

## Seminarium „Dźwięk i obraz”, Pustelnik, kwiecień 2015, czyli kilka słów o lśniących oczach

*„Sukces to nie bogactwo, sława czy władza, ale ilość lśniących oczu dookoła ciebie.”*  
Benjamin Zander

Jadę na seminarium po dwuletniej nieobecności w Przestrzennym środowisku, chwilowym zawieszeniu aktywnego uczestnictwa w inicjatywach stowarzyszenia. Lubię to uczucie, kiedy widzę znajome twarze i odnoszę wrażenie, jakby tej przerwy w kontaktach wcale nie było. Sedno naszej znajomości jest ponadczasowe, zawsze aktualne, skupione w temacie ogólnie rozumianej jogi, relaksacji i samorozwoju, skoncentrowane wokół osoby Leszka Kulmatyckiego, niezmordowanie aranżującego przestrzeń do spotkań, zasilane energią Przestrzennych prezesów, zarządu i sympatyków, w przeróżnych konfiguracjach. To sedno jest jednocześnie zadziwiająco odporne na ludzkie, ułomne zachowania przejawiające się w ilości (nie)wysłanych życzeń świątecznych, (nie)dotrzymanyh terminów czy obietnic czy (nie)wypowiedzianych słów.

Staję w progu Pustelnika z niczym niezmaconą radością spotkania w sercu. W domostwie pusto i cisza. Za oknem, wśród zieleni, rozparta z lubością na białych meblach ogrodowych, gawędzi Starszyzna w osobie Leszka, Zdzicha i Jacka. Ten obraz napelnia mnie spokojem. Aż boję się poruszyć, żeby nie zniknął, więc zastygam i chłonę. Brakuje mi Starszyny nieustannie - gdy pochlipuję w chwilach słabości, bo głowa rozboleła od walenia w mur, brakuje podczas bezsilnego dreptania w kółko bez pomysłu na inny ruch, brakuje też w czasie mknięcia na fali zdarzeń, z szerokim uśmiechem samozadowolenia na gębie. Mówiąć krótko - Starszyny brakuje mi w życiu.



Więc teraz bez skrupułów korzystam i chłonę. A mam co, ponieważ piątkową, wieczorową porą Pustelnicza Starszyzna obdarza nas hojnie swoją obecnością, siłą i mądrością, niejako przy okazji wprowadzając w temat obrazu (Leszek), dźwięku (Jacek) i ciszy (milczący Zdzich). I choć rozpierzcha się już po kilku godzinach, efekt tego spotkania we mnie zostaje - dziękuję!

Sobota zaczyna się wspólną praktyką sSuryanamaskar pod przewodnictwem Piotra. Przypominam sobie, jak to dobrze poczuć się częścią grupy. Grupy w ruchu i grupy w bezruchu. Czuję, że mogę przenieść góry - dziękuję!



Przedpołudnie upływa pod hasłem „Śpiewać każdy może”. Los rzuca mnie w pięcioosobową grupę rytmiczno - śpiewaczą. Dowiaduję się o sobie rzeczy ważnych (kolejność nieprzypadkowa): śpiewam, śpiewam altem, śpiewanie altem w pięcioosobowej grupie przynosi mi ogromną radość i ładuje energią, nikt nie ucieka w obliczu mojego radosnego, energetycznego altem śpiewania - dziękuję!



Jacek Ostaszewski jest Nauczycielem Wielkim. Dla mnie, starego belfra, który niejedno widział, zajęcia prowadzone przez niego stają się uczcą. Chylę czoła - dziękuję!

Dowiaduję się również, że nadal nie potrafię zachować emocjonalnego złotego środka, w chwili, kiedy coś mi wychodzi znośnie w porównaniu z wzorcem lub kiedy od tego wzorca znacznie odbiega. Czyli albo się nadymam w poczuciu samozadowolenia, albo się zżymam napędzana zgoła przeciwnym uczuciem. Na pocieszenie zauważam, że szybko do środka powracam. W takim cyklu, z radością śpiewaczą ponad wszystko, upływa czas do obiadu.

Po obiedzie leżakowanie. Prowadzona ciepłym głosem Anety odpływam na chwilę. Czuję, jak puszcza to, co wydawało mi się, że wcale mnie nie trzymało. Czas staje się bez znaczenia. Wstaję odświeżona. Dziękuję!



Po południu grupa rytmiczno - śpiewaczą zmienia formę ekspresji. Pozostajemy w ciszy, wtapiając w przestrzeń swoje dźwiękowe mandale. Zachwyca mnie mnogość pomysłów, różnorodność technik. I prostota. Znana



prawda, że mniej znaczy więcej, widziana poprzez kredowe mandale Anety nabiera mocy. Dla mnie to nietatwa, intymna praca, wydobywająca na powierzchnię to COŚ. Aby się tym podzielić, potrzebuję akceptacji i zaufania, i taką właśnie bezpieczną przestrzeń stwarza prowadząca zajęcia Magdalena - dziękuję! Kiedy patrzemy na nasze mandale, słowa wydają się zbędne.

W niedzielę łączymy siły w jedną grupę. Wspólnie odśpiewana nigeryjska pieśń „Genima”, przy wtórze bębnów, najpierw mnie zatyka, potem rozmiękcza, a na koniec dodaje mocy. Cieszę się, że Magdalena pomyślała o nośnikach i że będę miała utrwaloną chwilę wspólnego, afrykańskiego śpiewania - do aplikacji w chwilach słabości.



Połączona grupa tworzy dla siebie nawzajem mandale, element po elemencie, kreska po kresce, każdy dokłada coś własnego. Ta, która do mnie powraca, jest skończona, nie czuję potrzeby uzupełnienia czegośkolwiek. Zawiera ogień i wodę, piasek z palmą daktylową, wszystkowiedzące oko, gniewne pomruki i ciszę, słońce i gwiazdy. Jeszcze nie mam odwagi jej spalić, jeszcze nie czas. Pustelnicza, wspólna mandala, która pojedzie do szpitala, do chorej Beaty też jest pełna - barw, kształtów, nastrojów, energii i dobrych życzeń. Dlatego właśnie pojedzie, wybrana demokratycznie. Wracam. Wyściskana, utulona i z lśniącymi oczami - DZIĘKUJĘ!

Otwiera się Przestrzeń do działania. Po długiej nieobecności wracają moje wiele mówiące sny. Pojawiają się nowe pomysły. A przede wszystkim pojawiają się pytania. Jak choćby to najważniejsze, inspirowane mową Benjamina Zandera usłyszaną podczas Pustelniczego wieczoru filmowego - pytanie o moją dyrygenturę i brak lśniącego oczu w jednej orkiestrze, a ich istnienie w innej. Co w moim zachowaniu sprawia, że tak się staje? Kim jestem w szkole, a kim się staję prowadząc zajęcia jogi? Pytania wokół tematu się zagęszczają, a odpowiedzi nie należą do najłatwiejszych. No cóż, przydałyby mi się Starszyzna.

*Elżbieta Marcińska - dyrektorka gimnazjum w Lutomi Dolnej, absolwentka wydziałów chemii oraz matematyki z informatyką na Uniwersytecie Wrocławskim. Współpracuje z firmami szkoleniowymi prowadząc szkolenia rad pedagogicznych według autorskich programów. Po ukończeniu w 2011 Podyplomowych Studiów Psychosomatycznych Praktyk Jogi na AWF we Wrocławiu nauczycielską pasję realizuje również prowadząc zajęcia jogi w Świdnicy.*

