

DUCHOVNÍ POVÍDÁNÍ

Úvod:

Dnes se zastavíme u tématu, které je v dnešní době možná aktuálnější než kdy dřív.

Umění být sám – a nebýt osamělý.

Na první pohled to může znít podobně. Samota a osamělost. Ale ve skutečnosti jde o dva velmi odlišné stavy. Jeden tíží a druhý může proměňovat.

Zkusme se dnes podívat na to, jaký je mezi nimi rozdíl – a proč je důležité nebát se být sám.

Povídání:

Osamělost je stav, který člověka bolí.

Je to pocit, že i když jsme mezi lidmi - jsme vlastně sami. Pociť, že nás nikdo opravdu nevidí, neslyší, nechápe. V takových chvílích může být ticho tíživé a čas se zdá velmi, velmi dlouhý.

Osamělost nás totiž uzavírá do prázdnoty.

Ale samota... Samota je jiná.

Samota nemusí být prázdna. Naopak. Bývá naplněná. Stává se prostorem, který si člověk vědomě dovolí. Prostorem, kde nemusí nic předstírat, nic dokazovat. Kde může být jednoduše sám se sebou.

Ale být sám se sebou není vůbec snadné. Je to vlastně dost těžké.

Jsme zvyklí mít kolem sebe neustálý ruch. Hudbu, obrazovku televize nebo monitor. Zprávy, hovory, telefonáty.... A když se najednou kolem nás rozhostí ticho, hned něco hledáme, po něčem sáhneme. Telefon, televize, práce. Prostě něco, co nás zaměstná.

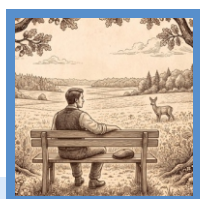
Asi je to proto, že když zůstaneme opravdu sami, začneme slyšet věci, které běžně neslyšíme. Naše myšlenky. Naše otázky. Naše srdce.

Samota nás vede dovnitř. A to může být někdy dost nepohodlné. Není totiž jednoduché setkat se sám se sebou. Být sám se sebou. Bez všech těch rolí, které během dne hrajeme.

Ale právě tady se začíná dít něco velmi důležitého.

Když člověk vydrží chvíli ticha, když neutíká, ale zůstane, začne se postupně zklidňovat.

Myšlenky zpomalí. Napětí povolí.



DUCHOVNÍ POVÍDÁNÍ

Av tom vnitřním prostoru se objevuje něco úplně nového.

Porozumění. Náhled. Schopnost vidět věci jinak, hlouběji. Člověk začne lépe rozumět sobě, svému životu i svým vztahům. Samota tak přestává být prázdnotou, ale stává se prostorem.

Prostorem pro rozjímání. Pro klid. Pro návrat k sobě.

Nebojme se být sami!

Když se naučíme být sami se sebou, přestaneme být skutečně osamělí. V našem nitru se otevře místo, kde můžeme nejen spočinout, ale i hovořit a naslouchat.

A právě tam pak objevíme něco velmi cenného – svůj vlastní vnitřní pokoj.

Závěrem:

Samota není nepřítel. A být sám se sebou je trochu umění. Je to dar, který se musíme naučit užívat.

Zkuste si dnes dopřát chvíli bez hluku, beze spěchu, bez rozptýlení. Jen prostě být. Sám se sebou.

Auvidíte, co se v tom tichu objeví.

Prostor, který máme jen pro sebe. Čas, kde může růst svoboda i náš vnitřní klid.

autor: Mgr. Miroslav Lindovský

