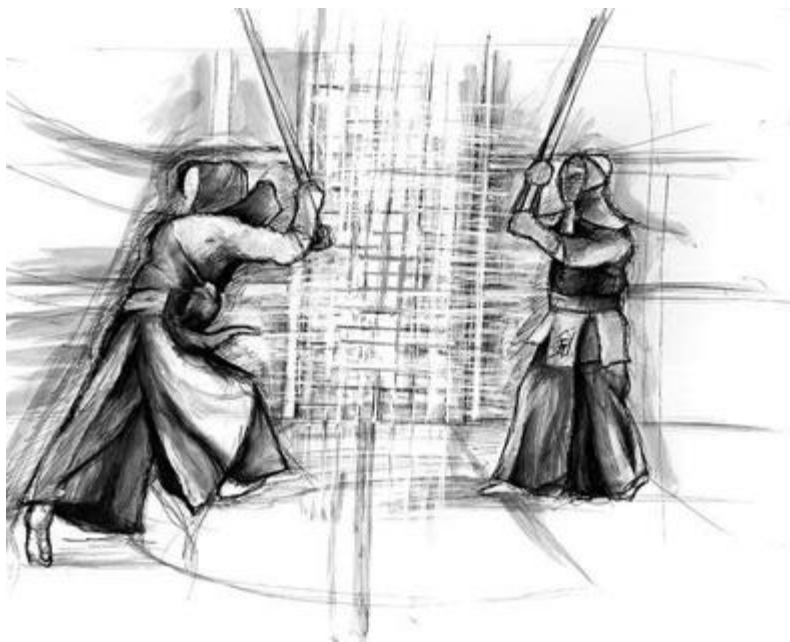


Changing the world one man at a time



Audionahrávky k dispozici

Zkuste třeba nějakou AKCI!



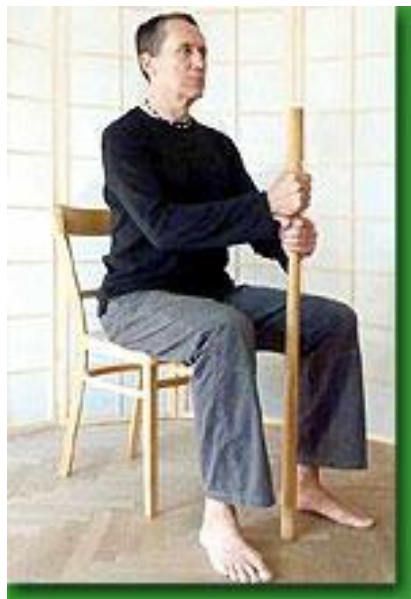


6 otázek zralého muže

- Kdo nebo co ti připomíná, že jednou zemřeš?
- Kdo nebo co tě upozorňuje, že život může být těžký?
- Kdo nebo co ti dává pocit, že nejsi tak důležitý?
- Kdo nebo co ti ukazuje, že ve tvém životě nejde o tebe?
- Kdo nebo co tě učí a ukazuje, že konečný výsledek nemáš ve svých rukou?
- Kdo nebo co tě tak motivuje, že kvůli tomu ráno vstaneš o dvě hodiny dřív z postele, a když se tomu věnuješ, jsi naprosto „ted' a tady“?
- Na každou otázku najdi odpověď o maximálně 5 slovech. Odpovědi jsou tvoji velcí učitelé.

Stocksitzen – Druidská meditace pro vnitřního muže

- ❑ Muži potřebují rovnou dřevěnou tyč o délce přesně 107 cm a průměru mezi 2 a 4 cm. Různé druhy dřeva mají mírně různé účinky, pro začátek je dobrá borovice nebo buk. Sedí se nejméně 30 minut, doporučená délka meditace je 60 minut.
- ❑ Tyč se drží obouřučně vzpřímená před tělem, ruce na úrovni srdeční čakry. Sedět lze na židli (doporučeno), na pařezu či jiných vyvýšeninách. Sedí se tak, aby se sedící zády o nic neopíral. Oči jsou otevřené a pokud možno bez přílišného mrkání hebce upřené na daleký horizont.
- ❑ Za žádnou cenu se celou dobu nehýbat, nehekat, nevzdychat... prostě to vydrž!



14. 12. 2011, při příležitosti křtu knihy Davida Deidy "Cesta pravého muže" v Divadle Kampa meditovalo na sto mužů

Místo závěru české pojetí „Nevyměknem!“





Nebo...?

□ (Podzimní) mužský kruh RC Ostrava

- Oheň
- Vyprávění
- Meditace
- Bubny
- Noc pod širým nebem
- ...