

## O moški poti zdravilne samote

Mnogi pomembni ljudje, moški in ženske, ki so odločilno vplivali na potek naše zgodovine so vsak dan nekaj časa preživeli v samoti v kateri so se soočali s pomembnimi odločitvami. *Vsakomur* koristijo redni odmerki samote, enako pomembno pa je tudi, da bo vsakdo, ki se bo dalj časa izogibal samoti, trpel. Svojemu srcu, duhu in pameti bi morali dati redne odmerke samote, ki jih ti potrebujejo, da bi lahko imeli izjemno življenje.

Samotni sprehod ali tek je veliko cenejši od terapij. Samota je povezana s tem, kar se dogaja v naši notranjosti, in ne s tem, kar je okoli nas. V samoti v svoje misli ne spustimo vdirati mislim drugih ljudi. Samoto lahko doživimo tudi sredi gneče in množice.

Jezus se je vsako jutro, ko je bila še tema, umika v pogovor z Očetom. Samota je neodzivanje na informacije, ki jih ustvarjajo drugi. Je osredotočanje na lastno notranje dogajanje: katerim besedam ali komu dajemo v sebi prostor, kdo je naš glavni notranji sogovornik.

Samota nam prinaša številne uvide in čustveno ravnotežje, ki sta sad notranjega dialoga z Bogom o sebi in drugih. Eden teh, ki je to redno počel je bil tudi pastor Mratin Luther King, ml.: molil je, razmišljal in se odločal. V samoti je našel pogum in smisel za vse, kar ga je čakalo. Pascal je celo zapisal, da smo nesrečni zaradi tega, ker ne znamo pol ure mirno sedeti v svoji sobi.

Pogovor bogati razumevanje, toda samota je šola genialnosti. Najprej je pomembna samota, šele potem medosebni odnosi. Samota je enako pomembna za srečo in za ustvarjalnost, kakor dobri medosebni odnosi.

Samota je predpogoj za izvirno in ustvarjalno misel. Je čas osvoboditve od množične hipnoze, ki se danes izvaja po medijih. Osvobodi nas miselnega zatiranja in ujetosti v lažne paradigme.

Moderna digitalna tehnologija (mobiji, računalniki) zelo ogrožajo samoto: ne dobimo več novih navdihov, razumevanje sebe se ustavi, izgubimo bližino z drugimi.

Samota zelo utrdi tesne medosebne vezi. Čudno je to - da prijateljstvo in celo strastna ljubezen nista moje resnično življenje, če nimam časa za samoto, da raziskujem in odkrivam, kaj se dogaja ali kaj se je zgodilo. Brez motenj, ki me hranijo, pa tudi spravljajo v obup, bi to življenje sicer postalo suhoparno. Toda v polnosti ga okusim šele, ko sem sam.

V naši digitalni dobi ekranov je samota prvič v zgodovini začela popolnoma izginjati. Vsi ti mediji nas tako zaposlijo, da nas odtujijo od lastnega notranjega procesa in lastne enkratne osebnosti. Pametni telefon je dokončno odpravil uživanje samote. Postajamo sužnji zaslona. Vanj se ozremo štiridesetkrat na dan. Zanj porabimo vsaj tri ure. Potem pa so tu še televizija, radio in računalnik. In kje je ostala samota in čas za osebno molitev in premislek. Živimo v izrednem pomanjkanju plodne samote. Pametni telefoni nas ne delajo bolj odprte in povezane, ampak obratno. Bolj zaprte, osamljene in depresivno tesnobne, nemirne in begajoče, brez središča in brez smeri. Samota nam omogoča zmožnost razreševanja težkih problemov, uravnavanje čustev, učvrstijo moralni pogum in okrepitev odnosov. Kronično pomanjkanje samote zelo zniža kakovost našega življenja. Generacije rojene po 1995 neprenehoma uporablja mobilne naprave (9 ur dnevno). Večina trpi za anksioznostjo in ima duševne težave. Neprestana komunikacija po medijih ne daje miru in sreče. Število depresij in samomorov med temi strmo raste. Družbena omrežja so orodje, toda postala so stvar, brez katere ne moremo živeti in ki mlade sili v norost.

Ljudje nismo ustvarjeni za stalno povezanost. Samota je nujna za razvoj človeka. Kako najti dovolj samote v hiperpovezanem 21. stoletju?

Jezus je imel preprost recept: Menjavanje samote in povezanosti je rešitev, ki se pri ljudeh, ki so se uspešno izognili pomanjkanju samote, pogosto ponavlja. Za vsako uro, ki jo preživimo z drugim človekom, potrebujemo nekaj ur samote. Naj ponovim: samota pomeni, da smo osvobojeni vnosa misli drugih ljudi, saj prav ta odsotnost odzivanja na šum civilizacije prinaša koristi. Hojo začnimo izkoriščati kot visokokakovosten vir samote.

Kje in kako živim svojo samoto?

Kaj mi pomeni? Izmenjava izkušenj.

Koliko časa na dan posvetim sprehodu in samoti v kateri se pogovarjam z Bogom o ljudeh s katerimi živim?

Do srečanja si lahko vzamem vsak dan to vajo. Med sprehodom se lahko zahvaljujem, načrtujem, molim, uživam v naravi, gojim zaupanje in pogum, ponavljam Božjo besedo in Bogu pripovedujem o vseh s katerimi si delim svoje vsakdanje življenje.

Najprej Bogu v samoti ali na sprehodu pripovedujem o ženi (živi, mrtvi, bivši) potem pa o vseh drugih. Redno se odpravite na dolg sprehod, po možnosti na kakšen razgleden kraj. Pojdite sami, kar ne pomeni samo tega, da vas nihče ne spremlja, ampak da ste tudi brez telefona.