

SPIS TREŚCI

Wstęp	9
CZĘŚĆ I. ASCEZA JAKO WARTOŚĆ SAMOREALIZACYJNA	
1. Asceza i współczesność – charakterystyka przestrzeni badawczej	15
1.1. Asceza jako wybór wartości	22
1.1.1. Asceza jako aksjologiczna forma doskonalenia siebie. Umiejętności ascetyczno-perfekcjonistyczne	27
1.1.2. Perfeksjoryzm Karola Wojtyły jako stanowisko w sporze o intencjonalność dążenia do doskonałości	31
1.1.3. Askesis, czyli grecka sztuka ćwiczeń (Grecja starożytna)	33
1.2. Asceta-filozof, czyli osobista perfekcja jako organ poznania wartości	37
1.2.1. Kształtowanie własnej automobilizacji	42
1.2.2. Szlachetność – ascetyczna mądrość	45
2. „Religia wartości”. Aksjologiczna pasja ascety. Inspiracje myślą Henryka Elzenberga	51
2.1. „Wartość czyni sens”. Świat wartości jako środowisko filozoficznego źródła sensu	56
2.1.1. Dążenie cenniejsze niż cel – aproksymatywny charakter ludzkiej doskonałości	65
2.1.2. Asceza jako filozoficzny sposób życia. Jak żyć filozofią?	70
3. Psychologiczne aspekty ascezy	80
3.1. Asceza jako samorealizacja	86
3.1.1. Autoedukacja i wysiłek samowychowawczy. Asceza jako zdolność do rozwoju	88
3.2. Pomiędzy zbytciem wrażeń a potrzebą wytchnienia	91
3.3. Ascetyczna umiejętność szukania równowagi	93

CZĘŚĆ II. WARTOŚĆ NATURY I NATURALNOŚCI

1. Humanizm ekologiczny	99
1.1. Aksjologiczny wymiar stosunku człowiek – przyroda. Ekwartości .	104
1.1.1. Udział umiejętności ascetycznych w podejściu do świata przyrodniczego	109
2. Zdrowie w perspektywie ascetycznej	114
2.1. Pomiedzy nadmiarem a niedostatkiem	123
2.1.1. Moralne aspekty profilaktyki zdrowotnej. Holistyczny model zdrowia	130
2.1.2. Zdrowy styl życia a umiejętności ascetyczne	138
2.2. Wysiłek – ćwiczenia – trening. Sprawność fizyczna i sportowa asceza ciała	154
2.2.1. Po co ascecie sport? O kulturze fizycznej jako sztuce rozwoju	159
2.2.2. Wysiłek bez profesji – sport amatorski	167
2.3. Kalos kagathos. Grecka sztuka ćwiczeń	178
2.3.1. Tandem ludzkich możliwości – świadomość psychofizycznej jedności człowieka	181
2.4. Psychohigiena. Psychologiczna równowaga zdrowego dystansu	189
2.4.1. Rehabilitacja ciszy i odpoczynek od nadaktywności	192
3. Rola duchowej sprawności w kształtowaniu świadomości ekologicznej odpowiedzialności. Asocjacje ekoteologiczne	197
3.1. „Nowy” asceta i „pustelnik” dzisiaj, czyli ascetyczność współczesna jako rys charakteru i cecha dojrzałej osobowości	204

CZĘŚĆ III. WARTOŚĆ CODZIENNEJ ZWYCZAJNOŚCI

1. Człowiek konkretny i aksjologiczny realista. Asceta na miarę współczesności	213
1.1. Zmysł realności. Aksjologiczna „dobra robota”... ..	215
1.2. Mistyczne asocjacje praktyki ascetycznej. Asceza wiarygodna	217
2. Pragmatyczny wymiar etyki. Axia a codzienność moralna	229
2.1. Etyka życia codziennego. Praktyczne umiejętności etyczne	231
2.2. Konsumpcyjny smak zbędności	234
2.2.1. „Chwytny” odruch ‘chcenia’	240
2.3. Oszczędność oczekiwań. Umiar	243
2.3.1. Odwaga unikania przepychu możliwości. Wystarczalność a nienasycenie	251

3. Indywidualny trud ascetyczno-perfekcjonistyczny a własna satysfakcja życiowa	260
3.1. Aktywność wysiłku i regularność starań o własną jakość „bycia” ...	263
3.2. Siła prostoty. Asceza współczesna jako afirmacja zwyczajności i wiarygodność umiarkowanego postępowania	268
Zakończenie	281
Bibliografia	283