

Inhoud

Inleiding 7

Deel 1: De reis 21

- 1 De Rode Weg 23
- 2 Geluk en kracht 33
- 3 De Eerste Sleutel 41
- 4 De Tweede Sleutel 55
- 5 De Derde Sleutel 65
- 6 Papa, vader, zoon 97

Deel 2: De vier kanten van de volledige man 119

- 7 De vier krachten 121
- 8 De koning 131
- 9 De krijger 147
- 10 De mysticus 173
- 11 De minnaar 195

Deel 3: Hoe brengen we het in de praktijk? 211

- 12 Innerlijke vijanden 213
- 13 Broederschap 231
- 14 Negen essentiële aanwijzingen 251

*Malo periculosam, libertatem
quam quietam servitutem.*

Ik verkies onveilige vrijheid
boven vreedzame slavernij.

Thomas Jefferson

Inleiding

De afgelopen decennia heeft er een 'zelfhulprevolutie' plaatsgevonden, maar die is aan de man voorbijgegaan. Dat is een vrijwillige keus geweest, want het is niet zo dat we niet móchten meedoen. De vrouwen in ons leven gingen in therapie of op yoga en haalden boeken over relaties en spiritualiteit in huis. De meeste mannen besloten het werken aan jezelf aan de vrouwen over te laten. Sommigen van hen kwamen in een uitzichtloze situatie terecht en stapten naar een therapeut. Een paar zagen misschien wel eens een yogazaaltje of spiritueel centrum van binnen. Maar de meeste mannen bleven thuis. Zij die toch het avontuur aangingen of door hun vrouw of vriendin werden meegesleept naar yoga of meditatie, ontdekten dat ze verreweg in de minderheid waren en door vrouwen werden omringd. Zelfhulp, new age, persoonlijke groei: het is tot nu toe altijd het domein van de vrouw geweest.

Niet dat we geen hulp kunnen gebruiken. Veel mannen kampen tegenwoordig in stilte met gevoelens van wanhoop en verlorenheid. Als het om ons innerlijk gaat, doen wij het niet zo goed. We verdienen misschien aardig, we vervullen onze plicht, we werken ons niet in de nesten en we wekken de indruk alles onder controle te hebben. Maar over het algemeen genomen zijn de meeste mannen niet gelukkig. Of in ieder geval niet écht gelukkig. Tegenwoordig zouden te veel mannen zeggen dat ze zich niet echt krachtig en vrij voelen, of in ieder geval niet zo krachtig en vrij als ze graag zouden willen.

Zelfs mannen die op hun werk heel wat in de melk te brokkelen hebben, voelen zich op andere gebieden machteloos. Veel mannen weten niet hoe ze in een relatie voor zichzelf op moeten komen. We zijn onzeker over onze duistere kant en onze seksualiteit. De meesten van ons vinden het moeilijk een hechte band aan te gaan met andere

mannen. We weten niet wat we echt belangrijk vinden. Het ontbreekt ons aan een levensdoel. Het ontbreekt ons aan bezieling. Als groep hebben we diepgang noch kracht. Anders gezegd: we hebben geen ruggengraat. En zonder ruggengraat is het knap lastig om in deze veeleisende en veranderlijke wereld vooruit te komen.

Als je lijkt op de mannen die ik ken, voel je je wellicht aangesproken. Voordat we verder gaan, wil ik je daarom eerst een paar vragen stellen, zodat je er nu meteen al je gedachten over kunt laten gaan. Probeer eerlijk antwoord te geven.

- Hoe gelukkig ben je?
- Hoe tevreden ben je met je leven?
- Welk cijfer geef je je relatie met anderen, op een schaal van 1 tot 10?
- Hoe voel je je in je werk en carrière?
- Ben je gezond?
- En hoe staat het met je spiritualiteit?
- Heb je het idee dat je als man, als mens, ontwikkelt? Of sta je stil? Hoor je een stemmetje in je hoofd dat zegt dat er meer uit het leven te halen is?

Als je na het beantwoorden van deze vragen denkt dat er in jouw leven ruimte voor verbetering is, ben je niet de enige. Het leven zit vreemd in elkaar: het kan fantastisch zijn, maar ook afschuwelijk, afhankelijk van hoe we het aanpakken. Er zijn maar weinig mannen die 'voor de vuist weg' leven en toch alles uit het leven halen wat erin zit. De meeste mannen moeten wat aanpassingen doen, wat aan zichzelf werken. Maar dan moet je wel weten hoe. Dit boek helpt je op weg. Het is bedoeld om een gesprek op gang te brengen, een gesprek met jezelf en met de andere mannen in jouw leven, een gesprek dat verandering brengt in de manier waarop jij in het leven staat en aan jouw wereld bijdraagt.

De ideeën die ik in dit boek heb verwerkt, deed ik op tijdens de reis die ik als man maakte, de zoektocht naar mijn ruggengraat en naar de beste manier om daarmee midden in mijn eigen leven te staan. Met deze ideeën wil ik je helpen jónw versie van die zielsgelukkige, sterke

man te creëren. Dus niet mijn versie, en ook niet de versie van een ander. Ik ben met vallen en opstaan wijs geworden en zag talloze andere mannen zonder zulke hulpmiddelen ploeterend door het leven gaan. Ik wil alle mannen de helpende hand reiken, zodat wij ons leven als man kunnen omarmen, onze mannelijkheid kunnen vieren en volop kunnen genieten van het mooiste wat ons man-zijn te bieden heeft. Het is namelijk geweldig om een man te zijn.

De taal van de Nieuw-Zeelandse Maori's kent het schitterende woord *mana*. Mana verwijst naar de kernkrachten van de man: aanzien, gezag, zelfbeheersing, kracht, macht, status, spirituele flair, charisma, vrijheid en het vermogen om effectief om te gaan met het leven. In het Westen hebben we daar geen woord voor. Maar dit is wel waar naar we streven.

Wat betekent het om een zielsgelukkige, sterke man te zijn? Maar weinig mannen stellen zich die vraag. Ze willen zich die vraag niet stellen en vinden het best om gewoon een of andere 'vent' te zijn, een halfbakken, tweedimensionale versie van een man. Het is gemakkelijk om een vent te zijn. Je hoeft alleen maar het mannelijk geslacht te hebben en volwassen te worden. Aan de poort wordt niet geselecteerd en je hoeft niet ingewijd te worden. Je bent gewoon een vent, en meer wordt er ook niet van je verwacht. Zolang je maar uit de sores blijft. Zolang je maar geen klootzak bent. Zolang je de rekeningen maar betaalt.

Je kunt jezelf een upgrade geven en een sterke, gelukkige man worden, maar dat gaat niet vanzelf. Wie een energieke, vrijdenkende, sterke man met visie wil worden, zal aan de slag moeten: slijpen en schaven, leren, nadenken, ontwikkelen en bloedeerlijk zijn. Dat is precies wat we in dit boek gaan doen. In ieder van ons zit een zielsgelukkige, sterke man en een heel gemiddelde, tweedimensionale vent. De vraag is in welke van de twee we tijd en energie willen steken.

WAT IS RUGGENGRAAT?

In dit boek gaan we kijken wat het voor jou betekent om 'ruggengraat' te hebben. Als ik het over 'ruggengraat' heb, doel ik op de bewuste mannelijke kernkracht. Jezelf door en door kennen, jezelf bijschaven, je kernkrachten verbeteren en je kernzwaktes verminderen. Weten wat je doel is in het leven en wat voor een man je moet zijn om dat doel te bereiken. Iedereen heeft ruggengraat. Die hoeft je niet te ontwikkelen, je moet hem alleen ontdekken. Dit doe je door heel goed over jezelf na te denken, te investeren in je kern en te bepalen wat voor een man je wilt zijn. Met dit boek in de hand kun je leren om een zielsgelukkige en waarlijk sterke, wilskrachtige en gepassioneerde man te zijn.

Een man met ruggengraat weet waar hij voor staat en waar hij niet voor staat. Een man met ruggengraat is ruimdenkend en niet bekrompen of pietluttig. Een man met ruggengraat heeft geleerd hoe hij zijn

mannelijke energie moet beheersen en richting moet geven aan zijn leven. Hij weet wie hij is, hij weet wat hem hier op aarde te doen staat en steekt tijd en energie in zijn levensmissie. Een man met ruggengraat is onverschrokken, stoer, liefdevol, verstandig, stabiel, opgewekt en bereid de wereld waarin hij leeft te beschermen en te dienen. Een man met ruggengraat geniet ten volle van alles wat



Een man met ruggengraat is onverschrokken, stoer, liefdevol, verstandig, stabiel, opgewekt en bereid de wereld waarin hij leeft te beschermen en te dienen.

het leven hem biedt en zorgt ondertussen uitstekend voor zijn omgeving. Niet omdat hem dat door iemand wordt opgelegd of omdat hij met een ander wedijvert, maar omdat hij staat voor zijn eigen waarheid en daarnaar handelt.

RUGGENGRAAT EN DE MODERNE MAN

Vroeger was een boek als dit niet nodig. Goede vaders leerden hun zoons een echte man te worden. Samen met de andere mannen in hun gemeenschap namen de vaders de jongens bij de hand en leerden hun wat ze moesten weten over eer, macht, seks en de natuur. In die tijd werkten vader en zoon zij aan zij en bestond het leerproces van de jongens vooral uit het nadoen van de mannen. En als man moest je vooral sterk zijn, want het merendeel van de mannen moest zwaar lichamelijk werk verrichten. De meeste mannen moesten vechten als er oorlog uitbrak, of op z'n minst de vaardigheid en kracht hebben om te vechten, hun bezittingen te verdedigen of hun gezin te beschermen. In de meeste culturen werd een jongen pas als man gezien als hij zich op de een of andere manier had bewezen.

In die tijd stonden mannen bekend om hun moed en waardigheid en was er zoiets als mannelijke schoonheid. Mannen trokken zich aan wat andere mannen, en vooral de oudere, van hen dachten. Die tijd is lang vervlogen. Niemand leert ons wat het betekent om een man te zijn: onze vaders niet, onze school niet en onze samenleving niet. En onze vrouwen kunnen en moeten ons dat niet leren. Deze klus moeten we echt zelf opknappen. Makkelijk zal het niet gaan, en van de tv of een game valt het niet te leren.

Vanaf de jaren vijftig hebben vrouwen een enorme evolutionaire stap gezet en beduidend meer invloedrijke posities bemachtigd. Om dit proces niet te dwarsbomen hebben mannen in die periode in veel opzichten een stap terug gedaan. Vrouwen moesten mondiger worden en zich zowel innerlijk als uiterlijk ontwikkelen. Maar de talrijke hulpmiddelen die werden bedacht om vrouwen te helpen bij hun groei en transformatie – de therapieën en al het andere ‘zielenwerk’ – zijn niet bepaald manvriendelijk gebleken.

Dit boek staat voor iets wat we tegenwoordig hard nodig hebben: een mannelijk model voor transformatieprocessen. Ik wil dat mannen, en dan bedoel ik allerlei soorten mannen, de diepte in gaan, zichzelf leren kennen en beter maken en transformeren, zonder afbreuk te doen aan hun mannelijkheid. Sterker nog, met dit boek in de hand kunnen we onze mannelijkheid gebruiken om ons doel, de wezenlijke

verandering, te bereiken. Het wordt tijd dat de man een tandje bij-schakelt en aan zijn inhaalrace begint, op zijn manier.

Het werk dat wij doen is goed voor iedereen, niet alleen voor mannen. Waarmee niet is gezegd dat wij willen dat mannen hun dominante positie in de maatschappij gaan heroveren. Een man met ruggengraat is geen hufterige macho. Het is een man die zichzelf verheft zonder anderen te vernederen. Een man met ruggengraat is in staat om samen te leven met een sterke vrouw, als hij dat wil, en om haar te helpen nóg sterker te worden. Onze visie is een visie waarin iedereen kan groeien.

Het gaat er niet om dat we 'weer iets te doen hebben'. Mannen hebben genoeg te doen. Het gaat er ook niet om dat we onszelf langs een meetlat leggen en constateren dat we tekortkomen. We horen al zo vaak, van onszelf en van anderen, dat we meer moeten doen en beter moeten zijn. Waar het om gaat, is dat we als man zo veel mogelijk uit het leven halen. De mensen om je heen zullen er zeker baat bij hebben, maar je doet het in de eerste plaats voor jezelf.

In dit boek gaan we onszelf eens goed onder de loep nemen. We ontdekken waar we voor staan en waar we voor vallen. We kijken hoe we leven en hoe we denken. We kijken naar onze gewoontes, naar hoe we ons gedragen en hoe dat gedrag geconditioneerd is, en we leren hoe we de oude conditionering ongedaan kunnen maken en onszelf beter en sterker kunnen positioneren. De een zal bergen moeten verzetten, de ander hooguit een paar steentjes. Maar wat voor baan je ook hebt, wie je ook bent en hoe je ook tegenover dit soort dingen staat, dit boek biedt je de instrumenten waarmee je meer de man kunt worden die je graag wilt zijn.

Dit boek zal er niet voor zorgen dat je meer vrouwen in je bed krijgt of rijk wordt. Ik laat ook niet zien hoe je een vrouw aan de haak slaat, noch hoe je je testosterongehalte een boost geeft of een promotie versiert. Wel zal het boek je helpen om een zielsgelukkige en waarlijk sterke man te worden: een man die weet hoe hij het beste uit het leven moet halen en het beste uit zichzelf aan het leven kan geven.

MIJN RUGGENGRAAT

Zoals ik al zei, ben ik met vallen en opstaan wijs geworden. Ik ben in de jaren 70 in het Midwesten van Amerika geboren. Ik was een van de vier rumoerige zoons van een zachtaardige, en alcoholistische maar goed functionerende vader en een ongelukkige, alcoholistische, dominante moeder. Onze vader leerde ons weinig over hoe het is om een jongen of man te zijn. Dat moesten we zelf maar uitzoeken. Wat we leerden kwam van oudere jongens, van tv en van *Penthouse*. Alle vier begonnen wij al vrij vroeg met drinken en drugs. Gelukkig was ik het ergste van ons allemaal. Ik zeg gelukkig, omdat ik vrij snel aan de grond raakte en al op mijn zestiende besloot drank en drugs vaarwel te zeggen. Sindsdien ga ik volkomen nuchter door het leven.

Stoppen met drank en drugs gaf mij destijds het duwtje in de rug naar het pad van bewust leven. In feite had ik geen keus. Maar ik vond het helemaal te gek. Niet dat het 'stoer' of 'tof' was, maar ik kwam erachter dat ik het heel leuk vond om aan mezelf te werken. Toen ik de eerste moeilijke stap eenmaal had gezet, begon ik het leuk te vinden om naar de AA-praatgroepen te gaan en over mijn zielenroerselen te praten. Ik vond het leuk om hulp te bieden aan degenen die probeerden van de drank af te komen. Via de AA kwam ik in aanraking met bidden en mediteren, en naarmate ik daar beter in werd, kreeg ik door dat ik die spirituele dingen leuk vond en dat ik er ook goed in was.

Leren heeft mij nooit zo geïnteresseerd. Ik heb een tijdje kunstgeschiedenis gestudeerd en ook nog wat psychologie gedaan. Maar toen ik goede leraren en diepe wijsheden ontdekte, stortte ik me met hart en ziel op mijn persoonlijke transformatie en raakte ik op het pad van de oosterse spirituele training. Ik hing mijn studieboeken aan de wilgen en vertrok naar India. Tussen mijn twintigste en dertigste leefde ik min of meer als een monnik: ik woonde in asjrams (spirituele centra), verwierf de broodnodige discipline, praktiseerde het celibaat, verdiepte me in dienstbaarheid en de Indiase wijsheden en bekwaamde me in meditatie. Mijn leermeesters en begeleiders waren mijn surrogaatvaders. Zij waren wijze monniken en spirituele geleerden die hun leven hadden georganiseerd rond de dingen die zij echt belangrijk vonden. Van hen heb ik geleerd hoe dat moet.

Maar als ik terugblik op de 'spirituele vent' die ik toen was, zie ik een man die weliswaar veel verstand had van de oosterse leer en een meester was geworden in de mystieke praktijk, maar die ook 'onaf' was. Van geld en vrouwen had ik weinig kaas gegeten. Ik had heel weinig mannelijke vrienden en nauwelijks enig idee van mijn diepste verlangens. Rond mijn dertigste trouwde ik met een leuk meisje uit de asjram. Ik deed alles wat ik 'moest doen', maar in feite voerde ik een toneelstukje op.

Het toneel stortte in toen het lot mijn leven op zijn kop zette. In 2007 maakte ik een enorme spirituele bewustwording door, mijn bewustzijn werd op een heel diep niveau ontsloten en ik zag en voelde ineens dat ik meer uit dit leven wilde halen. Het voelde in zekere zin als een bevrijding, maar ik beschikte nog niet over de benodigde ervaring met mijn eigen man-zijn en kennis over de bijbehorende erodes om op verantwoorde wijze 'vrij' te zijn. Ik werd verliefd en begon een verhouding met een van mijn leerlingen, een fantastische vrouw die later de moeder van mijn kinderen werd. Ik ging weg bij mijn vrouw en maakte een heel pijnlijke echtscheiding door. Ik raakte mijn huis en het merendeel van mijn vrienden kwijt en veroorzaakte heel veel opschudding in de kleine gemeenschap van leerlingen die ik in de loop der jaren om me heen had verzameld.

De bom barstte en veel mensen voelden zich gekwetst, en voor mij persoonlijk was deze omwenteling het pijnlijkste dat ik tot dan toe had meegemaakt. Desondanks beschouw ik deze periode als een van de heiligste en meest transformationele fases in mijn leven. Het leverde mij geen kennis op over de ziel, noch over yoga of een ander esoterisch onderwerp. Ik leerde iets over mezelf. Ik leerde iets over het leven. Ik leerde over mijn man-zijn. In deze levensfase werd het mij duidelijk dat ik me voor mijn persoonlijke ontwikkeling moest richten op 'mannenwerk'. Toen ik nog studeerde, vijftien jaar eerder, had ik *Iron John (De Wildeman)* van Robert Bly gelezen. Ik maakte deel uit van een mannengroep en las aardig wat van de boeken die destijds voortkwamen uit de 'mannenbeweging'. Maar toen ik ver in de dertig in die rampzalige en pijnlijke overgangsfase zat, begreep ik pas echt waar die boeken over gingen.

Door de aard van deze omwenteling had ik weinig vrouwenschou-