



You have downloaded a document from  
**RE-BUŚ**  
repository of the University of Silesia in Katowice

**Title:** Minimalistyczna duchowość jako przykład antykonsumpcjonistycznej duchowości : perspektywa socjologiczna

**Author:** Andrzej Kasperek

**Citation style:** Kasperek Andrzej. (2016). Minimalistyczna duchowość jako przykład antykonsumpcjonistycznej duchowości : perspektywa socjologiczna. „Zeszyty Naukowe Katolickiego Uniwersytetu Lubelskiego” nr 4 (2016), s. 71-88



Uznanie autorstwa - Użycie niekomercyjne - Bez utworów zależnych Polska - Licencja ta zezwala na rozpowszechnianie, przedstawianie i wykonywanie utworu jedynie w celach niekomercyjnych oraz pod warunkiem zachowania go w oryginalnej postaci (nie tworzenia utworów zależnych).



UNIwersYTET ŚLĄSKI  
W KATOWICACH



Biblioteka  
Uniwersytetu Śląskiego



Ministerstwo Nauki  
i Szkolnictwa Wyższego

ANDRZEJ KASPEREK\*

MINIMALISTYCZNA DUCHOWOŚĆ  
JAKO PRZYKŁAD ANTYKONSUMPCJONISTYCZNEJ DUCHOWOŚCI.  
PERSPEKTYWA SOCJOLOGICZNA

DUCHOWOŚĆ I NOWA DUCHOWOŚĆ A KONSUMPCJONIZM

Jeden z ważnych wątków twórczości Petera L. Bergera stanowi bez wątpienia poszukiwanie podobieństw między dwoma typami dyskursu: religijnym i konsumpcyjnym. Poszukiwania te idą zresztą dwutorowo. Z jednej strony, Berger zwraca uwagę na przenikanie konsumenckiego żargonu w świat wierzeń religijnych, z drugiej, dyskurs religijny daje się także odnieść do świata konsumpcji. Z jednej strony, w książce *In Praise of Doubt* Peter L. Berger wraz z Antonem Zijdervelde<sup>1</sup> zwracają uwagę na znaczenie wyrażenia „religious preference” dla zrozumienia współczesnej sytuacji religijnej. Jak trafnie zauważają, korzenie tego wyrażenia tkwią w dyskursie konsumenckim, wyrażenie to, co ważne, sugeruje wybór<sup>2</sup>. Z drugiej strony, w bergerowskiej socjologii religii termin „wybór” uzyskuje ciekawą semantykę, kiedy to sięgając do greckiego terminu *haeresis* (wybór), autor *Świętego baldachimu* proponuje rozumienie współczesnego społeczeństwa wyboru (w przeciwieństwie do społeczeństwa losu) w kategoriach herezji, a samych współczesnych ludzi jako heretyków. Imperatyw wyboru charakteryzujący współczesną kulturę Peter Berger określa wręcz mianem heretyckiego imperatywu<sup>3</sup>. Takie semantyczne przesunięcia nie wydają mi się tylko atrakcyjnymi figurami stylistycznymi, odsłaniają one bowiem faktyczne przenikanie się sfer religii i konsumpcji. Z jednej strony, wybór, choć czasem przecież pozorny, stanowi imperatyw konsumpcji, z drugiej strony,

\* DR HAB. ANDRZEJ KASPEREK – socjolog religii i kultury; Uniwersytet Śląski w Katowicach, Zakład Historii i Teorii Wychowania, Wydział Etnologii i Nauk o Edukacji.

<sup>1</sup> Książka ta została przetłumaczona na język polski pod tytułem *Pochwała wątpliwości: jak mieć przekonania i nie stać się fanatykiem*.

<sup>2</sup> P.L. Berger, A. Zijderveld, *In Praise of Doubt. How to Have Convictions Without Becoming a Fanatic*, New York 2009, s. 17–18.

<sup>3</sup> Zob. P.L. Berger, *The Heretical Imperative: Contemporary Possibilities of Religious Affirmation*, New York 1980.

w świecie wierzeń religijnych upowszechnianie się herezji (wyboru), czyli konstruowanie własnego świata znaczeń, koresponduje z tym, co Thomas Luckmann określił mianem *bricolage'u*<sup>4</sup> bądź inni badacze analogicznymi terminami, np. „religia *à la carte*”, „patchwork”, „religia kalejdoskopowa”, „religia wybrednych”.

Heretycki imperatyw prowadzi więc do sytuacji, w której słabnie znaczenie instytucji religijnych jako monopolistów w definiowaniu „świętego kosmosu” współczesnych społeczeństw. W socjologicznym dyskursie zjawisko to określane jest jako przesunięcie od religii do duchowości, które jednak nie musi pociągać za sobą przeciwstawienia sobie pojęć „religia” i „duchowość”. Gdy pod koniec lat 90. XX wieku w amerykańskiej socjologii pojawiły się pierwsze próby analizy w kategoriach wspomnianego przesunięcia (chodzi o prace Roberta Wuthnowa i Wade’a Clarka Roofa<sup>5</sup>), nie operowały one tymi pojęciami jako alternatywą. Choć u Wuthnowa i Roofa sposobu zauważamy ten sposób myślenia, zgodnie z którym religia to domena instytucji, tradycji, dogmatów, lojalności wobec organizacji, wspólnotowego wymiaru życia, duchowość natomiast odsyła do wewnętrznego świata, świadomości istnienia jaźni, duchowych poszukiwań (obaj socjologowie akcentują motyw poszukiwania: Roof pisze o kulturze poszukiwania, Wuthnow natomiast o duchowości poszukiwania), to zarazem zauważają oni, że te duchowe eksploracje nie muszą kolidować z religijnymi tradycjami, mogą stać się po prostu nową formą ich odkrywania. Przyjmując zdecydowanie bardziej skrajne stanowisko, wyrażone w pracy *The Spiritual Revolution: Why Religion Is Giving Way to Spirituality*, Paul Heelas, Linda Woodhead wraz z zespołem formułują tzw. tezę subiektywizacyjną, w której duchowość stanowi już nie dopełnienie religii, lecz jej „przewyciężenie”. Autorzy piszą:

teza subiektywizacyjna głosi, że „radykalny zwrot nowoczesnej kultury w stronę subiektywizmu” faworyzuje i wzmacnia te formy duchowości (*subjective-life*), które zapewniają subiektywnościom wyjątkowość i traktują je jako główne źródło znaczenia, a osłabia te formy religii (*life-as*), które tego nie czynią<sup>6</sup>.

<sup>4</sup> Jak zauważa Karel Dobbelaere, Thomas Luckmann, który wprowadził do socjologii w 1979 roku termin *bricolage*, „zwrócił uwagę zarówno na proces łączenia, rzekomo w sposób przypadkowy, heterogenicznych wierzeń i praktyk religijnych, jak i na fakt, iż wybór stał się szerszy, na przykład wybierano spośród »świeckich« ideologii” (K. Dobbelaere, *Sekularyzacja. Trzy poziomy analizy*, Kraków 2008, s. 229). Takie „majsterkowanie” (*fr. bricolage* – należy tłumaczyć jako majsterkowanie) pozwala jednostkom uzgadniać ze sobą zobiektywizowane w tradycji religijnej wierzenia z własnym doświadczeniem (D. Hervieu-Léger, *La religion en mouvement. Le pèlerin et le converti*, Paris 1999, s. 99).

<sup>5</sup> Zob. R. Wuthnow, *After Heaven. Spirituality in America since the 1950s*, Berkeley – Los Angeles – London 1998; W.C. Roof, *Spiritual Marketplace. Baby Boomers and the Remaking of American Religion*, Princeton, New Jersey 1999.

<sup>6</sup> P. Heelas, L. Woodhead, B. Seel, B. Szerszynski, K. Tusting, *The Spiritual Revolution: Why Religion Is Giving Way to Spirituality*, Oxford 2007, s. 78.

Dorota Hall, komentując tezę subiektywizacyjną, proponuje, by wyrażenie *subjective-life spirituality* tłumaczyć jako „duchowość upodmiotowiająca”, wyrażenie *life-as religion* jako „religia uprzedmiotowiająca”<sup>7</sup>. W pierwszym przypadku inspiracją staje się heretycki imperatyw, jednostki potwierdzają siebie poprzez wolnościowe dążenia, pragną ukonstytuować siebie poprzez imperatyw autentyczności, w przypadku religii uprzedmiotowiającej jednostki miałyby ulegać zewnętrznym autorytetom. Nowa duchowość, stanowiąca przykład tego kierunku przemian w życiu religijnym, który polega nie tylko na uwalnianiu się spod kurateli religijnych instytucji, ale i na tworzeniu wspomnianych form określanych mianem *bricolage*, stanowi potwierdzenie heretyckiego imperatywu, ucieleśnienie zasady religijnych preferencji. Wielu badaczy nowej duchowości zwraca uwagę na komercyjny wymiar tego zjawiska. Bliskie związki między nową duchowością a konsumpcjonizmem dotyczą zresztą nie tylko kwestii religijnych preferencji, ale też traktowania samej duchowości jako kolejnego typu towaru, który można nabyć. Istnieje wiele prac, w których autorzy eksponują związki między New Age, będącym bez wątpienia przykładem nowej duchowości, a sferą konsumpcji. Najdobitniej rzecz ujął badaj Adam Possamai, który stwierdził, że „*New Age* jest religią konsumentką *par excellence*”<sup>8</sup>. Michael York traktuje New Age jako część religijnego konsumentckiego rynku, Steve Bruce zwraca z kolei uwagę na to, że duchowość *New Age* z racji indywidualistycznego etosu konsumpcjonistycznego koresponduje z duchem naszych czasów<sup>9</sup>. Colin Campbell podkreśla z kolei fakt istnienia związków między etyką romantyczną (a New Age wyrasta z ideologii romantyzmu) a współczesnym konsumpcjonizmem<sup>10</sup>. Stanowisko przedstawione przez Paula Heelasa nie do końca

<sup>7</sup> D. Hall, *Duchowość uprzedmiotowiająca jako trzecia opcja? Spojrzenie z polskiej perspektywy*, w: *Nowa duchowość w społeczeństwach monokulturowych i pluralistycznych*, red. K. Leszczyńska, Z. Pasek, Kraków 2008, s. 92. W swoim tłumaczeniu posługuję się raczej terminem „subiektywizacyjny” czy „subiektywność”, a nie „upodmiotowiający”, ponieważ wydaje mi się, że ten drugi sposób tłumaczenia gubi odniesienia do problematyki subiektywizmu, tego, co subiektywne.

<sup>8</sup> A. Possamai, *Religion and Popular Culture. A Hyper-Real Testament*, Oxford 2005, s. 49.

<sup>9</sup> M. York, *New Age Commodification and Appropriation of Spirituality*, „Journal of Contemporary Religion” 2001, no. 3, s. 367; S. Bruce, *Secularization and the Impotence of Individualized Religion*, „Hedgehog Review” 2006, no. 8, s. 45. W kontekście rozważań poświęconych związkom między duchowością a konsumpcją warto wspomnieć także o kwestii nadawania duchowego wymiaru pieniądзом: zob. L. Mikaelsson, *Homo Accumulans and the Spiritualization of Money*, w: *New Age Religion and Globalization*, ed. M. Rothstein, Aarhus 2001, s. 94–112.

<sup>10</sup> Zob. C. Campbell, *The Romantic Ethic and the Spirit of Modern Consumerism*, 3 ed., London 2005. Na temat związków między New Age a romantyzmem pisali m.in.: H. Sebald, *New-Age Romanticism: The Quest for an Alternative Lifestyle as a Force of Social Change*, „Humboldt Journal of Social Relations” 1984, no. 2, s. 106–127; P. Heelas, *The New Age Movement. The Celebration of the Self and the Sacralization of Modernity*, Oxford 1996; tenże, *Spiritualities of Life. New Age Romanticism and Consumptive Capitalism*, Oxford 2008; W.J. Hanegraaff, *New Age Religion and Western Culture. Esotericism in the Mirror of Secular Thought*, Albany, NY 1998; tenże, *The New Age Movement and the Esoteric Tradition*, w: *Gnosis and Hermeticism from Antiquity to Modern Times*, ed. R. van den Broek, W.J. Hanegraaff, Albany, NY 1998, s. 359–382; A. Kasperek, *Roman-*

jest jasne. W pracy *Spiritualities of Life. New Age Romanticism and Consumptive Capitalism* tezy Heelasa wydają się być przynajmniej częściowo zbieżne z tezami Possamai'a, Yorka czy Bruce'a, w artykule *Spiritualities of Life* zdecydowanie zaprzecza tezie, iżby kapitalizm wykorzystywał duchowość dla pobudzania konsumpcji. Heelas zwraca uwagę na znaczenie humanistycznych i ekspresyjnych wartości (na których opiera się holistyczna duchowość, a taką jest New Age), których nie da się łatwo zredukować do konsumpcji<sup>11</sup>. W pracach polskich badaczy fenomenu New Age (szerzej: nowej duchowości) także podejmowana jest problematyka związków między sferą konsumpcji a New Age (nowej duchowości)<sup>12</sup>.

Jakkolwiek w dyskursie o nowej duchowości spotykamy się z częstym utożsamianiem pojęć „nowa duchowość” oraz „New Age”, istnieją mocne przesłanki, by te dwa pojęcia jednak od siebie odróżniać, wokół relacji między tymi pojęciami narosło wiele nieporozumień. Zbigniew Pasek proponuje, by odróżniać od siebie pojęcia: „duchowość”, „nowa duchowość” oraz „New Age”. O ile przez „duchowość” należałoby rozumieć transgresję człowieka, jego dążenie do wartości, o tyle zakres pojęcia „nowa duchowość” obejmuje „ten rodzaj duchowości, w której dążenia jednostki do transgresji realizują się w określonych warunkach”<sup>13</sup>. Od duchowości nową duchowość odróżnia m.in. odrzucenie pojęcia łaski płynącej z zewnątrz, indywidualistyczny charakter, holizm, sakralizacja codzienności czy transformacja całej kultury. Poza tym nowa duchowość ma charakter pozainstytucjonalny<sup>14</sup>. Jeśli chodzi natomiast o relację między pojęciami „nowa duchowość” i „New Age”, to pierwsze jest bez wątpienia zakresowo szersze niż drugie, a jednocześnie mniej stygmatyzujące. Można uznać nową duchowość za spadkobierczynię wielu idei, które realizowane były na gruncie New Age. Zbigniew Pasek proponuje więc

---

*tyzm i New Age: kontynuacje, podobieństwa, inspiracje*, „Studia Socjologiczne” 2012, nr 4, s. 65–85; tenże, *Oczyszczając drzwi percepcji. Szkic o idei imaginacji w romantyzmie, konkulturze i New Age*, „Studia Humanistyczne AGH” 2013, nr 3, s. 31–48.

<sup>11</sup> P. Heelas, *Spiritualities of Life*, w: *The Oxford Handbook of the Sociology of Religion*, ed. P.B. Clarke, New York 2009, s. 764.

<sup>12</sup> B. Dobroczyński, *New Age*, Kraków 2000; A. Zamojski, *New Age. Filozofia, religia i paranauka*, Kraków 2002; D. Hall, *Porządek sakralny ery konsumpcji. O bogatych i biednych w popularnym nurcie New Age*, „Kultura i Społeczeństwo” 2002, nr 4, s. 167–178; P. Moźdzynski, *Duchowość ponowoczesna. Ruch Reiki w Polsce*, Kraków 2004; A.E. Kubiak, *Jednak New Age*, Warszawa 2005; D. Hall, *New Age w Polsce. Lokalny wymiar globalnego zjawiska*, Warszawa 2007; A. Kasperek, *Wolność spod znaku undergroundu. Duchowość (po)nowoczesna w perspektywie heremeneutyki kultury i socjologii religii*, Kraków 2012; Z. Pasek, *Nowa duchowość. Konteksty kulturowe*, Kraków 2013; K. Skowronek, Z. Pasek, *Nowa duchowość w kulturze popularnej. Studia tekstologiczne*, Kraków 2013; J. Mariański, *Religia w społeczeństwie ponowoczesnym. Studium socjologiczne*, Warszawa 2010; tenże, *Sekularyzacja. Desekularyzacja. Nowa duchowość*, Kraków 2013; tenże, *Megatrendy religijne w społeczeństwach ponowoczesnych. Studium socjologiczne*, Toruń 2016.

<sup>13</sup> Z. Pasek, *Nowa duchowość. Konteksty kulturowe...*, s. 52.

<sup>14</sup> J. Mariański, *Megatrendy religijne w społeczeństwach ponowoczesnych. Studium socjologiczne...*, s. 271.



chronologiczno-merytoryczne kryterium odróżniania od siebie pojęć „nowa duchowość” i „New Age”.

## O MOŻLIWOŚCI ISTNIENIA ANTYKONSUMPCJONISTYCZNEJ DUCHOWOŚCI

W artykule chciałbym podjąć dyskusję nad możliwością istnienia antykonsumpcjonistycznych form nowej duchowości. Nie polemizuję z powszechnie przyjmowanymi tezami w środowisku socjologicznym, zgodnie z którymi w przypadku nowej duchowości mamy do czynienia z procesem daleko zaawansowanej komercjalizacji. Nie polemizuję też z tezą o zbieżności nowej duchowości z najważniejszymi cechami społeczeństwa konsumpcjonistycznego. Cechy, które Magdalena Hyla przypisuje duchowości ponowoczesnej (np. zakwestionowanie zasady odroczonej gratyfikacji, samozbawienie, moda na to, co orientalne, ekologię, słowem: konsumpcjonistyczny wymiar duchowości<sup>15</sup>), są bez wątpienia charakterystyczne dla większości form nowej duchowości. Pytania, które stawiam brzmią: czy każdy przypadek nowej duchowości na mocy definicji nabiera konsumpcjonistycznego charakteru? Czy imperatyw heretycki *ex definitione* musi przyjmować konsumpcjonistyczne formy? Moim celem jest zgłoszenie kilku wątpliwości, ustalenie warunków myślenia o antykonsumpcjonistycznych formach nowej duchowości, zaproponowanie bardziej wycieniowanego obrazu samego zjawiska nowej duchowości. Obiektem zainteresowania chciałbym uczynić coś, co można określić mianem minimalistycznej duchowości. Zjawisku temu poświęciłem kilka artykułów<sup>16</sup>.

Po raz pierwszy o minimalizmie przeczytałem w artykule Beaty Chomątowskiej opublikowanym na łamach „Tygodnika Powszechnego”<sup>17</sup>. Autorka pisała m.in.: „To bardzo proste – przekonują prorocy [minimalizmu – A.K.], odwołując się zarówno do estetyki zen, jak i do feng shui – wystarczy oczyścić przestrzeń, żeby oczyścić też własne wnętrza. I człowiek stanie się jak nowy”<sup>18</sup>. Chomątowska odwołuje się do dwóch kluczowych postaci w minimalistycznym środowisku: Leo Babauty oraz Dominique Loreau. Rekonstruując minimalistyczny światopogląd, autorka

<sup>15</sup> M. Hyla, *Duchowość ponowoczesna jako produkt konsumpcyjny*, w: *Pozareligijne wymiary duchowości*, red. Z. Pasek, K. Skowronek, R. Tyrała, Kraków 2013, s. 210–211.

<sup>16</sup> Zob. A. Kasperek, *Antykonsumpcjonistyczna duchowość w czasach kryzysu, czyli Leo Babauty pochwała minimalizmu*, „Przegląd Religioznawczy” 2013, nr 2, s. 119–136; tenże, *Wyrażanie sprzeciwu poprzez duchowość. Przypadek minimalizmu*, „Stan Rzeczy” 2014, nr 2, s. 179–197; tenże, *Minimalistów poszukiwania wewnętrznego spokoju*, „Fragile” 2014, nr 3–4, s. 6–11; tenże, *Dobrowolna prostota jako przykład implicit religion*, „Uniwersyteckie Czasopismo Socjologiczne” 2015, nr 4, s. 45–55; tenże, *Minimalistyczna pochwała życia prostego*, „Słów” [w druku].

<sup>17</sup> Zob. B. Chomątowska, *Ucieczka z kołowrotka*, „Tygodnik Powszechny” 2013, nr 2 (13 stycznia), s. 14–15.

<sup>18</sup> Tamże, s. 14.

demaskuje jednak antykonsumpcjonistyczną retorykę samego minimalizmu. Charakteryzując Babautę, jako kogoś, kto przypomina jej trenera efektywności osobistej, a w twórczości Loreau dostrzegając przykład psychologii w wersji pop<sup>19</sup>, właściwie wracamy z autorką do punktu wyjścia: mimo antykonsumpcjonistycznej retoryki, minimalizm nie przestawałby być dzieckiem *L'Empire de l'éphémère*, by sięgnąć po kategorię ukutą przez Gilles'a Lipovetsky'ego. Ten francuski filozof i socjolog proponuje sposób myślenia o hiperkonsumpcjonistycznym społeczeństwie w kategoriach uwodzenia. Logika mody, imperatyw natychmiastowego osiągnięcia sukcesu – pisze Lipovetsky – zawiaduje logiką przemysłu kulturalnego, który jest częścią przemysłu mody<sup>20</sup>. Moda nie znosi stagnacji i niepodważalnych autorytetów, jej *raison d'être* jest łatwość reinterpretowania wątków i wewnętrzne metamorfozy. Żywiołem mody jest chwila, efemeryczność, stąd też jej swoista chimeryczność. Świat konsumpcji to świat mody, opiera się na imperatywie uwodzenia, czarowania – w tym znaczeniu stanowi zaprzeczenie świata odczarowanego.

W świecie konsumpcji trener efektywności osobistej uwodzi, stając się formą bycia-jako-uwodzenia (*être-pour-la-séduction*)<sup>21</sup>. Guru uwodzi, także e-guru. „Mistrzowie” nowej duchowości sami mogą stawać się gwiazdami, a ich twórczość towarem do nabycia. Przed takim zjawiskiem ostrzega jeden z minimalistów, Colin Wright. W internetowym poście *Secular Blogging Religions and Healthy Skepticism* ostrzega wręcz przed traktowaniem minimalizmu jako religii, a samych najpopularniejszych blogerów minimalistów jako e-guru<sup>22</sup>. Głos z wnętrza wskazuje na niebezpieczeństwa (Wright sam jest minimalistą), nie sądzę jednak, by minimalizm należało redukować do wytworu świata konsumpcji widzieć w nim jedynie produkt *L'Empire de l'éphémère*. Oczywiście, nie da się zaprzeczyć istnieniu związków między minimalizmem a sferą konsumpcji, już choćby przez sam fakt, że najważniejszym środkiem komunikacji wykorzystywanym przez protagonistów minimalizmu jest blogosfera. Z tego nie wynika jednak, że deklarowany przez minimalistów antykonsumpcjonizm jest tylko pustym hasłem.

Zacznijmy jednak od próby odpowiedzi na pytanie, czym jest sam minimalizm? Następnie postaram się odpowiedzieć na pytanie, jakie przesłanki pozwalają w ogóle mówić o duchowości minimalistycznej i uznać ten typ duchowości za przykład nowej duchowości.

Minimalizm, z socjologicznej perspektywy, stanowi przykład stylu życia, można także, przez analogię do ruchu dobrowolnej prostoty, z którego się wywodzi

<sup>19</sup> Tamże.

<sup>20</sup> G. Lipovetsky, *L'Empire de l'éphémère. La mode et son destin dans les sociétés modernes*, Paris 1987, s. 244–245.

<sup>21</sup> Na temat samego wyrażenia zob. G. Lipovetsky, *L'Empire de l'éphémère. La mode et son destin dans les sociétés modernes...*, s. 253.

<sup>22</sup> C. Wright, *Secular Blogging Religions and Healthy Skepticism* [online]. Dostępny w Internecie: <<http://exilelifestyle.com/secular-blogging-religions-healthy-skepticism/>> [dostęp: 10.10.2013].

i którego stanowi kontynuację, uznać go za luźno powiązany ruch kulturowy<sup>23</sup>. Swoistym mottem głoszonym przez protagonistów minimalizmu jest maksyma „less is more” (mniej znaczy więcej). Zasada ta nie odnosi się oczywiście tylko do ilości posiadanych dóbr (im mniej, tym lepiej), ale i redukcji zbędnych czynności wykonywanych w życiu czy ograniczenia liczby spotkań towarzyskich, jeśli zbyt zajmują czas. Jeśli zbyt pochłania cię praca – przekonują na prowadzonych przez siebie blogach minimaliści – zrezygnuj z niej i znajdź sobie gorzej opłacaną, ale mniej pochłaniającą pracę. Swoją popularność minimalizm zawdzięcza w pewnej mierze kryzysowi gospodarczemu. To od roku 2008, czyli roku upadku banku Lehman Brothers, datuje się lawinowe powstawanie minimalistycznych blogów. Do najpopularniejszych blogów należą np.: *Zen Habits*, prowadzony przez Leo Babautę, *Becoming Minimalist*, prowadzony przez pastora Joshuę Backera, czy *The Minimalist.com*, prowadzony przez Joshuę Fieldsa Millburna oraz Ryana Nicodemusa. W Polsce najślynniejsze blogi minimalistyczne prowadzą m.in. Anna Mularczyk-Meyer (*prosty blog*), Katarzyna Kędzierska (*Simplicite*) czy Orest Tabaka (*Orest Tabaka*).

Minimalizm jest częścią szerszego zjawiska określanego mianem *downshifting*. Clive Hamilton i Richard Denniss definiują *downshifting* jako zjawisko polegające na świadomej decyzji zmniejszenia dochodu oraz poziomu konsumpcji i zastąpienia ich realizacją innych celów życiowych<sup>24</sup>. Minimaliści precyzują tę szeroką kategorię celów życiowych: chodzi o eliminację wszystkiego tego, co zbędne, po to, by wydobyć to, co istotne, podstawowe (*essential*)<sup>25</sup>. Doradzają, jak uprościć życie, by do minimum zredukować wszystko to, co niepotrzebnie rozprasza uwagę. Można więc potraktować minimalizm jako receptę na wyzwolenie się z pragnienia posiadania, które rozprasza. Minimaliści stawiają diagnozę: chorobą współczesności jest nie tyle samo posiadanie rzeczy, ile rozproszenie, któremu ulegają konsumenci. Współczesna cywilizacja choruje na rozproszenie uwagi, zagubienie się w nieistotnych i bezproduktywnych czynnościach. Można więc potraktować minimalizm nie tylko jako przykład antykonsumpcjonistycznego protestu, lecz jako propozycję

<sup>23</sup> M. Grigsby, *Buying Time and Getting By: The Voluntary Simplicity Movement*, Albany, NY 2004, s. 9.

<sup>24</sup> C. Hamilton, R. Denniss, *The Downshifters, w: Voluntary Simplicity: The Poetic Alternative to Consumer Culture*, ed. S. Alexander, Whanganui 2009, s. 219.

<sup>25</sup> K. Wilson, *Becoming a Minimalist. Your Guide to Living a Great Life with Less Through Minimalism*, s. 1 [b.r. i m.w.]; taką definicję minimalizmu rozumianego jako wybór w życiu tego co istotne, jako umiejętność odrzucania rzeczy nieważnych przyjmują na przykład Leo Babauta (L. Babauta, *The Power of Less. The Fine Art of Limiting Yourself to the Essential... in Business and in Life*, New York 2009, s. VIII–IX, 5–6, passim; J.F. Millburn, R. Nicodemus, *Minimalism: Essential Essays*, Columbia, Missouri 2011, s. 4, 8–9, 23, passim; J. Becker, *What is Minimalism* [online]. Dostępny w Internecie: <<http://www.becomingminimalist.com/what-is-minimalism/>> [dostęp: 10.10.2013]. Babauta cytuje w jednej z książek Lin Yutanga stwierdzającego, że „mądrość życia polega na eliminacji zbędnych rzeczy” (L. Babuta, *Zen To done. The Ultimate Simple Productivity System*, West Valley City 2011, s. 36).



duchowości, której sedno stanowi uważność, odbudowanie wewnętrznej harmonii i wewnętrznego spokoju w niespokojnych czasach. Minimalistyczne postulaty stanowią przykład pozakonfesyjnej duchowości, korespondując z duchowymi poszukiwaniami współczesnych ludzi.

Poniższą analizę minimalistycznej duchowości w kategoriach nowej duchowości chciałbym oprzeć na definicji zaproponowanej przez Katarzynę Skowronek i Zbigniewa Paskę, których zdaniem

nowa duchowość oznacza zerwanie z soteriologią i aksjologią chrześcijańską – przez odrzucenie idei ofiary jako zbawienia na rzecz idei rozwoju czy raczej samorozwoju jednostki i jej wewnętrznego doskonalenia się. Ta samorealizacja wyraża się często przez zwrot o „podnoszeniu świadomości na wyższy poziom”. Nowa duchowość przejmując te cechy współczesnej kultury, jakimi są skupienie się na doczesności i indywidualizm. Choć proponuje różne formy wspólnotowości, to przynależność do nich jest jedynie wariantywnym elementem dobrostanu (*well-being*), a nie warunkiem zbawienia, jak było i jest nadal w tradycyjnych religiach<sup>26</sup>.

Uważam, że minimalistyczna duchowość wewnętrznego spokoju doskonale wpisuje się w przytoczone powyżej rozumienie. Z socjologicznego punktu widzenia duchowość ta koresponduje z wartościami charakterystycznymi dla społeczeństw postmaterialistycznych, w których akcentuje się znaczenie autoekspresji oraz jakości życia<sup>27</sup>. Pisałem już wcześniej o powstałym w latach 70. XX wieku ruchu dobrowolnej prostoty, z którego wyrasta minimalizm. Pochwała prostego życia, uważność, ekologia, łączą oba te zjawiska. W obu chodzi o akcentowanie samorozwoju, autentyczności czy autoekspresji.

Jak pisał Amitai Etzioni, powstanie ruchu dobrowolnej prostoty w społeczeństwach późnego kapitalizmu daje się wyjaśnić na gruncie psychologicznej teorii Abrahama Masłowa<sup>28</sup>, a nie ulega wątpliwości, że koncepcja społeczeństwa postmaterialistycznego stanowi przykład socjologicznej interpretacji koncepcji Masłowa. Hierarchia potrzeb Masłowa jest zwieńczona przez autoekspresję a zatem, jak twierdzi Etzioni, ruch dobrowolnej prostoty wydaje się być dobrym przykładem zaspokajania potrzeby autoekspresji. Sednem minimalizmu jest realizacja „idei rozwoju czy raczej samorozwoju jednostki i jej wewnętrznego doskonalenia się”. Najślynniejsi minimaliści, Leo Babauta, Dominique Loreau, Joshua Becker, zachęcają nie tylko do pozbywania się rzeczy, do wytwarzania w sobie pancerza ochronnego

<sup>26</sup> K. Skowronek, Z. Pasek, *Nowa duchowość w kulturze popularnej. Studia tekstologiczne...*, s. 20.

<sup>27</sup> Zob. R. Inglehart, *The Silent Revolution in Europe: Intergenerational Change in Postindustrial Societies*, „American Political Science Review” 1971, no. 65, s. 991–1017.

<sup>28</sup> A. Etzioni, *Introduction: Voluntary Simplicity – Psychological Implications, Societal Consequences*, w: *Voluntary Simplicity. Responding to Consumer Culture*, ed. D. Doherty, A. Etzioni, Oxford 2003, s. 16–18; A. Etzioni, *The Post Affluent Society*, „Review of Social Economy” 2004, no. 3, s. 414–416; tenże, *A New Social Movement? w: Voluntary Simplicity: The Poetic Alternative to Consumer Culture...*, s. 64–66.

wobec pokus maszyny konsumpcji, ale i propagują uprawianie medytacji, pracę nad uważnością. Horyzontem, ku któremu kieruje się minimalizm, jest „tutaj i teraz”. Samorozwój, samodoskonalenie, autoekspresja i jakość życia stanowią kluczowe kwestie podnoszone przez protagonistów prostego życia. Zagadnienia te, centralne dla problematyki dobrostanu (*subjective well-being*, SWB), stanowią jednocześnie pole zainteresowania badaczy poświęcających swoją uwagę problematyce współczesnej duchowości. Pojęcie to wykorzystali w swoich rozważaniach nad duchową rewolucją Paul Heelas, Linda Woodhead wraz ze współpracownikami, twierdząc, że kultura subiektywnego dobrostanu stanowi najlepszą ekspresję subiektywnego zwrotu<sup>29</sup>. Rozwój tego typu kultury – piszą autorzy – stanowi kluczowy element „logiki” współczesnego kapitalizmu, w którym doświadczenie (przeżycie) staje się jeszcze jednym towarem zachęcającym do konsumenckiej aktywności. Duchowość współczesna przyjmująca formę *spiritualities of life* (duchowości życia), leżąca – jak pisze Paul Heelas – u podstaw życia „tutaj i teraz”, wyraża się w zgoła „nie-religijnych” formach, charakterystycznych dla życia codziennego: miłość, spokój, zdrowie, kreacja czy zmysł holistycznej integracji<sup>30</sup>.

#### MINIMALISTYCZNE INSPIRACJE BUDDYZMEM ZEN

Choć między *spiritualities of life* (*New Age Spiritualities of life*) a omawianą w artykule minimalistyczną duchowością istnieją podobieństwa, oba te przypadki stanowią dobre przykłady kultury subiektywnego dobrostanu, w obu podnosi się znaczenie autoekspresji i jakości życia, bardzo popularne w obu przypadkach są medytacja czy uprawianie jogi, istotą minimalistycznej duchowości jest antykonsumpcjonizm i bez wątpienia nie należy jej traktować jako podpory konsumpcyjnego kapitalizmu. Wręcz przeciwnie, upowszechnienie się prostego, minimalistycznego stylu życia musiałyby doprowadzić do zakwestionowania imperatywów zawiadujących społeczeństwem konsumpcjonistycznym. Istotą tego typu duchowości, którą określić można by także mianem duchowości wewnętrzznego spokoju, jest poszukiwanie wewnętrznej równowagi, ale z poszukiwaniami tymi wiąże się też pewna propozycja życia społecznego, w której propagowane są współpraca, współczucie czy życzliwość – w takiej propozycji nie mieści się rywalizacja stanowiąca napęd konsumpcyjnego kapitalizmu. Najślynniejsi minimaliści nie kryją swojej fascynacji buddyzmem, zwłaszcza buddyzmem zen. Fascynacja ta dotyczy samodoskonalenia, ale i głoszonej np. przez Dalajlamę, którego często cytuje Leo

<sup>29</sup> P. Heelas, L. Woodhead, B. Seel, B. Szerszynski, K. Tusting, *The Spiritual Revolution: Why Religion Is Giving Way to Spirituality...*, s. 83.

<sup>30</sup> P. Heelas, *Spiritualities of Life. New Age Romanticism and Consumptive Capitalism...*, s. 33.

Babauta, koncepcji życia społecznego, bazującego na koncepcie „elementarnej duchowości”. Dalajlama w książce *The Art of Happiness in a Troubled World* pisze, że poczucie szczęścia wiąże się z doświadczaniem pozytywnych emocji, takich jak współczucie, życzliwość, tolerancja, wielkoduszność, nadzieja<sup>31</sup>, czyli z tym, co sam określa mianem „elementarnej duchowości”. Taki typ duchowości propagują protagoniści minimalizmu. Rozwijanie minimalistycznej duchowości właściwie nie wyklucza żadnych inspiracji, o ile przyczyniają się poprzez upraszczanie życia do rozwoju osobowego i wznoszenia świadomości na wyższy poziom rozwoju. W swojej książce *Zen Habits Handbook for Life*, będącej poradnikiem, jak osiągnąć szczęście, w rozdziale poświęconym praktykowaniu współczucia, Babauta czterokrotnie cytuje Dalajlamę, w tym i tę myśl, w której twierdzi, że praktykowanie współczucia czyni szczęśliwszymi innych ludzi, ale i jednocześnie tego, kto praktykuje współczucie. Leo Babauta przytacza także cytaty, w którym Dalajlama zachęca do praktykowania współczucia, miłości oraz życzliwości<sup>32</sup>. Prawdziwa droga do szczęścia – pisze Babauta – wiedzie przez praktykowanie pozytywnego myślenia, kultywowanie małych przyjemności, życzliwość, miłość, zdrowie, odnalezienie sensu życia czy samopoznanie<sup>33</sup>.

Buddyjskie inspiracje obecne w samym minimalizmie widać nie tylko w proponowanej przez minimalistów koncepcji życia społecznego, opierającego się na „elementarnej duchowości”, ale sięgają one znacznie głębiej. Chciałbym się tutaj odwołać do pojęcia „dobrowolna prostota” ukutego w latach 30. XX wieku przez Richarda B. Gregga, ucznia Mahatmy Gandhiego. W studium *The Value of Voluntary Simplicity* pisał, że istota prostoty skrywa się w duchowości, w tym, co niewidoczne i wewnętrzne, a wszelkie praktyki ograniczania liczby rzeczy, które nas otaczają, redukcja imperatywu konsumpcji, pozostają tylko zewnętrznymi manifestacjami prostoty<sup>34</sup>. Ten trop rozumienia prostoty jako formy duchowości rozwija chyba najważniejsza dla ruchu dobrowolnej prostoty postać, Duane Elgin, który w latach 70. XX wieku stał się jedną z ikon rodzącego się wtedy ruchu. Jak pisze, prostota oznacza rozwój ludzkiego ducha, jego piękna i integralności. Istotą wewnętrznego rozwoju jest bezpośrednie doświadczenie chwili i głęboka jedność ze wszystkim, co żyje. Doświadczenie tej jedności – dodaje – leży u podłoża wszystkich wielkich tradycji duchowych<sup>35</sup>. Elgin wiąże ze sobą prostotę, piękno i samorozwój a w jego sposobie rozumienia duchowości mieszczą się zarówno religijne, jak i niereligijne formy. Nie sądzę, by nadinterpretacją było przypuszczenie, że Elgin traktuje duchowość w kategoriach dążenia do doskonałości, perfekcjon-

<sup>31</sup> H.H. Dalai Lama, H.C. Cutler, MD, *The Art of Happiness in a Troubled World*, New York, s. 189.

<sup>32</sup> L. Babauta, *Zen Habits Handbook for Life. Hundreds of Tips for Simplicity, Happiness, Productivity*, West Valley City [b.r.w.], s. 29.

<sup>33</sup> Tamże, s. 75.

<sup>34</sup> R.B. Gregg, *The Value of Voluntary Simplicity*, Wallingford, Pennsylvania 1936, s. 22.

<sup>35</sup> D. Elgin, *Voluntary Simplicity. Toward a Way of Life that is Outwardly Simple, Inwardly Rich*, 2 rev. ed., New York 2010, s. 83.

zmu, samodoskonalenia się<sup>36</sup>. Ten trop warto rozwinąć, ponieważ ma znaczenie w perspektywie myślenia o antykonsumpcjonistycznej duchowości. Jedną z cech, przypisywaną nowej duchowości, jest oczekiwanie natychmiastowej gratyfikacji. W propozycjach minimalistycznego życia spotykamy się z inną postawą, ze swoją pochwałą ascezy, przy czym nie chodzi tutaj o jej praktykowanie połączone z ubóstwem<sup>37</sup>. Aby zrozumieć istotę minimalistycznej ascezy, warto sięgnąć do źródłowego znaczenia pojęcia ascetyzmu, które odsyła do metodycznego ćwiczenia fizycznego, intelektualnego oraz moralnego prowadzącego do samodoskonalenia<sup>38</sup>. W tym znaczeniu, wzbogaconym o ćwiczenia o duchowym charakterze – medytacje czy praktykowanie uważności, do których zachęcają przynajmniej niektórzy minimaliści – minimalizm zawiera w sobie ascetyczny potencjał, a zarazem w zupełnie niewspółczesny sposób kwestionuje wspomnianą zasadę natychmiastowej gratyfikacji. Nie należy więc minimalizmu – o czym już pisałem – redukować do zasady eliminacji rzeczy i nieulegania pragnienia posiadania rzeczy.

#### W ŚWIECIE ZEN, W ŚWIECIE WEWNĘTRZNEGO SPOKOJU

Ostatnią część artykułu chciałbym poświęcić charakterystyce twórczości dwóch minimalistów: Leo Babauty oraz Dominique Loreau. Chciałbym jednocześnie wyeksponować w ich twórczości te aspekty, które nie tylko pozwalają mówić o specyfice minimalistycznej duchowości, ale i obecności buddyjskich inspiracji. Dla samej charakterystyki minimalizmu ten orientalny wymiar jest istotny. Zawiera się on już w idei perfekcjonizmu, samodoskonalenia się. Fascynacja Orientem przyjmuje jednak przede wszystkim charakter fascynacji buddyzmem zen<sup>39</sup>.

Najsłynniejszy minimalista, źródło inspiracji dla samych minimalistów, Amerykanin Leo Babuta, prowadzi blog *Zen Habits*. Nazwa ta nie jest przypadkowa. Zawiera w sobie odwołania do buddyzmu zen. Jednym z efektów wyjątkowej

<sup>36</sup> Zob. M. Jeżowski, *Duchowość – paradygmat socjologii religii czy socjologii moralności? A może socjologia duchowości?*, w: *Religijność i duchowość – dawne i nowe formy*, red. M. Libiszowska-Żółtkowska, S. Grotowska, Kraków 2010, s. 66–78.

<sup>37</sup> Wręcz przeciwnie, bycie minimalistą wcale nie jest tanie, co najwyraźniej pokazuje twórczość Dominique Loreau, sugerującej, by kupować drogie i trwałe rzeczy, co ma swoje antykonsumpcjonistyczne przesłanki: istotą konsumpcjonizmu jest coś przeciwnego, nieustanne nabywanie, będące efektem notorycznie rozbudzanych przez maszynę promocji potrzeb. Zresztą praktykować w życiu *downshifting*, czyli rezygnację z dobrze płatnej pracy na rzecz mniej, aczkolwiek mniej absorbującej, mogą przedstawiciele nienajgorzej uposażonych klas społecznych. Od strony socjologicznej można więc opisać świat społeczny minimalistów jako świat klasy średniej.

<sup>38</sup> G. Giordan, *The Body between Religion and Spirituality*, „Social Compass” 2009, no. 2, s. 227.

<sup>39</sup> Pisałem o tym więcej w: *Antykonsumpcjonistyczna duchowość w czasach kryzysu, czyli Leo Babauty pochwała minimalizmu...*, s. 127–135.

popularności buddyzmu zen w Stanach Zjednoczonych jest zakorzenienie się tam wyrażenia *to be zen*. Oczywiście, recepcja buddyzmu zen stanowiła jeden z ważnych elementów młodzieżowej kontrkultury lat 60. i 70. XX wieku. Ważne dla kontrkultury postaci, Alan Watts, poeci okresu *beat generation* (Jack Kerouac, Allen Ginsberg, Gary Snyder) pozostawali pod wyraźnym wpływem buddyzmu zen<sup>40</sup>. W 1974 roku Robert M. Pirsig publikuje głośną książkę *Zen and the Art of Motorcycle Maintenance*. Amerykańska fascynacja buddyzmem zen ma jednak o wiele głębsze i sięgające w odleglejszą przeszłość korzenie. To środowisko amerykańskich transcendentalistów (Ralph Waldo Emerson, Henry David Thoreau, Walt Whitman) już w XIX wieku zainicjowało proces upowszechniania buddyzmu w Stanach Zjednoczonych. Recepcja buddyzmu zaczęła przekraczać wąskie naukowe i artystyczne środowiska pod koniec XIX wieku, głównie za sprawą Henry'ego Steela Olcotta i Heleny Bławatskiej i założonego przez nich w 1875 roku w Nowym Jorku Towarzystwa Teozoficznego, w którym wielką popularnością oprócz okultyzmu cieszył się także buddyzm (teozofię nazywano wtedy wręcz mianem „buddyzmu ezoterycznego”)<sup>41</sup>. Mariangela D’Onza Chiodo podkreśla fakt odmiennej historii buddyzmu w USA, kiedy zestawiamy ją z historią jego rozwoju w Europie. Specyfika ta wiąże się z dziejami emigracji z terenu Chin i Japonii. W 1893 w Chicago odbył się Światowy Parlament Religii, w czasie którego wykład na temat buddyzmu zen przedstawił Sōen Shaku (mistrz szkoły zen). Shaku nawiązał kontakty z szefem jednego z wydawnictw, który objął patronat nad rozpowszechnianiem buddyzmu w USA. Do współpracy oprócz Sōena Shaku został zaproszony także Daisetsu T. Suzuki. Twórczość Suzukiego wywarła przemożny wpływ na wielu luminarzy kontrkultury, w tym m.in. na Alana Wattsa, Philipa Kapleau czy poetów okresu *beat generation* (Jack Kerouac, Allen Ginsberg, Gary Snyder)<sup>42</sup>.

Babauta dostrzega podobieństwo między minimalizmem a buddyzmem zen w pochwalę prostoty. W książce *The Power of Less* pisze o dwóch zasadach, które stanowią klucz do uproszczenia życia: ustalanie granic oraz dążenie do znalezienia esencji<sup>43</sup>. Babauta dodaje, że obie te zasady stanowią nie tylko sedno samego minimalizmu, ale i istotę haiku, czyli krótkiego 17-sylabowego, złożonego z trzech wersów utworu poetyckiego, charakterystycznego dla kultury Japonii. Haiku czy malarstwo sumi mocno związały się z historią Japonii, ale i z dominującą odmianą buddyzmu, który odegrał tak ważną rolę w historii Japonii – buddyzmu zen. Dominique Loreau, francuska dziennikarka i pisarka, mieszkająca od lat w Japonii, gdzie praktykowała w buddyjskich klasztorach, także dostrzega podobieństwo między minimalizmem a haiku. Stawiając diagnozę współczesnej cywilizacji,

<sup>40</sup> C.M. Cusack, *The Western Reception of Buddhism: Celebrity and Popular Cultural Media as Agents of Familiarisation*, „Australian Religion Studies Review” 2011, no. 3, s. 306.

<sup>41</sup> M. D’Onza Chiodo, *Buddyzm*, Kraków 2005, s. 121.

<sup>42</sup> Tamże, s. 126.

<sup>43</sup> L. Babauta, *The Power of Less. The Fine Art of Limiting Yourself to the Essential... in Business and in Life...*, s. 5–6.



zwraca uwagę na chorobę nadmiaru słów (istotą konsumpcjonizmu jest nadmiar, można by powiedzieć, że także nadmiar słów). Haiku, według Loreau, przypomina zen, jest stanem bliskim bezsłownia, w którym nazywa się coś, nie używając słów. W poezji haiku chodzi więc o to samo, o co w minimalizmie – o dotarcie do tego, co istotne. Haiku, podobnie jak minimalizm, polega na eliminacji tego, co zbędne, eliminacji nadmiaru.

Dominique Loreau dostrzega podobieństwo między haiku a minimalizmem także w przypadku bardzo popularnej w minimalistycznej praktyce czynności sporządzania list. „Układanie list może nawet stać się sztuką, podobnie jak haiku”<sup>44</sup>. Autorka *Sztuki planowania*<sup>45</sup> podkreśla, że lista dzięki zwartej formie nie tylko dostosowuje się do współczesności, ale i „pozwala rozwijać duchowość”<sup>46</sup>. Lista stanowi ważny element samorozwoju i samodoskonalenia, pozwalając eliminować z życia to, co zbędne, a zarazem sięgać do tego, co istotne, fundamentalne. Pozwala ona uprościć życie. Loreau dostrzega podobieństwa między czynnością sporządzania list a zasadami zen, które zalecają pozbywanie się tego, co zbędne, aby móc się całkowicie oddać przeżywaniu życia, delektowania się nim<sup>47</sup>.

Podobieństwo między minimalizmem a haiku, ale i buddyzmem zen jest jeszcze głębsze. W artykule *Antykonsumpcjonistyczna duchowość w czasach kryzysu, czyli Leo Babauty pochwała minimalizmu* pisałem:

Mariusz Rucki cytuje Reginalda H. Blytha dostrzegającego w haiku „wyrażenie przejściowego oświecenia”, z kolei Alan W. Watts pisze, że Zen jest po prostu określanym mianem „drogi momentalnego przebudzenia” (*the way of instantaneous awakening*). Jak zauważał Watts, doświadczenie takiej chwilowości (*momentariness*) jest charakterystyczne dla malarstwa *sumi*, haiku czy sztuki walki mieczem *kendo*. Ten popularyzator buddyzmu zen na Zachodzie pisał, że zen jest doświadczeniem uwolnienia od czasu, że chwila momentalnego przebudzenia jest tożsama z uświadomieniem sobie, że istnieje tylko „teraz”, a przeszłość i przyszłość są niczym więcej jak rodzajem abstrakcji<sup>48</sup>.

Odwoływałem się wtedy do tez stawianych przez Alana W. Wattsa, który siedzącą medytację, czyli *zazen*, charakterystyczną dla buddyzmu zen, definiował jako świadomość tego, co dzieje się „tutaj i teraz”. Watts, jeden z rozdziałów swojej książki *The way of Zen* zatytułował „Sitting quietly, doing nothing”<sup>49</sup>. Leo

<sup>44</sup> D. Loreau, *Sztuka planowania*, Warszawa 2011, s. 25.

<sup>45</sup> W oryginale książka ta nosi tytuł *L'art des listes*. Tytuł *Sztuka planowania* nie do końca oddaje moim zdaniem główne tezy zawarte w książce Loreau.

<sup>46</sup> D. Loreau, *Sztuka planowania...*, s. 17.

<sup>47</sup> Tamże, s. 24.

<sup>48</sup> A. Kasperek, *Antykonsumpcjonistyczna duchowość w czasach kryzysu, czyli Leo Babauty pochwała minimalizmu...*, s. 131.

<sup>49</sup> Zob. A.W. Watts, *The Way of Zen*, New York 1957.

Babauta pisze z kolei o sztuce nicnierobienia (*the art of doing nothing*)<sup>50</sup>. Nicnierobienie może stać się sztuką, jeśli staje się uwolnieniem od czasu, od imperatywu szybkości i efektywności charakteryzującej współczesną cywilizację. Oświecenie, przebudzenie wydarza się w codzienności. Choć sam Babauta pisze o sobie, że nie uważa się za zbyt uduchowioną osobę, zachęca do praktykowania medytacji, która może prowadzić do uzyskania świadomości „tutaj i teraz”<sup>51</sup>. Radzi: kiedy jesz, skupiaj się wyłącznie na tej jednej czynności bez wykonywania innych (np. nie czytaj, nie rozmawiaj, itd.), gdy zmywasz naczynia, zmywaj tylko naczynia, gdy biegasz, biegaj, a nie słuchaj jednocześnie muzyki. Porady te korespondują z tym, co Thich Nhat Hanh, pochodzący z Wietnamu mistrz zen, określił mianem cudu uważności. „Podczas zmywania naczyń powinniśmy być tylko zmywaniem naczyń [...]”<sup>52</sup>. Thich Nhat Hanh odróżnia od siebie to, czy myjemy naczynia, po to, by je umyć (horyzontem staje się tutaj przyszłość, a sama czynność jest czynnością instrumentalną), od tego, czy myjemy je, by je zmywać (horyzontem staje się terażniejszość, a sama czynność czynnością autoteliczną). „Kiedy zmywasz naczynia, musi to być najważniejszą rzeczą w życiu”<sup>53</sup>.

#### PODSUMOWANIE

Pochwała uważności, będąca umiejętnością skoncentrowania się na „teraz i tutaj”, stanowi bez wątpienia świadectwo obecności w minimalizmie fascynacji buddyzmem zen i oferowanymi przezeń praktykami samodoskonalenia. Stanowi zarazem potwierdzenie, że można tutaj mówić o nowej duchowości. Bez wątpienia idea ofiary zostaje tutaj zastąpiona przez ideę samorozwoju i wewnętrznego doskonalenia się, bez wątpienia mamy też do czynienia ze skupieniem się na tym, co doczesne i indywidualne<sup>54</sup>. Minimalizm proponuje pewien typ duchowości, duchowości wewnętrznego spokoju, polegający na poszukiwaniu wewnętrznej harmonii w chaotycznym świecie. Oczywiście nie każda z osób przyznających się do minimalizmu praktykuje tego typu duchowość. Minimalizm nie jest też

---

<sup>50</sup> Zob. L. Babauta, *Zen Habits Handbook for Life. Hundreds of Tips for Simplicity, Happiness, Productivity...*, s. 16.

<sup>51</sup> Tenże, *The Power of Less. The Fine Art of Limiting Yourself to the Essential... in Business and in Life...*, s. 30; tenże, *Zen Habits Handbook for Life. Hundreds of Tips for Simplicity, Happiness, Productivity...*, s. 30.

<sup>52</sup> T. Nhat Hanh, *Cud uważności. Zen w sztuce codziennego życia: prosty podręcznik medytacji*, Warszawa 1992, s. 12–13.

<sup>53</sup> Tamże, s. 33.

<sup>54</sup> Katarzyna Skowronek i Zbigniew Pasek piszą w swojej definicji nowej duchowości o indywidualizmie, mnie trafniejszy wydaje się tutaj termin „indywidualność”.

zjawiskiem, które funkcjonuje całkowicie poza światem współczesnej konsumpcji. Wspominałem wcześniej o związkach między modą a konsumpcją. Jest tak, że w pewnych środowiskach bycie minimalistą staje się nie tyle efektem świadomego wyboru, ile efektem ulegania modzie. Jest wreszcie i tak, że najstynniejsi, najbardziej poczytni minimaliści, stanowią, *nolens volens*, element świata konsumpcji. To bez wątplenia prawda. Twierdzą jednak, że w przypadku minimalizmu, nawet tego najbardziej zwulgaryzowanego (minimalizm sprowadzony wyłącznie do eliminacji rzeczy) mamy do czynienia z antykonsumpcjonistyczną postawą, której upowszechnienie w poważny sposób zaburzyłoby funkcjonowanie świata konsumpcji. Nie mam wątpliwości, że w przypadku niektórych minimalistów mamy do czynienia z rozwijaniem tego typu duchowości, który wymaga cierpliwości i samodyscypliny, a tym samym przeczy imperatywowi natychmiastowej gratyfikacji charakterystycznej dla społeczeństwa konsumpcjonistycznego. Nie wątpię też, że antykonsumpcjonistyczny charakter posiada głoszona przez minimalistów pochwała prostoty. Maksyma „less is more” jest oczywiście sloganem. Może się dobrze sprzedawać, np. jako napis zdobiący t-shirt. Zawiera jednak w sobie antykonsumpcjonistyczny potencjał, który połączony z uważnością i „powolnością”, idącymi pod prąd roztargnieniu wpisanemu we współczesną cywilizację, stanowi jedną z form współczesnego oporu wobec zmakdonaldyzowanego społeczeństwa.

#### BIBLIOGRAFIA

- Babauta L., *The Power of Less. The Fine Art of Limiting Yourself to the Essential... in Business and in Life*, New York 2009.
- Babuta L., *Zen To done. The Ultimate Simple Productivity System*, West Valley City 2011.
- Babauta L., *Zen Habits Handbook for Life. Hundreds of Tips for Simplicity, Happiness, Productivity*, West Valley City [b.r.w.].
- Berger P.L., *The Heretical Imperative: Contemporary Possibilities of Religious Affirmation*, New York 1980.
- Berger P.L., Zijderfeld A., *In Praise of Doubt. How to Have Convictions Without Becoming a Fanatic*, New York 2009.
- Bruce S., *Secularization and the Impotence of Individualized Religion*, „Hedgehog Review” 2006, no.1–2, 35–45.
- Campbell C., *The Romantic Ethic and the Spirit of Modern Consumerism*, third edition, London 2005.
- Chomałowska B., *Ucieczka z kołowrotka*, „Tygodnik Powszechny” 2013, nr 2 (13 stycznia), s. 14–15.
- Cusack C.M., *The Western Reception of Buddhism: Celebrity and Popular Cultural Media as Agents of Familiarisation*, „Australian Religion Studies Review” 2011, no. 3, s. 297–316.
- Dalai Lama H.H., Cutler H.C., MD, *The Art of Happiness in a Troubled World*, New York.
- Dobbelaere K., *Sekularyzacja. Trzy poziomy analizy*, Kraków 2008.
- Dobroczyński B., *New Age*, Kraków 2000.
- Elgin D., *Voluntary Simplicity. Toward a Way of Life that is Outwardly Simple, Inwardly Rich*, Second Revised Edition, New York 2010.

- Etzioni A., *Introduction: Voluntary Simplicity – Psychological Implications, Societal Consequences*, w: *Voluntary Simplicity. Responding to Consumer Culture*, ed. D. Doherty, A. Etzioni, Oxford 2003, s. 1–25.
- Etzioni A., *The Post Affluent Society*, „Review of Social Economy” 2004, no. 3, s. 407–420.
- Etzioni A., *A New Social Movement?* w: *Voluntary Simplicity: The Poetic Alternative to Consumer Culture*, ed. S. Alexander, Whanganui 2009, s. 55–71.
- Giordan G., *The Body between Religion and Spirituality*, „Social Compass” 2009, no. 2, s. 226–236.
- Gregg R.B., *The Value of Voluntary Simplicity*, Wallingford, Pennsylvania 1936.
- Grigsby M., *Buying Time and Getting By: The Voluntary Simplicity Movement*, Albany, NY 2004.
- Hall D., *Porządek sakralny ery konsumpcji. O bogatych i biednych w popularnym nurcie New Age*, „Kultura i Społeczeństwo” 2002, nr 4, s. 167–178.
- Hall D., *New Age w Polsce. Lokalny wymiar globalnego zjawiska*, Warszawa 2007.
- Hall D., *Duchowość uprzedmiotowująca jako trzecia opcja? Spojrzenie z polskiej perspektywy*, w: *Nowa duchowość w społeczeństwach monokulturowych i pluralistycznych*, red. K. Leszczyńska, Z. Pasek, Kraków 2008, s. 86–100.
- Hamilton C., Denniss R., *The Downshifters*, w: *Voluntary Simplicity: The Poetic Alternative to Consumer Culture*, ed. S. Alexander, Whanganui 2009, s. 219–233.
- Hanegraaff W.J., *New Age Religion and Western Culture. Esotericism in the Mirror of Secular Thought*, Albany, NY 1998.
- Hanegraaff W.J., *The New Age Movement and the Esoteric Tradition*, w: *Gnosis and Hermeticism from Antiquity to Modern Times*, ed. R. van den Broek, W. J. Hanegraaff, Albany, NY 1998, s. 359–382.
- Heelas P., *The New Age Movement. The Celebration of the Self and the Sacralization of Modernity*, Oxford 1996.
- Heelas P., *Spiritualities of Life. New Age Romanticism and Consumptive Capitalism*, Oxford 2008.
- Heelas P., *Spiritualities of Life*, w: *The Oxford Handbook of the Sociology of Religion*, ed. P.B. Clarke, New York 2009.
- Heelas P., Woodhead L., Seel B., Szerszynski B., Tusting K., *The Spiritual Revolution: Why Religion Is Giving Way to Spirituality*, Oxford 2007.
- Hervieu-Léger D., *La religion en mouvement. Le pèlerin et le converti*, Paris 1999.
- Hyla M., *Duchowość ponowoczesna jako produkt konsumpcyjny*, w: *Pozareligijne wymiary duchowości*, red. Z. Pasek, K. Skowronek, R. Tyrała, Kraków 2013, s. 205–212.
- Inglehart R., *The Silent Revolution in Europe: Intergenerational Change in Postindustrial Societies*, „American Political Science Review” 1971, no. 65, s. 991–1017.
- Jeżowski M., *Duchowość – paradygmat socjologii religii czy socjologii moralności? A może socjologia duchowości?*, w: *Religijność i duchowość – dawne i nowe formy*, red. M. Libiszowska-Żółtkowska, S. Grotowska, Kraków 2010, s. 66–78.
- Kasperek A., *Wolność spod znaku undergroundu. Duchowość (po)nowoczesna w perspektywie hermeneutyki kultury i socjologii religii*, Kraków 2012.
- Kasperek A., *Romantyzm i New Age: kontynuacje, podobieństwa, inspiracje*, „Studia Socjologiczne” 2012, nr 4, s. 65–85.
- Kasperek A., *Oczyszczając drzwie percepcji. Szkic o idei imaginacji w romantyzmie, kontrkulturze i New Age*, „Studia Humanistyczne AGH” 2013, nr 3, s. 31–48.
- Kasperek A., *Antykonsumpcjonistyczna duchowość w czasach kryzysu, czyli Leo Babauty pochwała minimalizmu*, „Przegląd Religioznawczy” 2013, nr 2, s. 119–136.
- Kasperek A., *Wyrażanie sprzeciwu poprzez duchowość. Przypadek minimalizmu*, „Stan Rzeczy” 2014, nr 2, s. 179–197.
- Kasperek A., *Minimalistów poszukiwania wewnętrznego spokoju*, „Fragile” 2014, nr 3–4, s. 6–11.

- Kasperek A., *Dobrowolna prostota jako przykład implicit religion*, „Uniwersyteckie Czasopismo Socjologiczne” 2015, nr 4, s. 45–55.
- Kasperek A., *Minimalistyczna pochwała życia prostego*, „Slow” [w druku].
- Kubiak A.E., *Jednak New Age*, Warszawa 2005.
- Lipovetsky G., *L'Empire de l'éphémère. La mode et son destin dans les sociétés modernes*, Paris 1987.
- Loreau D., *Sztuka planowania*, Warszawa 2011.
- Mariański J., *Religia w społeczeństwie ponowoczesnym. Studium socjologiczne*, Warszawa 2010.
- Mariański J., *Sekularyzacja. Desekularyzacja. Nowa duchowość*, Kraków 2013.
- Mariański J., *Megatrendy religijne w społeczeństwach ponowoczesnych. Studium socjologiczne*, Toruń 2016.
- Mikaelsson L., *Homo Accumulans and the Spiritualization of Money*, w: *New Age Religion and Globalization*, ed. M. Rothstein, Aarhus 2001, s. 94–112.
- Millburn J.F., Nicodemus R., *Minimalism: Essential Essays*, Columbia, Missouri 2011.
- Możdżyński P., *Duchowość ponowoczesna. Ruch Reiki w Polsce*, Kraków 2004.
- Nhat Hanh T., *Cud uważności. Zen w sztuce codziennego życia: prosty podręcznik medytacji*, Warszawa 1992.
- D'Onza Chiodo M., *Buddyzm*, Kraków 2005.
- Pasek Z., *Nowa duchowość. Konteksty kulturowe*, Kraków 2013.
- Possamai A., *Religion and Popular Culture. A Hyper-Real Testament*, Oxford 2005.
- Roof W.C., *Spiritual Marketplace. Baby Boomers and the Remaking of American Religion*, Princeton, New Jersey 1999.
- Sebald H., *New-Age Romanticism: The Quest for an Alternative Lifestyle as a Force of Social Change*, „Humboldt Journal of Social Relations” 1984, no. 2, s. 106–127.
- Skowronek K., Pasek Z., *Nowa duchowość w kulturze popularnej. Studia tekstologiczne*, Kraków 2013.
- Watts A.W., *The Way of Zen*, New York 1957.
- Wilson K., *Becoming a Minimalist. Your Guide to Living a Great Life with Less Through Minimalism* [b.r. i m.w].
- Wuthnow R., *After Heaven. Spirituality in America since the 1950s*, Berkeley – Los Angeles – London 1998.
- York M., *New Age Commodification and Appropriation of Spirituality*, „Journal of Contemporary Religion” 2001, no. 3, s. 361–372.
- Zamojski A., *New Age. Filozofia, religia i paranauka*, Kraków 2002.

#### NETOGRAFIA

- Becker J., *What is Minimalism* [online]. Dostępny w Internecie: <<http://www.becomingminimalist.com/what-is-minimalism/>> [dostęp: 10.10.2013].
- Wright C., *Secular Blogging Religions and Healthy Skepticism* [online]. Dostępny w Internecie: <<http://exilelifestyle.com/secular-blogging-religions-healthy-skepticism/>> [dostęp:10.10.2013].

#### Streszczenie

W artykule przeprowadzono analizę duchowości osób praktykujących minimalistyczny styl życia. Autor traktuje ten typ duchowości jako przykład nowej duchowości. Podkreśla antykonsumpcjoni-



styczny charakter minimalizmu, a jednocześnie stara się określić warunki myślenia o możliwości istnienia antykonsumpcjonistycznej duchowości (nowej duchowości) na przykładzie minimalistycznej duchowości. Skupia się na kwestii podobieństw pomiędzy minimalizmem i duchowością minimalistyczną a buddyzmem zen.

Słowa kluczowe: minimalizm, nowa duchowość, duchowość antykonsumpcjonistyczna, buddyzm zen

#### MINIMALIST SPIRITUALITY AS AN EXAMPLE OF ANTI-CONSUMERIST SPIRITUALITY. A SOCIOLOGICAL VIEW

##### Summary

What is suggested in the article is an analysis of the spirituality of people practicing the minimalist lifestyle. The author treats this type of spirituality as a case of new spirituality. The anti-consumerist nature of minimalism is emphasized in the conducted analyses. At the same time, an attempt is made to specify the conditions for thinking about the possibility of anti-consumerist (new) spirituality exemplified by minimalist spirituality. Special attention is drawn to the issue of similarities between minimalism or minimalist spirituality and Zen Buddhism.

Keywords: minimalism, minimalist spirituality, anti-consumerist spirituality, new spirituality, Zen Buddhism