



**Akademia Sztuk Pięknych
im. Jana Matejki w Krakowie
Wydział Intermediów**

Zacisze. Przestrzeń spokoju w świecie pełnym zgiełku.

Alicja Lilianna Szpila

numer albumu: 11646

Dyplomowa Praca Magisterska

Katedra Zjawisk Sztuki Intermediów

Pracownia Sztuki Performance

Promotor

Prof. dr hab. Artur Grabowski

Recenzentka

mgr. Piotr Urbaniec

Kraków 2025

SPIS TREŚCI

I STRESZCZENIE	8
II WSTĘP/ PROLOG	11
III SZTUKA JAKO PODRÓŻ PO WŁASNEJ AUTENTYCZNOŚCI. POWOŁANIE NOWEJ METODY SZTUKI	12
2.1 Bezruch w ruchu	
2.2 Ruch w bezruchu	
2.3 Powroty i początki	
IV KONTEKST	28
3.1 Hałas, cisza, przestrzeń	
3.2 Towarzysze	
3.3 Napotkane symbole	
V REALIZACJA	44
VI PODSUMOWANIE	51
VI POSŁOWIE	54
VII BIBLIOGRAFIA	58
VIII SPIS ILUSTRACJI	60





STRESZCZENIE

Część teoretyczna pracy dyplomowej składa się z 6 rozdziałów. **Rozdział pierwszy** opowiada baśń o Zaciszu, która jest poetyckim wstępem do poruszanej przeze mnie problematyki.

W **rozdziale drugim** przedstawiam autorską metodę sztuki - „Podróż po własnej autentyczności”, która przybliży proces twórczy, narzędzia i metodologię obraną przeze mnie podczas pracy. Fotografiami i tekstem opowiadam o „falach tworzenia” i opisuję doświadczenia, związane z zainteresowaniem tematem zanieczyszczenia środowiska hałasem oraz prowadzone na przestrzeni czterech lat podróże i poszukiwania w różnych zakątkach świata.

Rozdział trzeci poświęcony jest kontekstom pracy. Najpierw omawiam w nim relacje między ciszą, hałasem i środowiskiem w odniesieniu do praktyki uważności. Następnie przytaczam w nim twórczość artystek, takich jak Gabrielle Roth i Alba Triana, aby przybliżyć role intuicji, nieustannego powracania do odczuć w ciele, wibracji i eksperymentu, w „podróży po własnej autentyczności” i kształtowaniu doświadczenia. Na koniec wspominam symbole, które doprowadziły do powstania baśni o Zaciszu zawartej w rozdziale pierwszym.

Czwarty rozdział opisuje realizację i części składowe projektu „Zacisze” oraz prezentuje dokumentację z pokazów przedpremierowych, które odbyły się w styczniu 2025 roku. Znajduje się w nim także odniesienie do roli świadomego odczuwania na drodze ku trwałej zmianie i procesowi uczenia się, a także dalsze ścieżki rozwoju projektu. **Rozdział piąty** podsumowuje proces i zawiera przemyślenia na temat zanieczyszczenia hałasem i zaprasza do uważnego doświadczenia otaczającego świata.

ABSTRACT

The theoretical part of the thesis consists of 6 chapters. **The first chapter** tells a fairy tale about Zacisze (Quiet), which serves as a poetic introduction to the issues I address.

In the **second chapter**, I present my original art method - „A Journey to One's Own Authenticity”, which brings the creative process, tools, and methodologies I adopted during my work closer to the reader. Through photography and text, I narrate the „waves of creation” and describe experiences related to my interest in the topic of noise pollution, as well as the travels and explorations conducted over four years in various corners of the world.

Chapter three is dedicated to work contexts. First, I discuss the relationships between silence, noise, and the environment in relation to the practice of mindfulness. Subsequently, I reference the works of artists such as Gabrielle Roth and Alba Triana to highlight the roles of intuition, the constant return to bodily sensations, vibrations, and experimentation in the „journey to one's own authenticity” and the shaping of experience. Finally, I mention the symbols that led to the creation of the tale about the Retreat included in the first chapter.

The **fourth chapter** describes the implementation and components of the „Zacisze” (Quiet) project and presents documentation from the preview shows that took place in January 2025. It also includes a reference to the role of conscious perception on the path to lasting change and the learning process, as well as further development paths of the project. **Chapter five** summarizes the process and includes reflections on noise pollution, inviting readers to mindfully experience the surrounding world.





WSTĘP

Mam na imię Matea. Wyklulałam się ze świata jako najmłodsza spośród dwudziestki dwójki rodzeństwa. Odkąd pamiętam, moim największym przyjacielem jest las – ten, który rośnie koło mojego domu i ten, który rośnie we mnie. Lubię rosnać wraz z nim. Lubię po nim spacerować i odkrywać jego tajemnice, którymi się ze mną dzieli. Jedną z tych tajemnic jest głęboko ukryte jezioro, do którego drogę znają tylko niektóre zwierzęta i rośliny. Czasami chodzę tam, żeby popływać. Pewnego razu zanurkowałam w jego oczyszczających wodach, odkrywając kolejną tajemnicę – drzwi prowadzące jeszcze głębiej do samego serca wszystkiego, co w tym lesie żyje. Za tymi drzwiami znajduje się nieskończony ocean całego stworzenia. To stąd wypływa wszystko, co istniało, co istnieje i co będzie istnieć. Jednak odnalezienie tych ukrytych drzwi to nie jedyna przeszkoda. Trzeba jeszcze mieć pasujący klucz. Czym on jest? Gdzie go znaleźć? To trzeci wielki sekret lasu. Odkrycie go zajęło mi mnóstwo czasu. Początkowo próbowałam szukać wszędzie – pod kamieniami, w norkach, w drzewach. Z czasem odpuściłam. Usiadłam nad brzegiem jeziora i po prostu patrzyłam przed siebie, oddychając. Wdech, wydech, wdech, wydech. Uwolniłam się od swoich zmartwień, w tym od potrzeby znalezienia klucza. Moje myśli ustąpiły, umysł stał się czysty, jak woda w jeziorze. Wtedy dostrzegłam błyszczący klucz leżący obok mnie, odbijający złociste promienie słońca. W ten sposób dostałam jedną z najważniejszych lekcji od mojego przyjaciela. Las rośnie w ciszy, więc w ciszy powinniśmy go odkrywać. Klucz idealnie pasował do zamka w drzwiach... [...]

SZTUKA JAKO PODRÓŻ PO WŁASNEJ AUTENTYCZNOŚCI. POWOŁANIE AUTORSKIEJ METODY SZTUKI

Proces twórczy od zawsze był dla mnie eksploracją tego, co niepoznane. Podróżą ku „centrum pogranicza”, krainie gdzie moja wyobraźnia, ciało i umysł stanowiły niepodzielną całość, a granice między światem wewnętrznym i zewnętrznym subtelnie ze sobą korespondowały. Fascynowały i transformowały mnie niezbadane ścieżki, którymi się poruszałam, gdyż zawsze doprowadzały do miejsc, które wymagały mojej uwagi, a dzięki którym mogłam dopełnić pewien cykl i przejść w kolejną podróż. Początki powstawania „Zacisza” splatają się ze świadomym przyglądnięciem się własnemu procesowi twórczemu, co zaowocowało powołaniem autorskiej metody sztuki, którą nazwałam „**podróżą po własnej autentyczności**”.

Metoda stanowi rodzaj tańca ruchu i bezruchu, których swobodny przepływ łączy każdy z etapów opartych na „falach tworzenia” - okresach „płodnych”, poprzedzonych czasem bez tworzenia, lub tworzenia bez celu. To czas na bezkrytyczną obserwację i łączenie rzeczywistości. To medytacja nad zebranymi doświadczeniami i świadome przetwarzanie ich przez ciało, z pytaniem „Co mi to robi?”, „Jak się czuję?”. Finalizację stanowi psychofizyczne przeniesienie się w inny kontekst. Pozwala to wyklarować opowieść na „tu i teraz”, oraz powiązane z nią wrażenia, aby przy osłabionym umyśle analitycznym na rzecz wzmocnionej intuicji, móc „na fali” tworzyć i konkretyzować. To jednocześnie czas wyjścia w teren, polowań i rejestracji przy użyciu aparatu. Na dalszym etapie medium staje się źródłem eksperymentów, przenoszenia i łączenia kontekstów, zabawy z zebranymi materiałami, których głównym elementem jest dla mnie fotografia. To spotkanie analizy z intuicją, ciała z umysłem, które zmierza do zapewnienia struktury dla planowanego działania i wyboru adekwatnego środka przekazu.

Praca „Zacisze” wpisuje się w kartografie moich podróży po własnej autentyczności. Jako artystkę interesuje mnie relacja między postrzeganiem świata, a strukturą dzieła artystycznego. W tym projekcie skupiam się na kwestii tworzenia dla siebie, przy jednoczesnym zaproszeniu innych do uważnego współbycia w wykreowanej opowieści i przestrzeni.



3.1 Ruch w bezruchu

- *Jeśli jestem wolny, to dlaczego jestem w ciele?*

- *Nie jesteś w ciele. Ciało jest w tobie.¹*

SRI NISARGADATTA MAHARAJA



¹ M. Nisargadatta Sri. *I am that*, wyd. Chetana Pvt.Ltd., 2003

Odczuwanie cielesne i ruch od zawsze były dla mnie podstawowym sposobem nawiązywania relacji ze światem, który mnie otaczał, od środka i na zewnątrz. Od samotnych, intuicyjnych tańców i licznych sportów za czasów dziecięcych, ku praktyce i nauczaniu jogi, którą podświadomie chłonęłam, dorastając w otoczeniu mamy joginki. Im głębiej odczuwałam praktykę jako stan umysłu, tym wyraźniejsza stawała się współzależność między własnym samopoczuciem i otoczeniem. Doświadczenie to pogłębiło się podczas prawie 4 lat mieszkania w Londynie, gdzie wyjechałam na studia licencjackie. Tam też po raz pierwszy przebywałam tak długo bez przerwy w mieście, z dala od lasu, łąki czy nawet ogrodu. Cieleśnie odczuwałam tę tęsknotę i stopniowo zagłębiałam się w nią poprzez praktykę jogi, która transformowała codzienność. Tak też rozpoczęły się pierwsze eskapady z dala od miasta. Pobliskie lasy, weekendowe wycieczki, lub chociaż cały dzień w ogrodach botanicznych, które oddalone były od centrum. Moje poszukiwania i powroty do zacisza w głębi siebie doprowadziło do chęci odnalezienia go także na zewnątrz.

3.2 Bezruch w ruchu

Boże strzeż mnie przed myślami, które rodzą się

Jedynie w ludzkim umyśle;

Ten kto śpiewa pieśń, która przetrwa

Myśli całą swoją istotą.²

YEATS

Początkowe „polowania” w terenie, nie były ukierunkowane na tworzenie żadnego projektu, czy też szukanie miejsc pozbawionych zanieczyszczenia hałasem. Jednak dobitność, z jaką hałas przedzierał się w kolekcjonowanych nagraniach audio, jednocześnie nie korespondując z otoczeniem widzianym okiem aparatu, skłoniło mnie do przyglądnięcia się tematowi. Pandemia COVID-19 była momentem przełomowym, podczas którego ten dysonans stał się dobitny. Po tym, kiedy nagle wszystko „ucichło”, aby następnie powrócić ze zdwojoną mocą, rozrosły się szlaki podróży, wciągając w poszukiwanie utraconej ciszy. Były nimi pobliskie lasy, tropikalne wyspy i oddalone od miast dzikie plenery Europy, Azji i Afryki. Raz za razem, okazywało się, że chociaż bogactwo przyrody i jej dźwięków jest różnorodne, to hałas pozostaje ten sam. Stąd podróże także na obszary naturalne będące pod ochroną, czy znajdujące się na światowej liście UNESCO. Miejsca, gdzie dba się o zachowanie czystości i ochronę środowiska. Jednak nawet tam zapomina się o zanieczyszczeniach, których nie widać.

² G. Roth *Połączeni. Ścieżkami intuicyjnej mądrości*, wyd. Biały Wiatr, Rzeszów 2015, s.183















3.3 Powroty i początki

- Powroty

Chociaż realizacja opowieści na „tu i teraz” przy 4-letnim okresie produkcji, na pierwszy rzut oka wydaje się zaprzeczać sama sobie, zaskakująco to właśnie ten czas pozwolił na ewolucję relacji z materiałami, które kolekcjonowaliśmy. Nasz audiowizualny field recording rozpoczął się z miłości do przebywania wśród natury i jej akustyczno-wizualnych krajobrazów. Uczył i wciąż uczy, uważnego słuchania i obserwacji w bezruchu. Ułatwia zatrzymanie i chwilowe odłączenie od pędu otaczającego świata. Pozwala na nowo odkryć niezwykle mikroświaty zwyczajnej codzienności. Niestety, również daje niezbite dowody na zanikające obszary środowisk naturalnych, które bez zakłóceń z zewnątrz, mogłyby swobodnie opowiadać swe złożone historie. To właśnie dzięki temu uprzytomnieniu, które stanowi „tu i teraz” w „Zaciszu”, zaczęłam uważniej przyglądać się relacji między ciszą i hałasem oraz temu jak nowe odkrycia korespondują z tym, co od dawna cieleśnie odczuwałam.

- Początki

*Działamy po omacku -
robimy co możemy -
dajemy co mamy. Cała reszta to
szaleństwo sztuki.³*

HENRY JAMES, *THE MIDDLE YEARS*

Uformowanie własnej metody sztuki nie jest jedyną nowością na drodze do powstania „Zacisza”. Nigdy wcześniej nie tworzyłam projektu tak długo. Podczas 4 lat, które spajają pierwsze wyprawy i eksperymenty ze współpracą moich prac wizualnych z nagraniami terenowymi Łukasza Poleszaka, powstało wiele odrębnych prac, z których „Grotę” [2021] i „Korzenie” [2022] traktuję jako inicjacyjne. Niemniej, to „Underwater symphony” [2023], uznaję zarówno za pierwszy poważny szkic, jak i wyprodukowaną część „Zacisza”.

³ G. Roth *Połączeni. Ścieżkami intuicyjnej mądrości*, wyd. Biały Wiatr, Rzeszów 2015, s. 59



Underwater symphony

„Fish do not have voice” stands the old Polish saying.

As the underwater life suffers, the voices slowly die away. Sounds, that some cannot hear, yet exist. These voices are the music echoing all over planet Earth.

Let's swim with the sounds that reflect the cosmic and nurture the land from underneath.

Dive deep into the underwater symphony.

Let's swim

Inną ważną kwestią, związaną z tak długim procesem, było zwielokrotnienie „fal tworzenia”. Ich swobodny przepływ był możliwy dzięki niezależności we współpracy z Poleszakiem, której obydwójce potrzebowaliśmy podczas eksperymentów z zebranymi materiałami. Tylko jak ukazać złożoność tematu? Piękno i bogactwo nieprzerwywanego hałasu dźwięków natury, ale też, że obecnie nie łatwo o takie doświadczenia; Współzależność między środowiskiem wewnętrznym i zewnętrznym, które wzajemnie się uzupełniają i kształtują, „bo nic się nie wydarzy, dopóki coś się nie poruszy”⁴. Ufając, że podziw i fascynacja mikroświatami natury ujawni się w procesie, skontaktowaliśmy się z nieznanym i pozwoliliśmy się mu prowadzić. Za cel obraliśmy przeniesienie naszego doświadczenia w audiowizualną opowieść, która przeprowadza przez przenikające się rytmy natury, a hałas, wewnętrzny lub zewnętrzny, jest tym, co tłumi jej treść. Owoce naszej pracy przemienialiśmy w rytuał, uważnie go doświadczając i badając, jak na nas wpływa i gdzie prowadzi. Dyskutowaliśmy, wymienialiśmy doświadczeniami, krok po kroku, dokładając lub odejmując elementy, aby dojść do momentu, w którym oboje czujemy, że przekazaliśmy wszystko, co na dany moment mieliśmy w sobie.

⁴ G. Roth *Połączeni. Ścieżkami intuicyjnej mądrości*, wyd. Biały Wiatr, Rzeszów 2015, s.108





KONTEKST

4. 1 Hałas, cisza, środowisko

*Człowiek nie ma Ciała odrębnego od Duszy,
bo to, co nazwane jest Ciałem, to część Duszy
dostępna pięciu Zmysłom,
głównym bramom Duszy w obecnej epoce*

WILLIAM BLAKE⁵

Słuch, podobnie jak wzrok, należy do receptorów dalekiego zasięgu i odgrywa kluczową rolę w życiu człowieka. Jednak w przeciwieństwie do wzroku, odbiera bodźce bez udziału naszej woli i działa stale, nawet we śnie. Słuch działa bez przerwy. Odbieramy fale dźwiękowe nie tylko za pośrednictwem przewodnictwa powietrznego, ale również kostnego.

*“[...] nawet jeśli coś się widzi, nie oznacza to iż istnieje.
Jeśli się czegoś nie widzi, nie oznacza to, iż tego nie ma.
Widzisz jedynie to, co pozwalają ci spostrzec zmysły”.*⁶

Zanieczyszczenie hałasem uznawane jest przez Światową Organizację Zdrowia za drugie najpoważniejsze zanieczyszczenie po smogu. Do hałasu, tak jak do smogu, nie można się przyzwyczaić, choć potocznie używamy tego określenia, gdy zmuszeni jesteśmy żyć i funkcjonować w zanieczyszczonym środowisku. Zanieczyszczenie dźwiękiem to problem, który staje się coraz bardziej palący, zwłaszcza w miastach, w których obecnie żyje ponad 54% globalnej populacji, a do 2030 roku ta liczba ma wzrosnąć do 60%. Hałas na poziomie 65 dB jest uważany za szkodliwy, a średni poziom hałasu na terenach miejskich osiąga 75 dB, co przekracza bezpieczną granicę. Z kolei uszkodzenia słuchu występują powyżej 85 dB, natomiast jeśli staniemy na peronie metra w momencie, w którym ono wjeżdża, na ogół jest 87dB. Długotrwałe narażenie na taki hałas prowadzi do uszkodzenia słuchu oraz negatywnie wpływa na nasze zdrowie psychiczne. Osoby, które żyją w hałaśliwych warunkach, często się do nich przyzwyczajają, co nie zmienia faktu, że nie przestaje on destruktywnie wpływać na ich organizm.

⁵ W. Blake, *Małżeństwo Nieba & Piekła*, przeł. F. Wygoda, Rękodzielnia Arhat, Wrocław 2002, s.31

⁶ G Leschziner, *Kobieta która widziała zombie (The Who Taster Words: Inside Strange and Startling Word of Our Senses)*, wyd. Znak, Wydanie I, Kraków 2024

A hałas to też szum, z którym mamy do czynienia nagminnie w otoczeniu urządzeń, a które nierzadko wybijają się na pierwszy plan, zakłócając funkcjonowanie organizmu w przestrzeni, nawet jeśli nie zwracamy na to uwagi.⁷

„W średniowieczu stosowano karę „pod dzwonem”. Dźwięki bijącego dzwonu powoli zabijały skazańca. Ze starych dokumentów wynika, że człowiek wypowiedział walkę hałasowi jeszcze przed odkryciem energii pary czy elektryczności. Już w średniowieczu wytaczano procesy sądowe sprawcom hałasów w domach mieszkalnych. Pierwsze ustawodawstwo ograniczające hałas sięga XVI wieku. W Anglii do 1981 r. obowiązywał przepis pochodzący z początku XVII wieku, zabraniający mężom bicia swych żon między godziną 9 wieczorem a 6 rano, gdyż towarzyszący temu hałas mógł zaburzać spokój sąsiadom.”⁸

Słuch określany jest mianem najważniejszego zmysłu społecznego. Jego utrata powoduje wycofanie i zapadanie w sobie, co można zaobserwować np. u seniorów. W książce „Architektura i zmysły” fiński architekt Juhani Pallasmaa pisze o słuchu: „[...] strukturyzuje i artykułuje doświadczenie i rozumienie przestrzeni. [...] tworzy poczucie łączności i solidarności”. Bez słuchu nie mielibyśmy języka i wymiany między nami. Trudniej byłoby nam tworzyć społeczeństwa i społeczności, co jest ważne do podtrzymywania łączności, tworzenia historii, byśmy mogli razem być i funkcjonować wspólnie.⁹

Tymczasem nie tylko ludzie posiadają język. Nie jest tajemnicą, że próbujemy rozkodować śpiewy humbaków, mowy delfinów czy zrozumieć, co chcą przekazać czworonogi miaucząc, czy szczekając w danym kierunku. Zanim (jeśli w ogóle) się to uda, to co można, to uważnie słuchać opowieści, które cały czas są opowiadane także przez inne istoty. A zwierzęta od hałasu uciekają, co prowadzi do wielu ubytków bioróżnorodności, migracji czy zaburzeniu w komunikacji wielu gatunków. Lasy, czyli miejsca, które utożsamiamy z ciszą, spokojem, ale przede wszystkim domem dla zwierząt, to coraz częstsze trasy rajdów motocyklistów. Nie tylko zaburza to pierwotne założenia tego typu obszarów, co funkcjonowanie organizmów tam mieszkających. Niestety, nawet jeśli nie są to motocykle, powyżej stale latają samoloty, a obok zlokalizowane są autostrady, co przy wysokim natężeniu także powoduje destrukcje.¹⁰

⁷ J. Jurga, podcast #Bezpiecznik; *Zróbmy hałas o ciszę*. Available at <https://open.spotify.com/episode/5ereBGoKWLut5skYKSwcEP?si=tNmlKEwyQiuxE-sn908BYA&context=spotify:show:2vFPJdiArSnNzvs1paeJQd&nd=1&dlsi=4cf6cbaa724c4171/> (Accessed: 21.06.2024)

⁸ T. Rak, *Wpływ hałasu na organizm człowieka*. Available at <https://prenumeruj.forumakademickie.pl/fa/2013/04/wplyw-halasu-na-organizm-czlowieka/> (Accessed: 20.12.2024)

⁹ J. Jurga, podcast #Bezpiecznik; *Zróbmy hałas o ciszę*. Available at <https://open.spotify.com/episode/5ereBGoKWLut5skYKSwcEP?si=tNmlKEwyQiuxE-sn908BYA&context=spotify:show:2vFPJdiArSnNzvs1paeJQd&nd=1&dlsi=4cf6cbaa724c4171/> (Accessed: 21.06.2024)

¹⁰ A. Dec; A. Kantaruk, podcast *Ecosfera; Zanieczyszczenie hałasem. Jak walczyć o ciszę?*. Available at <https://open.spotify.com/episode/08SA7dzIbELSeF8JSov0Fw?si=Wbjf69dQSSueMxVGX2jPnQ&nd=1&dlsi=5c55f7e6bf35419a/> (Accessed: 20.12.2024)

Gordon Hempton, to amerykański akustyk, ekolog i działacz na rzecz ochrony dźwięków natury, którego twórczość skupiona jest na ochronie cichych miejsc w przyrodzie, które są wolne od hałasu cywilizacyjnego. Od lat 80. XX wieku prowadzi liczne projekty oraz kampanie mające na celu zwiększenie świadomości na temat wpływu hałasu na środowisko i zdrowie ludzi. W swoim kanale na YouTube koncentruje się na nagraniach dźwięków przyrody, takich jak śpiew ptaków, szum wiatru, czy odgłosy lasu, podkreślając jak hałas spowodowany działalnością przemysłową, transportem czy urbanizacją może negatywnie wpływać nie tylko na zdrowie psychiczne i fizyczne ludzi, ale także na zachowanie dzikich zwierząt. Hempton promuje ideę ciszy i spokoju w naturze, a jego prace mają na celu zwrócenie uwagi na piękno i znaczenie naturalnych dźwięków w naszym życiu.

Obecnie bardzo rzadko mamy wokół siebie ciszę. Nie jest tu mowa o ciszy absolutnej, jaka wstępuje w komorach bezechowych. To nie jest stan naturalny. Natura nie jest niema, nie jest jednak hałaśliwa. Nasza olbrzymia planeta, bez przerwy wiruje i pędzi z kolosalną szybkością, tysiące zjawisk przyrodniczych zachodzi w głębinach oceanów i mórz, w puszczech i lasach, a dzieje się to w gruncie rzeczy bezgłośnie. A więc mowa o względnej ciszy - momencie kiedy słyszymy śpiew ptaków, szum liści, nie ma muzyki, nie jeżdżą wokół samochody. Organizm człowieka bardzo tego potrzebuje. To jest jego stan naturalny, stan który uczestniczył w jego ewolucji. Dlatego szczególnie w świecie całkowicie przebudzowanym ta cisza jest niezbędna, aby zebrać myśli i czuć połączenie z samym sobą. By być zdrowym psychicznie potrzeba czasu kiedy uszy odpoczywają.¹¹

To dzięki temu wszelkie odosobnienia z milczeniem, czy praktyki uważności bywają momentami zwrotnymi w życiu wielu ludzi. W książce „Cisza. Siła spokoju w świecie pełnym zgiełku”, Thich Nhat Hanh - wietnamski mnich buddyjski, nauczyciel medytacji i aktywista - podkreśla, że cisza i hałas są ze sobą nierozzerwalnie związane. W kulturze, w której hałas stał się normą, współczesne społeczeństwo często ignoruje wartość ciszy, co prowadzi do dalszego zanieczyszczenia dźwiękowego. Jednak cisza nie jest jedynie brakiem hałasu, ale aktywnym stanem, który wymaga świadomego wysiłku. Dlatego zrozumienie tej relacji pozwala na lepsze docenienie wartości ciszy w naszym życiu. Ta przestrzeń wewnątrz jest potrzebna zarówno aby móc dostrzec dźwięki na zewnątrz, jak i jakościowo funkcjonować na co dzień.¹²

¹¹ tamże.

¹² T. N. Hanh, *Cisza. Siła spokoju w świecie pełnym zgiełku*, Wydawnictwo Czarna Owca, 2022







4.2 Towarzysze

Dając prowadzić się nieznanemu po ścieżce bez szlaku, rola towarzyszy bywa nieoceniona. Nie trzeba ich szukać, zawsze pojawiają się kiedy jest potrzeba. Chwilowo przewodzą, czasem inspirują, innym razem pomagają na nowo poczuć drogę w momencie kryzysu i chociaż podróż pozostaje naszą własną, ich wsparcie przypomina, że nasze korzenie są wspólne.

„Jaka nić łączy wszystkie historie mojego życia?”¹³

To pytanie zadaje w swojej autobiograficznej książce Gabrielle Roth, amerykańska tancerka, kompozytorka, reżyserka teatralna, która w latach siedemdziesiątych stworzyła transformującą praktykę medytacji w ruchu - *5Rytmów*. Czytając to pytanie natychmiast usłyszałam w swojej głowie słowo „**intuicja**”. Po czym wróciłam do lektury:

„Kołysząc się do rytmu egipskiej muzyki na tylnym siedzeniu taksówki, pędzącej przez wąskie, jednokierunkowe uliczki West Village, odkryłam moją nić - intuicję.”

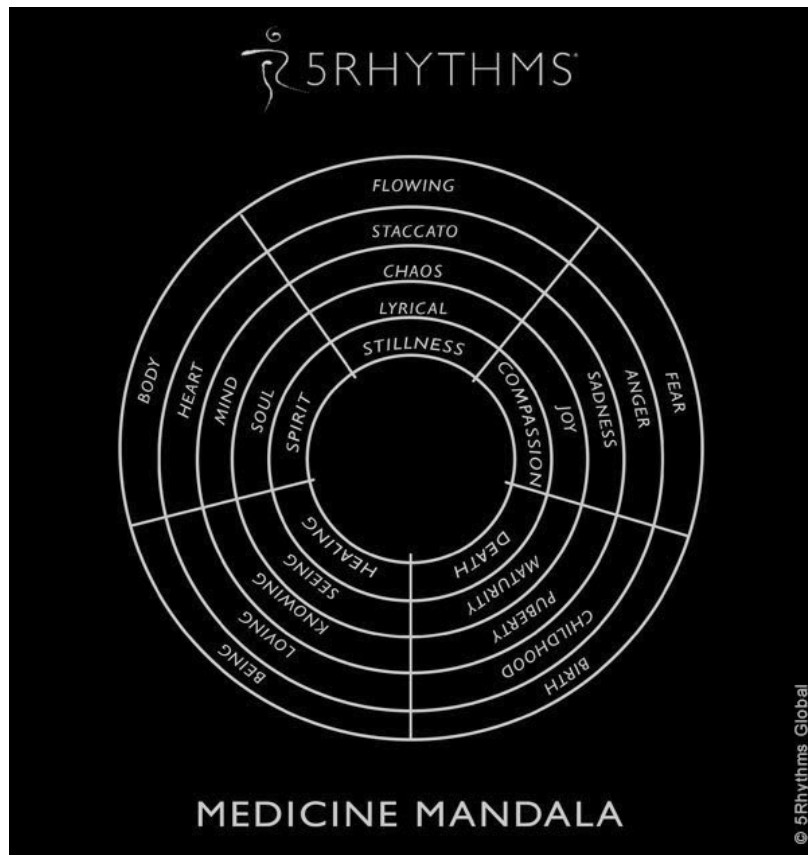
Nie bez powodu Roth niezmiennie pozostaje moją towarzyszką w „podróży po własnej autentyczności”. Odżywia w mojej pamięci podstawową lekcję zaufania nieznanemu, mówiącą o odpuszczeniu i byciu w przepływie, nieważne jak chaotycznym. To płynięcie na falach energii, bez przylegania do żadnej, bywało cennym uaktualnieniem w rozciągniętym procesie twórczym, stopniowo odkrywającym przede mną „Zacisze”.



¹³ G. Roth *Połączeni. Ścieżkami intuicyjnej mądrości*, wyd. Biały Wiatr, Rzeszów 2015, s.181-182

„To wtedy, gdy opierasz się swojemu rytmowi i kiedy próbujesz płynąć pod prąd swojej energii, zaczynasz czuć się niezsynchronizowany ze sobą!”¹⁴

Nasz wspólny nauczyciel i przewodnik to **nieustanne powracanie do ciała i praktykowanie ruchu**, odkrywając przy tym długo wypierane instynkty. To praktyka, „widzenia trzecim okiem i słuchania trzecim uchem”¹⁵, wspierająca w chwilach prób, gdy potrzeba oparcia, a także przepływ inspiracji do wyzwolenia wszelkiej sztuki.



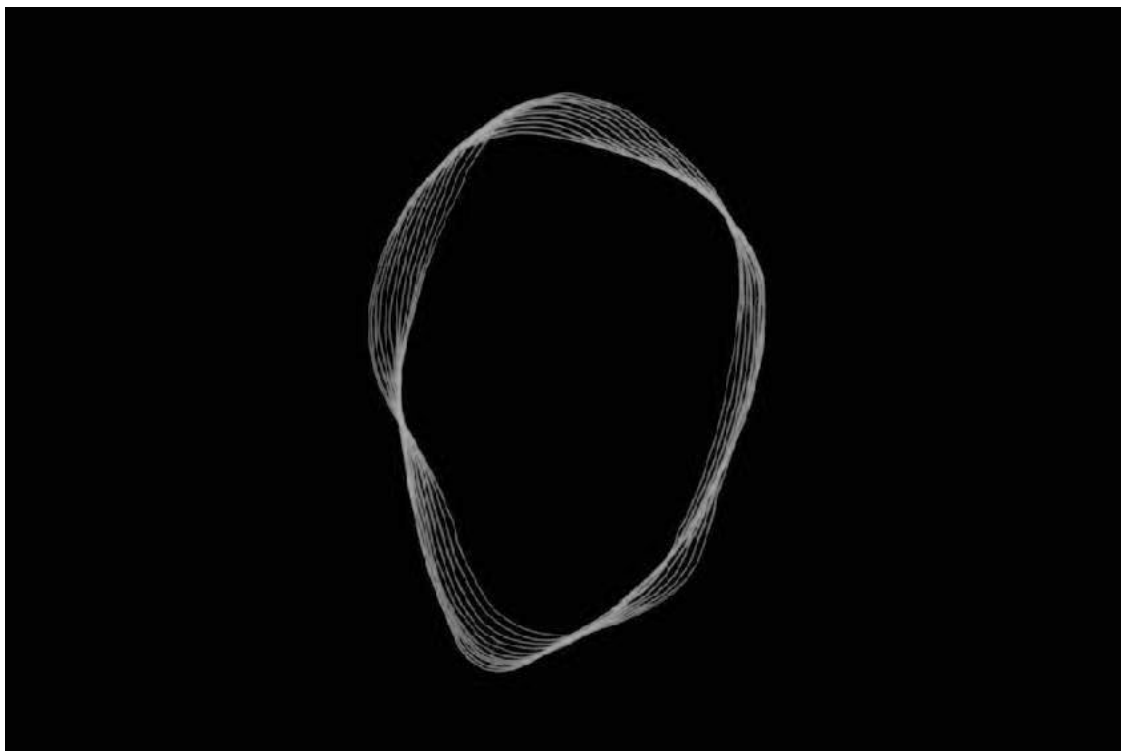
„Wszystko porusza się w cyklu pięciu rytmów: przepływu, staccato, chaosu, lirycznym i ciszy.”¹⁶

Przenikanie i wzajemne uzupełnianie się **rytmów w naturze**, uczy elastyczności, skupienia, wolności, fascynacji i spełnienia. Człowiek stanowi integralną część natury, manifestując jego ciągle pulsowanie i nauki. Ich odczuwanie jest akcją, która pozwala rozpuścić się w swoim otoczeniu, tracąc przy tym poczucie, gdzie znajduje się koniec ciała, a zaczyna przestrzeń wokół.

¹⁴ tamże., s.164

¹⁵ tamże., s.42

¹⁶ tamże., s.164



Głębokie zainteresowanie światem przyrody i zagłębianie się we wszechobecne wibracje, wzajemne powiązanie i samoorganizację natury stanowi niewyczerpywalne źródło inspiracji, które podzielałam z Albą Trianą - kolumbijską kompozytorką i artystką z siedzibą w Miami na Florydzie. Większość prac Triany, integruje różne formy wiedzy, aby badać to, co niepojęte w świecie, który doświadczamy na co dzień. Jednocześnie, artystka zgłębia ludzką egzystencję, umieszczając człowieka w naturalnej strukturze.

Wyróżnione na *Ars Electronica* (2023), „Harmonic Motion”, to muzyczna kompozycja i immersyjna instalacja artystyczna, która bada wibracyjną esencję wszechświata. To co słyszane i widziane jest nierozłączne i równie ważne. Wprowadzające w trans narastające tempo pozwala zaobserwować reakcje własnego ciała, tego jak i czy tempo drżenia oraz wibracji może generować zmiany w samopoczuciu. Ta informacja zwrotna prawdopodobnie stanowi jeden z możliwych skutków ubocznych pracy, a jednocześnie piękną realizację podstawowych motywacji artystki - eksperymentacji i odkrycia - która poprzez sztukę, ma nadzieję dać unikalny wgląd w istotę natury i złożoność wszystkich procesów, które czynią nas ludźmi.

Wibracja i dźwięk leżą u podstawy wszystkich powyższych dzieł artystki. Jest to aspekt, który potrafi przemówić w sferze wymykającej się słowom. Sam fakt, że człowiek potrafi wykryć dźwięki w zakresie częstotliwości od około 20 Hz do 20 kHz sprawia, że niewiele wrażeń słuchowych jest dla ludzi dostępna, podczas gdy wiele rzeczy na płaszczyźnie fizycznej, mentalnej, emocjonalnej, ale też duchowej, odbywa się właśnie w tej przestrzeni, której nie słyszymy, ale którą możemy doświadczać.¹⁷

¹⁷M. Kobus, *O istocie dźwięku*. Available at <https://open.spotify.com/episode/0f1waio8zlxGgnKFdQxQfe?si=DhAiCfzS0O9RoeuZ2jQjg> (Accessed: 22 December 2023)

Kiedy jesteśmy skupieni na dźwięku, na jego doświadczaniu, nasza świadomość zakorzeniona jest dokładnie w „**tu i teraz**”. To z kolei pozwala dostrzec jak wibracja oddziałuje na ciało i emocje w nim zatrzymane. Taka kontemplacja natury na poziomie pierwotnym umożliwia wzbudzenie stanu podziwu i głęboką identyfikację z podstawowymi elementami, które nas ożywiają i jednoczą. To połączenie się z naszą esencją – istotą wszystkiego – ma ekspansywny wpływ na naszą świadomość i jest kluczowym aspektem prac Alby Triany. Pomaga nam rozpoznać naszą rolę i pozycję w tym świecie, modulując nasze próby opanowania i dominacji.

Dlatego działalność artystki, zakorzenioną w **eksperymentacji i medytacji**, można rozpoznać jako silnie współgrającą z potrzebami współczesnego świata, a zarazem odpowiadającą na pytanie, które stawia w książce „Medytacja to nie to, co myślisz”, Jon Kabat-Zinn, emerytowany profesor medycyny i twórca Kliniki Redukcji Stresu, który oswoił świat Zachodu z pojęciem medytacji, i stworzył *mindfulness* - Jak zadomowić się w życiu, które przypadło nam w udziale?

„Teraz, chodzi zatem o odzyskanie wszystkich wymiarów i możliwości jedyne go życia, które przypada nam w udziale. Chodzi o odzyskanie go teraz, gdy wciąż mamy na to szansę. Następnie zaś możemy zintegrować to życie w jeden lub kilka z nieskończonej ilości kreatywnych sposobów, które nieuchronnie w każdej chwili materializują się w postać faktycznie obecną w danym momencie świadomości. Zanurzanie się w ów stan jednoczesnej świadomości i przebudzenia, chwila po chwili, daje nam w życiu oszałamiającą wolność wyboru i kreatywność.”¹⁸

Obcując z, i eksponując odbiorców na **nieznane**, działalność Alby Triany, sugeruje, że nasza ludzka kondycja jest wyrazem natury. Jest to obserwacja niezbędna do przewyciężenia antropocentrycznego paradygmatu i krytycznych problemów społeczno-kulturowych zagrażających nam i naszej planecie. Artysta jawi się w tej rzeczywistości jako **obserwator, eksplorator**, dzielący się wrażliwością, zapraszający do kontemplacji i uważności, pomagający w zatrzymaniu pędu świata i otwarciu na transcendencje, rozumianą jako wykroczenie poza własne doświadczenie, a jednocześnie z nim kompletne.¹⁹

¹⁸ J. Podórska, *Medytacja i uważne życie, dlaczego warto?*. Available at <https://open.spotify.com/episode/10tbvezsHYNN32lkTpkD1B?si=32F9q1CIS5mCT-4RdJDtNQ> (Accessed: 22 December 2023).

¹⁹ Alba Triana Studio, *Interviews Alba elsewhere*. Available at <https://youtube.com/playlist?list=PLsf7OZLHcqlloDlunYLir8Yn9eIyU-0be&feature=shared> (Accessed: 22 December 2023).





3.3 Napotkane symbole

Opowiadanie słowem, nie przychodzi mi tak naturalnie jak opowiadanie obrazem. Przywołując zdjęcie, opowiadam historie, które potrzebują innego języka, aby wybrzmieć. Tak jak twórca enigmatycznych historii i kina autorskiego, David Lynch, uważam, że to, co niedopowiedziane, posiada moc rezonowania na głębszym poziomie, który nie potrzebuje szczegółowego objaśnienia.²⁰ Na szczęście, poza dosłownością są jeszcze symbole i archetypy, które przyszyły na pomoc podczas wpisywania indywidualnego doświadczenia w szerszy kontekst. Etapy audiowizualnej trasy „Zacisza”, prześledziliśmy w słownikach symboli i tarocie. Tak powstała baśń o Zaciszu, która rozpoczyna tę pracę.

1. LAS - dusza, nauczyciel, dom (w tym dom drzew - „rzeczywistości absolutnej”, pośredników między światem podziemia, ziemi i nieba, natury ludzkiej wedle zasady mikrokosmos = makrokosmos)
2. WODA - wiedza, tajemnica, stan sprzed ukształtowania rzeczy, wszech potencjał. Woda pojmowana była jako pramateria zwłaszcza przez ludy zamieszkałe nad morzem lub rzeką
3. DRZWI - moment przejścia, przebudzenia; inicjacja, poznanie sekretu, tajemnica
4. ŚWIAT PODWODNY - podświadomość, Chaos, słowo, początek, praocean. We wszystkich kulturach archaicznych, gdzie istniał mit o Ziemi i niebie jako rodzicach świata, niebo zapładnia Ziemię niebiańskim nasieniem. Dlatego także źródła, jeziora i rzeki miały właściwości zapładniające
5. POCZĄTEK PODRÓŻY W ŚWIECIE MATERIALNYM - właściwa podróż, narodziny życia, narodziny człowieka. Karta Głupca (Tarot) - to, co istnieje przed początkiem i po końcu. Ekspresja wolności i czystej esencji. Kiedy jesteś szalony?
6. BĘBEN - rytm życia. Symbol dźwięku pierwotnego, nośnika słowa, tradycji i magii. Za pomocą bębnów szamani wprawiają się w ekstazę. W Afryce wiąże się go z sercem. Zarówno w kulturach najprymitywniejszych, jak i najbardziej rozwiniętych, przyrównywany do ołtarza ofiarnego, pośredniczy między niebem a ziemią. Sam dźwięk natomiast, według wielu doktryn tradycyjnych był pierwszą rzeczą stworzoną, która dała początek wszystkiemu
7. HAŁAS - karta Wieża (Tarot) - ból, rozpad, moment kryzysu. Celem diabła jest uwstecznienie wszystkiego. Jest energią, która zniewala. Co cię uwodzi, co cię zniewala? Wieża to silna energia promieniująca z zewnątrz, która wiąże się z rozpadem, ale jednocześnie umożliwia zmianę. Czego się obawiasz?

²⁰ R.A. Barney, *David Lynch Rozmowy*, wyd. Axis Mundi 2019

8. DESZCZ/ DZWONKI - nowe życie, nowe narodziny, oczyszczenie.
Od najdawniejszych czasów leczenie i kulty lecznicze związane były ze źródłami, strumieniami, studniami. Woda, jako źródło życia w wielu mitach, jest najpowszechniejszym lekiem, zarówno we współczesnych, jak i przedhistorycznych kąpieliskach i uzdrowiskach.
9. CISZA - spokój, spełnienie, koniec cyklu, zapowiedź ponownej podróży;
Karta Świat (Tarot) - koniec cyklu, w pełnym połączeniu każdego aspektu rzeczywistości. Symbolizuje harmonie wszystkiego, co jest. Kiedy czujesz się spełniony?²¹²²²³

²¹ J.E. Cirlot, *Słownik symboli*, Wydawnictwo Znak, Kraków 2000, s. 78, 114-118, 221, 456-459

²² W. Kopaliński, *Słownik symboli*, wyd. Wiedza Powszechna, Warszawa 1990

²³ A. M. Morsucci, *Marsille Vintage Tarot*, Lo Scarabeo 2022





REALIZACJA

Materiały promocyjne

- Plakat wydarzenia w poziomie



Sluchowisko filmowe „Zacisze”

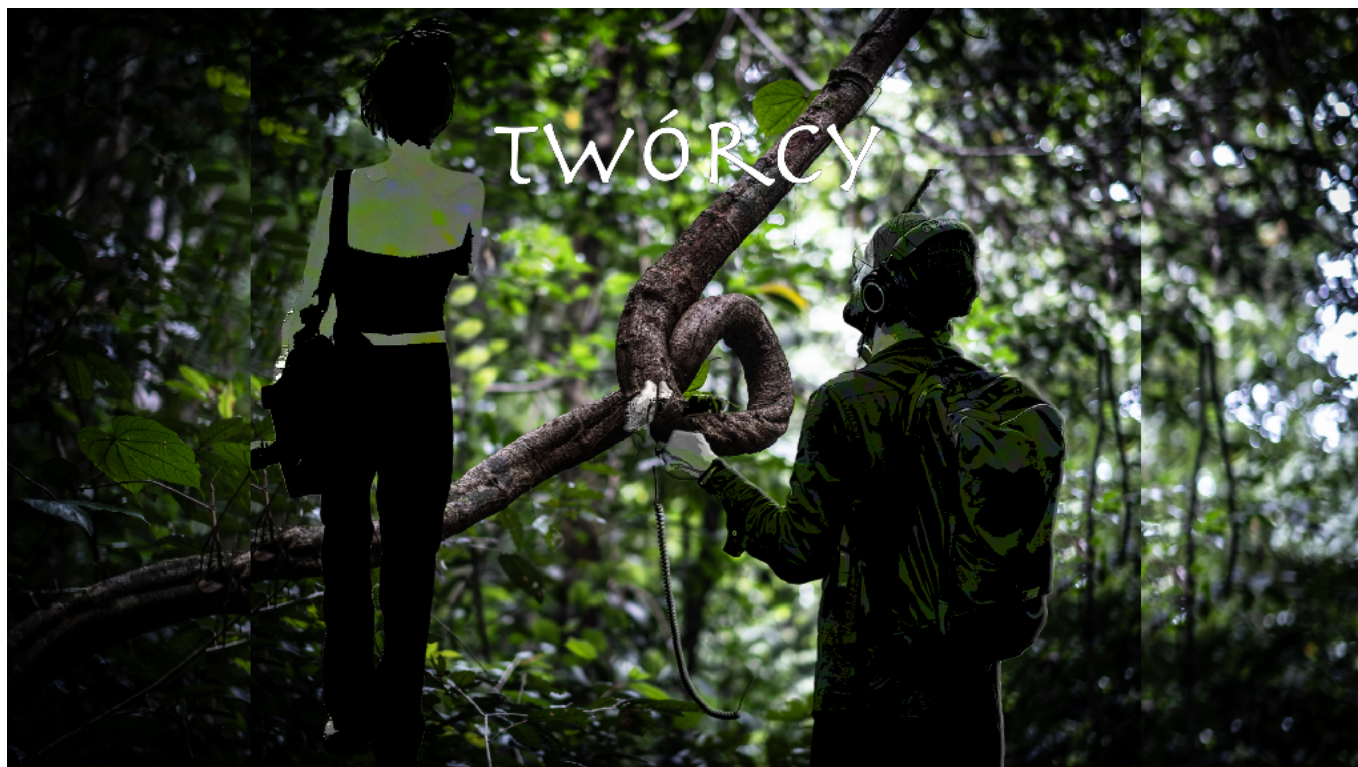
Wyruszam na spotkanie z nieznanym w poszukiwaniu Zacisza. Mitycznej krainy skąd, jak szepczą, wciąż rozbrzmiewa pieśń.

O ścieżce bez szlaku śpiewają w ciszy mieszkańcy mijanych krain. Prowadzą przez przenikające się rytmy, wystukiwane na bębnie życia. Instrument ukryty w praoceanie wszelkiego stworzenia ujawnia się tylko tym, którzy uważnie słuchają.

Projekt realizujemy ze wsparciem niezależnej wytwórni muzycznej - *Nagrania*

Somnambuliczne <https://sommambuliczne.pl>

Czas trwania: 40 min



Alicja Lilianna Szpila:

Jestem fotografką, artystką intermedialną, a także nauczycielką i terapeutką jogi. Współpracuję przy licznych projektach muzycznych, tworząc oprawy graficzne, fotografie, animacje, wideo, czy dokumentacje.

Odbyłam studia licencjackie z fotografii, na London College of Communication, University of the Arts London, a obecnie realizuję studia magisterskie w Pracowni Performance, ASP w Krakowie.

Ukończyłam i wciąż pogłębiam świadomość pracy z ciałem oraz umysłem na wielowymiarowych kursach nauczycielskich z jogi i terapii jogą, a także kompozycji ruchu i tańca terapeutycznego.

Czerpiąc inspiracje z praktyk somatycznych i holistycznego spojrzenia, w moich pracach eksploruję to, co niepoznane. Odwiedzam nieokreślone przestrzenie pomiędzy materią organiczną i syntetyczną; wyobraźnią, ciałem i umysłem; a także między człowiekiem i otoczeniem. Swoją styl określam jako *surorganiczny*.

Oficjalna strona: <https://alicjalilianna.com>

Łukasz Poleszak:

Niby człowiek, ale trochę jakby wilk. Jestem niepoprawnym marzycielem, artystą dźwiękowym i producentem muzycznym. Autorem muzyki elektronicznej, filmowej oraz teatralnej. Organizatorem licznych imprez muzycznych i festiwali, a także promotorem eksperymentalnej i alternatywnej sceny klubowej.

Na przestrzeni kilkunastu lat stworzyłem własny styl – łącząc estetykę mistycyzmu, cyberpunku i psychodelii – który określam autorskim terminem *trippinronic*.

Jestem członkiem *Nagrań Somnambulicznych* oraz twórcą *Trippinronic Experience*.

Oficjalna strona: <https://lukaszpoleszak.com>

- Plakat wydarzenia w pionie; Ulotki promocyjne



- Projekt druku ekologicznego na tkaninie



Doświadczenie jako akcja

Zapach porannej kawy, dźwięk ulubionej piosenki, miękki koc otulający ramiona...

Rejestrujemy otaczający świat nawet nie zwracając na to uwagi.

Prof. GUY LESCHZINER²⁴

Akt kierowania uwagi na odczucia w ciele jest ruchem samym w sobie i jest ruchem,

który może wpływać na jakość kolejnego ruchu.

KEVIN FRANK²⁵

Pomimo swych różnic, pokazy przedpremierowe miały wspólne dążenie - doświadczenie jako akcje. Podążając za założeniem, że przeddefiniowanie odczuwania jest jednym z elementów trwałej zmiany związanej z zaangażowaniem podstawowej funkcji wspomagającej i przyspieszającej proces uczenia się - uważności - akt świadomego odczuwania jest celem samym w sobie przy publicznej prezentacji „Zacisza” i stanowi bezpośredni ruch w kierunku głębszego zrozumienia tematu projektu.

„Mamy pięć zmysłów, którymi się chlubimy i które od razu rozpoznajemy. Zmysły te tworzą dla nas świat odczuwalny i dostrzegalny. Ale istnieje inny zmysł - ukryty, czyli szósty zmysł, jeśli tak wolicie - Równie niezbędny, ale nierozpoznawany przez nas i niechwalony. Ten zmysł nieuświadomiany, działający automatycznie, trzeba było odkryć.”²⁶

U ludzi propriocepcję, czyli poczucie ułożenia własnego ciała w przestrzeni i jego części względem siebie, opisuje się często jako szósty zmysł. Świadomość gdzie jest góra, a gdzie dół, percepcja ruchów kończyn w przestrzeni są kluczowe do życia. Zmysł ten jest podstawowy dla budowania obecności w „teraz i tu”. Dlatego stworzenie komfortowego miejsca dla ciała, tak by mogło swobodnie odpuścić, zakorzenić się i skierować uwagę na odczucia płynące z wewnątrz w relacji na napływające bodźce, było kluczowym aspektem dla wyboru i przygotowania obydwu instalacji. Podobnie jak zbudowanie intymnej atmosfery, czego inspiracją są instalacje Pipilotti Rist, które miałam przyjemność doświadczyć na żywo. W zależności od przestrzeni, z którą pracuje, szwajcarska artystka wideo tworzy zarówno rozległe scenografie, które zamieniają otoczenie w żywą rzeźbę, jak i proste naścienne projekcje. Jednak poczucie bliskości z obcowaną treścią, jest tym co spaja te prace ze sobą.

²⁴ G. Leschziner, *Kobieta która widziała zombie (The Who Taster Words: Inside Strange and Startling Word of Our Senses)*, wyd. Znak, Wydanie I, Kraków 2024

²⁵ W. Karczmarzyk, *Joga powieziowa integralnie*, wyd. Virgo, Warszawa 2021, s.34

²⁶ G. Leschziner, *Kobieta która widziała zombie (The Who Taster Words: Inside Strange and Startling Word of Our Senses)*, wyd. Znak, Wydanie I, Kraków 2024, s. 260

Instalacja

Styczeń 2025 to miesiąc poświęcony przedpremierowym pokazom „Zacisza”.

Nadały one kierunek dalszym prezentacjom projektu. Pierwsze publiczne wystawy nie bez powodu różnią się od siebie. Niejednorodne przedstawienia, dopasowane do przestrzeni i kontekstu wydarzenia, stwarzają nowe pole dla eksperymentów z formą, które stanowiły podstawę procesu produkcji. Obserwacja, w jaki sposób miejsce i atmosfera wpływają na odbiór prezentacji, stwarza możliwość na poszerzenie wiedzy na temat relacji między doświadczeniem, a przestrzeniom tego słuchowiska filmowego. Wielokształtność i nieokreśloność w wystawiennictwie projektu może pomóc wysunąć wnioski dla jego dalszego rozwoju, bądź przeobrażenia w kolejny.

Oficjalna premiera „Zacisza” to kwiecień 2025 roku. Jest to miesiąc, w którym obchodzimy Międzynarodowy Dzień Świadomości Zagrożenia Hałasem - 25 kwietnia. To także data wydawnictwa tego słuchowiska filmowego przez wytwórnię *Nagrania Somnambuliczne* i czas uruchomienia strony internetowej poświęconej projektowi. Zawarte na niej szczegółowe opisy, informacje i aktualizacje, a także dodatkowe materiały audiowizualne, które nie weszły w skład głównej pracy, w przyszłości mogą posłużyć do jej uzupełniania i rozwijania.

Link do zwiastunu video: <https://vimeo.com/1038984160>

- aKTOMaR Festiwal, 22 stycznia 2025



- Kino Kika, sala Pufa, 29; 31 stycznia 2025





PODSUMOWANIE

*I wtedy Bóg powiedział,
niech rozlegnie się dźwięk,
i rozdzielił ciszę
na tyle szeroko, by muzyka
wdarła się do środka z kolejnym rytmem.*

CAMISHA L. JONES,
„ODA DO MOJEGO APARATU SŁUCHOWEGO”

Polskie lasy czy chronione obszary natury na Borneo, bogactwo przyrody i jej dźwięków jest różnorodne, ale hałas ten sam.

Na całym świecie tworzone są tereny chronione, na których dba się o czystość i zachowanie naturalnych krajobrazów. Jednak nawet na najbardziej strzeżonych obszarach zapomina się o zanieczyszczeniach, których nie widać. Bo pierwotny krajobraz to nie tylko to, co można zobaczyć, ale również bogactwo dźwięków. Przyroda potrafi opowiadać najpiękniejsze historie, lecz nie jesteśmy w stanie ich usłyszeć, jeśli nad nami latają samoloty, po rzece obok płyną łódki z głośnymi silnikami spalinowymi transportującymi turystów, a na ścieżce mijają nas ludzie, którzy zamiast czerpać z uwagą z tego, co jest dookoła, pozostają nieobecni w swoich rozmowach, czy myślach. Hałas to również śmieci, które za sobą zostawiamy.

W „Zaciszu” prezentujemy pejzaże natury, jakie udało się zarejestrować na przestrzeni czterech lat podróży i poszukiwań w różnych zakątkach świata - były nimi pobliskie lasy, tropikalne wyspy i oddalone od miast dzikie plenery Europy, Azji i Afryki. Niestety, za pocztówkowymi krajobrazami „ciszy” kryje się zwykle hałas. Za minutowymi nagraniami, nierzadko godziny wyczekiwań, aby móc w końcu usłyszeć czystą przyrodę. Projektem zrodzonym z miłości do przebywania wśród natury i jej akustyczno-wizualnych krajobrazów, chcielibyśmy zaprosić do wspólnego eksperymentu, zatrzymania w pędzie otaczającego świata, by móc na nowo odkryć niezwykle mikroświaty zwyczajnej codzienności.





POSŁOWIE

Obrazy są nieme. Obrazy nie mówią. Właściwości i znaczenie obrazów są więc czymś zupełnie innym niż dźwięk. W związku z tym, jeśli obrazy są do oglądania, a do słuchania są dźwięki, to ta elementarna i nieredukowalna różnica powinna wyznaczać odmiennosć środków, przy pomocy których chcemy o nich rozprawiać. Powinna – ale czy rzeczywiście wyznacza? Jak opowiedzieć o zjawisku, którego nie można uchwycić ani zobaczyć?

Jednak pole semantyczne ciszy wykracza dalece poza definicję akustyczną. Jej symboliczne znaczenie obecne jest już na płaszczyźnie językowej. W słowniku języka polskiego oznacza zarówno „stan, w którym nie rozlegają się żadne dźwięki”, jak i „spokój panujący w jakimś miejscu” czy „równowagę duchową”.²⁷ Jej antropologiczny wymiar wybrzmiewa w ustabilizowanych w polszczyźnie związkach wyrazowych: „cisza jak makiem zasiał”, „cisza absolutna”, „śmiertelna cisza”, „złowieszcze milczenie”, „milczeć jak grób”, „głuche kąty”, „cisza przed burzą”. W języku angielskim synonimem do słowa *quiet* (cisza) jest *shelter* (schronienie, **zacisze**), *sanctuary* (azyl, miejsce święte), *tranquillity* (spokój).²⁸ Wedle wielu doktryn tradycyjnych dźwięk był pierwszą rzeczą stworzoną, która dała początek wszystkiemu - najpierw światłu, powietrzu i ogniovi. W Indiach dźwięk fletu Kryszny magicznie powołuje do istnienia świat. W dłoniach prehelleńskich bogiń-matek są to liry. Cisza w tym rozumieniu jawi się jako stan sprzed ukształtowania rzeczy, absolut, tajemnica.²⁹

Związek między szczególnym zjawiskiem akustycznym czy muzycznym a wymiarem metafizycznym przenika twórczość Davida Lyncha. Dosłowne odniesienie zawiera film „Mulholland Drive” [2001]³⁰, w którym cisza jawi się jako przestrzeń teatru o nazwie *Silencio*. W teatrze - Średniowiecznym odbiciu świata wyższego i niższego, odbywa się pokaz iluzji, którą stopniowo ujawnia magik. Seans staje się zwierciadłem rzeczywistości i lustrzanym odbiciem świata swojej publiki. Demaskacja odbywa się za pośrednictwem pełnej koncentracji na dźwięku. Demiurg stopniowo przybliży świat uważnego słuchania, udowadniając, że „nie ma żadnej orkiestry. Wszystko jest iluzją. Wszystko nagrane jest na taśmie”. Nie należy on ani do świata snu, ani do świata rzeczywistego w filmie, który wyparła Betty/Diane. Pośredniczy między nimi dwoma, a światem *Silencio*, który zawiera w sobie także świat widza filmu. To, co dzieje się na scenie, jest naszą rzeczywistością. To metafilm. Na deskach teatru odbywa się jawne udawanie - magik przyznaje, iż posługuje się iluzją, a biorąca udział w spektaklu piosenkarka, Rebeca del Rio, zostaje zaanonsowana pod prawdziwym nazwiskiem. Cisza reprezentuje więc niezależny absolut, którego można zaznać słuchając świata zewnętrznego i wewnętrznego.

²⁷ PWN Wydawnictwo Naukowe. Available at: <https://sjp.pwn.pl/sjp/cisza;2449472.html>

²⁸ bab.la. Available at: <https://pl.bab.la/>

²⁹ J.E. Cirlot, *Słownik symboli*, Wydawnictwo Znak, Kraków 2000, s.123

³⁰ D. Lynch, *Mulholland Dr.*, Gutek Film, 2001

Symbolika dźwięku, który powołuje do istnienia świat i rozpoczyna podróż ku tajemnicy, jest także tematem filmu „Memoria [2021].³¹ Tajski reżyser Apichatpong Weerasethakula rozpoczyna go tajemniczym hukiem, budzącym z nocnego snu brytyjską botaniczkę - Jessikę, w którą wciela się Tilda Swinton. Od tej pory, enigmatyczny łomot nawiedza bohaterkę i prowadzi ku „śledztwu” w sprawie powracającego grzmotu, który tylko ona słyszy. Skąd pochodzi hałas? „Z wnętrza ziemi”, a może spoza planety? Nawiedzana surrealem hukiem, bohaterka rozpoczyna egzystencjalną podróż ku pamięci świata. Na swojej drodze przez Kolumbię spotyka mężczyznę pamiętającego każdą chwilę i detal ze swojego życia, natomiast jej siostra gubi się w prostych wspomnieniach. Dentysta, który rok temu rzekomo umarł, żyje. Z kolei, ponoć, nie istnieje inżynier dźwięku pomagający Brytyjce odtworzyć niepokojący ją dźwięk.

Reżyser zabiera w długą, hipnotyzującą wędrówkę, rozsianą pośród transowej ciszy. Niespieszne, rytmiczne tempo ściśle związane z sinusoidą feerii dźwięków i ciszy, jest także połączone z czasem i przestrzenią oraz ich transcendentnym splotem. Każdemu dialogowi towarzyszy długa i wszechogarniająca cisza, która wręcz odciska piętno na widzach. Czas urasta tu na bohatera ważniejszego niż ten grany przez któregokolwiek z aktorów. Chociaż film trwa zaledwie około 150 minut, to podobnie jak jego protagonistka, zdaje się być zawieszony w bezczasie, którego symbolika nawiązuje do orientalnej „nicości mistycznej”, gdzie wszystko jest możliwe, „płynne”.³² W nowoczesnych szafach botanicznych, „czas się zatrzymuje”, licząca 6 tysięcy lat dziewczęca czaszka z dziurą, najpewniej powstała w wyniku rytuału mającego uwolnić dziecko od nękania przez złego ducha. Ta bezforemność, reprezentowana przez ciszę, zawiera w sobie czas, który na równi z przestrzenią ukazują konstytuujący cykl życia, fazowości nieprzejawiania-przejawiania-nieprzejawiania. Zatem choć przez znaczną część filmu obserwujemy Jessikę zasłuchaną w rozmaitych dźwiękach lub wpatrzoną w coś, twarz ta nigdy nie wypełnia całego kadru. Postacie ukazane są w planie pełnym lub średnim w statycznych, długich ujęciach.

W rozmowie z Noelem de Souza David Lynch nazywa tę relację współistniejącym przeciwieństwem „nieskończonej ciszy obok nieskończonej dynamiki”. Natomiast, ciche przestrzenie, uważna kontemplacja i medytacja, są narzędziami umożliwiającymi otwarcie na głębokie prawdy.³³ W filmach Lynch obrazuje to podobnie jak Weerasethakul. Cisza uchwycona w dziełach reżyserów, konfrontuje z absurdem i niezręcznością, z monotonią długich kadrów i powolnymi ujęciami, z niejednoznacznością i tajemnicami egzystencji, które „są taką samą częścią natury jak wschody słońca.”³⁴

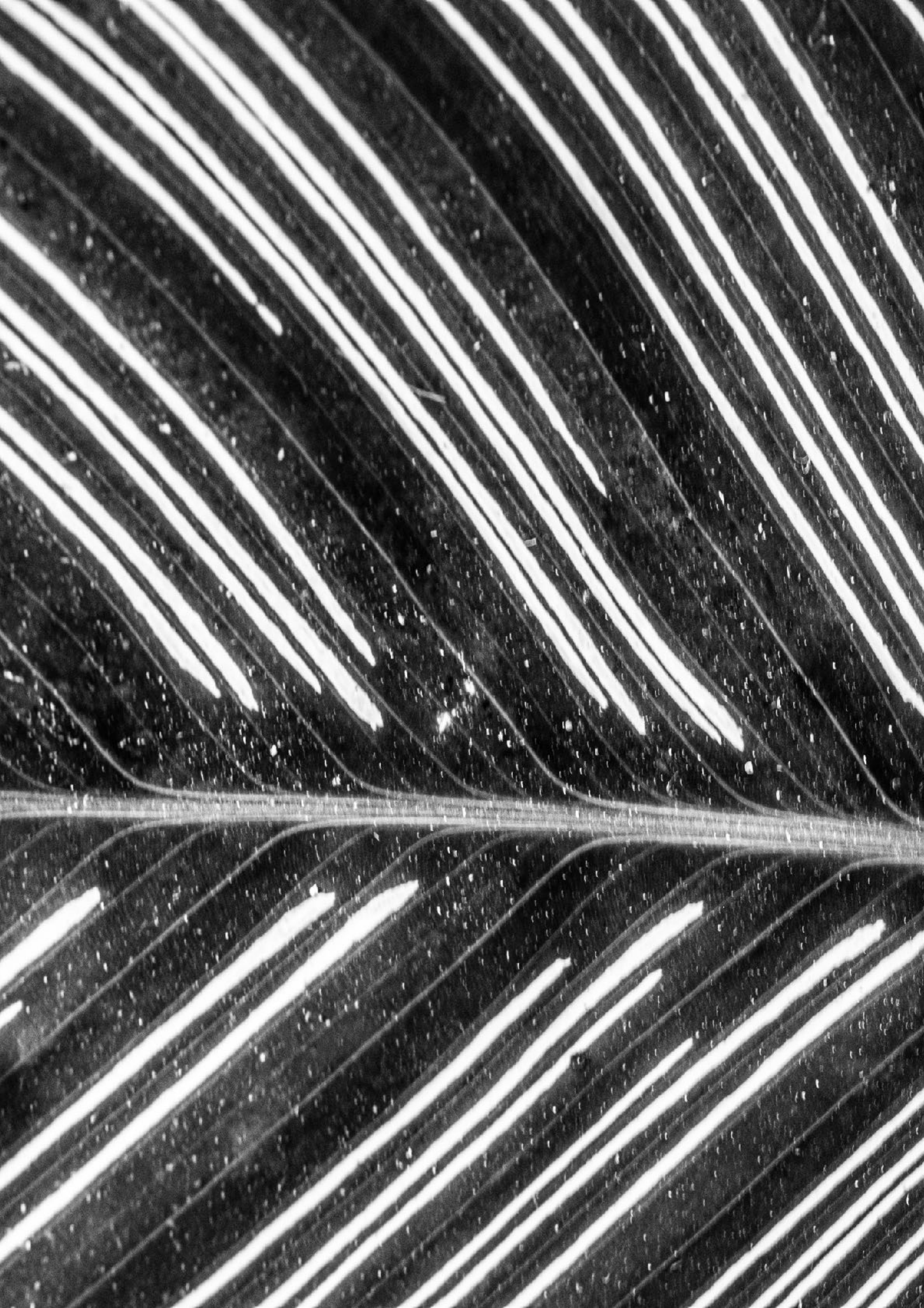
³¹ A. Weerasethakul, *Memoria*, Stowarzyszenie Nowe Horyzonty, 2021

³² J.E. Cirlot, *Słownik symboli*, Wydawnictwo Znak, Kraków 2000, s. 101

³³ N. de Souza. Available at: <https://openthemagazine.com/columns/hollywood-reporter/david-lynch-silence-is-so-powerful-and-its-missing-in-the-world/>

³⁴ M. Frost, *Sekrety Twin Peaks*, Wydawnictwo Znak, Wydanie I, Kraków 2016





BIBLIOGRAFIA

- Barney R.A., *David Lynch Rozmowy*, wyd. Axis Mundi 2019
- Blake W., *Małżeństwo Nieba & Piekła*, przeł. F. Wygoda, Rękodzielnia Arhat, Wrocław 2002
- Cirlot J.E., *Słownik symboli*, Wydawnictwo Znak, Kraków 2000
- Frost M., *Sekrety Twin Peaks*, Wydawnictwo Znak, Wydanie I, Kraków 2016
- Hanh T. N., *Cisza. Siła spokoju w świecie pełnym zgiełku*, wyd. Czarna Owca, 2022
- Kabat-Zinn J., *Życie piękna katastrofa*, wyd. Czarna Owca, Warszawa 2009
- Karczmarzyk W., *Joga powieziowa integralnie*, wyd. Virgo, Warszawa 2021, s.43
- Kopaliński W., *Słownik symboli*, wyd. Wiedza Powszechna, Warszawa 1990
- Leschziner G., *Kobieta która widziała zombie (The Who Taster Words: Inside Strange and Startling Word of Our Senses)*, wyd. Znak, Wydanie I, Kraków 2024
- Morsucci A. M., *Marsille Vintage Tarot*, Lo Scarabeo 2022
- Roth G., *Połączeni. Ścieżkami intuicyjnej mądrości*, wyd. Biały Wiatr, Rzeszów 2015
- Sri Nisargadatta M., *I am that*, wyd. Chetana Pvt.Ltd., 2003

ODNIESIENIA FILMOWE

- Lynch D., *Mulholland Dr.*, Gutek Film, 2001
- Weerasethakul A., *Memoria*, Stowarzyszenie Nowe Horyzonty, 2021

ŹRÓDŁA INTERNETOWE

Alba Triana Studio, *Interviews Alba elsewhere*. Available at <https://youtube.com/playlist?list=PLsf7OZLHcqlIoDlunYLir8Yn9eIyU-0be&feature=shared> (Accessed: 22 December 2023).

bab.la. Available at: <https://pl.bab.la/> (Accessed: 30.01.2025)

Dec A.; Kantaruk A., podcast *Ecosfera; Zanieczyszczenie hałasem. Jak walczyć o ciszę?*. Available at <https://open.spotify.com/episode/08SA7dzIbELSEf8JSoV0Fw?si=Wbjf69dQSSueMxVGX2jPnQ&nd=1&dlsi=5c55f7e6bf35419a/> (Accessed: 20.12.2024)

Jurga J., podcast *#Bezpiecznik; Zróbmy hałas o ciszę*. Available at <https://open.spotify.com/episode/5ereBGoKWLut5skYKSwcEP?si=tNmlKEwyQiuxE-sn908BYA&context=spotify:show:2vFPJdiArSnNzvslpaeJQd&nd=1&dlsi=4cf6cbaa724c4171/> (Accessed: 21.06.2024)

Kobus M., *O istocie dźwięku*. Available at <https://open.spotify.com/episode/0fIwaio8zIxGgnKfdQxQfe?si=D-hAiCfzS0O9RoeuZ2jQjg> (Accessed: 22 December 2023).

Podórska J., *Medytacja i uważne życie, dlaczego warto?*. Available at <https://open.spotify.com/episode/10tbvezsHYNN32lkTpkD1B?si=32F9q1CIS5mCT-4RdJDtNQ> (Accessed: 22 December 2023).

Rak T., *Wpływ hałasu na organizm człowieka*. Available at <https://prenumeruj.forumakademickie.pl/fa/2013/04/wplyw-halasu-na-organizm-czlowieka/> (Accessed: 20.12.2024).

Souza de N. Available at: <https://openthemagazine.com/columns/hollywood-reporter/david-lynch-silence-is-so-powerful-and-its-missing-in-the-world/> (Accessed: 30.01.2025)

Wydawnictwo Naukowe PWN. Available at: <https://sjp.pwn.pl/sjp/cisza;2449472.html> (Accessed: 30.01.2025)

SPIS ILUSTRACJI

Strona 6-7

Alicja Lilianna Szpila. (2025) *Zacisze*.

Strona 9

Alicja Lilianna Szpila. (2025) *Zacisze*.

Strona 10

Alicja Lilianna Szpila. (2025) *Zacisze*.

Strona 13

Alicja Lilianna Szpila. (2025) *Zacisze*.

Strona 14

Alicja Lilianna Szpila podczas tańca [2023], archiwum własne

Strona 16-20

Alicja Lilianna Szpila. (2025) *Zacisze*.

Strona 21

Alicja Lilianna Szpila. (2025) *Zacisze*.

Strona 21-22

Łukasz Poleszak. (2025) *Zacisze*.

Strona 24

“Underwater Symphony [2024], kadr z filmu

Strona 26-27

Alicja Lilianna Szpila. (2025) *Zacisze*.

Strona 31

Alicja Lilianna Szpila. (2025) *Zacisze*.

Strona 32-33

Alicja Lilianna Szpila. (2025) *Zacisze*.

Strona 34-35

5Rhythms Cosmology. Available at: <https://www.5rhythms.com/gabrielle-roths-5rhythms/5rhythms-cosmology/> (Accessed: 23.01.2025).

Strona 36

Alba Triana Studio. (2020) *Harmonic Motion*. Available at <https://www.albatriana.com/harmonic-motion> (Accessed: 22 December 2023).

Strona 38-39

Alicja Lilianna Szpila. (2025) *Zacisze*.

Strona 42-43

Alicja Lilianna Szpila. (2025) *Zacisze*.

Strona 44-45

Alicja Lilianna Szpila. (2025) *Zacisze; Materiały promocyjne*.

Alicja Lilianna Szpila. (2025) *Zacisze; Materiały promocyjne, twórcy*.

Strona 46

Alicja Lilianna Szpila. (2025) *Zacisze; Materiały promocyjne, ulotki*.

Alicja Lilianna Szpila. (2025) *Zacisze; Projekt druku ekologicznego na tkaninie*.

Strona 48

Alicja Lilianna Szpila. (2025) *Zacisze; Instalacja, Festiwal Aktomar*.

Strona 49

Alicja Lilianna Szpila. (2025) *Zacisze; Instalacja, Kino Kika*.

Strona 50

Alicja Lilianna Szpila. (2025) *Zacisze*.

Strona 52-53

Alicja Lilianna Szpila. (2025) *Zacisze*.

Strona 55

Alicja Lilianna Szpila. (2025) *Zacisze*.

Strona 58-59

Alicja Lilianna Szpila. (2025) *Zacisze*.

Strona 62-63

Alicja Lilianna Szpila. (2025) *Zacisze*