

# „Plakala v mé náruči“

## Síla mužské náruče

**„Prosím tě, už neplač,“ řekl a snažil se humorně odlehčit situaci. „Jen mne drž v náruči a buď se mnou. Dovol mi tím projít a buď tu teď se mnou“ zněla její prosba.**

text: Mgr. Monika Hasalová  
foto: Shutterstock.com



**D**ržet ji v náruči a nic nedělat??! Pro mnohého muže tohle vůbec není lehký úkol. Jestli vůbec jej zvládne? Jeho nesnadnost vychází ze zaměření mužů na akci, na řešení, na změnu. Z mužské přirozenosti konat a neschopnosti zůstat na blízku vlastními emocím a pocitům. Obtížnost spočívá v tom, že jsme se oddělili od plnosti prožívání a jsme raději od emocí dál.

„Řekni mi, co chceš, ale s pocitem na mně nechod.“

### Muž raději koná

Pro muže není snadné zůstat u pláče, smutku a bolesti. Rád by pomohl. Rád by něco udělal, ale pokud není přirozený a sám schopen vnímat své pocity, pak neví, jak být u emocí druhého. Jsou pro něho něco nepatřičného, něco, co by se buď nemělo objevovat, anebo alespoň netrvat dlouho, má tendenci „něco dělat“. Rychle něco udělat. Rychle konat! Rychle ji z takové bolesti vytáhnout.

Neuvědomuje si, že i pro něho je zde velmi vzácný okamžik, že může být u toho, kdy se v druhém, ženě, dítěti či parťákovi, něco odehrává. Kdy probíhá přerod z bolesti do po-

chopení, kdy probíhá přerod ze smutku do úlevy, kdy probíhá přerod z nejistoty a pocitu osamocení v jistotu, že jeho náruč je silným přístavem a on je tím velkým bezpečím, kde se může plakat, být v přirozenosti, ukázat a projevit svou zranitelnost.

Neuvědomuje si sílu své účasti! Neuvědomuje si sílu, která vyvěrá jen z jeho přítomnosti. Účast a přirozenost je pak zaměněna za konání.

V životě jsou však i takové momenty, které nelze žádným konáním změnit. Např. úmrtí v rodině, potrat dítěte, ztráta... S těmito okamžiky nelze naložit konáním, nelze před nimi utéct ani je skrýt za činnost. Tou se jen snaží rozptýlit sebe, zaměstnat mysl a vzdálit se od právě přítomného projevu emocí a pocitů, které se objevily.

Mohl by snadno minout ten moment, kdy je mu ukazována probíhající bolest, kdy je na dotek s ukazovanou zranitelností. Kdy je v kontaktu s největší odvahou lidí – ukázat svou citlivost.

Nejspíš ani jemu nebylo dovoleno, aby byl v kontaktu se svými pocity. Možná byl ve své rodině spíše motivován slovy: „Když nemůžeš, tak přidej,... ale

to zvládneš, ... prosím tě, co bys to byl za chlapa, kdybys tohle nedal, ... tak zatni zuby a pojď...“

Zranitelnost je velká síla. Je to setkání se s naší citlivostí. Tomu, kdo svou zranitelnost vnímá sám v sobě, dává obrovskou sílu a moudrost. Život probíhá ve vlnách a vše, co se v něm děje, může přinášet možnost bolesti a ztráty. Tato skutečnost je tu stále.

Pokud například milujeme a dojde ke zklamání, k rozchodu, cítíme bolest, ztrátu, pocit opuštění. To není něco, co bychom si přáli zažít znovu. Přirozeně nás napadne se tomuto pocitu přístě vyhnout a mít to ve svých rukou. Snažíme se pak mít dění pod kontrolou. To však není možné. Není možné ovládat druhého člověka ze strachu ze svého zranění, a tak použijeme možnost se napříště chránit.

Po této zkušenosti se můžete rozhodnout nedat své city najevo. Uzavřít své srdce a již lásku neprojevit... Tím ale přestanete žít. Nelze si vybrat, které pocity nechci cítit a které ano. Necitlivost a obrana proti citění zasahuje veškeré oblasti svého života. Nelze si vybrat „tohle“ nechci prožívat, ale tohle budu uvolněně žít. Když se vzdalujeme v ochraně od své citlivosti,

odděluje nás to od plnosti citění ve všech situacích.

Nebo se můžeme rozhodnout, že i po prožitém zklamání, budete napříště milovat stejně... se stejnou hloubkou, velikostí a naplněno. Ale s tím rozdílem, že víte, že můžete být zraněni a může vás to i bolet. Vaše zranitelnost je obnažena. Dáváte se celé a můžete být i zraněni. Také si můžete uvědomit: „Ano, jsem zranitelný, ale také mohu zranit.“ A druhého pak vnímáme stejně. Ten, který mne může zranit, je též sám zranitelným.

A odpovězte si sami – co vyžaduje větší odvalu? Co je soustředěno na obranu a co je více spojeno s životem a životostí?

Pro muže bývá zprvu těžké být přítomen pocitům a emocím. A to jak u sebe – tak u kohokoli jiného. Často si sám není vědom svých pocitů či si nimi ještě neví rady.

Mnohokrát jako klučík mohl slyšet: „Nebreč, kluci nebrečí!“ Což je pro mne jedna z nejhorších vět, kterou malí chlapi slyší. Jak daleko je pak držíme od toho, aby si uvědomovali své pocity a míru své bolesti. Kdy pak vědí, že mají říci dost, tohle se mi nelíbí, když mají od dětství pocit, že musí všechno vydržet a ten, kdo vydrží nejvíce, je nejlepší. Opak je pravdou. Ani ženy a tím spíše muži tu nejsme od toho, abychom toho tolik vydrželi. Máme svými životními situacemi jen projít. Projít zkušeností. Zjistit, jaké to je? Jaké to je být smutný? Jaké to je cítit marnost či opuštění?

Chápejte, že je pro muže těžké držet ženu, která pláče upřímnou bolestí z hloubky svého srdce, v náruči, pokud sám jako dítě slyší – nebreč, kluci nebrečí.

Rodiče ho drželi dál od pláče, zakazovali mu plakat, říkali,

že se to nehodí – a teď u toho má být? Jaké to je držet ženu, která prožívá hlubokou bolest, v náruči a nechat ji to zažít A ZŮSTAT U NÍ, ZŮSTAT S NÍ, BÝT U TOHO, i když nemohu nic dělat. Je to větší než já. Ale vybrala si mne, v důvěře plakat v mé náruči.

Síla náruče, která miluje, je obrovská, síla objetí, které chrání a nesvazuje, je nedocenitelná. V tomto momentu dvou lidí je vše... muž tím říká jsem u tebe, neopustím tě a mohu být blízko, když ti je zle. Neuteču od toho, spolehni se, že ti dovolím tím projít a budu tady. Je-li v síle, je-li dospělý, toto dokáže.

A co tím říká žena? Vybrala jsem si v důvěře TEBE. Projeví se láska, projeví se důvěra.

## Budte hrdí, že jste přirození

Když se vás dotkne láska, poznáte to. Slova tady nemají moc místo... možná hloubku umí psát poezie, ale pohled do očí milovaného je víc než světová díla, byť motivována za stejného místa srdce.

Slzy, které vám tečou po tváři, jsou tím nejvyšším vyjádřením lásky. Když se vás dotkne láska, pláčete, vyjadřujete a projevujete. Svou přirozenost, její nejvyšší formou – silou doteku, silou dojetí, hloubkou a něžnou radostí uvnitř.

I muži pláčí, když se jich dotkne láska. Pohled mužů na citlivost na celém světě byl však pokřiven. Muži nepláčou. Co to je za nesmysl?! Mužská povaha byla uzpůsobena zájmům a představám o obraně, boji a válčení.

Muži v armádě musí být odstaveni a drženi od své citlivosti. Jak jinak by pak mohli jít zabíjet, bojovat proti dalšímu člověku. Stejněmu jako oni sami, tomu muži, který má také svou matku, svou ženu a děti, které na něho čekají.

Ano, svět je teď takový, a tak je tomu mnohé uzpůsobeno... Má-li se z muže stát voják, musí být změněn. Muž v něm nejprve zničen. Musí z něho být robot – roboti nepláčou.

Ženy, které se snaží uspět, dosáhnou výsledků, najít si své místo v mužském výkonovém

světě, jsou na tom stejně.

Budte hrdí na své slzy, na projev hloubky ve vás. Budte přirození a spontánní. Když oči vyschnou a ztratí své slzy, přijdeme o projev duše, o píseň srdce, o hloubku vyjádřenou na povrchu, o schopnost nechat se vidět ve své přirozenosti.

Muži i ženy pláčí svým hlasem uvnitř, nechte jej promlouvat jeho vnitřním proudem, když teče...

Ti, kteří nepláčou, jsou daleko hlasu svého srdce, projevu své duše, která je volná a svobodná – v cítění, prožívání a svém projevu.

Uvolněné a projevené nechá protékat vámi vše, co přichází... neměštná se to, nehromadí, nepopírá... nemusíte zadržovanou energii v sobě trpět a onemocnět. Pokud si slzy držíte uvnitř, pláčou vaše vnitřní orgány touto zadržovanou energií a nemoc se projeví.

Vaše nemoci jsou pláčem orgánů, které nežily sebe... Už jste slyšeli o tom, že určité emoce ukazují na určité nemoci?

Když se vás dotkne láska, projevte ji, jak se bude chtít projevit...



### Mgr. Monika Hasalová

je známá pro svou autentičnost, zkušenost a hloubkou moudrost, kterou s láskou přináší. Pracuje se slovem, s tělem, srdcem, myslí a emocemi. Je průvodcem přechodových procesů a nositelkou Zrcadlové moudrosti.

Monika vede Univerzitu vědomého života AMONIT a předává zkušenosti starobylých nauk aplikované na současné potřeby a možnosti. Je zakladatelkou Školy vědomé mysle a vědomého slova a že slovo je její vášní a považuje český jazyk za magický a spirituální, poznáte během jejích prvních vět. Mluví s respektem ke každému slovu a vy cítíte to, co předává.

Její dovedností a předností je schopnost vidění souvislostí a propojení jednotlivých událostí ve srozumitelný celek.

Pomůže vám ukázat, jak souvisí vaše vztahy s vašim zdravím, se štěstím, vývojem vašeho dítěte, s prosperitou a hojností.

Její cílem je, abyste viděli princip a uměli si pomoci sami.

Na vaší cestě vás doprovodí tak dlouho, jak je třeba, dokud bezpečně nestojíte na vlastních nohou.

Je terapeutkou a průvodcem působícím v centru AVASA v Praze, [WWW.AVASA.CZ](http://WWW.AVASA.CZ)

INZERCE

# avasa

## PROGRAM AKČÍ DUBEN



**4. 4. Dopolnední kurz Čchi kung pro začátečníky** podle počtu účastníků  
každou středu 11.00–12.15  
Petra Hrubá | Tato sestava je klenotem čínského umění a skládá se z 8 cviků. Je zaměřena na fyzické tělo a především na zesílení všech vnitřních orgánů, protažení páteře a posílení zad. Odstraňuje stres, únavu a napětí ve svalech. Tento dokonale komplex osmi cviků upravuje všechny funkce organismu, zvyšuje psychickou a fyzickou kondici a má pozitivní dopad na zdraví a psychiku člověka.

**4. 4. Skvělý zrak bez brýlí** 300 Kč  
středa 18.00–19.30  
Bc. Jana Pozlovská | Workshop "Skvělý zrak bez brýlí" je ochutnávkou semináře "Brýle? – Děkuji, s radostí odkládám...", který ukazuje, jak je možné zlepšit si svoji oční vadu nebo úplně odložit brýle a vidět opět dobře. Trochu si budeme povídat o teorii vidění, která slouží k pochopení toho, proč je to vlastně možné a proč by brýle měly být ve většině případů jen okamžitá pomůcka na omezenou dobu. Tedy proč nejsou skutečným řešením problémů s našimi očima.

**8. 4. Seminář: ŽENA, která užívá svou sílu vědomě** 2 300 Kč  
neděle 10.00–18.00  
Mgr. Blanka Demčáková, Kristín Korecová | Obohacující prožitkový seminář, kterého náplní budou témata ženství. Přijď s námi načerpat sílu ženskosti a dopřát si pro sebe to nejlepší. Rozvíjení intuíce – sebezkušenostní a kreativní techniky. Sebehodnota ženy ve vztazích – nastavení osobních hranic a jiná témata.

**10. 4. Autoterapie hlasem a dechem I. Ladění (pro začátečníky)** 500 Kč  
úterý 18.00–20.00  
PhDr. Feng-yún Song CSc. | Seminární program ADHD s autoterapeutickým dýchacím a hlasovým tréninkem blahodárně působí na psychosomatické zdraví zpěváka i nezpěváka. Osobní korekce lektorky zejména pomáhá k objevování a rozvoji hlasového potenciálu, také osobnostní jistoty.

**11. 4. Úvod do systému čaker, sedmi úrovní vědomí** 300 Kč  
středa 17.00–19.00  
Angel Buna | Chcete poznat jednotlivé čakry – energetická centra, jejich fungování a propojení? Naučíte vás, jak jednotlivé čakry pročit a zharmonizovat. Náplní bude poznání jednotlivých čaker, uvědomění si jich a jejich působení. Je vhodná jak pro ty z vás, kteří jste na začátku na cestě sebezpoznání a nemají, vůbec žádnou zkušenost s meditováním ani řízenou meditací i pro ty z vás, kteří již praxi v meditování máte a chcete si rozšířit své znalosti.

**14. 4. Pět tibetských cviků – celodenní workshop** 1 900 Kč  
sobota 9.00–18.00  
Angel Buna | Pět tibetských cviků – klíč k trvalé kráse těla i duše. Posilují vnitřní orgány, stabilizují emoce i duševní a tělesnou odolnost. Zvyšují aktivitu a vitalitu, napomáhají, aby tělo bylo pružné a pevné. Zlepšují pohyblivost kloubů, páteře, krevní oběh a lymfatický systém.

**15. 4. Vibrační meditace sate, dechové techniky sati a satori** 2 200 Kč  
neděle 9.00–18.00  
Angel Buna | Celodenní workshop. Naše pozitivky jsou příjemné nebo nepříjemné a to duševní i tělesné, navíc ovlivňují naše myšlenky, nálady a zdraví. Jedna z metod, jak ovlivnit své emoce a navodit si vnitřní klid transformací vědomého vnímáním našeho dechu, který je zrcadlem našeho zdraví.

**17. 4. Pět Tibetánů, dýchací techniky, koncentrace** 300 Kč  
úterý 17.30–19.00  
Angel Buna | Srdečně Vás zveme na přednášku s názornými ukázkami a praktickými radami. Pět tibetských cviků – klíč k trvalé kráse těla i duše. Pravidelné provádění rituálu Vám pomůže, cítit se mnohem mladší a vitálnější, navodí dobrou náladu. Zbaví Vás všech neduhů a negativních myšlenek.

**18. 4. Karma člověka aneb Jak si vytvořit lepší osud?** 300 Kč  
středa 18.00–20.00  
Mgr. Blanka Demčáková | Můžeme se předčasně odpoutat od viny a rozuzlit karmu? V čem se skrývá možnost vysvobození se z jejích účinků? Dá se před ní utéct? Je daná? Musíme ji snášet, přetrpět, je to trest? Jak můžeme ovlivnit svůj osud? Snažte se pochopit, CO nebo KDO je hybnou pákou našeho osudu?

**20.–22. 4. KURZ: Terapeut Psycho-Energetické transformace, Kouč** 23 500 Kč  
pátek–neděle 10.00–17.00  
Mgr. et Bc. Barbora Korotkova | Ideální volba pro ty, kteří se chtějí věnovat terapeutické práci nebo zlepšit své pracovní podmínky na svém pracovišti ať už sobě nebo podřízeným. Cokoli ve svém životě chcete vyřešit dávné pocity viny, příkoří, bolesti, obavy, překonat negativní staré programy a bloky v mysli, rozproudřit v těle energii, nastartovat motivaci, naučit se myslet pozitivně, zlepšit komunikaci a nebo prostě jen mít radost z toho že JE. CERTIFIKOVANÝ TERAPEUTICKÝ VÝCVIK, AKREDITACE MŠMT. Cena za celý výcvik, který bude rozčleněn do 5ti víkendových setkání.

**25. 4. ŽENA, KTERÁ MÁ DUŠI – Sebehodnota aneb proč minulost tak bolí?** 390 Kč  
středa 18.00–21.00  
Mgr. Blanka Demčáková | Co si naše linie ženství táhne už z minulosti? a proč si vybrala zrovna tuto linii? Je potřeba odpouštět nebo děkovat? Proč zrovna mě se muselo přihodit...? Jak to prolomit, aby jsem už nepokračovala ve starých vzorcích? Pro ženu je nevyhnutnost: cítit své hranice, vážit si sama sebe, říkat ne a ano v pravý čas, říkat tak už dost, zamilovat se do sebe, naslouchat a věřit své intuici.

**27.–29. 4. ThetaHealing® 3denní seminář** 8 360 Kč  
pátek–neděle 10.00–17.00  
Lucie Švecová | ThetaHealing® neboli léčení ve stavu théta je soubor technik, který umožňuje přístup do podvědomí a změnu našich přesvědčení, která nám již neslouží pro naše nejvyšší dobro. Pokud vstoupíme do mozkové vlnové délky théta, jsem schopni se napojit na energii Stvoření a skrze tuto energii udělat léčení na sobě i na ostatních. S touto technikou lze zpracovat emocionální a mentální bloky, léčit na genetické rovině a rovině duše.

Na všechny akce je nutné provést rezervaci místa předem na e-mail [info@avasa.cz](mailto:info@avasa.cz) nebo tel.: 734 384 673

**CENTRUM AVASA**

Křížkova 308/19,  
186 00 Praha 8 Karlín (Florence)  
[www.avasa.cz](http://www.avasa.cz) | [info@avasa.cz](mailto:info@avasa.cz) |  
+420 734 384 673