

Andrzej Szyszko-Bohusz

## **PEDAGOGIKA HOLISTYCZNA ORAZ SAMODOSKONALENIE OSOBOWOŚCI I BEZPIECZEŃSTWO W DOBIE GLOBALIZACJI**

Na wstępie dokonajmy z konieczności zwięzłej próby rzucenia światła na szczególną sytuację, w jakiej znalazła się współczesna cywilizacja naukowo-techniczna doby gwałtownych transformacji społecznych i ustrojowych. Obok niewątpliwych osiągnięć w zakresie rozwoju nauki, techniki, medycyny, komunikacji czy udogodnień cywilizacyjnych era globalizacji niesie również tendencje i zjawiska wysoce szkodliwe, destrukcyjne, anty-humanistyczne, godzące w podstawy rozwoju społecznego i kreujące realną możliwość totalnej samozagłady, unicestwienia, autodestrukcji.

Podstawowe obszary ludzkiej działalności noszą znamiona dogłębnego kryzysu społeczno-moralnego, negocowania uniwersalnych wartości etycznych wypracowanych przez ludzkość: czci wobec Stwórcy wszechbytu, szacunku dla człowieka i jego niezbywalnych praw, do wolności, bezpieczeństwa indywidualnego i zbiorowego, satysfakcjonującego prawa do samodoskonalenia, wszechstronnego i nieskrępowanego rozwoju osobowości, a więc sfery somatycznej, emocjonalnej, intelektualnej, woluntarystycznej, jak również, co niezmiernie istotne, sfery społeczno-moralnej, aksjologicznej, duchowej.

W dobie obecnej podważane i nierzadko wyszydzane bywają pojęcia prawdy, dobra, piękna, bezinteresownej miłości i pomocy, wrażliwości za krzywdę i cierpienie, ofiary ponoszone w imię ideałów humanitarnych, jak również wysiłki podejmowane w celu przewyciężenia egoizmu, chciwości, zachłanności, wyuzdania, nadużyć, nałogów.

Dążąc za wszelką cenę do osiągnięcia dobrobytu materialnego, poddając się żądzy władzy i luksusu kosztem zniewolenia i pauperyzacji szerokich rzesz ludzkich, doprowadzono do eskalacji fundamentalnego kryzysu

współczesnej cywilizacji: kryzysu matki w sferze wartości etycznych oraz kryzysów pochodnych – kryzysu ekologicznego oraz bez precedensu w historii wychowania kryzysu pedagogicznego młodego pokolenia<sup>1</sup>.

Istotą i źródłem tych nieszczęść są ignorancja, brak wrażliwości społeczno-moralnej oraz brak przewidywania skutków swych działań, wiodące do upadku, nędzy wielkich rzesz populacji, eskalacji konfliktów oraz głębokiego kryzysu zarówno w sferze materialnej, jak duchowej.

Oto przybliżone dane uzasadniające aktualną sytuację świata:

Współczesna cywilizacja naukowo-techniczna, cywilizacja gwałtownych i głębokich transformacji ustrojowych, złożony i pełen kontrastów świat doby globalizacji, kreuje szereg nieuniknionych wyzwań społecznych, ekonomicznych, politycznych, kulturowych, egzystencjalnych, pedagogicznych. Istotą i treścią humanitarnego globalizmu jest próba holistycznej interpretacji najważniejszych problemów współczesnego świata oraz podjęcie działań służących dobru i rozwojowi ludzkości. Humanitarny globalizm ma na celu ograniczenie lub unicestwienie fundamentalnych nieszczęść i klęsk człowieka zarówno w aspekcie indywidualnym, jak i zbiorowym. Źródłem tych nieszczęść są ignorancja, brak wrażliwości społeczno-moralnej oraz niedowład antycypacji skutków swych działań, wiodące do upadku, nędzy, eskalacji konfliktów oraz głębokiego kryzysu tak w sferze duchowej, jak i materialnej. Współczesna doba globalizacji, obok bezdyskusyjnych osiągnięć w zakresie udogodnień cywilizacyjnych, rozwoju nauki, medycyny, zdobyczy technicznych, komunikacji etc., niesie z sobą poważne zagrożenie totalnej samozagłady, autodestrukcji, będącej rezultatem głębokiego kryzysu etycznego, społeczno-moralnego, jak również gospodarczego.

W celu uzmysłowienia sobie istoty tego groźnego, wielopłaszczyznowego kryzysu warto przytoczyć niektóre dane, z których wynika, że podstawowe sfery ludzkiej działalności noszą znamiona kryzysu etycznego o niezmiernej głębi, kryzysu najwyższych, uniwersalnych wartości moralnych wypracowanych przez ludzkość, a więc stosunku do Boga-Absolutu, odniesienia do bliźniego i jego niezbywalnych praw (prawa do życia od urodzenia do naturalnej śmierci, wolności, satysfakcjonującej pracy, twórczości, bezpieczeństwa, wszechstronnego i nieskrępowanego rozwoju wszystkich sfer osobowości), wreszcie kryzysu będącego skutkiem deprecjacji idei szlachetnych, humanistycznych, bezinteresownych.

Idee te, zgodnie z prawdą i miłosierdziem, jak przezwyciężanie egoistycznej zachłanności, bezwzględności i żądzy władzy, uległości nałogom,

---

<sup>1</sup> Por. A. Szyszko-Bohusz, *Trendy postmodernizmu w wychowaniu i edukacji doby globalizacji a pedagogika holistyczna*, [w:] *Konteksty wychowania i edukacji a kształcenie nauczycieli w rzeczywistości ponowoczesnej*, red. J. Aksman, J. Pułka, Kraków 2012, s. 55–59.

postawy zdolnej do wyrzeczeń w imię wyższych celów etycznych, wrazliwość na krzywdę i cierpienie, bywają nierzadko nazywane naiwnością życiową i wyszydzane.

Gwałtowna eskalacja kryzysu etycznego skłoniła wielu współczesnych myślicieli i humanistów do wyrażenia obawy, że doba globalizacji przejawia znamiona zbiorowego szaleństwa, wiodącego do samobójstwa, totalnej autodestrukcji, samounicestwienia.

Przedstawiamy niektóre dane uzasadniające tę obawę:

– Broń masowej zagłady jest pośpiesznie doskonalona, zbrojenia pochłaniają miliardy dolarów.

– Wyprodukowano krocie bomb oraz rakiet termojądrowych, zaś głowica wodorowa o sile jednej megatony 50-krotnie przewyższa moc niszczącą bomb atomowych, które unicestwiły setki tysięcy istnień ludzkich w Hiroszynie i Nagasaki.

– Wybuch trzeciej w historii wojny światowej z użyciem broni atomowej byłby równoznaczny z zanikiem życia na Ziemi: Każdy człowiek zostałby zgładzony aż sześciokrotnie!

– Permanentnie rodzące się konflikty w niedalekiej przeszłości lub aktualnie – w Somalii, Rwandzie, byłej Jugosławii, Czeczeni, Irlandii, Laosie, Tybecie, Gruzji, Afganistanie, Palestynie, Strefie Gazy, ostatnio w Libii oraz innych obszarach globu – powodowały i powodują niewyobrażalne zniszczenia oraz miliony ofiar. Towarzyszące tym konfliktom przejawy terroryzmu, tortury oraz dyskryminacja rasowa i religijna stanowią jaskrawy przykład współczesnego barbarzyństwa i bestialstwa, łamania wszelkich praw człowieka. Drastyczną manifestacją łamania tych praw jest zalegalizowanie przez parlamenty niektórych krajów prawa do pozbawienia życia dzieci w łonie matek (aborcja), uśmiercania przez lekarzy pacjentów na ich życzenie (eutanazja) oraz ingerencji medycyny w naturalny proces powstawania istot ludzkich (klonowanie, zapłodnienie „in VITRO”).

– Nieodpowiedzialna, pozbawiona antycypacji eksploatacja naturalnych zasobów Ziemi, bezwzględne trzebieenie lasów tropikalnych, nadmierna eksploatacja dwutlenku węgla spowodowały nieobliczalny w skutkach „efekt cieplarniany”, naruszenie ekosystemu planety, świadczące o godnym ubolewania fackie krótkowzroczności oraz karygodnym egoizmie decydentów, hołdujących zasadzie „po mnie choćby potop”.

– Opływające w dostatki, udogodnienia, komfort i luksus państwa przeznaczają ogromne środki na zbrojenia, brak im jednak funduszy, aby zaradzić drastycznemu ubóstwu i nędzy populacji zacofanych eko-

nomicznie i kulturowo krajów oraz przeciwstawić się eskalacji „chorób cywilizacji technicznej” – chorób układu krążenia, nowotwów, chorób psychicznych i wirusowych: AIDS, EBOLA, SARS.

– Kolejnym zagrożeniem jest problem odporności wirusów i bakterii na konwencjonalne leki i antybiotyki, zwłaszcza zaś przeciwdziałanie rozszerzaniu się tzw. gruźlicy rosyjskiej, co zasługuje już na miano epidemii.

– Groźba totalnej autodestrukcji i zagłady ludzkości wiąże się również z rozwojem tzw. inżynierii genetycznej oraz mogącymi wymknąć się spod kontroli antyhumanistycznymi eksperymentami, dotyczącymi broni chemicznej oraz bakteriologicznej.

Rozpatrując krytyczną sytuację oraz wyzwania doby globalizacji, nie sposób pominąć fundamentalnych antynomii tamujących postęp społeczeństwa. Należą do nich sprzeczności w zakresie krzywdzącego, nierównomiernego podziału dóbr materialnych, dostępu do zdobyczy nauki, oświaty i kultury, jak również głęboka sprzeczność między głoszonymi szczytnymi hasłami humanitarnymi a aktualną rzeczywistością ekonomiczno-społeczną i polityczną.

W dobie globalizacji, cywilizacji naukowo-technicznej, transformacji ustrojowych XXI stulecia obok państw o wysokim standardzie życia, opływających w dobra materialne, udogodnienia socjalne, zdobycze technologii oraz wartości kultury, istnieją również kraje i społeczności, w których ludzie pozbawieni są elementarnych potrzeb, wegetując w totalnej nędzy, przymierając głodem, nie mając dachu nad głową, pozbawieni nawet prymitywnych „slumsów”, jak mieszkańcy Kalkuty, których około miliona zamieszkuje na ulicach. Obok dzieci obdarzanych przez rodziców luksusowymi jachtami, nowoczesnymi samochodami i brylantami istnieją setki tysięcy ich rówieśników, którzy z trudem zarabiają na przeżycie, pracując ponad siły na kawałek chleba czy garść ryżu, wyzyskiwani, krzywdzeni, poniżani. Według statystyk około 800 tysięcy dzieci cierpi podobny los.

W dobie „wspaniałej” cywilizacji naukowo-technicznej, podróży międzyplanetarnych, ujarzżenia energii termojądrowej, laserów, komputerów, internetu połowa ludzkości w liczbie przekraczającej 3 miliardy znajduje się na szczyblu analfabetyzmu lub półanalfabetyzmu.

Osią i rdzeniem programów politycznych, reform społecznych, wielu koncepcji filozoficznych i teorii naukowych, jak również założeń religii uniwersalistycznych – chrześcijaństwa, hinduizmu, buddyzmu oraz islamu – jest szeroko pojęta idea humanitaryzmu, szlachetne symbole prawdy, bezinteresownej miłości, wyrzeczenia dla bliźnich, w imię dobra, piękna, wolności, godności człowieka i jego niezbywalnych praw, zwłaszcza do

szczęśliwego życia, należącego do wartości najwyższych, zasługujących na pielęgnację i ochronę od chwili poczęcia aż do naturalnej śmierci. Niestety, poziom rozwoju duchowego, moralno-społecznego współczesnej ludzkości doby globalizacji daleko odbiega od tych wzniosłych ideałów. Miniony wiek, jak również zaranie nowego tysiąclecia zasługują na miano „cywilizacji śmierci”. Byliśmy świadkami dwóch wyniszczających wojen światowych, którym towarzyszyły barbarzyńskie obozy masowej zagłady, Holocaust, zbrodnicze ideologie nazizmu hitlerowskiego i ateistycznego komunizmu, fanatyzm i terroryzm, zaś widmo totalnego samounicestwienia jest również obecnie w całej pełni aktualne<sup>2</sup>.

Nowatorski kierunek we współczesnej myśli pedagogicznej, nazwany pedagogiką holistyczną, za podstawowy cel swej działalności uznał przygotowanie młodzieży do przezwyciężenia wyzwań i trudności doby globalizacji. Jaką rolę w procesie przełamywania tych trudności, zwłaszcza w wymiarze postaw światopoglądowych, spełnia teoria nieśmiertelności genetycznej, stanowiąca nieodłączną składową pedagogiki holistycznej? Odpowiedź na to pytanie została udzielona w dość obszernym zestawie publikacji. W niniejszym eseju pragniemy jedynie wyjaśnić, że teoria nieśmiertelności genetycznej postuluje interpretację ludzkości jako organicznej, nierozzerwalnej i współzależnej jedności, determinującej odpowiedzialność każdej jednostki ludzkiej za rozwój i los tej jedności. Zgodnie z teorią nieśmiertelności genetycznej, potwierdzającą i dodatkowo uzasadniającą nieśmiertelność duchową, życie oraz świadomość, jak również pobudliwość, są ze sobą nierozzerwalnie związane, są w pewnym sensie tożsame i winny być interpretowane łącznie. Istotą życia i świadomości jest percepcja istnienia, przy czym w odniesieniu do człowieka jest to percepcja refleksyjna, w odróżnieniu od organizmów mniej złożonych. Pojęcie dziedziczności w interpretacji twórcy teorii oznacza kontynuację życia oraz świadomości rodziców przez potomstwo, w związku z czym podważona została realność śmierci traktowanej jako ustanie percepcji istnienia na ziemskim planie bytu. Życie oraz świadomość rodziców zostają przekazane w genotypie potomstwu, podobnie jak związki somatyczne. Jednym z dowodów na istnienie kontynuacji, ciągłości życia oraz świadomości z pokolenia na pokolenie, jest tzw. pamięć genetyczna, stanowiąca rekapitulację przez organizmy potomne zdarzeń i doświadczeń ich przodków. Charakterystycznym przejawem pamięci genetycznej (filogenetycznej) jest atawizm.

---

<sup>2</sup> Por. idem, *Społeczno-moralne oraz ideologiczne źródła kryzysu gospodarczego cywilizacji naukowo-technicznej w dobie globalizacji a działania prewencyjne*, „Zeszyty Naukowe Małopolskiej Wyższej Szkoły Ekonomicznej w Tarnowie” 2009, nr 2, s. 258–261.

Pedagogika holistyczna akcentuje interdyscyplinarność rozwiązań badawczych, wykorzystując najnowsze osiągnięcia zarówno nauk humanistycznych (pedagogika, psychologia, socjologia), jak i nauk przyrodniczych (fizyka, biologia, genetyka), nie stroniąc również od rozważań o charakterze filozoficznym i religioznawczym.

Uwzględniając kryzysową sytuację doby globalizacji, pedagogika holistyczna zwraca szczególną uwagę na problematykę doskonalenia sfery społeczno-moralnej, jak również harmonijnego rozwoju sfery emocjonalnej, intelektualnej, wolicjonalnej oraz fizycznej (działania prozdrowotne przy wykorzystaniu osiągnięć kultury fizycznej i higieny psychicznej, technik relaksacji, introspekcji oraz medytacji, jak również indyjskiej Jogi, walk wschodnich oraz muzyki w przerwach śródlekcyjnych).

Wykorzystanie w pedagogice holistycznej sztuki walk wschodnich wymaga dodatkowego wyjaśnienia. Pedagogika holistyczna dąży do wszechstronnego rozwoju młodego pokolenia, zarówno duchowego, wzorowanego na wzniosłej nauce Chrystusa, jak również intelektualnego, emocjonalnego, potęgi woli oraz sprawności i tężyzny fizycznej, a także doskonałego zdrowia. Zapoznanie młodzieży od wczesnych lat z techniką nie tylko samoobrony, ale również umiejętności obrony każdego człowieka znajdującego się w niebezpieczeństwie i wymagającego pomocy stanowi podstawowy postulat etyczny pedagogiki holistycznej. Krótkotrwały pobyt na świecie stanowi, zgodnie z nauką Chrystusa i Kościoła rzymskokatolickiego, okres walki o zbawienie duszy, uczestniczenie w boju ze złem, upadkiem i grzechem reprezentowanymi przez siły ciemności. Walka ta jest bliska ideałom walk wschodnich, których głównym celem jest przede wszystkim doskonalenie i rozwój duchowy. Dlatego chrześcijańscy adepci sztuk i sportów wywodzących się ze Wschodu winni coraz mocniej pogłębiać swą więź z Chrystusem, wraz z miłością i szacunkiem do wszystkich ludzi, również do przedstawicieli innych wyznań w duchu tolerancji. Ugruntowanie takiej postawy etycznej wśród młodzieży uprawiającej sztuki walki wschodniej to priorytetowe zadanie nauczycieli i trenerów tej dyscypliny. Sztuki walki wschodniej winny u m a c n i a ć wiarę i etykę chrześcijańską – nigdy zaś jej nie osłabiać, nie minimalizować, nie spychać na dalszy plan. Sprzyja temu wskazanie młodzieży godnych naśladowania autorytetów duchowych, a więc przede wszystkim Boga-Człowieka Jezusa Chrystusa, Jego walki i ofiary w celu zbawienia ludzkości, ale również tak wspaniałych postaci, jak Jan Paweł II, Matka Teresa z Kalkuty, Albert Schweitzer, Mahatma Gandhi, Janusz Korczak i wielu innych bojowników o sprawiedliwość i prawdę.

Pedagogika holistyczna podkreśla doniosłe znaczenie doskonalenia permanentnego osobowości nauczycieli, ich „stylu życia na co dzień”, stanowiącego podstawę autentycznego autorytetu.

Pedagogika holistyczna w ścisłym powiązaniu z pedagogiką teonomiczną wyznacza zasadniczy przewrót w wychowaniu młodego pokolenia, równoznaczny z kreacją nowej jakościowo postawy nauczycieli wobec uczniów i vice versa. Postawę tę winny określać wzajemne zaufanie, głęboka życzliwość, wspólne umiłowanie prawdy i dążenie do niej oraz nowocześnie pojęte współdziałanie, partnerstwo. Rozpanoszoną w szkołach nudę, strach, oszustwo (podpowiedzi, bryki, ściągi), bezpłodne moralizowanie, obojętność lub ukrywaną, a niekiedy jawną wrogość winna zastąpić satysfakcja z wzajemnego twórczego kontaktu, owocna współpraca oraz – co najistotniejsze – radość z eksploracji prawdy. Przewrót „holistyczny” sprowadza się więc do przekształcenia „belfra” w nauczyciela – przewodnika duchowego, inspiratora intelektualnej i duchowej przygody, wszechstronnego rozwoju wszystkich sfer osobowości. Zainspirowanie młodzieży do twórczej refleksji nad tajemnicą świadomości, jedności życia oraz wzajemnej współodpowiedzialności wszystkich ludzi kreuje osobowość wrażliwą na krzywdę i cierpienie, tolerancyjną, mocno zakorzenioną w kulturze humanistycznej, otwartą, gotową do bezinteresownej pomocy i współpracy dla dobra przyszłych pokoleń.

Czerpiąc z bogatych źródeł historii wychowania (H. Pestalozzi, J. Dewey, F. Fröbel, H. Jordan, J. Korczak i wielu innych), wykorzystując osiągnięcia pedagogiki opiekuńczej (zwłaszcza M. Grzegorzewskiej), dawniejszej i współczesnej psychologii (Rogers, Maslow, Frank, Pearl, Assagioli – twórcy psychosyntezy), jak również nauk społecznych, filozofii, religii uniwersalistycznych (M. Gandhi, E. Schweitzer, Jan Paweł II), pedagogika holistyczna wychodzi naprzeciw wyzwaniom doby globalizacji, proponując pedagogikę jutra, której sercem jest eksploracja prawdy.

Sprawą fundamentalną w tej nowatorskiej pedagogice jest założenie, iż zarówno pedagodzy, jak i po określonym przygotowaniu relaksacyjnym oraz medytacyjnym uczniowie nie mogą działać wyłącznie na poziomie determinowanym przez zmysły i umysł dyskursywny, ale winni osiągnąć możliwość przekroczenia ograniczeń tego poziomu, uzyskać kontrolę nad „płynnością substancji myślowej” (jak to określili Patańdźali), a więc być zdolni zagłębić się w ciszę i pokój, będące kluczem do wglądu w prawdę.

Piszący te słowa jest świadom, jak trudny do spełnienia jest ten postulat w rzeczywistości panującego niemal wszechwładnie w szkolnictwie wszystkich szczebli systemu klasowo-lekcyjnego, opartego na anachronicznej koncepcji pamięci mechanicznej J. F. Herbarta. Niemniej pedagogika holistyczna dąży z całą mocą do przezwyciężenia tego otepiającego i głęboko szkodliwego schematu.

Podstawowym wyzwaniem w dobie globalizacji, skierowanym do każdego człowieka, jest dokonanie fundamentalnego wyboru drogi i wartości

nadrzędnej: drogi i wartości Archaniola Michała „Któż jak Bóg” albo jej alternatywy wiodącej ku zatrąceniu<sup>3</sup>.

Problem bezpieczeństwa rozpatrywać można dwojako: a) bezpieczeństwo indywidualne, personalne, osobiste oraz b) bezpieczeństwo zbiorowe, powszechne, międzynarodowe.

Obydwa aspekty bezpieczeństwa, interpretowanego jako „uniknięcie, usunięcie, likwidacja zagrożenia”, ściśle ze sobą korelują, są sprzężone zwrotnie, „wzajemnie zależne”. Istnieje bowiem analogia między bezpieczeństwem osobistym człowieka a bezpieczeństwem zbiorowym, powszechnym, podobnie jak istnieje uderzająca i bezdyskusyjna analogia między strukturą psychofizyczną jednostki ludzkiej a strukturą psychofizyczną ludzkości. Te siły, prawidłowości, procesy i tendencje, które istnieją w człowieku i warunkują jego aktywność, istnieją również w zbiorowości ludzkiej, w społeczeństwie. Jeśli więc jednostka, indywidualny człowiek, postępuje w sposób prowadzący do osiągnięcia stanu bezpieczeństwa zarówno zewnętrznego, jak i wewnętrznego, na drodze samodoskonalenia osobowości, samoopanowania, odpowiedzialności, honoru i uczciwości – również zbiorowość, społeczeństwo, będzie postępować podobnie. Istnieje szczególna, podstawowa zależność pomiędzy wzrostem, rozwojem duchowym i doskonaleniem pięciu sfer osobowości każdego indywidualnego człowieka a całokształtem zbiorowości społeczeństwa. Innymi słowy: doskonaląc siebie, wpływamy na doskonalenie wszystkich ludzi i vice versa – postępując niegodnie, obniżamy poziom społeczno-moralny ogółu społeczeństwa. Przedstawiona idea jest zgodna z hipotezą „pola morfogenetycznego” przedstawioną przez wybitnego fizjologa angielskiego Ruperta Sheldrake’a, jak również z teorią nieśmiertelności genetycznej wykreowaną przez autora niniejszego eseju. Autor ten bowiem wyraża pogląd, że na wyższym poziomie świadomości (określanym w zapisie elektroencefalograficznym stanem Delta lub Gamma) istnieje utożsamienie jednostki ludzkiej z wszechzyciem.

W celu głębszego zrozumienia pedagogiki holistycznej, problemu doskonalenia osobowości oraz bezpieczeństwa w dobie globalizacji przedstawiamy w zwięzłym zarysie badania autora dotyczące fundamentalnego terminu, jaki stanowi pedagogika holistyczna.

Badania nad zmiennymi stanami świadomości prowadziłem w kraju, jak również za granicą. W roku 1986 jako stypendysta Fundacji Kościuszkowskiej Katolickiego Uniwersytetu Lubelskiego, gdzie wówczas wykładałem, udałem się do Stanów Zjednoczonych Ameryki Północnej. Podczas pięcio-

---

<sup>3</sup> Por. idem, *Pedagogika holistyczna i teoria nieśmiertelności genetycznej wobec wyzwań doby globalizacji*, „Dydaktyka Literatury” 2009, nr 29, s. 68–71.



miesięcznego pobytu w Stanach odwiedziłem Fundację Meningera w Topica (Cansas), prowadzącą pionierskie badania stanów świadomości opartych na elektroencefalograficznej analizie potencjału fal prądów czynnościowych wytwarzanych przez komórki kory mózgowej. Eksperymenty przy zastosowaniu elektroencefalografu (EEG), na które fundacja otrzymywała około miliona dolarów dotacji rocznie (kwota niewyobrażalna w Polsce), zafascynowały mnie ogromnie, stanowiły bowiem udaną próbę pomiaru stanów świadomości, dotychczas określanych jedynie werbalnie, bez możliwości precyzyjnej analizy porównawczej. Podstawowe cztery stany świadomości jawiące się w rezultacie zapisu EEG można w przybliżeniu scharakteryzować następująco:

I. W świadomości badanych dominuje aktywność myślowa, koncentracja uwagi na różnych problemach, ambiwalencja emocjonalna. Jest to „świadomość codzienna” – charakterystyczna dla życia rodzinnego, zawodowego, działalności społecznej, świadomość pełna różnorodnych napięć, oczekiwań, zawodów, pragnień, zamiarów, nieustannych zmian nastroju etc. W mózgu podczas tej fazy dominuje rytm fal BETA o częstotliwości około 26–13 cykli/s.

II. Eksperymentator wprowadza badanych w stan głębokiego odprężenia psychofizycznego, stosując instrukcję autosugestywną zbliżoną do treningu autogennego (relaksacyjnego) J. Schultza. Myśli stopniowo zanikają, następuje głębokie odprężenie mięśni, oddech staje się wolniejszy, ciało staje się ciężkie i bezwładne, umysł pozostaje jednak bystry, skoncentrowany na procesach zachodzących w świadomości. Jest to I faza introspekcji. W mózgu dominuje rytm fal o nazwie ALFA o częstotliwości około 13–8 cykli/s.

III. Stan głębokiej introspekcji osiągają jedynie ci uczestnicy eksperymentu, którzy odznaczają się cierpliwością oraz uporczywym dążeniem do celu. W zależności od swych predyspozycji psychofizycznych osiągają cel w różnych okresach czasu. Poleca się im, aby obserwowali swe wnętrze psychiczne, procesy zachodzące zazwyczaj nieuchwytnie w podświadomości.

Badany znajduje się w stanie zbliżonym do drzemki, pojawia się możliwość złudnych wizji lub odczuć przypominających senne zjawy, halucynacje. Obserwujący „widzi” swoje wnętrze psychiczne, swoją podświadomość, przybierającą często postać niespodziewaną – pełną grozy, wspaniałą, przynębiającą bądź perwersyjną. Wszelkie stłumione i zepchnięte do podświadomości uczucia, pragnienia, obawy, myśli i kompleksy wyłaniają się niejako „na powierzchnię” świadomości i nierzadko wywierają na ćwiczących wstrząsające wrażenie.

Postawa obserwatora winna być postawą beznamiętnego widza, stojącego jakby z boku, jakby wizja dotyczyła kogo innego. Wymaga to dojrzałości, samoopanowania, mocy, czystości moralnej. W mózgu ćwiczącego dominuje rytm fal nazwany THETA – 8–4 cykli/s.

IV. Jeżeli gwałtowne obrazy charakterystyczne dla rytmu THETA nie zniechęcą i nie odstraszą praktykującego, jeśli bez lęku, wstrętu, odrzy lub przemożnego podniecenia i napięcia zdoła on obserwować owe stany świadomości, zapoczątkowane niekiedy u zarania powstawania gatunku, wówczas stopniowo wzburzone fale podświadomości zaczną się uspokajać i niepokojące obrazy pojawiać się będą coraz rzadziej. Wzburzony ocean rytmu THETA zostaje zastąpiony przez coraz intensywniejszy pokój wewnętrzny, zwiastujący pograżenie się w „uniwersalnym stanie świadomości” lub „stanie niepodlegającym zmianom” według nomenklatury autora w jego licznych pracach. W stanie tym wszelkie wrażenia, emocje, wyobrażenia, myśli, wszelkie reakcje organizmu niemal zupełnie ustają. Praktykujący doświadcza wyzwolenia od wszelkiej zależności, doznaje pełni, nieuwarunkowanej wolności, wszechogarniającej bezosobowej miłości, osiąga wiedzę o istocie rzeczywistości oraz trudnej do opisanego wewnętrznej mocy. Chociaż praktykujący jest świadomy, stan, którego doświadcza, zbliżony jest do głębokiego snu bez marzeń. W mózgu dominują długie fale DELTA o częstotliwości zaledwie 4–1/2 cykli/s., przypominające na zapisie EEG potężne fale oceanu.

V. Zarysowy opis czterech stanów świadomości można znaleźć w literaturze, natomiast zgodnie z hipotezą autora możliwe jest osiągnięcie przez człowieka kolejnego, najwyższego stanu świadomości – szczytowe pograżenie się w uniwersalnym stanie świadomości lub stanie niepodlegającym zmianom. Wychodząc z postawy religijnej, stan ten można określić jako zjednoczenie świadomości człowieka z Absolutem, z najwyższą, pierwotną, wszechobejmującą i wieczną Świadomością, mieszczącą w sobie wszelką rzeczywistość. W nomenklaturze ezoteryczno-metafizycznej stan ten odpowiada kontemplacyjnemu zjednoczeniu duszy z Bogiem (chrześcijaństwo), osiągnięciu nirwany (buddyzm), stanu satori (buddyzm Zen), nirvikalpa samadhi (hinduizm) oraz zjednoczeniu mistycznemu z Wszechbytem (Unio-Mistica) w islamie (sufizm). W nomenklaturze współczesnej fizyki stan ten można by określić jako zbliżony do entropii zerowej.

Opisany stan świadomości został nazwany przez autora GAMMA, który w zapisie EEG odpowiada 1/2–0 cykli/s.

W swoich wieloletnich badaniach autor napotkał wiele materiałów źródłowych z różnych okresów historycznych, w tym również współczesnych, zawierających opisy stanów kontemplacyjnych. Zasluguje na uwagę ogromna, zdumiewająca zbieżność relacji osób doświadczających stanów zbliżonych do DELTA lub GAMMA, dotycząca urzeczywistnienia (ang. *selfrealisation*) „jedności życia”, „jedności oraz wszechobecności jedynej świadomości”, „nierealności śmierci”, „zjednoczenia z Absolutem stanowiącym jedyną rzeczywistość”.

Owa zastanawiająca zbieżność oraz powtarzalność niemal identycznych doświadczeń pozwala na wysunięcie hipotezy, że jedyną niezawodną płaszczyzną porozumienia dotyczącą ludzkiej świadomości jest osiągnięcie stanu DELTA lub GAMA. Ten właśnie stan transcendentalnej jedności oraz tożsamości wszelkiego życia i świadomości doświadczany był zawsze przez ludzi, niezależnie od okresu historycznego, tradycji kulturowej i religijnej, wieku, płci etc.

Eksperymentalne badania współczesne oparte o zapis EEG zdają się w pełni potwierdzać relacje ascetów, mistyków chrześcijańskich, joginów, mnichów tybetańskich czy adeptów buddyzmu Zen czy sufizmu. Otwiera się więc droga do stwierdzenia „powtarzalności eksperymentu”, stanowiącego warunek sine qua non wiarygodności badań empirycznych.

Pogłębiona, oparta o empiryczną weryfikację, zwłaszcza zaś wszechobejmującą unifikację stanów DELTA oraz GAMMA, interpretacja „odmiennych stanów świadomości” umożliwia urzeczywistnienie natury świadomości. Świadomość jest pierwotną substancją duchową, stanowiącą podstawę, kolebkę, źródło wszelkiej rzeczywistości, wszelkiego przejawienia, wszelkiej manifestacji zarówno materialnej, jak i psychicznej. Łącząc się w procesie ewolucji z czynnikiem zwanym umownie „materią”, załamuje się w nim (jak światło w wodzie), przenika go, tworząc poszczególne zróżnicowane formy – poczynając od najprostszych jednokomórkowców, kończąc na organizmach obdarzonych centralnym systemem nerwowym, wraz z ich apogeum – człowiekiem. Urzeczywistnienie tego procesu unifikacji w stanie DELTA oraz GAMMA jest równoznaczne z rozwiązaniem „unifikacyjnej teorii pola” Alberta Einsteina, teorii hiperprzestrzeni Kaluzy-Kleina wraz z jej najbardziej zaawansowanym sformułowaniem, tzw. teorią superstrun. Osiągnięcie owego stanu nadświadomości „tłumaczy bowiem i łączy wszystkie znane zjawiska fizyczne w zadziwiająco prosty sposób”<sup>4</sup>.

<sup>4</sup> Por. M. Kaku, *Hiperprzestrzeń. Wszechświaty równoległe, pętle czasowe i dziesiąty wymiar*, tłum. E. L. Łokas, B. Bieniok, Warszawa 1996, s. 10 i n.

W świetle przedstawionych ustaleń staje się oczywiste, iż wszyscy badacze natury świadomości podejmujący próbę jej definiowania, nie używając wiedzy o wyższych stanach świadomości, skazani są w swych wysiłkach na niepowodzenie.

W okresie czterech dziesiątków lat moich badań nad świadomością odbyłem wiele wyczerpujących, twórczych dyskusji z przedstawicielami różnych gałęzi nauki: biologami, fizykami, logikami, matematykami, profesorami medycyny, psychologami, filozofami. Ogromna większość moich dyskutantów zgadzała się z moją argumentacją. Jeśli bowiem potomstwo dziedziczy 100% materiału genetycznego, jakże współwystępująca nierozdzielnie z tymi zawiązkami dziedzicznymi świadomość miałaby zostać pominięta?

Podjmiemy teraz próbę syntetycznego podsumowania ponad 40-letnich badań autora nad naturą świadomości oraz kontynuacją jej istnienia pomimo „śmierci” osobniczej:

I. Bytem pierwotnym, niezrodzonym, jedynym, wyłaniającym z siebie wszelki przejaw istnienia, jest „Czysta Świadomość”, określana w różnych religiach jako „Bóg”, „Tao”, „Allah”, „Atman-Brahman”, „Umysł Uniwersalny”, „Najwyższy” etc.

II. Od strony filozoficznej całokształt rzeczywistości można ująć w dwóch kategoriach: złożoności (uwarunkowanej) oraz niezłożoności (nieuwarunkowanej).

Do I kategorii zaliczyć należy wszystko, co podlega zmianie i ewolucji, a więc całą naturę, wszechświat, ciało człowieka i jego złożoną psychikę, rodzącą pojęcia, stany emocjonalne, teorie, zdeterminowany własną złożoną strukturą obraz rzeczywistości. Kategoria II jest równoznaczna z Czystą Świadomością, pozbawioną wszelkiej złożoności, chociaż mieszczącą w sobie potencjalnie możliwość przemiany w kategorię I. Kategorii I odpowiada stan świadomości określanej jako BETA, kategorii II stan świadomości DELTA oraz GAMMA.

III. Terminy „życie” oraz „świadomość” są w istocie tożsame. Refleksyjna świadomość człowieka jest jedynie bardziej złożoną postacią życia tworu jednokomórkowego (np. ameby, wyplawka).

IV. Wszystkie żywe organizmy o wspólnym pochodzeniu (w tym również ludzkość) stanowią jeden organizm, jedno ciało (pomimo rozciągłości w przestrzeni) – posiadające zintegrowany, na wzór centralnego systemu nerwowego, system łączności, oparty na podstawach biomolekularnych, biochemicznych, bioelektrycznych, psychologicznych oraz cybernetycznych. Każdy przejaw życia i świadomości

pojedynczego „ty” wpływa na całokształt istnienia i vice versa<sup>5</sup>. Rodzi to problem współodpowiedzialności.

V. Potomstwo dziedziczy po swych rodzicach nie tylko zawiązki genetyczne, ale również życie, przybierające z czasem postać świadomości refleksyjnej. Do dziedziczonego przez potomstwo genotypu przywiązana jest nierozzerwalnie świadomość rodziców, która kontynuuje się z pokolenia na pokolenie, ulegając przekształceniom na skutek warunków środowiskowych oraz mutacji, ale zachowując w istocie w swej naturze tożsamość. Innymi słowy, istotą natury świadomości jest zdolność „ogarniania sobą” nowo powstających komórek i tkanek, nie tracąc w tym procesie swojej tożsamości. Oznacza to, że pojęcie śmierci indywidualnej, interpretowanej jako kres istnienia świadomości na ziemskim planie bytu, traci sens.

Od prapoczątku istnienia ciągłość życia nie uległa przerwaniu, ponieważ duchowa Substancja Życia (Substancja Pierwotna) trwa nadal, nie tracąc swej tożsamości, gdy przenika organizmy w procesie ewolucji.

VI. Podważenie obiegowego przekonania o śmierci osobniczej jako kresu istnienia na ziemskim planie bytu (abstrahuję tu oczywiście od życia duchowego w sensie metafizycznym) opiera się na prostej logice. Jeśli bowiem potomstwo dziedziczy po rodzicach zawiązki cielesne w 100%, to możemy również domniemywać, że w 100% dziedziczy ich świadomość, zawsze współwystępującą z ciałem fizycznym. Wszelkie cechy i właściwości nabyte są jedynie „zewnątrzną modyfikacją”, niemającą wpływu na tożsamość Pierwotnej Substancji Świadomości.

Dziedziczenie cech nie jest więc podobieństwem, mogącym być czymś przypadkowym, ale kontynuacją zarówno somy, jak i psyche organizmów rodzicielskich przez potomstwo. Może pojawić się pytanie, dlaczego zgodnie z przedstawioną hipotezą dzieci nie pamiętają zdarzeń z życia rodziców. Połączenie się zawiązków genetycznych rodziców oraz wstrząs porodowy stanowi wystarczające wytłumaczenie zatarcia śladów pamięciowych, mających wszak również miejsce w cyklu życiowym każdego organizmu. Niemniej jednak istnieje tzw. pamięć genetyczna lub pamięć filogenetyczna, której jaskrawą manifestacją jest tzw. atawizm, czyli występowanie u ludzi, zwierząt i roślin pewnych

<sup>5</sup> Zgodnie z hipotezą wybitnego współczesnego fizjologa angielskiego Ruperta Sheldrake'a wszystkie żyjące organizmy jednoczy szczególnego rodzaju „pole morfogenetyczne”, powodujące wzajemne współdziaływanie. Sheldrake eksperymentalnie stwierdził istnienie tego oddziaływania pomiędzy grupami osób oddalonych od siebie o setki kilometrów. Por. R. Sheldrake, *A New Science of Life. The hypothesis of formative causation*, London 1981.

cech pierwotnych właściwych ich dalekim przodkom, które w następstwie rozwoju ewolucyjnego zanikły i u przodków bliskich danemu osobnikowi nie występują.

Przykładem atawizmu jest reakcja ucieczki u każdego psa, gdy pochylamy się ku ziemi, symulując podniesienie kamienia. Ucieczka jest wynikiem „pamięci genetycznej”, ponieważ w odległej epoce kamienia łupanego nasi przodkowie zabijali wiele ówczesnie żyjących psów kamieniami i wytworzony w nich odruch warunkowy przetrwał do dziś. Jeśli więc istnieje pamięć, oznacza to nieprzerwaną ciągłość życia, życia tożsamego z życiem i odczuwaniem odległych w czasie przodków. Prawdliwość tę potwierdza również sformułowane przez E. Haeckla oraz F. Mullera tzw. prawo biogenetyczne, wedle którego rozwój osobniczy każdego organizmu jest w ogólnych zarysach skróconym powtórzeniem historii rozwoju gatunku (ontogeneza jest powtórzeniem filogenezy). Argumentację autora potwierdza również zjawisko regularnego powtarzania się cech przodków w pokoleniach potomnych, noszące miano, „rekapitulacji”.

Przykładów potwierdzających wielką prawdę jedności życia jest wiele. Czyż nie wymaga zastanowienia „bohaterstwo” małego ptaszka atakującego orła stepowego, aby odciągnąć go od gniazda, w którym znajdują się pisklęta? Czyżby znał ów ptaszek szczytne ideały moralne, był wyznawcą religii lub czytał dzieła mówiące o poświęceniu i altruizmie? Nie, przyczyną jego bohaterstwa jest instynkt rodzicielski, nakazujący poświęcić życie za potomstwo, za zachowanie ciągłości, kontynuacji życia, jednego i tożsamego.

VII. Dopóki istnieje ciągłość-kontynuacja łańcucha genetycznego poczętego przed milionami lat, u zaczątków życia, dopóty w każdym nowo narodzonym osobniku odradza się nie tylko soma rodzicieli, ale również ich pobudliwość – życie – świadomość. Dla każdego biologa truizmem jest twierdzenie, że organizm jednokomórkowy (np. ameba), rozmnażający się przez podział, jest faktycznie „nieśmiertelny” – ponieważ tożsamy z nim samym organizm nie zginął od momentu poczęcia, ale dzieląc się, przedłużał swe istnienie. Hipoteza autora nazwana „nieśmiertelnością genetyczną” (określana już w niektórych opracowaniach naukowych jako „teoria”) postuluje, że organizmy wielokomórkowe rozmnażające się drogą płciową nie tracą przywileju nieśmiertelności w odniesieniu do swych niżej zorganizowanych, jednokomórkowych braci.

VIII. W swej najgłębszej istocie natura świadomości człowieka jest tożsama z naturą świadomości Praprzyczyny – Boga – Absolutu – jedynie istniejącej i niezrodzonej Rzeczywistości. Chrystus wzywa: „Obyście

byli JEDNO – jako Ja z Ojcem<sup>6</sup>. Poprzez doświadczenie swojej własnej natury postawa człowieka nauki łączy się i utożsamia z postawą mistyka, światopogląd naukowy i religijny znajdują płaszczyznę porozumienia, ponieważ PRAWDA jest wierzchołkiem góry, na szczyt której wiedzie wiele dróg<sup>7</sup>.

## PODSUMOWANIE I WNIOSKI

Nie ulega wątpliwości, że współczesna cywilizacja naukowo-techniczna doby globalizacji znalazła się w szczególnie niebezpiecznym punkcie dziejów, spowodowanym głębokim kryzysem wartości społeczno-moralnych, etycznych, aksjologicznych. Przewycięzenie tego kryzysu, stanowiącego aktualną groźbę totalnej autodestrukcji, leży w doskonaleniu osobowości ogółu obywateli świata, zwłaszcza decydentów, polityków, ekonomistów, wychowawców młodego pokolenia oraz ich rodziców. Zapewnienie bezpieczeństwa poszczególnych jednostek ludzkich, ich rodzin, również państw i całej ludzkości wiąże się nierozdzielnie z procesem samodoskonalenia osobowości, eskalacją poczucia odpowiedzialności nie tylko za rozwój własny, ale również za rozwój innych, za przyszłość świata. Realną drogą realizacji tego fundamentalnego celu jest popularyzacja nowoczesnej, humanistycznej i holistycznej pedagogiki, opartej na nauce Największego Nauczyciela ludzkości – Mistrza z Nazaretu – Boga-Człowieka Jezusa Chrystusa.

## THE HOLISTIC PEDAGOGY, SELF-PERFECTION OF PERSONALITY AND THE PROBLEM OF GENERAL SECURITY IN THE EPOCH OF GLOBALIZATION

The era of science and technology civilization has had a great deal of unique achievements in education and technical development. Yet, in many fields of life it has brought about a very serious threat of total self-destruction. This era of science and technology civilization is characterized by profound antinomies evident in unequal access to distribution of goods, educational achievements and general culture. This discrepancy can clearly be seen in the realm of lofty humanitarian ideas and their implementation in the

<sup>6</sup> *Biblia Tysiąclecia, Pismo Święte Starego i Nowego Testamentu w przekładzie z języków oryginalnych*, Poznań–Warszawa 1971, s. 1236.

<sup>7</sup> Por. A. Szyszko-Bohusz, *Problem natury świadomości. Pokłosie 40 lat poszukiwań*, „Dydaktyka Literatury” 2002, nr 22, s. 6–11.

field of politics, economics, social practice and general individual and social security. These antinomies have led to a triple danger crisis: axiological, ethical and socio-moral, as well as ecological crisis and the one without the precedence of education – pedagogical.

To rescue mankind, and thus to escape the utter annihilation is to raise the population of our globe to the upper level of social and moral awareness, and this especially concerns decision-makers, politicians, economists, teachers and parents. It can be achieved by widely popularizing the modern, humanistic and Holistic Pedagogy characterized in the article. The idea of general, upon outer and inner, personal and social security strictly depends on several factors. First of all hunger and poverty in various part of the world should be alleviated and totally reduced. Human rights should be respected. The aim of the international policy based on the humanitarian values should be defined and implemented. This is the last moment to firmly act against the threat of nuclear war and the expansion of global terrorism.

The essence of the Holistic Pedagogy has been strictly connected with Teaching of The Saviour of Humanity – GOD-MAN Jesus Christ.

SŁOWA KLUCZOWE: pedagogika holistyczna, teoria nieśmiertelności genetycznej, samodoskonalenie osobowości, bezpieczeństwo, globalizacja, kryzys społecznomoralny, stany świadomości

KEY WORDS: holistic pedagogy, theory of genetic immortality, selfperfection of personality, security, globalization, socialmoral crisis, states of consciousness

## BIBLIOGRAFIA

1. Aleksandrowicz J., Cwynar S., Szyszko-Bohusz A., *Relaks. Wskazówki dla lekarzy i pedagogów*, Warszawa 1976.
2. *Biblia Tysiąclecia. Pismo Święte Starego i Nowego Testamentu w przekładzie z języków oryginalnych*, Poznań–Warszawa 1983.
3. Bohusz-Dobosz A., *Rehabilitacyjne metody oddziaływania na pacjentów terminalnie chorych*, „Ido – Ruch dla Kultury” 2004, Vol. 4.
4. Bohusz-Dobosz A., *Occupational Therapy in Palliative/Hospice Care*, Poznań 2007.
5. Cynarski W. J., *Wiara, etyka a sztuki walki Dalekiego Wschodu w relacji współczesnej*, [w:] Z. Dziubiński, *Wiara a sport*, 1999.
6. Cynarski W. J., *Główne zagrożenie cywilizacji zachodniej w Europie*, „Dydaktyka Literatury” 2009, nr 29.
7. Gandhi M. K., *Autobiografia*, tłum. J. Brodzki, Warszawa 1973.
8. Jan Paweł II, *Dzieła wszystkie*, Warszawa 2012.
9. Kalina R. M., *Przeciwdziałanie agresji. Wykorzystanie sportu do zmniejszenia agresywności*, Warszawa 1991.
10. Krapiec M., *Metafizyka*, Lublin 1984.
11. Olszewski D., *Filozofia karate w spotkaniu z chrześcijaństwem*, t. 1–2, Lublin 1995.
12. Pasterniak W., *Głębia i pewność. O pedagogice teonomicznej u progu trzeciego tysiąclecia*, Poznań 1999.



13. Pasterniak W., *O pedagogice wyższych stanów świadomości*, Zielona Góra 2003.
14. Schweitzer A., *Moje życie*, tłum. K. Krzemieniowa, Lublin 1991.
15. Sheldrake R., *A New Science of Life. The Hypothesis of Formative Causation*, London 1981.
16. Staniek E., *Pedagogiczne zasady Mistrza z Nazaretu*, Kraków 1995.
17. Szyszko-Bohusz A., *Pedagogika holistyczna*, Wrocław 1989.
18. Szyszko-Bohusz A., *Uniwersalny stan świadomości*, Poznań 1991.
19. Szyszko-Bohusz A., *Nieśmiertelność genetyczna. Czy dziedziczymy świadomość?*, Kraków 1996.
20. Szyszko-Bohusz A., *O naturze świadomości*, Materiały Ogólnopolskiego Seminarium w AWF w Krakowie, Kraków 1997.
21. Szyszko-Bohusz A., *Problem nieśmiertelności genetycznej a pedagogika holistyczna*, Sprawozdanie 7 posiedzeń Komisji Naukowej PAN – Oddział w Krakowie 1998, XLII.
22. Szyszko-Bohusz A., *Świadomość światła*, Świdnica 2000.
23. Szyszko-Bohusz A., Pasterniak W., *Nowa filozofia człowieka i nowa pedagogika*, „Dydaktyka Literatury” 2000, nr 20.
24. Szyszko-Bohusz A., *Teoria nieśmiertelności genetycznej. Naukowe uzasadnienie uludy śmierci*, Kraków 2006.
25. Szyszko-Bohusz A., *Etyka adeptów sztuk walk wschodnich w epoce cywilizacji naukowo-technicznej*, „Ido – Ruch dla Kultury” 2001, nr 2.
26. Szyszko-Bohusz A., *Twórczość Jana Pawła II w relacji do etycznych założeń dalekowschodnich sztuk walki*, „Ido – Ruch dla Kultury” 2006, nr 6.
27. Szyszko-Bohusz A., *Pedagogika holistyczna i teoria nieśmiertelności genetycznej wobec wyzwań doby globalizacji*, „Dydaktyka Literatury” 2009, nr 29.
28. Szyszko-Bohusz A., *Véril*, Kraków 2012.
29. Szyszko-Bohusz A., *Świadomość zmienna i niezmienna*, „Dydaktyka Literatury” 2013, nr 32.
30. Tomasz à Kempis, *O naśladowaniu Chrystusa*, tłum. W. Lohn, Kraków 1951.
31. Woroniecki J., *Katolicka etyka wychowawcza*, Lublin 1987.
32. Zdybicka Z., *Bóg i świat*, „Dydaktyka Literatury” 2008, nr 28.
33. Zieliński P., *Relaksacja w teorii i praktyce pedagogicznej*, Częstochowa 2011.

