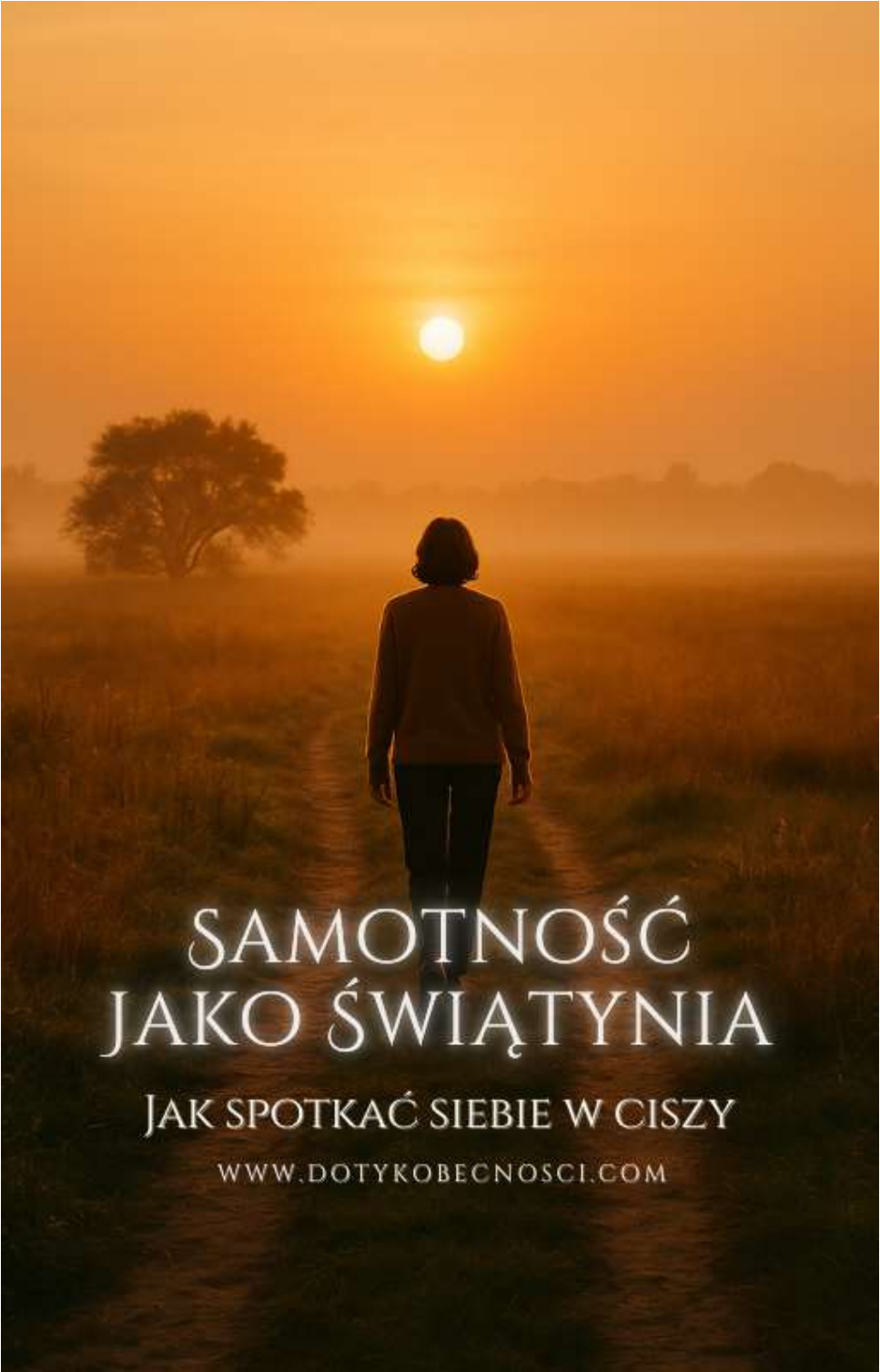


A person is walking away from the viewer down a dirt path that leads towards a bright, low sun on the horizon. The scene is bathed in a warm, golden-orange light, suggesting a sunset or sunrise. The path is flanked by tall grass, and a single tree is visible on the left side of the path in the distance. The overall mood is contemplative and serene.

SAMOTNOŚĆ JAKO ŚWIĄTYNIA

JAK SPOTKAĆ SIEBIE W CISZY

WWW.DOTYKOBECNOSCI.COM

*SAMOTNOŚĆ NIE BOLI,
GDY PRZYTULAM SIEBIE.
JESTEM SWOIM ŚWIATŁEM,
JESTEM SWOIM DOMEM.*

WSTĘP

Samotność. Słowo, które u wielu budzi dreszcz, cień niepokoju, oddech ulotnej pustki. Boimy się jej tak, jak dzieci boją się ciemności – bo nie wiadomo, co kryje się w środku. A przecież samotność nie jest ciemnością, lecz światłem skierowanym do wewnątrz. To przestrzeń, w której nie ma już nikogo, kto zagłuszałby nasz własny głos. Pozostaje tylko cisza – a w tej ciszy zaczyna mówić serce.

Dlaczego tak trudno nam ją przyjąć? Może dlatego, że w samotności nie uciekniemy od siebie. Odpadają dekoracje codzienności, nie ma już masek, ról i zadań, którymi zwykle zasłaniamy najczulsze miejsca duszy. Samotność stawia nas nagich wobec prawdy: kim naprawdę jesteśmy i czego pragniemy. A prawda, choć wyzwalająca, potrafi też ranić.

Ale samotność nie przyszła po to, by karać. Nie jest wyrokiem, który spada na nieszczęśliwych. Jest darem – surowym i wymagającym, lecz właśnie dlatego tak cennym. Samotność zaprasza nas do spotkania z tym, co w nas najgłębsze, do odkrycia źródła, które nie potrzebuje niczyjego potwierdzenia. To świątynia, w której uczymy się obecności – z oddechem, ze swoim ciałem, ze swoim bólem i zachwytem.

Kiedy odważymy się w nią wejść, zaczynamy rozumieć, że samotność nie jest pustką. Jest pełnią, której wcześniej nie dostrzegaliśmy, bo szukaliśmy jej na zewnątrz. To ona uczy nas, że nie musimy być „wypełniani” przez drugiego człowieka, aby czuć sens. Dopiero wtedy nasze spotkania z innymi stają się prawdziwe – bo wynikają z wyboru, a nie z lęku przed brakiem.

Ten eBook jest zaproszeniem do spojrzenia na samotność nie jak na ciężar, ale jak na sprzymierzeńca. Być może odkryjesz, że w ciszy i odosobnieniu czeka na Ciebie coś bezcennego: najprostsza i najczystsza obecność samego siebie.

Justyna, Dotyk Obecności

SPIS TREŚCI

ROZDZIAŁ I:

SAMOTNOŚĆ W CIENIU LĘKU

SKĄD BIERZE SIĘ STRACH PRZED BYCIEM SAMĄ
MASKI I UCIECZKI: ZAJĘTOŚĆ, RELACJE, HAŁAS
PARADOKS PUSTKI – GDY UNIKAMY SIEBIE
ĆWICZENIA: SPOTKANIE Z WŁASNYM LĘKIEM

ROZDZIAŁ II:

CISZA JAKO PRZESTRZEŃ SPOTKANIA

RYTM ODDECHU JAKO BRAMA DO OBECNOŚCI
SAMOTNOŚĆ A UWAŻNOŚĆ –
DROGA DO WEWNĘTRZNEJ ŚWIĄTYNI
CISZA JAKO PRZYJACIEL CODZIENNOŚCI

ROZDZIAŁ III:

SPOTKANIE Z WŁASNYM CIENIEM

EMOCJE, KTÓRE WRESZCIE MOGĄ ZOSTAĆ USŁYSZANE
CIEN JAKO NAUCZYCIEL, NIE WRÓG
SAMOTNOŚĆ JAKO BRAMA DO INTEGRACJI
ĆWICZENIE: PRZYJĘCIE SWOJEGO CIENIA
PYTANIA DO DZIENNIKA – DIALOG Z CIENIEM
PRACA Z CIAŁEM – ODNAJDYWANIE EMOCJI W PRZESTRZENI CIAŁA

ROZDZIAŁ IV:

BYCIE DLA SIEBIE SPRZYMIERZENCEM

JAK NAUCZYĆ SIĘ WSPIERAĆ SIEBIE
W TRUDNYCH CHWILACH
ZAMIAST UCIECZKI – PRZYJĘCIE OBECNOŚCI
PRACA Z CIAŁEM – DOTYK, KTÓRY DAJE WSPARCIE
KRÓTKA MEDITACJA – SPOTKANIE Z WEWNĘTRZNYM SPRZYMIERZENCEM

ROZDZIAŁ V: ŚWIĄTYNIA WEWNĘTRZNEJ MOCY

SAMOTNOŚĆ JAKO ŹRÓDŁO SIŁY I WOLNOŚCI
OD SAMOTNOŚCI DO SAMODZIELNOŚCI
SAMOTNOŚĆ A ZDOLNOŚĆ DO PRAWDZIWEJ BLISKOŚCI
SAMOTNOŚĆ JAKO ŚWIĄTYNIA WEWNĘTRZNEJ MOCY
PRACA Z CIAŁEM – ZAKORZENIENIE W SIŁE
AFIRMACJE DO ROZDZIAŁU V: ŚWIĄTYNIA WEWNĘTRZNEJ MOCY

ROZDZIAŁ VI: SAMOTNOŚĆ I MIŁOŚĆ

ROZDZIAŁ VII: PRAKTYKI CISZY

MEDYTACJE W CODZIENNOŚCI
RYTUAŁY OSWAJANIA SAMOTNOŚCI
PISANIE JAKO DROGA DO SPOTKANIA Z SOBĄ
PRAKTYKI CISZY
1. MINI-MEDYTACJA CODZIENNA (3 ODDECHY CISZY)
2. RYTUAŁ OSWAJANIA SAMOTNOŚCI (ŚWIECA I PRZESTRZEŃ SERCA)
3. ĆWICZENIE PISARSKIE – DIALOG Z SOBĄ

ROZDZIAŁ VIII: SAMOTNOŚĆ JAKO DROGA DUCHOWA

SAMOTNOŚĆ W TRADYCJACH DUCHOWYCH
WEWNĘTRZNA ŚWIĄTYNIA –
PRZESTRZEŃ SPOTKANIA Z WIĘKSZĄ CAŁOŚCIĄ
MISTYCZNY WYMIAR CISZY
MEDYTACJA – MISTYCZNA CISZA

PODZIĘKOWANIE

ROZDZIAŁ 1:

SAMOTNOŚĆ W CIENIU LĘKU

SKĄD BIERZE SIĘ STRACH PRZED BYCIEM SAMĄ

Strach przed samotnością jest jednym z najgłębiej zakorzenionych ludzkich lęków. Wynika on nie tylko z doświadczeń dorosłości, lecz także z pierwszych chwil naszego życia. Jako dzieci byliśmy całkowicie zależni od opieki dorosłych – od ich dotyku, obecności, ciepła. Gdy tej obecności brakowało, pojawiał się niepokój, a w małym ciele zapisywało się przekonanie: „samotność oznacza opuszczenie, a opuszczenie oznacza zagrożenie”.

Ten pierwotny ślad pozostaje w nas, choć dorastamy i uczymy się samodzielności. Wciąż głęboko pod powierzchnią tkwi echo tamtych chwil – echo, które uruchamia się, gdy nagle zostajemy sami, bez rozmów, bez potwierdzenia naszej wartości w oczach innych. Z tego powodu samotność często bywa mylona z odrzuceniem, choć w swojej istocie jest czymś zupełnie innym. To nie brak miłości, lecz brak kontaktu z samą sobą sprawia, że samotność boli.

Lęk przed samotnością często łączy się też z obawą przed nicością – przed tym, że jeśli nikt nas nie widzi, jeśli nie uczestniczymy w ruchu świata, możemy przestać istnieć. Współczesna kultura dodatkowo wzmacnia ten lęk, narzucając przekaz: „wartość masz wtedy, gdy jesteś widoczna, aktywna, otoczona ludźmi”. W rezultacie samotność wydaje się porażką, czymś, co trzeba za wszelką cenę ukrywać.

MASKI I UCIECZKI: ZAJĘTOŚĆ, RELACJE, HAŁAS

Kiedy pojawia się lęk, szukamy ucieczki. Najczęściej nieświadomej. Uciekamy w zajętość – wypełniamy dzień obowiązkami, zadaniami, projektami, aby nie zostawić miejsca na ciszę. Czasem ta aktywność jest tak gęsta, że staje się naszym usprawiedliwieniem: „nie mam czasu, by pomyśleć o sobie”.

Uciekamy również w relacje – bywa, że trzymamy się ludzi, którzy wcale nie karmią naszej duszy, ale dają złudzenie bezpieczeństwa. Nawet powierzchowne spotkania czy rozmowy przez telefon mogą wydawać się lepsze niż chwila milczenia z samą sobą. Zdarza się też, że wchodzimy w relacje nie dlatego, że czujemy miłość, ale dlatego, że boimy się pustki. Wtedy druga osoba staje się naszym „plasterkiem na samotność”, a nie partnerem, z którym możemy wzrastać.

Jest jeszcze ucieczka w hałas – w bodźce, które natychmiast zajmują uwagę. Telewizor w tle, muzyka grająca bez przerwy, przewijanie mediów społecznościowych, rozmowy o wszystkim i o niczym. Hałas zagłusza ten wewnętrzny głos, który w ciszy chciałby się odezwać. Głos, który mógłby zadać trudne pytania: **„kim naprawdę jesteś?”, „czego pragniesz?”, „czego w sobie nie chcesz zobaczyć?”**. Hałas daje chwilową ulgę, ale jednocześnie oddala nas od prawdy.

PARADOKS PUSTKI – GDY UNIKAMY SIEBIE

Im bardziej uciekamy przed samotnością, tym bardziej czujemy jej ciężar. Paradoks polega na tym, że gonitwa za bodźcami i ludźmi wcale nie zmniejsza poczucia pustki – przeciwnie, potęguje je. Wypełniając czas zewnętrznymi aktywnościami, coraz bardziej oddalamy się od siebie, a im mniej jesteśmy ze sobą w kontakcie, tym większa staje się wewnętrzna luka.

Pustka nie jest bowiem brakiem czegoś zewnętrznego, lecz brakiem spotkania z własnym wnętrzem. To nieobecność siebie w swoim życiu. I dopóki próbujemy ją „załatać” kolejnym zajęciem, nową relacją czy kolejną dawką rozrywki, będzie wracała jeszcze mocniej. Wtedy samotność jawi się jako ból, jako cierpienie, jako coś nie do zniesienia.

A jednak samotność w swojej czystej formie nie jest cierpieniem. Jest neutralną przestrzenią – lustrem, które odbija wszystko, co w nas ukryte. Jeśli w środku nosimy smutek, pokaże smutek. Jeśli odrzucenie – pokaże odrzucenie. Jeśli tęsknotę – ukaże tęsknotę. Ale jeśli w pewnym momencie odważymy się spojrzeć w to lustro bez ucieczki, możemy odkryć coś jeszcze: że pod spodem zawsze czeka obecność. Że samotność nie musi oznaczać braku, lecz może być drogą do najpełniejszego spotkania – ze sobą, a poprzez siebie, także z innymi.

Samotność przestaje boleć w chwili, gdy przestajemy traktować ją jak wyrok. Gdy zamiast uciekać, zaczynamy pytać: „co chcesz mi pokazać?”. Wtedy pustka przemienia się w przestrzeń, cisza w źródło

ukojenia, a samotność w nauczyciela. To moment, w którym cień lęku powoli ustępuje miejsca pierwszym promieniom wolności.

ĆWICZENIA: SPOTKANIE Z WŁASNYM LĘKIEM

PYTANIA DO DZIENNIKA

Znajdź spokojne miejsce, weź zeszyt lub kartki i odpowiedz na pytania pisząc bez oceniania, pozwalając, by słowa wypływały same:

- Czym dla mnie jest samotność – czy widzę ją jako pustkę, czy jako przestrzeń?
- Kiedy ostatni raz poczułam lęk przed byciem samą? Co wtedy zrobiłam?
- Jakie strategie ucieczki są mi najbliższe: zajętość, relacje, hałas?
- Co najgorszego, według moich wyobrażeń, może się wydarzyć, gdy zostanę sama?