

TOMASZ STAŃKO
Jestem nie do wytrzymania

MARIA SEWERYN
Teraz muszę sobie radzić sama

TYMON TYMAŃSKI
Jak wychowuje

ZWIERCADLO.PL

zwierciadło

CENA
6,99
zł
(w tym 8% VAT)

lipiec 2017

Mamy 60 lat

Joanna
Chmielewska
POLSKA AGATHA
CHRISTIE

PSYCHOLOGIA
Wojciech
Eichelberger
CZY PAMIĘĆ
KŁAMIE?

Piszę dla nas
ANDRUS
MAJEWSKI
NOSOWSKA
STUHR

Scarlett

JOHANSSON MONOGAMIA
JEST NIE DLA
MNIE

plus

Udane wakacje

JAK WYJECHAĆ Z PRZYJACIÓŁMI
I WRÓCIĆ W ZGODZIE

SZTUKA SPRZĄTANIA GŁOWY

SEKRETY DISNEYLANDU



lipiec 2017

Sztuka sprzątanania

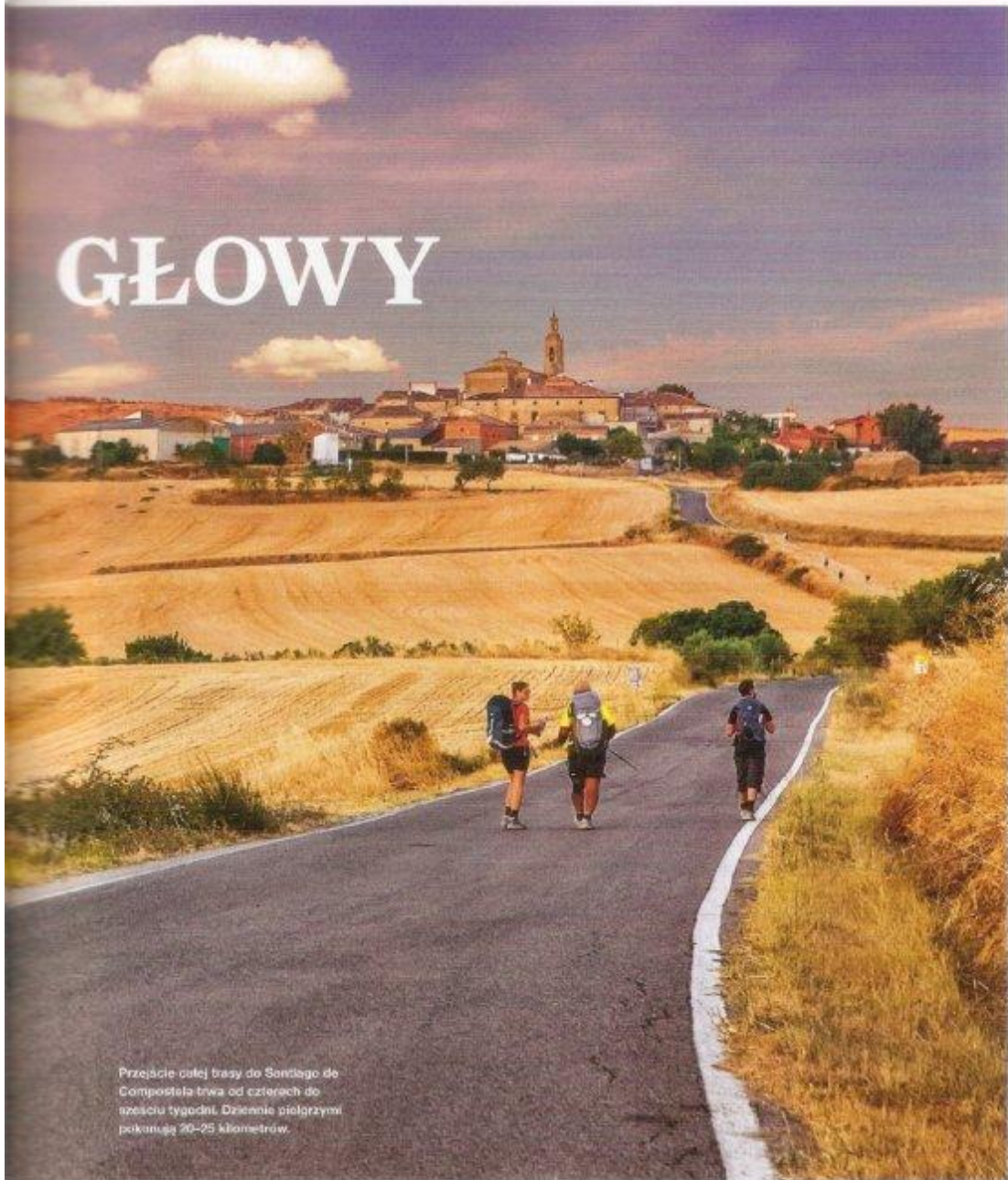
TEKST
RENATA ARENDT-DZIURDZIKOWSKA

Mamy już mieszkania, domy, dobre ubrania, samochody, coraz lepsze drogi. Przyszedł czas na potrzeby wyższego rzędu. Stąd zamiast wczasów all-inclusive zapotrzebowanie na letnie odosobnienie wśród łąk i lasów. Zdrowe i cenione.

Pytam córkę, jaki prezent chciałaby dostać na 30. urodziny – opowiada przyjaciółka. – Trzydziestkę obchodzi się raz w życiu, więc chciałam jej sprawić coś szczególnego: może mebel do nowego mieszkania, biżuterię. A ona mówi: „Mama, daj mi kilka stówek na wyjazd na tygodniowe odosobnienie”. Ucieszyłam się, wiem, Asia ostatnio tak dużo pracuje, niech pojedzie, odpocznie, złapie oddech...

W ciągu ostatnich lat wiele zmieniło się w naszych wakacyjnych priorytetach. Ciągłe lubimy wakacje w ciepłych krajach, jednak coraz częściej wybieramy opcję skromniejszą. ▶

GŁOWY



Przebieg całej trasy do Santiago de Compostela trwa od czterech do sześciu tygodni. Dzień w dzień pielgrzymi pokonują 20-25 kilometrów.

kawałek wakacji w ośrodku medytacyjnym czy klasztorze. Bez wystrzałowych ciuchów, zwiedzania zabytków, telefonów, mejli i rozmów. W ciszy. Ośrodki nakierowane na kontemplację i rozwój wewnętrzny powstają w urokliwych miejscach pośród pól, łąk, lasów, nad jeziorami i w górach.

12 lat temu powstał – największy dziś w Polsce – Ośrodek Tu i Teraz w Nowym Kawkowie na Mazurach. 45 hektarów lasów i łąk otacza domy i pola namiotowe. Maja Wołosiewicz, pomysłodawczyni i założycielka ośrodka (wraz z mężem Jackiem Towalskim), przygląda się ludziom, którzy tu przyjeżdżają.

– Bywają napięci, niespokojni.

Oferujemy różne formy pracy wewnętrznej, jednak już sam kontakt z przyrodą niesie ogromne korzyści: ukojenie, uspokojenie. Codzienne spacerunki po lesie, łąkach i wąwozach, kontakt z dzikimi zwierzętami – sarnami, zającami, lisami, które podchodzą do okien – są jak balsam na zmęczone ciała i dusze.

– Cały czas rozbudowujemy ośrodek – mówi Maja. – Powstają nowe domy, sale warsztatowe, jadalnie. Są pokoje z łazienkami, ale też miejsca w namiotach, na strychach. Naród ciągnie do natury.

Ojciec Konrad Małysz z klasztoru benedyktynów w Tyńcu opowiada o medytacjach, rekolekcjach

i warsztatach rozwijających duchowość, oferowanych przez tyńskich mnichów. Do klasztoru zjeżdżają ludzie najróżniejszych zawodów, orientacji politycznych i wyznań religijnych: klasztor gościł nawet mnichów tybetańskich. Z każdym rokiem jest coraz więcej młodzieży.

– Początkowo w naszym Domu Gości było kilkanaście miejsc – mówi ojciec Konrad. – Kiedy Polska otworzyła się na świat i powstała autostrada do Krakowa, wybudowaliśmy nowy dom. Dzisiaj dysponujemy 90 miejscami i niemal wszystkie – szczególnie w sezonie wakacyjnym – są natychmiast rezerwowane. Mamy grupy krajowe i zagraniczne. Także firmy chętnie organizują u nas dni skupienia, które rozwijają wewnętrzną wrażliwość. Dużą popularnością cieszą się posty według Świętej Hildegardy. Jako

społeczność benedyktyńska żyjemy razem, modlimy się i pracujemy. Nasi goście oddychają tą atmosferą, zanurzają się w innym niż na co dzień wymiarze życia, co sprawia, że później na wiele spraw patrzą inaczej, z otwartym sercem i dystansem do siebie.

Jack Towalski z ośrodka Tu i Teraz zauważa, że z każdym rokiem przyjeżdża coraz więcej ludzi ciężko pracujących, wielu pracowników korporacji, menedżerowie – mężczyźni i kobiety – z najwyższych szczebli zarządzania. Zajeżdżają przed ośrodek wypasionymi furami, zrzucają garnitury i zagłębiają się w siebie.

– Wyraźnie widać taką tendencję: jako społeczeństwo zaczęliśmy się bogacić, mamy już mieszkania, domy, dobre ubrania, samochody, coraz lepsze drogi – mówi Jacek. – Przyszli czas na potrzeby wyższego rzędu, poszukiwania czegoś głębiej, odkrywanie wartości nie tylko materialnych. Jeszcze 20 lat temu byliśmy zacofanym krajem, także pod tym względem. To się ogromnie zmieniło, aspirujemy, rozwijamy się. Zauważa też taką tendencję: najpierw przyjeżdża kobieta, potem jej mąż, były mąż, przyjaciele, znajomi przyjaciół, ktoś z rodziny. Ta energia rozchodzi

się jak kręgi po wodzie.

Coraz chętniej odwiedzają ośrodek nauczyciele ze świata. Cenią polską otwartość, ciekawość, nastawienie na wiedzę, na rozwój i podnoszenie jakości życia. Harmonizującą moc odosobnień i medytacji chwala także celebryci. Szczególną popularnością cieszy się joga jako praktyka medytacyjna, nakierowana na pielęgnowanie wewnętrznej harmonii. Dla Kory Jankowskiej – co często podkreśla – asany są najlepszą metodą zwalczania stresu i pokonywania zmęczenia. Joanna Brodzik czerpie z jogi siłę i spokój. Jolanta Pienkowska uczy się dystansować do otaczającego świata i problemów.

Najwyraźniej ta forma dbania o siebie przypadła nam do gustu. Poszukujemy, odkrywamy i doceniamy nowe możliwości.



Coraz częściej wybieramy wakacje w ośrodku medytacyjnym. Bez telefonów, mejli i rozmów. W ciszy.