

pointa

PŘÍBĚH NOVÉHO JÁ



Jakub Bednář

Příběh nového Já

Vyšlo také v tištěné verzi

Objednat můžete na
www.pointa.cz
www.albatrosmedia.cz



Jakub Bednář
Příběh nového Já – e-kniha
Copyright © Albatros Media a. s., 2026

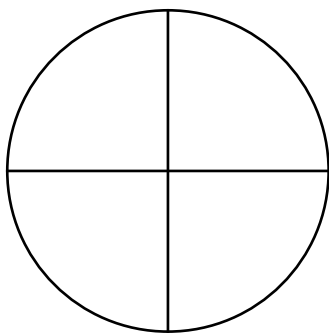
Všechna práva vyhrazena.
Žádná část této publikace nesmí být rozšiřována
bez písemného souhlasu majitelů práv.



PŘÍBĚH NOVÉHO JÁ

Jakub Bednář

PŘÍBĚH NOVÉHO JÁ



Tuto knihu věnuji všem, kteří mají odvahu zastavit se, nahlédnout do svého nitra a otevřít se proměně, kterou jim život přináší. Věřím, že se jim tento příběh dostal do rukou ve správný čas.

Věnuji ji životu a všemu, co nám přináší, když se ho rozhodneme žít naplno, nebo alespoň tak, jak to v danou chvíli umíme.

Věnuji ji přírodě za to, že v ní můžeme žít, a děkuji jí za její dary.

Věnuji ji památce svých blízkých, především drahému příteli Davidovi, a mému otci, s hlubokým poděkováním za vše, co mi předal a co mě v životě formovalo.

S obdivem ji věnuji i mé statečné a milující mamince s velkým srdcem.

Věnování patří mojí úžasné partnerce a našemu společnému synovi.

Dále ji věnuji také mé inspirativní sestře a synovcům.

A v neposlední řadě muži v kruhu, který vypráví tento příběh, a každému, koho na své cestě poznal. Protože jsme si blíží, než se může zdát.

ÚVOD

Jaký je tvůj příběh?

Kdo jsi? Kam kráčíš? A teď nemám na mysli tvé pohlaví, jméno ani zaměstnání.

Máš v dnešním uspěchaném světě místo, které tě neodvádí od sebe sama?

Možná se vyznáš v bankovníctví, elektronice, umíš dobře uklízet, prodávat, nebo jsi třeba umělcem. Jsi ale umělcem svého vlastního života? Umíš ho prožít naplno se vším, co přináší?

Odemkl jsi už své dary a potenciál, který v sobě nosíš?

A cítíš to?

Vzpomínám, jak mi babička říkávala: „Člověk je dobrý v tom, na co se ho druhí nejčastěji ptají.“

Babička mi dnes už žádné moudro nepředá, ale kdo mi jako dospělému muži dokáže nabídnout skutečně prožitý, inspirativní příběh, který by mi otevřel nový úhel pohledu? Ne každý rodič dnes předává dětem moudrost o tom, jak být šťastný, co tvoří pevné partnerství nebo jak zkoumat vnitřní světy. Možná to sami od svých rodičů nedostali. Je přirozené, že někdy potřebujeme nezaujatého člověka, abychom získali nadhled. Konec konců jsme to často my, nositelé otázek a strážci odpovědí.

I proto jsem začal navštěvovat mužské kruhy, kde jsem si všiml rozdílu mezi vyprávěním muže u piva, který své činy stále odkládá a neumí se hnout z místa, a rozhovorem s mužem, jenž ihned podniká potřebné kroky a vlastní zásluhou je dnes milionářem. Nemyslím tím, že se z každého z nás má stát milionář, ale že každý z nás v sobě nese část, která může inspirovat a podpořit ostatní na jejich cestě, a stejně tak mohou podpořit oni nás.

Tak se prožije rovnováha mezi přijímáním a dáváním.

Tato kniha nejen otevírá srdce, ale také přináší inspirativní příběh mladého muže, pravidelného návštěvníka mých mužských kruhů a seberovojových seminářů, a já mám tu čest se na těchto stránkách o jeho příběh podělit.

Vyprávění čerpá nejen ze sdílení v kruzích, ale i ze zkušeností s depresí, životními stíny a nástrahami závislostí. Leží část odpovědí třeba i v minulých životech? A je skutečně tak důležité, abychom jim dávali váhu? Jak naše názory dokáže ovlivnit zvědomění něčeho nového?

Vnitřní sílu tohoto muže živí touha ponořit se do hloubky poznání, kdo je a proč musí procházet tak náročnými životními zvraty. Nebojí se přiznat, že dříve obviňoval osud, rodiče, přátele i partnerky a dlouho se potýkal s přijetím odpovědnosti.

Cesta ho zavede k šamanům, do přírody i pouště, k postupnému poznávání vnitřních průvodců a strážců vědomí. Dokážete v tomto příběhu najít souvislosti? Naslouchejte mu s otevřeným srdcem, bez hodnocení, a vnímejte, co ve vás zanechává, otevírá či zrcadlí.

Pro správné pochopení děje odemkneme bránu minulosti pomocí regresní terapie, bez níž by nedávalo smysl, proč hrdina některé zkušenosti v přítomném životě prožívá. Vzpomínky předkládám tak, jak je dovolí jeho paměť a prožitek: některé řežou jako nůž, jiné se tísňí v husté mlze.

REGRESE – KNOFLÍK

Nevím, kde jsem nebo jaký je rok, jen si matně vzpomínám, že jsem seděl na židli, dýchal a soustředil se na svůj střed a pocit, který ve mně vyvolávají knoflíky. Ano, knoflíky.

Nevím ani, jak to pořádně vypadá kolem, je to jako zahalené v mlze, cítím, že židle, na které sedím, se stala pocitově vratší a vyšší.

Postupně vkládám důvěru v proces, nechávám to, aby se to dělo s vnitřním souhlasem a stávám se více a více pozorovatelem bez jakékoliv kontroly.

Vše se děje tak rychle, že ani nestačím pocítit strach.

Pohání mě touha, zvědavost a zároveň vím, že čím méně do toho budu zasahovat rozumem, tím víc toho uvidím.

Mlha opadá stejně jako bariéry v mé mysli a já si čím dál více všímám toho, že sedím na barové židli a kolem mě to vypadá jako v nějakém westernovém filmu.

Hmm, cítím na svém jazyku pachů tabáku a kořalky, společně s velkým pocitem viny.

Cítím, jak mě tenhle pocit viny táhne k velké černé kožené tašce položené na židli vedle mě a k siluetě muže, který je stále zahalený v mlze, ze které patrně vystupuje klobouk s kovovým symbolem na pravé části jeho hrudi.

Povšimnu si krásné ženy s ještě krásnějším dekoltem, *staženým* v látkovém korzetu, jak stojí za barem.

Můj pohled provází záplava emocí, které nasvědčují tomu, že mi na ní záleží nejen po fyzické, ale i po citové stránce. Je pro mě důležitá.

Cítím, že jsem člověk se spravedlivou duší, se svým vlastním kodexem hodnot a smyslem pro správná rozhodnutí, a jak to tak někdy bývá, i svědomím, a především jeho tíhou.

Udělal jsem to možná ve chvílích slabosti a pokušení, kdy jsem zapomněl na své hodnoty. Na to, co mě dělá člověkem, se kterým je má duše v souladu. Možná jsem chtěl pomoci příteli v nouzi, možná lépe zajistit rodinu anebo možná více tabáku a alkoholu.

Přišel jsem se ve stavu morální kocoviny přiznat a vrátit peníze, které byly v té černé kožené tašce.

V tom se za mými zády ozve hluboký hlas muže, který očividně celou situaci pozoroval zpovzdálí.

„To nemyslíš vážně!“

„Ano, myslím! Neměli jsme to dělat! Nikdo z nás to takhle nechtěl!“

„To ti nedovolím!“ vykřikne a třemi dlouhými kroky se přiblíží k zadní části mé židle a já už jen cítím, jak něco vjelo do mého levého boku.

Cítím chlad kovu a otáčím se a naše pohledy se střetnou a já vidím přítele. Dávného přítele z dětství, kterého miluji tak, že jsem se rozhodl krást a potlačit svou intuici.

Cítím, jak se pode mnou smekává židle a mé tělo dopadá přímo na nůž, který se zabodává ještě hlouběji, až tak hluboko, že přestávám cítit tělo zhruba v oblasti pupíku od obratle L 2 až L 3 směrem dolů.

S vypětím sil se svými silnými rukama otáčím na mokré kluzké podlaze na opačný bok, abych se podíval na krvácející ránu, která se v důsledku pádu značně zvětšila. Ale nevidím jen zranění a krev.

Co je ta divně zapáchající tekutina, ve které ležím? Nemohu se na ni podívat, stydím se za to a vím, že pohled na to nesnesu.

Vím, že umírám.

V hlavě se mi honí jediná myšlenka. To kvůli penězům jsi mě zabil, můj příteli?

Před očima mi probíhá příběh ze života na farmě s tou krásnou ženou za barem, s našimi dětmi, našimi koňmi a s tebou, můj příteli, jak jsi nás navštěvoval a pracovali jsme spolu na poli.

Mrknu a naposledy se podívám na svou košili prosáklou krví a močí. Pomaličku ztrácím zrak a poslední, co vidím z tohoto těla, je právě ten knoflík.

Ztrácím kontrolu nad svým tělem a vím, že umírám. Zdáli slyším řev své ženy a zvuky probíhající potyčky.

To je kurva jako všechno?

Jako teď fakt umírám?

To jsem takhle umřel kvůli penězům?

Co bylo pak, si nepamatuju – můj rozum sotva pobíral, že se pohybuji v prostoru bez těla podobnou rychlostí jako po dálnici, bez jakéhokoliv odporu vzduchu. Mám záblesky, jako bych se vzdaloval až do chvíle, kdy jsem se zastavil před obrovskou modrou koulí připomínající slunce, která se mě ptala, jestli jsem už připraven se připojit k ní, k velkému celku, anebo jestli ještě potřebuji zažít nějakou zkušenost.

Svou žádost si pamatuji přesně, návrat zpátky na zem, abych znovu poznal, co je přátelství, a má duše se s tím dokázala smířit a pak mohla splynout.

Začíná nový den mého nového života a já otevírám oči.

Oslňuje mě sluneční záření, ale v tu chvíli ještě nevím, co to je a jak se tomu říká.

Navzdory tomu oslnění vidím přicházet bytost s rozepnutou noční košilí, ze které kouká bradavka. Intuitivně vím, že se mám přisát, ale po větším zkoumání bílé noční košile vidím, že okolí prsa lemuji knoflíky.

Podobné těm, které jsem viděl, než jsem zemřel. Ovládnou mě nekontrolovatelné emoce. Řvu, kopu, odtahuji se, a zatímco má matka mi láskyplně tlačí hlavu ke svému prsu a knoflíkům,

snažím se odtlačit a říkám si, že někdy má život specifický smysl pro humor.

Mám pocit, že to byl ten moment, kdy jsem si narušil vztah s matkou na dalších 25 let. Nevědomky jsem ji odmítal zřejmě kvůli tomuto zážitku, ale to mi docházelo až postupně po ukončení regresní terapie.

Důvodem byl můj nepopsatelný pocit odporu a mírné paniky v momentech, kdy jsem viděl knoflíky – obzvlášť na žehnách. Asi je vám jasné, že komunikace ve vztazích je pak o něco komplikovanější.

Dnes už tomu alespoň rozumím a vím, že knoflík je vlastně moje cesta do minulých životů. Takový spouštěč, který mi odhalil cestu, společný jmenovatel všech mých životů, ale to by bylo hodně příběhů v mlze. Nicméně co když Já jsem Ty a Ty jsi Já?

KAPITOLA 2

DĚTSKÉ SNY

Jako většina dětí i já měl sny o tom, že jednou budu kosmonautem nebo mechanikem jako tatínek, a v neposlední řadě popelářem.

Dokonce jsem každé ráno vstával a čekal za oknem, až zase přijedou, abych jim mohl zamávat.

Ta dětská čistota přání dělat si, co chci, stejně jako dospěláci, a neptat se nikoho na svolení!

A ty prožitky přítomnosti, tak silné v určitých okamžicích, že si je pamatuju dodnes – nebo jsem si je prostě pamatovat měl.

No a jak to tak se vzpomínkami bývá, první, co se vybaví, jsou momenty, kdy jsme se báli, okamžiky, které transformovaly nebo deformovaly moji (naši?) osobnost.

Třeba takovou první pusy od Kristýnky ve školce si pamatuju dodnes, a taky první moment, kdy jsem tam uviděl kamaráda odnaproti.

Hned jsem věděl, že to bude legrace! Vlastně jsem tenkrát dokonce švindloval, jen abych mohl být ve školce o rok déle, ale možná bych tam zůstal i tak, protože jsem vlastně nikdy nebyl moc studijní typ, a už vůbec ne pokud šlo o češtinu.

Pak ty momenty, kdy jsem potřeboval pozornost a lásku, a momenty, kdy jsem se schovával pod žehlicím prknem a bál se, že dostanu na zadek.

Moment, kdy jsem se ztratil rodičům v lese na Slovensku, ale třeba i moment, kdy jsme šli navštívit hrob mého dědečka na velkém pražském hřbitově. Tenkrát jsem si do hlavy co nejpečlivěji ukládal nápovědy, abych tam příště trefil.

Z nějakého důvodu jsem ale tušil, že dědečkův hrob moc často navštěvovat nebudeme, ne tak jako ty ostatní.

I když jsem tomu moc nerozuměl, dědeček za námi jezdíval jednou, maximálně dvakrát do roka. Měl rád mámino vánoční cukroví, a tak jsem na to byl prozíravě pokaždé dopředu připraven a nějak si ulil pro sebe.

Věděl jsem, že je velká pravděpodobnost, že dostanu jednu výchovnou. Pamatuju si, jak tatínkovi říkal, že mě musí vést pevnější rukou, aby ze mě něco bylo – a tím „něco“ myslel třeba bankéře, protože ten má hodně peněz. Rozhodně tím nemyslel nic z toho, po čem jsem toužil já.

To, po čem jsem toužil, mě už tenkrát obklopovalo – všechno však započalo mnohem dříve, jen jsem to tehdy ještě neviděl a nedokázal vnímat.

Vnímal jsem ale, že ty sny, o kterých dospěláci nemluví, ty, co se mi zdají během mého dětského spánku, jsou o dost zajímavější.

Třeba takové oživlé hračky a super klouzačky, ale nebylo to vždy jen zábavné.

Jako první si vybavím opakující se sen, který se mi zdál každou noc skoro měsíc v kuse a rozhodně v něm nebyla ani jedna klouzačka.

Sen se odehrával v našem dvoupatrovém rodinném domku s dřevěným schodištěm, které od mého pokoje oddělovala koupelna a větší jídelní místnost s kuchyní. Bylo to celé temné, jako v černobílém filmu, a všechno bylo přesně tak, jako než jsem šel spát.

I hrníček na stole s vodou, přesně zatažené záclony, povlečení, všechno.

Sen začínal rytmickým zvukem bubnu nebo takového dupání.

BUM BUM BUM. Co se to děje? Ležím v posteli jako přikovaný.

BUM BUM. Dobře, jsem ve svém pokoji, ale proč je kolem taková tma?

A co se to děje přímo nade mnou? O patro výš?

BUM BUM. Pomalu se vydávám na průzkum ke schodům.

BUM BUM. Když otevřu dveře od koupelny, můžu se za nimi schovat a zpoza rohu BUM BUM být schovaný a vidět na schody.

BUM BUM. Tak tedy sbírám svou dětskou odvalu spojenou s důvěrou ve své schopnosti, které jsem nabyl při hře na schovávanou se svou starší sestrou.

BUM BUM. Cítím smrad připomínající kouř.

BUM BUM. Srdce mi buší tak moc, že nevím, jestli je to rytmické dupání, anebo jeho tlukot.

BUM BUM. Statečně a opatrně při zemi koukám směrem vzhůru na schodiště.

BUM BUM. Snažím se zpomalit dech, ale moc mi to nejde. Už se blíží.

BUM BUM. Vidím i v tom černobílu stín. Je to postava.

BUM BUM. Schovám se za ty dveře a říkám si, že mě neviděl, vlastně se tím tak nějak uklidňuju.

BUM BUM. Celý zkamením strachy a zavírám oči.

BUM BUM.

BUM BUM. Už bude hodně blízko, zadržuju dech.

Tentokrát nepřišlo známé BUM BUM, ale skřípot dveří.

Otvírám oči a proti mně stojí velká temná postava v kápi a natahuje ruku.

Těsně před tím, než se mě dotkne, se probouzím se zběsílým tlukotem srdce ve své posteli.

Aspoň že tak!

Sen se opakoval další noc a já v tom snu utíkal rovnou do ložnice mých rodičů. Nebyli tam a on po mně zase natáhnul ruku a já se znovu probudil.

BUM BUM. Zvuk se line po schodech dolů a já vím, že cítí můj strach, který ho určitě láká, mám pocit, že ho svým způsobem cítí a já se snažím schovat, ale pokaždé sen skončí tím, že se ke mně natahuje jeho ruka. V hlavě mi naskakovalo jméno Slípka.

Trvalo to už celou věčnost, den za dnem jsem se bál víc a víc spát, až jednou, jako každé dítě, jsem zašel za svou maminkou a popsal jí ten sen.

Řekl jsem jí, že si pro mě Slípka dnes večer zase přijde a bojím se jít spát.

Prosím tě, jaká slípka? Ty se bojíš nějaké slepice?

I když se to tak v první moment nezdálo, možná to byla ta nejlepší možná podpora, kterou jsem mohl dostat. Kdyby mě obejmula a já se třeba přestal bát, kdo ví, jestli by se sen opakoval.

Do snu za mnou stejně nemohla a já věděl, že se mu budu muset postavit sám, a začal jsem vymýšlet plán.

Časem jsem si všiml, že v tom snu byly věci na stejném místě jako ve skutečnosti, než jsem šel spát. Rozhodl jsem se toho využít třeba stavěním bunkrů z polštářů a dek anebo alespoň jejich přípravou, ale ten pocit strachu se nedal schovat v žádném bunkru.

BUM BUM. A já vím, že se to znovu děje.

Možná, že se bojí světla? Sakra, nikde žádné vypínače ani žárovky.

Za pokus to stálo.

BUM BUM.

Ale kde teda vezmu světlo? Kde v tom největším temnu najdu světlo?

Tušil jsem, že to by mohlo být to řešení. Zkusím si připravit svíčku.

BUM BUM.

Sakra! Svíčka ve snu není, žádný zdroj světla, a vlastně není nikdo, kdo by mě slyšel a pomohl mi.

Kde v tom největším temnu najdu světlo? V mých představách?

BUM BUM.

Najdu si bezpečné místo v nejvzdálenější části a pro jistotu si vylezu na skříň.

Ne že by to k něčemu po předchozích zkušenostech bylo, ale aspoň se cítím trochu bezpečně, získám třeba více času.

BUM BUM.

Zavírám oči a snažím se navodit pocit pohody, koneckonců co se může stát, už dobře vím.

Představa světla mi moc nejde, ale snažím se myslet na krásné věci, na svoji rodinu, sladkosti, kamaráda od vedle, svoji babičku, krásné zážitky.

Občas si představím něco, co ve mně rozvíří smíšené pocity a zase slyším:

BUM BUM.

Soustředím celou svou mysl jen na ty nejhlubší prožitky lásky. Cítím nový příval odvahy.

Časem už ani nevím, na co myslím, nebo co to způsobuje, ale mám pocit, jako bych se trochu vznášel...

Myslím na světlo, které jsem předtím jako malý plamínek viděl před sebou, ale není tam.

Cítím jeho teplo ve své hrudi.

Vlastně i přes zavřené oči vidím červenou barvu, jako když jsem zavíral oči u ohně při opékání buřtů.

Cítím ho v celém těle a vnímám, že se stávám světlem.

Beze strachu se odevzdávám.

Otvírám oči a vidím, jak Slípka odchází. Už necítí můj strach, který ho ke mně evidentně vedl.

Na dlouhou dobu to bylo naposledy, co jsem pana Slípku viděl.

Tenkrát jsem si ještě nevšiml, že je mojí součástí, kterou jsem dlouho odmítal, ale vše má svůj čas a správné načasování.

Zatím plně stačí, že tenkrát mi pomohl objevit mé vnitřní světlo.

Velký dar, Velký učitel, nebo strážce jedné z bran mého podvědomí?

Možná už tenkrát to mělo dosah, který dnes stále nedokážu pochopit, ale mám pocit, že snový, vnitřní svět nějakým způsobem koresponduje s tím vnějším.

Znamená to, že pokud něco změním v tom snovém světě, projeví se to v běžném životě? A co taková oblíbená fráze *žít své sny*?

MÉ TAJNÉ NOČNÍ CHVILKY

Den jsem většinou trávil lítáním po venku, jízdou na kole, hraním počítačových her, pomáháním tatínkovi s prací na autech – obvykle to zahrnovalo činnosti jako podávání klíčů a svícení – nebo sekáním zahrady, jak se na dospívajícího muže okolo třinácti let patří.

Jak jsem ten čas s tatínkem miloval. Dokonce mě naučil, jak nastartovat auto, a časem i řídit. Jednou jsme byli na parkovišti a já to při couvání málem narval do sloupu. Dodnes se nad tou vzpomínkou usmívám. Myslím, že byl vyděšený víc než já.

Moc jsem ho miloval, ale to platí do teď. Vzpomínám si na jeho hrubé ruce, za nehty měl často špínu od různé směsi olejů s mazivem. Byl to takový kamarád a já ho vždy viděl jen v tom nejlepším světle, jak to tak u synů často bývá.

No a pokud jde o to světlo, to po zážitcích se Slípkou zůstalo. Dokonce jsem ho začal trénovat a po večerech si s ním hrál.

Probíhalo to asi tak: Na uších jsem měl sluchátka a tančil a občas měl pocit, že držím světelnou kouli. V tomhle zvláštním samotréninku jsem byl pilným studentem. Také si pamatuju, že časem ty světelné koule byly dvě a já s nimi žongloval, házel a doufal, že během těch tanečních večerů po nocích nic nezapálím. Až tak pro mě byly skutečné.

Na závěr po tanečních výkonech jsem sedával nebo klečel vedle postele a sám od sebe spontánně děkoval za spoustu věcí a hojnost v mém životě s velkým pocitem vděčnosti. Začínalo to jednoduchou formou, že mám kde spát, co jíst, střechu nad hlavou, rodiče, sestru, kamarády.

Vážení čtenáři, právě jste dočetli ukázkou z knihy Příběh nového Já.

Pokud se Vám ukázka líbila, na našem webu si můžete zakoupit celou knihu.