

# Osobno, a jednak we wspólnocie

Im dalej w las, tym głębiej w siebie... Tak można opisać kilkudniowe odosobnienia, które organizuje przewodnik przyrodniczy **Mieszko Stanisławski**. Choć uczestnicy decydują się na nie z różnych powodów i na różnym etapie życia, to gdy dzielą się swoimi przeżyciami z wyprawy, ich problemy i doświadczenia okazują się uniwersalne



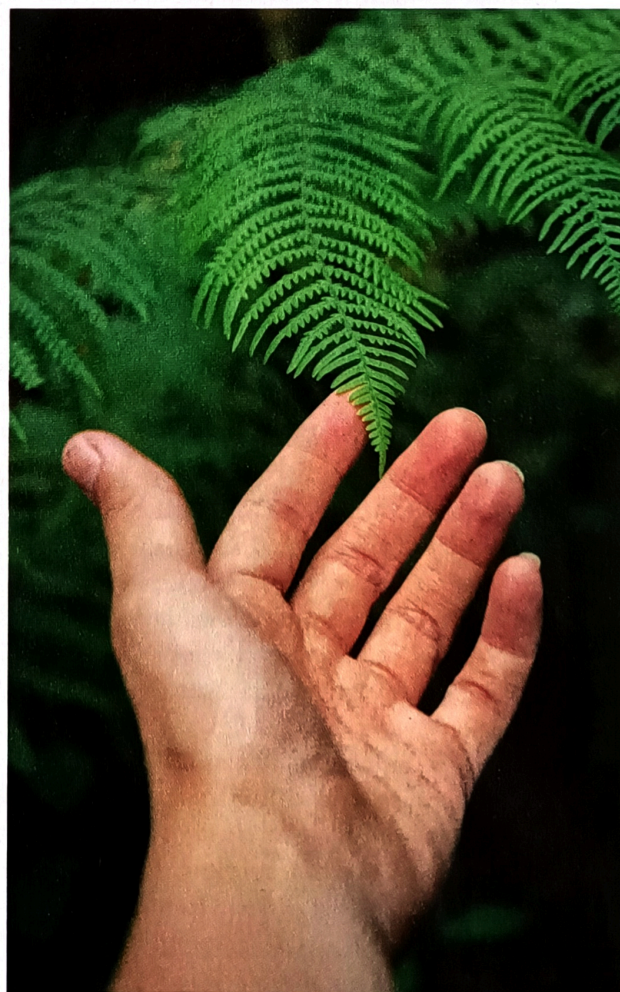
#### **MIESZKO STANISŁAWSKI**

filozof, absolwent szkoły Pedagogiki w Dzikiej Przyrodzie, nauczyciel medytacji, ratownik GOPR. Organizuje leśne odosobnienia i medytacyjne wyprawy do lasu. Założyciel Fundacji Bycie w Lesie oraz inicjator projektu „Wolny Las”, którego celem jest tworzenie prywatnych, obywatelskich rezerwatów przyrody, [byciewlesie.pl](http://byciewlesie.pl)

ROZMAWIA ROBERT RIENT

**S**amotne wyprawy do lasu jako etap rozwoju duchowego znane są w wielu rdzennych kulturach. Ty również organizujesz takie odosobnienia, *vision quest*. Uczestnicy pozostają w jednym miejscu przez kilka dni, poszczą, koncentrują całą uwagę na podróży wewnętrznej. Co skłania ludzi do takiego wysiłku?

Faktycznie nie jest to typowy wypad do lasu dla przyjemności, lecz dosyć wymagająca i poważna wyprawa. Najczęściej ludzie decydują się na







*vision-quest*, żeby móc zatrzymać się i wreszcie spotkać ze sobą, usłyszeć swoje myśli. Szukają odpowiedzi na pytania: kim tak naprawdę jestem i po co to wszystko? Innymi słowy, stoi za tym potrzeba poznania siebie i odnalezienia sensu swojej egzystencji. Dla niektórych *vision quest* jest rytuałem przejścia umożliwiającym rozpoczęcie nowego etapu w życiu. Przychodzą po siłę i mądrość, potrzebne w kluczowych momentach, takich jak narodziny dziecka, zmiana pracy, początek lub koniec relacji czy choćby okrągłe urodziny. Nierzadko mówią również o potrzebie wyjścia ze strefy komfortu i zmierzenia się ze swoimi lękami.

#### **Czego najbardziej boją się osoby zdecydowane na samotność w lesie?**

Najczęściej boją się kreacji swojego umysłu: np. morderców włóczących się nocami po lasach z maczetami, niedźwiedzi i wilków polujących stadami na ludzi. Zwykle boją się też głodu i zimna. Czasem nudy albo rozczarowania, na zasadzie „a co, jeśli nic się nie zdarzy?”.

#### **Zanim zaczniesz się odosobniać, zbieracie się całą grupą przy ogniu. I potem znów, po zakończeniu. Czemu to służy?**

To daje wspierające poczucie wspólnoty, ważne także podczas samego odosobnienia. Choć każdy jest sam, to świadomość tego, że gdzieś w tym lesie siedzi w tym samym czasie kilka innych osób,

pomaga w trudniejszych momentach. Uczestnicy mogą dostrzec, że problemy, z jakimi się zmagają w życiu, są uniwersalne, podobnie jak doświadczenie samego odosobnienia, którym dzielą się w kręgu już po zakończeniu.

#### **Jakie warunki muszą być spełnione, żeby takie odosobnienie było bezpieczne dla uczestniczących w nim osób?**

Muszą być w dobrej kondycji fizycznej i psychicznej. Z uwagi na post powinni również wcześniej zadbać o odpowiednią dietę. Razem z Karoliną, moją żoną, z którą wspólnie prowadzimy *vision quest*, dbamy o bezpieczeństwo m.in. poprzez sprawdzenie miejsca wybranego na odosobnienie oraz przygotowanie uczestników. Podczas całego odosobnienia czuwamy też w pogotowiu i, w razie potrzeby, udzielamy pomocy zarówno fizycznej jak i psychologicznej.

Jednak bezpieczeństwo a poczucie bezpieczeństwa to dwie zupełnie różne sprawy. To drugie jest kwestią bardzo indywidualną i dla niektórych jest to główny motyw odosobnienia. Niemniej jednak staramy się z Karoliną zapewnić uczestnikom i jedno, i drugie. Kluczowe w całym procesie jest to, żeby nam zaufali. Dzięki temu zdecydowanie łatwiej jest im stawać w pełnej obecności ze sobą i wszystkimi aspektami swojej psychiki, spotykać się ze swoimi lękami, oswajając je.

>



**Jakie korzyści dla psychiki i emocji daje takie głębokie, uczciwe zanurzenie się w lesie?**

Chodzi bardziej o zanurzenie się w sobie niż w lesie. Las jest przestrzenią, która temu sprzyja, pomaga się wyciszyć i skontaktować z wewnętrzną mądrością i uzdrawiającą mocą, którą każdy ma w głębi siebie. Uczestnicy nie są praktycznie niczym odgradzeni od natury. Jedyne, co może im zapewnić względne poczucie komfortu, to śpiwór, karimata i turystyczna plandeka na wypadek deszczu.

Dzięki długotrwałemu przebywaniu w dzikiej przyrodzie, w pełnej uważności i bez dodatkowej stymulacji, umysł stopniowo powraca do naturalnej przejrzystości. Zmysły się wyostrzają, a myśli i stany emocjonalne stają się wyraźniejsze. Łatwiej jest zauważyć schematy rządzące naszym postępowaniem, a to wielki krok w kierunku wewnętrznej wolności i sprawczości. Ludzie wychodzą z lasu wzmocnieni, stabilni emocjonalnie i pełni energii do działania. W większości przypadków czują się po prostu szczęśliwi.

**A co każdy z nas może zrobić wchodząc do lasu, by poczuć uzdrawiającą moc dzikiej natury?**

Iść do lasu sam, wyłączyć telefon, zatrzymać się i uważnie patrzeć, słuchać, wachać, dotykać. Zbliżyć twarz do drzewa, do mchu, do pajęczyny. Nie analizować, tylko chłonać. Wyobraź sobie, że oddychasz nie tylko przez nos, ale przez wszystkie pory skóry. Bądź w ten sposób do momentu, aż ogarnie cię zachwyt.

**Mieszkacie z całą rodziną w tipi, w środku lasu.**

**Jakie potrzeby w ten sposób zaspokajacie, których nie można zaspokoić żyjąc w cywilizacji?**

Jest w nas głęboka potrzeba bliskiego kontaktu z naturą, a także prostoty i minimalizmu, których wymaga życie w tipi. W mieście trudno nam ochronić się przed nadmiarem bodźców, rzeczy, spraw do załatwienia... Współczesny cywilizowany świat jest przesycony i w dużej mierze przypomina lep na muchy. Z każdej strony mnogość produktów i wydarzeń woła o uwagę, nęci i kusci w najbardziej wymyślny sposób. Trudno w tym hałasie usłyszeć własne myśli.

Zdecydowanie wolę w ciszy patrzeć na ogień, słuchając nocnego pohukiwania sów i kropel deszczu stukających o poszycie tipi. Jestem również przekonany, że jest to najlepsze i najzdrowsze środowisko, w jakim może wychowywać się nasza córka. Jej zmysły i ciało rozwijają się w sposób najbardziej harmonijny i zgodny z tym, do czego zostały stworzone.

Ludzie wychodzą z lasu wzmocnieni i pełni energii do działania. *Dzięki przebywaniu w dzikiej przyrodzie bez dodatkowej stymulacji, umysł odzyskuje naturalną przejrzystość*

W wieku trzech lat zna już większość kwiatów na łące, wie, które rośliny są jadalne, które lecznicze, potrafi rozpoznać niektóre ptaki po śpiewie i chodzi sama na spacer po lesie, nie gubiąc się.

**Pomimo trudności życia wasz rodzaj funkcjonowania jest jednak w pewien sposób uprzywilejowany. Gdybyśmy wszyscy tak chcieli - nie byłoby dzikich miejsc.**

To zależy, czy chcielibyśmy żyć w naturze czy z naturą. Postępujące zniszczenie dzikiej przyrody jest spowodowane w dużej mierze przez błędny sposób widzenia naszej relacji z naturą, naszego miejsca w sieci życia. Współczesna zachodnia cywilizacja powstała w opozycji do natury, zgodnie ze światopoglądem mówiącym „czyń sobie Ziemię poddaną i bierz z niej, ile chcesz”, do czego doszła jeszcze absurdalna idea nieograniczonego rozwoju, który oparty jest przecież na ograniczonych zasobach naturalnych. Tymczasem nie jesteśmy jej panami – wręcz przeciwnie, nasze istnienie w pełni zależy od przyrody, ona jest dawczynią życia. Nie bez przyczyny w wielu rdzennych kulturach nazywa się ją matką.

Tym, co wpływa na pogłębienie kryzysu ekologicznego jest też zwykłe ludzkie pragnienie szczęścia i poczucia bezpieczeństwa. Myślę, że wszyscy chcemy być szczęśliwi i życzyć tego każdemu, jednak poszukiwanie tego na zewnątrz oraz wiara w to, że więcej znaczy lepiej, to pomyłka, która w bezpośredni sposób odbija się na kondycji przyrody.

Myślę, że bycie w naturze czy może współbycie z nią w sposób, w jaki uczy ludzi doświadczenie *vision quest*, jest antidotum na postępujące zniszczenie przyrody i inne kryzysy targające obecnie światem. Mam nadzieję, że coraz więcej osób będzie się zatrzymywało i wsłuchiwało w wewnętrzną ciszę, z której wypływa wielka mądrość, współczucie i szacunek do wszelkiego życia.