



Ako byť mužom v ženskom svete

Čo znamená byť mužom? Čo znamená *skutočný muž*? To je doslova hamletovská otázka...

Pri mojich cestách po svete som sa stretával s vysvetlením takýmto.

Je to muž, ktorý sa „stokrát prejavil“.

Prejavuje všetky svoje podstaty: syna, otca, brata, muža, manžela, bojovníka, majstra, hospodára, žiaka, učiteľa, občana, vedúceho a iné. Je to muž, v ktorom sa prejavujú všetky mužské charakterové vlastnosti, akými sú **rozhodnosť, zodpovednosť, láska, schopnosť držať priestor, nastavovať a držať hranice láskavo no dôsledne, odvaha, sila ducha, pokora, múdrosť, neha** a iné.

Viem, už si to iste počul a niekde čítal. No nie vždy sa nám darí takto žiť.

Čo je potrebné, aby sa stal z muža takýto skutočný muž, ktorý sa stokrát prejavuje?

Je potrebné spomenúť si na svoju **pravú podstatu** a umožniť si prejaviť svoju **mužskú osobitosť**.

A je mi jasné, že sa to neudeje len tak zo dňa na deň, pokiaľ sme k tomu neboli vedení.

Nižšie nájdeš zoznam niektorých charakterových vlastností a cností. **Každodenné žitie týchto vlastností a cností v našich rodinách nás práve najviac podporí v tom, aby sme boli mužom v ženskom svete**, aby sme dcére alebo dcéram ukázali, ako hovorí, ako sa chová, ako koná skutočný muž.

Pozorne si ten zoznam prečítaj a **ku každej vlastnosti si napíš svoje subjektívne hodnotenie od 1 do 5, s tým, že 1 je najlepšie a 5 najhoršie zvládnutá vlastnosť**. Potom to môžeš nechať ohodnotiť aj svoju ženu alebo dcéru, bez toho, aby videli tvoje hodnotenie. Pokojne sa o tom porozprávajte navzájom, prečo sa v niektorých hodnoteniach nezhodnete.

- ❖ **ZODPOVEDNOSŤ** – schopnosť zodpovedať za svoje slová, činy a za ich následky.
- ❖ **POKORA** – schopnosť zostať za akýchkoľvek podmienok v mieri sám so sebou a Božstvom, Univerzom a schopnosť s mierom v duši prijímať životné situácie.
- ❖ **MORÁLNOSŤ** – také činy a chovanie, kde nič v tebe ani mimo teba nenamieta.
- ❖ **ŠLACHETNOSŤ** – vysoká mravnosť, vznešené správanie a dobré prejavy vnútornej podstaty človeka.
- ❖ **MILOSRDENSTVO** – schopnosť vcítiť sa do druhého, oslobodiť sa od súdenia iných spojená s potrebou nezištnej pomoci tým, ktorí ju potrebujú.
- ❖ **LÁSKAVÁ DÔSLEDNOSŤ** – schopnosť bezpodmienečného no láskavého dodržiavania dohôd a pravidiel. Dovolí si zlyhať a bez sebaobviňovania alebo obviňovania iných znova vstane, naprávi, čo je potrebné napraviť a skúsi to urobiť znova a lepšie ako predtým.



- ❖ **PEVNÝ CHARAKTER** – muž svoje sľuby plní a pridriava sa svojich duchovných princípov.
- ❖ **CIEĽAVEDOMOSŤ** – schopnosť organizovať svoje činy pre dosiahnutie stanoveného cieľa.
- ❖ **ODVAHA** – schopnosť čeliť strachu a ochota obetovať sa pre vyššie ideály.
- ❖ **ROZHODNOSŤ** – kvalita ľudskej vôle spojená so schopnosťou a umením samostatne a pohotovo prijímať zodpovedné riešenia a aj ich realizovať.
- ❖ **MÚDROSŤ** – schopnosť osvojovať si univerzálne pravdy a poznatky o svete a o živote, schopnosť používať zdravo kritické myslenie, bdelosť a láskavosť v živote.
- ❖ **PRÍTOMNOSŤ** – zručnosť načúvať členom rodiny a byť prítomný nielen fyzicky ale aj duševne pri rôznych činnostiach v rodine. Schopnosť nájsť si čas na každého člena rodiny zvlášť.
- ❖ **INTEGRITA** – je to súlad myšlienok, slovných vyjadrení a činov človeka, ktoré sú zároveň v súlade s jeho hodnotami.
- ❖ **PRAVDIVOSŤ a AUTENTICKOSŤ** – schopnosť úprimne a pravdivo hovoriť o svojich pocitoch, prežívaní života a emóciách.
- ❖ **ČESTNOSŤ** – otvorenosť, pravdivosť podľa vlastného svedomia a vedomia, odmietanie klamstva a krádeže, dodržiavanie sľubov a povinností.
- ❖ **DRŽANIE HRANÍC A DOHÔD** – schopnosť nastavovať láskavo hranice a dohody. Zároveň súčasťou je aj ich sledovanie, či sú dodržiavané a pri tom dôverovať členom rodiny a umožniť im nielen dodržiavanie ale aj porušovanie hraníc.
- ❖ **ZDRŽANLIVOSŤ** – pomocou mravnej sily a sily vôle je potrebné obmedzovať nevedomosť a vášeň. Schopnosť odoprieť si plytký povrchný život, prejedanie, prázdne rozhovory, nadávky, deštrukčnú činnosť a iné.
- ❖ **ČESŤ** – mravná dôstojnosť človeka, chabrosť a šľachetnosť duše a čisté svedomie.
- ❖ **SLUŠNOSŤ** – morálna kvalita človeka, ktorý plní sľuby, vie byť slušný a dôstojný aj v ťažkých situáciách.
- ❖ **ČISTOTA** – schopnosť dodržiavať poriadok v dome, oblečení, myšlienkach, činoch.
- ❖ **CUDNOSŤ** – cnosť, ktorá vyjadruje kontrolu na sexuálnymi túžbami a pudmi.
- ❖ **DOBROSŔDEČNOSŤ** – citlivosť, duševná náklonnosť k ľuďom, snaha konať pre druhých dobro.
- ❖ **SKROMNOSŤ** – umenie vedieť porovnať sebahodnotenie s hodnotením okolia. Je to umiernenosť vo viacerých podobách.
- ❖ **SPRAVODLIVOSŤ** – cnosť, kedy človek vie porozumieť okolnostiam, vie zosúladiť konanie s odplatou, vie nájsť balans medzi právami a povinnosťami, prácou a odmenou.



- ❖ **VIERA** – schopnosť poznať pravdu, snaha o dosiahnutie svetla, Božstva, schopnosť prijať a pochopiť pravdy univerza vlastným rozumom, srdcom, vôľou. Je to dôvera v život, že to, čo sa deje, sa deje pre moje najväčšie dobro, aj keď tomu nerozumiem.
- ❖ **SEBAVEDOMIE** – schopnosť vedieť kto som, pozitívne hodnotenie svojich možností a schopností. Je to dôvera v seba.
- ❖ **USILOVNOSŤ** – láska k práci, k tvoreniu, keď dodáva človeku energiu, lebo čím väčšiu dušu človek do tvorivej činnosti vloží, tým viac sa dobíja energiou.
- ❖ **ÚCTA** – úctivý postoj, založený na akceptovaní dôstojnosti.
- ❖ **ŠTEDROSŤ** – sila muža je v dobročinnosti. Zrelý muž chce životu a svetu viac dávať ako od nich dostávať. Pripútanosť k veciam, peniazom, pôžitkom je minimálna.
- ❖ **SEBAÚCTA** – úcta k sebe samému za to, že som súčasťou Božstva, väčšieho celku, niečoho, čo ma prevyšuje, z ktorej pramení láskavé chovanie voči sebe samému, ktorej môžeme hovoriť aj zdravá sebeláska.
- ❖ **DRŽAŤ PRIESTOR** – schopnosť mať doma nadhľad, vstupovať a láskavo riešiť konflikty medzi členmi rodiny, schopnosť láskavo povedať nie, aj keď okolie volá po áno, zručnosť držať láskavo hranice a dohody v rodine, ktoré vo výsledku dávajú pocit bezpečia a dôvery.

Typ pre mužov, ktorí si chcú uchovať mužskú energiu v ženskom svete:

Tradičná čínska medicína opisuje, že jin je ženská esencia, yang mužská. Našou úlohou je mať obe tieto esencie v sebe v harmónii. Ak máme tendenciu strácať yang, prejaví sa to tak, že: začneme priberať, sme viac unavení, pasívni, bez cieľov a aktivity, máme sklón k depresiám.

Doplniť alebo udržiavať yang – mužskú energiu v tele môžeme: pravidelnosťou, cvičením, posilnením vôle, telesnou prácou – na záhrade, v lese, pri stavbe domu (svojho alebo niekoho blízkeho). Muži v dnešnom svete sú málo konfrontovaní s prácou či koníčkami, kde je potrebná ich sila, vôľa, telesnosť, kde sa používajú ruky – najmä na prácu.

Ak cítiš, že si sa stratil v ženskom svete, skús si dopriať pravidelne činnosti, ktoré v tebe viac aktivujú yang – naštiepať drevo, vystaviť telo diskonfortu – otužovanie, pravidelné cvičenie, aktivity a šport so skupinou mužov, práca v lese, na poli či záhrade, výzvy v horách - prechody atď.