

KAJETAN MOJSAK

NARODZINY MINDFULNESS Z DUCHA (AN)ESTETYKI

KAJETAN MOJSAK

Pracownik Ośrodka Studiów Kulturowych i Literackich nad Komunizmem i Nowej Panoramy Literatury Polskiej w Instytucie Badań Literackich PAN; absolwent Szkoły Nauk Społecznych przy Instytucie Filozofii i Socjologii PAN. Autor książek *Groteska w polskiej prozie narracyjnej lat 1956–1968* (2014) i *Cenzura wobec prozy „nowoczesnej”. 1956–1965* (2016). Publikował między innymi w „Kulturze Współczesnej” i „Pamiętniku Literackim”. Jego zainteresowania badawcze to proza modernistyczna, związki między estetyką a ideologią, somatoestetyka, krytyczna analiza dyskursu, studia kulturowe nad PRL-em i komunizmem. ORCID: 0000-0003-4539-6865.

Praktyki *mindfulness* wydają się zjawiskiem niełatwym do zdefiniowania z dwóch zasadniczych powodów. Pojęcie uważności jest nieostre¹ z jednej strony dlatego, że sama, trudno uchwytna, istota doświadczenia uważności pozostaje w znacznej mierze poza obrębem komunikacji i intersubiektywnej weryfikowalności. Z drugiej zaś strony pojęcie to obejmuje szeroki zakres idei i działań opartych na różnych konceptualizacjach, służących różnym celom i realizowanych w bardzo odmiennych społecznych i ideologicznych kontekstach. Wchodzą one ze sobą w złożone relacje, nakładają się na siebie lub ze sobą konkurują. Już pobieżny przegląd problemu każe rozgraniczyć, po pierwsze – praktyki ugruntowane w tradycji i soteriologii buddyjskiej; po drugie – laickie treningi uważności wykorzystywane w medycynie i psychoterapii lub realizowane indywidualnie i rozumiane jako urzeczywistnianie idei dobrego życia; i po trzecie – ich zastosowania korporacyjne, zredukowane w istocie do behawioralnego treningu uwagi i wykorzystywane jako sposoby instrumentalnego zarządzania „zasobami ludzkimi”: zwiększania produktywności i pacyfikacji potencjalnego niezadowolenia. Uznając te – fundamentalne – różnice idei, celów i zastosowań, nie sposób

¹ A zdaniem niektórych krytyków wręcz puste – jak „płynne znaczące” Levi-Straussa, zob. G. Wallis, *Elixir of mindfulness*, *Speculative Non-Buddhism*, 3 lipca 2011, <https://speculativenonbuddhism.com/2011/07/03/elixir-of-mindfulness/> (29 kwietnia 2020).

zaprzeczyć, że wspomniane praktyki mają ze sobą związek, a fakt, że wszystkie je obejmuje pojęcie *mindfulness*, jest nie tylko przejawem terminologicznego zamiętania, ale też wskazuje, że uważność, między innymi ze względu na swój uniwersalizm, podatna jest na takie dekontekstualizacje, przemieszczenia i kontaminacje znaczeń, również mocno redukcyjne.

Nie negując azjatyckich źródeł i nie podważając ich prymatu dla idei *mindfulness*, warto według mnie przyjąć, że zachodnie praktyki uważności są zjawiskiem autonomicznym, specyficznym dla kultury przełomu XX i XXI wieku. Dzieje się tak, ponieważ praktykowane są często w wersji oczyszczonej ze swoich konotacji soteriologicznych i etyczno-religijnych², a nawet jeśli te ostatnie praktykom uważności towarzyszą, to z trudem poddają się kulturowej translacji i – bez względu na intencje samych praktyków – przenikają się z ideami, wartościami i nastawieniami z innego (to jest zachodniego) kontekstu kulturowego³. Przede wszystkim jednak dlatego, że w nowym kontekście odpowiadają na nowe potrzeby, realizowane są przez jednostki uformowane przez zachodnie wartości, wzorce percepcyjne i reżimy habitualne. Chciałbym tu zatem postawić tezę, że treningi nastawione na pogłębianie uważności są częścią szerszego kompleksu zjawisk i procesów zachodzących w świecie zachodnim. Procesy te znacznie wyprzedzają – przypadające na ostatnie kilka dziesięcioleci – rozpowszechnienie *mindfulness*, ale też jogi, wschodnich technik medytacyjnych czy filozofii zen (przyjmijmy tu orientacyjnie lata sześćdziesiąte ubiegłego wieku) i ujawniają się od końca XIX wieku. Miejsce *mindfulness* we współczesnej kulturze zachodniej daje się adekwatnie opisać dopiero przy uwzględnieniu tych długofalowych przemian. Proponuję zatem spojrzeć na fenomen uważności jako na pewną praktykę ascetyczną i aistetyczną: formę percepcyjnej ascezy (treningu), ukształtowaną w znacznej mierze przez ściśle zachodnie, nowoczesne formy uważności, w tym wzorce kontemplacji estetycznej, które – wraz z hipertrofią tego, co estetyczne – przenikają naszą codzienność.

2 Jako wyjściową przyjmuję tu definicję sformułowaną przez Jona Kabata-Zinna – pionierską, najbardziej wpływową i najszerzej rozpowszechnioną, a przy tym pojemną. Uważność, jako podstawa programu opartej na uważności redukcji stresu (MBSR), jest tu rozumiana jako zyczliwa, nieoceniająca, świadoma uwaga, skierowana na to, co dzieje się tu i teraz: doświadczenie oddechu, doznań cielesnych (tak zwanego *body scan*), emocji i myśli, przy jednoczesnym zawieszeniu oceny i identyfikacji z treścią własnych myśli, uczuć i obrazów pojawiających się w świadomości (J. Kabat-Zinn, *Życie – piękna katastrofa*, tłum. R. Skrzypczak, Wydawnictwo Czarna Owca, Warszawa 2018).

3 Do najostrzejszych form krytyki *mindfulness* należą te formułowane z pozycji buddyjskich – w sposób dogmatyczny lub apologetyczny. Świeckie odmiany *mindfulness* są z tej perspektywy zubożeniem i instrumentalnym wypaczeniem buddyzmu, pomijającym jego aspekty soteriologiczne i etyczne, rzeczywiste cele poznawcze i egzystencjalne. Na temat najistotniejszych rozbieżności zob. między innymi: R. Purser, *The myth of the present moment*, „Mindfulness” 6/2015, <https://link.springer.com/article/10.1007/s12671-014-0333-z?shared-article-renderer> (29 kwietnia 2020); R. Purser, J. Milillo, *Mindfulness revisited: A Buddhist-based conceptualization*, „Journal of Management Inquiry” 1(24)/2015; J. Chesley, A. Wylson, *Ambiguity: the emerging impact of mindfulness for change leaders*, „Journal of Change Management” październik 2016, <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/14697017.2016.1230334?journalCode=rjcm20> (29 kwietnia 2020); D. Brazier, *Mindfulness reconsidered*, „European Journal of Psychotherapy and Counseling” 15/2013, <https://eleusis.ning.com/group/therapeute/page/mindfulness-reconsidered> (29 kwietnia 2020); R.H. Sharf, *Mindfulness or mindlessness: traditional and modern Buddhist critiques of “bare awareness”* [wykład], Advanced Studies Institute lectures on Mindfulness in a Cultural Context, McGill University 2013, <https://blogs.mcgill.ca/tcpsych/tag/robert-h-sharf/> (29 kwietnia 2020).

ASCEZY

Peter Sloterdijk w ramach swojej „ascetologii ogólnej”, czyli „nauki o życiu w ćwiczeniu”, rozwija koncepcję *homo immunologicus*, człowieka jako istoty wzmacniającej swój system immunologiczny przez praktykę ćwiczeń – antropotechnik. Przez pojęcie antropotechnik rozumie on „mentalne i fizyczne procedury treningowe, za pomocą których ludzie najróżniejszych kultur próbowali w obliczu niejasnego ryzyka życia i palącej pewności śmierci optymalizować swój kosmiczny i socjalny status immunologiczny”⁴. Termin ten – wraz z wymiennie stosowanym pojęciem ascezy (rozumianych, zgodnie ze źródłosłowem, nie tylko jako samoograniczenie czy wyrzeczenie, ale też jako trening/ćwiczenie) – obejmuje zarówno starożytne, jak i najnowsze formy fizycznego i psychicznego samoformowania, samodoskonalenia i zmagania z inercją, nawykami, automatyzmami, rutynami, nieukierunkowaną percepcją zmysłową, poznawczą doxą: od ascezy religijnych i reguł monastycznych, przez filozoficzne modele dobrego życia, nowoczesne, zorganizowane systemy edukacyjne, reguły samokontroli związane ze sztuką i sportem, aż po współczesne systemy ćwiczeniowe i dietetyczne, mające zapewnić zdrowie i dobre samopoczucie⁵.

Sloterdijk stawia przy tym tezę, iż najistotniejszym i najbardziej powszechnym, najsilniej odczuwanym wydarzeniem nowoczesności jest despirytualizacja i resomatyzacja ascezy, której towarzyszy proces deformalizacji i indywidualizacji duchowości oraz jej utowarowienie na rynku subkultur⁶. Moment przełomowy dla tych procesów, których początków można szukać już u schyłku średniowiecza, autor *Stref* wyznacza na ostatnie trzy dekady XIX wieku. To wówczas model „ćwiczeniowego trybu życia” zostaje na nowo odkryty i ujawniony, przy czym nie jest przypadkiem, że dzieje się to w czasie, kiedy mamy do czynienia z ogromnym natężeniem dyscyplinarnego reżimu pracy. W XX wieku następują dalszy rozkwit i autonomizacja indywidualnych form introspekcji i samodyscypliny – przede wszystkim w rozmaitych systemach samorozwojowych, terapeutycznych i autoterapeutycznych⁷, wypierających w tej roli wzorce religijne, ale i projekty filozoficzno-etyczne.

Widziana na tak szeroko zarysowanym tle historycznym teoria i praktyka *mindfulness* jawi się jako jeden z licznych modeli w długiej ewolucyjnej linii form ćwiczenia. Jednocześnie perspektywa taka (nawet jeśli pominiemy szeroko zarysowaną antropologiczną koncepcję „człowieka ćwiczącego”⁸) godzi w wyobrażenie o epoce nowoczesnej jako czasie zaniku ascezy, zdewaluowanych przez hedonistyczne style życia. Protestantcka, a następnie laicyzująca się etyka pracy i wyrzeczenia, opisana przez Maxa Webera, nie była zatem ostatnim bastionem ascezy. Wielu komentatorów wskazywało, że również konsumpcyjny charakter

⁴ P. Sloterdijk, *Musisz życie swe odmienić. O antropotechnice*, tłum. J. Janiszewski, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2014, s. 16.

⁵ Tamże, s. 48.

⁶ Tamże, s. 53.

⁷ Tamże, s. 294.

⁸ Tamże, s. 566.

społeczeństw przełomu XX i XXI wieku nie stoi w sprzeczności z zsekularyzowanymi wersjami samokontroli i wyrzeczenia, ukierunkowanymi na doczesne, indywidualne gratyfikacje w postaci społecznej atrakcyjności, samorealizacji czy autoekspresji⁹. Jednak perspektywa proponowana przez Sloterdijka, wpisująca współczesne formy treningu w ciąg wielowiekowych przemian „życia w ćwiczeniu”, wydaje się całkowicie znosić tak ustanowiony dualizm.

Poza tym, co pośrednio wypływa z tak zarysowanego obrazu, problematyczne wydaje się traktowanie praktyk uważności jako przejawów „odrodzenia duchowości”. Byłyby one raczej jedną z form indywidualizacji, deformalizacji i dehierarchizacji życia duchowego. Co więcej, współczesne formy uważności, traktowane jako „reguły dobrego życia” – bo tak raczej należałoby je określić – odwołując się do elementarnych procesów percepcyjnych, przesuwają punkt ciężkości na bezpośrednie doświadczenie cielesne jako źródło sensu, a zatem somatyzując duchowość, wychodzą poza duchowo-cielesny dualizm, proponując w zamian – jak chce Richard Shusterman – „ucieleśnionego ducha” jako miejsce sensoryczno-estetycznej percepcji (*aisthesis*) i twórczej troski o siebie¹⁰.

UWAGA

Omawiany przez Sloterdijka przełom w desakralizacji ascezy i wykryształizowanie się nowoczesnych form treningu, a także emancypacja gry estetycznej z reżimu pracy i produktywności przypadają na okres (ostatnie ćwierćwiecze XIX wieku), kiedy rozpoczynają się również procesy kluczowe dla ukształtowania nowoczesnych form percepcji i uwagi. Jonathan Crary w *Zawieszeniach percepcji...*, dowodząc historycznego charakteru współczesnych form uważności, stawia tezę – wbrew wczesnym diagnozom takich teoretyków jak Simmel, Kracauer i Benjamin – że nowoczesne rozproszenie, będące skutkiem wielkomięjskiego trybu życia, kultury dystrykcji, nowych mediów, przyspieszenia transportu i komunikacji, nowych form konsumpcji i kultury masowej, „nie oznaczało zerwania stabilnych czy też «naturalnych» sposobów nieprzerwanej, wartościującej percepcji funkcjonującej przez wieki, lecz było efektem, a w wielu przypadkach elementem składowym licznych prób wywołania w podmiocie stanu skupienia uwagi. Jeśli w XIX wieku rozproszenie uwagi stało się problemem, to jest on nieodłączny od figury uważnego obserwatora konstruowanej jednocześnie w wielu dziedzinach”¹¹.

Uważność, podlegająca instytucjonalnemu kształtowaniu, zachowuje jednocześnie swoją paradoksalną naturę, co nie umknęło teoretykom percepcji schyłku XIX wieku. Sam akt skupienia uwagi na wyselekcjonowanej części pola zmysłowego od zawsze zawiera w sobie „warunki własnego rozpadu” – to jest

⁹ Tym samym podważano rozpoznanie Daniela Bella (zob. D. Bell, *Kulturowe sprzeczności kapitalizmu*, tłum. S. Amsterdamski, Państwowe Wydawnictwo Naukowe, Warszawa 1994), jakoby purytańska etyka pracy pod wpływem przemian technologicznych i kontrkulturowej rewolucji lat sześćdziesiątych ustąpiła miejsca hedonistycznej pogoni za nowymi doznaniem i zaspokojeniem „nieokielznanej jaźni”.

¹⁰ R. Shusterman, *Somatoestetyka a problem ciało/media*, [w:] tegoż, *O sztuce i życiu. Od poetyki hip-hopu do filozofii somatycznej*, tłum. i red. W. Małeckie, alta2, Wrocław 2007, s. 75, 101.

¹¹ J. Crary, *Zawieszenia percepcji: uwaga, spektakl i kultura nowoczesna*, tłum. Ł. Zaremba, I. Kurz, Wydawnictwa UW, Warszawa 2009, s. 73.

nieuchronnie osiąga próg, za którym się załamuje (przechodzi w stan transu czy autohipnozy lub traci poczucie percepcyjnej tożsamości swego przedmiotu)¹². Stąd też „uwaga i rozproszenie muszą być ujmowane jako continuum, bezustanny przepływ jednego stanu w drugi, część pola społecznego, w którym oba są pobudzane przez te same nakazy i siły”¹³. Oba te stany składają się na model uwagi realizowany w warunkach dynamicznej logiki kapitalizmu, która nieustannie mnoży źródła informacji, bodźców, pobudzeń i „wymaga, byśmy za naturalne uznali gwałtowne przerzucanie uwagi z jednej rzeczy na drugą”, a jednocześnie wymusza uwewnętrznienie sposobów samokontroli i zarządzania uważnością¹⁴. Ogromna różnorodność nowych zadań, jakimi obarczona zostaje jednostka – zarówno w dziedzinie produkcji, jak i konsumpcji – nieuchronnie powoduje „radykałną erozję każdej stabilnej czy trwałej struktury percepcji” i tworzy kolejne formy adaptacji percepcyjnej do nowych warunków¹⁵. Idealizowana przez artystyczny modernizm koncepcja czystej percepcji w akcie doświadczenia estetycznego i kontemplacji jako wyższego stanu świadomości nie daje się – zdaniem Crary’ego – oddzielić od instytucjonalnie zarządzanych społecznych procesów modernizacji.

Podsumowując: przemiany środowiska życia, formowanie charakterystycznego dla nowoczesności trybu percepcji zmysłowej i autonomizacja sfery artystycznej („estetyczny reżim sztuki” według terminologii Jacques’a Rancière’a¹⁶) to procesy głęboko powiązane, i to właśnie na ich styku kształtują się nowoczesne formy uwagi/rozproszenia, zarówno w zakresie wzorców społeczno-instytucjonalnych, jak i na – pozornie tylko ponadhistorycznym i naturalnym – poziomie nawykowo-behawioralnym.

ADAPTACJA

Mindfulness, w rozumieniu treningu zmysłów, można zatem postrzegać jako efekt wykształconych przez ostatnie półtora stulecia form percepcji czy odczuwania i jednocześnie jako reakcję na zrodzone przez nie zakłócenia i deficyty, jako odpowiedź na całą konstelację zachodzących na siebie i specyficznych dla zachodniej nowoczesności potrzeb.

Po pierwsze, zwrot ku elementarnej, skupionej percepcji widzieć możemy jako odpowiedź na desomatyzację, wirtualizację naszego funkcjonowania i daleko posunięte zapośredniczenie najbardziej podstawowych doświadczeń przez systemy reprezentacji oraz operacje na znakach i obrazach, przez „wykorzeniające”

¹² Tamże, s. 69.

¹³ Tamże, s. 73–74.

¹⁴ Tamże, s. 47.

¹⁵ Tamże, s. 26.

¹⁶ Rancière wyróżnia trzy historyczne „reżimy sztuki”: etyczny porządek obrazów, przedstawieniowy porządek sztuki i estetyczny porządek sztuki – utożsamiając ten ostatni z tym, co zazwyczaj określa się (krytykowanym przez Rancière’a) pojęciem nowoczesności. Estetyczny porządek sztuki, zrywając z etycznym znaczeniem obrazów i z regułami ich wytwarzania, wydziela autonomiczną sferę sztuki jako odseparowaną od potocznego doświadczenia. Zob. J. Rancière, *Dzielenie postrzegalnego. Estetyka i polityka*, tłum. J. Sowa, M. Kropiwnicki, Korporacja Ha!art, Kraków 2007, s. 78–94.

(*disembedding*)¹⁷ systemy abstrakcyjne: środki symboliczne i systemy eksperckie – by odwołać się do diagnozy i terminologii Anthony’ego Giddensa. Po drugie, możemy mówić o potrzebie odciążenia, zrodzonej w warunkach nieustannej zmysłowej superstymulacji, ale też nadmiaru bodźców intelektualnych¹⁸: informacji, sieci kontekstów i zależności, w końcu – ogromu drobnych międzyludzkich i przedmiotowych interakcji, na które jesteśmy wystawieni. Równie istotnym czynnikiem owego przeciążenia jest zjawisko „zmęczenia decyzyjnością” (*decision fatigue*). Zygmunt Bauman uważa, że jedynym „jądrem tożsamościowym” współczesnego człowieka-jako-konsumenta jest *homo eligens* – „człowiek wybierający”; przy czym „sam nakaz dokonywania samodzielnych wyborów i uznawania każdego działania za skutek samodzielnego, swobodnego wyboru z całą pewnością nie jest już kwestią swobodnego wyboru”¹⁹. Na owo przeciążenie składa się również nasze funkcjonowanie jako podmiotów w systemach wiedzy i sieciach komunikacyjnych, które – stymulując potrzebę wiedzy, uczestnictwa i decyzji – niezauważalnie, acz bezwzględnie eksploatują nasze podstawowe zdolności poznawcze i emocjonalne²⁰.

W szerszej perspektywie można mówić nie tylko o zmęczeniu informacją i komunikacją, sieciami zależności i uczestnictwem w systemach abstrakcyjnych, ale również o zmęczeniu znaczeniem, przy jednoczesnej potrzebie doświadczania sensu na poziomie ontycznym, sensu niezależnego od naszych aktów interpretacyjnych, nieobciążonego ładunkiem semantycznym i intencjonalnością, a doświadczanego w poznaniu zmysłowym. (Źródłowo łacińskie pokrewieństwo terminologiczne sensualności i sensu jest oczywiście nieprzypadkowe). Do tej potrzeby odwołują się terapeutycznie zorientowane praktyki uważności (jak na przykład ACT – terapia sensu i zaangażowania), podkreślające rolę nadmierne utożsamienia z treścią własnych myśli w rozwoju depresji oraz rolę języka (z jego siłą uobecniania przedmiotów, wspomnień, zjawisk ponad granicami czasu i przestrzeni) jako źródła cierpienia²¹.

Richard Shusterman trafnie wskazuje na rozpowszechnioną potrzebę cieleśnego „ugruntowania” – wypracowania stałego punktu odniesienia dla osobowej tożsamości w nieustannie zmieniającym się świecie, w którym „środowiska i gry językowe kształtujące naszą tożsamość są zbyt różnorodne i zbyt zmienne, by mogły nam zapewnić mocne poczucie Ja”²². Ciało jawi się wobec tego jako „sposób

17 W *Konsekwencjach nowoczesności* Anthony Giddens definiuje to pojęcie jako wyrwanie stosunków społecznych z lokalnych kontekstów interakcji i ich ponowne skonstruowanie na nieokreślonych obszarach czasoprzestrzeni (A. Giddens, *The Consequences of Modernity*, Polity Press, Cambridge 2013, s. 21–29). Pod wpływem systemów abstrakcyjnych sama tkanka i forma naszego codziennego życia zostają przeformułowane w powiązaniu z szerszymi zmianami społecznymi; nie jest to kwestia podporządkowania zdepersonalizowanym systemom społecznym, ale dogłębna transformacja samej natury tego, co osobiste (tamże, s. 120–121).

18 Zjawisko intelektualizacji jako reakcji obronnej na tempo panujące w środowisku miejskim i zmienność tego środowiska opisywał już na początku XX wieku Georg Simmel w eseju *Mentalność mieszkańców wielkich miast*.

19 Z. Bauman, *Płynne życie*, tłum. T. Kunz, Wydawnictwo Literackie, Kraków 2007, s. 55.

20 J. Dean, *The Communist Horizon*, Verso, London–New York 2012, rozdz. *Common and commons*, s. 119–156.

21 Zob. na przykład: S.C. Hayes, S. Smith, *W pułapce myśli. Jak skutecznie poradzić sobie z depresją, stresem i lękiem*, tłum. A. Wojciechowski, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Sopot 2014; M. Williams, J. Teasdale, Z. Segal, J. Kabat-Zinn, *Świadomą drogą przez depresję: wolność od chronicznego cierpienia*, tłum. J.P. Listwan, Wydawnictwo Czarna Owca, Warszawa 2009.

22 R. Shusterman, *Somatoestetyka a problem ciało/media*, dz. cyt., s. 85.

ucieczki do pozawerbalnej [*speechless*] sfery tożsamości oraz indywidualnej autonomii”, jako pierwotna obecność, „którą wprawiamy w ruch bez udziału jakiegokolwiek przedstawienia, bez konieczności użycia naszej funkcji symbolicznej czy obiektywizującej. Nasza własna tożsamość i świat są konstruowane z centrum tego «bezpośrednio danego inwariantu» wewnętrznego poczucia ciała”²³.

Mindfulness – jako doświadczenie uwagi nieukierunkowanej na refleksję myślową lub aktywne działanie pragmatyczne zorientowane na cel, niezapośredniczone przez język czy jakikolwiek inny system symboliczny bądź komunikacyjny, jako doświadczenie, w którym treść staje się w pewnym sensie nieistotna (a nawet, ujmując rzecz w znacznym uproszczeniu, może być przeszkodą), w końcu jako doświadczenie mające znosić sam dualizm między podmiotem a przedmiotem uwagi²⁴ – wraz z (głęboko uzasadnionym w procesie terapeutycznym) imperatywem powstrzymania oceny i interpretacji (nawet jeśli w praktyce pozostaje on niedomagającym się pełnej realizacji ideałem regulatywnym czy pragmatycznym punktem orientacyjnym) wydają się doskonale odpowiadać na omawiane źródła przeciążeń.

Potrzeba sensu przy jednoczesnej „ucieczce od znaczenia” kieruje się ku temu, co można by nazwać usensownieniem zmysłowym i pragmatycznym: takim, które (co wcale nie jest oczywiste) daje się praktykować i nie odracza realizacji. Poszukiwanie takiej praktyki, dzięki której ma się poczucie istnienia obiektywnego ładu w najbardziej elementarnych procesach fizycznych i percepcyjnych, zakorzenionego w ciele, wiąże się niewątpliwie z erozją systemowych i wspólnotowych form religijności, ale też innych wielkich narracji, które zdają się oferować nazbyt abstrakcyjne ramy usensownienia poprzez odwołanie do religijnego czy świeckiego mitu. Ponadto zdaje się ona mieć swoje wzorce i antecedencje w praktyce (wytwarzania i odbierania) sztuki – jako takiej właśnie sfery sensu.

I jeśli tego rodzaju usensownienie zmierza do „wtłoczenia sensu w racjonalne techniki panowania nad swoim życiem” w ramach „kultury przedsiębiorczości” i zdaje się łączyć motyw duchowo-religijny z motywem utylitarnym, jak ujmuje to Małgorzata Jacyno²⁵, to wydaje się wątpliwe, by owo „wtłaczanie” zasługiwało na lekceważenie i by każdorazowo dało się zredukować do – według określenia Baumana – „absurdalnej mikroracjonalności”, abstrahującej od szerzej pojmowanego horyzontu sensu, nawet jeśli sama formuła praktyk tego typu, z szeroko, a zarazem pragmatycznie zakrojoną retoryką zmiany i samokształtowania, nie hierarchizuje celów i motywów zaangażowania, które mogą (acz nie muszą) być trywialne lub iluzoryczne.

Zapotrzebowanie na trening uważności zdaje się mieć swe źródła również w rozpowszechnionym intuicyjnym poczuciu, że nowoczesność – z jej technologicznymi przekształceniami i intensywnością – jest epoką rozpadu wcześniejszej, bardziej harmonijnej, bogatszej, pełniejszej czy po prostu naturalnej (*ergo*:

²³ Tamże.

²⁴ P. Planeta, *Niedualna uważność a stan samādhi w kontekście badań neurofenomenologicznych*, „Argument: Biannual Philosophical Journal” 2(6)/2016, s. 373–390.

²⁵ M. Jacyno, *Kultura indywidualizmu*, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2007, s. 202.

normalnej) modalności percepcyjnej; że w zakresie percepcji jest coś „do odzyskania”. To wyobrażenie o utraconej sensorycznej normie czy utraconej harmonii jest oczywiście problematyczne w związku z tym, że tworzone jest z wnętrza dostępnego nam modelu zmysłowego odczuwania, który nas kształtuje, jest podstawową matrycą naszej percepcji. Jednak bez względu na jego, być może czysto fantazmatyczny, status, wydaje się ono jednym ze źródeł zapotrzebowania na uważność jako formę (od)zyskiwania zmysłowo-percepcyjnej integralności; nawet jeśli ta ostatnia byłaby jedynie „retro-utopią”, projekcją rzutowaną w nieokreślone „kiedys”²⁶.

W szerszej perspektywie historycznej świadomą pracą nad doświadczeniem cielesnej percepcji, jaką oferuje *mindfulness*, można też widzieć – idąc tropem Shustermana – jako konieczną reakcję na ewolucyjny kryzys wywołany przez gwałtowne zmiany technologiczne i społeczne. Tam, gdzie warunki funkcjonowania biologicznego osiągnęły poziom zmienności i komplikacji, z którym nie radzą sobie nasze instynkty i nawyki, świadoma regulacja cielesnego doświadczenia i percepcji pozwala „lepiej posługiwać się naszym cielesnym Ja” i przystosować je do owych warunków²⁷. Byłaby to – by raz jeszcze odwołać się do terminologii Sloterdijka – kolejna historyczna odsłona *homo immunologicus*, doskonalącego swój „kosmiczny i socjalny status immunologiczny”.

AFIRMACJA, AURA, AUTONOMIA

W jaki sposób w idei *mindfulness* przejawiają się nowoczesne wzorce doświadczenia estetycznego i w jakiej mierze uważność w jej współczesnym, zachodnim rozumieniu ukształtowana została przez sztukę jako autonomiczną przestrzeń kontemplacji, ekstrapolowaną następnie również na sferę zestetyzowanej codzienności?

David McMahan przekonuje, że modernizm buddyjski jest rezultatem reinterpretacji spowodowanej współoddziaływaniem między azjatyckim buddyzmem i zachodnią nowoczesnością. Badacz pokazuje, w jaki sposób idea uważności wkomponowała się w znamienne dla zachodniej nowoczesności „afirmację świata” (*world-affirmation*) i jak z naznaczonej dyscypliną postawy wobec życia ewoluowała w stronę celebracji rzeczywistości. W rozdziale *Mindfulness, literature, and the affirmation of ordinary life*²⁸, analizując warunki, w których buddyjskie praktyki uważności nabrały nowych znaczeń, autor ilustruje waloryzację zmysłowego detalu i drobiazgów codzienności w literaturze XX wieku, by pokazać, jak wrażliwość literatury modernistycznej (z jej subtelnymi opisami strumienia świadomości, pietyzmem dla zwykłych przedmiotów i ich zdolności do odzwierciedlania tego, co uniwersalne) oraz idee „epifanii codzienności” („epifanie”

²⁶ Z tej perspektywy pouczające są, pochodzące z końca XIX wieku, prasowe i naukowe świadectwa przerażenia hałasem i chaosem ówczesnego miasta z jego ciągłymi krzykami, odgłosem kroków, turkotem bryczek, hukami potciągów i maszyn, zob. B. Singer, „Sensacyjność” a świat wielkomięskiej nowoczesności, tłum. Ł. Biskupski, W. Marzec, J. Słodkowski, A. Zysiak, [w:] *Rekonfiguracje modernizmu. Nowoczesność i kultura popularna*, red. T. Majewski, Wydawnictwa Akademickie i Profesjonalne, Warszawa 2008, s. 147–149.

²⁷ R. Shusterman, *Somatoestetyka a problem ciała/media*, dz. cyt., s. 111.

²⁸ D. McMahan, *The Making of Buddhist Modernism*, Oxford University Press, New York 2008, s. 215–240.

Jamesa Joyce'a, „chwile istnienia” Virginii Woolf, „magiczne chwile” Ezry Pounda) wpłynęły na interpretację buddyjskich praktyk uważności i doświadczeń, jakie mają one umożliwiać. Idee te w istotny sposób oddziaływały na recepcję zen: nie tylko na to, jak był prezentowany, ale też na to, czym stał się ostatecznie w swojej zachodniej wersji. McMahan stawia tezę, że w idei *mindfulness* – z jej waloryzacją czy wręcz sakralizacją najdrobniejszych codziennych doświadczeń, nieodwołującą się do sfery nadprzyrodzonej – mamy do czynienia z dążeniem do ponownego zmysłowego zaczarowania (*sensual re-enchantment*) rzeczywistości, pozostającym jednak w zgodzie z oświeceniowym prymatem nauk przyrodniczych²⁹.

Sądzę, że tezę tę można również sformułować, odwołując się do Benjaminowskiego pojęcia aury. Praktyka uważności byłaby wtedy próbą odzyskania auratyczności doświadczenia zmysłowego, przy czym pojęcie aury odnosiłoby się zarówno do percypowanego obiektu, niezapośredniczonego przez medialne reprezentacje, jak i do niepowtarzalności, nieprzekładalności i nierejestrowalności samego doświadczenia aistetycznego.

Bardzo cenna analiza McMahana³⁰ wydaje mi się niewystarczająca z tego względu, że obejmuje tylko jeden wątek ideowy modernizmu. W dalszej części tekstu przyjrzę się pokrótce kilku innym ideom estetyczno-filozoficznym, które – jak sądzę – wpłynęły w istotny sposób na *mindfulness* w jego zachodniej formule. Aby je wychwycić, warto omówić te elementy świeckich praktyk uważności, które budzą wątpliwości z punktu widzenia ich zgodności z tradycją buddyjską.

Świeckie praktyki *mindfulness* kładą wielki nacisk na – skądinąd bardzo problematyczną – ideę czystej uwagi (*bare attention/awareness*), która redukowac ma procesy intelektualne, ruminacje i odruchowe reakcje emocjonalne, oraz na rolę małych wycinków percepcji, poprzedzających wszelką konceptualizację. Z punktu widzenia buddyjskiego kanonu mogą to być, co prawda, cenne elementy w początkach praktyki medytacyjnej, jednak przypisywanie im nadmiernego znaczenia jest nieuprawnione³¹. Podobnie problematyczna jest rola, jaką *mindfulness* wyznacza zawieszeniu oceny i wartościowania. Co prawda można wskazać źródła tej tendencji w pewnych formach buddyzmu (który również pod tym względem daleki jest od jednorodności), jednak pozostaje ona kontrowersyjna, a podniesiona do rangi naczelnej zasady prowadzi do wątpliwych etycznie konsekwencji³². Obie te idee mają swoje niezaprzeczone zalety terapeutyczne, nie są jednak zgodne z duchem buddyjskiej wewnętrznej czujności (*sampajañña*).

Zasadniczo wątpliwe okazuje się też ukierunkowanie praktyki uważności na doświadczenie terażniejszości. Dyskusyjna jest już sama możliwość percepcyjnego

²⁹ Tamże, s. 236.

³⁰ Jest to, według mojej wiedzy, jedyna większa praca poświęcona związkowi *sampajañña* z estetyką modernistyczną.

³¹ Krytykę tej idei z buddyjskiego punktu widzenia podejmują Ronald Purser i Joseph Milillo (R. Purser, J. Milillo, *Mindfulness revisited...*, dz. cyt.).

³² R. Sharf, *Mindfulness or mindlessness...*, dz. cyt. Również rozpowszechniona (obecna już u Kabata-Zinna), pozornie niekontrowersyjna, idea redukcji stresu klócić się ma z założeniami medytacji buddyjskiej; jej celem jest bowiem raczej zakłócenie komfortu czy wręcz doprowadzenie do egzystencjalnego kryzysu, z którego dopiero może się wyłonić świadomościowa i ontologiczna transformacja.

pochwycenia owego teraz³³, które zawsze okazuje się właśnie-minioną-przeszłością albo gęstym splotem przeszłości, chwili obecnej i przyszłości³⁴. Co więcej, idea ta uwikłana jest w obcą buddyzmowi fenomenologiczną koncepcję linearnego, sekwencyjnie pojmowanego czasu, a przecenienie jej sprawia, zdaniem krytyków, że doświadczenie uważności degeneruje się do fetyszyzacji zamrożonego, „skoncentrowanego na terażniejszości” doświadczenia jako swego ostatecznego celu³⁵.

Dodatkowo w idei *mindfulness* pobrzmiewa charakterystyczne dla zachodniej nowoczesności wywyższenie doświadczeń przedwerbalnych, mityzowanych jako źródło inspiracji czy wglądu w naturę rzeczy. Dochodzi tu do głosu, zdaniem krytyków, antyintelektualne czy wręcz logofobiczne założenie (zakorzenione w idealizmie filozofii wieczystej), że zwykłe procesy dyskursywne nie dają nam dostępu do rzeczywistości, ale funkcjonują jako filtr blokujący; praktyka kontemplacyjna zaś ma być próbą radykalnego zerwania, „odwarunkowania” (*de-conditioning*) naszej percepcji, a nie odnową (*re-conditioning*) czy stopniową zmianą (składiną bliższą tradycyjnym praktykom buddyjskim)³⁶.

Te właśnie idee, centralne dla idei *mindfulness* w jej terapeutycznych zastosowaniach i w wersjach popularnych, a nieznanujące pełnego ugruntowania w źródłach buddyjskich, zdają się odsyłać do ściśle zachodnich wątków aistetycznych, którymi są:

- nacisk na izolowane, momentalne lub też pozaczasowe (to jest doświadczane w trybie wewnętrznego, subiektywnego czasu) doznanie, widziane jako forma numinotycznego olśnienia;
- ideał przedmiotów estetycznych jako wyizolowanych obiektów pozaczasowej kontemplacji;
- poszukiwanie prawdy pozasłownego doświadczenia, poprzedzającego konwencje językowe i kulturowe³⁷;

33 Ronald Purser (R. Purser, *The myth of the present moment*, dz. cyt.) wskazuje, że nadmierna waloryzacja doświadczenia terażniejszości bazuje na obcej buddyzmowi koncepcji czasu; odnosi się on między innymi do popularnych książek Eckharta Tolle'a (*Potęga terażniejszości*) czy Ram Dassa (*Be Here Now*) i Elishy Goldstein (*The Now Effect*). Wydaje się, że w jego krytyce pojawia się jednak nazbyt dosłowne rozumienie metaforycznych wskazywek stosowanych przez instruktorów uważności i abstrahowanie od kontekstu rzeczywistego doświadczenia poczucia czasu.

34 Kwestia doświadczenia terażniejszości i bezpośredniości „momentalnych” doznań percepcyjnych jest zarówno z filozoficznego, jak i neurofizjologicznego punktu widzenia wysoce problematyczna, o czym przekonuje lektura pracy Jonathana Crary'ego. Badania i eksperymenty z przełomu XIX i XX wieku koncentrowały się właśnie na odstępnie między bodźcem a reakcją – odkrywając tu przestrzeń, w której może się dokonać refleksja lub interwencja. Na początku XX wieku szczegółowe analizy „momentalnego” doznania i terażniejszości przeprowadzili między innymi William James, Zygmunt Freud, Henri Bergson i Edmund Husserl. Pozornie proste doznanie okazywało się złożoną wiązką bezpośredniego doznania, wspomnienia, pragnienia, woli i antycypacji.

35 R. Purser, J. Milillo, *Mindfulness revisited...*, dz. cyt., s. 12.

36 Zob. R. Sharff, *Mindfulness or mindlessness...*, dz. cyt.; P. Drougge, *Notes towards a coming backlash: Mindfulness as an opiate of the middle classes*, *Speculative Non-Buddhism*, 4 marca 2016, <https://speculativenonbuddhism.com/2016/03/04/notes-towards-a-coming-backlash-mindfulness-as-an-opium-of-the-middle-classes/> (29 kwietnia 2020), wcześniejjsza wersja tego tekstu pojawiła się w: *Mindfulness: Tradition, talking och tillämpning* [*Mindfulness: tradycja, interpretacja i zastosowanie*], red. K. Plank, Nordic Academic Press, Lund 2014; T. Pepper, *On Buddhist anti-intellectualism and the limits of conceptual thought*, *Speculative Non-Buddhism*, 25 października 2011, <https://speculativenonbuddhism.com/2011/10/25/buddhist-anti-intellectualism/> (29 kwietnia 2020).

37 Na temat modernistycznego zakwestionowania autorytetu mowy i zerwania związku między słowem a rzeczywistością zob. na przykład: G. Steiner, *Zerwany kontakt*, tłum. O. Kubińska, Instytut Kultury, Warszawa 1994; R. Nycz, *Język modernizmu. Prolegomena historycznoliterackie*, Wydawnictwo Naukowe UMK, Wrocław 2002, s. 57.

- ideał przekroczenia abstrakcyjnego, liniowego czasu historii i przyjęcia fenomenologicznego czasu doświadczenia wewnętrznego, czy też zawieszenia jego upływu w akcie doskonałej koncentracji³⁸;
- w końcu: idea dezautomatyzacji percepcji, szokowego wytrącenia z percepcyjnych nawyków (*ostranenie* Wiktora Szklowskiego, Brechtowski *Verfremdungseffekt*).

Idee te, przedstawione tu w telegraficznym skrócie, mają silny związek z poczuciem „utrąty rzeczywistości”, które naznacza modernistyczne światobrazy. Estetyczny modernizm, rozpatrywany przez pryzmat kryzysu epistemologicznego, ujawnia stałe napięcie pomiędzy dążeniem do „niezapośredniczonego poziomu rzeczywistości, do tego, co absolutnie rzeczywiste” a świadomością, że wszystko, co ma społeczną sankcję realności, jest wytworem kulturowych konwencji³⁹. Gdy poznawcze i komunikacyjne schematy – dotąd niedostrzegalne – tracą swą oczywistość i odsłaniają swój mediacyjny charakter, wówczas pojmovalny, zadomowiony świat staje się problematyczny. Kultura, oferująca jedynie wtórne wykładanie pierwotnego doświadczenia, blokujące bezpośredni dostęp do świata, jawi się jako źródło alienacji i zaczyna odsyłać do nieobecnej (źródłowej) realności. Odkrycie konwencjonalnego, alienującego charakteru wiedzy, języka i ludzkiej percepcji rodzi dążenie do dezautomatyzacji percepcji, oczyszczenia jej z naleciałości kulturowych, w celu osiągnięcia czystego, niezapośredniczonego widzenia. Przy tym wszystkim modernistyczne „poszukiwanie realności” – w jego rozmaitych konceptualizacjach i realizacjach artystycznych – uwikłane jest w dialektyczny ruch między mitem bezpośredniości i świadomością nieuchronnego zapośredniczenia, między utopijnym dążeniem i jego krytyką⁴⁰.

Modernistyczny duch krytycyzmu i poznawczego wątpienia, jego paradoksy i nieprzekraczalne aporie pozostają, rzecz jasna, z gruntu obce *mindfulness* – praktyce dalekiej od intelektualizmu sztuki modernistycznej, przesiąkniętej poznawczym optymizmem i ukierunkowanej na pragmatyczne zakorzenienie w bezpośredniości bytu. Modernistyczne motywy prześwitują w idei *mindfulness* jako przemieszczone, dalekie od swoich pierwotnych kontekstów, w wersji złagodzonej, pozbawionej wewnętrznych napięć; wpisane zostają w harmonijny obraz świata, który bez większego oporu odsłania się w swego rodzaju pierwotnej „nie-skrytości”.

Niemniej dla wszystkich wskazanych tendencji daje się odnaleźć myślowe antecedence w refleksji i praktyce artystycznej modernizmu. Można zatem zaryzykować tezę, że – przy swoich buddyjskich źródłach i wszystkich medycznych czy psychoterapeutycznych zastosowaniach – wskazówki i cele wpisane w praktykę *mindfulness* (odcinającą się od buddyjskich celów etycznych i soteriologicznych) silnie naznaczone są przez dziedzictwo europejskiej kultury estetycznej XX wieku.

³⁸ Por. J. Crary, *Zawieszenia percepcji...*, dz. cyt., s. 82.

³⁹ Zob. na ten temat J. Franczak, *Poszukiwanie realności. Światopogląd polskiej prozy modernistycznej*, Universitas, Kraków 2007, s. 55.

⁴⁰ Tamże, s. 12–15, 24, 38, 55.

ANESTETYKA

Fenomen *mindfulness* pojawia się zatem w zachodniej przestrzeni aistetycznej, ukształtowanej w znacznej mierze przez autorytet sztuki jako sfery doświadczeń wyjątkowych, a zarazem przez migrację wzorców estetycznego doznawania do innych dziedzin życia. To przenikanie percepcji estetycznej w sferę codzienności dokonało się niewątpliwie pod wpływem różnych, niekoniecznie wzajemnie kompatybilnych zjawisk. Z jednej strony były to wspomniane „wysokomodernistyczne” idee epifaniczne; z drugiej – instytucja muzeum jako „świątyni sztuki”; ale także, między innymi, znamionujące awangardę dążenia do zniesienia granicy między sztuką a życiem, przyczyniające się długofalowo do hiperestetyzacji codzienności.

Przywoływaną tezę o roli modernistycznego dowartościowania zmysłowego detalu i niezwykłości najprostszych doznań należy zatem uzupełnić o drugi, poniekąd przeciwstawny element i zobaczyć *mindfulness* również w kontekście późnonowoczesnego napięcia między aistetyczną afirmacją a reakcją obronną wobec hipertrofii estetyki w przestrzeni życia codziennego.

Jak pisze Wolfgang Welsch, żyjemy w warunkach percepcyjnych, w których koncentracja, tak w muzeum, jak w życiu codziennym, wymaga „kolosalnego wysiłku obronnego”, a „postawy estetyczne można urzeczywistniać już tylko *via* anestetyka”. W sytuacji, gdy estetyka „realizuje się jako gigantyczna anestetyzacja”, a to, co miało status twardej rzeczywistości, błędnie wobec naporu „tele-ontologii”, anestetyka objąć musi cały zespół zjawisk: „od fenomenów zerowych po hiperfenomeny tego, co estetyczne”, a więc zarówno sytuację znieczulenia i odwrócenia spowodowanego nadmiarem bodźców (treści audiowizualnych, produkcji kulturowej, estetyki w przestrzeni publicznej)⁴¹, jak i rozmaite odpowiedzi na tę sytuację. Tym samym niewrażliwienie stało się, jak mówi Welsch, pozytywnym zadaniem⁴²: „Psychologia postaci nauczyła nas, że do postrzeżenia należy zawsze także to, co postrzeżenie pomija, i że selektywność ta jest konstytutywną cechą umiejętności postrzegania [...]. Widzimy nie dlatego, że nie jesteśmy ślepi – widzimy dlatego, że jesteśmy ślepi na większość rzeczy; coś uwidocznić oznacza zarazem niewidocznić coś innego. Nie ma *aisthesis* bez *anaisthesis*”⁴³.

Trening uważności – rozumiany jako świadome kierowanie zmysłowej percepcji na wybrane elementy pola percepcyjnego, co z zasady wiąże się jednocześnie z wymazaniem większej części pola doznań⁴⁴ – można zatem rozumieć jako ćwiczenie aistetyczne w dwojakim sensie: zarówno jako zwiększanie zdolności doznawania (co chętnie podkreślają krytycy *mindfulness* widzący w nim formę sensorycznego narcyzmu), jak i wycofanie się ze zmysłowego nadmiaru, rodzaj

41 W. Welsch, *Estetyka i anestetyka*, tłum. M. Łukasiewicz, [w:] *Postmodernizm. Antologia przekładów*, red. R. Nycz, Wydawnictwo Baran i Suszczyński, Kraków 1998, s. 522–524. Anestetykę rozumiem za Wolfgangiem Welschem szeroko – w całej rozległości pojęć skoligaconych przez Wittgensteinowskie „podobieństwa rodzinne”.

42 Tamże, s. 531.

43 Tamże, s. 537.

44 W tym kontekście interesujące wydają się różnice między technikami medytacji opartymi na koncentracji na wybranym obiekcie i tymi typu *open monitoring*, zob.: P. Planeta, *Niedualna uważność...*, dz. cyt.; S. Radoń, *Uważność jako neuro-psycho-biologiczna próba zdefiniowania fenomenu duchowości*, „*Studia Religiołoga*” 3(46)/2013.

zmysłowej ascezy. *Mindfulness*, w swoich realizacjach niereligijnych, a jednocześnie wykraczających poza doraźne ćwiczenie relaksacyjne, jawi się jako – niekoniernie uświadamiana czy też, jak nazywa to Sloterdijk, niedeklarowana – forma somatoestetycznego treningu, przynależna do tej grupy ascez, które mają na celu wyrzeczenie się rozpraszających bodźców, koncentrację, wzmocnienie własnej tożsamości i poczucia samokontroli, a które Arnold Gehlen klasyfikuje jako *stimulans*⁴⁵.

Mindfulness pojawia się w polu zmysłowym wyznaczonym już przez dialektykę między *aisthesis* a *anaisthesis*; w treningu świadomego zarządzania percepcją łączą się dwie, wewnątrznie dopełniające się strategie: uwrażliwienie i ascetyczna minimalizacja.

BIBLIOGRAFIA

- Brazier, David. „Mindfulness reconsidered”. *European Journal of Psychotherapy and Counseling* 15 (2013). <https://eleusis.ning.com/group/therapeutae/page/mindfulness-reconsidered>.
- Crary, Jonathan. *Zawieszenia percepcji: uwaga, spektakl i kultura nowoczesna*. Tłum. Łukasz Zaremba, Iwona Kurz. Warszawa: Wydawnictwa UW, 2009.
- Drougge, Per. *Notes towards a coming backlash: Mindfulness as an opiate of the middle classes*. *Speculative Non-Buddhism*, 4 marca 2016. <https://speculativenonbuddhism.com/2016/03/04/notes-towards-a-coming-backlash-mindfulness-as-an-opium-of-the-middle-classes>.
- Franczak, Jerzy. *Poszukiwanie realności. Światopogląd polskiej prozy modernistycznej*. Kraków: Universitas, 2007.
- Giddens, Anthony. *The Consequences of Modernity*. Cambridge: Polity Press, 2013.
- Hayes, Steven C., Spencer Smith. *W pułapce myśli. Jak skutecznie poradzić sobie z depresją, stresem i lękiem*. Tłum. Aleksander Wojciechowski. Sopot: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, 2014.
- McMahan, David. *The Making of Buddhist Modernism*. New York: Oxford University Press, 2008.
- Purser Ronald. „The myth of the present moment”. *Mindfulness* 6 (2015). <https://link.springer.com/article/10.1007/s12671-014-0333-z?shared-article-renderer>.
- Purser, Ronald, Joseph Milillo. „Mindfulness revisited: A Buddhist-based conceptualization”. *Journal of Management Inquiry* 24, 1 (2015).
- Rancière, Jacques. *Dzielenie postrzegalnego. Estetyka i polityka*. Tłum. Jan Sowa, Maciej Kropiwnicki. Kraków: Korporacja Ha!art, 2007.
- Shusterman, Richard. „Somatoestetyka a problem ciało/media”. W: Richard Shusterman. *O sztuce i życiu. Od poetyki hip-hopu do filozofii somatycznej*. Tłum. Wojciech Małecki. Wrocław: alta2, 2007.
- Sloterdijk, Peter. *Musisz życie swe odmienić. O antropotechnice*. Tłum. Jarosław Janiszewski. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN, 2014.

⁴⁵ Inne wyróżnione przez Arnolda Gehlena formy ascezy to te związane ze służbą dla instytucji (*disciplina*) i te motywowane religijnie, naznaczone autoagresywnym dystansem wobec własnego życia (*sacrificium*), zob. A. Gehlen, *Moralność i hipertrofia moralności*, tłum. R. Michalski, J. Rolewski, E. Paczkowska-Łagowska, Wydawnictwo Naukowe UMK, Toruń 2017, s. 29; podają za M. Jędrzejek, *Zsekularyzować ascezę. Filozoficzna propozycja dobrego życia u Arnolda Gehlena*, „Diametros” 16(61)/2019, <https://www.diametros.iphils.uj.edu.pl/diametros/article/view/1028/1111> (30 kwietnia 2020).

Welsch, Wolfgang. „Estetyka i anestetyka”. Tłum. Małgorzata Łukasiewicz. W: *Postmodernizm. Antologia przekładów*, red. Ryszard Nycz. Kraków: Wydawnictwo Baran i Suszczyński, 1998.

Williams, Mark, John Teasdale, Zindel Segal, Jon Kabat-Zinn. *Świadomą drogą przez depresję: wolność od chronicznego cierpienia*. Tłum. Paweł Listwan. Warszawa: Wydawnictwo Czarna Owca, 2009.

Data wpłynięcia: 3 maja 2020 r. Data zatwierdzenia do druku: 31 lipca 2020 r.



THE RISE OF MINDFULNESS FROM THE SPIRIT OF (AN)AESTHETICS

This article analyses mindfulness as an ascetic and aesthetic practice – a form of perception training largely shaped by strictly Western cultural processes dating back to the late 19th century: modern patterns of perception and habitual regimes, including forms of aesthetic contemplation, which permeate our everyday life – as well as the anaesthetic response to the hypertrophy of the aesthetic. Understood as a training of senses, stemming from the need to experience the sense (meaning) at its fundamental psychophysical level, mindfulness is discussed here as a response to the entire constellation of needs and deficits, overlapping with and specific to Western modernity, including the sense of disembodiment (desomatization), communication overload, and hyperaestheticisation. From this point of view, mindfulness practices might be recognised both as a refinement of aesthetic experience and a form of sensory asceticism. Without disregarding its Buddhist origins, the text draws attention to the elements of mindfulness ideas and practices that seem to be closely related to the Western cultural context, with a particular focus on (broadly understood) aesthetic ideas of the 20th-century modernism.

SŁOWA KLUCZOWE: *mindfulness*, uwaga, modernizm, anestetyka, *aisthesis*

KEY WORDS: mindfulness, attention, modernism, anaesthetics, aesthesia