

KONTEMPLACJA W CZASACH PANDEMII

INSTRUKCJA NR 2

Ostatnie tygodnie dla wielu z nas wiązały się ze zmianą sposobu istnienia w przestrzeni. Miejskie krajobrazy, doznania towarzyszące podróżom między miastami, państwami i kontynentami zostały zastąpione przez stabilną formę własnego domu czy mieszkania. Niektórzy kilkudziesiąt metrów powierzchni dzielą z najbliższą rodziną, współlokatorami czy współlokatorkami albo zwierzętami. Inni od dłuższego czasu kontakt z ludźmi utrzymują za pośrednictwem technologii cyfrowych. W tej nowej sytuacji przestrzennej wszystkim nam, bez wyjątku, towarzyszą za to rzeczy - przedmioty, które nagromadziliśmy przez lata. Nasz kontakt z nimi stał się niespodziewanie intensywny. Zegar ścienny nie służy tylko do sprawdzenia, czy pora wyjść do biura - odmierza każdą minutę dnia pracy i czasu wolnego. Kapcie nie są już ulgą dla stóp zmęczonych sztywnym, dziennym obuwem - nosimy je przez długie godziny, niosą nas w mikro-podróżach między pokojem a kuchnią. To najlepsza okazja, by lepiej się poznać! Troska i zrozumienie dla niedoskonałości, na pewno ułatwi współpracę z przedmiotami z najbliższego otoczenia.

INSTRUKCJA

Będziesz potrzebować: ciekawości otoczenia, cierpliwości, wytężonej uwagi; ewentualnie: kartki i czegoś do pisania (jeśli pisanie pomaga Ci zorganizować myśli), wydrukowanej instrukcji

1. Wybierz przedmiot, który towarzyszy Ci w codziennych aktywnościach. Przez kilka dni Twoja uwaga będzie skupiona właśnie na nim!
2. Niespiesznie badaj wybraną rzecz. Podpowiadamy kilka pytań - traktuj je jako punkt wyjścia. Każda obserwacja ma indywidualny charakter i może pokierować Cię na inną ścieżkę. Podążaj nią!
 - Ile czasu dziennie jesteście razem? Czy kontakt jest intensywniejszy o określonych porach?
 - Gdzie się spotykacie? Czy jest to jedno miejsce, czy wspólnie się przemieszczacie? Jeśli przedmiot zmienia z Tobą lokalizację, czy poruszacie się po określonych trasach?
 - Jakie własności zmysłowe ma przedmiot? Jaki ma kolor, rozmiar, kształt, zapach, fakturę? Czy wydaje dźwięki (sam z siebie, poruszany)? Czy porusza się bez Twojej ingerencji? Jak te bodźce na Ciebie wpływają? Co lubisz, co Cię denerwuje, a co jest Ci obojętne?
 - Jakie funkcje pełni dana rzecz? Czy te określone przez producenta, czy wykorzystujesz ją w zupełnie innym celu?

RADA: Nie zadawaj sobie zbyt wiele pytań na raz. Kolejne etapy obserwacji możesz wprowadzać w jednodniowych odstępach czasu.

3. Teraz zastanów się, czy chciałbyś wymienić swój przedmiot na nowy. Większość przedmiotów (i ludzi) nie jest doskonała. Jeśli zauważasz braki, zastanów się, czy utrudniają Ci one komfortowe funkcjonowanie. Czy przedmiot można naprawić (jeśli masz teraz więcej wolnego czasu, nie zwlekaj!)?
4. Jeśli Twoja rzecz nie wzbudza w Tobie ciepłych uczuć, czas na ćwiczenie z wyobraźni. Pomyśl o szerszym kontekście społecznym związanym z historią danej rzeczy. Sprawdź, skąd pochodzi i wymień osoby, które miały z nią kontakt przed Tobą. Kto ją wymyślił, wyprodukował, przetransportował, zareklamował, sprzedał? Nadaj postaciom konkretne imiona, pomyśl, jak spędzają dzień, co robią w tym momencie.

RADA: Jeśli w domu towarzyszą Ci inne osoby, na tym etapie możesz zaprosić je do wspólnych opowieści.

5. Teraz dość dobrze znasz swój przedmiot, ale pamiętaj, że prawdopodobnie będzie się zmieniał w czasie i może Cię jeszcze zaskoczyć! Zanim zdecydujesz, że pora się rozstać i zrobić miejsce na nowe produkty zakupione w na nowo otwartych centrach handlowych, zastanów się, czy nie ciekawia Cię jego dalsze losy...
6. Powtarzaj kroki 1-5 z dowolną liczbą przedmiotów.