

OSHO

zamiast kawy

Nowe Kawkowo – mała wioska koło Olsztyna. W lecie ożywa, przybywają tu liczni adepci sztuki samopoznania. Co się dzieje? Zagłędamy na Festiwal Integracji Ciała, Duszy i Umysłu „Tu i Teraz”

tekst Janusz Dziwoki

Grupa kilkudziesięciu osób w skąpym świetle porusza się w kole. Coraz ciaśniej i ciaśniej. Jakby sącząca się z głośników muzyka: cygańska, tybetańska, hinduska – wytworzyła wewnątrz okręgu wir, który powoli wciąga rozkołysane postacie. Gęstnieje chlupot stóp w błocie – od tygodnia pada. Grupa pogrążona w transie wibruje, faluje... Klimat rodem z Woodstock.

– Nigdy nie kąpałem się w błocie sam! – krzyczy chłopak w białej, indyjskiej szacie. Łapie stojącą obok dziewczynę i razem z nią wykonuje ślizg po głębokiej po kostki glebie. Pozostali uczestnicy tylko przez ułamek sekundy spoglądają po sobie. Chwilę potem, przy akompaniamencie euforycznych okrzyków, też nurkują w miękkie błoto. To energia i radość, wprawione w trans, zahipnotyzowane tym miejscem i czasem. Owładnięte ideą: „przeżyć coś głęboko”. Tu i teraz.

Sklep z czekoladkami

Hinduski wieczór uwieńczony kąpielą w błocie zakończył siódmy dzień III Festiwalu Integracji Ciała,





Podczas festiwalu można wziąć udział w wielu warsztatach i np.: nauczyć się naturalnych sposobów odreagowania stresu (fot. 1, 4), udrożnić energię swoich czakramów (fot. 5), oddać się medytacji (fot. 3) lub... wykąpać się w błocie (fot. 2)

Duszy i Umysłu „Tu i Teraz” w Nowym Kawkowie. Podczas tegorocznej edycji, na przełomie czerwca i lipca, w ośrodku odbyło się około 80 warsztatów, wykładów i zajęć – od oczyszczających z emocji ustawień rodzinnych, zajęć z wszelkich odmian jogi, medytacji, poprzez usuwanie blokad seksualnych, po warsztaty z kostiumologii czy sztuki samoobrony dla kobiet.

– Festiwal jest jak sklep z czekoladkami: wchodzisz i wybierasz to, na co akurat masz ochotę – mówi Joanna z Warszawy, jedna z uczestniczek.

Każdy festiwalowy dzień rozpoczynał się od zajęć pobudzających do życia nie gorzej niż kawa. Na przykład medytacja dynamiczna OSHO, podczas której uczestnicy wyłączają zmysły, rozum i krzyczą, tupią, czymś rzucają... – Postronny obserwator może postrześć to trochę jak szaleństwo, ale te ćwiczenia są bardzo oczyszczające, zwłaszcza dla osób, które na co dzień przeżywają wiele stresów – tłumaczy Jacek Towalski, właściciel ośrodka i współorganizator festiwalu.

Potem w czterogodzinnych blokach odbywały się równoległe warsztaty lub wykłady w pięciu miejscach

rozsianych po pagórkach, laskach i polankach ośrodka. Wśród 25 prowadzących były takie nazwiska jak Katarzyna Miller, Wojciech Eichelberger czy prof. Magdalena Środa.

Z ustawień rodzinnych Ewy Cyzman uczestnicy wychodzili mocno wstrząśnięci, z oczami czerwonymi od płaczu. – Miałam wrażenie, że jestem w stanie hipnozy, jakby moje ciało było narzędziem w czyichś rękach – wspomina Beata, uczestniczka ustawień.

Wieczory ubarwiały relaksacyjne imprezy – malowanie ciała, kąpiele w gongach, pokazy filmów związanych z duchowością, dyskusje i koncerty.

– Pewna kobieta, która uczęszczała na wszystkie zajęcia na festiwalu, zgromadziła tyle energii, że nie wiedziała, co z nią zrobić – śmieje się Maja Wołosiewicz-Towalska, współorganizatorka imprezy. – Pytała nas: „Czy mam wystartować w kosmos?”

Odrzućcie krępujące normy

Wpadam spóźniony do jurty na polanie. Kilkanaście osób wykonuje w kole jakieś ćwiczenia. >

Podczas gdy prowadzący mówi, jeden z uczestników preraźliwie głośno, przeciągle i ostentacyjnie ziewa. I wyciąga ręce – szeroko, jakby ktoś strzelił mu w plecy. Inni nie zwracają na niego uwagi. Mało tego – kolejne osoby z kręgu idą w jego ślady.

– Ziewanie to naturalne odreagowanie: odblokowuje oddech, energię, połączone z przeciąganiem niweluje napięcia mięśniowe. A jeśli robimy to jeszcze głośno, rozluźniamy się, jest nam lżej na ciele i duszy – tłumaczy w przerwie Dawid Rzepecki, prowadzący warsztaty „Tensegrity Intensive” – uczy naturalnych form odreagowywania napięć, które w okresie wychowania zostały stłumione przez normy społeczne.

– Wyobraź sobie balonik, w którym na dole jest seksualność, w środku – serce, a u góry głowa. Jeśli ściśniesz go w seksualności i w sercu, to bąbel wyskoczy w głowie,

bo tam zgromadzą się napięcia. Rozluźnienie norm w sercu i seksualności sprawi, że spadnie ciśnienie w głowie – tłumaczy Dawid. – Wtedy przywrócisz naturalny obieg energii, lepiej będziesz komunikować się z ciałem i adekwatnie reagować na płynące z niego sygnały. Staniesz się też bardziej otwarty na innych.

Na warsztaty do Nowego Kawkowa przyjeżdżają ludzie nastawieni na rozwój wewnętrzny, poszukujący miejsca do mantry, chcący przepracować swoje trudne emocje, traumy, urazy. Nikt tu nie trafia z przypadku

Najpierw wytrząsamy się jak pies, który wyszedł z wody. Od kości ogonowej po czubek głowy. Każdy centymetr ciała powinien drgać, telepać, pulsować. Podczas ćwiczenia „buldog” jest mnóstwo krzyków, wołań, chlapnięć policzkami. Im więcej, tym lepiej. Wytrząsamy z siebie energię, podobnie jak w „wymiotowaniu kota”, kiedy otwieramy gardła i wyrzucamy do przodu ramiona z odgłosem przypominającym wydalenie właśnie co połkniętego pokarmu.

Ćwiczeń z krzykami, skakaniem jest więcej. Wyjemy niczym Hunowie podczas ataku albo jak głodne bestie z horroru. Czuję, jakby mój głos zyskiwał na sile. Jakby krzyk nie tyle uwalniał energię, co mi jej dodawał.

We właściwym miejscu i czasie

W latach 90. Jacek Towalski, pracownik międzynarodowej korporacji, potem współwłaściciel firm z branży marketingowej – pomieszkiwał w komunach hippisowskich na Mazurach. W poszukiwaniu „lepszego świata” dotarł do Nowego Kawkowa. Okolica go zauroczyła. Kupił 10 hektarów ziemi. Pieniądzy starczyło mu na wyłanie fundamentów domu. Kilka razy próbował tam osiąść, lecz ciągle jakieś interesy trzymały go w stolicy.

Maja Wołosiewicz, historyk sztuki, rzeczoznawca antyków, przez kilkanaście lat prowadziła dużą galerię na Nowym Świecie. Dla przyjemności organizowała również warsztaty rozwoju osobistego pod szyldem stowarzyszenia „U źródła”.

– Po 15 latach takiego funkcjonowania dotarłam do ściany. Pomyślałam, że chcę skończyć z galerią i na pełen etat zająć się prowadzeniem własnego ośrodka rozwoju – wspomina. Stworzyła plany takiej placówki koło Warszawy, zadatkowała ziemię. I wówczas – sześć lat temu – gdy szukała miejsca na warsztaty, które miała prowadzić z Olgą Szwejgier, zadzwoniła do Jacka. W Nowym Kawkowie stał już jego dom. – Pamiętam, że najpierw zauroczył mnie jego głos w słuchawce, potem poznaliśmy się i zakochaliśmy w sobie – wspomina. Plany Mai spotkały się z działaniami Jacka: ona miała wizję, on pieniądze. Postanowili razem stworzyć ośrodek rozwoju w Nowym Kawkowie.

Obecnie w „Tu i Teraz” istnieje kilkanaście obiektów, w tym 6-poziomowy dom o powierzchni 1200 metrów kwadratowych i tajne przejścia, które kończą się w lesie. W świątyni wszystkich wyznań zbudowanej w kształcie sześcioboku każda ze ścian jest poświęcona jednej z pięciu wielkich religii. Ostatni bok pozostał dla osób, które wierzą w siłę wyższą, ale bez utożsamiania jej z jakąkolwiek religią.

– Chcemy, by nasz ośrodek był otwarty dla wszystkich wyznań, nurtów i filozofii – deklaruje Jacek. – Żeby różni ludzie mogli znaleźć tu wspólną płaszczyznę do rozmowy – dodaje Maja. W świątyni modły odprawiał już hinduski bramin, mnich tybetański, suffi z mistycznego nurtu islamu oraz rabin.

W ośrodku mieszkają wolontariusze z różnych krajów, pomagając przy organizacji festiwalu, rezydenci, którzy wnoszą coś istotnego do jego życia, oraz goście. Wszyscy tworzą w pewnym sensie elitarną grupę.

– Nie ogłaszamy się w prasie popularnej, w okolicy nie ustawiliśmy znaków prowadzących do ośrodka, by nie trafiali tutaj ludzie z przypadku – tłumaczy Maja. Właściciele odrzucają oferty organizacji wyjazdów integracyjnych, motywacyjnych czy innych imprez o charakterze towarzyskim – takie wiążą się zwykle z alkoholem, a tego się tutaj nie spożywa. W „Tu i Teraz” nie ma też telewizji, nie je się mięsa i nie używa narkotyków.

Na warsztaty przyjeżdżają ludzie nastawieni na rozwój wewnętrzny, poszukujący miejsca do mantry, chcący przepracować swoje trudne emocje, traumy, urazy. – Można się z nich uwolnić na wiele sposobów. Wypłakać na warsztatach, ale też pójść do lasu i pokrzyczeć do woli, a nawet biegać po łące na golasa. Tutaj nikt się niczemu nie dziwi. Czasami każdy z nas trochę wariuje – tłumaczy Maja. □