

DVASINĖS SVEIKATOS IR DVASINGUMO SAMPRATA MOKSLINĖJE LITERATŪROJE IR VYDŪNO MOKYME

Rima Palijanskaitė

Pirmuoju ir antruoju nepriklausomybės dešimtmečiu Lietuvoje yra atlikta dešimtys teorinio ir praktinio pobūdžio dvasingumo, dvasinės kultūros, egzistencinės gerovės tyrimų. Dvasingumo ir dvasingo žmogaus sampratą mokslinėje literatūroje tyrinėjusi O. Tijūnėlienė išskiria dvi pagrindines dvasingumo sampratas: dvasingo žmogaus traktuotę teologijoje ir dvasingumą psichologijos mokslo šviesoje. Konstatuojama, jog dvasingo žmogaus samprata keičiasi priklausomai nuo laikmečio, visuomenės socialinių normų bei poreikių (26, 94–98). Dvasingumo fenomeną gvildenančiuose tekstuose naudojamos *sveiko dvasingumo*, *autentiško dvasingumo*, *pamatinio dvasingumo*, *krikščioniško dvasingumo* sąvokos. Akivaizdu, jog vieningos dvasingumo sampratos nėra ir mažai tikėtina, jog sąvokų *dvasingumas* ir *dvasinė sveikata* turinys visada yra tapatus.

„Tik bazinis žmogaus dvasingumo esmių mokslas – jeigu jis toks būtų – galėtų būti priimtas kaip racionali pagalba šių dienų mokslui, stokojančiam tikrų žinių apie žmogiškas etines, dvasines ir prasmės erdves“ (4, 27), – tvirtina A. Deltuva. Autoriaus teigimu, į mokslo diskursą nepatenkant žmogaus sąmonei ir į ją, sprendžiant visuomenės problemas, neatsižvelgiant, ji pradeda „nužmogėti“, „nudvasėti“.

DVASINĖS PRIGIMTIES SAMPRATA FILOSOFIJOJE IR PSICHOLOGIJOJE

Dvasinės prigimties samprata priklauso nuo filosofinės antropologijos, nuo žmogaus prigimties struktūros, jo dorovinės paskirties sampratos. Keičiantis pasaulėžiūrai, keičiasi ir paties žmogaus bei jo dvasinio prado samprata; neretai jis tapatinamas su siela – psichine žmogaus prigimtimi.

Pirmieji Vakarų filosofai ikisokratininkai kalba apie sielą kaip tikrąją žmogaus esmę, apie jos teisingą būseną (pusiausvyrą, harmoniją, rimtį), apie dvasią, kuri turinti iš savęs pačios semti savo džiaugsmą (13, 33). Sokratas sieloje – dieviškoje ir protingoje žmogaus dalyje – išvelgia dorybių esmę, palaimą, harmoniją; tačiau tai pasiekama tik pažįstant save, vadovaujant vidiniam balsui – *daimonion* (13, 37). Platonas sokratiškąjį vidinio balso fenomeną vadina *erosu* – tai akstinas, verčiantis žmogų nuolat veržtis į tikrosios būties ir gėrio sritį. Dar ikikrikščioniškojoje Europoje dvasinė žmogaus prigimtis dažnai buvo tapatinama su jame slypinčiu dieviškumo pradū arba tiesiog dievybe. Pvz.: „Visur nešiojiesi savy Dievą ir nežinai, vargšeli.“ (5, 86) „Ar galima kitaip ją (sielą) pavadinti, jei ne Dievu, apsigyvenusiu žmogaus kūne? (24, 88) Dvasinę

žmogaus prigimtį panašiai traktuoja ir Vakarų, ir Rytų filosofija, pvz., Hėgelio *grynoji sąmonė* atliepia rytietiškąją *supersąmonę*, *dieviškąjį protą*.

Lietuvių kalboje, jos tarmėse dvasios samprata glaudžiai susijusi su *žmogaus gyvybe, alsavimu, vėle, dūšia*. Žodynas dvasią apibūdina kaip *tikrąją prasmę, esmę*, taip pat kaip psichinės žmogaus jėgos veikimo akstiną, o dvasingą subjektą aiškina kaip „pilną dvasios“. Etimologiniuose tyrinėjimuose D. Razauskas tvirtina, jog dvasia seniausiuose šaltiniuose siejama su *sąžine (conscientia)*, bet ši sąvoka pirmiausia sietina su *žinojimu, nusimanymu, supratimu, įsitikinimu, sąmone, sąmoningumu*; tai ir nemirtinga dvasia, siejanti žmogų su Dievu, ir vidinis psichinis žmogaus pasaulis, jo sąmonė, ir jausmai, išgyvenimai ir tiesiog gyvybė, gyvata (21, 59).

Tai, kas filosofijoje vadinama žmogaus dvasia, psichologijoje – *asmenybės šerdimi, esme* (A. Maslou), *aukštesniuoju Aš* (A. Adleris), *Savastimi* (K. G. Jungas, R. Mey, D. Stern.), *tikruoju Aš* (F. Perlsas), *prigimtiniu esmiškumu* (Ė. Fromas), *sąžine kaip transcendencijos balsu, dvasiniu egzistenciniu centru, asmeniniu branduoliu, dvasine-egzistencine gelme* (V. Franklis).

Žmogaus dvasia nėra tuščia lenta („tabula rasa“) į kurią būtų galima įrašyti tam tikras vertybes, gyvenimo tikslus, bet praeitį ir ateitį su savimi nešantis asmenybės centras. Pasak psichologės G. Gudaitės, tai integruojantis visą psichiką (sąmonę ir pasąmonę), unikalus, tik mums likimo duotas asmenybės centras, mūsų individualumo, identiškumo pagrindas (8, 49). Neretai išskiriamas socialinės aplinkos suformuotas žmogaus *Aš* ir jo autentiškasis *Aš* kaip egzistencinis pradasis žmoguje, jo energetinis, individualumo, sąmoningumo branduolys (33, 100). Į psichologijos kontekstą įvesdamas žmoniškumo ir dvasingumo sąvokas, V. D. Šadrikovas žmogaus esmę įvardija *žmoniškumu* ir nagrinėja jos sąsajas su sąmone ir mąstymu, morale ir religija, motyvacija ir poelgiais. Autoriaus teigimu, žmoniškumas reiškiasi sąžine, meile, savivoka ir dvasiniais sugebėjimais: autentiškumu, empatija, tikėjimu, drąsa, dora, kūrybingumu, genialumu ir kt. (34, 68–90)

Vydūnui dvasia-siela yra „aukščiausias žmogaus asmens principas. Tosios esmė yra visuose žmonėse ta pati kaip saulės šviesa visur pasaulyje“ (27, 263), tik skirtingo šviesumo. Kaip dvasios sinonimus filosofas vartoja *žmogaus branduolio, žmogaus didybės, tikrojo arba dieviškojo žmogaus, ašainumo*, o dažniausiai – *žmogaus esmės ir žmoniškumo* sąvokas. Žmogaus dvasia Vydūnui yra „giliausioji ir tikriausioji žmogaus gyvybė“, kuri visokiais spinduliais sušvinta: „tvirtumu ir atvirumu bei drąsumu, nekaltumu ir malonumu bei apykanta, vidaus ramumu ir veiklingumu, nuolaidumu bei didumu, stiprumu ir skaistumu (...), kantrumu ir teisingumu, be jokio bailumo, išmanymu, prakilnumu, dora ir t.t. Trumpu žodžiu, tikroji žmogaus gyvybė gali būti vadinama žmoniškumu. To žmoniškumo vidurys yra sąžinė, jo šviesa – išmintis.“ (27, 55)

Akivaizdu, jog nuo pat filosofijos gimimo ir netgi jos priešaušrio, *dvasios* samprata mažai tepakito. Aiškiai išsiskiria pagrindinės dvasios apraiškos – tai sąžinė, išmintis, individualumas; visos kitos – pvz., darna, dora, sąmoningumas, valia, teisingumas ir t. t. – tai tik pastarųjų išdava.

Žymiausias humanistinės psichologijos atstovas A. Maslou remiasi dviem dogmatiniais postulatais:

1. Žmoguje egzistuoja individuali esmė, kuri yra tarsi psichologinės struktūros griaučiai – čia slypi įgimti aukštesnieji poreikiai.
2. Pilnai sveikas, normalus, pageidautinas asmenybės vystymasis – tos esmės aktualizacija, realizacija tų galimybių, kurios ten slypi. Tuo tarpu psichopatologija – tai prigimties, žmogaus esmės nepaisymo išdava: jos iškreipimas, frustracija (19, 218).

DVASINĖS PRIGIMTIES SKLAIDA IR DVASINĖ SVEIKATA

Egzistencinės psichologijos atstovai tvirtina, jog tik savivoka gali padėti individui rasti savo vidines galias, saugumą ir pačias aukščiausias vertybes. Savastyje slypi individo potencialios galimybės, kurių neįgyvendinus bet kuris organizmas suserga. R. May sveikatos šerdimi siūlo laikyti žmogiškąjį „Aš“. Sveikatos lygmuo priklauso nuo to, kiek individas tampa savimi; atsisakius vidinės nepriklausomybės, atsiverias kelias visų rūšių psichosomatiniams negalavimams (16, 134–151). Aiškindamas pirminį sąvokos *psichoterapija* reikšmę, A. Menegetis konstatuoja, jog pirminis ir pagrindinis psichoterapijos tikslas – žmogaus „autentifikacija“, t. y. jo prigimtyje esančio ir socializacijos dar neiškreipto pirmapradžio būties projekto atstatymas (33, 116).

Psichologo K. Rodžerso nuomone, asmeniui, kuris visiškai būna savimi, nereikalinga pagalba, jis tada „sveikai realistiškai socialus“ (22, 122) ir moralus, ne tik patiriantis, bet ir išnaudojantis begalinę laisvę. Harmoningai gyvenantis K. Rodžerso žmogus – atviras visiems patyrimams, spontaniškas, nuolat besikeičiantis, nuolat save atskleidžiantis, kūrybiškas, konstruktyvus, darniai sugyvenantis su aplinka, kultūra, bet nekonformistiškas.

Individo autentiškumas – svarbiausia egzistencinė vertybė ir egzistencinės psichoterapijos šerdis. Jos siekis – padėti individui „atsistoti ir stovėti ant savo kojų“ (12, 18). Psichologai tvirtina, jog nėra universalių gyvenimo tikslų, absoliučių tiesų – jos gali būti atrastos tik gilinantį save patį. Savęs, savo pasaulio suvokimas – tai kartu ir jo kūrimas.

Asmenybės vystymasis ir branda, svarbiausi jos kriterijai susiję su dvasinės prigimties sklaida: saviaktualizacija, autentiškumu, laisve, gyvenimo įprasminimu, harmonija, išmintimi, meile, valia ir pan. Tai leidžia konstatuoti, jog „savo dvasinės prigimties atskleidimas yra vienas svarbiausių suaugusio asmens uždavinių.“ (20, 228)

Vydūno filosofijoje būti „dyku“ (dvasiškai laisvu) ir būti „žmogumi sau“, „savišku“ yra neatsiejama. Tai tapatu P. Tillich laisvės – „savasties sau“ ar V. Franklio „ašiško dvasingumo“ ir „žmogaus sau“ sampratai. Kaip ir egzistencinės psichologijos atstovai, Vydūnas ragina žmogų būti sau pačiam gydytoju ir kunigu, mąstyti savo galva ir eiti savo kojomis. Išėjus taškas – savęs pažinimas: žmogus turįs „save lig giliausių asmenybės gelmių išmėginti ir galutinį slėpinį susirasti“. Šio slėpinio vadovaujamas, turįs visą savo gyvenimą tvarkyti „iš savo esmės, iš dvasios-sielos“ (29, 27). Dvasios-sielos įsigalėjimas, pasak mąstytojo, yra svarbiausias žmogaus uždavinys. Savo esmę suradęs ir ją atskleidęs Vydūno žmogus pasižymi ne tik dorinėmis savybėmis, bet ir autentiškumu, drąsa, išmintimi, valia, kūrybiškumu, gyvybingumu, veiklumu, socialiniu aktyvumu ir t. t. Dvasinio prado gyvybingumas lemiamą reikšmę turi ir sveikatai. „Tada sveikata yra tvirtesnė, kuo daugiau žmogus gyvena savo esme, kuo aiškiau ji reiškiasi. (29, 74)

DVASINGUMAS IR DVASINĖ SVEIKATA

Dvasinį gyvenimą tyrinėję psichologai V. Franklis ir A. Maslou dvasingumą traktuoja kaip žmogiškosios prigimties fenomeną, kuris būdingas psichologiškai sveikoms ir brandžioms asmenybėms. Psichoterapeutai V. Satir, D. N. Elkinsas ir kt. žmogaus dvasingumą traktuodami kaip galimybę patirti savo gyvybinės jėgos didingumą, padėjo vadinamiesiems beviltiškiems asmenims keistis ir tobulėti.

„Dvasingumas, laisvė ir atsakomybė – tai trys žmogiškosios būties egzistencialijos“ (31, 93), – tvirtina V. Franklis. Dvasingumą psichologas apibūdina kaip sąmoningą būtį ir dvasingą pasąmonę (nesąmoningą dvasingumą), kuri reiškiasi sąžine, intuicija, meile, individualumu, dora, estetiniu nesąmoningumu („dailininko sąžine“), įkvėpimu, erotika. Pats būdamas nepažinus, šis dvasingų asmenybės aktų ir visokio pažinimo centras yra neatsiejamas nuo laisvės ir atsakomybės, o jų vieningas veikimas remiasi sąžine, už kurios slypi asmenybę viršijanti būtis – dieviškasis „Tu“ (31, 126). Sąžinę V. Franklis įvardina „prasmės organu“ – ji, žmogui kuriant savąjį Likimą, įgalina prieštarauti, tapti kitokiu (individualiu), išvengiant vakarietiškojo konformizmo ir rytietiškojo totalitarizmo (6, 78).

A. Maslou tvirtina, jog dvasinė žmogaus prigimtis yra išsisknijusi jo biologinėje prigimtyje. Atradus savyje aukščiausias būties vertybės ir jas išgyvenus, patirtas džiaugsmas, pasak mąstytojo, neprilygsta jokioms kitoms žmogaus patirtims (32, 325). Tai vertybės, kurios įgalina žmogų būti „sveikesniu, išmintingesniu, geranoriškesniu, laimingesniu, padeda jam realizuoti save“ (32, 29). Vietoj įprastų psichologinių sąvokų, apibūdinant dvasios sklaidą ir jos sutrikimus, A. Maslou siūlo vartoti geriau esmę atspindinčias „pilnatviško žmoniškumo“, „žmoniškumo lygio“, „sumažėjusio žmoniškumo“ sąvokas (32, 37–38).

„Dvasingumas labiausiai susijęs su šventumu ir dora“, – konstatuoja edukologai (2, 7). Žmoniškumą traktuojant kaip esminę dvasingumo charakteristiką, jis neretai siejamas su meile kaip dvasingumo šerdimi (1, 67). Edukologijoje dorinio ir religinio ugdymo kontekste dvasingumas dažnai apibūdinamas klasikinėmis filosofinėmis, etinėmis bei religinėmis kategorijomis. Dvasingumu laikomas aukščiausiųjų vertybių įsisavinimas – „vertybių internalizacija“. Dvasingumas apibūdinamas kaip „sudvasintas kūniškumas“, „betarpiško ryšio su Dievu raiška, besiskleidžianti religinėje plotmėje, nutolusi nuo žemiškų dalykų“, „aukščiausių [...] asmens ypatybių visuma“, kelias, vedantis į vienovės suvokimą ir pan. (18, 27). Svarstant dvasingumo sąvokos nevienareikšmiškumą, nesutarimą dėl dvasingumo esmės, genezės ir jos funkcijų, pripažįstama, kad dvasingumo ugdymas esminio poveikio žmogaus tapsmui padaryti negali, todėl kai kurie autoriai netgi pataria šios sąvokos atsisakyti (17, 116). Remiantis Vakarų filosofija ir teologija, kartais kritiškai žvelgiama ne tik į domėjimąsi parapsichologiniais reiškiniais, bet ir Rytų filosofija, naujomis religijomis (18, 25). Dvasingumą siejant su transcendentiniais išgyvenimais, religinėmis bei moralinėmis vertybėmis, jo sąsajos su dvasine sveikata tiesiogiai neaptiriamos. Krikščioniškasis dvasingumas paprastai siejamas su krikščioniškomis vertybėmis bei ideologija – pasak A. Saulaičio, krikščioniškasis dvasingumas esąs trejybinis: kristologinis, bažnytinis (liturginis) ir biblinis (23, 7).

Tvirtindamas, kad prigimtinių dvasinių galių ugdymo klausimai edukologijoje beveik negvildenami, V. Šerkšnas dvasingumą sieja būtent su jų atskleidimu, individo vidinio balso vadovavimu, jo dvasinės laisvės atpalaidavimu, nesukaustant ugdytinių autoritetais, siekiant, kad jie taptų „sau žmonėmis“ (25, 56). L. Jovaiša dvasinės sveikatos ugdymo prielaida laiko žmogaus dvasinių jėgų, įgimto laisvės instinkto puoselėjimą, o dvasinę sveikatą traktuoja kaip gebėjimą laimingai ir kūrybingai gyventi (10, 228–233).

Dvasingumą ir dvasinę sveikatą keletas autorių traktuoja kaip sinonimiškas sąvokas. I. Leliūgienė, dvasingumą tiesiogiai siedama su dvasine sveikata, teigia, jog dvasingumo lygmenį atspindi asmenybės dvasinė sveikata. Pagrindiniai dvasinės sveikatos rodikliai, autorės manymu, yra savęs supratimas, vidinė darna, meilė sau pačiam, gebėjimas džiaugtis gyvenimu bei puoselėti turiningus ryšius su aplinkiniu pasauliu, o taip pat mąstymo konstruktyvumas, kūrybinės minties polėkis, savo paskirties įgyvendinimas, socialinis sąmoningumas bei aktyvumas (15, 165–170). Dvasinę sveikatą tapatindama su dvasingumu, J. Gaidamavičienė jį traktuoja kaip žmogaus dvasios raišką. Žmogaus būseną autorė laiko normalia, kai jo sąmonė yra gyvybinga ir kūrybinga, kai žmogus yra valdomas dvasinės jėgos (7, 108). Pasak šios autorės, dvasingumu ir dvasine sveikata pasižyminčiam individui būdingas spontaniškumas, išmintis, laisvė, autentiškumas, būties vienovės pajauta, transcendentiškas, intuityvas, prasmingumas, kūrybingumas, aktyvumas.

Medicinoje ir sociologijoje apie dvasinę sveikatą kalbama egzistencinės gerovės, darnos, laimės kategorijomis. Iš naujausių sveikatos modelių paminėtinas vertybinis socialinis modelis ir integruotos sveikatos samprata (9, 62). Šalia fizinio, psichologinio, socialinio, materialiojo, kultūrinio sveikatos aspekto išskiriamas ir egzistencinės gerovės aspektas (9, 140). Jį išsamiau atskleidžia A. Antanovskio saliotogenezės teorija, kurioje svarbiausias dvasinės sveikatos veiksnys yra asmenybės darna. Vidinės darnos sąvoka siejama su asmenybės brandumu, autentišku (egzistenciniu) gyvenimo būdu, vidiniu (psichologiniu) stabilumu, gyvenimo orientacija, kuri reiškiasi pozityviais žmogaus santykiais su pasauliu ir pačiu savimi.

Remiantis sociologų darbais, galima pažvelgti ne tik į sąvokos *dvasinė sveikata* turinį, bet ir ją įtakančius veiksnius. Filosofo A. Karaliaus teigimu, gyventojų gyvenimo kokybė labai priklauso nuo jų vertybių sistemos, jų gyvenimo filosofijos, kurią suformuoja visuomenėje vyraujanti vertybių sistema, visuotinai priimti gyvenimo standartai, kuriems esminę įtaką daro pasaulėjauta, pasaulėžiūra (11, 16). Išsamią studiją apie laimę atlikęs filosofas B. Kuzmickas analizavo gyvenimo kokybės, laimės, likimo ir asmenybės ypatumų, vertybių bei idealų sąsajas. Laimę siedamas su dvasiniu asmenybės augimu, gyvenimo prasmingumu, filosofas išskiria ir sveikatą bei laimę griaunančius jausmus: tai skausmas ir kančia, kaltė, nerimas, baimė, nepasitikėjimas, pavydas, nuobodulys, vienatvė, beprasmybė, depresija (14, 84–120).

Aptardamas socialinius žmogaus sveikatos aspektus, A. Žemaitis tvirtina, jog „sveikatos problema yra dvasinė problema, ir jos sprendimas glūdi žmogaus (ir visuomenės) dvasiniame lygmenyje.“ (30, 51) Socialiniu požiūriu sveikata esanti subjekto, mikroaplinkos ir makroaplinkos harmonija. Sveikata – dvasinė būseną, išreiškianti esminių žmogaus galių (būties) realizaciją, pilnatvės jausmą (30, 52). Vydūnas apie žmogaus esmę kalba kaip apie „sveikatos patvarumo pagrindą“ (29, 73) ir galią, galinčią kurti ir kuriančią pasveikimo sąlygas: „iš žmoniškosios esybės pareina jo sveikata ir grožė“ (29, 47).

Vydūno filosofijoje dvasingumo sąvoka pažymi dvasinę prigimtį, dvasiškumą, kartais nurodant jo ir daiktiškumo priešpriešą (28, 291). Dvasingumas tapatinamas ir su didžiuoju būties Slėpiniu, ir su paties žmogaus dvasia. Dvasia ir dvasingumas Vydūnui, panašiai kaip V. Frankliui – nesąmoninga tikrovė; jai pažymėti filosofas vartojo „aukštžmoniškų“ (dieviškų) jėgų sąvoką.

Pasak Vydūno, žmogaus esmės (jo žmoniškumo) sklaida lemia visų jau minėtų savybių įsigalėjimą žmoguje. „Dvasingumo suvienyta sąmonė ir pasąmonė nulemia intelektualinį proveržį, įgalinantį asmenybę pasiekti netikėčiausių gelmių ir iškilti į kūrybines viršūnes“ (34, 172), – taip dvasinių galių vaidmenį kūryboje traktuoja psichologas Šadrikovas. Vydūniškai tariant, asmenybėje įsigalėjus žmoniškumui, visos jos galios paklūsta žmogaus esmei ir tarnauja jos iškeltų uždavinių sprendimui. Iš čia kyla ne tik darna bei dora ir šventumas, o ir

savarankiškas mąstymas, kūrybiškumas, nuolatinis atsinaujinimo poreikis, drąsa keistis ir keisti. Vydūniškoji formulė „žmogus-sau“, o tada – tautai ir pasauliui išryškina tai, jog tik tapęs savimi žmogus pajėgus peržengti save ir būti socialiai aktyvus, pilietiškas. Jeigu asmenybės branduolio savarankiškumas neįgyjamas ar prarandamas, dvasinis asmenybių savarankiškumas ištirpsta socialume; bet kas individą ištirpdo socialume, tas kartu panaikina ir socialumą (3, 30).

IŠVADOS IR APIBENDRINIMAS

Žmogaus dvasinės prigimties (dvasios) samprata atskleidžia ypatingai svarbų jos vaidmenį žmogiškojoje egzistencijoje. Jos galių sklaida lemia ne tik dvasinę sveikatą, bet ir visą asmenybės gyvenimą, jo kokybę ir psichofizinę sveikatą.

Dvasingumo sąvoka dažniausiai vartojama dorinio ir religinio ugdymo kontekste, išryškinant etines ir religines vertybes. Dvasingumą traktuojant kaip tam tikrų moralinių bei religinių vertybių įsisavinimą, prigimtinių žmogaus dvasinių galių ugdymo ir dvasinės sveikatos klausimai edukologijoje beveik negvildenami. *Dvasingumo* sąvoka, jos turinio neįtakojant ideologijai ar socialiniams poreikiams, išvengia ryškaus subjektyvumo bei daugiareikšmių prasmų, o jos turinys iš esmės atliepia *dvasinės sveikatos* turinį. Dvasinė sveikata – brandžios, savo prigimtines dvasines galias patiriančios asmenybės gebėjimas kurti autentišką ir prasmingą būtį.

Vydūnas: „Nors esti visokių pamokymų apie sveikatos priežiūrą, bet prasminga gyvensena vis dar netampa visuotinai pripažinta būtinybe.“ (26, 221) Vydūniškoji sveikatos filosofija kalba apie tuos pačius esminius žmogaus būties klausimus ir siūlo iš esmės identiškus jų sprendimo kelius, kaip ir iškiliausieji vėlesnio laikmečio mąstytojai.

Literatūra

1. V. Aramavičiūtė. Dvasingumas ir meilė // *Acta paedagogica Vilnensia*, 1996, nr. 3.
2. V. Aramavičiūtė, E. Martišauskienė. Dvasinio ugdymo Lietuvoje prasmė ir kryptys. // *Pedagogika*, 2002, nr. 60.
3. B. Černienė. Dvasinė kultūra: situacija ir problemos // *Problemos*, 1988, nr. 38.
4. A. Deltuva. Pagrindinės fenomenologinės prielaidos psichologiniuose tyrimuose. // *Psichologija*, 1996, nr. 15.
5. Epiktetas. *Rinktinė*. – 1986, Vilnius.
6. V. Franklis. *Nesąmoningas Dievas*. – 2002, Vilnius.
7. I. Gaidamavičienė. *Homo creator: sąmonė ir būtis*. – 1997, Vilnius.
8. G. Gudaitė. *Asmenybės transformacija sapnuose, pasakose, mituose*. – 2001, Vilnius.
9. I. Jakušovaitė. *Medicinos filosofija*. – 2001, Kaunas.
10. L. Jovaiša. Savisaugos įgymis ir jo ugdymas. // *Acta paedagogica Vilnensia*, 2002, nr. 9.
11. A. Karalius. Gyvenimo kokybės kriterijai ir gyventojų apklausa // *Filosofija, sociologija*, 1994, nr. 3.
12. R. Kočiūnas. Egzistencijos psichologija ir terapija: žvilgsnis į žmogiškosios būties dilemas. // *Psichologija*, 1996, nr. 15.
13. P. Kunzman, F. P. Burkard, F. Wiedmann. *Filosofijos įvadas*. – 1998, Vilnius.
14. B. Kuzmickas. *Laimė, asmenybė, vertybės*. – 2001, Vilnius.
15. I. Leliūgienė. Humanizmas – socialinės pedagogikos teorinis metodologinis pagrindas. // *Šiuolaikinės kultūrinės dvasinės plėtros problemos*. Mokslo Darbai. Tarptautinė mokslinė konferencija. Pranešimai. Akademija. 2001.

16. R. May. Ką reiškia tapti asmeniu? // *Psichologija*, 1996, nr.15.
17. E. Martišauskienė. Dvasingumas: ištakos ir metodologinės ugdymo prieigos // *Acta paedagogica Vilnensia*, 2008, nr. 20.
18. E. Martišauskienė. Dvasingumo samprata ir raiška // *Pedagogika*, 1998, nr. 35.
19. A. Maslou. *Asmenybės teorija*. – 2006, Vilnius.
20. J. Pikūnas, A. Palujanskienė. *Asmenybės vystymasis*. – 2001, Kaunas.
21. D. Razauskas. *Ryto ratų ritmai*. – 2000, Vilnius.
22. K. Rodžersas. Harmoningai gyvenančio žmogaus samprata // *Psichologija*, 1989, nr. 9.
23. A. Saulaitis, A. Karaliūtė. *Krikščionybė ir kultūra*. – 2003, Kaunas.
24. Seneka. *Laiškai Liucijui*. – 1986, Vilnius.
25. V. Šerkšnas. Individo dvasingumo ugdymas – bendras vidurinių ir aukštųjų mokyklų uždavinys. // *Acta paedagogica Vilnensia*, 1999, nr.6.
26. O. Tijūnėlienė. Dvasingo žmogaus samprata mokslinėje literatūroje. // *Šiuolaikinės kultūrinės dvasinės plėtros problemos*. Mokslo Darbai. Tarptautinė mokslinė konferencija. Pranešimai. Akademija, 2001.
27. Vydūnas. *Raštai*, t. 1. – 1990, Vilnius.
28. Vydūnas. *Raštai*, t. 4. – 1994, Vilnius.
29. Vydūnas. *Sveikata, jaunumas, grožė. Gimdymo slėpiniai*. – 1991, Kaunas.
30. A. Žemaitis. Sveikata: socialinė esmė ir problemos // *Filosofija, sociologija*, 1997, nr. 2.
31. В. Франкл. *Человек в поисках смысла*. – 1990, Москва.
32. А Маслоу. *Новые рубежи человеческой природы*. – 1999, Москва.
33. А Менегетти. *Онтопсихология: практика и метафизика психотерапии*. – 2003, Москва.
34. В. Д. Шадриков. *Происхождение человечности*. – 1999, Москва.

Į sveiką gyvenseną ir skaidrią būtį Vydūno keliu: respublikinės mokslinės-praktinės konferencijos medžiaga, Klaipėda: Klaipėdos universiteto leidykla, 2009.