

Spis treści

Wprowadzenie.....	9
I. Słowo o kulturze ciszy.....	13
1. Parametry ciszy.....	14
2. Cisza w wymiarze językowym.....	15
3. Różnorodność ciszy.....	21
4. Cisza jako zjawisko akustyczne.....	23
5. Cisza jako zjawisko psychologiczne i psychosomatyczne.....	26
II. Uniwersum ciszy.....	29
1. Refleksje nie tylko pedagogiczne. Wstęp do rozważań.....	29
2. Pedagogiczny wymiar ciszy.....	30
Aleksander Nalaskowski, <i>Cisza i milczenie</i>	31
3. Dobra (zdrowa) cisza i zła cisza.....	36
Tadeusz Ostrowski, <i>Znaczenia ciszy w życiu człowieka</i>	37
Krystyna Ablewicz, <i>Cisza w relacji</i>	40
Mikołaj Spodaryk.....	44
Andrzej Marycz, <i>Cisza z perspektywy psychiatry</i>	47
Richard Cleveland.....	50
4. Cisza a religia.....	54
Ojciec Leon Knabit.....	55
Matka Stefania Polkowska, <i>Cisza wedle reguły św. Benedykta</i>	57
Tadeusz Jakubowicz.....	60
Ksiądz Lucjan Szczepaniak, „ <i>W ciszy i ufności leży wasza siła</i> ”, <i>Iz 30,15</i>	61

5. Różnorodność doświadczenia ciszy	64
Krzysztof Zanussi	65
Ryszard Tadeusiewicz, <i>Cisza w wymiarze astrofizycznym</i>	66
Krzysztof Ingarden	69
Andrzej K. Kłosak	71
Mirosław Różański	73
Katarzyna Zawodnik, <i>Cisza osób głuchych i niewidomych</i>	75
6. <i>Sound of Silence</i>	77
Stanisław Krawczyński, <i>Muzyka ciszy</i>	78
Wojciech Widłak, <i>Rewers dźwięku, czyli co mówią kamienie</i>	83
III. Cisza w rozwoju i życiu codziennym człowieka	91
1. Cisza w różnych okresach życia.....	91
2. Koncentracja, refleksja i modlitwa.....	98
3. Kultura ciszy w świecie hałasu.....	109
4. Medytacja jako metoda ciszy	114
5. Funkcje ciszy we współczesnej pedagogice	118
IV. Projekt zaPUSZCZAMy korzenie	127
1. Moc ciszy świata przyrody	127
2. Wielowymiarowa cisza Puszczy Niepołomickiej – <i>case study</i>	134
V. Naturalne i kulturowe aspekty ciszy w literaturze parentingowej	149
1. Rodzicielstwo bliskości.....	157
2. Chaos idei Jespera Juula a metoda self-reg Stuarta Shankera	161
3. Pozytywny wymiar dyscypliny ciszy	181
4. „Lubię ciszę”. Blog Ojciec	193
Podsumowanie	203
Bibliografia	207
Notka o autorce	223
Indeks nazwisk	225