

Peter Bolebruch

Neprešiel som tými krízami preto, aby som sa stal lepším — ale aby som sa stal prázdnejším. Aby som zo seba zhodil vrstvy, ktoré nikdy neboli moje. Pretože čo nezhodím ja, bude musieť nieť moja dcéra.

PETER BOLEBRUCH · SLEEPING PHOENIX FRAMEWORK · FEBRUÁR 2026

Nepíšem tento príbeh preto, aby som sa pochválil, ani preto, aby som sa vyžaloval. Píšem ho preto, lebo mám dcéru. A pochopil som jednu vec: **čo zo seba nezhodím ja, bude musieť nieť ona.**

Každý strach, ktorý v sebe potlačím. Každý hnev, ktorý nezvládnem. Každú vrstvu, ktorú nosím a nazývam „ja“ – hoci to nikdy nebolo „ja“, len rodový nános, ktorý mi niekto navliekol skôr, než som sa stihol nadýchnuť.

A ona to všetko nasaje. Cez osmózu a bez slov.

Takže moja cesta nie je o tom, ako som sa stal lepším. Je o tom, ako som sa stal **prázdnejším**. Ako som zo seba vrstvu po vrstve strhával to, čo mi nepatrilo – až som sa dostal blízko. Veľmi blízko k podstate.

Nie celkom, ešte nie. Ale dosť blízko na to, aby som mohol vychovať bytosť, ktorá nebude začínať tam, kde som začínal ja.

A takto to prebiehalo.

Dieťa, ktoré dráždilo

Bol som divné, nepokojné dieťa. Čítal som nenormálne veľa a vo veku, keď iné deti skladali kocky, som sa dohadoval o vesmíre.

Učiteľom som strpčoval život a rodičom tiež. Bol komunizmus a ja som kládol otázky, na ktoré sa nemalo pýtať.

Dnes viem, že to bola moja podstata, ktorá ešte nebola prikrytá. Ešte som vedel, kto som.

A potom ma svet začal obliekať, vrstvu po vrstve. „Buď ticho. Nevyčnievaj. Buď úspešný. Dokáž, že za niečo stojíš.“ A ja som sa obliekol – až tak dôkladne, že som na seba zabudol.

Útek

Stredná škola. Vysoká. Alkohol. DJing. Párty. Cestovanie po svete. Drogy. Tvrdá robota na obrovských projektoch. Vyzeralo to ako sloboda, ale bola to anestézia.

Robil som všetko naplno, lebo naplno bolo jediné tempo, v ktorom som necítil prázdno pod tým všetkým. Keď ideš dosť rýchlo, necítiš, že ti niečo chýba. Necítiš vôbec nič.

Niesol som obrovskú zodpovednosť a prikrýval ju niečím – čímkoľvek, hlavne sa nezastaviť. Lebo zastaviť sa by znamenalo cítiť. A ja som sa naučil, že cítiť je nebezpečné.

To bola prvá rodová lekcia, ktorú som dostal: **muž necíti. Muž funguje.** Trvalo mi dvadsať rokov, kým som sa jej začal odúčať.

Prvý pád: nemocnica namiesto pódia (2006)

Mal som hrať na Pohode. Skončil som v nemocnici.

Všetko, čo vo mne dovtedy telo, vybuchlo naraz – všetky možné choroby sa zhoršili a telo povedalo dosť. A medicína na to nemala odpoveď: dali mi lieky, ktoré liečili príznak, nie príčinu.

A vtedy som urobil prvé rozhodnutie, ktoré zmenilo smer: **ak ma nevyliečia oni, vyliečim sa sám.**

Prišiel prvý učiteľ-liečiteľ a s ním tradičná čínska medicína. Tridsaťdeväťdňová ryžová kúra. A prvýkrát v živote som počúval telo namiesto toho, aby som ho prehlušoval.

Bola to prvá trhlinka v brnení – prvá vrstva, ktorá začala praskať. Ešte som nevedel, čo robím, ale telo už vedelo.

Druhý pád: zrada a nová optika (2010)

Prišiel prvý krach – partner ukradol značnú sumu a zem sa mi prepadla pod nohami. Ale to nebolo to najdôležitejšie, čo sa vtedy stalo.

Keď som zakladal novú firmu, dostal som sa k Lúbe Hamarovej. A ona ma zasvätila do niečoho, čo som dovtedy nepoznal – do tajomstiev nevedomia. Jungovské techniky, rogersovský prístup a niekedy šamanské metódy na hrane zvládnuteľného.

A vtedy sa mi prestavil zrak. **Začal som vidieť svet úplne inou optikou** – optikou tieňov, persón a archetypov. Zrazu som nevidel len ľudí a situácie, ale sily pod nimi. Vzorce. To, čo ťahá za nitky.

Toto bola druhá vrstva. Zistil som, že väčšinu toho, čo robím, nerobím ja – robia to vzorce vo mne. Strachy, ktoré nie sú moje, reakcie, ktoré som zdedil. A začal som tušiť, koľko zo mňa vlastne nie je moje.

Tretí pád: ríša, ktorá sa zrútila (2017–2019)

A potom prišiel najtvrdší pád. Ten, ktorý ma takmer zabil.

Firma rástla, projekty pribúdali a ja som stál na vrchole pyramídy. A to bola moja chyba – chcel som mať všetko pod kontrolou. Presne ten rodový archetyp muža na vrchole, ktorý je za všetko zodpovedný a všetko udrží.

Klienti si do mňa premietali svoje strachy a kolegovia tiež. A ja som sa tváril, že to celé unesiem. „Peťo to zvládne.“ Moje ego to prikrývalo – navonok to vyzeralo mocne, ale vo vnútri som padal už dávno.

Prvé signály boli jemné – meškanie s platbami. *Nevadí, obrat rastie*. A potom za pár týždňov skončili štyri projekty takmer naraz. Cash flow zmizol a s ním aj moja energia pokračovať. Prestalo ma to baviť. Firma šla do konkurzu. Krach.

Po krachu prišla kríza, ktorá sa pomaly a nenápadne menila na depresiu. Tak pomaly, že som si to všimol až po roku. Ďalších šesť mesiacov som to riešil a stále som chudol a strácal energiu. Košť a koža.

Boli sme bez peňazí. Stávalo sa, že som šiel do Lidla s ôsmimi eurami v ruke a veľmi som premýšľal, čo kúpim. A nespál som – ľahol som si, hľadel do stropu a zaspal až o pol šiestej ráno. Každú noc, celý rok.

Že sme to obdobie vôbec prežili, je zásluha mojej mamy Vierky. Pomáhala nám potichu, presne toľko, aby sme nespádli úplne – a zároveň ma nechala prejsť si celou lekciou. Bez poučania, bez jediného „ved’ som ti hovorila“. Dnes viem, aké nesmierne náročné to muselo byť aj pre ňu: pozeráť sa, ako jej syn mizne pred očami, a nezobrať mu lekciu, ktorou si musel prejsť. Aj to je láska. Možno jej najtichšia podoba.

Toto bol najhlbší pád. A paradoxne – práve tu sa zhodila najťažšia vrstva.

Otec, energia a noc, keď som zaspal

Lebo som zistil, kam mi mizne energia.

Môj otec bol dlhodobo hospitalizovaný. Chodil som k nemu a nevedome som mu každú noc dával svoju silu – jeho dušu som držal svojou energiou.

Vtedy k nám chodila Natália. Mala štrnásť rokov a videla veci, ktoré väčšina ľudí nevidí celý život. Pozrela sa na mňa a povedala, že som prázdny. Pozrela sa do priestoru a povedala, že môj otec je tu.

A vtedy mi to docvaklo. Prečo zaspávam o pol šiestej? Lebo presne vtedy budili otca v ústave. Keď precitol a jeho duša sa vrátila do tela, ja som ju konečne nemusel držať. A mohol som zaspáť.

Spravili sme rituál. Povedal som otcovi, že ho mám rád, ale že mu už nemôžem dávať svoju energiu. Že ak chcem pomôcť jemu, musím najprv prežiť ja. Tú noc som zaspal o jedenástej.

A vtedy padla tá najhlbšia rodová vrstva: **smútok môjho otca, ktorý nikdy neplakal**. Niesol som ho za neho. Doslova – aj keď ma to malo zabiť.

Siahol som si na dno – bol som na krok od smrti. Vyzeral som ako bezdomovec, bol som vrah. Ego sa zo mňa zlúplo do posledného zvyšku. A presne to bolo treba, lebo až keď som bol prázdny, mohlo prísť niečo nové.

Jasmína: kotva

A prišla ona.

Jasmína sa narodila do rodiny bez peňazí, ale v najlepšom možnom rozpoložení. Porodili sme ju doma – iba ja a Silvia, bez nemocnice a bez systému. A začali sme ju doma aj vychovávať.

Ona nebola dôvod, prečo som sa zachránil. Bola dôvod, prečo som sa **vrátil do tela** – pomaly, po vrstvách. Reštartoval som sa.

Lebo zrazu to nebolo o mne. Bolo to o tom, aby ona nemusela niešť to, čo som niesol ja. Aby prišla čistá – a zostala čistá. Aby vyrástla vo svojej prirodzenosti, bez mojich tieňov, bez rodovej záťaže, ktorá sa cez generácie ťahá ako reťaz.

To je tá najradikálnejšia vec, akú robíme. A robíme ju dvaja – Silvia drží to isté pole z druhej strany, vlastnou cestou a vlastnou prácou na sebe. Nie „vedomé rodičovstvo“. **Prerušenie reťaze.** Každý tieň, ktorý v sebe spracujem skôr, než ho cez osmózu nasaje, je vzorec, ktorý ona nebude musieť žiť za mňa.

Ona je dôkaz, že rodový nános sa dá zhodiť skôr, než sa preniesie.

Integrácia: kontakt s inými svetmi

Precestoval som svet a vyskúšal kadečo: mnoho terapií, retreaty aj rastlinnú medicínu v tradičných kontextoch – ayahuascu, viackrát, aj peyotl.

Rozdiel oproti časom úteku? Vtedy boli látky anestéziou – utekal som od cítenia. Toto bolo niečo iné. Nešiel som tam za zážitkom, šiel som tam zhodiť ďalšiu vrstvu a vrátiť sa s niečím použiteľným do tohto sveta.

Či sa to podarilo, nebudem deklarovať – integrácia sa nedá vyhlásiť. Vidno ju iba na tom, ako človek potom žije.

Lebo ja žijem v reálnom svete. Vnímam silu AI a technológií a nestal sa zo mňa človek, ktorý uniká do duchovna. Druhý domov mám síce v lesoch pri Plaveckom Mikuláši, ale zároveň staviam veci, ktoré fungujú tu a teraz.

Dnes viem, že všetky tie ťažké situácie boli len tréning. Tréning na to, aby som dokázal spojiť nespojiteľné: logiku a srdce, vedu a ducha, telo a vedomie.

Telo ako nástroj vedomia

Lebo ak chceš žiť vlastný život bez autorít, potrebuješ silné telo. V zdravom tele zdravý duch – a naopak.

Študujem vedu aj tradície – ATP, energiu buniek a mitochondriálne zdravie rovnako ako TCM, ajurvédu či jogu. Cvičím každý deň, niekedy aj viackrát. A niekedy len idem behať.

Najviac ma ale naučil dych. Jemný, iba cez nos – pri meditácii aj pri behu. Nie je to o výkone, ale o koncentrácii: udržať vedomie v dychu a nikde inde. Kilometre sú len vedľajší produkt.

Trénujem všetko najprv na sebe, lebo nemôžem dať ďalej nič, čím som sám neprešiel.

Čo staviam: trojnožka

A z toho všetkého – zo všetkých pádov, vrstiev a návratov – vyrastá to, čo staviam dnes. Stojí to na troch nohách ako trojnožka: stačí, aby chýbala jedna, a celé to padne.

Miesto

Monáda – bistro v Senici, ktoré nie je len bistro. Miesto, kde žijeme to, čo hlásam: kde sa stretáva jedlo s filozofiou, TCM s ajurvédou a komunita s priestorom. Miesto drží pole. Bez miesta sú slová len slová.

Produkty

Veci, ktoré nesú prácu tam, kam ja sám nedôjdem. Vône, ktoré pracujú s tým, čo cítiš. Produkty pre spánok, pre telo, pre návrat k sebe. Nie tovar, ale nástroje. Produkt ide ďalej než ja.

Dotyk s ľuďmi

Lebo ja som mycélium – spájač. Trhy, kde sa stretáva farmár s človekom. Workshopy, kde sa odovzdáva to, čo sa nedá naučiť z kníh. Sieť, cez ktorú sa osmóza naozaj deje – z človeka na človeka, bez slov.

Miesto. Produkty. Dotyk. — Telo, ktoré drží. Nástroje, ktoré nesú. A sieť, cez ktorú to prúdi.

Prečo sa to volá Sleeping Phoenix

Fénix v tomto rámci nie je víťazný vták, ktorý vstáva z popola. Je to fénix, ktorý v popole spí – v čase medzi zhorením a novým cyklom.

Trikrát som zhorel. A zakaždým sa to podstatné nestalo pri vzlete, ale v popole.
Nie rast – vyprázdnenie.

Preto Sleeping Phoenix Framework nie je teória, ale mapa terénu, ktorým som prešiel. Tri pády sú tri spálenia, otec je reťaz, ktorú som niesol, a Jasmína je nový cyklus, ktorý môže začať čistý. Ak v týchto textoch nájdeš niečo užitočné, nebude to preto, že som múdry. Bude to preto, že som tade šiel.

„Toto nie je príbeh o úspechu. Ani o prebudení. Je to príbeh o vyzliekaní.“

O tom, ako som zo seba vrstvu po vrstve strhával to, čo mi nepatrilo – aby som sa dostal blízko k tomu, čím naozaj som. Ešte som tam celkom nedošiel a možno nikdy úplne nedôjdem. Ale došiel som dosť blízko na to, aby som mohol držať pole pre bytosť, ktorá začína čistá. A presne tak sa stavia nový svet. Nie ideológiou ani systémom, ale tým, že sa vyčistiš dosť na to, aby ďalšia generácia mohla začať tam, kam si sa ty musel prebojovať.

PETER BOLEBRUCH · FEBRUÁR 2026 · SLEEPING PHOENIX FRAMEWORK

Kontakt: pbolebruch@gmail.com

Celá séria článkov Sleeping Phoenix Framework je dostupná v Knižnici na webe.