

นิเวศภาวนา: ^๒ คนหาตนเองในธรรมชาติแห่งป่าเขา



นิเวศภาวนา: ^๒ค้นหาตนเองในธรรมชาติแห่งป่าเขา

จัดทำโดย

โครงการพัฒนาภาวะการนำด้วยพุทธกระบวนการบวชนกัศน์

มูลนิธิเสฐียรโกเศศ-นาคะประทีป

๒๕๖๒

สนับสนุนโดย

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)

สารบัญ

นิเวศภาวนา: คับหาตนเองในธรรมชาติแห่งป่าเขา	4
กระบวนการ	5
๑. ชั้นละวาง(Severance)	5
นิมิตจากธรรมชาติ	2
พิธีกรรมก่อนออกเดินทาง	2
๒. ชั้นก้าวข้าม (Threshold)	3
๓. หลอมรวม (Incorporation)	4

นิเวศภาวนา: ค้นหาค้นหาตัวเองในธรรมชาติแห่งป่าเขา

นิเวศภาวนา (Vision Quest) พัฒนามาจากพิธีกรรมของชาวอินเดียนแดงโบราณ ผสมผสานกับการสมาทานอุตถกรรมบางข้อในพุทธศาสนา ออกแบบมาเพื่อให้คนมีประสบการณ์การเปลี่ยนผ่านของช่วงชีวิต และเติบโตทางจิตวิญญาณจากการอยู่ร่วมกับธรรมชาติ

ทำไมต้องเข้าร่วมนิเวศภาวนา

นิเวศภาวนาเป็นการเรียนรู้ทางจิตวิญญาณที่อาศัยการอดอาหารและอยู่ลำพังในธรรมชาติ เพื่อสลัดความพลอดภัยมั่นคงอย่างอ่อนน้อม ผู้เดินทางจะต้องยอมสละชีวิตของตนให้เป็นของธรรมชาติ ยอมตายลงในเชิงจิตวิทยาเพื่อเกิดใหม่อย่างมีเป้าหมาย เพื่อค้นหาว่าเราเกิดมาเพื่ออะไร โลกปรารถนาให้เราทำอะไรที่จะเกิดประโยชน์ ศักยภาพและความหมายของชีวิตของเราคืออะไร นิเวศภาวนาจึงเป็นเครื่องมือที่ทรงพลังสำหรับผู้ที่อยู่ในวัยเปลี่ยนผ่าน เช่น วัยรุ่นกำลังจะเข้าสู่วัยผู้ใหญ่ คนที่กำลังจะเปลี่ยนงาน หรือคนที่ต้องการเปลี่ยนแปลงตนเอง รวมถึงคนที่กำลังจะก้าวเข้าสู่พื้นที่ใหม่ในชีวิต เช่น กำลังจะบวช กำลังจะแต่งงาน หรือแม้แต่กำลังจะหย่า นิเวศภาวนาจะช่วยให้เราละทิ้งตัวตนเก่าและเพิ่มพลังชีวิตใหม่

ในวัฒนธรรมโบราณ มนุษย์เฉลิมฉลองและประกอบพิธีกรรมศักดิ์สิทธิ์ในช่วงสำคัญของชีวิต ไม่ว่าจะตอนเกิด วัยรุ่น หรืออย่างเข้าสู่วัยผู้ใหญ่ และในบางพื้นที่ยังมีพิธีกรรมในช่วงที่ชีวิตประสบภาวะวิกฤตหรือการเปลี่ยนแปลงขนานใหญ่ เช่น ประสบอุบัติเหตุ หรือต้องเดินทางไกล เป็นต้น แต่วิถีชีวิตสมัยใหม่ทำให้คนห่างหายจากพิธีกรรมเหล่านี้ จึงไม่มีโอกาสใครครวญและถอดบทเรียน โลกทัศน์แบบวิทยาศาสตร์เก่าก็ทำให้คนมองว่าพิธีกรรมเป็นเรื่อง “งมงาย” และไม่เกี่ยวข้องกับชีวิต นี่คือเหตุผลส่วนหนึ่งที่ทำให้มนุษย์สมัยใหม่รู้สึกว่างเปล่าและไม่เชื่อมโยงกับใครเลย นิเวศภาวนาจะนำเราเข้าสู่เส้นทางเปลี่ยนผ่านอย่างมีความหมาย

ผู้เข้าร่วมภาวนาจำเป็นต้องตั้งเป้าหมายให้ชัดเจนว่าทำไมถึงต้องเข้าร่วมปลีกวิเวก ถ้าคำถามชัดเจน คำตอบที่ได้ก็จะยิ่งชัดตามไปด้วย คำตอบส่วนใหญ่มักจะเป็น

- เพื่อข้ามผ่านวิกฤตในชีวิต
- เพื่อเฉลิมฉลองหรือเป็นสัญลักษณ์ของการเปลี่ยนแปลงบางสิ่งในชีวิต เช่น เพิ่งเปลี่ยนงานใหม่
- เพื่อเริ่มต้นบางสิ่ง หรือเพื่อจบสิ้นบางสิ่ง
- เพื่อเยียวยาปมเจ็บปวด

ปักหมุดหมายของตนไว้ในใจก่อนเข้าสู่กระบวนการที่นำทางไปสู่การค้นหาคำตอบจากธรรมชาติ

กระบวนการ

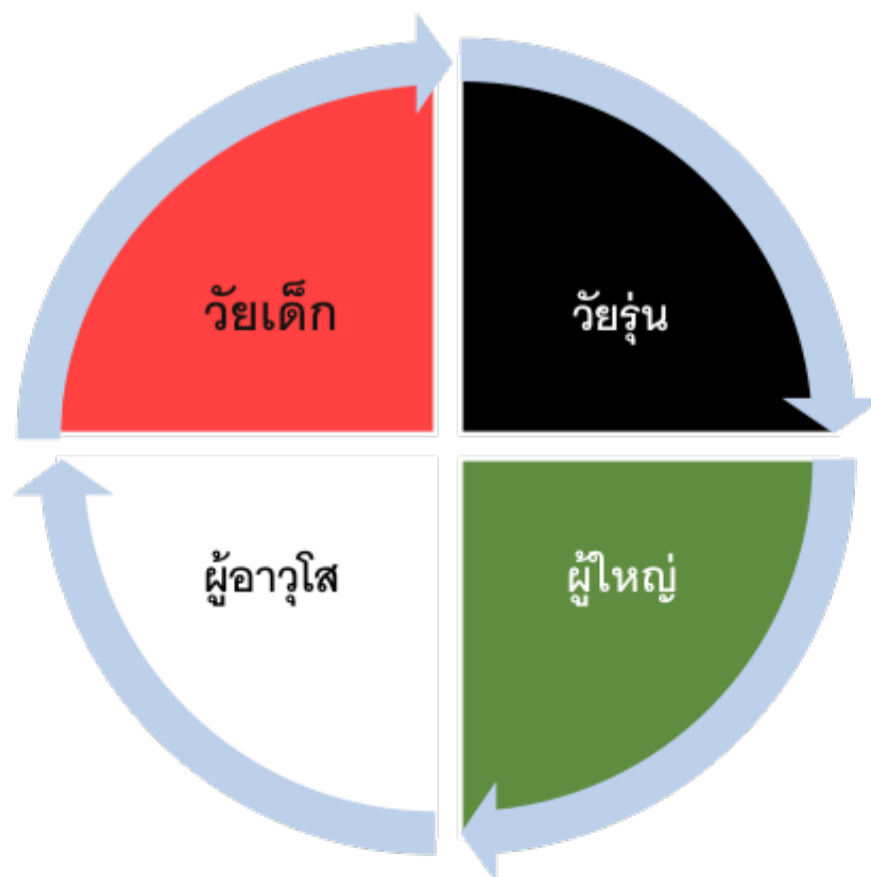
พิธีกรรมเพื่อการเปลี่ยนผ่านชีวิตนี้ประกอบด้วยกระบวนการ ๓ ช่วงเวลา

๑. ขั้นละวาง (Severance) เป็นการเตรียมความพร้อมก่อนจะละทิ้งชีวิตเดิมๆ และความกังวลต่างๆ ไว้อย่างหลัง เพื่อไปอยู่กับธรรมชาติ
๒. ขั้นก้าวข้าม (Threshold) เป็นช่วงเวลาแห่งโลกศักดิ์สิทธิ์ เปรียบเหมือนการก้าวข้ามธรณีประตูไปสู่เส้นทางใหม่ที่เราจะข้ามกรอบของชีวิตเดิมและเริ่มต้นสิ่งใหม่ ช่วงเวลานี้ผู้แสวงหาอาจจะต้องเหน็ดเหนื่อยเหมือนวีรบุรุษในตำนานที่ออกไปผจญภัย บางคนอาจต้องเจ็บปวดเพราะจะต้องตายจากตัวตนเก่าๆ และน้อมรับสิ่งใหม่
๓. ขั้นหลอมรวม (Incorporation) หลังกลับจากปลีกวิเวก ผู้ผ่านนิเวศภาวนาจะได้นำพลังวิเศษหรือบทเรียนที่ได้รับมาใช้ประโยชน์แก่ตนเอง คนรอบข้าง และสังคม

๑. ขั้นละวาง(Severance)

๐ วงล้อชีวิตหรือวงล้อแห่งการเยียวยา(Medicine Wheel)

แนวคิดเรื่องวงล้อแห่งชีวิตที่มีรากมาจากปัญญาของชาวอินเดียนแดง เพื่อช่วยให้ผู้ที่เข้าสู่นิเวศภาวนาได้ ทบทวนและเข้าใจภาวะของตนเอง ได้รู้จักตำแหน่งแห่งที่ของตนเองบนโลกนี้และมองเห็นความสัมพันธ์กับสรรพสิ่งได้ชัดเจนขึ้น โดยแบ่งชีวิตเป็น ๔ ช่วงวัยตามแผนภูมิข้างล่าง



ช่วงที่ ๑ แดนของวัยเด็ก มีสีแดงเป็นสัญลักษณ์ อยู่ทิศใต้ สีสันฤดูร้อน หมายถึง พลังของวัยเด็ก ซื่อใสบริสุทธิ์ ความไว้วางใจ การละเล่น ความสนุกสนาน การเคลื่อนไหวและสืบค้น แบบสนิทกับโลกธรรมชาติ ใสร่างกายในการเรียนรู้ ชอบอย่างหลงใหล มีอารมณ์ดิบที่ไม่ซับซ้อน รัก โกรธ อิจฉา กลัวฉุนฉาด แสดง ปฏิกริยาชัดเจน ชอบอย่างหลงใหล (passion) มีชีวิตชีวา สัญชาตญาณคือแหล่งพลังชีวิต อารมณ์ที่เนื่องกับ สัญชาตญาณจำเป็นต่อการอยู่รอด ข้อมูลเพื่อการอยู่รอดเกิดจากแดนนี้ เราสัมผัสโลกด้วยช่องทางประสาท ความรู้สึก เป็นข้อมูลที่มีชีวิตชีวา คนที่ถูกสอนมาให้กดขี่อารมณ์ตัวเองเท่ากับกำลังกดพลังชีวิตตนไว้ เด็ก ไม่เข้าใจอารมณ์ของตัวเอง เพราะเขาคืออารมณ์นั้น เขากับอารมณ์เป็นอันเดียวกัน ผู้ที่อยู่ในช่วงนี้จะต้องการ เล่น เปิดพื้นที่เรียนรู้สิ่งใหม่ และแล้วจากวัยเด็กก็จะย่างเข้าสู่...

ช่วงที่ ๒ แดนของวัยรุ่น มีสีดำเป็นสัญลักษณ์ อยู่ทิศตะวันตก เปรียบเหมือนฤดูใบไม้ร่วง เป็นช่วงที่ คาดการณ์ถึงความมืดมิด เป็นที่ๆ จะตกต่ำดำดิ่งลง เป็นดินแดนของความไม่รู้ มืดเข้ถ้า ความเศร้าโศก น้ำตา การรู้จักตัวเอง การรักตัวเอง และคำถามว่าเรามาจากไหน พลังของทิศตะวันตกมาจากพลังของวัยรุ่น อารมณ์ จะเปลี่ยนไปสู่ความรู้สึก สำนึกหรือการรับรู้ตนเองจะม้วนกลับสู่ภายใน อารมณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นจะถูกพิจารณา จนเกิดการตระหนักรู้ตนเอง ว่ากำลังรู้สึกอะไรอยู่ รับผิดชอบต่อความรู้สึกของตนเอง เรียนรู้ที่จะต่อรองกับ ตัวตนภายใน จนเข้าใจว่าความรู้สึกนั้นๆ เกี่ยวข้องกับสิ่งที่ทำอยู่อย่างไร กระบวนการเหล่านี้จะทำให้เรารู้ว่า เราเป็นใคร อะไรคือคุณค่าหรือพรสวรรค์ของเรา อะไรที่มีความหมายต่อเรา เป็นแดนแห่งการตั้งคำถาม การ ค้นหาตนเอง มองตนเองจากสายตาของคนอื่น ความเจ็บปวด ภาวะอารมณ์ นี่คือนาทีโลกภายในเริ่มพัฒนา คนจะแสวงหาอัตลักษณ์ของตัวเอง หลายคนอาจตกอยู่ในภาวะอารมณ์ดำดิ่ง คุณค่าของแดนแห่งวัยรุ่นหรือ ทิศตะวันตก คือ การรักตัวเอง การยอมรับตัวเอง การให้อภัยตัวเองได้ อย่างไรก็ตามวัยรุ่นจำนวนมากเติบโต มาภายใต้ความรักที่มีเงื่อนไข ทำให้กระบวนการแห่งการค้นหาตัวเอง ยอมรับตัวเองไม่ได้เกิดขึ้นตามที่ควรจะเป็น คนส่วนใหญ่จึงหวนกลับมาสู่แดนนี้อีกครั้งในวัยผู้ใหญ่ เพื่อกอบกู้ตัวตนและคุณค่าที่ไม่ได้มีเวลาค้นหา มากพอในช่วงนั้น หันมายอมรับตัวตนที่ไม่ตระหนักรู้มากขึ้น จากช่วงวัยรุ่นหรือทิศตะวันตกก็จะย่างเข้าสู่...

ช่วงที่ ๓ แดนของผู้ใหญ่ ใสีเขียวเป็นสัญลักษณ์ อยู่ทิศเหนือ เป็นช่วงฤดูหนาว แดนนี้เป็นพลังของ หญิงชายที่มีวุฒิภาวะ เป็นที่ๆ เราประกาศว่าเราเป็นใครในโลกใบนี้ เป็นพื้นที่แห่งความชัดเจน การลงมือทำ การใส่ใจผู้อื่น การให้และแบ่งปัน มองเห็นว่าอะไรที่ต้องทำให้ลุล่วงและลงมือทำ ประกาศวิสัยทัศน์ต่อโลก มี วินัย และประเมินการกระทำ มีความสามารถในการบริหารจัดการกับชีวิตของตน

แดนนี้เป็นโล่ปกป้องแห่งฤดูหนาว ลมเหนือนั้นหนาวเยือก เมื่อลมหนาวมาเยือน การอยู่รอดของ ผู้คนนั้นขึ้นอยู่กับทักษะและพลังของทิศนี้ ในทิศตะวันตกหรือช่วงวัยรุ่นเราค้นพบพลัง คุณค่าหรือไอศถของ ตัวเอง ส่วนในทิศเหนือเราจะนำเอาพลังเหล่านี้มาใช้ในวัยผู้ใหญ่ ทิศตะวันตกเรารู้ว่าเราเก่งหรือมีพรสวรรค์ใน เรื่องใด อะไรคือไอศถของเรา แต่ถ้าขาดกระบวนการเหล่านี้ พอถึงวัยผู้ใหญ่เราก็กลายเป็นคนจำยอมทำงาน หรืออยู่ในบทบาทที่ไม่มีความหมายกับเราจริง ๆ ไม่จริงแท้กับตัวเอง คุณค่าของทิศนี้คือ ความคิดเชิงเหตุผล ความสามารถในการวางแผน คิดล่วงหน้า ใแหล่งทรัพยากรอย่างเป็นประโยชน์ มีวินัยในตนเอง สื่อสารเป็น และรู้จักการทำงานร่วมกับผู้อื่น

อันตรายของทิสนี่ คือ เราอาจติดอยู่ในกรอบหน้าที่รับผิดชอบจนมีแนวโน้มลืมนึกความเป็นเด็ก ลืมจินตนาการวัยเด็ก และความงามของชีวิต กระทั่งยากที่จะเชื่อมต่อกับความเบิกบานใจ เป็นผลให้เสพติดงาน เพราะพัฒนาพลังของทิสเหนือจนล้นเกิน ถ้าเห็นบางคนเสียสมดุลอยู่ในทิสเหนือ ควรสนับสนุนให้เขามีประสบการณ์กับทิสใต้ เช่น ไปเที่ยววันหยุด
หลังทิสเหนือสิ่งที่ตามมาเสมอก็คือ..

ช่วงที่ ๔ ผู้อาวุโส มีสี่เหลี่ยมหรือสี่ทงเป็นสัญลักษณ์ เปรียบเหมือนทิสตะวันออก สีสันฤดูใบไม้ผลิ เป็นพลังของการหยั่งรู้ ไม่ใช่ด้วยเหตุผลหรือความรู้สึก เป็นโลกแห่งญาณทัศนะ จินตนาการ ความสร้างสรรค์ และการเกิดใหม่ เห็นกระบวนการความคิดของการเกิด-ตาย-เกิดใหม่ เห็นการเปลี่ยนแปลงอย่างลึกลับ ความรู้สึกขอบคุณ การให้แสงสว่าง ความสง่างาม ความรักสากล ความเบิกบานใจ แรงแบบดาลใจ และปัญญา ในแดนนี้ฤดูใบไม้ผลิเผยตุ้มตาออกมาเอง เป็นประสบการณ์น่าตื่นใจ “อะฮ้า ตอนนี้อันเห็นภาพรวมทั้งหมด” พลังของวัยนี้ จึงเป็นการเฉลิมฉลอง การเก็บเกี่ยว

คนที่อยู่ในช่วงนี้คือผู้ที่ลวงกาลผ่านวัย มีความสามารถที่จะมองเห็นความเป็นทั้งหมด ทุกอย่างหลอมรวมอยู่ในที่เดียวกัน ความรักของทิสตะวันออกเป็นความรักเพื่อจิตวิญญาณ เป็นความรักอันเป็นทิพย์ เป็นสำนึกที่กว้างใหญ่เป็นรักเพื่อประชาชนทั้งหมด เป็นการนำวิสัยทัศน์อย่างใหม่และทำให้มันมีชีวิตชีวาบ่อยครั้งหลังการสว่างวาบครั้งใหญ่เกิดขึ้น “โอ พระเจ้า ฉันต้องเปลี่ยนชีวิตเดี๋ยวนี้” ทันทิวสัยทัศน์ใหม่มาเยือน กระบวนการแยกแยะทางความคิดก็จะตามมา คำถามว่า มันจริงหรือไม่? จิตแบบหวาดหวั่นก็จะเคลื่อนสู่ทิสใต้ ความกลัวของวัยเด็ก ความรู้สึกมวนกลับสู่ภายในของวัยรุ่น (การเก็บไว้หรือการปฏิเสธ) การลงมือทำของวัยผู้ใหญ่(ที่ ๆ เราประกาศวิสัยทัศน์ตัวเอง) กระบวนการเหล่านี้จะทดสอบเจตนาของวิสัยทัศน์อย่างใหม่เป็นขั้นตอนแรกๆ ที่จะก้าวไปสู่การนำปัญญาของแดนผู้อาวุโสสู่โลกความเป็นจริงทางกายภาพ

อันตรายของทิสนี่คือ คนที่ติดอยู่ในแดนนี้มักทำตัวเหมือนผีเสื้อที่โฉบจากวิสัยทัศน์หนึ่งสู่อีกอันหนึ่ง ไม่ยอมทำให้มันเป็นจริง ไม่ลงสู่การเปลี่ยนแปลงในทางปฏิบัติ

ช่วงเวลาเหล่านี้ไม่ได้หมายถึงอายุ แต่หมายถึงสภาวะที่แต่ละคนกำลังเป็นอยู่ บางคนอาจอายุ ๓๐ กว่า แต่ ณ ตอนนีเห็นตัวเองอยู่ในช่วงวัยรุ่น เพราะชีวิตช่วงนี้กำลังตั้งคำถามว่าตนเองคือใครและกำลังทำอะไรอยู่ หรือบางคนอาจอายุมากกว่า ๔๐ แต่จัดตัวเองอยู่ในช่วงวัยเด็ก เพราะเป็นระยะที่กลับมาฐานกายเรียนรู้สิ่งใหม่ และกำลังสนุกสนาน

กระบวนการนี้ช่วยให้ตั้งเป้าหมายในการปลีกวิเวกได้ง่ายขึ้น เช่น คนที่อยู่ในวัยเด็กก็ขอคำตอบจากธรรมชาติถึงหนทางที่จะเติบโต คนที่อยู่ในวัยรุ่นก็หาทางเยียวยาภาวะอารมณ์ที่เป็นอยู่ หรือสืบค้นคุณค่าในตัวเอง คนที่เป็นผู้ใหญ่อาจถามหาจินตนาการ ความงาม และความเบิกบานของชีวิต ส่วนคนที่อยู่ในวัยอาวุโสอาจขอให้เชื่อมโยงเป็นหนึ่งเดียวกับธรรมชาติ เฉลิมฉลอง หรือนำวิสัยทัศน์สู่โลกความจริง เป็นต้น

นิมิตจากธรรมชาติ

นิเวศภาวนาเป็นเรื่องเฉพาะตัว แต่ละคนต้องตั้งคำถาม ตั้งเป้าหมาย และค้นหาคำตอบด้วยตัวเอง อย่างไรก็ตามเมื่อพูดว่า “นิมิต” หลายคนมักนึกถึงเรื่องเหนือธรรมชาติ แต่อันที่จริงนิมิตหรือสัญญาณจากธรรมชาติมีหลายรูปแบบ นิมิตอาจเป็นกลางหรือเป็นปัญญาจากธรรมชาติ เป็นความรู้สึก “ใช่” เป็นความรู้สึกผ่อนคลาย เป็นความรู้สึกเป็นหนึ่งเดียว เป็นความฝัน เป็นภาพที่อยู่ข้างหน้าที่เรามองเห็นอยู่แล้วแต่ยังไม่เข้าใจความหมาย เราจึงต้อง “เปิดตาเปิดใจ” พร้อมรับทุกสิ่งทุกอย่างที่ธรรมชาติต้องการสื่อสารกับเรา อย่าคิดว่านิมิตจะต้องมาในรูปแบบใดรูปแบบหนึ่งเหนือสิ่งอื่นใด เราต้องมีความสงสัยใคร่รู้อย่างแรงกล้าและจริงแท้ และอธิษฐานขอคำตอบจากธรรมชาติอย่างอ่อนน้อมถ่อมตน

สำหรับผู้เดินทางบางคน คำตอบอาจไม่ได้มาในทันที บางคนต้องใช้เวลาหลังจากปลีกวิเวกหลายสัปดาห์กว่าคำตอบจะปรากฏชัด และสำหรับบางคนการไม่ได้คำตอบอะไรเลย ก็อาจเป็นคำตอบอีกอย่างหนึ่งเช่นกัน

พิธีกรรมก่อนออกเดินทาง

ในพิธีกรรมนี้ ผู้ออกเดินทางสู่การปลีกวิเวกจะเลือกวัตถุจากธรรมชาติมาเป็นสัญลักษณ์ของตนเอง เช่น ก้อนหิน ใบไม้ ดอกไม้ แล้วนั่งล้อมวงด้วยความสงบ ส่งพลังความรักและแรงใจให้เพื่อนร่วมเดินทาง ผู้เดินทางจะนำสัญลักษณ์ของตนเองไปวางไว้กลางวงทีละคน แล้วประกาศว่า “ฉันคือใคร” และ “ฉันต้องการค้นหาอะไร” จากนั้นจะออกเดินทางไปใช้ชีวิตลำพังในกลางป่า



๒. ขั้วก้าวข้าม (Threshold)

การเลือกพื้นที่ ขั้นตอนนี้สำคัญอย่างยิ่ง เพราะผู้ปลีกวิเวกจะต้องอาศัยอยู่ลำพังถึง ๓ วัน จึงควรรู้สึกว่าการที่ตรงนั้นคือที่สำหรับตนจริงๆ และมีบรรยากาศเอื้อต่อการค้นหาพลังอำนาจของตน ขั้นตอนนี้ใช้เวลาทั้งวันเพื่อสำรวจป่าธรรมชาติโดยรอบ และทำก่อนที่จะผ่านพิธีกรรมก่อนออกเดินทาง เพราะเมื่อผ่านพิธีนี้แล้วผู้ออกเดินทางจะไม่เห็นหน้ากันถึงสามวัน

ระบบคู่หู (buddy) เพื่อความปลอดภัยผู้เดินทางแต่ละคนจะมีระยะที่ไม่ห่างกันเกินไป (และไม่ใกล้เกินไป) และบางครั้งอาจมีการนัดหมายส่งสัญญาณว่าอีกคนยังสบายดีอยู่ เช่น นำก้อนหินไปวางที่จุดนัดหมายทุกวัน

การอดอาหาร การอดอาหารอย่างเป็นระบบไม่ใช่เรื่องอันตราย ในภูมิปัญญาดั้งเดิมและศาสนาต่างๆ ก็ใช้การอดอาหารเป็นเครื่องมือปฏิบัติตน ในชุดการเรียนนี้ ผู้เดินทางได้เตรียมร่างกายให้พร้อมโดยรับประทานน้อยลงในมือเย็นและวันสุดท้ายก่อนเข้าป่าก็รับประทานเฉพาะผักและผลไม้ การอดอาหาร ๓ วันจะทำให้ร่างกายอ่อนแอลง เมื่อร่างกายอ่อนแอลงจิตใจจะเข้มแข็งและแสดงตัวชัดเจนขึ้น แต่สำหรับบางคนจิตใจก็อาจอ่อนแอลงเช่นกัน แต่วิญญาณเบื่องลือก (soul) จะสำแดงตนในหลากหลายรูปแบบ สำหรับบางคนนี่เป็นเครื่องหมายของการยอมตายจากตัวตนเก่าๆ เพื่อเกิดใหม่ หลายคนเชื่อว่าเข้าสู่ภาวะกึ่งหลับกึ่งตื่นและทำให้เห็นสัญญาณจากธรรมชาติได้ง่ายขึ้น บางคนการอดอาหารอาจเป็นความท้าทายทั้งทางร่างกายและจิตใจ เป็นการยินยอมที่จะอยู่กับความหิวและความกลัว เพื่อช่วยให้เธอเข้าใจทั้งตัวเองและธรรมชาติ ฟังเสียงจากธรรมชาติ เพื่อเปิดรับสัญญาณหรือนิมิตจากธรรมชาติ อย่างที่กล่าวไปแล้วว่า นิมิตไม่ใช่เรื่องเหนือธรรมชาติที่เทวดามาปรากฏกายหรือพระเจ้าเปล่งเสียงมาจากท้องฟ้า แต่เป็นสรรพสิ่งที่มาจากธรรมชาติ เช่น กบ เขียด มด ปลวก ต้นไม้ พระจันทร์ ก้อนหิน สายลม ผู้เดินทางบางคนก็พบว่า การเคลื่อนไหวของมดไม่ต่างจากความสัมพันธ์ของตนและครอบครัว ในขั้นนี้ ผู้เดินทางอาจต้องกล่าสละตัวตนเก่าแล้วลองทำอะไรที่โลดโผนเพื่อค้นพบคำตอบใหม่ๆ เช่น พุดคุยกับสายลม ทำท่าเลียนแบบสัตว์ ตะโกน กูรอง เหล่านี้คือสัญลักษณ์ของการละทิ้งตัวตนและเข้าสู่โลกใหม่ แน่ใจว่าการอยู่ลำพังในป่าที่มีดมิต หลายคนต้องเผชิญกับความกลัว แต่การอยู่กับความกลัวก็นับเป็นส่วนหนึ่งของการเรียนรู้

ศูนย์นิเวศภาวนากลาง พื้นที่นี้จะเป็นทั้งจุดเริ่มต้น และจุดสิ้นสุดของการปลีกวิเวก อีกทั้งเป็นศูนย์ดูแลผู้ต้องการความช่วยเหลือระหว่างการปลีกวิเวก ศูนย์นี้จะต้องมีคนแข็งแรงและเข้มแข็งพอที่จะให้ความช่วยเหลือทุกคน หากมีเหตุที่ไม่คาดหมายเกิดขึ้นระหว่างกระบวนการ



๓. หลอมรวม (Incorporation)

เมื่อการเดินทางสิ้นสุดลง ถึงเวลาที่ต้องกลับบ้าน ไม่จำเป็นว่าทุกคนต้องกลับมาอย่างยิ่งใหญ่ พร้อมกับพลังพิเศษ แต่ละคนมีวิถีเรียนรู้ต่างกัน บางคนอาจกลับมาพร้อมความสับสน ความกลัว หรือความผองคลาย จึงต้องมีกระบวนการที่เตรียมพร้อมสำหรับการกลับไปสู่โลก

พิธีกรรมเพื่อต้อนรับการกลับมา ผู้เดินทางจะกลับมาที่วงและหยิบสัญลักษณ์ของตนเอง ก่อนประกาศว่ากลับมาแล้ว และได้รับการต้อนรับจากผู้ที่อยู่ที่ศูนย์นิเวศภาวนากลาง

ตัวตนใหม่ชื่อใหม่ ในขั้นนี้ทุกคนจะกลับมาสู่โลกเดิมอย่างสมบูรณ์ ทุกคนจะใคร่ครวญถึง “นิมิต” หรือสิ่งที่ตนได้เรียนรู้ และตั้งชื่อใหม่แก่ตนเองเพื่อเป็นสัญลักษณ์ของการเกิดใหม่ เช่น มีคนเรียกตัวเองว่า “นกสีขาว” เพราะฝันถึงนกที่ช่วยนำทางผู้ลี้ภัยจากสงคราม หรืออีกคนได้ชื่อว่า “Ugly Beauty” เพราะค้นพบว่าปมเจ็บปวดของตนเองคือรูปลักษณ์ภายนอกและขณะเดียวกันก็ค้นพบความงามในโลกภายใน

พลังพิเศษ/สิ่งที่ได้เรียนรู้ เปรียบกับปรัมปราคติการเดินทางของวีรบุรุษ ถ้าเป็นตอนจบวีรบุรุษก็กลับมาพร้อมพลังพิเศษที่จะช่วยพิทักษ์โลก ผู้เดินทางก็กลับมาพร้อมบทเรียนสำคัญของชีวิต คนหนึ่งกล่าวว่านิเวศภาวนาช่วยให้เห็นหนทางและมั่นใจที่จะเดินต่อไป คนหนึ่งได้ค้นพบว่าเลือกที่จะมีความสุขได้ด้วยตัวเอง และนี่คือการเดินทางแสวงหาที่เธอรอคอยมานาน เธอได้พบส่วนที่ขาดหายไปในชีวิต คนหนึ่งบอกว่ารู้สึกเชื่อมโยงกับธรรมชาติมากที่สุดในชีวิต และไม่มี ความกลัวเลยเพราะเชื่อว่าแม่ธรรมชาติจะดูแลเราอย่างดีที่สุด