



Anna Obrębska-Woźniczka

9 KROKÓW KU SLOW LIFE

Jak odnaleźć spokój i piękno
w codzienności?

Anna Obrębska-Woźniczka

9 kroków ku *slow life*

Jak odnaleźć spokój i piękno
w codzienności?

Primum Verbum

Łódź 2020 (druk)
ISBN: 978-83-66354-25-8

Łódź 2022 (e-book)
e-ISBN: 978-83-66354-40-1

© Anna Obrębska-Woźniczka

Wydawnictwo PRIMUM VERBUM
www.primumverbum.pl
zamowienia@primumverbum.pl

*Moim Bliskim oraz wiosennym kwiatom,
bez których inspiracji książka ta
nigdy by nie powstała.*

Spis treści

PRZEDMOWA.....	9
WPROWADZENIE. <i>Slow life</i> – głębszy smak życia	15
KROK 1. Akceptacja i wdzięczność	29
KROK 2. Odwaga i wolność.....	43
KROK 3. <i>Work-life balance</i>	53
KROK 4. Odpowiedzialność i empatia.....	65
KROK 5. Prostota, umiar, minimalizm	85
KROK 6. Dobre relacje.....	113
KROK 7. Troska o siebie	147
KROK 8. Piękno dnia codziennego	167
KROK 9. Otwartość i szerokie horyzonty	185
SUPPLEMENT (Maciej Woźniczka). <i>Slow life</i> a praktyki duchowe (idee samorealizacji człowieka) w starożytnej myśli filozoficznej.....	187
ŹRÓDŁA.....	211

PRZEDMOWA

*Są dwie drogi, aby przeżyć życie.
Jedna to żyć tak, jakby nic nie było cu-
dem. Druga to żyć tak, jakby cudem
było wszystko (Albert Einstein¹).*

Jest ciepły majowy dzień. Piszę te słowa, widząc rozkwitające bielą bzy. Słodka woń kwiatów przez otwarty balkon niesie urodę wiosny. W tle płynie pieśń *Scarborough Fair*, która maluje w mojej wyobraźni idylliczną krainę wolnego życia.

I mówię sobie: Chwilo trwaj!

Czy istnieje cudowniejsze i słodsze bogactwo niż możliwość doświadczania zmysłami piękna świata?

Pokaż mi skarby, które są warte więcej niż to, co już dostaliśmy w chwili urodzenia – możliwość doświadczania zmysłami piękna świata

i nasz cały organizm wyposażony w mechanizmy, których nauka nie zdążyła jeszcze zgłębić oraz poznać do końca.

Żaden złodziej nie może Ci ukraść widoku zachodzącego słońca ani miłości, którą darzysz bliskich. Więc czy tak wiele może Ci zabrać?

Złożoność i genialność mechanizmów natury zawsze budziła mój ogromny zachwyt. „Kwiaty brzoskwini uczą Cię wszystkiego” – powiadał Mistrz Zen Seung Sahn i mocno w pamięci zapadły mi te słowa.

W przydomowym ogrodzie uważnie przyglądam się kiełkującemu z nasion życiu. Podziwiam niespieszność i przewidywalność procesów zachodzących w naturze. Próbuję się nacieszyć widokiem kwiatów, bo dostrzegam, jak nietrwałe i nieuchronnie ulotne jest ich piękno.

Być może nie aż tak wiele różnimy się od tych kwiatów i pozostaje nam zrozumieć i docenić prawa natury, którym wszyscy jako organizmy biologiczne podlegamy.

Pędząc wciąż poprzez kolejne dni, można przegapić zbyt wiele wszechobecnych cudów i piękna, które tkwi choćby w każdej kropli deszczu...

Dobre, spełnione życie to przecież o wiele bardziej podróż w głąb niż do przodu.

Zapraszam Cię więc na wędrówkę w głąb siebie, w 9 krokach ku *slow life* – ku życiu, w którym egzystencja spokojnie i niespiesznie może rozkwitać i osiągać swoją pełnię.

Krok 1 to AKCEPTACJA i WDZIĘCZNOŚĆ, gdyż potrzebujemy zgasić te wszystkie konflikty, które wytwarzamy między sobą a rzeczywistością, oraz docenić, jak wiele już mamy w tym momencie. Jeśli nie stawiamy własnemu szczęściu tylu wygórowanych oczekiwań i warunków, łatwiej je osiągniemy.

Krok 2 to ODWAGA i WOLNOŚĆ, ponieważ spełnione życie wymaga zweryfikowania obiegowych przekonań społecznych oraz świadomego i odważnego wybierania własnych życiowych ścieżek.

Krok 3 to osiągnięcie WORK-LIFE BALANCE, czyli równowagi pomiędzy różnymi obszarami życia, bo harmonijna egzystencja potrzebuje dobrego zbalansowania. Zupełnie jak łódź, której grozi wywrotka, jeśli jedna burta jest bardziej obciążona niż druga.

Krok 4 to ODPOWIEDZIALNOŚĆ i EMPATIA, bo wszystko w tym świecie stanowi system naczyń połączonych. Szkody, które wyrządzamy innym gatunkom i całej planecie, w konsekwencji uderzają też w nas samych.

Niespieszne, świadome i uważne życie pozostawia wiele miejsca na wrażliwość.

Krok 5 to PROSTOTA, UMIAR, MINIMALIZM, bo jeśli przytłacza nas nadmiar spraw i rzeczy, to trudniej o spokój wewnętrzny i niespieszny tryb życia. Ponadto, jeśli nasza konsumpcja dóbr jest bardzo intensywna, to wówczas więcej czasu musimy poświęcać na zarabianie pieniędzy, a zbyt długi czas pracy nie ułatwia wejścia w rytm *slow life*.

Krok 6 to DOBRE RELACJE, gdyż jeśli łatwo wchodzimy w konflikty z innymi ludźmi, nasze relacje są toksyczne, to nie może być mowy o spokojnym, harmonijnym i wolnym od stresu życiu.

Krok 7 to TROSKA O SIEBIE, bo trzeba siebie szczerze polubić, by móc wieść pełne harmonii udane życie. Jeśli nie zadbamy o zaspokojenie swoich potrzeb i dobre samopoczucie, trudno osiągnąć *slow life*.

Krok 8 to DOCENIENIE PIĘKNA DNIA CODZIENNEGO, bo *slow life* przejawia się w codzienności. Trzeba zobaczyć wzniosłość zwykłych czynności, dostrzec ich prawdziwą wartość, pokochać zwyczajne dni, by odnaleźć w nich piękno i spełnienie. Nasze prawdziwe

życie dzieje się tu, dzieje się właśnie teraz. Mityczna kraina przyszłości jest ułudą.

Krok 9 to OTWARTOŚĆ i SZEROKIE HORYZONTY, bo bez gotowości do stawiania pytań i kwestionowania obiegowych opinii, bez intelektualnych i duchowych poszukiwań, nie jest łatwo odnaleźć własny sens i własną osobistą ścieżkę spełnionego życia.

Wprowadzenie

SLOW LIFE – GŁĘBSZY SMAK ŻYCIA

*Wyścig, gonitwa, polowanie
wpędzają ludzi w szaleństwo (Lao-Tsy)³.*

Slow life (z ang. powolne, niespieszne życie) to styl egzystowania będący przeciw wagą dla idei, na których – jak się zdaje – opiera się współczesna kultura Zachodu. Nieustanne dążenie do zwiększania wydajności, produktywności, efektywności, liczby osiągnięć czy stanu posiadania to według zwolenników idei *slow life* błędne koło, które z czasem nieuchronnie prowadzi do obniżenia jakości życia.

S*low life* opiera się na przekonaniu, że życie to nie wyścig, a człowiek to nie maszyna.

Celem spełnionego życia nie musi być maksymalizacja konsumpcji, wydajności i produktywności. Szczęście można budować wokół takich wartości, jak wewnętrzny spokój, relacje międzyludzkie, zdrowie, umiejętność delektowania się chwilą obecną, szacunek do środowiska naturalnego, zrównoważony rozwój, minimalizm jako przeciwwaga dla nadkonsumpcjonizmu, utrzymywanie równowagi pomiędzy różnymi obszarami życia (*work-life balance*).

PUŁAPKI KULTU SZYBKOŚCI

Permanentny codzienny wyścig z czasem zdaje się jedną z chorób cywilizacyjnych współczesnych społeczeństw. Być może jednak warto przesiąść się na inny, wolniej jadący pociąg, gdyż *fast life* ma wysoką cenę.

Jak dużo jesteśmy w stanie zapłacić za życie na diabelskim młynie?

Kult szybkości w konsekwencji przekłada się m.in. na zaniedbania w zakresie własnego zdrowia czy relacji z innymi ludźmi. Żyjąc zbyt szybko, śpimy zbyt krótko, jemy nie dość zdrowo, korzystając nadmiernie z przemysłowo

przetworzonej żywności. Pędowi towarzyszy też ciągłe poczucie niedoczasu i nieustanny stres, który ma fatalny wpływ na funkcjonowanie całego organizmu. Życie w ciągłym pośpiechu i napięciu skutkuje w końcu fizycznym i psychicznym wyczerpaniem każdego człowieka. Długotrwały stres przekłada się na problemy zdrowotne, takie jak: obniżenie odporności organizmu, owrzodzenie układu pokarmowego, depresje, nerwice, choroby nowotworowe, nadciśnienie tętnicze, udary mózgu, zawały, a także zaburzenia zdrowia oraz zachowania, związane z nadużywaniem używek i leków traktowanych jako remedium.

Mimo iż szybkie życie może początkowo wydawać się atrakcyjne i ekscytujące, zazwyczaj prowadzi z czasem do podkopania czy wręcz całkowitej destrukcji fundamentów naszej egzystencji.

Im szybciej się poruszasz, tym szybciej zmierzasz ku manowcom. Jeśli ktoś spojrzy na twoją prędkość, jesteś szybki, ale gdy spojrzy na to, co przegapiasz, jesteś wolniejszy (Osho)⁴.

Gdy się spieszysz, masz dużo na głowie, jesteś przepracowany, bywasz niezbyt miły i otwarty na potrzeby innych. Wówczas lekceważysz także swoje własne potrzeby. Prawda?

JAKOŚĆ EGZYSTENCJI

Nie bez znaczenia jest też aspekt jakości Twojej egzystencji i sposobu wewnętrznego doświadczania życia. Przywołajmy na myśl pokaz slajdów ze zdjęciami. Jeśli ktoś będzie przerzucał je bardzo szybko, to niewiele dostrzeżesz, nie przyjrzyj się, mało zapamiętasz. Jeśli zaś będziesz oglądał je wolno – nie umkną Ci szczegóły, wtedy jesteś w stanie delektować się detalami. Albo pomyśl o wycieczce, podczas której przewodnik gania wszystkich z miejsca na miejsce, by zaliczyć jak najwięcej atrakcji turystycznych. Jesteś wtedy wszędzie, ale jakbyś nie był nigdzie, bo niewiele możesz doświadczyć czy obejrzeć.

Jeśli przyjmujemy nierealny plan egzystencjalny, chcemy w naszym dniu upakować zbyt wiele, cały czas płyniemy po powierzchni życia, nie dając sobie szans na odkrycie głębi.

Przykładów, że wielość wrażeń i zdarzeń skutkuje ich płytszym i bardziej powierzchownym doświadczaniem, możesz znaleźć wiele. Uwierz, wcale nie trzeba „biegać jak kot z pęcherzem”, by doświadczać pełni życia.

Bezwzględny pęd życia, nadmierny konsumpcjonizm i drapieżne oblicza kapitalizmu mają też niebagatelny wpływ na stan środowiska naturalnego, czego skutki ludzkość będzie coraz silniej odczuwać. Poziom globalnej konsumpcji w naszych czasach wyrządza środowisku naturalnemu ogromne i nieodwracalne szkody.

Nasz dług ekologiczny ciągle rośnie. To istotny argument na rzecz spowolnienia także w zakresie codziennej konsumpcji dóbr.

Organizacje ekologiczne zwracają uwagę, że nie mamy zapasowej Ziemi (a nawet gdybyśmy ją mieli – nie żyjemy tu przecież sami).

W opozycji do kultu szybkości rosną społeczne inicjatywy, które w centrum swojego zainteresowania stawiają zrównoważone, uważne życie, w którym jakość stoi zawsze ponad ilością.

SLOW FOOD

Idea *slow food* wyrasta z przekonania, że jedzenie to coś więcej niż zaspokajanie głodu i dostarczanie organizmowi niezbędnych kalorii. Obecnie na całym świecie rośnie liczba zwolenników bardziej świadomego i uważnego podejścia do kwestii jedzenia. W 1986 roku Carlo Petrini wraz z grupą innych aktywistów zorganizował w Rzymie protest przeciwko budowie restauracji McDonald's, który wymierzony był przeciwko standaryzacji i homogenizacji żywności i sposobu jej podawania oraz idei szybkiego jedzenia⁵.

Protest ten stał się inspiracją dla zrodzonego później ruchu *Slow Food*. Trzy lata po tym wydarzeniu członkowie organizacji zebrali się w Paryżu, by zobowiązać się do działań na rzecz ochrony różnorodności jedzenia. Podpisany został wówczas (1989) *Manifest slow food*:

Nasze stulecie, zrodzone i ukształtowane pod znakiem industrializacji, wynalazło maszynę i wedle niej ukształtowało swój sposób życia. Jesteśmy zniewoleni szybkością i wszyscy ulegliśmy temu samemu podstępnemu wirusowi: *fast life*, który niszczy nasze przyzwyczajenia, wkracza do naszych domów i skłania nas do objadania się *fast-foodami*.

Gatunek *homo sapiens* musi odzyskać rozsądek i wyzwolić się z kultu „prędkości”, która pcha go w kierunku samozagłady. Niech spokojne doświadczanie przyjemności będzie naszą obroną przed powszechnym szaleństwem szybkiego życia.

Przeciwko powszechnemu myleniu efektywności z szaleństwem proponujemy antidotum zawierające odpowiednią porcję zmysłowej przyjemności smaku, którą należy niespiesznie się delectować.

Zmianę zaczniemy od kuchni, od *slow food*. By wyzwolić się od jarzma *fast-foodów*, odkryjmy na nowo bogactwo i różnorodność smaków lokalnych kuchni.

W imię produktywności „szybkie życie” zmieniło nasz styl życia i obecnie zagraża naszemu środowisku i krajobrazowi. Prawdziwa kultura czeka na odkrycie – przede wszystkim powinniśmy doceniać i wzmacniać bogactwo smaków, a nie je niszczyć, poprzez wspieranie wartościowych projektów, opowiadanie się za historyczną kulturą żywienia, broniąc dawnych tradycji.

Slow Food zapewnia nam lepszą jakość życia. Ze ślimakiem celowo obranym na swojego patrona i symbol jest ideą i sposobem życia, który potrzebuje wsparcia⁶.

Od tego czasu *Slow Food* wyrósł na międzynarodową organizację, która wspiera lokalne tradycje żywieniowe w ponad 160 krajach i zrzesza miliony ludzi na całym świecie.

Celem stowarzyszenia jest ochrona lokalnych kultur i tradycji żywieniowych, przeciwdziałanie ekspansji szybkiego życia, edukowanie, że nasze wybory żywieniowe mają wpływ na nas samych i świat wokół nas.

Zwolennicy *slow food* przypominają, że zasoby naturalne są ograniczone i musimy z nich korzystać w sposób etyczny i odpowiedzialny. Postulują powrót do spożywania jak najbardziej naturalnych, mało przetworzonych, sezonowych i lokalnych produktów. Nie jest akceptowana wysokoprzetworzona, przemysłowa oraz produkowana na masową skalę żywność. Nie mieszczą się oczywiście w tym paradygmacie restauracje typu *fast food*, które mają umożliwić jedzenie nieomal w biegu i przy okazji, co stoi w sprzeczności z esencją ducha *slow life*.

Szybkie jedzenie zaprzepaszcza możliwość delektowania się smakami i tą chwilą, w której posiłek spożywamy.

Szybko jedząc, jesteśmy zazwyczaj myślami przy kolejnych sprawach do załatwienia. Ucieka nam możliwość głębszego doświadczania przyjemności oferowanej przez zmysł

smaku. *Fast food* negatywnie też wpływa na więzy społeczne. Od zawsze spożywanie posiłków pełniło ważną rolę społeczną – spajało więzy ludzi, którzy wspólnie spożywają posiłek. W czasach, gdy tak często członkowie rodziny jedzą pokarmy w pośpiechu przed ekranami swoich monitorów, ta scalająca funkcja jedzenia zdaje się obumierać.

SLOW FASHION

Slow fashion odwołuje się do mody, która jest wytwarzana w sposób zrównoważony – z poszanowaniem pracy ludzkiej i środowiska naturalnego. Postuluje się ograniczanie w procesie produkcji szkodliwych chemikaliów na rzecz materiałów, które nie są destrukcyjne dla środowiska, a także minimalizowanie ilości odpadów czy zużycia zasobów poprzez ograniczanie konsumpcji mody i wydłużanie cyklu życia odzieży. Mile widziane są tu produkty wytwarzane ręcznie lub w małych manufakturach. Liczy się jakość materiału i wykonania. Trwałość rzeczy pomaga ograniczyć przesadny konsumpcjonizm, do czego nawołują organizacje związane z ideą *slow living*.

SLOW CITIES

Z hasłem *slow cities* wiąże się utworzona we Włoszech organizacja *Cittàslow*, której zadaniem jest przeciwdziałanie nadmiernej globalizacji i normalizacji miast, ochrona różnorodności i lokalnych tradycji. Stowarzyszenie *Cittàslow* zrzesza miasta z całego świata, które deklarują wspieranie zdrowego i zrównoważonego stylu życia swoich mieszkańców, a także promowanie lokalnych produktów i tradycji.

Dumą i dążeniem każdego *slow city* jest także uwypuklenie lokalnej tradycji, kultury i historii miejsca.

SLOW GARDENING

Prawdopodobnie w przestrzeni publicznej jako pierwszy terminu *slow gardening* zaczął używać Felder Rushing – amerykański ogrodnik, którego zainspirowała idea *slow food*. *Slow gardening* odwołuje się do ogrodnictwa dopasowanego do praw i rytmów przyrody oraz pełnego szacunku dla natury. Przy czym nie ma tu miejsca na maksymalizowanie za wszelką cenę wielkości upraw czy bezrefleksyjne podążanie za trendami obowiązującymi w zakresie współczesnego projektowania ogrodów.

Celem uprawiania ogrodu w duchu *slow* jest przede wszystkim radość obcowania z naturą i delektowanie się jej darami.

Felder Rushing radzi, by wielkość własnej uprawy poszerzać wraz z rozwojem wiedzy i nie zaczynać od uprawiania zbyt wielu różnych rodzajów roślin, jeżeli brakuje nam doświadczenia. Zwraca przy tym uwagę, że ludzie mają tendencję, by „odgryzać więcej, niż są w stanie przeżuć”. Zdaje się, że prawda ta odnosi się nie tylko do uprawiani ogrodów. Pionierom ogrodnictwa spod znaku *slow* bliska jest też idea *zero waste*. Aby ograniczyć zarówno produkcję śmieci, konsumpcję, jak i koszty uprawy ogrodów wykorzystują to, co mają pod ręką – na przykład stare wiadra czy opony mogą przydać się na jako donice⁷.

Wokół idei *slow life* powstało już znacznie więcej inicjatyw, takich jak: *slow gaming*, *slow jogging*, *slow education*, *slow tourism* i wiele innych. Wszystkie wiążą się z postulatem minimalizowania tempa życia.

Piewcy wartości niespiesznego życia stawiają przed nami ważne pytania: Czy rzeczywiście musimy dążyć do zapewnienia zadaniami każdej minuty życia? A co jeżeli wędrówka w kierunku mniej i wolniej prowadzi do wewnętrznego spokoju i szczęśliwszego życia?

Więc gdyby tak przestać biec?
Bo czy gdy dotrzemy do celu,
nie trzeba będzie zacząć biec
jeszcze szybciej?

Jeśli od dawna biegiesz i brak ci tchu, to może warto się zatrzymać?

Zatrzymać się to znaleźć w sobie taką przestrzeń i ciszę, w której można na wszystko wokół i siebie samego spojrzeć z dystansem. Zatrzymać się to odczuć piękno, cudowność i wyjątkowość danej chwili, to być w pełni obecnym.

Wejźdźmy więc na ścieżkę uważnego, wolnego życia. Wystarczy zrobić kilka kroków...

KORZYŚCI, JAKIE NIESIE *SLOW LIFE*

Zwolnienie tempa życia ma bardzo wiele zalet i może Ci przynieść różne korzyści. Oto niektóre z nich:

1. Opuszcza Cię stres związany ze zbyt szybkim życiem, które toczy się według nierealnego planu egzystencjalnego.
2. Mniejszy poziom stresu korzystnie przekłada się na stan Twojego zdrowia i jakość relacji z innymi ludźmi.
3. Zaczynasz odczuwać lekkość życia i ulgę, gdy nie starasz się już maksymalnie wypełnić każdej sekundy życia „bardzo ważnymi sprawami”. Wiesz już, że nie musisz i nie potrzebujesz tego robić.
4. Gdy zwalniasz tempo życia, cichnie w Tobie zgiełk świata. W takich warunkach jest Ci łatwiej usłyszeć Twój wewnętrzny głos i rozpoznać własne potrzeby.
5. W *slow life* poszerza się zakres Twojej wewnętrznej wolności. Jeśli gorączkowo nie przebiegasz przez kolejne dni swojego życia, rodzi się w Tobie czas i przestrzeń na refleksję. Weryfikujesz „przykazania społeczne” i odrzucasz te, które nie przystają do Twojego systemu wartości.
6. Żyjąc niespiesznie, funkcjonujesz bardziej uważnie i świadomie. Zmieniają się Twoje priorytety i hierarchie wartości. Dostrzegasz wartość spraw najprostszych.

7. Gdy żyjesz wolniej, łatwiej jest Ci dostrzec i docenić piękno oraz wagę natury. Mocniej niż kiedykolwiek wcześniej odczuwasz konieczność ograniczania negatywnego wpływu człowieka na środowisko naturalne.
8. Zauważasz, że ilość nie jest ważniejsza od jakości. Twoje życie jest bardziej satysfakcjonujące. Nie potrzebujesz kompulsywnymi zakupami czy nadmiarowym jedzeniem rekompensować sobie bólu istnienia. Niewiele potrzebujesz do szczęścia.
9. Gdy zwalniasz i eliminujesz ze swojego życia nadmiar spraw i rzeczy, odzyskujesz kontrolę nad własną egzystencją. Teraz już nie zapominasz o ważnych sprawach, bo jest ich tylko tyle, ile jest konieczne.
10. Więcej widzisz, więcej dostrzegasz. Odkrywasz piękno chwili obecnej.