

IŠ LIETUVOS FILOSOFIJOS PALIKIMO

Vydūnas. Raštai. II tomas. Vilnius. „Mintis“ 1991 m.

ISBN 5-417-02913-0

UDK 1

Vi46

Antrame Vydūno raštų tome spausdinami traktatai, kurie buvo išleisti atskirais leidiniais: „Slėpingoji žmogaus didybė“, „Mirtis ir kas toliau“, „Žmonijos kelias“, „Likimo kilmė“, „Gimdyimo slėpiniai“, „Sveikata, jaunumas, grožė“, „Taurusnio žmoniškumo užtekėjimas“.

SVEIKATA, JAUNUMAS, GROŽĖ

I. PIRMOSIOS MINTYS SVEIKATAI SUPRAST

MŪSŲ TREJETAS

ZMOGAUS AMŽIUS

ISTATYMAS

ZMOGAUS GYVENIMAS

PROTAS BEI ISMINTIS

ZYMŪS PATARIMAI

GYDYMAS

KURIEMS ŠIS RAŠTAS PARAŠYTAS

II. ŽMOGAUS ASMENYBĖ IR SVEIKATA

TŪLERIOPAS ŽMOGAUS GYVENIMAS

ZMOGAUS GYVATŲ SAVISKUMAS

ŠIŲ SKIRTINGŲ GYVATŲ SANTYKIAVIMAS

SAMONE

ASMENYBĖS GYVATŲ SANTYKIAVIMO ATVANGOS

DVASIOS-SIELOS PIRMENYBE

ZMOGAUS SVEIKATA

III. SVEIKATOS GRIOVIMAS

KAIP ŠIS GRIOVIMAS ĮVYKSTA

GRIAUNANCIOS APLINKOS JĖGOS

GRIAUNANCIOS VIDAUS JĖGOS

PROTAVIMO GYVATOS SLENKTIS

SVEIKATOS PAGRINDO GRIOVIMAS

IV. SVEIKATOS PATVARA

GYVYBĖ IR GYVUMAS

KŪNO GYVUMO DARBAS

PLATUSIS GYVYBĖS JUDESYS

GYVYBĖS JUDESYS KŪNE

GYVYBĖS JUDESYS JAUSMŲ GYVATOJE

MINCIŲ GYVUMAS

ZMOGAUS ESMĖS GYVUMAS

SVEIKATOS PATVARUMO PAGRINDAS

V. KŪNO GYVENIMO PRIŽIŪRĖJIMAS

KŪNO ASMUO

I. KŪNO GYVENIMO BYLA

A. KVEPAVIMAS

KVEPAVIMAS IR KŪNO BEI ASMENS GYVENIMAS

KAIP KVEPUOTI REIKIA

KVEPAVIMAS IR GYVENAMOJI DIENA

GILESNO KVEPAVIMO SVARBUMAS

ĮVAIRIŲ TIKSLŲ KVEPUOSENOS

B. MITIMAS

KŪNO PROTAS IR ŽMONIŲ NEPROTAS

KELI PAGRINDINIAI PATARIMAI

[KUR MAISTO DALYKAI RANDASI](#)
[VALGOMIEJIE DAIKTAI](#)
[TŪLU VALGOMŲ DAIKTŲ VEIKIMAS](#)
[VAIKAMS PATARIAMI VALGIAI](#)
[VALGOMI DAIKTAI RIEBIEMS NULIESTI](#)
[VALGOMI DAIKTAI LIESIESIEMS IR SILPNIESIEMS](#)
[REUMATIKAMS IR KAULLIGE SERGANTIEMS](#)
[DAŽNAI VALGOMI, BET LABAI ŽALINGI DAIKTAI](#)
[VALGIŲ PASKIRSTYMAS IR PRIRUOŠIMAS](#)
[KAIP REIKALINGA VALGĮ PASIRINKTI](#)
[ŽMONIŠKESNĖS MAITYSENOS ĮPRATIMO ŽINGSNIAI](#)
[METŲ LAIKAI IR MITIMAS](#)
[KELI PATARIAMI VALGIAI](#)
[C. GIMTIS \(SEXUS\)](#)
[KŪNO AUGIMAS](#)
[GIMTIES LIAUKOS IR SVEIKATA](#)
[GIMTIES GYVENIMAS IR ŽMOGAUS ESMĖ](#)
[PATARIMAI](#)
[D. KŪNO JUDESYS](#)
[KŪNO GYVENIMO JUDESIAI](#)
[JUDESIAI TARPININKAI](#)
[SAMONINGOJO JUDESIO DĖSNIAI](#)
[2. KŪNAS IR APLINKA](#)
[A. ODA](#)
[ODA IR KŪNO GYVENIMAS](#)
[ODOS DARBAS](#)
[ODOS GYVUMO IŠLAIKYMAS](#)
[ODA IR KRAUJO SVEIKUMAS](#)
[PRO ODA IKI KŪNO VIDAUS](#)
[B. APSIRENGIMAS](#)
[APSIRENGIMO REIKŠMĖ](#)
[TINKAMI IR NETINKAMI DRABUŽIAI](#)
[C. NAMAI](#)
[NAMŲ REIKŠMĖ](#)
[TINKAMASIS NAMAS](#)
[NAMAI IR APLINKA](#)
[VI. JAUSMŲ-MINČIŲ GYVATŲ PRIŽIŪRĖJIMAS](#)
[SVEIKATOS PALAIKYMAS IR TŲ DVIEJŲ GYVATŲ PUSĖS](#)
[TAMSIOSIOS IR ŠVIESIOSIOS ŠIOS GYVATOS BŪSENOS](#)
[JAUSMŲ GYVATOS PILDYMAS TEIGIAMŲ BŪSENŲ](#)
[SVEIKATĄ STIPRINANČIOS MINTYS](#)
[GYDYMAS MINTIMIS](#)
[VII. DVASIA-SIELA](#)
[ŽMONIŲ ESMĖS NELYGUMAS](#)
[DVASIOS-SIELOS IŠIGALĖJIMO ŽYGIAI](#)
[SVARBŪS ATSKIRI PASISTENGIMAI](#)
[ŠVENTNAMYJE](#)
[PRIEDĖLIS](#)
[NEĮPRASTŲ ŽODŽIŲ PAAIŠKINIMAS](#)

[VISI tomai](#)



PASTABA

Šį veikalą esmi parašęs kelerius metus atgal. Norėjau jį išleisti jau 1925 mts. Nebuvo galima. Ir šiais metais nusitęsė jo išleidimas dėl tūlų priešasčių lig dabar. Parodau šiuo veikalu maždaug tai, kaip aš pats stengiaus iš mažų dienų silpną savo sveikatą stiprinti – tvirtinti. Tam tad studijavau įvairiausių mokslus apie sveikatos palaikymą.

Minėsiu šišon tiktai tuos mokslininkus, kurie, mano žiniomis, sėkmingiausiai aiškino mokslo priėtarus mitimo srityje ir man daug suteikė. Yra tai amerikiečiai prof. Chittenden, Horace Fletcher, Alfred W.McCann, anglas dr.A.Haig, danas dr.Hindhede, švedas Ragnar Berg, šveicaras dr. R. von Borosini, vokiečiai prof. dr. Schonenberger, dr. W. Winsch, dr. Th. Christen, dr. G. Riedlin, dr. Bachmann ir t. t. Negaliu visų įvardinti. Iš lengvo esu visą knygyną tokių žmonių raštų susikrovęs.

Rankraštį spaudai priruošti ir korektą skaityti gelbėjo man maloniai Marta Raišukytė ir Bronė Petrauskaitė-Jatulienė. Abiem dėkoju širdingiausiai.

Tilžėje, 1928 m. gruodžio 14 d.

Vydūnas

I. PIRMOSIOS MINTYS SVEIKATAI SUPRAST

MŪSŲ TREJETAS

Visų žmonių yra pageidaujama vienu kartu sveikata – jaunumas – grožė. Dargi tujų, kuriems tos būsenos yra pati jų amžiaus dalis. Taip glaudžiai yra jos trys sujungtos, kad sunku būtų vieną atskirti nuo kitos. Vos tik pradėjus mąstyti apie vieną, prisimena tuojau ir kiti dvi. Atrodo, tarsi jos būtų trys spinduliai vienos žvaigždės. Kas jų vienos nori, turi norėti ir kitų. Yra berods ir tokių žmonių, kuriems svarbi vien, rodosi, grožė ir kuriems sveikata bei jaunumas tiek nerūpi. Bet, giliau žiūrint, aiškėja, kad tokie žmonės, arba, geriau pasakius, tokios žmonos, nesizino, ko geidžia, ir nežino, kas yra grožė.

Nėra žmogui grožės be sveikatos. O jaunumas jau savaime yra sveikata bei grožė.

Gal čia stabtelėsime! Ir klausime: Argi jau taip? Tačiau tuo tarpu eikime tolyn! Visa giliau ištyrę, suprasime, kad yra taip iš tikrųjų. Nors kiek pamastę, turbūt numansime ir patys, kad yra taip, kad nėra jaunumo ir grožės be sveikatos.

Taip tad sveikata pasidaro mūsų rūpesnių viduriu.

Bet kas ji? Kaip ją pasiaiškinsime? Skaitydami įvairius mokslo raštus, apie ją randame ir įvairių nuomonių. Ir savąją išdėstysime tik iš lengvo. Bet išžiūrint į grožę ir į jaunumą, labai aiškėja ir sveikata.

Grožė ten pastebima, kur dvasinis arba nors gyvybės pradas vyrauja materinį. Atsiminkim pavasarį! Todėl grožė gali stačiai būt vadinama dvasios išivyravimu jusnių pasaulyje. Jaunumas yra, be abejo, žmogaus amžiaus grožė. O sveikata tada - dvasios-sielos gyvumo vyravimas organizuojamojoje materėje. Kitaip pasakius:

Sveikata yra su jaunumu ir grožė žmogaus esmės valdymo pažymys žmogaus asmenyje.

Paskutinįjį sakinį reikėtų atmintyje gerai palaikyti. Minimos trys būsenos yra tarsi žmoniškosios dvasios-sielos brėškimas. Todėl žmonės be išimčių jų taip labai ir trokšta. Kurs nors kiek manyti gali, norėtų būti ir sveikas, ir jaunas, ir gražus. Bet pirmą pirmiausiai sveikas.

Mat numanoma, kad su sveikata jaunumas ir grožė žmogui savaime tenka. Todėl sveikata ir yra laikoma pačiu žmogaus amžiaus lobiu ir brangumynu.

Kad taip yra iš tikrųjų, iš šio rašto paaiškės. Jis kaip tik nori išdėstyti, kuriuo būdu mums tenka sveikata, jaunumas, grožė ir kaip šiuos žmogaus amžiaus laimintojus galima išlaikyti.

Rašytojas tiki galėsias tai pasakyti. Bet skaitytojui reikės nieko nepraleidžiant, nuodugnai ir paeiliui apsvarstyti, kas šičia pasakojama. O ir ne vien tai. Jis arba ji turės pasistengti pati visa suprasti, turės pasistengti atitinkamai gyventi ir tuo būti sveika, jauna, graži.

Tyčia čia taikoma vyriausiai į motriškąsias. Iš jų kaip tik laukia visi žmonės sveikatos, jaunumo, grožės. Jos yra kaip tik pačios šių žmonių būsenų nešėjos. Jos yra

gimdytojos ir maitintojos visų kartu. Iš jų žmonės ima nuolatai anas dovanas.

Todėl motriškoms gal ir pirm kitų bus svarbu, kas šičia rašoma, kas patariama. Visa pasiskaičius, bus galima ir pasakyti, ar šiuo raštu per daug, ar per maža pažadėta.

ŽMOGAUS AMŽIUS

Ypačiai žiūrint į žmogaus amžių, matyt, kiek reikia žmogui sveikata. Sveikasis gali tikėtis ilgiau gyventi negu ligotasis, nors kartais ir kitaip esti. Amžiui prasidedant, sveikata yra paprastai tikriausias žmogaus lobis, amžiui einant galopi – liga.

Ir kaip nebus sveikas, kurs dar yra jaunas! Sveikata yra stačiai jaunatvės esmė. Todėl ir jaučiasi jaunas, kurs yra sveikas. Senovės Romos manytojas Seneka sakė: *Senectus ipsa morbus (Senatvė pati yra liga)*. O liga yra būseną, kuri priruošia mirimą.

Bet kaip liga yra takas myriopi, taip sveikata veda gyveniman. Ji galėtų būti ir vadinama gyvybės atspindžiu. O kas yra gyvybė? Palikime tą klausimą tikrai iškeltą!

Jaunatvėje gyvybė kas dieną daugiau aušta, kas dieną ir griežčiau pasižymi prieš visa, kas yra negyva.

Jaunatvėje kas dieną gyvybė tvirčiau ima viršų prieš visa, kas jai kenkti norėtų.

Gyvybė apsidirba pati su visais savo priešais.

Senatvėje gyvybė kas dieną daugiau temsta. Tarsi ji paliktų kūną vieną visokioms jį apninkančioms galioms. Nuolatai daugiau kenkia senėjančiam kūnui visokie menkniekiai. Viso ko reikia žmogui saugoties, jeib kūnas išliktų tinkamas žmogui tarnaut, jam santykiuojant su jusnių (akių, ausiu ir kt.) pasauliu.

Pastebėkime gerai, kas čia svarbu!

Senėjančiam žmogui ne pati kūno gyvybė saugoja kūną,

kaip ji tai daro jaunajam. Tą darbą turi daryti žmogaus protas, jo išmintis ir pagaliau žmogus pats, žmoniškoji esmė.

Žmogus turi atsargiai vengti visa, kas gali kūną naikinti.

Senatvėje kūnas nebeįstengia ginties prieš visus jo novytojus. Kūne nebėra to, kas jį stiprina, kas jam leido augti ir sveikam būti.

Jaunojo žmogaus kūnas kitoks. Jis nuolat auga, didėja, stiprėja ir sunkėja. Tačiau jis nuolatai geriau, lengviau juda, lengvai kilnojasi iš vienos vietos kiton, lengvai naudojamas visokiems veikimams. Ir atviromis jusnimis jis priima pasaulio įspūdžius ir juos suteikia žmogui.

Sveikasis jaunas kūnas turi tris uždavinius, kuriuos jis ir geriausiai sprendžia.

Jis pats rūpinasi savo patvarumu. Jusnių keliu jis pasaulio turinį, aplinkos įspūdžius įteikia žmogui. Jis dirba kaip priemonė žmogaus esmei apsireikšti.

Senatvėje kūnas paprastai yra sustingęs, be judrumo, vos bepavelkamas. Prieš pasaulio turinį jis vis daugiau lyg užsirakina. Ir žmogui apsireikšti jis vos ne vos dar kiek tinka.

Tada guodžiasi žmonės silpna savo sveikata. Bet kas čia įvyko, žmogui gyvenant, sunku pasakyti. Aišku tik tiek, kad kūnas yra kažki ko netekęs. Tūli moka vien pasakyti, kad kūnas yra pakitęs. Bet kuri to pakitimo prasmė? Sakant, kūnas, laikui bėgant, stingstas, nieko nėra paaškinda. Numanyta tik tiek, kad iš kūno kažkas išnyko, kas jame veikė.

Tam pažymėti vartojame žodį gyvybė. Kiti vėl kalba apie gyvybės jėgą. Vis dėlto dalykas liekasi slėpingas. Retai kas gali pasakyti, kas ji, iš kur ji, kaip ji randasi, kaip ji palaikoma.

Mokslininkai apie tai paprastai nieko nesako. Tūli seniau dar labai karštai tvirtino, kad visai nesą gyvybės

jėgos. Jiems kūno augimas ir nykimas rodėsi, jei jau ir ne panašiai kaip smėlio supūtimas į krūvą ir vėl nuvarymas, tai kaip atsiradimas chemės junginio ir iširimas. Tik pastaru laiku pradėjo kalbėti vieni kiti apie „gyvybės pradą“, arba „kūrybinį, statytą arba ir statantį sąglūdį“.

Vis dėlto dar nėra aiškiai suprasta, kad vienas dalykas yra kūno gyvybė, o kitas – žmogaus nusimanymas, kad jis esti, vadinasi, kad jo esmė yra savos rūšies gyvybė.

ĮSTATYMAS

Aišku kiekvienam, kad jis liekasi tas pats, nors kūnas o kažki kaip pakinta. Nuo pat kūdikio dienų jis žinosi esąs. Berods tūli tiki, kad jie turi tą patį kūną. O tasai visai nėra tiesa. Senatvėje nebėra nė krislo to, kas buvo jaunatvėje.

Tik žmogaus viduje vis yra tas pats žinojimas pasilikęs: Esmi. O iš čia jis tarsi žiūrėjo, kaip jam kūnas augo, kaip su kūnu gyveno, juo naudojosi. Ir kiekvienas žino, kad kartą kūno nebeteks. Berods jam tatau ne visai aišku.

Tokiu būdu žmogus numano, kad kūnas yra vienas dalykas, o jis pats – kitas. Kūne veikia minėtasis gyvybės pradas. O veikia visai saviškai savaimingai. Bet žmogus visa tai patiria.

Jis su kūnu lyg sutuoktas.

O laiką, kuriuo tokioje santuokoje gyvena, vadina savo amžiu.

Bet numanyti reikėtų, kad žmogus stovi aukšt savo kūno ir savo amžiaus. Jeigu nebūtų taip, apie visa tai nieko pasakyti negalėtų. Žmogaus esmė lyg ir nedalyvauja juose. Bet ji ir negali šalintis savo noru nuo jų.

Žmogaus esmė yra gyvenime tarsi koks laivelis ar dar geriau: laivelyje sėdinti esybė jūrų bangose. Tikra galia laivelį neša.

Iš tos galios žmogaus esmė, iš jos ir gyvybės pradai ir visa pareina, kas esti.

Bet kaip laivininkas savo laivą jūrose, taip turėtų žmogus ir savo gyvenimą valdyti.

Lengva pasakyti, kas minėtoji slėpiningoji galia yra. Turime tam tikrą žodį. Ir žmonės jį ištaria, tarsi jis nieko ypatingo nereikštų. Net kur visai nereikalinga sušunka: Dieve! O reikėtų numanyti, kad nepasakomai daug tuo žodžiu paliesta! Reikėtų nujausti, kokiam baugiam didžiame, bet kartu ir maloniam Slėpiningume mes esame gyvendami ar jusnių pasaulyje, ar kitoje esties srityje.

Iš Jo visa pareina, visas gyvumas, žmogaus esmė ir kūno gyvybė. Jo mes ir statomi į santykį su šiuo gyvenimu. Jo mums teikiamas ir mūsų amžius. To nepasakomo Slėpiningumo mes esame reiškiny, kaip ir visas gyvenimas, visa visuma. Jinai yra Jojo galios visiškai prisunkta.

Gamtos mokslas seniai yra supratęs, kad visi pasaulio įvykiai yra nustatyti. Visuma nėra chaosas, nėra mišinys, bet gerai sudorotas kosmos (puošias). Ir menkiausias dalykas pagrinduotas tikromis sąlygomis ir tikrais galimūmiais. Kas yra, tai būva veikiant tikriems pradams, ar tai būtų pagrindai arba priežastys! Sakoma, visą visumą ir jos turinį valdą įstatymai.

Tie įstatymai nėra niekaip iš gyvenimo pašalinami. Jie veikia visur ir visame. O kad apie tai niekas ir nežinotų, vis dėlto jie veiktų. Taip ir žmogaus amžius yra laikomas įstatymu. Jiems valdant, žmogus užgimė, jais jis gyvena; jiems valdant, jis ir miršta. Iš tų įstatymų galios niekas negali išėiti. Lieka tik eiti su jais.

Jaunatvė ir sveikata, senatvė ir liga yra jų viena su kita lyg surakinta. Mes gyvename nesulaužomu būtinumu. Vokiečių poetas Goethe sako apie tai, jojo žodžius lietuviškai kartojant:

Amžinų, plieninių,

didžių įstatymų keliais
turime visi
savo buvimo
skritulius išvaikšiot.

Todėl ir nebus ščia kalbama, kaip galėtume patys savo kūnui amžiną jaunatvę išlaikyti. Yra berods galima savo gyvenimą šiame pasaulyje labai ilgai nutęsti. Bet kad tūli gamtos mokslininkai nori tai padaryti į senėjantį kūną sodindami naujas liaukas, gyvuliui paimtas, tai mes žinome, kad tai yra apsirikimas. Ne taip veikia gyvenimo įstatymai.

Reikia suprasti dalyką kitaip negu tie mokslininkai. Iš kur žmogaus esmė pareina, ten randama ir galia, kuri jo amžių nustato. Žmogaus esmėje gludo ta pati galia, kuri apsireiškia visumos įstatymais. Ir kaip žmogus gali valdyti jūrose savo laivelį ir nustatyti jo išplaukimą iš uosto ir jo grįžimą tose jūrose, kuriose gamtos jėgų sukeltos bangos laivelį mēto, taip žmogaus esmė gali ir plaukti savo amžiuje.

Žmogaus esmėje veikia ta galia, kuri jį veda į šį amžių. Iš žmogaus esmės ir tegali pareiti tai, kas tą amžių nustato ir įstatymus pakeičia, kurie jį tvarko.

Apmąstykite dar ir šituos sakinius:

Žmogaus esmė, žmoniškoji dvasia-siela, yra skirtingas kūrybos veiksnys. Ji stovi dukšt erdvės ir laiko. Bet ji santykiuoja su abiem.

Tokiu būdu tada prasideda žmogaus amžius. Bet ta galia, kuri žmogų stato į pasaulį, valdo ir jo mirimą. O ji tai daro ne vien iš aplinkos, bet ir iš žmogaus esmės. Taip žmogus sutuoktas su savo amžiu. Taip jam tenka ir sveikata.

ŽMOGAUS GYVENIMAS

Įstatymams valdant, žmogus pareina į šį gyvenimą, užgema, jame pabūva ir iš jo išeina, miršta. Ir visi žmogaus apsireiškimai įvyksta, kaip gyvenimo įstatymai tai leidžia.

Žmogus gyvena pagal Įstatymus.

Neidamas su jais, jis į juos atsitrenkia ir kenčia skausmą. Todėl dažnai matyti, kad ir jaunas yra kartais nesveikas - ligotas. Amžiaus įstatymai kitaip nori.

Berods ne visumet pastebima, kad jaunas yra veikęs priešingai gyvenimo įstatymams. Ir todėl tūli sako, kad nevisiems lygiai lemta. Liga arba sveikata pareinanti iš kažikurių nežinių. Toks jau esąs žmogaus likimas. Tarsi nebūtų įstatymų, kuriais gyvenimas tėra galimas.

Bet taip tik rodosi žmonėms, kurie nedrėsa visa apmąstyti. Jeigu visas pasaulis su visu jo gyvumu laikomas yra tikrais įstatymais, žmogaus elgesys negali būti jų neliečiamas.

Žmogus turi išmokti su įstatymais eiti. Ir todėl juos tirti.

Ir ištirti, kodėl, kartais visai priešingai amžiaus tvarkai, jaunas žmogus serga. O tada geresniu gyvenimo supratimu ir gyventi reikia.

Šičia nemanoma, kad reikėtų ligos priežasties ieškoti, kaip tai gydytojai daro. Svarbu žinoti gyvenimo sąlygas ir būtinumus - jo įstatymus. Kad ir nesurastume jų visų, vis dėlto pastebėsime, kad

žmogus serga, kuomet gyvenimo įstatymai yra jojo nepaisyti.

Arba kitaip sakant: susirgęs žmogus yra susižeidęs, veikdamas priešingas gyvenimo įstatymams, o kūrybos jėgos, gyvybė stengiasi visa pataisyti. Iš to randasi, ką vadiname liga. Bet reikia atskirti senatvės ligotumą nuo kitų amžiaus laikų ligų.

Žmogus, gyvendamas asmens gyvenimą, yra tarsi nuleistas iš didžio, aukšto buvimo būties į menkesniąją. Čia jis santykiuoja su pasauliu. O tatau įvyksta jo asmenyje. Čia jis turi išmokti taikintis į pasaulio

įstatymus, čia jis pats ir pakinta: įgyja daugiau šviesumo ir tvirtumo, išminties ir valios. O tatai atšviečia jo sveikata, jo vidaus silpnėjimą - liga.

Kitaip tai pasakius: užgimusiam žmogui tenka amžius žemiškose sąlygose. Jis negali priešintis tiems įstatymams, kurie jį į jas įtato. Bet to ir nereikia. Žmogaus esmei yra visa svarbu, ką žmogaus asmuo patiria arba veikia, gyvendamas savo amžių.

Visi įvykiai, ar jie būtų žmogui malonūs ar nemalonūs, yra tarsi jo esmės atgarsiai.

Koks yra žmogus savo esmėje, taip jis gyvena, taip jis taikstosi arba priešinasi įstatymams, toks ir yra jo gyvenimas su visu savo turiniu.

Tame ir gludo priežastis to, kad vienas yra ligonis nuo pat užgimimo arba jaunas būdamas, kuomet, rodos, priešintis įstatymams dar negalėjo.

Šiam klausimui dar geriau suprasti, reikėtų teikti ir dar daugiau paaiškinimų. Bet tada tektų giliai panerti į gyvenimo slėpinius. O tai toli nuvestų nuo šiauresniojo šio rašto uždavinio. Bet, sprendžiant ir tikrai jį vieną, gana dar paaiškės minimas dalykas.

Tuo tarpu pirmoje eilėje svarbu suprasti žmogaus esmę, tai esti žmoniškąją dvasią-sielą, esančią aukšt žmogaus asmens ir net jo asmenybės, aukšt šio gyvenimo ir aukšt amžiaus. Ji tikrai laikinai sutuokta su visu tuo. O ją tuokia įstatymai, kurie atitinka tą, kokia ji yra.

Iš žmogaus esmės pareina, kad jai kūnas auga, bręsta, tvirtėja, būva ir pagaliau nyksta! Taip jau žmogaus esmė ir kuria sąlygas tam, kad jo asmenyje ir asmenybėje įvyksta suirimas, randasi spragų ir nuostolių ir žmogus prieš laiką silpsta ir serga. Bet žmogaus esmė gali ir kurti ir kuria pasveikimo ir sveikatos sąlygas.

Imkime kad ir labai paviršutinišką paveikslą! Didis šaltis gali būti pavojingas žmogaus gyvybei. Kad labai karšta, jam gresia tas pats nelinkis. Iš to matyt, kad

žmogui geriausia gyvent tam tikru šilumos laipsniu. Bet jis gali prisipratinti prie šaltesnio arba šiltesnio oro. Tai reiškia, žmogus savo esmėje nusistato pakęsti aukštesnio šilumos ar žemesnio šalčio laipsnį. Ir iš lengvo kūnas atitinkamai pakinta.

Nuodugnai tiriant kalbamąjį įvykį, pasirodo, kad iš žmogaus esmės tarsi sravi jėga į kūną ir jį padaro galingą pakisti, kaip reikia. Brisdami į šaltą vandenį, jį lengviau pakenčiame, kad savo manymu jau mintyse šaliname vandens šaltumą. Bet pamanius, kad vanduo bus labai šaltas, netrukus kūnas pradeda drebėti iš šalčio.

Iš žmogaus esmės eina tikra plasta į asmenybės ir asmens gyvenimą jam tvirtinti.

Tik to nežinodamas, žmogus pasiduoda visokiems užgavimams ir silpsta. Jo gyvenimas susideda iš visokių veikimų ir patyrimų, kurie ar tvirtina, ar vėl griauja žmogaus sveikatą. Ir labai dažnai visas gyvenimas yra nuolatinis svyravimas tarp ligos ir sveikatos, kol neušta pagaliau paskutinė diena.

PROTAS BEI IŠMINTIS

Iš tikrųjų patys gyvenimo įstatymai visa daro, kad išliktų žmogaus sveikata. Žmogui vien reikia saugoties jiems nenusižengti. Ir tai turėtų būti pirmasis jo rūpesnių dalykas. Bet šį „žmogų“ reikia gerai suprasti. Jis nėra žmogaus esmė, bet josios reiškinys, kurį vadiname protingumu arba, trumpiau, protu.

Bet labai pastebėtinas yra šitas dalykas. Kaip tik protas ima veikti, jis ir eina su geiduliais.

O kiekvienas geidulys, kiekvienas ūpas mažina ir temdo sąmoningumo skritulį ir telkia žmogaus asmens gyvenime visokių priešingumų ir tuo griauja žmogaus sveikatą.

Bet yra dar ir kitas žmogaus esmės reiškinys. Jis nesijungia su geiduliais ir ūpais, bet dalyvauja protavime ir šviesina protą. Jį vadiname išmintimi.

Nedaug yra išmintingų žmonių. Todėl paprastai ir įvairiausios jėgos, tik ne išmintis, reiškiasi iš to, ką žmonės daro. Tūluose viršų turi beveik vien geiduliai, tūluose vėl – protas. Mūsų laiku norėta, kad protas žmogaus gyvenime vadovautų ir rūpintųsi sveikata. Bet ką protas iš tikrųjų daro, retai kam yra visai aišku.

Dažnai pastebėta, kad gyviai paprastai sveiki yra, jeigu jie gyvena sau vieni gamtoje, toli nuo žmogaus. Stirnaitė lengva koja šokinėja po mišką, o vyturys anksti pavasaryje aukštai ore sveikas ciruliuoja. Naminiai gyvuliai ir sparnuočiai daug dažniau serga. Ypačiai čia, kur „kultūra“ esanti aukšta. Penima kiaulė serga tukimo liga.

Bet niekur visoje gyvybės srityje nėra tiek daug ligų, kaip žmonėse. Aišku, kad žmogus tam pats turi būti kaip noris priežastis. Jis negyvena, kaip liepia gyvenimo įstatymai. Visomis savo jėgomis jis stengiasi aplenkti įstatymus.

Gyvuliai nenori apgaudinėt įstatymus. Gyvuliai gyvena natūraliai. Žmonės nori veikti protu, o tik neatsikrato geidulių. Protas dargi geiduliams taiso augimo sąlygas.

Protas dažnai peni geidulius.

Ir jie tada valdo žmogų, kad gyvena, kaip nėra žmoniška.

Garsusis filosofas Kantas sako savo rašte Streit der Fakultaten (Mokslo šakų ginčas): „Iš teologų (tikybos mokslininkų) žmonės nori sužinoti, kaip prieš mirštant galima greit pasitaisyti, jeib dar šiaip taip patekus į dangų, iš juristų-advokatų (teisių mokslininkų) – kaip laimėjus savo bylą, kad ir neteisingą, iš gydytojų – kaip pasveikus, nors kūno jėgos visiems geiduliams patenkint naudojamos“.

Ir išeina, kad protas patsai griauja, bet nestiprina sveikatą. Bet jis daro dar blogesnę darbą. Jis dažnai stengiasi surasti naujų dalykų naujiems geiduliams sužadinti.

Tokiu būdu žmogus negyvena iš esmės, negyvena jos plasta, kuri jo asmenį kūrė šiam gyvenimui, bet gyvena taja, kuri pareina iš atskiro, trumpai kvėpuojančio geidulio.

Ar tai gera yra žmogaus sveikatai, retai kas pamano. Todėl mūsų laiku tūlos ligos žymiai gausėja. Kaip štai ir gimtios ligos. O protas niekumet nebuvo taip lavinamas kaip šiandien.

Jis labai darbštus. Stengiasi gaminti visokių gėralų (gėrių), valgių ir kita ko, kas būtų „skaniau“, tai esti kas daugiau erzintų dirgsmis ir žadintų aiškesnę kūno gyvybės numanymą. Mat vis dar tikima gyvybę pareinant iš tų dalykų, kurie kūną akies mirksni smagina, kurie liepia kūno narveliams darbštesniems būti. Bet tie smagumai kaip tiktai yra kūno žuvimo priruošėjai.

Taip vartojamas dažniausiai alkoholis, nikotinas, morfijus, kokainas, saldainiai ir t. t. Visa yra skanu, malonu. Tačiau visi šie dalykai griauja kūną, trukdo žmogaus asmenybės gyvenimą, naikina sveikatą. Todėl mūsų laikais žmonės dažniau serga negu seniau. Tik pasižiūrėkime „kultūros“ žmonių dantis! Retai kur matysime sveikus. Žmonės kitaip minta negu seniau, o kaip daug buvo sveikiau.

Dargi patys žmonės, santykiuodami su viens kitu, vienas kitą sargdina. Kiek suseraga beragindami nors vieną „burnelę išmesti“, kąsnelį suvalgyti! O kūnui tai nebuvo reikalinga, bet, priešingai, kenksminga. Bloga nemanant, norėta širdingumą apreikšti. Bet išminties tame nėra. Kad ben proto būtų! Jis jau daug reikštų. Bet ir jo nėra.

Toliau žmonės vienas kitą žemina, liūdnina, vienas kitam sukelia visokius rūpesnius. O visa tai griauja sveikatą. Bet ne vien kitam, bet ir sau pačiam. Kurs kitam, kaip sakoma, „kraują gadina“, ir sau kenkia. Mat kiek maža bėra proto sveikatai išlaikyti!

ŽYMŪS PATARIMAI

1925 m. trims New Yorkio amerikiečiams suėjo kaip tik 100 amžiaus metų. Buvo tai Mr. John A. Steward, Mr. Barr Spangler, kuriuodu ūkininkavo, gal dar ir šiandien gyvena, ir dr. Stephan Smith, kurs buvo garsus gydytojas ir minėtų metų pavasarį mirė turėdamas jau 100 metų.

Visi jie pataria s a i k u m a .

Per daug valgyti esą taip jau žalinga, kaip daug gerti, sako Mr. J. A. Steward. O Mr. Spangler valgo, kaip patsai pasakoja, tiktai du kartu per dieną.

Dr. St. Smith stačiai tvirtina, kad ankstyba mirtis dažniausiai pareinanti iš didžio ėdimo. Jis skelbia 10 įsakymų, kuriuos reikia pildyti norint sveikam būti.

1. Valgyki tiek maža mėsos, kiek tik galima! Geriau, kad jos visai nevalgai!
2. Gerki užtenkamai pieno!
3. Miegoki dieną po valgio 10-15 minučių!
4. Naktimis miegoki 10 valandų!
5. Miegoki lauke, jeigu oras tai leidžia!
6. Nerūkyki!
7. Nevalgyki saldainių!
8. Nevartoki alkoholio!
9. Venki minkštų sėdelių ir tinginiavimo! Nieko nedirbdamas, bėgi kapinėsna!
10. Būki visame natūralus!

Nėra šie sakiniai jau aukštos išminties reiškiniai. Kurs naktį miega 10 valandų, tam dieną miegot nebereikalinga. Ir neužtenka rūpintis vien kūnu. Bet tie įsakymai vis dėlto yra geri. Žmogaus gyvenime turėtų vyrauti protas bei išmintis, o ne geiduliai.

Tik nedaug žmonių paseks šiuos įsakymus. Žmonės dar per giliai stovi geidulių vergovėje. Todėl jie taip ir serga, nežiūrint to, kad mūsų laikais daugiau yra gydytojų negu kuriame kitame amžiuje.

Norėdamas sveikas būti, žmogus turi būtinai gyventi protingai ir išmintingai. Išmintingas yra, kurs gyvena žmoniškai. Tada jis visą savo gyvenimą tvarko iš savo esmės, iš dvasios-sielos. O tai yra vyriausiasis sveikatos pagrindas.

Bepig tam klausyti išminties, kurs išminties turi! Taip gal tūlas pasakys. Bet išmintis yra kiekvieno žmogaus esmės savumas. Tik ji paprastai žmonėse yra dar tik kaip koks diegas, kurs nėra atsilukštinęs. O kituose žmonėse ji vėl aistrų apsvaiginta arba kaip nors sudrumsta.

Kur ji dar diegu tebėra, čia reikia ją auginti. Tai įvyksta, jai duodant vyrauti žmogaus gyvenime, progai pasitaikius. Toliau dar kalbėsime apie tai. Kur išmintis nusmelkta kai kurių siaurų ir klaidingų protavimų, kur ji slopinama kai kurių geidulių, čia reikia, trumpai pasakius, viduje giedrėti ir išgaidrėjusiam pasilikti. Tada sveikata tvirtės.

GYDYMAS

Išminties nevaldomos asmens jėgos žmogų nuveda į visokias ligas, ir jam tenka gydyties. O jeigu jau sunku yra išmintingai gyventi ir išlaikyti sveikatą, tai dar sunkiau bus susirgus pasveikti. Neišmintingasis elgiasi ir toliau kaip įpratęs. Ir nuolatai taip gamina ligoms sąlygas. Nuolatai daro, kas kenkia sveikatai.

Vėlgi, jeigu žmogus ir pasistengtų protingai ir gal net išmintingai gyventi, visų klaidų vis tiek neišvengs, nebūdamas tikras išminčius. O tada reiks gydyties. Gerai padarys, kad susirgęs kreipsis į gydytoją. Gydytojas yra mokslo žmogus ir daug žino apie kūno gyvenimą, tikrai daug daugiau negu kits paprastas žmogus.

Bet gydyti yra labai painus darbas. Kaip dabar turbūt nujėgiame, reikia ne vien šalinti ligą, bet ir žmogų tiek pataisyti, kad jis pradėtų pats rūpintis savo sveikata, tai esti protingai ir išmintingai gyventi, išminčiai leisti būti jo sveikatos galia ir sargu.

Gydymo mokslas teikia žinių. Tų žinių turint, galima darbuoties, vadinasi, protauti, mąstyti.

Bet kaip reikia išminties norint žmoniškai gyventi, taip dar daugiau jos reikia norint susirgusį gydyti.

Vėlgi išminties nėra, ji nesireiškia, nešviečia, kur nėra dorovės. Todėl tik labai doras, taurus, kilnus žmogus gali gydyti iš tikrųjų. Senovėje gydymu rūpinosi beveik vien tik šventieji žmonės. Mokslas yra, be abejo, naudingas ir todėl reikalingas. Jo neturėdamas, išmintingas žmogus gal ir nepadarys bloga, bet jam trūks patirties, iš kurios greičiau sužinotų tikslingą veikimą. Neišmintingasis negalės naudoties tikru būdu, kas kitų yra patirta.

Jokiu būdu nereikėtų leisti nešvariems žmonėms tave gydyti nešvariais dalykais! Ir mokslingi gydytojai kartais tokius vartoja. Sveikam kūdikiui prieš rauples įskiepija gyvulių rauplių pūlius. Todėl dažnai ir kenkia sveikatai. Išmintis nepritaro tokiam darbui.

Sveikata visumet saistosi su šviesa, su kvapu, su tyru oru ir su švarumu, niekumet - su

tamsa, su dvokimu ir purvu.

Abejokime todėl visu, kas panašių žymių turi. Atsiminkime, kaip atrodo, kas auga, tarpsta, klesta, ir kaip atrodo, kas kaipsta, nyksta, pūva, žūva! Ir tuojau numanysime, su kuo draugauja sveikata, su kuo - liga.

Toliau įsikalkime, kad negali by kurs mokslas žmogų padaryti tikru gydytoju. Ir geriausias mokslas nieko nereikš, jeigu nebus išminties, kuri juo naudotus. O netikęs mokslas bus tikrai kliūtis.

Jau iš pagrindo gydytojas apsiriks, jeigu jis žiūrės kūną kaip chemės elementų junginį, o žmogų – kaip gyvulį.

Netikęs mokslas tų skirtumų neparodo. O neišmintingasis gydytojas jų nepastebi. Kaip jis tada galėtų gydyti? Jis visai negali pastebėti paties žmogaus gyvenimo įstatymų ir prieš kuriuos žmogus yra nusižengęs. Kaip tat galėtų pamatyti, ko ligoje pirma saugoties?

Tikrai imant, nėra gydytojo dalykas žmogų išgydyti.

Gydytojas tegali šalinti, kas sergančiojo gyvenimo įstatymus ižeidė, tada gyvybė, prigimtis, žmogaus esmės akstinama, pati pataiso sveikatą.

Vien tik taip vyksta ta valia, iš kurios pareina visa, kas gyva.

Bet žmogus pats to nenumano, jeigu jis tiki gydymą pareinant iš aplinkos, iš vaistų, žolių ir tepalų. Ir tada jau visa gydymo byla stabdoma, trukdoma.

Iš viso, kas lig šiol pasakyta, turbūt aiškėja, kad daug sunkiau yra gydyties negu sveikam išlikti. Todėl daug svarbiau yra rūpintis savo sveikata negu ligų gydymu.

Ir gydytojų mokslas turėtų vyriausiai tirti sveikatos pagrindus ir sąlygas, ir jų uždavinys būtų – tokį mokslą skelbti žmonėms, o ne, kaip tai paprasta, tirti beveik vien ligų ypatybes ir kas darytina joms šalinti. Pirmo neištyrę, antro negalės padaryti. Taigi:

Pirmoji gydytojų pareiga turėtų būti žmonių sveikatą stiprinti ir saugoti; tada ligų gydymas būtų tikrai išimtis.

KURIEMS ŠIS RAŠTAS PARAŠYTAS

Noriu lietuvių tautos žmones [matyti] taurius, sveikus. Todėl ir stengiaus visaip jų taurumą ir sveikatą auginti ir tvirtinti. Dariau ir dar darau tai žodžiu ir raštu.

Dabar dar tyčia dėstau sveikatos pagrindus ir sąlygas. Tariuos esąs tam skirtas, beveik visą jaunatvę ir sirgęs, ir visaip gydytas.

Žinau berods, kad negalėsiu kiekvienam patarnauti. Kuriems svarbu gyventi senu savo įpročiu, kurs sveikatai yra stačiai žalingas, tuos vargu pamokysiu. Tegul sau randa, kas jiems reikalinga! Ir jiems, ir kitiems bus naudinga, jeigu gyvenimas juos pamokys kuo greičiau! Taipgi nieko negalėsiu reikšti tiems, kurie visa geriau žino negu aš. Patiems išmintingiesiems, kurie savaime išmintingai gyvena, tiems patarimų nereikia.

Bet ir tiems, kurie norėtų sužinoti, kaip gyventi reikia, kad išliktų sveiki, nebus galima ką suteikt, jei neatsižvelgs į reikalingąsias sąlygas.

Mūsų gyvenimas, nors prasideda, kaip rodosi, užgimimu, yra tęsinys visos tautos gyvenimo iš ilgų tūkstantmečių amžių. Ir mes savo įpročių, savo palinkimų ir savo protėvių padavimų kartais esame taip susaistyti ir surakinti, kad negalime laisvai manyti, judėti, trumpai: savaip gyventi. Todėl, norėdami patariami, turėsime mesti tūlus įpročius, tūlus senus būdus ir išmokti visiškai kitaip mąstyti apie tai, kaip žmogui gyventi dera. Gal teks tūlam gyvenimą visiškai kitaip suprasti negu seniau. Kam baugu tai padaryti, tam patariama iš anksto padėti šį raštą. Jis ne jam rašytas.

Jis skiriamas žmonėms jaunos širdies, pakilusios sielos, giedrios dvasios, žmonėms, kurie yra tiek drąsūs mėginti senąjį savo gyvenimo pagrindą ir savo gyvenimą statyti ant naujo, jei mato, juk senasis yra netikęs.

Toliau šis raštas skiriamas tiems, kurie nori patys nustatyti savo elgesį ir nebesileisti aplinkos arba kitų priverčiami. O pagaliau šis raštas nori būti parama visiems, kurie gyvenimo bangose stengiasi tvirtinti savo žmoniškumą.

Šie savo gyvenimą ir pat žmogų kitaip supras negu kiti. Nebus naudos iš šio rašto tiems, kurie tiki matere, kaip ji yra prieinama mūsų jausmams, tiki spėką esant visumos pagrindu ir kurie tuo savo tikėjimu patenkinti. Šis raštas duoda pirmąją dvasią.

Jai ir priskaitoma visa galia šiame gyvenime. Iš tokio supratimo yra ir sprendžiamas parinktas uždavinys. Atitinkamai ir bus rodoma, kaip gyventi reikia norint sveikam išlikti.

Supraskime! Nenorime žmonių gydyti. Norima žmogaus protavimą žadinti ir parodyti žmogui tikslingą gyvenimą, jeib sveikata tvirtėtų ir būtų išvengiamos visokios negalės.

Kurs kitaip žiūri į gyvenimą, kaip čia leista numanyti, tam taipgi šis raštas nerašytas. Jam nebus galima patarnauti. Bet jeigu jis teiktų šį raštą bent skaityti ir jo posakius savo gyvenime išbandyti, tada gal nors kiek suras, kas jam naudinga bus.

Lengva yra ką nors peikti ir, nieko nemėginus, visa mesti, kas teikiama. Bet lengva ir netekti to, kas žmogui būtina reikalinga.

Nenorėta, kad skaitytojas akiai tikėtų, kas šiame rašte parašyta. Žmogui dera būti kaip tik saviškam, vadinasi, tokiam, kurs stovi savo kojomis, kurs visą gyvenimą valdo iš savo vidaus, kurs savo protu naudojasi ir savo išminčiai leidžia nušviesti jo gyvenimo takus.

Yra visiems žinoma, kad kiekvienam žmogui pirmo visos svarbios jo dvasios-sielos galios, kad jis pirmas naudojasi savo protu ir gudrumu, norėdamas gyvenime ką pasiekti. Tokiu pat būdu reikia pasielgti norint sveikam išlikti. Bet gilesne ir platesne prasme negu paprastai daroma.

Reikia išmokti nuolat gyventi dvasios, o ne materės šalyje.

II. ŽMOGAUS ASMENYBĖ IR SVEIKATA

TŪLERIOPAS ŽMOGAUS GYVENIMAS

Norėdami pilną sveikatos supratimą įgyti, turime žinoti, kas yra žmogus. Kurs nedaug mąsto, tiki jį esant tatau, kas matoma, būtent pavidalą. Bet, save tikrai mėgindamas, žmogus supranta, kad taip negali būti. Jis aiškiai jaučia gyvenęs tūleriopu būdu. Jau žodžiai: kūnas, asmuo, asmenybė, esybė, esmė tai pareiškia. O mums kiek pamąstant, dar daugiau aiškės.

Žmogaus kūnas toli gražu negal būt ir patsai žmogus. Kūnas pažymi tiktai žmogaus esimą.

Todėl, į kūną žiūrėdami, ir kalbame apie žmogaus asmenį. O kūnas ir yra labai pastebėtiną dalyką; jo viršus – oda, kurioje randasi raumenys, kraujo ir šiaip sulčių indų, toliau – dirgsnių, smegenų, liaukų, vidurių ir kaulų sąstatai, arba sistemos. Jos visaip viena su kita supintos.

Ir tuose sąstatuose vyksta ypatinga byla. Sakoma, kūnas gyvas. Iš mažos pradžios pasidaro savo įtaisymais nuostabus organizmas ir suaugęs rodosi patvarus. Jis kvėpuoja-alsuoja, jis, be oro, traukia į save dar gėralą ir maistą ir jį vartoja savo buvimui tvirtinti.

Tūlos jo dalys, kaip širdis, plaučiai, skilvis, viduriai, nuolatai juda ir varo arba nešioja drėgmės ir skystumus per įvairias kūno dalis. O tokį darbą vadiname kūno gyvenimu. Juo reiškiasi kūno gyvybė.

Bet tuo toli dar nesirodo žmogus ir jojo gyvybė. Žmogaus asmuo yra dar kitokio gyvumo, kurs griežtai skirias nuo minėtojo. Be tų judesių, apie kuriuos ką tiktai kalbėjome, yra dar ir kitų. Jų priežastys yra tokios, kad negali būt randamos kūno gyvenimo byloje. Pastebime, kad veidas raukiasi, jo oda išbalsta arba rausta, rankos juda įvairiu būdu. Ir tuojau sakome, žmogus liūstąs, nusigąstąs, džiaugiasi, geidžias ko nors ir t. t.

Visų tų apraiškų priežastys randasi tarsi anapus kūno. Sunku pasakyti kur. Geriausiai gal pataikysime dalyką sakydami: kitoje esties srityje arba ir būtyje. Kiekvienas žmogus ja pažįsta. Tik reikia atsiminti savo jusmų-jausmų-ūpų-palinkimų-nūsmų-geidulių-aistrų gyvenimą.

Kūne jų nerasime, kad kažki kiek ieškotume visose jo dalyse ir nariuose. Tačiau kūnas jų lyg prisunkiamas maždaug taip, kaip stiklo gabalas prisunkiamas šviesos. Sudaužykite jį, šviesos jame nerasi! Ji priklauso kitai būčiai negu stiklas. Ir štai, išeina, kad visos minėtos būsenos yra kitos, sakysime, antros žmogaus gyvenimo srities apraiškos. Vadinsime tą sritį jausmų-linkimų gyvata.

Kaip žmogus nusimano gyvenąs kūnu, taip jis gyvena ir jausmų gyvata. Bet šis gyvenimas yra kitos rūšies negu kūno gyvenimas. Skirtumas pačiam žmogui vyriausiai taip iširodo, kad jausmų-ūpų-geidulių gyvenimas yra jam tarsi aiškesnis, artimesnis už kūno gyvenimą. Jis ir daug geriau parodo žmogaus ypatingumą negu paskiau minėtasis.

Bet ir šiuo ūpų gyvenimu toli dar nesireiškia visas žmogaus gyvenimas. Visi jusmai, jausmai, linkimai ir ūpai žadina giliau žmogaus asmenybėje tarsi atgarsį to, kas juos sukėlė, būtent aplinkos išpūdžių, kurie žmogauspi eina jusnių keliu. Tikrojoje savo gyvenimo srityje patsai žmogus, verčiamas jusmų-jausmų, kuria, į juos atsiliepdamas, vaizdelius, prie kurių jis riša pasaulio turinį.

Šitie vaizdeliai darosi paties žmogaus gyvenimo srityje. Jie vadinami mintimis.

Ta sritis, kurioje jos yra, kurią jos sudaro, yra minčių gyvata, o josios gyvumas – protavimas.

Juoju žmogus visų aiškiausiai apsireiškia. Kūno nariai, tiksliai judėdami, nešioja mintis į žinomąjį jusnių pasaulį. Jeigu nebūtų taip, nieks nieko nežinotų apie minčių gyvatą. Ji nėra matoma. Tačiau kiekvienas

žmogus apie savąją žino, kad ji yra tikroji jo gyvenimo dirva. Ji prasiveržia pro ūpus, pro jausmus-geidulius ir pro kūną. Minčių gyvatos gyvumas yra toks žymus, kad prieš jį kūnas su savo gyvumu dažnai liekasi visai nežiūrimas.

Daug aiškiau, kaip su kūnu, ir dar žymiai aiškiau, kaip su ūpais, žmogus nusimano gyvas esąs savo minčių gyvatoje. Mintis ir protavimas daug ryškiau parodo žmogaus ypatingumą negu jausmai-ūpai ir toli geriau negu kūnas. Ūpų ir minčių gyvati-dvi sudaro žmogaus asmenybę.

Tik prisideda čia dar kita kas. Minčių ir ūpų gyvatose yra kas tokio, kurs žino apie juos, kurs numano save esant tų gyvatų savininku, gal ir valdytoju, ir kurs save pati žino.

Yra tai žmogaus esmė, žmoniškoji esybė, dvasia-siela. Iš jos spindi visokios galios, kurios visiškai kitokios negu protavimas, geidimas ir kūno jėgos. Kalbama apie išmintį, meilę, teisingumą, kantrumą, tvirtumą, sąžinę.

Žmogaus esmė gali būti aiškesnė, bet ir tamsesnė, gali šviesti iš žmogaus asmenybės kaip saulė ant giedro dangaus, bet gali būti ir visai apsiniaukusi.

Kur minėtieji ypatingumai pastebimi, čia mes kalbame apie žmogų. Čia žmoniškumas tiek skiriasi nuo kūno, kiek saulės šviesa - nuo žemės. Bet jisai skiriasi ir nuo protavimo, ir nuo jausmų-geidulių gyvenimo. Visas tojo gyvumas stačiai susmunka prieš žmogų. Ir turėtų būt vadinamas pažmoniškas. Mat kas yra žmogus.

Jis yra dvasinės esmės ir nesučiuopiamas.

Gyvuliai žiuri į jį kaip į dievaitį. Bet jo apraiškos pasaulyje parodo, kad jis nėra vieningas, bet sudėtinis.

Žmogui suprasti yra šiame rašte teikiamu du vaizdu. Abu rodo tą patį. Bet antrame asmenybės gyvatos parodytos atskiros. Ir taip gal aiškes, kad žmogus gyvena tūleriopu būdu: tai kūnu, tai jausmų, tai minčių gyvata. Bet ir vienaip, ir kitaip gyvendamas, jis

nesiranda kitur, o tik tai kitoje būsenoje.

Žmogaus esmė yra priežastis ir augyvė bei auklėtoja visų tų savo asmenybės gyvatų, ne antraip.

Iš jos vidaus pareina ta galia, kuria gali gaivinties visos jų jėgos, iš jos vidaus ir tvirtinamas žmogaus buvimas pasaulyje.

ŽMOGAUS GYVATŲ SAVIŠKUMAS

Minėtųjų žmogaus gyvatų kiekviena turi atskirą savo gyvumą. Kūnas nuolatai traukia oro į save, geria kartu drėgmės ir ryja valgius, kuriuos suvirškina ir paverčia tikrais tirštais ir skystalais, padaro juos kūno dalykais ir išmeta, kas nėra jam arba nebėra reikalinga. Kraujas tame darbe visų daugiausiai reiškia.

Taip gyvendamas, kūnas nuolatai ir kinta. Jis stengiasi jaunėti. Ir kiek gyvai eina jo gyvenimo byla, tiek jis jaunas.

Kaip ji tik pradeda vangėti, tingėti, kūnui artėja senatvė. O jeigu ta byla, kūno pakitimas, sustoja, kad ir trumpą laiką, žmogus miršta.

Nuolatai kinta kraujas, kūno oda, raumenys, dirgsnys, smegenys, netgi kaulai. Mokovai sako, kad, septyneriems metams praėjus, visas kūnas yra naujas lig mažiausiosios dalelės.

Tačiau kūno pavidalas pasilieka beveik visai tas pats. Neregima ir paprastai nesuprantama galia laiko suplaukiantį materialą lyg tikrame modelyje.

Jis yra tarsi indas viso kūno gyvumo ir gyvenimo. Iš jo ir pareina tai, kad priimamas tik toksai materialas, kurs taikinas priėmimo. Prie kurio valgio žmogus pripratęs, tas jam rodosi tinkamesnis. Bet reikėtų suprasti, kad gyvas kūnas reikalauja veikiausiai gyvo materialo.

Kūną kuriančiosios jėgos jame randa giminingumą ir veisimo galias.

O kaip kūnas skirsto maistą, yra stačiai nuostabu. Joks mokslininkas dar nepasakė, kas parenka tą maisto dalį, kuri gali virsti plauku plaukuose, oda odoje, smegenimi smegenyse ir t. t. Taipo jau nuostabu, kaip įvyksta, kad vienos liaukos dirba sultis, kurios šelpia kūno augimą, kitas, kurios jį sulaiko. Rodos, lyg pačios sultys žinotų, kur nutekėt ir ką čia veikti turėtų. Ir tarnauja tikslingai visam kūnui.

Aišku, kad jis yra sau gyvas, tik jis nebylys kaip žolelė, kaip medelis. Jeigu tart galėtų, turbūt sakytų: esmi, noriu šio ar kito, darysiu šį ar tą. Kūnas yra lyg ir koks asmuo. Bet jis apie save nieko nežino. Ir tik žmogus kartais prasimano sakyti: aš noriu valgyti, aš noriu judėti, ilsėtis ir t.t. O taip tik sukeičia save su kūnu ir jo gyvenimu ir jam suteikia žodį aš.

Kūnas yra gyvumo kaupas, bet gyvumo, kurs yra jusnių pasaulio dalis. Tik reikėtų aiškiai skirti kaupiančiąją jėgą nuo kaupiamo materialo. Jinai yra kurias kūno gyvybės pradai, kurs priklauso gyvajai gamtai.

Visai panašus į kūno gyvenimą yra jausmų gyvatos gyvenimas. Ir čia gyvumas reiškiasi nuolatiniu pakitimu. Bet kad materialas, kurs į kūną įeina, virsta iš neorganizuoto organizuotas, kiti tiki, kad jis tampa gyvas iš negyvo, taip šičia jis pasidaro atsiliepiąs iš neatsiliepiančio, judrus iš nejudraus. Pačiam žmogui rodosi, lyg jausmų gyvatoje suptųsi bangelės arba kartais ir didžios bangos. (Žiūrėti reikia vaizdą!)

Kuo gyvesnis yra šių bangų judesys, tuo gyvesnis jaučiasi žmogus.

Kuo slankiau pasikeičia jausmai, geiduliai, aistros, tuo mažiau žmogus tikisi gyvas esąs. Ir jam gyventi yra nuobodu, sunku.

Be jausmų-ūpų supimo žmogui dažnai nėra kitų gyvenimo vertybių.

Ir jis savo gyvybės pajutime lyg nyksta. Todėl ir šiai gyvatai stačiai suteikia savo esmės žymę. Kalba apie ją

kaip apie save, kuri vadina žodžiu aš. Ir sako: esmi susituokęs su ūpų gyvata.

Bet žmogui nėra svarbu vien turėti daug jausmų, linkimų, geidulių. Visos šios būsenos supasi tarp dviejų priešingumų, kurių vieni žmogų kelia, kiti slegia. Todėl kalbama apie pasimėgimą ir pasibaisėjimą, apie prilinkimą ir pasipriešinimą, apie viltį ir apsvylimą ir t.t. Ir todėl žmogus pasirenka, kas jam labiau tinka. Vėl nėra žmogui malonios ir tik ypatingos rūšies būsenos, bet vienos pačios lig tikro gyvumo laipsnio. Jeigu peržengia šį laipsnį, jos tampa nemalonios.

Toliau pastebėtina, kad, laikui bėgant, nebe tie patys, bet kiti jausmai, ūpai, nūsmai, geiduliai žmogui yra malonūs. Kad ir turi būti tarp jų, taip sakant, dar kiek giminingumo. Naujieji turi kaip nors gretintis prie gyvenamųjų. Jie nėra priimtini, patiriami, jeigu jie daug švelnesni arba daug žiauresni.

Taip šios gyvatos turinys laikomas krūvon ypatingos jėgos. Bet ta gyvata nebėra tokia nebylė kaip kūnas. Jos gyvumas aiškiau kaip kūnas tvirtina: esmi! Ir reikalauja iš žmogaus jam suteikt žodį aš.

Tiktai tas aš nuolatai kinta. Šiandien žmogus liūdnas, kurs vakar juokė, o rytoj jis vėl bus linksmas. Kuo jis džiaugėsi metus atgal, be ko gyventi taręs nebegalėsiąs, tatau jam šiandien visai be vertybės.

Panašus į jausmų yra ir minčių gyvatos gyvumas. Tik jis skiriasi nuo kūno ir jausmų gyvumo pirm viso tuo, kad žmogus jį geriausiai pažįsta ir kad jis turi savos rūšies kuriamos galios,

kurios jausmų gyvatoje visai nėra, o kūne – tik siaurose ribose. Šita kuriama galia stiprėja, mintims ilgiau būvant žmogaus manymo šviesoje, būtent jo dvasioje, jo sąmonėje.

Nežiūrint to, ir šioj gyvatoje gyvumas tuo rodosi, kad mintys pasidaro žmogui žinomos ir tad vėl iš jo žinojimo išnyksta, kad viena rišasi prie kitos ir kad tik buvusioms

panašios mintys tegali tapti žmogaus mintimis. Jeigu naujosios visai kitokios rūšies arba žymiai šviesesnės negu seniau patirtos, tada jos liekasi nepriimtoms.

Šviesesnės mintys net slegia žmogų.

Ir tik iš lengvo jis jas priauga.

Tačiau, nežiūrint viso to pakitimo, žmogus minčių gyvatoje jaučiasi tarsi savo esmėje. Minčių gyvata paprastai žmogui rodosi sąmoningiausia jojo gyvenimo sritimi. Ir jo aš jam čia yra labai stiprus.

Iš minčių srities kultūros žmogus paprastai savo gyvenimą nustato ir savo aplinką taiso.

Ir šitą jo aš galima vadinti protavimo aš. Kurs ji yra išauginęs, tas jau laikomas asmenybe. Jis ne taip lengvai pasilpsta kaip jausmų aš. Stipraus protavimo žmogus gyvenime dažniausiai pasirodo rimtas, drąsus ir veiklus.

Bet ir šis aš yra žmogaus esmės sukurtas.

Jos gyvumas nebepakinta kaip minčių ir ūpų gyvatos gyvumas. Jis nuolatai yra tas pats. Bet jis, dirbdamas mintimis ir valdydamas jausmus-ūpus, gali jusnių pasaulyj šviesti ir gyvėti. Iš žmogaus esmės ir sukyla žinojimas apie kūną, ūpus, mintis, apie žmogaus asmenybę. Ir jis skiriasi nuo jos, ir taip tad aiškėja didysis esmingasis žmogaus Aš.

Šis Aš stovi kaip koks žiūrėtojas už minčių, jausmų ir kūno gyvatų. Bet jo buvimas čia joms visoms daug reiškia. Minčių gyvatos galia visiškai pareina iš žmogaus esmės šviesos. Kokia ji yra, tokios gyvos, šviesios ir galingos yra ir mintys. Bet esmingasis Aš daug reiškia ir jausmų gyvatai, ir kūnui. Tik jiedvi žmogaus esmei paprastai liekasi lyg svetimos. Apie tai reikės dar kiek pamąstyti.

ŠIŲ SKIRTINGŲ GYVATŲ SANTYKIAVIMAS

Pažintosios dabar kūno, jausmų ir minčių gyvatos

nesilaiko tikrai katra sau skyrium. Jos ir santykiuoja viena su kita. Yra tai naujas dalykas, i kurį būtinai reikia kreipti savo akį. Viena tų gyvatų papildo kitą, sukelia arba nuguldo jos jėgas, skatina arba tildo jos gyvenimą. Kūnas daug reiškia jausmų ir minčių gyvenimui, o antraip vėl minčių ir jausmų gyvenimas – kūnui. Vėl ir mintys paveikia ūpus, jausmus, geidulius, ir antraip.

Paprastai nėra pastebimas skirtumas tarp minimų gyvatų, arba bent neaiškiai. Ir todėl nenumanoma, kiek jos reiškia visam žmogaus gyvenimui. Jis dažniau pagrinduojamas kūnu, tarsi šis būtų patsai ir visas žmogus, ir kūno būklė, ir būtis visa reikštų žmogaus sveikatai, jaunumui ir grožei.

Bet jeigu ir yra numanu, kad žmogus gyvena įvairiais būdais, būtent kūnu, jausmu-nūsmu ir protu, tada atskirų jų gyvatų santykiavimas vis dar nepastebimas. Ir jo reikšmė sveikatai, jaunumui ir čia svarbiausias dalykas. Sakoma berods kartais, kūnas paveikia nuotaiką. Yra tai, be abejonės, tiesa. Bet kūnas to nepadaro visumet. Kad kūno gyvenimo srovė teka nekliudoma, tada ir jausmų gyvata yra rami be jokių pastebimų judesių. Tikrai užgavus, suerzinus kūno gyvenimą, ir ūpai į tai atsiliepia. Bet irgi ne visumet. Reikia kūną jau kiek tvirčiau paveikti, jį gadinti. O tai yra ypatingo apmąstymo dalykas. Daug aiškiau matyti, kaip ūpas paveikia kūną.

Pasakykime ramiam žmogui, kad kiti jį vadina niekšu, jo nūsmų-jausmų gyvenimas netrukus bus kaip sukilusios jūros ir tuojau užgaus ir kūną. Visiems yra žinoma, kaip supykęs žmogus išverčia akis, kumštį pakelia, burną atveria piktiems žodžiams ir t. t.

O kaip supykimas, taip veikia ir išgąstis, pavydas, bykoks geidulys, įsikarščiavimas, aistros. Visos šios būsenos daugiau ar mažiau sukelia tikrą perversmą kūne. Kiekvienam žmogui reikėtų žinoti, kad, geiduliui sukylant, atitinkamos liaukos pradeda gyviau veikti. Burnoj subėga seilės, skanumynus tik prisiminus. Žmogui labai supykus, tulžis gausiau lieja savo turinį į

kraują. Į viens kitą išgeidusiems skirtingų lyčių žmogum gimties liaukos gyvėja. Taip matyt, kaip

kūnas ne vien juda ir gyvena savo reikalams, bet ir ūpams bei geiduliams apreikšt.

Ūpų berods priežastys yra dažnai išpūdžiai, kurie paveikia kūno dirgsnis. Jos tada atitinkamą judesį neša tolyn lig smegenų, nuo kurių jis persikelia į jausmu gyvatą, jeigu žmogus kreipia į tai savo dėmesį!

Kad toks materialas įeina į kūną kaip va: oras, drėgmė, maistas, kūnui tenka mažiau arba daugiau pakisti. Bet kas pro jį eina jusnių keliu, tatau palieka jį dažniau beveik visai neužgautą, kad ir kiek sujudina.

Kūnas tuo atveju tėra tikrai tarpininkas.

Ir tik tada, kad per daug iš jo reikalaujama, jis atskirame savo gyvenime trukdomas, kurs paprastai ir maža ką reiškia jausmų gyvenimui. Toliau dar kalbėsime apie tai.

Iš viso to matyti, kad kūno gyvenimas daug daugiau paveikiamas nūsmų-aistrų negu antraip. O dar daug daugiau padaro minčių gyvenimas. Jį besiaiškindami, visai atvirai matome, kaip vidaus jėgos ir vidaus gyvenimas yra tikras kūno gyvenimo ramstis.

Minčių gyvenimui tarnauja kūnas visai panašiai kaip ir ūpų gyvatai. Kūno jusnys priima aplinkos išpūdžius. Žmogus viso ko mato, girdi, ragauja, užuodžia, paliečia. Ypatingas judesys eina tuojau visu kūnu. Bet prisiminkime tai darskart: kūnas to nepaiso. Jis tam tėra tik tarpininkas.

Minimi išpūdžiai arba judesiai sukelia jausmų gyvumą ir ragina kuriančias žmogaus jėgas apsireikšt, jeigu tik žmogus savo dėmesį į tai kreipia.

Ir jis tada kuria minčių gyvatoje mintis. Žmogaus dvasios prisisunkusios mintys paveikia jausmų gyvatą ir ten sukelia jausmą, palinkimą, nūsmą, geidulį arba net trokšmą ir aistrą, arba priešingumą, pasibaisėjimą ir

traukia kūną į savo tarnybą.

Jausmų gyvatoje niekas tiek nesukelia bangų kaip mintys.

Jos čia kartais sukuria tikras riaušes, tikrą peiversmą. Kokios yra mintys, toks yra ir jausmų-nuotaikos gyvenimas. Taip ir kūnas tada paveikiamas. Pirmiau paduoti paveikslai tai aiškiai parodo.

Bet gana dažnai mintys tik tiek tesukelia ūpų jėgas, kad judintų kūną. Įvyksta tai tuomet, kad mintys nori virsti į usnių pasaulio dalyku, būtent veiksmu arba daiktu.

Tūli to beiods nemato. Jų mintys mezgasi viena su kita, o nuotaika ir liekasi ta pati. Tarsi mintys jai nieko nereikštų. Tada ir kūnas nėra pagaunamas. Ir tikima, kad išpūdžiai visus pakitimus padarą. Bet nėra taip.

Joks išpūdis žmogui nesukelia jausmų-ūpų jėgų, jeigu jis nėra dvasios-sielos pastebėtas ir mintis kurta bei su išpūdžiu sutuokta.

Tuomet tiktai išpūdis pradeda veikti kūną ir grįžta į pasaulį. Bet pirmiau reikalinga, kad mintys pagautų jausmą ir tada - kūną, ir toliau-aplinką. Labai svarbu yra pastebėti, kad kūnas iš lengvo viso to prisunkiamas, kas minčių ir jausmų gyvatoje gyvena.

Kūnas tuo būdu pasidaro tikru atvaizdu žmogaus minčių ir jausmų-ūpų-geidulių-aistrų gyvenimo. Kokios yra žmogaus mintys, tokie yra ir jausmai bei geiduliai, toks ir kūno gyvenimas. O tokia yra pagaliau ir žmogaus būtis, ir visas jo gyvenimas. Todėl, paveikslui, dainininko, dainininkės balse ir yra numanyti visas jų išgyventas amžius.

Ir darskart pasisakysime, kad kūnas daug reiškia jausmų ir minčių gyvenime, bet vyriausiai kaipo tarpininkas patirtims įgyti, mažiau kaipo sandėlis ir retai kaipo patirties versmė. Taip tad visai aišku, kad žmogaus gyvenimo sritys viena kitai daug duoda arba ima. Viena gali kitosios gyvumą kelti, gaivinti, stiprinti, bet ir smelkti, silpninti, žavinti.

Bet štai dar kas pastebėtina. Kaip kūnas santykiuoja su savo aplinka ir josios turiniu, taip savo keliu daro ir jausmų bei minčių gyvati-dvi. Vadinasi, kas visame pasaulyje įvyksta jausmų srityje, tas kaip noris liečia ir atitinkamą žmogaus gyvatą, o tada veikia ir kūno gyvenimą.

Tarkime, pasaulyje sukyla ypatinga ūpų banga, gal tautoje randasi didis pasiryžimas arba nusiminimas, ir tuojau kiekvienas tos tautos žmogus šios bangos pagaunamas be kūno tarpininkavimo. Ir tat atsiliepia į kūną stiprinančiu arba silpninančiu būdu.

Toks jau dalykas įvyksta ir minčių gyvatos srityje. Tik čia nebėra bangų.

Mintys, kurias žmonės kuria, nuolatai veikia ir pasiekia kitus žmones.

Tik apie tai paprastai maža dar tėra žinoma. Mat žmonės be radijo aparato ir nieko nežino apie radijo stočių skleidžiamas žinias. Ir dėl tūlų priežasčių apie tai šičia daugiau nieko nesakoma.

Toliau yra svarbu dar ir tai, kurie ūpai-geiduliai, kurios aistros ir mintys buvo tautos jos amžiuje auginamos.

Tautos minčių bei nuotaikos srities istorė veikia atskiro žmogaus gyvenime.

O kūnas yra lyg kokia dirva, į kurią iš minčių ir jausmų gyvatų byra sėkla. O tai visa ką padaro jo sveikatai, jaunumui ir grožei.

SĄMONĖ

Šiam kaip tik aiškintam žmogaus asmenybės gyvatų santykiavimui labai daug reiškia sąmonė. Bet kas ji yra, nelengva pasakyti. Tūli žmonės vos tenusimano, kad jie sąmoningi. Yra net mokslininkų, kurie į ją visai neatsižvelgia mąstydami ir dėstydami tai, kas esti. Dažniausiai painiojamas sąmonės turinys su sąmone. Ir tikima atskirą turinį sąmoningą esant, bet netikima, kad

paisai žmogus yra sąmoningas. Bet paprastai žmogus tai ir tenumano kurdamas mintį. Todėl ją ir laiko sąmoninga. O tik vien sąmonė padaro tai, kad mes bet ką patirti galime. Be sąmonės mums nieko nėra. Ir kas esti, tatau tėra tik kaip koks turinys kokios nors sąmonės.

Kas yia sąmonė, tai kiek numanome suprasdami žmogaus esmę dvasinės rūšies. Žmogus yra dvasia-siela, kuri, norėdama ką reikšti jusnių pasaulyje, prisitelkia protavimo arba minčių, jausmų ir kūno gyvatas ir jas visas prisunkia savo esimo. Tada žmogaus esybė, taip sakant, spindi prominčių bei jausmų gyvati-dvi ir pasiekia kūną, ypačiai smulkiausiają, opiausiąją jos dalį, būtent smegenis. O čia tada, vaizdingai tarus, užsidega ugnis, būtent sąmonė, kuri šviečia,

kad toje šviesoje galima patirt visus į ją kaip į kokią skritulį įeinančius dalykus.

Kalbame čia berods apie dvasios klausimą, tarsi jis priklausytų jusnių pasauliui. Bet, rodos, taip skaitytojas jį greičiau ir tikriau pagaus. Todėl taip ir toliau kalbėsime. Rodos, lengva numanyti, kad sąmonės šviesa bus tuo giedresnė, kuo-gyvesnė - galingesnė bus žmogaus esmė, būtent dvasia-siela.

Tada sąmonės skritulyje nevirpės vien smegenys, bet visas kūnas. Kuomet sąmonė taip toli dar nėra paplitusi, nėra dar tiek giedrėjusi, tad mūsų gyvenimo turinys, rodosi, tėra tik tasai, kurs lig smegenų pakyla ir taip virsta sąmonės turiniu.

O mūsų asmuo ir dar daugiau mūsų asmenybė yra kupina viso to, kas mūsų tėvų-protėvių amžiuje yra patirta ir išsigyta. Kiekvienas patyrimas suteikia mums turtų. Jis, rods, dingsta iš sąmonės, bet pasilieka mūsų asmenybės turtu ir mūsų amžiaus turiniu. Ir kada kokia nelaukta ir nevadinta mintis, sukyla, tada ji labai dažnai pareina iš to ištekliaus, kurs susikaupęs yra žmogaus asmenybės gyvatose.

Tą patį reikia pasakyti apie jausmus, ūpus, aistras. Tik

tas išteklius tui galėt veikti. Žmogus turi būt atsipalaidavęs iš susiaurinimo ir slėgimo.

Visa tai matydami, suprasime, kas ir kur arba kaip tatau yra, kas tariama esant po sąmone arba anapus sąmonės, arba aukšt jos.

Aišku pirm viso yra iš kasdienio patirties, kad kūno gyvenimas ir visas iš gentkarčių eilės atsigaminimo keliu susikaupęs turtas: kūno patirtis, jo žinojimas, apsireiškimo galimumas, arba kaip kitaip sakytume, liekasi po sąmone. Bet ir visa, kas jausmų ir minčių gyvatoje pergyventa, nėra sąmonėje, randasi, taip sakant, šalia jos, kuomet tas gyvumas nepagauna smegenų. Tačiau visa tai reikia laikyti žmogaus asmenybės turtu.

Tik nėra tai visa. Žmogus gali į savo sąmonę parsitraukti, kas šalia sąmonės, už jos ribų, ant jos laipsnio, bet ir dargi tatau, kas aukšt jos yra. Visi tikybės dalykai priklauso tai sričiai, kuri aukštesnė yra už sąmonę, iš kurios ji tarsi kilusi. Meno ir dorovės reiškiniai pareina iš čia, būtent iš žmoniškosios dvasios-sielos. Taip jau čia sušvinta aukščiausieji mokslo išmanymai. Bet jo vaizdai, būtent mintys, sąvokos ir išvados, pareina iš santykiavimo dvasios-sielos su aplinka.

Visos didžiosios žmoniškumo apraiškos turi savo akstiną ir kilmę tokioje būsenoje, kuriai nėra lyčių arba formų sąmonėje. Ir tūli tiki juos pareinant iš nesąmoningumo, iš srities arba būsenos, kuri randasi po sąmone. Bet tokie tvirtinimai tėra galimi tik tiems žmonėms, kurie nemoka atskirti gyvatų ir sąmonės turinio rūšis vienos nuo kitos. Jiems todėl vis vien, kas nesiranda pačioj sąmonėj, ar tai būtų kūno, jausmų, minčių gyvatos turinys, ar dvasios-sielos galia. O tačiau čia didi skirtumai.

Vartojami keli žodžiai nežinomiems dalykams pažymėti. Vienas toks yra instinktas. Jis laikomas dažnai aukšta jėga. O instinktas yra kūno sąmonė, arba protas-žinojimas-nujėgimas.

Jis yra tikresnis, ne klaidingesnis kaip protavimas arba minčių supynimas, kadangi jis pasilieka gyvenimo Įstatymo sąveiksmėje. Ūpai, geiduliai, aistros toli negali į jį lyginties. Jos yra siaurumo ir valandytės dalykai ir teikia sąmonei ypatingą spalvą, o paprastai ją net niaukia. Instinktas sukyla iš plačiosios gyvybės srovės, kuri aptvinusi esti jusnių pasaulį. Todėl protavimas ir apskritai minčių siekimas negali lyginties į jį. Vis dėlto jis liekasi grynas kūno dalykas.

Kita kas yra intuicė /intuicija/ Ji veikiau galėtų būti vadinama regėjimo galia. Nesulyginamai ji yra šviesesnė negu instinktas. Jos sritis yra daug platesnė.

Intuicę galime vadinti dvasios-sielos žinojimu.

Ji yra stačiai sąmonės pagrindas. Bet ji nėra visuose žmonėse lygi. Ji turi būti auginama ir brandinama. Ir viso reikia saugoties, kas ją slopina. Labai greitai tai padaro tam tikri protavimai, apskritai minčių supynimai ir tūlos aistros. Instinktą vėl žudo visokie nuodai, bet gal dar labiau geiduliai ir aistros.

Kuomet intuicė kreipiasi į estį, kuri randasi, taip sakant, aukšt žmogaus esmės, vadinasi, į tikybos dalykus, ji kartais ir vadinama divinace. Bet apie tai daug kalbėti nėra vietos ir šičia nėra būtino reikalo.

Dar priminti reikėtų, kad visos didžiosios žmogaus apraiškos, kurios įnešė į žinomąjį gyvenimą naują turinį, naujas duokles, pareina iš žmogaus esmės, tai esti iš čia, kas aukšt žinomosios sąmonės randasi. Visos mokslo prašvaitos ir žaibai, visi didieji meno veikalai, visi aukštos dorovės vyksniai yra intuicės gaminti, yra žmoniškosios sielos kūriniai.

Pagaliau svarbu pastebėti, kad sąmonė gali įgyti ir daugiau intensyvumo, tai esti

sąmonė gali šviesėti.

Todėl galima pastebėti tūlus sąmonės laipsnius.

Sakoma, žmoniškoji sąmonė esanti individuali, sau atskira. Žmogaus esybėje evoliucė ją pasiekusi. Bet šis individualumas yra įvairus pagal tai, su kuo sąmonė jungiasi. Tokia bus ir jos šviesa.

Niūki yra sąmonė, kuri laikosi atskiru jausmų ar minčių gyvatos turiniu.

Gyvesnė yra sąmonė, kuri plačiau siekia. To laipsnio motriškosios saistosi su jausmų ir kūno gyvata apskritai. Ir jos turi savo sąmonėje tada šioki toki bendrumo numanymą. Vyriškieji susiranda daugiau minčių gyvatoje. Todėl jie turi greičiau vienumo nusimanymą.

Labai šviesėjusi sąmonė yra universali arba kosminė.

Ji maža tėra kūno, jausmų ir minčių gyvatų spalvojama. Ir ji nušviečia visą savo turinį iš labai didžios aukštybės ir platybės.

ASMENYBĖS GYVATŲ SANTYKIAVIMO ATVANGOS

Kiekvienas šiek tiek šviesus žmogus aiškiai numano, kad jam yra galima savo ūpą-geidulį, savo nūsmą, taip sakant, lieti į kūną. Jam panorėjus ranką pakelti, jau ji ir kyla. Iš kūno mankštos dar yra žinoma raumenų įtampa ir jų atleidimas. Tik reikia tai gerai suprasti. Todėl toliau apie tai ir bus kalbama.

Yra berods elektrinio pobūdžio, kas padaro raumenis kietus. Bet ši kietumą ir raumenų judesį sukelia nūsmas- geidulys, jausmų gyvatos jėgos. O kaip jau žinome, jos reiškiasi, žmogui gaminus tam tikrą mintį. Ji sukelia norą-geidulį, o jis - kūno jėgas, raumenų stangumą. Ir žmogus gali vykdyti mintį, daryti savo darbą.

Bet kaip žmogus gali dėti į kūną savo mintį ir geidulį, taip jis gali jį iš čia ir vėl atitraukti. Tatai įvyksta dažniausiai savaimė, kad žmogus patraukiamas naujo dalyko. Bet kartais ir niekaip negalima atsikratyti minties ir atitinkamo ūpo, ir veikimo. O suaugęs

žmogus turėtų galėti savo valia žadinti nūsmą ir kūną traukti į savo tarnybą ir vėl visai paleisti. Lengviausiai tai įvyksta kita ką mąstant, į kitą ką kreipiant savo dėmesį. O šito reikia mokyties. Pagaliau žmogus turėtų mokėti visai laisvai jungties su mintimis ir nuo jų atsikliudyti.

Bet ne vien atskiros mintys, atskiri ūpai vykdo žmogaus esmės santykiavimą su kūnu. Įvyksta žmogaus gyvenime kas dieną minėtųjų gyvatų susijungimas ir atsirišimas. Tai pastebdami, sakome žmogų atbundant ir įmingant.

Visaip apie tai yra jau kalbėta. O dalykas toks prastas. Pabudimu žmoniškoji esybė veda į santykiavimą su jusnių pasauliu savo asmenybės gyvatas ir uždega paprastąją sąmonę.

Įmigdama ji šalinasi nuo jų, ir kūnas vienas pasilieka savo aplinkoje su savo gyvumu. Smegenų sąmonė užgęsta.

Bet žmogus savo esmėje pasilieka kas buvęs. Todėl pabudęs ir žino, kad jis tas pats, kurs ir vakar buvo. O kūnas tuo tarpu jau visai kitas. Reikia prisimint, kad kūnas kas akies mirksnį pakinta. O pakinta ir jausmai bei mintys. Todėl žmogui giliai miegojus ir vėl pabudus, kiek trunka, kol nesusipranta, kur jis ir kas su juo darosi.

Atrodo, beveik lyg pati žmogaus esmė būtų užgesus buvusi. Tiksliai tam priešinasi, kad žmogus žino, kas vakar ir seniau jo patirta ir kad jis save žino esant, ir kad gali savo valia pašaukti į atmintį visa, kas jo seniau patirta.

Matyt, jis viešpats viso, kas kartą buvo ir kas yra ja gyvenime, arba nors turėtų viešpačiu būti. O čia gludo žmogaus esmės gyvenimo slėpinys.

Žinome dar iš sapnų, kad žmogus miegodamas apie save žino. Bet pabudusiam rodosi, kad sapne jis buvęs menkesnis, lyg kokių nežinomų jėgų valdomas ir

slegiamas. Bet kas tai yra sapnas?

Aišku, jis yra panašus į žinomą sąmonės turinį. Veikia sapne visokios mintys, visokie pavidalai ir reiškiasi visokie jausmai: baimė, džiaugsmas, liūdesys ir t. t. Vien tai yra pastebėtina, kad žmogus sapne dažnai lyg bejėgis, lyg savo esmėje menkesnis. Iš ko tai pareina?

Sakėme, žmogus migdamas traukiasi nuo kūno, nuo ūpų ir iš minčių gyvatos į savo esmę, į dvasinę būseną. Ir nebesantykiuoja su jais. Taip yra jam giliai įmigus. Bet, nemiegodamas giliai, jis sapnuoja. Reiškia, kokia nors žmoniškosios dvasios-sielos pašvaistą siekia dar lig jausmų gyvatos. -Ir jos būsenos ir mintys, kurios jų žadinamos ar laikomos, tampa šios pašvaistes turiniu. O žmogaus esmei grįžus, nušvietus kūną ir uždegus žinomąją sąmonę, sapnai virsta šios sąmonės turiniu.

Sapnai yra visokios rūšies. Vieni yra sukeliama kūno būsenų ir atitinkamų smegenų virpėjimų. Šie žadina visokias būsenas jausmų gyvatoje, kurios vėl pritraukia tikras mintis. Bet paprastai jos yra netikslingos. Pritraukiamos, kurios pasitaiko. Todėl sapnai yra dažnai ir tokie netvarkūs.

Kita sapnų rūšis pasidaro iš tų jausmų-geiduhų-aistrų, kurios dažniau žmogaus asmenyje gyvena. Ką žmogus budėdamas geidžia, tą jis ir sapnuoja. Tą patį reikia sakyti ir apie jo mintis ir protavimą. Tik sapne jie įgyja kitą reikšmę ir yra tada lyg kokie simboliai.

Bet žmogus sapnuoja ir tai, kas gyvena žmonijos ir viso pasaulio jausmų ir minčių srityje. O tada sapnai atskleidžia plačius pasaulio gyvenimo santykius ir rodo į praeitį ir i ateitį.

Padaro tai berods ir anksčiau minėtoji sapnų rūšis. Mat ką žmogus mąsto, ko jis geidžia, tas pagaliau ir įvyksta, jeigu tam kliūtys nyksta arba šalinamos. Ir tada sapnai virsta tikrybėmis.

Vis dėlto sapnai yra paprastam žmogui lyg kokie šešėliai. Ir vis lieka jam nežinoma, kas su juo miegant

buvo. Bet kuomet jis savo esme tiek stipiėjęs ir šviesėjęs yra, kad jis savo pasiryžimu gali sujungti visas savo asmenybės gyvatas ir jas vėl paleisti, kad jis savo sąmoningume nebėra priklausomas nuo savo sąmonės turinio, tuomet jis palaiko savo dvasios šviesą nuolatai -- ir miego atvangoje, kad nesantykiuoja su jusnių pasauliu.

DVASIOS-SIELOS PIRMENYBĖ

Rodos, bus dar kiek paaiškėję, kad visas gyvumas minčių, jausmų ir kūno gyvatos randasi dvasios-sielos priežiūroje. Tik reikės čia tūlus dalykus dar kitaip dėstyti.

Paprastai tikima, kad žmogaus kūne esąs ne vien kūno gyvenimas: visokių elementų sutirpimas, susijungimas ir apsvertimas į gyvas kūno daleles bei kūno jėga, bet šalia to dar psichinis ir intelekto gyvenimas. Niekas tai įrodyti negali kaip tvirtinimas, kad taip yra, to reikalauja. Yra antraip. Visas minėtasis gyvumas randasi dvasioje-sieloje. Dvasia-siela jam yra pagrindas ir priežastis.

Nėra duota kiekvienam šį dalyką išmanyti. Tačiau tik taip tėra galima, o ne vien save, bet ir savo amžių, savo gyvenimą, savo jaunumą, grožę ir sveikatą suprasti. Nors šiek tiek budrus žmogus numano, kad jojo mintys gyvena jame, kad geidimai gyvi jame. O tai nereiškia, kad jie yra kūne, bet žmoniškosios esybės apskirtyje.

O kurs dar stengiasi visa pastebėti, kas jame įvyksta, tam visai yra aišku, kaip mintys į sąmonės šviesą atplaukia, kaip už jos paneria, tarsi iš paviršiaus sunktusi į gilumą, ir kad žmoniškasis pradas gali ją vėl pasišaukti į sąmonės šviesą. Toliau ir aiškėja, kad jausmai, palinkimai, geiduliai, aistros apniaukia sąmonę, kaip garai, susikaupę debesyse, - giedraji dangų.

Pagaliau žmogus ir pats žino, kad jis, nors gyvendamas su kūnu, jaučia jį svetimą, kuri galima iš lengvo iširti. Vis dėlto kūnas gludo žmoniškojoje esybėje. Ir iš

lengvo-evolucės /evoliucijos/ keliu vis daugiau žmoniškumo prisisunkdamas, atrodo žmoniškesnis ir tampa žmogui daugiau žinomas. Žmogus jį tada iš lengvo ir vis daugiau įtraukia į savo veikimo ir apsisireiškimo skritulį, į savo valią ir valdžią.

Tik vėl reikia, rodos, ir čia pastebėti, kad kalbant apie dvasios-sielos skritulį, nekalbama apie erdvės dalyką. Erdvė priklauso kūno sričiai, jusnių pasauliui. Tiksliai erdvėje yra materė, kuri ją nors iš dalies pildo. Žodžiai iš jusnių pasaulio vartojami kaip kokie simboliai, kad kaip noris vaizduotus, kas manyta yra. Nereikėtų todėl visa suprasti materialistiškai, sučiuopiamai.

Ypačiai persergiami visi tie, kuriems teko tiksliai vidutiniško proto bei paprasto mūsų laikų aukšto mokslo. To viso neužtenka rūpimiems dalykams išvysti pilnoje tikrovėje. Tam reikalinga, kad dvasia šviesėtų, siela tvirtėtų – išsigalėtų. Ji turi nusimanyti atskira, saviška – savaiminga ir atitinkamai gyventi.

Tūli žiūri į dvasios-sielos gyvenimą kaip į vyksmą, kurs randasi „anapus“, būtent išsvajotoje metafizikos srityje. Geresnis išmanymas žino, kad žmogus žvelgia iš dvasios-sielos srities ir būties žemyn, į visokio būdo gyvenimą.

Yra tai tikrasis, žmoniškasis susipratimas. Žmogaus esmė yra pagrindas visiems patyrimams, savo esimui numanyti. Antraip mąstant, visa yra pastatyta ant galvos ir todėl nėra tame aiškumo.

Rūpimasis dalykas kitu keliu, negu šišon aiškinamas, irgi nėra suprantamas. Jau norėdami akimis ką pasiekti, mes žvelgiame iš vidaus į aplinką. Visomet yra mūsų esimo centras dvasios šalyje. Ir tiksliai užgauti jusnių pasaulio išpūdžiu ir jiems patekę – pakliuvę, mes save pamirštame ir visa atbulai suprantame.

Žmogus yra dvasinis pradas. Ir dvasios srityje visomet. O ta sritis yra pagrindas viso to, kas esti.

Žmoguje, tai esti žmoniškojoje esybėje, būtent dvasioje-

sieloje, gyvena jo mintys, jausmai ir kūnas. Visa yra turinys ir turtas tojo, kuriam žodis Aš vartojamas. Tik reikia šį Aš atskirti nuo protaujančiojo aš, kurs kartais atsistoja, sukyla ir nyksta ir nuo perdėm kintančiojo aš, kurs jausmų-geidulių bangose numanomas. Pagaliau ir kūnas yra kaip nors panašus į kokį aš, nors jis pats to nesako.

Visam tam tūleriopam gyvumui susikaupti tepavyko, kadangi su juo pradėjo santykiuoti žmoniškoji dvasia-.siela. Paprastasis protavimas tikina, juk žmogus pasidaręs, tėvams ji gaminus. Bet tai yra apsirikimas, kurs pareina iš dvasinio aklumo.

Tegul šypsosi ir šaipos dėl šio tvirtinimo visi nežinėliai! Į juos tegalima žiūrėti kaip į vaikus, kurie paprastai juokiasi iš to, kas jiems atrodo keista, dar neregėta-negirdėta.

Gaminti tik tada pavyksta, kad prie abiejų tėvų prieina dar trečioji dvasia-.siela. Ir štai, iš ko tatai jau aiškėja! Seniau buvo tikima, kad naujo kūno diegas nesąs motinos kūne veiklus ir kad jam motinos kūnas sutaisąs, kas jam augti yra reikalinga. O šiandien jau ištirta, kad kūdikio kūno diegas, kurs pareina iš tėvų, pats iš pat pradžios paveikia motinos kūną ir renkasi iš jo, ko jam reikia.

Iš kur to diego žinojimas ir išmintis? Į tai lengviausiai galėsime atsakyti tardami, kad to priežastis gludo giliai dvasios srityje. Naujasis žmoniškumo pradas, nauja žmoniška dvasia-.siela kreipiasi į jusnių pasaulį ir prisitelkia tam visokias jėgas, pirmiausias pagavus iš tėvų, jeib jam būtų priemonė jusnių pasaulyje apsireikšti. Taip tėvai suvedami ir taikinami. Taip jie verčiami arba viliojami gimdyti.

Žmoniškoji dvasia-.siela yra priežastis to, kad žmogus esti regimame pasaulyje.

Ji yra ir kūrėjas minčių, jausmų ir kūno gyvatų. Ir dvasios-.sielos yra galia santykiavimui tarp tų gyvatų tvarkyti ir jam palaikyti.

Iš žmoniškiosios esybės pareina jo sveikata ir grožė.

Tik atskiros žmoniškiosios esybės nėra lygios, kad esmėje ir tos pačios. Viename žmoguje ji daugiau, kitame mažiau reikšdinasi. Ir tai padaro, kad greičiausiai kūnas pastebimas.

ŽMOGAUS SVEIKATA

Po visų buvusių aiškinimų galėsime pilnai suprasti, kas yra sveikata. Mokslininkai apie ją visaip kalba. Ir nėra lengva ją tinkamai aiškinties. Be abejo, ji yra ypatinga žmogaus būseną. Bet tajai svarbus ne vien kūno, bet ir jausmų-palinkimų-geidulių, ir minčių gyvenimas, ir pagaliau vyriausiai žmoniškumo pradą, žmogaus esmė.

Sveikatai dėtas patsai pagrindą, kad kiekvienas šių atskirų veiksmų žmogaus buvime gali netrukdomas reikšties savo dėsniais. Toliau ir jų santykiavimas turi atsižvelgti į tikrus dėsnius. O visa tai gal prižiūrėti ir tvarkyti tiktai dvasia-siela, žmoniškoji esybė.

Iš to išeina, kad sveikata yra dėsmių palaikomas įvairių žmogaus buvimo gyvatų gyvenimas ir darnus jų santykiavimas.

Trumpiau pasakius, sveikata yra lygnešos būseną.

Šita lygnešos būseną palaikoma kiekvienoje gyvatoje jos prado, bet kartais jo ir ardoma, desties, kaip tai likimas leidžia, kurio jis yra statytas į savo būtį. Tik apie tai nėra galima plačiau kalbėti. Santykiavimo lygneša tarp minimų gyvatų yra palaikoma žmoniškumo prado.

Kuomet jisai dar menkas – silpnas, lygneša yra arba jos nėra atitinkant aplinką. Šitai sukeliant gyvesnių ūpų bangavimą, kūnas daugiau paveikiamas. O jeigu to ūpų-geidulių sukilimo žmogus raginamas kurti mintis, jos veikia nuotaiką ir kūną. Tada visas tūleriopas žmogaus gyvenimas priklauso nuo aplinkos. Atitinkant ir lygneša tame gyvenime, tai esti sveikata.

Bet kad žmoniškumo pradą yra stiprus, galingas, jis

nuolatai taiso ir tvirtina minimo santykiavimo lygneša, ir taip tada sveikata pareina iš jojo.

Įrodo tai jau ir šis vyksnys, kad žmogus, kurs savo esmėje yra gyvesnis negu kiti, ne taip greitai suserga.

Jau tasai, kurs geriau ir tvirčiau protauja, gyvena sveikesnis. Jis ligų ne taip lengvai slegiamas kaip prastas, menkos kultūros žmogus. Tai reikia su atsidėjimu mėginti ir patikrinti.

Tada pagaliau ir nujėgsime, kaip sveikata tvirtinama ir palaikoma. Užtenkamai išminties turėdamas, kiekvienas žmogus gali tai vykdyti, nuolatai gyventi ir numanyti štai ką:

Mano esmė yra dvasinės rūšies. Iš jos pareina ir iš jos nustatomas ir palaikomas mano asmenybės ir asmens gyvenimas. Toji esmė gludo visagalingojo visumos Kūrėjo valioje. Ji yra paskutinysis mano gyvenimo pagrindas ir mano dvasios šviesa. Ji mane statė į šį gyvenimą ir mane tvirtina. Ji visas kliūtis šalina ir visas mano jėgas stiprina. Nuolatai stengiuos tai numanyti ir tuo pasitikėti. Taip teesie visados!

III. SVEIKATOS GRIOVIMAS

KAIP ŠIS GRIOVIMAS ĮVYKSTA

Supratę, kad sveikata yra lygnešos būseną, žinome ir tai, kas yra liga. Bet apie ją kalbėdami, žmonės paprastai omenyje turi vien tik tai kūną. Jie vadina liga tai, kad kūno gyvenimas trukdytas. Giliau ją supranta tiejie, kurie tiki, kad pagaliau prigimtis visa pataisysianti. Jie mat prigimtimi vadina galią, kuri kūną kuria. Toji jiems rodos turbūt buvusi kaip nors silpnėjusi. Ir todėl sveikata griuvusi.

Taip iš tikrųjų atsitinka dažnai. Sakysim, žmogus valgęs sunkiai virškinamą valgį. Tada kūną kuriančioji galia juo vargdama lyg pailsta. Ir nebegali visam kūnui reikšti, ką ji reikšti turėtų. Vėlgi, jeigu žmogus valgys ir lengviau suvirškinamą, bet neįprastą valgį, kuriančioji galia lyg nemokės juo iš karto naudoties kaip reikia.

Dažnai atsitinka, kad žmonės, gerai pasivalgę arba prisigėrę, net staiga miršta. Kad skilvis labai prikraujamas arba pripilamas, kraujas daugiau spaudžia savo indų indelių sienas. O kad jos jau yra sukietėjusios, jos sprogs, ir kraujas pasklęsta po kūno audinius. Tada kūnas nebegali gyventi. Ir štai ką reikėtų suprasti: sveikata yra griaujama, kad kūną kuriančiajai galiai yra staiga užduotas per didis arba neįprastas darbas.

Panašūs dalykai gali įvykti ne vien kūno, bet ir j a u s m ū-g e i s m ū gyvatoje. Sukeltos nepaprastos būsenos gali iš pagrindų apversti šios gyvatos gyvenimą. Ir tada žmogus yra ligonis. Sveikata, tai esti asmenybės gyvenimo lygneša, negriaujama, jeigu žadinamos į patirtas panašios naujos būsenos. Žmogus tada apreiškia jas kaip naują savo vidaus turtą, bet jo asmenybė lieka, kokia buvusi.

Bet kaip tiktai žmoguje sukeliama staiga visai keisti jausmai, jam visai svetimi geiduliai, lig šiol nepatirtos aistros, jis nebebus tas pats žinomas žmogus, bet geidulių arba aistrų sūkurys. Ir jo sveikata nyks.

Visai atitinkami dalykai įvyksta ir protavimo gyvatoje. Ir čia veikia tikra kuriančiosios galios rūšis. Ir ji gali būti slopinama, jeigu jai užduodama, ką ji vykdyt neįstengia. Kalki žmogui nuolatai į galvą jam neprieinamas nuomones, ir jis pagaliau bus nesveiko protavimo žmogus. Jo sveikata bus minčių gyvatoje griauta.

Bet jeigu tai ir neįvyktų, vis dėlto kuriančioji jėga bus kiek silpninta, ji bus savo veikimo srityje kiek trikdyta. Ir taip jau ir čia lygneša bus gadinta ir liga jaučiama.

Kūno srityje tuojau numanyti nesveikumas, jeigu bet kuris narys yra suveržtas. Taip jau geismų gyvatoje nesmagumas jaučiamas, jeigu žmogaus nuotakai priešingas ūpas žadinamas. Tas pats dalykas įvyksta protavimo gyvatoje. Tik jis daug daugiau reiškia, kad ir nėra iš karto toks aiškus. Bet jis iš lengvo labai kenkia asmenybės pilnetui. Žmogus negali likties sveikas.

Žmogaus asmenybės gyvenimo sritys visos santykiuoja. O kad vienur darosi netvarka, visa asmenybė yra skriausta, jos lygneša užgauta – trikdinta.

Dar blogiau atsiliepia į sveikatą, kad asmenybės gyvatos stačiai skiriamos viena nuo kitos. Įvyksta tai, paveikslui, kad žmogus apalpsta. Tada kūnas dar galėtų būti ir sveikas. Bet, šitai būsenai trunkant, žmogui neatsigaunant, kūnas tikrai pavojuje, jis suserga.

Paties žmogaus ir jo protavimo bei geismų gyvatos santykiavimas su kūnu yra reikalingas.

Be to, jis vienas negali vesti savo gyvenimo bylą, kaip tai daro augmuo. Nebėra jam priprasto žadintojo ir akstintojo.

Vėlgi, jeigu geismų gyvata ir pasiliktų santykiyje su kūnu, bet protavimo gyvata nesantykiuotų su jiedviem, žmogus gal ir atrodytų sveikas, bet savo reiškimuose jis nebūtų aiškus, būtų netvarkus – nedarnus. Jam ko nors trūktų. Jis būtų laikomas bepročiu. Ir vėl reikės sakyti: jis nesveikas.

Mūsų laikais pradėta žmogaus asmenybės gyvatų santykiavimą tyčia ardyti. Kas paprastai įvyksta, žmogui įmingant, tas padaroma dirbtiniu būdu. Žmonės įmigdomi tam tinkamais veiksmais. Ir tada jų kūno ir geismų gyvati-dvi naudojami visokiems prasimanymams. Kalbama apie „hipnotiškus“ bandymus.

O jie kaip tik silpnina asmenybės gyvatų santykiavimą ir pačią žmogaus esmės valdžią asmenybės gyvenime.

Ir tokiu būdu visi tiems bandymams pasiduodantieji jau savo gyvenimo viduje sužeidžiami. Jų asmenybės gyvenimas nuodugnai ardomas.

Dar didesnis yra pavojus tiems žmonėms, kurių asmenybės gyvatos jau iš prigimties lengvai skiriasi. Tokios yra beveik visos motriškosios.

Jeigu jos leidžia jas skirti, arba, kaip sakoma, save i „transos“ būseną įvesti, jeib kokie „dyvai“ įvyktų, nežinomos galios jų kūno jėgomis, labiausiai „mirusių“ vėlės apsireikštų, tada sveikata tikrai griaujama.

Tokie yra spiritistų bandymai. Rodos, iš viso, kas jau pasakyta, aiškėja, kaip žalingi jie turi būti visiems, kurie jiems pasiduoda. Tokie žmonės suserga savo esme. Netrukus jie atrodo bepročiais ir po ilgesnio arba trumpesnio vargo miršta.

Taip jau ir priėjome tai, kame gludo žmogaus sveikatos gyvenimas ir kas yra to griovimo esmė.

Kad žmoniškosios dvasios-sielos valdymas žmogaus asmenybėje suvaržomas arba kad dvasia-siela pati silpninama, tada sveikata griaujama iš pagrindų.

Kitas dalykas yra, jeigu žmoniškumo pradas dar nėra išsigalėjęs, yra dar silpnas - nepribrendęs. Tada žmogus gali būt sveikas. Jis tik nebus aiškus - budrus, stiprios, tvirtos dvasios. Bet jis išliks sveikas, kad jis seks kūno protą, būtent instinktą. Bet kad jis to nedarys, jo sveikata grius kuo lengviau. Menko žmoniškumo žmonės greit yra linkę visokius nuodus vartoti, būtent alkoholi, tabaką ir kitus, ir žūva arba vienaip ar kitaip menkėja.

Bet kad žmoniškumo pradas yra kiek išsigalėjęs, o vėl silpninamas, tada visam piktui durys atviros.

Ir tikra suirutė gali pasidaryti žmogaus asmenybės gyvenime.

Bet tokie apgailėtini žmonės paprastai savo nelaimės nenumano. Jie tiki esą sveiki. O kiti žmonės dažniausiai į juos taipo jau žiuri kaip į sveikus. Teisybė, jų kūnai gali ilgai būti stiprūs, jų geiduliai galingi, net protavimas nuosaikus. Tačiau jie yra nesveiki.

Žmoniškoji jų esmė yra bejėgė, tamsi, apmirusi.

Visoms tokių žmonių apraiškoms trūksta vyriausiojo dalyko. Kurs nors šiek tiek yra numanus, pasigenda, su tokiais žmonėmis susieidamas, pačios išminties, tikro malonumo, gyvos sąžinės ir stiprios valios.

O kur tų galių nėra, čia žmogus serga sunkiausia liga. Ir iš lengvo tai pastebėt kūno būsenoje.

GRIAUNANČIOS APLINKOS JĖGOS

Paprastai žmonės tiki aplinkoj esąs jų gyvenimo gaivestis. Taipo jau jie jos ir bijo. Jiems rodosi, kad aplinkoje ir gludąs pavojus jų sveikatai. Iš dalies taip ir yra.

Kiek jau reiškia sveikatai skirtumas tarp šilumos ir šalčio, tarp šviesos ir tamsos! Nenaudingas yra sveikatai ir didis drėgnumas arba sausumas. Oras, vanduo, valgis, nuodai ir įvairiausi dalykai gali kūną taip užgauti, kad jo sveikata greitai sugriūva. Apie tai, rodos, nė kalbėt nebereikia.

Kūnui tinka labiausiai vidutinis šilumos laipsnis, ne per didis ir ne per mažas oro drėgnumas, ne per aiški šviesa, tyras oras ir vanduo, tikras valgis, nedidis jo saikas ir t. t.

Kūnas tarpsta tikrai ypatingose sąlygose. Jo gyvenimui reikalinga lygneša.

Kuomet ko nors per daug arba per maža kūnui teikiama, jo gyvenimo lygneša giiaujama ir jis ligotas.

Kūnas berods stengiasi aplinkai pritaikinti. Bet tatai

jam galima tik visai iš lengvo, niekumet staiga. Todėl kūnas visumet pasilpsta, kad aplinkos turinys jį didžia galia užgriūva. Jis neįstengia atsispirti.

Bet aplinkoje veikia dar ir visokios jėgos, kurias žmonės paprastai nepastebi, o kurios vis dėlto sveikatai daug reiškia. Erdvėje yra ne tik oro, bet ir elektros, magnetizmo ir dar slėpiningesnių jėgų. O jos nuolatai pakinta, bet laikais daugiau, laikais mažiau. Šis pakitimas įvyksta saulei, mėnesiui ir žvaigždėms keliaujant. Jos paveikia žemės jėgas, kurios tada pasidaro kitokios.

O atitinkamai pakinta ir visa, kas auga, kas gyva, būtent augmenys, gyvuliai, žmonės. Negreit!

Nėra galima gyvam, pamažu augusiam kūnui iš karto prisitaikinti gamtoje įvykusiam pakitimui, ypačiai, kad jis labai didis. Tada gyviejie dalykai kaipsta ir net suserga. Ir dažnai kalba žmonės apie limpančias ligas.

Bet priežastis tokiam, sakysime, bendram ligotumui gludo aplinkos pakitime, kurs veikia visus kūnus. Todėl jie taip ilgai kaipsta, kol nėra išmokę jam prisitaikinti.

Kurie tai gali greitai padaryti, pasilieka sveiki. Jie ligos „neužkrečiami“.

Taip reikėtų beveik visas ligas suprasti, kurios užninka kartu didį žmonių skaičių. Imkime tik ir paprasčiausiąją, būtent slogą. Ji tenka žmonėms, kad oras yra pakitęs. Bet žmonės ieško tų ligų „diegų“ ir vadinasi net mokslininkais. O tie jų surasti diegai yra minimo pakitimo išdavos, tai esti sutrikusios kūno sveikatos padaras, o ne ligos priežastis.

Nuo visų iš aplinkos pareinančių slaptų ir žinomų priežasčių sveikatai griauti kūną gina jį kuriančioji jėga. Kad koks kūno narys sužalotas, jis prigimties išgydomas. Sulūžęs kaulas suauga, žaizda užgyja.

Bet čia yra ribų. Driežui netekus nario, jam užauga visai naujas. Žmogui paprastai taip nėra. Driežas yra driežų veislės dalis, vadinasi, tos gamtos jėgos, kuri

driežus gamina. Žmogus yra dvasinis vienetas, kurs tiek reiškia kūnui, šiai gamtos daliai, kad ji nebedirba visiškai saviškai. Todėl žmogaus kūne kuriančioji jėga atsišaukia ne vien į bendrąją gamtos gyvybę, bet ir laukia paramos iš žmogaus esmes.

Tik toji paprastai yra dar per silpna arba ji dar nemoka kūną gelbėti. Todėl tad kūnas vienas ir nebįstengia pasitaisyti, kad jis daugiau yra sugadintas, negu jame veikiančioji kuriama galia įstengia padaryti.

Panašiai atsitinka, kad kūną prisunkia nuodai. Jie rods, neskiria kūno dalis kaip, sakysime, kirtis, smūgis, lūžimas, bet jie verčia statančias, arba augimo, jėgas kitaip veikti negu reikalinga, jeigu jų nevaro stačiai iš kūno.

Maistingiems dalykams į jį patekus, kuriančiosios jėgos juos pagauna ir padaro gyvojo kūno dalimis. Bet kad koks į kūną patekęs materialas tuo virsti negali, jis yra kūnui žalingas arba net nuodingas ir jo metamas laukan, jeigu jis tai įstengia. Žmoniškoji dvasia-siela turėtų kūnui padėti. Ji tai ir daro. Bet nėra visos dvasios-sielos lygiai galingos. Todėl tie patys dalykai nėra visiems lygiu būdu žalingi.

Labai aukštai iškilusiems žmonėms nieks nebegali kenkti.

Ir nuodai jų nebeužgauna. Jie berods negali padaryti juos savo kūnui naudingą dalyku, bet jie jiems neleidžia prisunkti kūną, nors jie būtų į jį išilieję su koku gėralu arba angies įgėlimu. Tokių žmonių kuriančioji galia taip gerai stiprina kūną, kad jis netrukus išmeta, kas jam yra žalinga.

GRIAUNANČIOS VIDAUS JĖGOS

Daugiau dar negu aplinkos jėgos gali griauti sveikata paties žmogaus vidaus jėgos. O žmonės labai dažnai to nėra nenumano. Paprastai to ir nežino. Todėl žmonės ir taip dažnai serga.

O serga, kadangi jie leido pačių vidaus jėgoms griauti jų sveikatą.

Tai yra tiesa, kurią turėtų suprasti ir nuolatai atmintyje turėti ir menkiausiasis žmogelis. Ir ta tiesa naudoties.

Aplinka neįstengtų griauti žmogaus sveikatos, jeigu jo vidaus būsenos nebūtų tam sąlygos. Žmogaus kūnas, vienas paliktas, gana dažnai galėtų apsiginti nuo griovikų, mokėtų prisitaikinti prie aplinkos pakitimų. Bet, būdamas žmogaus kūnu, jis kitų žmogaus jėgų, kurios yra žmogaus esmės penimos, yra silpninamas.

Tokios jėgos yra panūdimai, geiduliai, ūpai, aistros. Geismo gyvata todėl ypačiai daug reiškia sveikatai.

Įvairiausiais būdais ji ją veikia, o dažniausiai neigiamai. Iš tikrųjų ji turėtų ir galėtų sveikatą tvirtinti.

Gyvuliuose geismų gyvata yra jų esmė, jų siela. O kaip gražiai ji juos apsaugoja nuo viso, kas iš aplinkos juos užnikti nori! Ji gražiausiai sutaria su kūno protu, būtent instinktu.

Geiduliai verčia žmogų santykiuoti su aplinka. Ir daro tai dvejopu būdu. Jie žmogui žadina mintį, aplinkoje esą visa tai, kas teikia gyvybę. Toliau jie varo žmogų dirbti, jeib jam gyvybės dalykai ir tektų.

Paprasčiausias yra maisto, būtent valgio ir gėralo geidimas. Sako žmonės, reikia maisto norint gyvam būti. Bet visai aišku, kad žmogus negyvėja, kuo daugiau maisto suvalgo ir sugeria. Priešingai, jis tada kuo dažniau ir sunkiau serga.

Nėra reikalo daug valgyti. Bet geidulys žmogų varo, kadangi geidulys nori gyvėti ir gėralo jautrinamas. Žmonės iš tikrųjų dažnai valgo ir geria ne todėl, kad kūno gyvenimui tai reikalinga, bet kadangi yra skanu.

To skanumo jie norėtų be saiko. O tai reiškia, geidulys nori būti penimas, auginamas. Ir žmonės kraują ir lieja į kūną, kiek tik įstengdami. Ir taip jie smarkiai veikia kūno sveikatą.

Kuriančioji kūno jėga slegiama, tvirkinama arba stačiai žudoma.

Atrodo berods, lyg tai darytų tie valgiai ir gėralai. Taip ir yra. Bet jie yra tik priemonės. Patys veikėjai yra geiduliai. O kaltininkas – žmogus, kurs jiems duoda valią.

Nenorėdamas nusikalsti, jis turėtų saikiai valgyti ir gerti. Bet jis dar kita ką daro, kas dar daugiau peiktina. Žmogus dažnai ryja visokių nuodų, jų įsiskanėjęs. Nuodai erzina kūną. Tuo jis sukelia geismų gyvatoje daugiau judrumo. Ir žmonės tiki, tai reiškia didesnę gyvumą. Bet šis

geismo judrumas trikdo kūno gyvenimą, ir nuodai verčia jį į kitas vėžes.

Įvyksta tai šitaip. Gyvasis kūnas virškinamąjį maistą padaro nauja savo dalimi. Taip dirbdamas kūnas yra gyvesnis. Ir tai atsigarsi geismų gyvatoje. Žmogus tai jaučia. Jam smagu, malonu. Jis patiria gyvesnę būseną geismų gyvatoje. Kas pačiame kūne įvyksta, jis paprastai nežino.

Ir nežino, kas kūne darosi, kada jis į jį nuodų įleidžia. Kūnas nuodams priešinasi. Mažosios jojo dalys, cellulps, arba narveliai, dirba dar gyviau negu maistą padarydami gyva savo dalimi. Jie dabar dirba lyg mirties baimėje.

Savo sienas, kurios yra jautri plėvelė, narveliai padaro, taip sakant, mūrines. Jie nenori įleisti nuodus lig gyvuonies.

Toks gyvesnis narvelių darbas atsiliepia ir aiškiau geismų gyvatoje. Žmogus tada čia jaučia daugiau gyvumo. O to jis kaip tik nori. Todėl ir trokšta vis naujų erzinių. O kadangi senieji nuodai tiek nebeveikia apsimūrijusių narvelių, reikia jų daugiau naujų, smarkesnių. O taip tai griaujama žmogaus sveikata.

Ir vėl tai padaro nuodai, bet šaukti geidulių. Jie yra to

griovimo priežastis.

Toliau geiduliai griauja žmogaus sveikatą, jį varydami į visokias reikalingus ir nereikalingus veikimus. Irgi dirbdamas žmogus turėtų atsižiūrėti į kūno gyvenimo įstatymus. Ir čia reikia būti saikiam.

Berods ne tinginiui tai pasakyta.

Žmogui dirbant, kūnas yra jo įrankis. O ir jis negali kaip reikiant savo naujėjimo darbą daryti. Jis todėl nuvargsta. Dėkime, turto geisdamas, žmogus, vadinasi, geidulių varomas, neleidžia kūnui ilsėtis, ir jis silpsta, jo sveikata griūva.

Visi gyvi daiktai ilsisi tikrais laikais. Jiems tai būtinai reikalinga. Bet žmogaus geiduliai, o dar veikiau jo aistros į tai visai neatsižiūri. Ir todėl dažnai kūnas laikomas per ilgai geidulių tarnyboje. O kas dar blogiau, kur visai nereikalinga žmogaus tikslams.

Kūnas gyvena gamtos dėsniais. Jam reikia poilsio tikru laiku.

Nemiegotos naktys yra sveikatos griovimo laikai.

Bet tai nenumano tie, kurie yra įkinkyti į geidulių ir aistrų jungą. Jaunas kūnas berods įstengia griovimą greičiau atitaisyti. Ir todėl jauni žmonės greičiau pamiršta silpnėjimą. Bet joks prityrimas nesilieka be pasėkų.

Ypačiai čia tai aiškėja, kur geriausios kūno jėgos niekais verčiamos, kaip slaptame lyčių santykiavime. Bet jeigu ir nebūtų tų jėgų eikvojimo, jau pats aistrų sukilimas yra žalingas.

Tuomet visas kūno gyvenimas pakinta. Kvėpavimas tampa trumpesnis negu būtinai reikalinga. Valgydamas žmogus, negana kramtęs, praryja valgį, kurs tada negali būti gerai suvirškinamas. Visi aistringi žmogaus judesiai yra ūmūs. Ir todėl kūnas greičiau įstumiamas į pavojų.

Visa tai yra sveikatos griovimas.

Bet geiduliai ir aistros padaro kartais dar daugiau blogo. Jos stačiai laužo natūralų santykį tarp vidaus, būtent minčių-jausmų-aistrų, ir kūno gyvenimo.

Labai staigus aistrų, bet jau ir ūpų sukilimas padaro dažnai, kad kūnas išnyra iš žmogaus valios. Tada žmogus stačiai apalpsta.

Vėlgi tūli ūpai, kaip kerštas, pavydas, nekanta, supykimas, paveikia kūną, kad nebdirba tikslingai. Supykimas, paveikslui, padaro, kad tulžis savo sulčių per daug lieja į vidurius ir tokiu keliu - į kraują ir jį gadina. Kiti ūpai veikia blužnį. Ir tad kūnas yra toks, kaip kad jį nuodai būtų prisunkę. Gyvenimo baimė, rūpesnis dėl išmitimo naikina, kaip sužinota, diegų liaukas.

O jeigu minimi ūpai tiek ir nepadarytų, vis dėlto kūno protas, būtent instinktas, yra ūpų bangų svaiginamas ir žudomas.

Ir kūnas, jo netekęs, jau mažiau galėtų pats saugoties nuo žalos.

Yra žinoma, kad nuodai žudo instinktą. Bet kad geiduliai ir aistros žmogų verčia į jį neatsižiūrėti, ir taip instinktą iš lengvo išgesina, tatau ne dažnai pamąstoma. O tačiau labai svarbu tai žinoti.

Netekęs instinkto, žmogaus kūnas nuolatai pavojuje.

Jis nebegali rinkties, kas jam naudinga, ir nebegali priešintis tam, kas jam žalinga. Ir žmogus valgo, geria ir daro, kas jo sveikatą griauja.

PROTAVIMO GYVATOS SLENKTIS

Visai kitaip negu jausmų-geismų gyvata turėtų protavimas atsiliepti į sveikatą.

Protavimo gyvata yra žmogaus asmenybės gyvenimo vidurys.

Jam daugiau sveriant žmogaus gyvenime negu geismų gyvata, sveikata negalėtų būt griaujama. Bet ir čia, kur protas daug reiškia, kartais nėra tikros sveikatos.

Mat ir tie žmonės dažnai negyvena savo protu. Vadinas, jų gyvenime nereiškia tiek jų mintys, kiek geiduliai bei aistros. Žmogaus veikimams mintys turėtų tikslus pastatyti ir kelią rodyti. Bet nėra to. Geiduliai varo žmogų. Ir jie reikalauja iš minčių aiškesnių takų ir sau dar didesnės stiprybės. Iš to išeina, kad jie dar daugiau blogo padaro sveikatai negu sukildamos be minčių, be protavimo.

Imkime tik šį dalyką! Ištvirkę žmonės gašlauja. Naudojasi kuriančiąją kūno jėga aistroms patenkinti. Iš to savaime išeina kūno griuvimas, baisiausios, būtent slaptosios ligos. Ir žmonės nori protavimu surasti priemonių toms ligoms gydyti. Dar tiki, tai esą galima.

Tik manykime, jie nori, kad žmogus be jokios atžvalgos galėtų paleistuvauti, o apsisukę kalba apie žmogaus evoliucę! Koks neprotas! Žmogaus evoliucė veda į aukštesnę, tauresnę žmoniškumą! O ko nori jie?

Ir skelbia suradę vaistus toms ligoms gydyti. Dabar gali daryti, į ką varo aistros. Vaistais galima gydyties! Ir gyvena žmonės kaip gyvenę, ir žūva. Visi tie vaistai tik tegali nuodugniau griauti sveikatą. Ne antraip! O kad ir rodytųsi, juk žmonės pasveiksta, vis dėlto negali būti taip iš tikrųjų. Liga slaptai veikia žmonių giminėse.

Ir menkas apmąstymas įrodo, kad negali būti kitaip. Visi gyvenimo nuotyčiai žadina žmogaus protą ir aukštesnes jo jėgas, pagaliau patį žmoniškumą. Ligos, skaudėjimas ir skausmai yra reikalingi žmogui pamokyti, kaip reikėtų gyventi, koks elgesys būtų tikrai žmoniškas.

Todėl ir niekumet negali būti vaistų, kurie prašalintų netikslingo elgesio išdavus.

Yra labai aiškus ir tiesus kelias slaptoms ligoms išvengti, būtent gyvent žmoniškai, būti skaisčiam.

Tik žmonės to dar visi negali. Jų nevedžioja protas. Juos varo geiduliai ir aistros. Apie išmintį nėra dar nė kalbos. Todėl jų sveikata griūva. Ir jiems tuo teikiamas vargas, jeib išmoktų gyvent žmoniškai.

Daug tam galėtų reikėti protas. Protaudami žmonės negalėtų priešintis gyvenimo įstatymams. Jie atsižiūrėtų į tai, ko gamta reikalauja, ką prigimtis liepia, o ką ji užgina. Bet žmonės dažnai kitaip elgiasi.

Aišku, jie gyvena ne savo protu. Renkasi visokias mintis, kurias patys kurti negalėtų ir kurias savo dvasia prisunkti nemoka. Ir taip kaupiasi švarių ir nešvarių, darnių ir sukraipytų, šviesių ir tamsių minčių. Ir tokia tad yra jų protavimo gyvata.

O ją lengvai pagauna geiduliai ir aistros. Ir žmogus daro visa, kas netinka sveikatai, kas yra paika ir kvaila. Pagaliau pats tada sušunka savo varge: „Kaip ir galėjau tai padaryti!“ O aišku visiškai, kaip galėjo.

Rodos, ir menkam žmogui turėtų būt numanu, kad tokia protavimo gyvatos netvarka ir nešvara, tokia jos tarnyba aistroms turi blogai atsiliepti į visą žmogaus gyvenimą. Negali čia būti aiškumo-darnos-gerumo. Ir negali būti sveikatos.

Bet ne vien minčių mišinys ir jų nešvara daro bloga. Ir pats grynas, dar tvarkus proto mitimas gali negero reikėti žmogaus gyvenimui. Kad protavimo gyvata, taip sakant, plinta per savo ribas, ji slegia visas kitas žmogaus gyvenimo sritis. Ir skriaudžiami ne vien kūno ir ūpų gyvati-dvi, bet ir dvasios-sielos kvėpavimas žmogaus gyvenime tampa nedarningas ir pradeda silpnėti -žūti, kaip visa tai, kas yra be darnos - harmonės.

Mūsų laiku Europos kultūros žmonės kaip tik įrodo šičia paliestus dalykus. Tų žmonių gyvenimas yra tikras didis sūkurys, kuriame žmonės svaigsta. Todėl tūli Europą vadina ligonbučiu. Kiti kalba net apie beprotnamį. Bet tai reiškia maždaug tą patį. Šių laikų žmonės yra tokio

neaiškaus proto, kad savo dvasios apsiniaukime nebenumano. Bet patys serga sunkiausia liga.

SVEIKATOS PAGRINDO GRIOVIMAS

Žmogaus asmenybės gyvenimo sritys yra kūrybos išdava, yra kurtos jos valia ir galia. Tų sričių, arba gyvatų, santykiavimas pasidaro evoliucės keliu. O čia taip jau visa vykdo kūrybos galia. Todėl iš tikrųjų ji pati yra sveikatos pagrindas.

Bet žmogaus asmenybėje ji yra pastačiusi žmoniškąją dvasią-sielą, kad ji atsišauktų į ją, kad ji rūpintųsi kuriančiąją valia ir galia. Bet kad šis pradas pats silpnėja, kad jis silpninamas, jis nebegali padaryti to, kas reikalinga sveikatos griovimui priešintis.

Kaip jau aiškinta, dvasia-siela nepasiekia stačiai geimų ir kūno gyvatos. Ji kuria mintis, ir jų darbas, būtent protavimas veikia geismų gyvatą ir per tąją – kūną, ir tokiu būdu jos galia įsineša net į jusnių pasaulį ir į jo turinį. Vėlgi pasaulis ir jo turinys iš savo pusės veikia žmogų, kurs į tai atsiliepdamas paprastai pasilieka natūralus.

Bet kad kiti žmonės savo apraiškomis ją pagauna, tada dažnai išeina kitaip.

Darkių, sukraipytų, tamsių ir trumpų kitų žmonių minčių žmogaus esmės jėgosne vien traukiamos į nūsnius-geidulius ir aistras, bet žmogaus esmė pati jų yra lyg surišama, apkalama.

Ir ne ji vyrauja žmogaus asmenybėje, bet geidulių ir aistrų jėgos. Pirmiau jos tikrai kartais viršų gauna, bet toliau jos pirmauja visame žmogaus gyvenime. Ir pati žmoniškoji dvasia-siela čia maža arba nieko nebereiškia.

Kad, paveikslui, žmogus išmoksta tikėti būsiąs laimingas ir kitų gerbiamas, daug turtų turėdamas, jis visaip stengsis jų įsigyti. Pradžioje jo elgesyje dar kiek reikš žmoniškumo pradas, ir žmogaus darbas bus kiek

doras. Bet kuo daugiau jis išigeis į turtus, tuo mažiau jis atsižvelgs į dorovės reikalavimus. Ir jis, nieko nepaisydamas, naudosis kitų turtais, kitų jėgomis ir net gyvybe, by tik pralobus. Ir jį sutūrės tiktai baudžiamieji įstatymai. Nebenumanys, kad jo darbas yra nežmoniškas.

Jo dvasia-siela yra apmirusi.

Tatai įvyksta visumet, kad žmogus daro, kas yra priešinga žmoniškumui, pačiai dorovei. Ir taip tad žmogaus gyvenimas pasaulyje yra griaujamas iš pamatų.

Bet paprastai žmonės to nė manyt nenumano. Net specialistai mokslininkai nežino, kad

doras gyvenimas yra vyriausias žmogaus buvimo pasaulyje ir todėl jo sveikatos pagrindas.

Jeigu jau ką žino, tada pasako, kad reikia saikiau gyventi, nevirtoti šio ar to valgio ir gėralo. Bet kad kiekviena mintis, kuri veda į geidulių tarnybą, kerta žmogaus esmę, to vos vienas antras tenumano.

Berods nėra tai atviras, greit pastebimas, o dar mažiau sučiuopiamas, juslei pasiekiamas dalykas. Žmoniškumo prado sunykinimas aiškėja pirmiau tik iš asmens elgesio. O pastebi tai tiktai giedros akys. Bet toliau tai pradeda reikšti ir sveikatai.

Kad žmogus linksta kalbėti, kas bloga, kas pikta, kas nešvaru, kas nedora, kad jam tinka kitus šmeižti, apžodžiuoti, juos niekinti, tada aiškus yra žmoniškosios jo esmės silpnėjimas.

Ypačiai svarbu žinoti, kiek melas ir žodžio nelaikymas kenkia žmogaus esmės tvirtybei.

Meluodamas žmogus veikia prieš savo išmanymą, prieš išmintį ir sąžinę. Žinodamas, kaip dalykai yra, ir sakydamas kita ką, žmogus pats žudo tikrąjį savo žinojimą. Ir tuo žudo savo esmę. Vėlgi, ką nors žadėdamas, žmogus ryžtasi tai ištesėti. O to

nedarydamas, jis naikina savo ryžtą ir tuo pačiu – savo valią ir pagaliau esmę. Ir taip iš lengvo nyksta iš žmogaus asmens žmoniškumo pradai, ir jo sveikata griūva.

Pagaliau minėtinas dar vienas dalykas, kuris kaip tik mūsų laikais pradeda įsivyrėti.

Yra žmonių, kurie, rodos, ir gyvena „dorai“, kurie nieko blogo nedaro, bet jie trokšta ypatingų galių.

Jie nori kažką reikšti, daryti „dyvų“. Ir, gerai tiriant, aiškėja, juk jie nenori turtų, bet kitų žmonių esmės savo užgaidoms. Jie nori, kad kitų širdys ir sielos taptų jų įrankiais ir priemonėmis.

O kiekvienas žmogus turi pagaliau būti įrankis ir priemonė pasaulio Kūrėjo valios.

Todėl žmonės, norėdami kitų širdis ir sielas pavergti, priešinas nuodugniai visumos valiai ir galiai ir tuo šalinasi nuo savo esimo pradžios. O tai reiškia, kad žudo žmoniškąją savo esmę.

Nėra šis dalykas plačiai žinomas. Todėl jį šičia ir tikrai paliečiame. Bet jis pradeda Europos „kultūroje“ įsiveisti. O tai yra pavojus. Žmonės taip griauja iš pagrindų savo sveikatą, kadangi žudo patį žmoniškumą. O jis kaip tik tam yra, kad žmonės taptų pilnais žmonėmis.

IV. SVEIKATOS PATVARA

GYVYBĖ IR GYVUMAS

Norėdami sąmoningai rūpintis sveikata, reikia ją dar kitaip negu lig šiol suprasti. Kad ji pareina iš gyvybės, turbūt jau aiškėjo. Bet dabar svarbu bus pažiūrėti, kaip gyvybė reiškiasi.

Be abejo, yra ten gyvybės, kur yra gyvumo. O vyriausias jojo pažymys yra judesys.

Bet oras, vanduo, ugnis ir visokie daiktai taip jau juda. O niekas jų nevadina gyvais. Jų judesį sukelia beveik visumet jėgos iš aplinkos, būtent šiluma, oras, vanduo, garas ir t. t. Kartais tai daro ir vidaus jėga, būtent sunkumas.

Bet kitaip juda, kas gyva. Augmuo kelia savo sultis prieš sunkumą į savo galūnę. O paukštis pakyla savo sparnais lig padangių.

Viskas, kas gyva, juda dėl kitų priežasčių, kurių nėra tame, kas negyva, kurių įstatymai kiti negu negyvumo įstatymai.

Gyvas judesys yra dar kitos prasmės. Jis reikšmingas. Jis kaip nors įrodo, kad jis pareina iš kito prado.

Todėl gyvo daikto judesį vadiname įvairiais žodžiais: augimu, atsiliepiamu, veikimu. Ir stengiamės iš judesio surasti jo kilmę.

Dažnai vienas judesys pareina iš kito. Bet pagaliau prieiname galą ir randame kokį nors sumaningumą. Augmens judesys yra visoks, bet jo esmingasis yra augimas. Gyvulio judesys yra, be augimo, dar atsiliepiamas į išpūdžius.

Žmogaus judesys yra ir augimas, ir atsiliepiamas į išpūdžius, ir galbūt visoks, bet jo esmingasis yra veikimas.

Jis turi tikslą. Ir gimsta iš sąmoningumo, būtent iš jausmo, iš nuotaikos, iš minties, iš proto, pagaliau iš žmogaus esmės, iš dvasios-sielos.

Bet ir augimas atrodo tikslingas. Žmogaus pavidalas yra jo vaisius ir pasidaro iš nuolatinio judesio. O kaip dvasia-siela yra pagrindinė veikimo pradžia, taip turbūt ir augimo. Ir galime sakyti, kad pagaliau visa, kas esti, yra dvasinės kilmės.

O žmoniškiosios dvasios-sielos judesys kūnui palaikyti spindi ir iš kūno gyvumo. Galima ir antraip sakyti,

būtent, kad jo gyvumas yra dvasios-sielos judesys.

Berods šis judesys yra kitos rūšies negu veikimas. Bet abiem pagaliau pareina, taip sakant, įkvėpimas – plasta iš dvasios-sielos.

Ir tai plastai kelias tiesiamas tikrų įstatymų.

Aiškėja tai ir iš žmogaus asmens buvimo ir gyvenimo nuo pat kūno užgimimo. Žmogaus kūnas, žmogaus asmuo ir visa asmenybė yra judesys, yra augimas, priėmimas įspūdžių ir atsiliepiamas ir toliau veikimas.

KŪNO GYVUMO DARBAS

Pripratusiems prie plataus pasaulio gyvenimo jis atrodo prastas, vienodas, kasdieninis. Bet vieną antrą dalyką geriau patyrinėjus, mums nusistebėjimo nebėra galo. Tik apsisistokime kad ir prie žmogaus kūno atsiradimo!

Motinos kūne pradeda rasti naujas gyvumas šalia josios gyvumo. Sukyla atskiras judesys. Jis yra reikšmingas ir tikslingas. Galima jį stačiai vadinti jau veikimu.

Slapčia sukyla plasta, tarsi širdis pradėtų tvinkčioti.

O širdies dar nėra. Bet vis galingiau kaip koks laikrodžio kala tas judesys. Ir nuolatai didėja gyvos materės krislas, lyg judesiu pasidarytų kūnas, jo dalys ir nariai.

Pasidaro dirgsnių mazgas, vadinamas simpatikumi, ir toliau – visas dirgsnių tinklas, nugarkaulio ir galvos smegenys, pagaliau dar odos dirgsnys ir atskiri jų centrai, būtent akys, ausys ir kitos jusnys. Kartu auga visokie indai: širdis, gyslos, liaukos, viduriai, toliau kietėja kaulai ir t. t.

O tas judesys, iš kurio gimė nuostabiai sudėtas ir sudorotas kūnas, tęsiasi tolyn, kūnas pasilieka gyvas.

Atrodo, lyg tas judesys neštų, palaikytų kūno gyvenimą. Kada tik tas judesys kaip nors sustabdomas, jau kūnas

pradedą nykti.

Tokiu būdu judesys yra kūno patvaros pagrindas.

Kūnas turi nuolatai būt statomas. (Nuolatinis jo griuvimas turi būt atpildomas.) Iš to pareina sveikatos patvara.

Ir suaugęs kūnas turi dar būt statomas be paliovos.

Todėl širdis plastėja ir varo kraują per visą kūną iki odos ir į plaučius. Kiti indai ir prietaisai jos darbe dalyvauja. Ir taip kraujas iš odos ir iš plaučių vėl grįžta širdin. Nuolatai kvėpavimo judesys

plaučiais ir oda eina kartu su širdimi ir jaunina kraują ir tuo visą kūną. Toliau ir skilvis, viduriai ir liaukos nuolatai juda – dirba, priima naująjį „maistą“, sijoja jį, padaro sau tinkamą ir gyvo kūno gyvomis dalimis ir meta jį į gyvumo srovę. O kas netinka kūnui, išmetama. Tą patį daro visas kūnas ir tuo, kas jame jau nebegyva.

O visos kūno gyvumo rūšys dirba lyg vienu įsakymu. Širdies plastėjimas, plaučių ir odos kvėpavimas, skilvio ir vidurių judesys, liaukų teikimai, visokių indų indelių veikimai,

visi tie darbai vyksta slėpiningai santykiuodami.

Tarsi viena mintis visu tuo reikštųsi, statytų kūną, jaunintų jį ir, kas jam netinka, kas sena, mestų, šalintų iš kūno.

O vyriausiasis žmogaus uždavinys bus rūpintis, kad šis judesys galėtų vykti netrukdomas.

PLATUSIS GYVYBĖS JUDESYS

Sunku suprasti, ką tai reiškia, kad į kūną patekęs maisto materialas kūnui nebėra tinkamas ir turi būt išmetamas. Juk gyvumas nesiranda tiktai žmogaus, gyvulio ir augmenų kūnuose.

Visa erdvė yra pilna gyvumo.

Gyvybės diegai ją pildo. Bet kyla klausimas, kas tai gyvybės diegai?

Toliau žmogus dar žino kitoki negu kūno gyvumą, kūno gyvybės judesį.

Ir jausmų bei minčių gyvatose yra gyvumo.

Tiedvi gyvati turbūt yra panašiai statyti kaip kūnas. O joms būvant, jų gyvumas nuolatai reiškiasi. Tose gyvatose taip jau vyksta statymas ir griovimas. Bet dar mažiau žino žmonės, kur dingsta tos jėgos, kurios iš tų dviejų gyvatų šalinasi. Ar jos žūva begyvybėje? Bet kaip tik

jausmų ir minčių gyvatose yra jaučiamos jėgų bangos tam tikrais laikais.

Tos bangos yra tarsi kokie atgarsiai mėnesio, saulės ir žvaigždžių santykių ir kartojasi mėnesiais, metais ir amžiais. Yra tai judesiai, kurie eina ne vien per atskiro žmogaus asmenį ir asmenybę, bet ir per giminę, tautą ir kelias tautas, pagaliau net per visą žmoniją.

Kaip kiekvieno žmogaus asmuo ir asmenybė augo savo judesiu, mastu, ritmu arba guvumu, tokiu jau būdu auga ir kiekviena tauta.

Visa, kas gyva, pasižymi savo gyvumo ritmu. Todėl vadiname gyvybės judesį ir gyvybės ritmu. Jam sukylant, gyvybė stato pavidalą. Bet tuo ji nesibaigia.

Iš pavidalo atsiranda ritmas, gyvybės judesys, nešasi tolyn gyvų daiktų reiškiniais.

Tam ritmui atsileidžiant, tie reiškiniai ir tada pats kūnas menkėja ir pagaliau virsta negyvas.

Taip gimsta ir auga atskiro žmogaus pavidalas, atskira giminė ir tauta.

Taip vyksta ir jų darbai, veiksmai ir veikalai. Taip

gimsta ir auga kultūros, ir taip viskas vėl nyksta.

Tatai reikia pastebėti ir sąmoningai gyventi, vadinas, reikia eiti su gyvybės ritmu.

Taip tada įsigali gyvybė ir sveikata yra patvari. Prieš minimą ritmą eiti yra daužymas kakta į sieną. Mirčiai nieks neišbėgs, bet, nepaisant gyvybės plastos, galima galą pasidaryti prieš laiką. Todėl yra labai svarbu gyvenimą suprasti minimu judesiu.

Jis yra vyksmas, kurs pagaliau pareina iš mūsų esmės gelmių ir palaikomas viso gyvenimo ritmo. Ir todėl neša mūsų gyvybę ir sveikatą.

Sveikiausias žmonių luomas visame pasaulyje yra žemdarbių luomas. Jis eina paprastai su viso gyvenimo ritmu.

Iš kur mūsų esmei jėga pareina mūsų gyvenimui, be reikalo klausti. Ji pati yra jėga. Ir gali veikti, kadangi ji esti. Ir niekumet nepailsta. Reikėtų daugiau stebėtis tuo, kad žmogus pailsta, kaip tuo, kad jis be pailsimo darbuoties galėtų.

Širdis, pradėjusi plastėti, nenuvargsta visą žmogaus amžių.

Pakisti gali tik jos forma, gesti jos raumenys, bet jėga nepailsta, kuri ją varo.

Aišku tai tam, kurs regi gyvybės be krašto jūras. Viskas, kas esti, nardo jose. Iš jų pareina visa, kas gyva. Iš jos sukyla ir gyvybės judesys, kurs apsireiškia gyvu dalyku. Jis nepasidaro iš negyvo daikto. Bet jis pagauna ir tokį ir tampa ryškus.

GYVYBĖS JUDESYS KŪNE

Paprastai tikima, kad žmogaus kūnas nejudas, jeigu žmogus nieko nedaro. Kūnas atrodo tarsi būtų sustingęs dalykas. Vis dėlto visos kūno dalelės virpa

gyviausiai. Kūnas pasidarė iš krislelių, kurie ar kvėpavimu, ar mitimu susiėjo ir virto kūno dalele. Bet tokia ji pasilieka tik akies mirksnį. Tada ji kūnui nebereikalinga ir lekia šalin, garuoja iš jo arba išmetama. Yra, tarsi tie krisleliai savo gyvybės liepsnelę atiduotų žmogaus kūno gyvenimo ugniai ir tada pradingtų.

Kūnas yra tikras gyvybės verpetas. Nuolatai jis priima materialo ir nuolatai jis materialo atiduoda. Bet, ką kūnas priima, turi būti gyva. Tatai jį gaivina.

Jį priimdamas, jis jaunėja, bet, jį ilgiau kaip reikiant palaikydamas, jis senėja.

Žmogaus kūne šis nuolatinis pakitimas yra jaunėjimas ir senėjimas kartu.

Gyvybės kibirkštėlės, atlėkusios ir savo liepsnelę atidavusios, išgęsta ir tegali naujai degti grįžusios į didžiąsias gyvybės jūras.

Kad kūne pasilieka gyvybės pelenai, jis pagaliau virsta lavonu. Jis tėra gyvas, kad kiekvienas jo krislelis savo gyvybę jam teikia ir virpa.

Tas virpėjimas greitai sustoja. Ir todėl kūnui reikia naujo gyvo materialo. Kaip jo nėra, kūnas yra ligotas. Bet jeigu kūno dalelės ir būtų pakeičiamos, bet ne greit, žmogus atrodytų senėjantis. Todėl vyriausiasis žmogaus rūpesnis turėtų būti, kad kūne materės judesys, jos pakeitimas nuolatai įvyktų, kad materė niekur nesusikauptų, nesustingtų.

Taip kalbame apskritai apie kūno materės judesį. Bet reikia žinoti, kad kūne nėra tikrai visokių tirštimų, skystimų ir oro judesių. Kūne yra ir tokios materės – jėgos, kuri gali būti vadinama elektriška ir magnetizmu. Ji lyg plaukia dirgsmimis. Bet greičiau ji spindi.

Kiekvienas gyvas pavidalas spindi neregimais spinduliais.

Negyvas kūnas nespindi. Spindėjimas reiškia ugningumą,

arba eterišku, kūno dalelių šaudymą. O šitas judesys vyksta tame, kas yra kūno pavidalo pamatas.

Senieji indai apie jį daug daugiau žinojo negu Europos mokslininkai. Bet dabar jau ir šie kiek žino apie tai ir tvirtina, ką anie jau seniai skelbė. Indai vadina kūno pavidalo pamatą jo modeliu.

Šis modelis, arba eteriškasis regimojo kūno pamatas, yra labai svarbus žmogaus sveikatai.

Jis kaip koks magnetas traukia iš aplinkos, iš oro ir iš valgio, gėralo kūnui gyvybės kibirkštėles ir spindėjimu nebetinkamas vėl išmeta.

O taip jo yra palaikoma kūno sveikata. Šis gali naujėti. Kuomet eteriškoji kūno jėga silpsta, žmogus serga. Tam spindėjimui ne vykstant kaip reikia, žmogus jaučiasi sunkus, nuvargęs. Bet kad jis ir vyksta, bet nenormaliu būdu, kad jis per greitas arba vienur – vienas, kitur – kitas, tada sveikata nėra patvari.

Eterinio kūno spindėjimas palaikomas gyvo maisto valgymu, bet vyriausiai tikru gryno oro kvėpavimu.

Todėl labai svarbu žinoti, ką ir kaip valgyti ir kaip kvėpuoti reikia. Toliau apie tai plačiau pakalbėsime.

Šičia dar minėsime, kad eterinis kūnas turi savo centrus, kuriems atitinka regimojo kūno taip vadinamos kraujo liaukos. Jų reikšmė ir darbas tik paskutiniaisiais metais Europos mokslininkų geriau iširtos. Bet daug dar yra pasilikę neaiškumų.

Tos liaukos veikiamos iš aplinkos – valgio, gėralo ir oro, o iš vidaus – žmogaus jausmų, ūpų, minčių ir vyriausiai jo sąmonės ir dėmesio.

GYVYBĖS JUDESYS JAUSMŲ GYVATOJE

Dalykai, kurie kaip tik aiškinti, mažai žinomi. Tūli todėl jais abejoja. Bet reikia tuo tenkintis, kas pasakoma

žinančiujų. Juk ir tai, kas darosi paties kūne, nepastebi kiekvienas žmogus.

Tie vyksmai tiriami kito žmogaus kūne. O tą darbą daro mokslininkai. Jų pasakymais tikime.

Bet kas atsitinka žmogaus jausmų-geidulių ir kas įvyksta minčių gyvenime, tai kiekvienas žmogus labai gerai žino. Tik reikia į tai kreipt savo dėmesį. Tada sužino kiekvienas, kaip mainosi jo jausmai, palinkimai, geiduliai, troškimai, vienu žodžiu: kaip kinta jo jausmų-ūpų gyvata.

Paprastai mokslas šito judesio neaiškiai skiria nuo protavimo arba minčių gyvenimo. Bet yra svarbių pagrindų eiti su senųjų indų mokslu, kurs tuo žvilgsniu aiškesnis ir todėl, be abejo, tikresnis.

Lengva numanyti, kaip sukyla visokie jausmai ir geiduliai ir vėl nyksta.

Žmogui ne vis tiek, kurios tų būsenų jame gyvos.

Jis, paveikslui, norėtų veikiau džiaugsmo negu liūdesio. Bet klausiamas, kas jam geriau tiktų - liūdesys ar būt be jausmų ir įvairių ūpų bei geidulių, žmogus rinktųsi veikiau ir liūdnumo, negu likties be jausmų ir be tam tikros nuotaikos.

Tuo judesiu jam reikšdinasi tos srities gyvybė. Jeigu to nėra, jam be galo nuobodu -Štuščia, tarsi jis netektų gyvybės.

Sis judesys gali būt sukliamas valgio ir gėralo, priskaitant jiems visa, ką žmogus į burną kiša ir pila. Bet nedaug tai reiškia.

Žmonės, kurie tuo tenkinasi, yra menkos žmoniškos gyvybės.

Didesnės gyvybės yra tie, kurie kelia savo jausmus visokiais įspūdžiais į jusnis, vadinasi, tuo, ką mato ir girdi.

Daug čia padaro menas. Bet dar daugiau tiesioginiai geri ir blogi žmonių apsireiškimai. O lengva numanyti, kiek visa tai gali reikšti sveikatos patvarai.

Bet yra dar kito jausmų-ūpų judesio priežastis. Kaip kūnas apgobiamas oro, taip jausmų gyvata savo esimo srityje gyvena geismo-nūsma jūrose. Ir iš jų plaukia jėgos į žmogaus ūpų gyvatą.

Žmogus yra, taip sakant, pasaulio nuotaikos pagaunamas.

O jeigu ne viso pasaulio, tai bent savo aplinkos, savo krašto ir tautos.

Yra tai paprastas dalykas, kad vos bereikėtų prie to apsistoti. Tačiau jis tūliems atrodo pasakiškas. Vis dėlto beveik daugiau kaip atskirais savo jausmais ir geiduliais žmogus gyvena plataus pasaulio nūsmais.

Jie sravi per mūsų asmenybę. Ir dažnai tenka sakyti, kad pasaulis gyvena mūsų jausmų gyvata, negu kad mes su atskiru savo gyvumu šia gyvata gyventume.

Bet todėl sunku tos srities gyvumą valdyti. Tačiau tai galima. Gyvėjusi žmogaus esmė yra didesnė galia ir už pasaulio geismo jūrų galią. Ir, pasistengdamas esme gyvėti, žmogus vis geriau išmoksta tvarkyti jausmų gyvatą sveikatos patvarumui.

Visus tokius užplūdumus iš aplinkos galima lengvai šalinti vien parimstant savo vidaus tyloje. Toliau apie tai dar kalbėsime.

Pagaliau dar kelios mintys. Ūpai pagauna kūną. Kūno judesiai nėra, kaip jau žinome, vien jo reikalų reiškejai, bet ir jausmų-geidulių-ūpų. Sukildami jie padaro, kad kūnas, kūno nariai juda, kol nėra nusekusi geidulio galia. Tam judesiui kūno nariai, jų raumenys įsitempia ir atsileidžia. Įsitempę jie jėgą apreiškia. Bet tuomet jie nesinaujina. Iš ko, kaip sakėme, išeina nuovargis. Bet, kaip tik įtampa atsileidžia, kūnas gali savo naujėjimo ir jaunėjimo darbą uoliau daryti.

Šitas jausmų gyvatos judesys, iš kurio pareina raumenų įtampa ir atsileidimas,

yra ne vien sveikatos patvarai svarbus, bet ir kūno, ir jo judesių gražumui.

Raumenų įtampa gamina nuovargį, jų atsileidimas – atsigavimą. Tik sukilimas ir nubangavimas turi vykti lyg po priežiūra, bet be varžymo.

MINČIŲ GYVUMAS

Dar mažiau negu ūpų-geismų judesys yra pastebimas minčių judesys ir jo reikšmė sveikatos patvarai. O jis jai dar svarbesnis.

Kad mintys atplaukia ir pranyksta, yra berods žinoma. Bet reikėtų dar ir tai žinoti, kad

minčių plaukimu žmogaus asmenybė nuolatai ir nuodugniai pakinta.

O ne vien viduje, bet ir ūpų-geismų bei kūno srityje ir pasidarbavime. Minčių pakitimas yra lygus ugnies mirgesiui. O panaši pasidaro visa žmogaus asmenybė ir jo asmuo.

Dar kartą vaizduokimės, kas darosi žmogaus protavimo gyvatoje! Nuolatai žmogus kuriasi mintis. Jos dažnai greit ir vėl pranyksta. Bet, kaip tik žmogus savo dėmesį kreipia \ mintis ir ilgiau prie jų parimsta, mintys šviesėja ir stiprėja ir netrukus sužadina nuotaiką- nūsma- alinkimą-geidimą-norą, kurs pagauna kūną, kad tikslingai juda minčiai vykdyti.

Tokiu būdu žmogaus darbas darosi: prasideda žmogaus dvasioje ir nukyla į protavimą, arba minčių gyvatą. Mintys sušvinta žmogaus sąmonėje, persikelia į jo jausmų gyvatą, keliauja su kūno judesiu ir virsta veikimu, iš kurio dažnai išauga regimas daiktas.

Toks minčių judesys yra normalus. Kuomet jis taip

įvyksta, žmogus jaučiasi smagus. O žinotina, kad minčių judesys yra vyriausias žmogaus gyvenimo dalykas.

Ir labai svarbu, kad jis atsineštų lig jusnių pasaulio. Tuomet žmogus gyvena lyg pilnumu. Kuomet mintys vos sušvitusios vėl nyksta meluojant, duotojo žodžio nelaikant, žmogus pasilieka silpnas. Jame nėra tvirtumo, nėra valios. Bet kada mintį išaugina lig veikimo ir daikto, žmogus žymiai stiprėja savo esme.

Aišku, kad taip tvirtėja visa jo asmenybė, o tai yra ir žmogaus sveikata.

Bet daug tai reiškia ir žmogaus grožei. Jis tuo gražesnis, kuo giliau veikimas prasideda žmogaus asmenybėje ir kyla netrukdomas iš aplinkos iki kūno gyvenimo, lig jusnių pasaulio. Visi žmogaus judesiai tada atrodo lyg pasidarytų savaime.

Mintys judesį priruošia. Ūpas, iš aplinkos pažadintas, jį staiga sukelia. Bet kad mintys jį žadina, tada viskas sklandžiai ir natūraliai vyksta, ir judesys yra kuo tobuliausias.

Vis toks yra judesys, kurs gimsta iš dvasios, minties vedamas, ūpo jėgos nešamas ir kūno vykdomas.

Tiktai reikia kūnui tai įpratinti. O jis geriausiai įpranta, kad

žmogus vaizduojasi viduje, kaip judesys veikti turi.

Taip jau gražūs atrodo ir visi tokiu būdu vykdyti žmogaus darbai, ir dirbti jo daiktai. Yra tarsi žmogaus sveikata ir grožė iš jo eitų ir į jo veikimą.

Pagaliau reikia dar vieną dalyką pastebėti kalbant apie minčių gyvenimo judesį. Žmogus dažnai patiria, kad jo dvasioj sušvinta mintis, kuri ne jo kuriama, kuri atrodo jam svetima. Ji dažnai greit ir vėl išnyksta. Vis dėlto jie žmogaus vidų pajudina.

Gera, kad žmogus šią mintį stabdo ir savo dvasios šviesą į ją lieja arba, jeigu ji jam netinka, paleidžia. Yra

tai labai svarbu. O štai dėl ko!

Kaip jau žinome, žmogus gyvena ne vien kūno aplinkoje ir jausmų gyvenimu, bet ir minčių jūrose. Ir nuolatai braujasi į jo dvasią ir toliau į sąmonę visokios mintys. Jos kažį kur gali nuvaryti žmogų. Mat ne vien žmogus protauja, bet pasaulis protauja žmogumi.

Šis protavimas paprastai palaiko žmogaus sveikatą, bet kartais jis pasidaro keistas. Ir silpni žmonės pakrinka ir suseraga. O jų mintys pagauna ir kitus. Kalbama apie psichozę. Todėl

būtinai reikalinga sveikatos patvarai, žiūrint į slėpinį žmogų pagaunančias mintis, kad žmogus išmoktų savo ryžtu gyventi su atplaukiančiomis mintimis arba jų vengti.

ŽMOGAUS ESMĖS GYVUMAS

Kaip jau žinome, aukšt ir minčių gyvenimo yra žmogaus esmė. Pakrypusi į jusnių pasaulį, ji nuolatai darbšti. Ji kaip nors teikiasi asmenybės ir asmens gyvenimui.

Žmogaus esmės gyvumą galėtume vadinti švietimu.

Bet aišku, kad jis nėra palyginamas į žiburio švietimą. Nėra tam apreikšt geresnio žodžio. Sąmonė yra esmės šviesos atspindinys. O šviesa yra visumet ir veikimas. Mums dabar jau žinomąjį labai pinklųjį žmogaus asmenybės gyvenimą esmės šviesa nušviečia ir palaiko

visai panašiai kaip saulė – žemės gyvenimą. Rodos, suprantama, kad čia visas žmogaus gyvenimas turi būti tvirtesnis, tai esti ir jo sveikata patvaresnė, kur žmogaus esmė jam daugiau reiškia.

Bet žmogaus esmė ne visumet lygiai galinga yra.

Laikais ji tarsi šviesėja, tad vėl lyg niaukiasi, lyg užteka aukščiau žmogaus asmenybėje ir vėl lyg žemiau nusileidžia. O šis judesys kartojasi visai taisyklingai.

Yra jis panašus į bangavimą. Ir todėl, rodos, lengvai suprantama, kad atitinkamai žmogaus gyvenimas bus laikais stipresnis, laikais menkesnis.

Minimas judesys yra visai kas kita, kaip minčių ir ūpų gyvatos ir kūno smegenų darbas. Kurs nors kiek doriau gyvena, žino, kad žmogus tam tikrais laikais lyg iškyla iš paprastojo gyvenimo į skaidresnįjį, į ypatingai kilnų ir taurų, iš kurio žiūrint, visas žemės gyvenimas su visu jo turiniu visai kitaip atrodo, tarsi būtų netekęs savo svarbumo. O vėl užaina kiti laikai, kad ir niekingas gyvenimas yra lyg kažki koks svarbus.

Didysis žmonių skaičius apie tokį žmogaus esmės gyvumą nieko nežino. Jie pažįsta tik tai jausmų-ūpų-geidulių sukilimą arba minčių aiškumą, blaivumą.

Žmonių esmė nėra lygaus šviesumo. Bet yra gana daug žmonių, kurie žino, kokia ypatinga yra jų būtis, kad jie, šviesėje esme, stovi aukšt viso jusnims prieinamo pasaulio ir žvelgia į jį iš tolo kaip aras, skraidydams žydroje padangėje, į savo lizdą, į kurią tad vėliau ir nusileidžia. Tuomet jie jaučiasi viešpačiais, bet, nusileidę į paprastą gyvenimą, jie yra palėpę, prislėgti, menki.

Žmogus, šviesėjęs savo esme, tvarko visą savo asmenybę ir jos gyvenimą, jį valdo ir grožina.

Ir todėl žmogaus esmės gyvumas yra tikriausias sveikatos patvarumo pagrindas.

Bet žmogaus esmė, kaip žinome, dar kitaip reiškia savo gyvumą, juda kitokiu būdu. Kalbėjome jau apie miegą ir budėjimą.

Paprastasis mokslas nemoka paaiškinti, kas miegas yra. Vienok jis yra pastebėjęs, kad smegenyse tarsi elektros žiburėliai apsidengia ir nebeduoda vieni kitiems signalų. Ir tai viskas. Gal jis mokės daugiau pasakyti, kada jis sužinos, kas yra budėjimas ir sąmoningumas.

Išminčiai sako, kad žmogus įmingas, jeigu jo esmė atsitraukia nuo kūno gyvenimo ir kaupiasi dvasios-

sielos srityje.

Tad visas kūno judesys berods pamažiau eina, širdis neplastėja taip greit. Atitinkamai ir kvėpuojama, tik paprastai daug giliau. Valgis vėl geriau virškinamas, liaukos tobuliau dirba. Mat kūnas lyg visai sau gyvena ir netrukdomas varo savo darbą. Todėl žmogus pabudęs jaučiasi atsigavęs. O ne vien kūnu, bet ir dvasioje-sieloje.

Žmogaus galia gludo iš tikrųjų jo dvasioje-sieloje.

Kūnas yra jos apsireiškimams tik priemonė. O ta priemonė būva, kaip jai leidžia tikri dėsniai. Žmogui budint, jam sąmoningam esant, minčių ir ūpų jėgos reiškiasi kūnu. Ir jo gyvenimas kiek stabdomas. Jis negali tiek naujėti, kiek reikiant. Jis dvasios šviesoje lyg tirpsta. Ir todėl iš jos tarsi sprunka. Nėra tam reikalinga, kad žmogus įmigtų, užtenka, kad žmogus moka kūną akies

mirksnį paleisti.

Tada kūnas atsigauna, jo sveikata stiprėja ir liekasi patvari.

Pagaliau yra žinomas žmogaus esmės judesys tarp užgimimo ir mirimo, arba, geriau sakant: tarp gyvenimo su kūnu jusnių pasaulyje ir kitoje būtyje be regimojo kūno.

Yra berods žmonių, kurie tvirtina, kad kito gyvenimo būti negali, kad, žmogui mirus, visa yra baigta. Bet niekas jų neįrodė, kaip supratus žmogaus gyvybę, jo esmės šviesą, jo sąmonę iš tamsaus kūno. O geriau visa apmąstčius, aiškėja, kad tokie žmonės kalba apie dalykus, kuriems jie dar nėra pribrendę.

Žmonių yra visokių rūšių. Jos skiriasi vyriausiai tuo, kokia šviesi yra žmonių esmė.

Jeigu kai kurio žmogaus esmė tepradedą brėkšti ir nė kalbos negali būti, kad esmė jau aušta arba net jau šviečia, tada toks žmogus savęs dar neatskiria nuo

minčių ir jausmų gyvatos, gal nė nuo kūno.

Ir kaip jis tada galėtų kalbėti apie savo esmės gyvumą?
Jis savo esme dar miega.

Bet labai pastebėtina, kad maži vaikai dažnai labai aiškiai save skiria nuo kūno. Jis jiems yra kitas, svetimas dalykas. Jie sako: ranka nori imti, pilvas valgyti ir t. t. Jie dar nėra pakliuvę šnibždesiui (sugestei), kad jų kūnas esąs jų esmė, vadinasi, jie negyvena snaudulyje (hipnozėje), kuriame žmogus, duodamas bulvę ir sakomas, kad tai obuolas, ją skaniai griaužia.

Išminčiai sako, kad žmogaus esmė, būtent dvasia-siela užimanti savo kūną tikrai iš lengvo.

Ir tik septynerių metų vaikas jau esąs žmogus. Bet tikrai kelis kartus septynerius metus sulaukęs, žmogus gali pilnai valdyti savo asmenį ir juo naudotis, jeigu tuo laiku savo išsigalėjimu ir rūpinosi.

Tada iš lengvo žmogus vėl traukiasi atgal nuo kūno, kol jo neapleidžia mirtyje visiškai.

SVEIKATOS PATVARUMO PAGRINDAS

Nežiūrint to, kas pasakyta, rodos, visas žmogaus gyvumas, jo judrumas pareina iš jo prigimties. Iš dalies taip yra iš tikrųjų. O tas judrumas yra gyvybės ir gyvenimo dėsnių patvirtintas. Todėl jis įvyksta tarsi savaime. Žmogus noroms nenoroms sutinka su juo. Tačiau sakome, žmogus gaminąs judesį, patsai judinąs kūną ir narius. Tai kaip čia yra?

Kūnas yra judrus, kadangi jis tik tokiu būdu gyvena. Jo judrumas yra jam būtinas. Taip jo gyvybė reiškiasi. Toliau kūnas juda kokio nors geismo pagautas. Vėlgi tam judesiui nutiesia kelią mintis. Rečiau tik pareina jam skatinimas iš pačios žmogaus esmės.

Paprasčiausias, pastebimas žmogaus judrumas pareina

iš jo jausmų-ūpų-palinkimų ir minčių, arba, kitaip sakant, iš geismingojo protavimo. Tada kalbama apie žmogaus darbą.

Jis yra tuo gyvesnis ir gausesnis – platesnis, kuo daugiau žmogui yra visokių palinkimų ir minčių. Kitais žodžiais: aukštesnės kultūros žmogus daugiau juda, dirba. Jis tarsi daugiau gyvybės turi negu kitas, kuris nėra tokios kultūros. Bet jis rasi ir savo esmėje yra budresnis.

Tik pažvelkime į žemos ir tad į aukštesnės rūšies gyvį! Jų judrumas skiriasi pagal gyvybės laipsnius. Taip ir aukštesnės gyvybės žmogus yra judresnis. Jis tuo ypačiai tada pasižymi, kad jo gyvumas gaivinamas žmogaus esmės.

Tada net kūno judesiai, kurie, kaip sako mokslininkai, įvyksta be žmogaus valios, gali būti pakeičiami. Širdis gali būt varoma, liepiama greičiau arba lėčiau mušti arba gali būt stabdoma, kvėpavimas gali būt tęsiamas ir t. t.

Tiktai didžiajam žmonių skaičiui dar nėra galima visus kūno judesius savo noru valdyti ir keisti. Paprastai žmonės tam dar nėra pribrendę. Jie dar nėra tokie šviesūs, kad ir gerai galėtų visa tvarkyti. Jie nėra tam užtenkamai sąmoningi.

Bet ir kasdienio žmogus gali daugiau gyventi savo esme.

Visas jo asmenybės gyvenimas gali būti tvarkomas ir nustatomas žmogaus esmės.

Tada žmogus yra daug sveikesnis, jo atrodymas, jo judesiai daug gražesni ir natūralesni, turi jaunumo požymius.

Žmogus gyvena šiame pasaulyje, jeigu jo esmė prie jo taikosi. O kad taip jo gyvenimas pagrinduotas dvasia-siela, tada ir jo sveikata iš jo gauna patvarumą. Todėl tada sveikata yra tvirtesnė, kuo daugiau žmogus gyvena savo esme, kuo aiškiau ji reiškiasi.

Savo esme gyvendamas, žmogus ir statosi ant to pagrindo, iš kurio pareina visa, kas esti.

Kurs rimsta savo esme, tas siekia dvasinių aukštybių, kreipiasi į visumos kūrėją, į amžinas gyvybės jūras, į pačią amžiną sveikatą, jaunumą ir grožę.

V. KŪNO GYVENIMO PRIŽIŪRĖJIMAS

KŪNO ASMUO

Kūnas yra skirtas žmogui tarnauti. Jis – žmogaus priemonė. Ir veikia panašiai kaip automatas. Tačiau jis yra gyvas, yra asmuo. Ir didysis žmonių skaičius gyvena tarsi kūnas būtų patsai žmogus, o dvasinis jų gyvumas – tikrai kūno gyvenimo atgarsis.

Bet, kurie yra gyvėję savo esme, tie aiškiai jaučia, kad kūnas jiems yra augęs tam, kad jie galėtų juo apsireikšti jusnių pasaulyje. Šitam tikslui kūnas kuo geriausiai prirengtas. Ir mūsų laikų žmogui ypačiai reikia rūpintis, kad kūnas liktų tinkamas savo uždaviniui, o nebūtų sugadintas ir, toliau, kad jis žmogaus ir būtų žmoniškai naudojamas.

Kūno negalės paprastai yra įrodymai, kad žmogus jo neprižiūrėjo ir juo nesinaudojo kaip reikiant. Todėl liga yra beveik visomet tikra žmogaus gėda.

O nesunku kūną išlaikyti sveiką. Vyriausiai reikia rūpintis, kad jo gyvenimas nebūtų trukdomas. Jis vyksta, taip sakant, savaime. Kūnas yra sau gyvas dalykas su savo gyvybe. Jis yra tikras asmuo.

Bet mūsų laikais jis nebėra, kas jis būti turėtų. Jo gyvenimo žygiai nebevyksta kaip reikiant. Žmogus yra savo kūną sudarkęs. O jeigu to nebūtų padaręs jis pats, tai jo tėvai gal įvedė jo gyvenimą į ypatingą įprotį. O tą reikia mesti. Reikia į kitą ką įpratinti kūną.

Kūno gyvenimas vyriausiai vyksta kvėpavimu, mitimu,

augimu visumu ir judesiu. O visur čia matyti nenormalumų-nenatūralumų-pakrikimų. Tuos reikia pataisyti. Ir visur naujus kelius surasti.

Toliau kūno gyvenimui svarbus ir kūno santykiavimas su aplinka. O čia daug reiškia paties kūno oda, toliau drabužiai ir namai bei kraštas.

Visais atžvilgiais „kultūros“ žmogaus kūnas yra sudarkytas. Ir žmogus turi pasistengti bent protavimu jį išvesti iš jo nelemtos būties ir įvesti į natūralią. Gera būtų, kad tame dalyvautų pati žmoniškoji dvasia-siela.

1. KŪNO GYVENIMO BYLA

A. KVĖPAVIMAS

KVĖPAVIMAS IR KŪNO BEI ASMENS GYVENIMAS

Jis yra pažymys to, kad gyvena žmogus vienetu gyvenimą. Kaip jis tik pradeda sau atskiras gyventi, jis ir kvėpuoja. O paskutiniu kvapu jis ir baigia savo amžių.

Nuolatinis kvėpavimas yra stačiai kūno gyvumo ir gyvenimo pagrindas. Kvėpavimu kūnas lyg semte semia iš gyvybės jūrų sau gyvybės ir tąja gaivina savo mažiausias daleles – turėtų jas gaivinti. O to dažnai nėra.

Maži vaikai dažnai dar kvėpuoja kaip reikia. Bet vėliau jau to nebemoka. Ir žmonės lig mūsų laikų nesirūpina geresniu, pilnesniu kvėpavimu.

Nenorėta šičia plačiai išdėstyti, koks yra svarbus gyvenimui kvėpavimas kūno. Bet priminti, rodos, reikalinga, kad kvėpavimas ir širdies plasta, ir kraujo tekėjimas gyslų takais, toliau, ir vidurių judesys glaudžiausiai santykiauja. Kiek kraujui reiškia oras, rodos, ir be mokslo žmogus jau žino. Bet kad kvėpavimas ir liaukas veikia, rodos, nėra plačiai žinoma. Todėl šičia tai nors menama. O liaukos labai

daug teikia kūno gyvenimui.

Ypačiai pasidaro tai numanu žinant, kad kvėpuodami mes ne vien įtraukiame į save deguonies (oxigeno) ir gesonies (nitrogeno), bet ir kitų slėpiningų elementų, panašių į elektrą, sraivinčią dirgsmimis, ir dar smulkesnių. Erdvė jų yra pilna. Ir Vakarų žmonėms gali būt suprantama, kad kvėpavimas nepriruošia vien chemės bylą kraujuje, bet kad kažkas slėpiningo įvyksta žmoguje, ką žmogus jaučia kaip gaivestį.

O tenka toji ne vien kūnui, bet ir jausmų, ir minčių gyvatai. Kvėpuodamas žmogus turėtų nujausti net viso gyvumo pagrindą. Tada kvėpavimas būtų tikriausia sveikatos versmė.

Bet paprastai žmonės apie jį temąsto kaip apie kūno dalyką. O ir čia jis jiems dar nėra gana svarbus. Nežino, kiek jis reiškia kūno gyvenimui. Jis beveik kaip kokia dvasinė jėga jį taiso ir stiprina.

Reikėtų daug parašyti norint paaiškinti, koku būdu kvėpavimu palietus vieną ir antrą kūno dalį ar vietą. Bet tuo tarpu svarbiausia apskritai - išmokti geresniu kvėpavimu naudotis kūno gyvenimui. Todėl tenkinsimės tuo, kas reikalingiausia.

KAIP KVĖPUOTI REIKIA

Paprastai nebekvėpuojama užtenkamai. Žmonės vos kiek pildo plaučius oro. Ir dažnai maža rūpinasi geru oru. Todėl mokykimės kvėpuoti!

Yra kvėpuojama trejopu būdu.

Moteros, seniau suverždamos savo liemenį, kvėpuodavo beveik vien viršutiniais plaučių galais, pečius kilnodamos. Tada, žinoma, ir tik viršutinė maža plaučių dalis tesipildė oro.

O tiek neužtenka. Kraujas nesinaujina kiek reikiant, nešvarus ir negyvumo pilnas nuodija kūną.

Kitaip kvėpuoja, kuriam plečiasi šonkauliai traukiant orą. Tuomet pildosi vidurinė plaučių dalis.

Tai jau yra geriau. Daugiau oro pasiekia kraują ir jį prisunkia. Bet ir tai dar neužtenka sveikam gyvenimui.

Trečiuoju būdu kvėpuoja dažnai dainininkai. Jiems svarbu pildyti apatinę plaučių dalį.

Tada jie spaudžia plėvę, kuri skiria vidurius nuo krūtinės sruvos, žemyn ir taip duoda plaučiams daugiau vietos. Ir jie gali daugiau oro prisikvėpti. Bet ir to dar neužtenka.

Reikia visus plaučius pildyti oro, pirmiau apatiniąją jų dalį, tada viduriniąją, o paskiau viršutiniąją, plaučių galūnes.

O tai turi įvykti be trūkčiojimo, vienu tosu. Taip sveikas kūnas kvėpuoja vienas paliktas, vadinasi, kad žmogus miega.

Tokia tai yra pilnoji kvėpuosena.

Senesnių mokslininkų surašyti raštai sako, moteros kvėpuojančios kitaip negu vyrai. Bet tai buvo nežinėlių pasakymai. Moteros tik todėl kvėpavo kitaip, kadangi, susiveržusios liemenį, galėjo kvėpuoti tik plaučių viršūnėmis. Bet tos sąvaržos dabar laimingu būdu nebėra.

Kuo daugiau oro sugeriamo, tuo geriau.

Todėl, kvėpuojant pilnuoju būdu, reikia traukti oro, kiek tiktai galima. O traukti – iš lengvo, gal kol paskaitome 1-2-3-4, tada reikia kiek lūkėt, skaitant 1-2, ir vėl palengva orą išpūsti skaitant 1-2-3-4. Ir luktelėjus, skaitant 1-2, naujai traukti orą.

Bet kvėpuodami neturime varginties!

Neturime suraukti veidą!

Kvėpavimas turi įvykti tarsi savaime. Pradžioje berods

reikės kūno darbą prižiūrėti, jį pratinant. Todėl kvėpuoti tokiu būdu pradžioje užteks, kad tai darysime 4 lig 5 kartų po viens kito, o gal tris kartus per dieną.

Toliau galime ir daugiau kartų po viens kito ir dažniau tokiu būdu kvėpuoti. Kaip tik išeiname į tyrą orą, ir pradėkime giliai kvėpuoti skaitydami, kaip žengiamo.

Bet kvėpuokime visumet pro nosį, įpratę taip giliai kvėpuoti, galime tęsti įtraukimą, oro palaikymą, iškvėpimą ir luktelėjimą.

Bet būkime atsargūs! Staigus bandymas ilgai tęsti įkvėpimą ir oro palaikymą gali kenkti širdžiai. O pirmiau tėra reikalinga giliai kvėpuoti.

Geriausiai išmoksime giliai ir pilnai kvėpuoti, kad pirmiau visą orą iškvėpsime ir tada jį naujai, bet labai pamažu įtrauksime.

Tik kvėpavimas teturėtų būti vien tiktai kūno dalykas. Kvėpuojant reikia visą dėmesį į tai kreipti, kaip oras plūsta į plaučius ir koks jis gaivus ir skanus yra.

Tokiu jau būdu reikia orą palaikyti ir iškvėpti atsimentant, kad jis neša su savimi, kas kūnui nebėra reikalinga.

Ir atsiminkime, kad amžinoji Galia, kuri visa globia, kas gyva, oro gaivestimi mus gaivina. Ją atsimindami, mes su Ja ir iš savo pusės santykiuojame. Ir tokiu būdu Jos esame pildomi ir Josios stiprinami. Mes dalyvaujame Jos gyvybėje. Tokiu būdu tada pilnai sąmoningai kvėpuoti išmokstame.

Toliau galime kvapo gaivumą ir kreipti į kurią kūno dalį tik norime. Jau įtraukiant orą, reikia jį pajust nosies viduje viršuje, o ne gerklėje. Jis turi nosyje apšilti, jeigu reikalas, o šaltas neužgauti gerklės. Pagaliau labai žinotina, kad

žmogus kvėpuoja ir savo oda.

Tam reikia ją tinkamą išlaikyti arba padaryti. Bet apie

tai toliau dar kalbėsime.

KVĖPAVIMAS IR GYVENAMOJI DIENA

Kaip žmogaus amžius jusnių pasaulyje prasideda giliu kvėpavimu, taip giliu kvėpavimu turėtų prasidėti ir kiekviena diena.

Atbudę traukime visai sąmoningai giliai kvapą. Tam berods turėtų kambaryje ir būti gero švaraus oro. Todėl miegamame langą ir žiemą reikėtų atvirą palikti.

Toliau, atsikėlę jau kvėpuokime prie atviro lango arba lauke. O darykime tai kelis kartus, kaip tai jau aiškinta. Galima, giliai kvėpuojant ir nuogam esant, gimnastikuoti.

Toliau tad galima eiti į tai, ką dienos pareigos reikalauja. Bet kaip tik progos yra atvangai, naudokimės ja giliam, pilnam kvėpavimui tyrame ore.

Kvėpuosena turėtų visumet būti, kaip išdėstyta. Niekumet neturėtume kvėpuoti skubotai. O kvėpuoti, kaip toliau bus aiškinta, įvairiais tikslais.

Labai svarbu yra kvėpuoti tokiu pilnu būdu ir prieš atsigulant. Ir būtų naudinga šį kvėpavimą kiek ilgiau, maždaug nuo 6 lig 8 minučių iššęsti.

Bet jokių būdu nereikėtų ir kvėpuojant alsinties.

Ypačiai svarbu tai pradžioje. Labai atsargūs turėtų būti ir senesni arba ligoti žmonės, tuo labiau, jeigu krūtinė yra plokščia arba širdis silpna, arba šiaip nenormali. Tokiems patartina kvėpavimą ir kvapo palaikymą tik labai pamažu ilginti. Tik nereikalinga bailiams būti. Svarbu vien yra, kad žmogus sugertų didesnę oro saiką negu paprastai.

GILESNIŲ KVĖPAVIMO SVARBUMAS

Yra žmonių, kurie bijo gaivaus oro, bijo atšaldyti ar šiaip sveikatą pagadinti.

Giliai ir ramiai kvėpuodamas, žmogus niekumet neatsišaldo. Tik reikia kas kartą krūtinėje kvapui leisti ir sušilti.

Tokiu kvėpavimu kraujas taip gerėja, kad ligos negali būti. Kurs berods yra jau ligonis arba dar neišpratęs senukas, tas turi kiek atsargės būti. Jis ypačiais iš lengvo turi pratintis pilnesnį oro saiką gerti.

Nauda yra labai didelė. Išmokęs giliau kvėpuoti, žmogus išmoksta ir oro skaidrumu pasidžiaugti. Ir labai jam tada numanu, kurs oras geras, kurs negeras, kurs gaivina ir kurs troškina, slopina, kurs skanus, kurs neskanus. Ir tada jam būtinai reikalinga kvėpuoti tyrą gaivų orą.

Pripratęs tokį kvėpuoti, žmogus visumet rūpinsis 'turėti savo kambaryje gerą orą.

Nors 3 kartus per dieną jis įsileis naujo oro.

Užtenka tam 2-3 minučių langą ir duris atvėrus laikyti. Oro pamainymas turi greit įvykti.

Kad kambaryje oras yra šiltesnis kaip lauke, tada reikia viršutinius langus atidaryti. Įplūstą šaltas oras leidžiasi žemyn, šiltasis kambario oras kyla aukštyn. Ir greit kitas oras yra kambaryje.

Nesibijokime trauksmo! Jis nėra kenksmingas, kad gerai kvėpuojame.

Kenksmingas yra tik blogas - tirštas oras.

Jis pirma žudo uoslę. Toliau nuodija kraują. Ir taip griauja sveikatą. O sergantį žmogų jis nuolatai smaigia. Tik žmogus, kurs negiliai kvėpuoja, to nejaučia ir taip iš lengvo miršta, to nė nežinodamas.

Tokiam žmogui trauksmas berods kenksmingas, kada jis

prakaituoja. Bet jei to nėra, irgi jam trauksmas nekenkia. Jeigu kas kenkia, tai vien yra baimė dėl trauksmo.

Gerai kvėpuodamas, žmogus tarsi kas dieną gyvėja. Atitinkamai jam pasidaro jaučiama gyvesnė visa aplinka, visas gyvenimas. Ir ne vien tai, kad jis aiškiai numano, kurs oras yra tinkamas, kurs netinkamas sveikatai, jam ir atsiveria supratimas, koks nelemtas dalykas yra tabako rūkymas. Toliau jis aiškiai numano skirtumą tarp lauko ir girios, tarp kaimo ir didžiųjų vietovių oro, tarp tėviškės arba gimtojo krašto ir svečios šalies oro. Jam aiškėja, kad žmogus savo kvapu yra sutuoktas su gimtuoju kraštu, kad jis jos gyvybės yra dalelė ir jos gyvybe gyvena. Kiekvienas žemės kraštas alsuoja savaip, savo ritmu, savo guvumu. Senovėje todėl buvo kalbama apie to krašto dievaitį, kurio dvasia žmones prisunkusi yra.

Krašto oras ir gyvybė tenka kiekvienam, kurs giliai kvėpuoja. Kiekvienas kraštas turi todėl savo augmenis, gyvius ir žmones. Aiškiausiai tai numanyti iš skirtingųjų kraštų dainų.

Dainos-giesmės yra skirtingų kraštų kvėpavimo skelbėjos.

Taip tai žmogus ne vien sveikėja gerai ir giliai kvėpuodamas, jis ir vėl įgauna aiškesnį instinktą. Bet ir dar daugiau įvyksta.

Gerai ir giliai kvėpuodamas, žmogus žymiai grožėja ir jaunėja.

Lengvai tai suprasti. Žmogus su didesniu oro saiku ir daugiau dalyvauja gamtos gyvybėje. Ir todėl būtinas dalykas savo kūną ir savo namus plačiai atverti tyram, gaivingam orui.

Nepasilikime tvankiame, nešvariame ore nė valandėlės!

Toks oras yra be gyvybės. O žmogus turi siekti pilniausio gyvybės saiko – ne vien kūnui, bet ir dvasiai-sielai. Bet vienas tuokiasi su kitu.

ĮVAIRIŲ TIKSLŲ KVĖPUOSENOS

Negalima per daug pasakyti apie gilaus kvėpavimo svarbumą. Taip maža apie jį žino žmonės. O dar mažiau apie tai, kad kvėpuosena gali būti labai įvairi. Jau maži skirtumai daug reiškia ir visai kitaip veikia. Skirtingos kvėpuosenos ir veikia skirtingai.

Negerai nuotaikai šalinti, susijaudinusiame nusiraminti tinka raminančioji kvėpuosena. Ji įvyksta atsistojus tiesiai tyrame ore, rankas nuleidus, visus raumenis paleidus be jokios įtampos. Tada reikia kvėpuoti tasiai ir giliai pro nosį, truputį orą palaikyti ir vėl palengva iškvėpti.

Bet kad žmogus yra mąstydamas ir kalbėdamas savo smegenis labai priveikęs, kad jos tolyn virpėdamos jam neduoda ramybės arba ir neleidžia miegoti, tada patartina apsivalymo kvėpuosena.

Išėiti reikia į tyrą orą ir, palaidai, bet tiesiai stovint, giliai ir tasiai orą įtraukti, tada jį kiek ilgiau plaučiuose palaikyti ir kelis kartus kūno viduje stumti prieš vidurius ir tada po truputį jį, smarkiai švilpiant, išstumti, palūkėt ir vėl pūsti ir taip kartoti, kol visas oras iš plaučių bus išvarytas. Tada reikia vėl luktelėti ir vėl orą įtraukti ir išleisti tokiu jau būdu. O taip daryti kelis kartus. Tuoju yra jaučiama, kaip smegenys nurimsta. Mat kraujas, dirbant sutirštėjęs, atiduoda savo nešvarumą plaučiuose įtrauktam orui. O smarkiai švilpiant, jis išlekia, nors nešvarusis oras sunkesnis yra. Tada nusivalęs kraujas nebespaudžia dirgsnių ir smegenų. Ir žmogus junta atsigavimą.

Bet vėl atsiminti reikia, kad pradžioje neturime oro per ilgai laikyti plaučiuose. Tiesa, kuo ilgiau orą traukiame, tuo geriau kraujas valosi. Bet reikia tik p a l e n g v a prie to priprasti ir nieko neperdėti.

Tokiu jau būdu reikia kvėpuoti, kad žmogus negerai ir negiliai miega arba kad jo dirgsnys yra silpnos, kad jis

lengvai sudirgsta. Jam patartina prieš atsigulant gal 10-20 minučių pavaikščioti ir giliai ramiai, bet kiek galint tąsiai kvėpuoti, vadinas, iš lengvo įtraukti, palaikyti, išleisti, luktelėti ir vėl įtraukti orą.

Labai naudinga yra giliai ir pilnai kvėpuoti tiems, kurių rankos, kojos šąla, sušilimo kvėpuosena.

Ji yra tokia. Stovint arba ir einant reikia giliai ir palengva traukt orą į plaučius ir kartu kumštis kuo tvirčiau sugniaužt ir kojų raumenis įtempti ir įtempus laikyti orą plaučiuose ir jį kelis kartus kūno viduje stumti smarkiai žemyn prieš vidurius. Jį išleidžiant, reikia kartu rankas ir kojas iš įtampos paleisti. Nepamiršt, kad ir čia keturi dalykai svarbūs: įtraukimas 1-2-3-4-5-6-7, oro palaikymas 1-2-3, išleidimas 1-2-3-4-5-6-7, luktelėjimas 1-2-3 ir t. t.

Bet apskritai sveikatai stiprinti labai svarbi gaivinančioji kvėpuosena.

Reikia aukštynaika atsigulti kambaryje, langus atvėrus, arba vasaros laiku lauke, pievoje arba girioje palaidais drabužiais arba visai nusivilkus. Tada kvėpuokime ramiai ir tąsiai kelis kartus! Rankas laikykim ištiestas abišaliai kūno. Traukdami orą, kojomis, rankomis ir galva atsiremkiame į grindis arba, jeigu lauke gulime, į veją ir taip kelkime kūną truputį aukštyn, kol nesuskaitę lig 7 (septynių). Tada vėl palengva nuleiskime kūną, orą palaikykime ir skaitykime 1-2-3. Tuo laiku spauskime viduje orą prieš vidurius 3 kartus ir jį išleiskime tada skaitydami 1-2-3-4-5-6-7. Lūktelėkim, skaitydami 1-2-3, ir kvėpuokime iš naujo, pirmiau dar 2 kartu, o kad jau pripratę būsimė, 4 ir daugiau kartų.

Visiems tiems, kurie garsiai kalbėti arba net giedoti, dainuoti turi, patartina skambumo kvėpuosena.

Stovėdami tyrame ore, jį traukiame į plaučius ypačiai palengva. Kuo ilgiau orą traukiame, tuo geriau! Jį palaikę kelias sekundes, tada jį išpučiame pro plačiai atžiotą burną! Palūkėję kartojame šią kvėpuosena kelis,

gal 10-15 kartų.

Taip kvėpuot nereikėtų dažnai, užtenka, kad savaitėj šią kvėpuoseną naudojamės du lig trijų kartų. Dar patarčiau prieš tai ir po to kvėpuoti apsivalymo kvėpuoseną arba nors raminančiąja.

Taip kvėpavus, mūsų balsas bus skambus, gražus, aiškus. Bet ir pasistengdami gerai tarti ir kalbėti, geriau kvėpuosime. Tūli žmonės jau iš mažų dienų taria gražiai. Jie tinkamu būdu naudojami tam savo kvapu. Bet tūli jį spaudžia ir smaugia, kad nėra nei skambumo, nei aiškumo. Tiems tada reikia tikros kvėpuosenos pratimo.

Daug jau padaro, kad jie moka giedoti dainuoti. Rytmetyje pabudę, giliai kvėpavę ir atsiminę tos Galios, kuri mus ir mūsų kūno gyvybę laiko savo globoje, turėtume kokią giesmelę nors niūniuoti. Ir ausiai klausyties, kad balsas būtų skambus ir nebūtų spraudžiamas nei pro dantis, nei pro nosį.

Geriausiai jis skamba, kad jis bus gaminamas kiek giliau burnoje, ne priekyje, o be jokios veido ir burnos, kaklo įtampos, bet burną pilnai atvėrus. Kvapas turi atsigarsėti visose galvos urvose. Giedant arba dainuojant turi virpėti visa galva ir gal visas kūnas.

O jeigu kūnas sveikas, švarus, o ir jausmų, ir minčių gyvatos skaidrios, balsas bus gražus, tikrai skambus.

Labai daug čia reiškia tinkama kvėpuoseną.

Giedodami dainuodami mes paveikiame ir atskiras kūno dalis, jeigu skamba skirtingi balsai (vokalai). Tariant, giedant ū, balsas tarsi atsigarsi giliai kūno apačioje, paveikia vidurius, giedant o, kūno vidurys aplink bambą pasiekiamas. Balsas a yra, taip sakant, krūtinės balsas. Mūsų kalbos jis gana ypatingai gaminamas giliau burnoje. Bet mūsų be mokslo dainininkai jį gamina dažnai burnos priekyje ir todėl jis toks neskambus, tuščias, be to gražumo, kurs šiaip pastebimas mūsų kalboje, taip turtingoj ypačiai to

garso.

Kiti garsai, kaip è, veikia gerklę, o garsas i - pačią galvą. Pastebėtina, kad šitą è reikėtų giedant gaminti apvalia burna, kad neišeitų e, kur turi būti è.

Žinant, kur kūne yra atskiro balsio sritis, galime, tuos balsus gamindami, šalinti iš kūno įvairias negales. Bet apie tai daugiau nieko nepasakysime. Paliksime tai susidomėjusiam išbandyti.

Pagaliau svarbi yra dar ir saugos kvėpuosena.

Dėkime, kas nors turi viešai atsistoti ir kalbėti arba giedoti dainuoti, o jis neramus, tada galėtų raminties raminančia kvėpuosena, toliau - apsivalančia kvėpuosena. Bet, be tos, reiktų jam šitaip dar padaryti.

Naujai pradėjus kvėpuoti, stengties numanyti, kad traukia į save jėgą iš visumos, iš kurios visa pareina, kas gyva. Šita jėga mummyse lyg susikaupia ir mus stiprina. O iškvepiant ji apsiaučia mūsų asmenį kaip koks pylimas. Pirmu kvėpavimu jis dar tėra menkas, antru trečiu jis tvirtėja. O kad gal dešimtą kartą iškvepiame, šitas pylimas kaip gyvas sukasi aplink mūsų asmenį ir apsaugoja mus nuo aplinkos įsravų.

Minėtina yra, rodos, dar ir tai, kad įpratusysis gali savo kvapą siųsti į įvairias kūno liaukas

ir taip jas gaivinti. Įvyksta tai vaizdavimu tos vietos, kur tos liaukos yra ir kad oro gaivingumas jas pasiekia. Tik reikia tam jau šviesesnio sąmoningumo.

B. MITIMAS

KŪNO PROTAS IR ŽMONIŲ NEPROTAS

Apskritai imant, tikrai mažesnioji žmonių dalis yra protinga, o visai maža išmintinga. Bet, žiūrint į tai, kaip žmonės maitinasi, reikėtų nusiminti.

Didžiausias žmonių skaičius maitinasi visiškai

neprotingai.

O jie to nė nežino. Tiki, seką mokslininkų patarimus. O iš tikrųjų jie vadovaujasi mokslo prietarais. Mokslas daug gero teikia žmonėms, bet mitimo atžvilgiu jis juos lig šiol stačiai kvailino.

Daug geriau būtų, kad žmogus klausytų kūno proto, bet ne materializmo mokslininkų. O tokie yra beveik visi tie, kurie skelbia senąsias dogmas (*mokslus, kurie turi būti įtikimi*) apie tai, kaip žmogui maitinties reikia.

Mitimo byla yra kūno dalykas. Tai, rodos, visai aišku. Kaip maistas virsta gyva kūno dalimi, kaip jis naudojamas kūno gyvenimui ir jojo uždavinių tikslams, tai žmogui paslėpta.

Žmogui lieka tik kūnui suteikti, kas jam reikalinga, o miniau saugoties kūno darbą trukdyti.

Bet paprastai žmogus neatsižiūri į kūno reikalus, bet į tai, ko geiduliai šaukia. Ir marina kūno protą ir jo norą, jo instinktą ir trokštį.

Rodos, jau būtų laikas suprasti, kad kūnas geriausiai žino, kas jam tinka, o kas jam netinka. Todėl susirgęs ir nieko valgyt nenori. Bet kaip tik žmonės tiki, sergančiam reikia stiprių valgių. O tai didis kvailumas.

Kad kūnas serga, jis yra silpnas. Stipriam valgiui virškinti reikia daug jėgos. Kur kūnas jos gaus, kad jis valgiais dar apsunkinamas ir todėl dar daugiau silpninamas?

Nėra stiprių valgių! Kūnas stiprėja tik tuo, ką jis gerai suvirškina.

Kad žmogus valgyti nenori, nereikėtų jį versti. Susirgę gyvuliai tūlas dienas nieko nėda. Jie gana protingi laukti, kol jų kūnas bus apveikęs liga, visas dar esamas jėgas tam surinkęs. Tada galės ir vėl maistą virškinti.

Kaip su ligonimis, taip reikia pasielgti ir su vaikais. Niekumet neturėtų vaikai būt verčiami valgyti.

Tėvai ir kiti žmonės, kurie tai daro, yra tikri piktadariai. Išalkę vaikai patys prašys, ko jiems reikia. O jie geriau ir žino, kas jiems tinka. Jie dar klauso kūno proto. Tik nereikėtų visokiais niekais jį silpninti ar žudyti. Labai mėgsta tai daryti visokios kvailos bobutės.

O kad ir koks gydytojas lieptų vaikams prievarta maisto suteikti, netikėkit juo! Jis būtų nežinėlis.

Jeigu vaikas iš tikrųjų nieko nevalgo, būdamas, rodos, sveikas, jam tik reikia daugiau judėti ir giliau kvėpuoti ir jis valgys. Bet kad jis ligonis, jis prievarta valgydamas nieko nepelnys. O jeigu pasveiks, tada tikrai ne dėl to, kad valgys, bet kadangi galėjo ir šitą sunkybę apveikti.

KELI PAGRINDINIAI PATARIMAI

Žmogaus kūno mitime yra trys dalykai, kuriais žmogus turėtų rūpintis.

Maisto suteikimas kūnui.

Maisto suvartojimas kūne.

Nebereikalingo išmetimas.

O jau pirmame uždavinyje mūsų laikų žmogus suklumpa.

Žmonės per daug, per dažnai ir per daug viso ko valgo.

Daug daugiau žmonių miršta per daug valgydami negu badu. Mūsų laikais visai aiškiai sužinota, kad nepalyginamai didesnė ligų dalis pareina iš netinkamo mitimo ir dar iš didžio ėdimo.

Žmonės stačiai žudo save maistu, ir kiek jie jo praryja.

Todėl vienas svarbiausių patarimų visiems, kurie nori sveiki, jauni ir gražūs būti, yra šisai: ne valgykime daug! Valgykime žmoniškai!

Taip dabar sakome trumpai. Toliau apie tai dar plačiau kalbėsime. Be galo tai svarbu. Ir kalte įkalti reikėtų tai žmonėms.

Palikdami antrą mitimo dalyką tolesniam aiškinimui, kreipsime dėmesį į tretįjį.

Nurytas valgis pasilieka skilvyje nuo 1 lig 4 valandų, desties, kaip lengvai suvirškinamas, plonoje žarnoje 3 valandas, o storoje 12 valandų, kol neišmetama, kas kūnui nebereikalinga.

Tokiu būdu kūne pasilieka mitimo materialas maždaug 18 valandų. Bet dažnai jis ir ilgiau čia pasilieka, o ypačiai sunkiai virškinami dalykai. O kad sultys materialo nesutirpina, jis rūgsta ir genda, žarnose ilgai gulėdamas, ir pagaliau pūva. O žarnų oda ir toliau gysleles traukia iš tų puvėsių į kraują negyvumo ir nuodų. Todėl labai svarbu, kad kūnas valytųsi kas dieną bent vieną kartą.

Sveikas kūnas valosi tiek kartų, kiek kart jam įkraujamas maistas. Jeigu tai labai dažnai daroma, kūne atsiranda netvarka.

Labai žalinga yra tarp valgymo valandų ši tą dar kišti į burną.

Dažnas valgymas padaro, kad vidurių judesys silpnėja. Nebereikalingas materialas žarnose guli, pūva ir kraują nuodija. Kūnas nebsivalo. O aišku, kad tai labai kenkia sveikatai.

Žmogus su prisikimšusiais viduriais neša su savim išmatų krūvą.

Ir visas jo atrodymas tai apreiškia.

Žmogus sensta ir praranda savo grožę.

O dažniausiai prisikimšę viduriai yra priežastis žarnų viengalio (apendikso) užkaitimo.

Žinoma, kad nesveika yra ir viduriuoti. Tada maistas neišnaudotas išmetamas. Ir pasveikt norint, reikia sausą maistą valgyti.

Kurs rūpinasi sveiku kūno apsivalymu, tas žymiai jaunėja ir grožėja. Todėl, norėdami sveiki, jauni, gražūs atrodyti, rūpinkimės tikslingu kūno apsivalymu.

Visai netikęs dalykas yra vartojimas visokių varančių žolių, priemonių ir t. t. Geriau yra grobą plauti, toliau, pilvą minkyti, dešinėj pradedant, kairėn viršuje nueinant, o žemiau atgal grįžtant, kaip laikrodžio rodyklė sukasi.

Dar naudingas yra štai koks judesys: atsigulus aukštynai, reikia kartotinai vieną ir tada antrą koją į aukštį iškelti, kelius neįlenkus, ir vėl nuleisti.

Bet geriausias dalykas yra tikroji maitysena. O apie tai dar kalbėsime.

Dar kūnas valosi ne vien viduriais, bet ir oda. Jos darbas todėl turi būti šelpiamas. Apie tai taip jau dar bus kalbos.

KUO MAITINTIES REIKIA

Šiandien jau geriau žinome negu 30 metų atgal, kas mitimui tinka. Berods toli dar nesuprantame visa, kaip žmonės senovėje, paveikslui, senieji egiptiečiai. Reikalingas maisto materialas yra, be vyriausiojo, būtent oro:

1. vanduo;
2. baltymas;
3. riebalai;
4. miltai (amylai);
5. saldumas (cukrus);

6. mineralinės druskos;

7. papildiniai (vitaminai, kompletiniai).

Be oro žmogus negali gyventi nė valandėlės. Bet ir vanduo jam būtinai reikalingas. Kiti maisto dalykai jau ne tokie būtini. Jų nevalgęs, žmogus gali gyventi net tūlas dienas. Bet jie turi savo svarbumą.

Baltymas yra, taip sakant, gyvybės nešėjas. Negyvoje gamtoje jo nėra. Jis čia atsiranda, kur gyvybė apsireiškia. Zaliejie augmenys pasaulyje jį gamina. Mokslininkai sako: iš oro ir maža mineralų, šviesai jiems gelbant.

Žaliosios augmenų dalys yra pasaulyje baltymo fabrikantai.

Bet kaip jie tokiais būti gali, niekas nežino. Chemininkai kartais giriasi, kad netrukus galėsia baltymą patys gaminti. Bet liū šiol dar nėra galėję nė negyvojo baltymo padirbti. Kur tai dar gyvasis?

Žmogus ir gyvulys negali baltymo gaminti. Jie turi jo imties iš augmenijos arba iš kitų gyvių, kurie jo ėmėsi iš augmenų. Vienas antras mokslininkas berods tvirtina, kad, paveikslui, karvė jį pasidaranti iš mineralinių gesuonies junginių. Bet ar taip iš tikrųjų?

Visų gyvių kūnai statyti iš baltymo. O gyvenimo byla taip eina, kad mažosios tų kūnų dalys, narveliai, nuolatai griūva ir turi būti nauji statomi, kūnas turi augti – naujėti.

Baltymas reikalingas kūno statymui –augimui, bet ir jo nuostolių papildymui. Kita kam baltymo nereikia.

Tik saikas tam kūno statymui ir nuostolių papildymui yra labai menkas.

Yra tikras prietaras, kad suaugusiam žmogui kas dieną reikia 120 gr baltymo. Jam pilnai užtenka maždaug 25 gr.

Berods žmonės nėra lygūs. Nelygiai jie atstumia nereikalingą arba sugedusią materialą, todėl ir nelygaus saiko jie reikalingi naujajam. Ir tūli linksta sakyti, kad baltymo reikia 20-40 gr kas dieną.

Bet baltymai sunkiausiai suvirškinami. O nesuvirškinti baltymai kūnui yra nuodingi. Todėl didis baltymo saikas yra labai žalingas.

Žmonės turi, kiek galėdami, vengti daug baltymų valgyti. Bet mūsų laikais dar daug gydytojų tvirtina, kad kaip tik daug baltymo reikia žmogui, ypačiai sunkiai dirbančiam. Taip labai jie dar prietaruose gyvena. Nieko tokie nežino apie auštančio naujojo laiko žmogaus maitysenos supratimą.

Baltymai paprastai neduoda jėgos, jie reikalingi pirmiau kūno atstatymui.

Maistas kūne visiškai ištirpinamas. Baltymas suskaldomas į jo elementus. Tik tada kūnas gali baltymą padaryti gyva savo dalimi. Jeigu tai neįvyksta, baltymas greitai pradeda rūgti ir dar net pūti, ir kraujas, tais raugais ir puvesiais prisisunkęs, tirštėja ir apsinuodija.

Toliau kraujo išdavos susikrečia įvairiose vietose, ir žmogų kankina tada visokios ligos, visokie skaudėjimai.

Kuo daugiau žmogus baltymų valgo, tuo greičiau jis sensta; kuo mažiau, tuo jaunesnis pasilieka.

Bet, žinoma, visai be baltymų jis gyventi negalėtų.

Riebalai, miltai ir saldumai reikalingi kūno gyvenimo bylai.

Tiktai šiais dalykais pasinaudodama, kūno gyvybė gali jam gaminti jėgos ir šilumos. Baltymai tam tikslui tarnauja tik tada, kad kito ko nėra, bet sunku kūnui juos tam pritaistyti.

Seniau buvo tikima, kad tikras tų dalykų saikas žmogui reikalingas. Buvo skelbiamos šilmenų (kalorijų!)

skaičiai. Yra čia kiek teisybės. Bet visa per daug mechaniškai suprasta. Tikėta, kad reikia riebalų, jeib kūnas užtenkamai riebumo turėtų. Tuo tarpu karvė ėda sausą šieną ir gamina riebumo ne vien savo kūnui, bet ir žmonėms.

Teisybė! Žmogus nėra karvė. Vis dėlto jam nereikia taip labai daug riebumo, kaip tūli sako. Užtenka jam gal 50 gr per dieną.

Su saldumu atsargiai!

Baltasis cukrus gadina kūną. Jam virškinti reikia visokių materialų, kurie iš kūno traukiami. Ir taip dantys ir kaulai gadinami.

Mineralinės druskos (ne paprasta druska) seniau maža žiūrėtos, dabar labai vertinamos.

Jų yra dvi rūšis. Viena duoda rūgščių, kita - bazes arba alkalus (šarmą).

Rūgščių gamina fosforas, sulfuras, chloras ir t. t. Bazes duoda natris, kalis, kalkis, geležis, manganas ir magnezė.

Labai svarbu sveikatai, kad kūne būtų daugiau bazių negu rūgščių.

Visi grūdai įneša į kūną daugiau rūgščių, visi žalumai, lapai — daugiau bazių. Mėsa, kiaušiniai, taukai ir visokios sekios gamina kūne daug rūgščių. Šaknys (daržovės, kurios žemėje auga, kaip morkai ir kiti), bulvės, augmenų stiebai, lapai, svogūnai ir uogos (išėmus bruknes) turi daugiau bazių. Šios druskos labai reikalingos.

Be jų valgis neviršta maistu.

Visaip jos tarnauja virškinimo byloje. Tik jų pagalba narveliai gali gauti savo augimui tinkamo materialo. Druskose pasidaro jėga, kuri vykdo sulčių plaukimą. Druskos padaro, kad kraujas ir sultys gali atsiliepti į visokių materialų veikimus. Druskos tirpina tūlus

materialus. Priimdamos deguonies (oxigeno), jos ji įneša į narvelių baltymą. Ir t. t.

Papildiniai, arba vitaminai, yra mokslo tikrai paskutiniu dešimtmečiu surasti. Seniau niekas jų nežinojo. Chemei jie neprieinami. Bet dabar visokiais bandymais jie išmėginti ir tūlos jų rūšys surastos.

Jie žmogaus mitimui labai svarbūs. Visa turėdamas, kas jam valgyt reikia, žmogus kaipsta ir pagaliau miršta, jeigu valgiuose nėra vitaminų. „Stipriejie“ valgiai yra be jokios naudos, jeigu nėra juose papildinių.

Vitaminai padaro, kad valgis virsta kūno narvelių gyva dalimi.

Be vitaminų valgis gali būti geriausiai priruoštas, bet jis neįauga į gyvą kūną.

Maisto suvirškinimas dar nėra jojo sunaudojimas.

Vitaminai visų reikalingiausi yra baltymams suvartoti. Be vitaminų baltymai kūnui lieka tikri vargintojai.

KUR MAISTO DALYKAI RANDASI

Be oro, kaip sakėme, vanduo labai svarbus valgomas geriamas dalykas. Juo reikia rūpintis pirmiau, kad žmogus nori statyties namus.

Niekumet nereikėtų gerti vandens iš upių, ežerų, duburių, kur suplaukia ar supilami visokie nešvarumai.

Jeigu nėra kito vandens, reikia naudoties jam valyti filtru arba kita priemone, arba vandenį atvirinti. Bet sveikatai naudingesnis yra nevirintas vanduo. Tik jis turi būti gamtos gerai iškoštas. Neturi jame būt nešvarumų ir mineralų, kurie labai kenkia burnos ir skilvio gleivių odai ir įvairioms liaukoms. Vis dėlto žinotina, kad sveikam žmogui, kurs maitinasi tikslingai, vandens gerti reikia tikrai kaitroje, kada jis daug prakaituoja.

Užtenka žmogui tos drėgmės, to vandens, kurs į kūną valgiais įsineša. Kuriam daugiau reikia, tas yra nesveikas, tas nesimaitina kaip reikėtų.

Baltymas paprastai žmonių laikomas tikriausiu maistu, o todėl valgomieji daiktai, kuriuose daug yra baltymų, labai vertinami. Bet dar kartą pasakysime, kad tai yra visiškas ir labai kenksmingas apsirikimas. Daug baltymų duoda lėšukai, baltosios pupos, geltoni žirniai, avižinės kruopos, visokie grūdų miltai, ryžiai, duona.

Bent kiek baltymų randame ir žydinčiuose kopūstuose, obuoliuose ir bulvėse.

Visų daugiausiai baltymų yra sūryje ir berods mažiau piene.

Daug yra mėsoje ir kiaušiniuose.

Riebalų daugiausia duoda alyva. Ja reikėtų naudoties kiek tiktai galima.

Daug riebumo yra ir žemės riešutuose. Bet jis dėl tūlų priežasčių lengvai gamina kūne rūgštis.

Visų geriausia traukti riebalus iš įvairiausių rūšių riešutų. Naudingi yra ir migdolai.

Riebalų yra kiek ir avižose-lėšukuose bei pupose.

Yra jų ir mėsoje. Mėsos riebalas nėra toks kenksmingas sveikatai, kaip pati mėsa.

Saldumas yra tasai geriausias, kurs meduje randamas. Jis visas patenka į kraują.

Jame yra berods ypatinga rūgštis. Toji tūlų nepakenčiama. Patenka į medų ir silpni nuodai iš žiedų. Vis dėlto medus yra sveikatai naudingas saldumas.

Daug saldumo yra ir tūluose cukriniuose burokuose, vaisiuose, uogose, bet kiek dar ir javuose bei bulvėse.

Miltų (amylų) yra daugiausia ryžiuose. Tik paprastai

parduodamieji yra sugadinti ir nebetinka maistui. Iš jų paimta, kas maistui būtinai reikalinga. Todėl reikėtų reikalauti natūralių ryžių, vadinasi, neluotų, nešveistų, kad ir neatrodo tokie švarūs, balti.

Be to, gerų miltų yra kviečiuose, rugiuose, miežiuose, avižose, geltonuose žirniuose, baltose pupose, lėšukuose, bet dar ir obuoliuose, ir daržovėse.

Mėsoje nėra nei saldumo, nei miltų. Todėl, ją valgymas, žmogus negauna jėgos.

Mineralinių druskų randame visokiose daržovėse: špinatuose, kopūstuose, salotose ir t. t. f toliau, obuoliuose, kriaušėse, vyšniose ir t. t.

Nėra jų mėsoje.

Vitaminų yra visame, kas gyva – žalia, paveikslui, augmenyse, piene, riebaluose.

Labai maža arba visai nėra vitaminų mėsoje ir žuvyse.

Vitaminus naikina ugnis – karštis. Todėl, norint jais naudotis, reikia tam tinkamus valgomus daiktus nevirtus valgyti, arba juos virti, šutyti palengva ant nedidžios ugnies. Pieną reikia gerti nevirtą arba jo visai nevirtoti.

Virtas pienas tik valgiuose vartotinas.

Yra kelios vitaminų rūšys. Viena jų labai reikalinga ir svarbi augančiam kūnui. Tos rūšies yra daug salotose, špinatuose, visokių rūšių kopūstuose, ridikuose ir burokuose. Maža jos yra bulvėse, mažose ropėse, javų grūduose, ypačiai dieguose, sojos pupose. Žymiai daug jų tomatuose (pomidoruose).

Kita vitaminų rūšis labai naudinga dirgsnių liaukų darbui ir narvelių kvėpavimui. Tos rūšies yra grūduose po sėlena ir dieguose, toliau, morkose, lėšukuose, bet ir bulvėse bei tomatuose; yra jos kiek ir obuoliuose bei kriaušėse.

Ypačiai daug jų yra oranžose, citrnose (citrinose) h* vynuogėse.

Dar kita vitaminų rūšis padaro tai, kad kūno naujėjimo byla lengviau gali vykti. Tų vitaminų yra visose jaunose daržovėse ir tūlose žolėse, kurios laukuose auga, kaip pienės, rūgštinės ir t. t.

Piene jų yra tik tai tada, kada karvės minta žole, kurioje jų daug yra.

Kad vaikai, pilno kūno būdami, yra išbalę, negalingi, tada jiems reikia tų vitaminų.

Tokiems vaikams duokite raudonų burokų sulčių!

VALGOMIEJIE DAIKTAI

Kadangi pirmoje eilėje patartina valgyti, kas iš augmenijos pareina, šičia pirmiau ir minimi tokie valgomi daiktai, o tik toliau kiti.

A.

1 - miežiai (grūstienė, kruopos);

rugiai (stambūs miltai);

kviečiai (stambūs miltai, smulkieji tik retkarčiais tėra vartotini, kad ir lengviau virškinami);

avižos (kruopos ir gruzdinti, bet trėkšti grūdai);

grikių (kruopos);

ryžiai (nelupti, nešveisti);

lėšukai, žirniai, pupos, sago, soja, pupos, turkiški kviečiai;

2 - riešutai (mažieji, didieji, šiltų kraštų ir žemės riešutai);

3 - medus ir saldumas iš cukrinių burokų bei cukrinių nendrių, bet ne baltintas, ne rafinuotas cukrus;

4 - obuoliai, kriaušės, slyvos, datulės, figos, abrikosos, ananos, bananos, citrinos, oranžos, korintai, serbentai, bruknės, rozinai (ne baltinti), žemuogės, erškėtuogės (agrastai), vyšnios, mėlynės, avietės, vynuogės (bet tik tai tokios, kurios nelaistytos vario vitrioliu);

B.

5 — bulvės, valgomi kaštonai, kremtėpės, salierės, morkai, raudoni burokai (batviniai), cukriniai burokai, raudoni ridikėliai, juodi ir balti ridikai, krienos, špinatai, balti kopūstai (žali valgytini), raudoni, virsinginiai, žalieji ir žydintieji kopūstai, rabarbaro stiebai, rūgštinės, žalios pupos, žali žirniai, tomatai, agurkai, didieji agurkai, salotos, jaunieji pienujų lapai, kresės, builiai, baravykai, retgrybiai, kartieji pelkinukai, saldieji grybai ir t. t.;

ožkos pienas, karvės pienas, pasukos, molkės, rūgės pienas, kefyru raugintas pienas, jogurtu raugintas pienas, grietinė, sviestas, varškė ir sūris.

TŪLŲ VALGOMŲ DAIKTŲ VEIKIMAS

Kiekvienas tų daiktų turi savo ypatumą ir atitinkamai veikia. Yra tai jau labai seniai žinoma. Tik mūsų laiku to nebepaisoma. O sveikatai būtų labai naudinga, jeigu žmonės tai darytų. Bet tuo tarpu ir šičia apie tai rašysime tik trumpai.

Daug yra vartojamos citrונų (citrinų) sultys. Sako, jos savo aštrumu naikinančios burnoje ir visame kūne nuodingus diegus. Jos tirpdinančios inkstų ir tulžies akmenis. Taip jau tirpdinančios taukus ir tokiu būdu neleidžiančios žmogui tukti.

Bet tokiems, kurie turi maža kraujo, citrונų sultys esančios žalingos.

Mėlynės jau senais laikais buvo vartojamos, kad viduriuojama. Jos kietina vidurius.

Panašiai veikiančios ir krūmuogės. Jos išvaro diegus, kurie žarnų darbą gadina.

Avietės, serbentai ir erškėtuogės minkština vidurius.

Juodieji serbentai pravaro kosulį ir daug reiškia prieš kaulligę.

Prieš tą pačią ligą ir sausligę veikiančios ir bruknės.

Kriaušės yra labai valgytinos, kada žmogus maža turi kraujo, kada vaiką užnikusi skrofulosa arba rachitis.

Obuoliai neleidžia pasidaryti inkstų ir tulžies akmenims.

Vyšnios suteikia kraujui daugiau raudonumo ir palaiko kepenų bei inkstų sveikatą.

Slyvos ypačiai tinka valgyti tiems vaikams, kurių kaulai silpni. Jos minkština vidurius.

Jeib vaikai būtų sveikų kaulų ir dantų, o motinoms dantys pasiliktų sveikos, laukiančiosios turėtų valgyti parariešutų, mažųjų ir didžiųjų riešutų, saldžių migdolų, brunnenkresių, figų, pieno, žalių kopūstų, žemės riešutų, salotų. Miniau daug žalių dalykų dėl vitaminų!

Kvitės turi daug natrio ir silicio. Jos pataiso surūgusį kraują.

Vynuogės naudingos tiems, kurie kraujo stoksta ir labai išbalę yra.

Svogūnai ir builiai priverčia tūlas liaukas daugiau išduoti sulčių. Taip tada valgis geriau virškinamas. Bet svogūnų ir builių naikina ir žalingus diegus žarnose.

Labai naudinga yra sriuba iš špinatų, salierų, builių ir petruškų. Tokia sriubą žmonės turėtų valgyti vietoje

mėsos sriubos, kuri neteikia nė jokio maisto, bet daug nešvarumo.

Kad tūlos žolės, iš kurių užpiltu karštu vandenimi sultys ištraukiamos, pataiso sveikatą, seniau labai gerai buvo žinoma. Minėsiu tik žolę rasakilė panelė (alchymilla vulgaris). Jos sultys gertos tirpina inkstų ir pūslės akmenis.

Ridikų sultys, išspaustos iš žalių ridikų ir gertos ilgesnį laiką kas dieną, tirpdina tulžies akmenis.

Bet užteks! Išmintingosios lietuvių senutės turbūt daugiau pažįs naudingų žolių ir žinos, kaip jos veikia.

VAIKAMS PATARIAMI VALGIAI

Tūli vaikai nuo pat užgimimo yra silpnų kaulų, o jų dantys labai nesveikos. Tiems jokių būdu nereikėtų duoti cukraus ir aplamai saldumynų. Jų materialas traukia virškinimo takais kalkį iš kūno: iš kaulų ir dantų. Kalkio kūnui teikia šie dalykai (tegul bus tūli ir dar kartą menami):

medus, miežiai, rugiai, kviečiai, avižos, ryžiai;

slyvos, obuoliai, kriaušės, datulės, figos, oranžos, mėlynės, žemuogės;

bulves;

ožkos pienas, karvės pienas. Bet geriau be to pieno apsieiti. Vaikams tinka geriausiai pačios motinos pienas. Jis turėtų likties vyriausias vaiko maistas.

Labai saugoties reikia visokių dirbtinų maistų, kaip, paveikslui, Nestles vaikų miltų ir panašių dalykų. Jie žudo vaikus.

Ir nereikia duoti vaikams mėsos ir kiaušinių pirm, kol nebus baigę 7 metus.

Švedų mokslininkas Ragnar Berg kartotinai aiškina,

kaip žalinga yra mėsa ir kiaušiniai mažiems vaikams.

Aplamai sakant, svarbu yra, kad vaikai, kaip ir suaugusieji, maitintųsi valgiais, kuriuose daug vitaminų yra. Tuomet jie ne taip greit susirgtų ir ligos būtų ne taip lengvai įveikiami.

VALGOMI DAIKTAI RIEBIEMS NULIESTI

Visų pirma, rodos, reikėtų žinoti, kas tokiems žmonėms valgyti netinka.

Netinka visokių rūšių sriubos. Sūdyti reikėtų taip mažai, kaip tik galima. Nereikia valgyti ir riebių padažų, sviesto, taukų, alyvų, saldumynų. Bet užvis daugiausiai reikia vengti valgių iš miltų su kiaušiniai.

Gydytojai mūsų laikais pataria riebiems kuo daugiau mėsos valgyti, bet be jokių riebumų. Iš tikiųjų, tada tokie žmonės nuliesta, kadangi mėsa nėra maistas.

Pasukas geriant, valgant nugriebta ir rūgusį pieną, žmogus tukti negali.

Daug tam padaro ir citrų sultys. Jos, taip sakant, tirpina visus taukus.

Valgytini įvairūs vaisiai: oranžos, mėlynės ir avietės, bet be cukraus, ananos, (bananos), žemuogės, vyšnios, serbentai.

Galima valgyt dar agurkų, krienu, rabarbaro stiebu, tomatai, baltųjų kopūstų, baltųjų ridikų, morkų.

Toliau valgytini ir šie daiktai: duona, ragaišiai, kaštanai, ryžiai, bet kiek galint sausai.

Nieko nereikėtų gerti. Jeigu kas labai trokštų, tada jam reikėtų gerti valanda prieš valgį arba po valgio – o labai mažą saiką.

VALGOMI DAIKTAI LIESIESIEMS IR SILPNIESIEMS

Aplamai tariant, tokiems žmonėms naudingos riebios sriubos ir padažai, bulvės, pienas ir kas iš pieno pataisoma, toliau, visokie augmenijos riebalai ir daug vaisių. Tyčia minėtini šie dalykai:

sviestas, palminas, alyvų sultys, riešutai, grūstienė, ryžiai, sago, kviečiai, avižų kruopos, ruginiai miltai ir duona, migdolai, didieji ir parariešutai, grietinė; alyvos, medus, korintai, razinos, figos, datulės, bulvės, vynuogės (nelaistytos vario vitriolu), cukriniai burokai;

krienos, salierės, slyvos, bananos, kriaušės, vyšnios;

žalios jaunos pupos, morkai, kohlrabi, pienės, ridikai, špinatas, ananos, erškėtuogės, abrikosės, mėlynės, avietės, rūgštinės, agurkai, įvairūs kopūstai, didieji agurkai, melonės, agurkai, tomatos, svogūnai, oranžos, bruknės, spanguolės, obuoliai.

Būtinai reikia vengti cukraus.

Bet žinotina, kad žmogus ne todėl liesas, kad per maža valgo baltymų, riebalų, miltų ir t. t., bet kad jie vidurių nėra sunaudojami.

Todėl vyriausias rūpesnis turėtų būti, kad valgiai gerai virškintusi. Tam labai naudinga yra pavalgius uždėti ant skilvio indą su karštu vandenimi ir palaikyti valandą.

REUMATIKAMS IR KAULLIGE SERGANTIEMS

Tokiems žmonėms pirmiau pastebėtina, kas pasakyta apie tai, kaip apskritai sveikata palaikoma.

Toliau reikėtų žinoti, ko nieku būdu nevalgytina arba gertina, būtent: visokių rūšių mėsa, ypačiai kepenos ir blužnės, žuvis, sparnuočiai, kiaušiniai ir kas iš jų padaijoma, žirniai, pupos, lešukai, žemės riešutai, mėsos siuba, mėsos ekstraktas, alkoholas, tija, kava. Minimų

dalykų turėtų įaugoties ir visi karščiais sergantieji.

DAŽNAI VALGOMI, BET LABAI ŽALINGI DAIKTAI

Minėti čia reikia pirma gėralus ir apskritai drėgmę. Kurs daugiau skysčių užima, atrodo dažnai storesnis, bet jis yra tik paburkęs ir iš tikrųjų nesveikas. Nežinėliai berods tiki, toks tai esąs gerai mitęs. O lengva suprasti, kad daug drėgmės turėti kūnui žalinga.

Teisybė, drėgmė iš kūno gali išplauti, kas jį nuodija, bet ji kūną ir išmirkina, ir iš jo sunkia, kas jam reikalinga, būtent visokias mineralines druskas. Ir taip griauja kūno sveikatą.

Kurio kūne maža drėgmė yra, to sveikata todėl daug geresnė negu kito. Jo raumenys jau daug tampresni. Jis yra, taip sakant, angus. Kurio kūnas drėgmės primirkęs, tas jau puvimui skirtas. Visi žinome, kad šlapias dalykas puva, sausasis išlieka.

Kurs daug geria, tas ne vien atrodo dažnai ištižęs, bet paprastai greitai pailsta, yra sudirgęs (silpnų dirgusių), ūpingas ir visokioms ligoms prieinamas.

Todėl kūnui drėgmės duokime kuo mažiau!

Bet kad žmogus trokšta! O čia ir visas kūno paplūdimo slėpinys. Žmogus turi gerti, jeib ne per greitai sugriūtų, kadangi valgo, kas yra žalinga.

Druska, dirbtini saldumai žadina troškulį.

Visi šie dalykai, o ypačiai druska, į kūną patekę, tirpsta, o tam suvartoja drėgmės. Jie jos traukia iš kūno, iš jo narvelių. O tie sunyksta, neturėdami drėgmės. Todėl jie reikia papildyti. Ir žmogus geria, turi gerti. Geria vandens, alaus, degtinės, vyno. Ir netrukus kūnas yra primirkęs tų gėralų, kurie tada iš kūno plauja gyvenimui būtinai reikalingus materialus, ir kūnas vėl reikia. Reikalauja druskos, sūdytos mėsos dalykų,

saldumų ir t. t. Žmogus tų valgo ir vėl turi daugiau gerti. Ir taip sukasi žuvimo ratas. Žmogus patsai galuojasi. O lengvai galėtų apsisaugoti.

Norėdami nusipratinti nuo daug gėrimo, nevalgykim stipriai sūdytų valgių!

Tūlos ligos greičiau praeina, kad žmogus maža arba geriau nieko negeria. Nieko negerkime, tai slogos netrukus dings.

Nedaug geriant, širdžiai netenka tiek daug kraujo plūdyti lig odos ir į plaučius. O silpnai širdžiai tai labai svarbu. Ji gal greičiau atsigauti. Bet ir inkstams negalinėjant, yra gera jiems užduoti kuo mažiau darbo. Kuo daugiau žmogus geria, tuo daugiau inkstai turi iškošti. Iš visų tų aiškinimų pasidaro ši išvada:

Kuo mažiau drėgmės kūne, tuo jis bus sveikesnis.

Kad cukrus iš kūno paima kalkį ir tuo kaulus griauja, jau buvo sakyta. Ir jau žinome, koks žalingas yra didis baltymų saikas. Bet svarbu tai turėti atmintyje.

Nėra valgytini tie daiktai, į kuriuos įdeda salicilo rūgšties. Taip jau nevirtotini džiovintieji Kalifornijos vaisiai. Jie apnuodyti sulfuro garais. Labai žalingos yra daržovės iš daržų, kurie tręšti yra srutomis ir išmatomis iš išeinamųjų vietų. Verdami kopūstai tada tiesiog dvokia.

Visumet reikia saugoties augmenų (javų, daržovių, vaisių), kurie augę per daug trąšiose dirvose.

Lietuvoje tuo tarpu visi augmenys, vaisiai, daržovės ir t. t. skanesni negu kitur, kadangi ne tiek tręšti. Bet, rodos, netrukus „kultūra“ tą gerumą nuodugnai pataisys.

Mėsa ir kiaušiniai tūlų žmonių mielai valgomi. Bet nepatartina jų valgyti. Jie yra tūlų ligų priežastis. Mėsoje nėra miltų, nei saldumų, nei mineralinių druskų ir nei vitaminų. Iš mėsos nėra jėgos, kad ir tvirtina tai dar tūli net mokslo žmonės.

Paprastiausias įrodymas, kad maistas žalingas, yra vidurių papūtimas ir garų pasidarymas. Išmatos tada ir bjauriai dvokia. Sveikai mintant, to viso nėra.

Bet labai svarbu yra dar kartą įsikalti, kad vaikams nereikėtų duoti kiaušinių, kol jiems nėra 7 metų.

Kiaušiniuose yra elementas, kuris labai smarkiai veikia gimties liaukas. Kurie, kūdikiais būdami, valgė daug kiaušinių, suaugę savo jėgas eikvoja verčiami savo gimties liaukų. Todėl primygtinai įspėju tėvus, kad neduotų savo vaikams kiaušinių. Neklausykite tų, kurie jums pataria jų duoti! Jie yra nežinėliai.

VALGIŲ PASKIRSTYMAS IR PRIRUOŠIMAS

Pradėdami apie tai rašyti, norėtume vieną sakinį kiekvienam skaitytojui į atmintį kalte įkalti.

Kiekvienas daiktas, kuris ir žalias yra skanus, turėtų žalias būt ir valgomas.

Nemanykime, kad šaltais laikais reikia šiltų valgių! Kiti sako, kad tada ypačiai daug riebalų reikia. Žinokime, kad nešildo patys valgiai, bet g y v y b è s darbas, virškinimo byla, kuriai vitaminų reikia. Žinoma, kad sušalęs žmogus gers šiltą gėرالą, jis greit sušils, bet nebus tai ilgam, geriau susišildyti valgį valgant.

Visi žali valgiai, jeigu jie tik vitaminų turės, yra valgytini ir žiemą.

Tik nepripratę prie žalių dalykų, turime pratintis iš lengvo. Šiaip kūnas gali susigadinti ir sunku būtų jį pataisyti.

Vis dėlto virti valgiai nėra tiek verti kaip nevirti.

Virti javai berods lengviau virškinasi, bet jų vitaminai neturėtų būt sunaikinami. Duona todėl kepama dalyką suprantančiųjų ne per didžiu karščiu, bet ilgiau. Kuo daugiau plutos, tuo geresnė duona.

Bulves nereikėtų virti vandenyje, kurs dažnai nusunkiamas ir išpilamas, bet gare.

Užkaitus vandens puode, reikia į jį leisti rėtį su gerai nuplautomis bulvėmis, jeigu norime – ir nuskustomis, ir tada jas gare virti. Nedaug ilgiau trunka, kaip kad jos įdėtos yra. Galima ir tam tikrų puodų pirkties.

Vandenyje verdamos bulvės netenka savo maistingumo. Gare verdamos jį palaiko. Todėl taip virtos bulvės yra nepalyginamai skanesnės.

Daržovės, kurios nevalgomos žalios, turėtų būt šutinamos, o tai jų pačių drėgmėje ir uždarytos. Jokiu būdu nereikia jų virti vandenyje ir jo joms pripilti. Su garu išgaruoja ir jų maistingumas. Daržovėms šutinti tinka geriausiai akmeniniai arba geležiniai palevuoti puodai. Bet vienas ir antras turi būti tvirtai uždengiamas.

Labai svarbu žinot, kad sveikatai didžiausiai kenkia karštieji valgiai. Niekumet žmogus neturėtų jų ryti. Pirma reikia leisti jiems nors kiek ataušti. Kaip su valgiais, taip yra ir su gėralais. Toli ne tiek kenkia šalti valgiai ir gėralai kaip karšti. Bet ledą valgyti vis dėlto labai žalinga.

Nevalgykime ir negerkime karštų valgių ir gėralų!

Valgių eilėje reikėtų pirmiau vis tai valgyti, kas lengviau susivirškina. Tokie yra beveik visi žalieji valgomi daiktai: vaisiai, daržovės, bet ir sriubos.

Sunkiau susivirškinančius valgius reikėtų valgyt po lengvesniųjų. Sunkesnieji valgiai ilgiau pasilieka virškinimo induose: skilvyje ir t. t. Lengvesniejie, ant jų pasilikdami, gali lengvai virškinimą trikinti.

Sunkiai suvirškinami valgiai dažnai padaro kietus vidurius. O iš to išeina tūlos negalės.

Drėgmės berods greičiau leidžiasi žemyn. Tik jų nereikia tam, kurs vaisiais, daržovėmis ir grūdų valgiais

mintą. Žinoma, kuomet žmogus prakaituoja, jis daugiau ir turi drėgmės suvartoti. Tada geriau valandą prieš valgį saikiai gerti tyro vandens ir kitos sveikatai tinkamos drėgmės. Ją kūnas greit susulpia. Ir nėra tada pagrindo bijot, kad vandenimi skilvio sultys būtų per daug praskiedžiamos.

Toliau pastebėtina, kad niekumet nereikėtų maišyti pieno su kiaušiniais.

Kūne iš jų pasidaro junginiai, kurie nevirsta kūno maistu ir tik apgaulingu būdu sukelia sotumo jausmą.

Geras sudėjimas yra vaisiai ir javų valgiai, ir pienas, grietinė. Bet (žalius) vaisius su žaliomis daržovėmis nereikėtų maišyti.

Jeigu jau norima taip valgyti, nereikėtų į daržoves druskos dėti. Tūli gali viską maišyti, bet, ar tai sveikatai tinka, abejotina. Vaisių maišymas su daržovėmis, rodos, padaro viduriuose chemės bylą, kuri neduoda kūnui tinkamo maisto.

Daržovės gali būt valgomos su bulvėmis, žirniais lėšukais, pupomis ir visokiais grūdais. Bet bruknės dar šiek tiek tinka ir su daržovėmis, ir bulvėmis.

Kurio kraujas greitai tirštėja - rūgsta, o tai matyt iš pūškuotos odos, tas turi valgyt kuo mažiau baltymų, žirnių, pupų, lėšukų, bet valgyt daug daržovių, bet žalių: salotų, burokų, morkų, špinatų ir t. t.

Kurs negali valgyti žalių supjaustytų arba sutrintų (tarkuotų) burokų, špinatų, turėtų jų sultis gerti, jeigu kraujas tirštas, nešvarus, aprūgęs ir oda pūškuota.

Labai svarbu žinoti dar ir tai, kad visai netinka visa eilė įvairių valgių vieną po kito valgyti.

Kiekvienas valgis žadina skilvyje savo suvirškinimui tinkamas sultis. Todėl didis valgių įvairumas skilvį silpnina. Bet mažas įvairumas naudingas.

Todėl darskart: nevalgykime po viens kito daug įvairių

valgių!

KAIP VALGYTI REIKIA

Daug čia pasakytina. Juk žmonių daugis nemoka valgyti. Ir kenkia savo sveikatai. Pirmutinis patarimas, rodos, bus šis:

Nevalgykime greitai!

Sako berods priežodis: Kurs greitai valgo, greitai ir dirba. O tai teisybė. Bet tą greitumą sukelia trokšmas-geidulys. Jausmų gyvata tokiam žmogui daug reiškia. Bet sveikatai greitas valgymas žalingas. Ir nepridera žmogui ryti, kaip daro plėšrūs gyvuliai. Reikia valdyti – sulaikyti savo godą. Staigiai rytas valgis nėra burnoje užtenkamai sukramtytas ir seilių primirkytas ir todėl sunkiai virškinasi.

Kramtykime valgomus daiktus, ypačiai sunkesnius, kol nėra visiškai sutirpę burnoje, ir tada juos nurykime!

Visi patarimai, kaip ir ką reikia valgyti, toli nereiškia sveikatai tiek, kiek šitasis.

Valgiui nuryti laikas tada, kada jis burnoje visai minkštas ir likęs be skonio. Valgio skanumas yra labai svarbus mitimo dalykas.

Ligonis gali gyventi ilgoką laiką, jokie valgio nenurydamas, jį tik taip ilgai kramtydamas, kol jame nebelieka jokio skonio.

Kada valgis yra gerai sukramtytas, ligonis gali jį iš burnos išimti. Tik jis turi būt iš to traukęs visą skanumą. Žinoma, ir valgomas materialas daug reiškia. Bet kurs jo negali nuryti, tas gali tenkintis skanumu.

Kurs valgi gerai sukramto, tam ir valgyti tiek daug nėra reikalinga. Kurie valgį tik ryja, tie ne vien savo sveikatą gadina, bet ir mąstą eikvoja.

Berods bus sunku tam mažu tenkintis, kurs papratęs

daug suvalgyti. Bet, gerai kramtydamas, savaime tai išmoks.

Žmonės gali sveiki ir drūti būti valgydami maždaug trečią dalį to, ką daugis dabar pripratęs valgyti. Berods reikėtų valgius gerai parinkti.

Geras valgio sukramtymas ir yra labai svarbus valgio tinkamumui iširti. Netinkamas valgis, ilgai kramtomas, pasidaro nepriimtinas. Prašom tai pamėgint! Imkime tik gabalą mėsos arba kiaušinių ir kramtykime! Geras valgomas daiktas ir tada dar norimas, kad jau visas skanumas iš jo kramtant išimtas.

Ilgai kramtant valgį, galima ir atprasti nuo rūkymo ir alkoholio gėrimo.

Kurs gerai kramtydamas valgo, praranda norą rūkyti ir girtauti. Labai svarbu dar žinoti, kad visais atvejais nėra gera dažnai valgyti.

Kur jau būtinai to reikia, tiktai gydytojas gali pasakyti. Kaip jau žinome, valgiai guli kartais tūlas valandas skilvyje. Jeigu valgome, kol pirmiau valgytas dar jame yra, naujasis tik trukdo virškinimo byla. Naujasis valgis ir negali būti kaip reikiant sulčių prisunkiamas. O kad skilvis ir jau būtų tuščias, jam reikalinga ilsėtis ir naujai kaupti jėgas, būtent virškinimo sultis.

Bent trys valandos turėtų praeiti po lengvų valgių, kol nevalgom iš naujo. O po sunkių valgių - daug ilgiau. Skilviui tada ypačiai reikia poilsio.

Geriausia yra valgyti per dieną tik tris kartus.

Bet yra žmonių, kurie valgo tik du kartu, o retasis ir tik vieną kartą. O jie labai sveiki ir drūti.

Pagaliau yra pastebima ir dar viena didelė nuodemė. Žmonės dažnai valgo, nieko nemąstydami apie tai, ką daro, gal tuo tarpu skaitydami arba net kalbėdami.

Valgant reikia būtinai vien apie tai mąstyti, koks skanus valgis yra ir kaip gerai kiamtomas.

Todėl valgant ir nereikėtų kalbėti. Bet ir tylint ne apie kita ką mąstyti.

Žmogus valgo, kad valgis jį maitintų. Bet apie tai jis valgydamas ir turėtų vien mąstyti.

KAIP REIKALINGĄ VALGĮ PASIRINKTI

Seniau mokslininkai tikėjo, žmogus (!) esąs krosnis, kurs turi būt kūrenamas. Šiandien jie tai jau geriau žino. Ir jų atsiklausti galima su didesniu pasitikėjimu. Vis dėlto labai sunku pasakyti, kas kiekvienam žmogui reikalinga, jeib jis būtų sveikai mitęs.

Kiekvienas žmogus minta skirtingu savo būdu.

Todėl reikėtų iširti kiekvieno žmogaus kūno ypatumą ir jo mitinio būseną, norint jam patart, ką jis valgyti turi, ar net jam valgį parinkti. O tokiam uždaviniui spręsti būtų reikalingas visas labai šviesus mokslininkų būrys.

Bet galima daug lengviau pasirinkti tinkamiausiąjį valgį.

Reikia atsiklausti kūno proto instinkto.

Tiktai jisai gali reikalingiausią valgį pasirinkti. Žmogaus mąstymas ir protas nedaug čia padarys gero. Bet kūno protas neturėtų būti žudomas. O tai žmonės labai dažnai daro.

Jau vaikams brukama viso ko, kas gadina ragavimo dirgsnis. Jiems duodami visokie „skanumynai“ ir gėralai, visokie nuodai ir niekai. Pradžioje vaikai dar priešinasi, bet motinos, o ypačiai senutės, kemša vaikams, o jie pripranta. Esą net gydytojai patarę. O tada vaikai jau ir patys nori to, kas žudo jų kūno protą ir sveikatą. Suaugusieji šį nelemtą darbą baigia tabaku ir alkoholio gėralais.

Kūno protą galima gaivinti vengiant visų tų nuodų ir nuodugniai kramtant valgomus daiktus. Bet reikia ir

pratinties valgomo daikto kvapą užuosti ir jo skonį paragauti.

Tada kūnas, kad ir negreitai, išmoksta atskirti tai, kas jam tinka ir netinka. Ir pagaliau jis numano smulkiausiasį kvapą ir skonį. Tuomet žmogui tereikia kūno atsiklausti. Pirma reikia bandyt nujėgti, kurs daiktas dabar kūnui būtų skaniausias.

Pastebėkime! Nereikia klausti, kurs valgis. Svarbus čia vien maisto materialas: duona, kruopos, obuoliai, riešutai ir t. t. Sveikas kūnas tuojau pareiškia, kas jam būtų malonu. Ir prie to pasilieka tarsi bestovis. Bet kad valgomas dalykas parinktas, reikia pažiūrėti, ar jis ir atrodo priimtinas. Toliau, reikia valgomą dalyką ir pauostyti,

ir pagaliau ragauti. Taip išmėgintas valgis bus tikrai naudingas kūno mitimui. Joks mokslininkas negalės geriau surasti tinkamo valgio. Kūno protas tam yra daug tinkamesnis ir smaigesnis.

Tik jis neturi būti žudytas, kaip jau žinome, ir neturi būti pakrikęs. Toks jis yra, kada žmogus serga. Tada ligonis viso ko norėtų, o tik nieko nevalgo. Jam viso ko duoti arba net kimšti, įraginti yra visiškai netikslu.

Ligoje kūnas turi pilnai darbo su tuo, kas jam kenkia. Jam dar užkrauti virškinimą yra nežinėlių veiksmai. Reikia mokyties iš gyvulių. Sirgdami jie nieko neėda. Po kelių dienų jie ieško maisto ir pasveiksta. Taip turėtų ir žmonės pasielgti.

Be valgio praleisti vieną antrą dieną yra dažnai geriausia gydysena.

O kūnas to kaip tik nori. Žmogus turėtų toks protingas būti ir kūnui duoti ramybės. Tada sveikata savaime grįžta ir kūnas nori valgyti.

ŽMONIŠKESNĖS MAITYSENOS ĮPRATIMO ŽINGSNIAI

Reikėtų atsiminti, kas yra šio rašto tikslas. Antraštis tai pasako. Ir vien į tai atsižiūrint, duodami patarimai. Jeigu žmogus sena maitysena būtų sveikas, liktųsi jaunas ir būtų gražus žmoniškai, nieko nepasakytume. Tegul kiekvienas valgo, kaip lig šiol valgęs. Bet tada ir šis raštas būtų be tikslo. O jis labai yra reikalingas.

Žmonės nesimaitina žmoniškai!

Tik pamanykime! Paukštis dažniausiai lesa grūdus. Voverė kramto visokius kanduolus. Beždžionė graužia vaisius. Vilkas ryja mėsą. Kiaulė ėda visą ką. O taip daro ir tūli žmonės. Ar numanome, ką tai reiškia?

Reikia maitintis žmoniškai!

Bet iš karto kita ką valgyti negu įprasta nėra visiems galima. Tūli pasilptų arba net susirgtų. Ypačiai tada, kad, valgę visa ko, žygiu pradėtų valgyti vien vaisių, būdami dar net juodo darbo žmonėmis. Reikėtų, taip sakant, įaugti į naują maityseną.

Tam, rodos, bus geriausia, kad žmonės žingsnis po žingsnio žengtų tolyn. Bet ne visi žmonės gali tuo keliu eiti. Menko žmoniškumo žmonės maitinasi ir dvėsena. Kurie gyvena geidulių aistrų gyvenimą, negalės mesti mėsą ir visokius erzinančius gardumynus. Tiktai protavimo žmonės galės greičiau priprasti prie valgių iš augmenų. O kilnios dvasios žmonės vis tiek – ar jie vyriausiai rankomis dirba arba mintis kuria – galės maitintis vien švairiu sveiku maistu.

1. Pirmas žygis reikalaus mažinti mėsos saiką ir valgyti daugiau daržovių bei vaisių ir iš grūdų miltų ir pieno gamintus valgius.

Vietoje kas dieną mėsą valgys, rasi užteks kas antrą, toliau, kas trečią dieną jos valgyti. Tada gal žmogus tenkinsis gavęs mėsos tik vieną kartą per savaitę.

2. Toliau žmogus nueis, kad jis visai nebevalgys mėsos, o tenkinsis kiaušiniais ir tuo, kas iš pieno gaminama, o šiaip valgys vien, kas iš augmenijos pareina.

Bet reiks pastebėti, kad nereikia daugiau valgyti negu seniau, bet veikiau dar mažiau. Tik valgiai turi gerai būt priruošiami ir gerai kramtomi.

3. Tada žmogus galės gyventi ir be kiaušinių, be pieno, vien tuo, ką augmenija atneša. Riešutai turės atstovauti pieno dalykams. Duona, iš stambių miltų gerai kepta, bus geriausias jo valgis.

Bet kad jau pirmiems žingsniams daug reiks, kokie tie žmonės yra, kurie nori nauja maitysena gyventi, tai dabar atsisvers, ar jie links dvasios, ar geidulių ir kūno pusėn. Bet reiks tada rūpintis visokiais valgiais. Žmonės, kurie norės „vegetariškai“ maitintis, turės pasistengti visokių gardžių valgių pagaminti.

4. Ketvirtą žingsnį žengiant, bus svarbu mažinti miltų valgius ir tenkintis kitais, būtent daržovėmis, riešutais, vaisiais, uogomis.

Tūli tada manys, kad reikia daug valgyti. Bet nėra taip. Kuo daugiau žmogus maitinsis gyvu žaliu maistu, tuo mažiau jam reikės.

5. Toliau nuėjęs, žmogus gyvens be ankščių, grūdų: žirnių, pupų, be smulkiųjų miltų, valgys aplamai mažai grūdų valgių, dar kiek bulvių, bet labiausiai – žalias daržoves, riešutus, vaisius, uogas.

Grūdų miltai sunkiau susivirškina kaip bulvės. Todėl tūliems veikiau jas reiks valgyti. Iš grūdų tiks dar sutrėkšti ir gruzdinti kviečiai ir gal dar avižos. Ir duona iš stambių kviečių miltų.

6. Valgius kai kurį laiką, kaip minėta, galima maitintis visai žaliais valgiais. Bus tai riešutai, daržovės, vaisiai.

Ir iš tų galima visokių skanių valgių susitaisyti. Tik nereikėtų per daug viso ko sumaišyti.

7. Pagaliau žmogus galės maitintis vien saldžiais vaisiais ir riešutais.

Bet nereikėtų jau iš pat pradžios siekti šios maitysenos. Visiems minėtiems laipsniams lipti reikėtų imties nors 7 metų laiką.

METŲ LAIKAI IR MITIMAS

Gyvenimas eina su laiku. Koks laikas, toks ir gyvenimas. Jam palaikyti laikas atneša, kas gyvenimui reikalinga.

Gyvybė prašliaužia augmenijoje.

Todėl augmenija ir suteikia gyvenimui pagrindą, gyviam ir žmonėms teikia maistą. Ir jis tinkamiausias tam laikui, kurį augmenija jį atneša.

Kūno gyvenimas palaikomas žmoniškosios dvasios-sielos, bet iš aplinkos – augmenijos.

Ir imdami maistą iš augmenijos, turime į tai atsižiūrėti. Rudenį augmenija žmogui visa ko teikia.

Čia lengva bus pasirinkti, kas tinkama. Tik nereikėtų tas dovanas daryti ugnimi. Daržovės, vaisiai skaniausi, kaip juos duoda gamta. Ir tada pasivalgykime!

Žiemai tūli dalykai gali būti priruošiami.

Zaliejie vaisiai, ypačiai obuoliai, turi būti sudedami, kad neslėgtų vienas kito, tokioj vietoj, kur maža, bet vienodos šilumos yra. Slyvas reiks džiovinti. Bet jas reikia taip ir valgyti, nors jos ir virtos dar skanios. Tūlos daržovės laikosi per žiemą. Morkai smiltyje gerai išlieka. Saldūs kopūstai sausoje vietoj taip jau ilgai laikosi. Rauginti reikia juos tik jų sultyse be jokio raugo arba šiaip rūgšties. Juos galima valgyti žalius. Bet šutinti ant lengvos ugnies jie taip jau gardūs ir maistingi. Bet dvasios gyvenimo žmonėms jie tik dėl atmainos patartini.

Pavasariį reiks pažvelgti į sprogstantį žalumą.

Tada visokie lapai ir sprogai tinka su lėšukais ir t. t.

Senosios bulvės pavasaryje tik menkesnio jautrumo žmonėms tinka. Kurie mėgsta dar valgyti kiaušinių, tiems šiuo laiku bus geriausia jų valgyti. Bet ir pienas, ir kas iš jo padaroma, karvėms jau ilgesnį laiką ganykloj esant, maistui labai tinkama, sveikatai labai naudinga.

Vasarą prieina visokios uogos ir ankstyviejie vaisiai bei daržovės.

Jais tad ir naudokimės! Svarbiausia, kad suprastume, juk

kiekvienų metų laiku reikia labiausiai tai valgyti, kas tada gamtos teikiama.

KELI PATARIAMI VALGIAI

Tūliems svarbiausias valgis bus duona. Kaip ją kepa lietuviai ūkininkai, ji labai gaudi ir sveikatai naudinga. Bet ne visiems žmonėms su raugu arba su mielėmis kepta duona tinka. Jautriam kūnui yra geresnė be raugo ir be mielių, iš stambiai maltų kviečių keptoji. Štai kaip kepama tokia

Duona!

Mažai duonutei užtenka 2 kg miltų. Vakare įmaišoma. Atvirinus 1 ltr. vandens, jis užpilamas ant 100 gr sviesto arba alyvų sulčių (aliejaus), ant 2 šaukštų medaus (arba saldžiųjų burokų sulčių) ir maža druskos. Visam sutirpus ir kiek praušus, į tai miltai įmaišomi ir viskas šiltai pastatoma. Antrą rytą tešla minkoma ir po valandos kepama lengvu karščiu 4 valandas su viršum. Į krosnį įstatomas dar ir puodeliukas su vandenimi. Garai, kurie tada pasidaro, neleidžia duonai juodai apdegti.

Šio veikalo rašytojas per 400 dienų suvalgo duonos iš 1 centnerio kviečių, tos duonos duodamas ir kitiems, o retai tevalgydamas dar kitokios.

Kepsneliai pataisomi šitaip

Imama virtų ryžių arba lėšukų, arba avižų ar miežių kruopų ir nevirtų sutarkuotų burokų arba sietinių su svogūnais ir krienomis ir kiaušinių bei smulkių miltų; gerai sumaišius, padaromi valgomo šaukšto didumo kepsneliai ir verdančiame svieste arba kitame riebale kepami, kol nėra visai rudi. Valgomi su bulvėmis. Labai gerai pritinka žali salotai.

Keptos salierės

taipo jau labai mėgiamos. Saliere į ratelius supjaustoma, kurie įvoliojami į tešlą, suplaktą iš kiaušinių bei miltų, ir kepami labai palengva verdančiame riebale.

Tokiu jau būdu galima kepti ir sietinius. Valgomi su bulvėmis.

Kiaušienė su tomatomis

Išėmus diegą, kiaušiniai suplakami, į tai įpiaustomos tomatos su svogūnais ir kiek šutinami verdančiame riebale.

Su kiaušiniais visumet reikėtų valgyti žalumų: salotų, kopūstų ir t. t. – Ir su žievėje gare virtomis bulvėmis žaliejie salotai, kopūstai ir t. t. skanu valgyti.

Ryžių tyrė (košė) su tomatomis

Ryžius reikia imti nebaltintus ir virti vandenyje be pieno. Tomatas, morkus ir svogūnus, ne per daug riebalu ėmus, vienus tirštai sušutinus, dėti į platų dubenį: kartą ryžių, tai vėl kartą šitų tomatų. Sūdyti reikia tik labai mažai. Yra tai geras ir gardus valgis.

Raudonų burokų valgis

Suruošiamas taip. Gerai nuvalyti burokai nulupami, sudrožinėjami į smulkias drožles arba sutarkuojami. Tad ant jų užpilama alyvų sulčių, taipo jau kiek citrų sulčių, pridedama dar svogūnų ir krienų, mažumytį druskos ir tad žali su bulvėmis valgomi.

Špinatų valgis

sutaisomas iš žalių špinatų lapeliu, kurie smulkiai sukapojami su svogūnais ir miltais, šutinami riebele.

Valgoma su bulvėmis. Bet špinatai gali būt valgomi ir žali, nešutinti, tokiu pat būdu, tik be miltų pataisyti.

Žali, rauginti kopūstai

Žiemą galima su alyvų sultimis (ir grietine, kuriam tai be vidurių pūtimo galima), su lėšukais, žirniais ar grūstiene valgyti. Tik reikia gerai kramtyti ir tenkinties mažu saiku.

Cukrinių burokų sultys,

rudenį išspaustos ir lengvu ilgu virimu tirštintos, labai tinka valgyti su grikių tyre (koše), bet tinka ir saldinimui šutintiems kopūstams.

Džiovintos slyvos

skanios virtos su tiršta grūstiene arba ir avižiene bei kilmiais.

Vaisienė,

virta iš džiovintų obuolių, kriaušių ir slyvų ne per tirštai, su kilmiais yra skanus ir pilnai maistingas valgis. Kam tinka, gali saldžios grietinės priplakti.

Barščių sriuba

yra Lietuvoj žinomas valgis ir tikrai geras. Tik reikėtų ją virti su rūgščia grietine arba citrų sultimis, ne su rūgpyve (uksusu). Ji valgytina su duona.

Daržovių sriuba

yra verdama ant labai lengvos ugnies, sudėjus visokių žalių daržovių, įvairių kopūstų, smulkiai sudrožinėtų svogūnų, kohlrabių, morkų ir taip toliau, priplakus smulkių kvietinių, svieste pašutintų miltų. Pagardinimui

galima pridėti ir petruškų, mažuma krienuų arba kito ko, kaip kurs mieliau mėgsta. Druskos nedaug. Tinka su ja valgyti skyrium virtas bulves.

Ridikų,

smulkiai sudrožinėjus, mažumą apsūdžius ir tarp dviejų lėkščių gerai sumušus, saldžios grietinės užpylus, galima su bulvėmis skaniai valgyti. Bet reikia gerai kramtyti!

Duona su sviestu tepta, varškė ir svogūnai

yra labai naudingas valgis tam, kurs dar daug baltymo reikalauja. Minėta sudėtis lengvina virškinimą. Žalieji svogūnai skilvyje ir viduriuose sužadina tinkamas sultis.

Pavyzdžiai vienai dienai valgyti

Kiek galint reikėtų rytmečiais valgyti vaisių su duona. Pietumis – visokių žalių daržovių, vakarienei – ką nors ir virto.

Rytmečiais

rudenį tiks valgyt keli riešutai, 1 obuolys, 2 kriaušės, riekelė duonos su sviestu.

Žiemą, jeigu žalių vaisių yra, tą patį. Jeigu nėra, valgysime riešutų ir džiovintų slyvų su avižiene (tyre) ir riekele duonos su sviestu. Skanu valgyti ir riešutų, datulių, figų ir duonos riekelę su sviestu.

Pavasariį tiks riešutai, figos ir duonos riekelė su sviestu. Toliau imsime visokių žalių naujybių. Svarbios šiam laikui kresės, pienės, dilgėlės, jauni sraivžolių lapeliai.

Pagaliau uogos (žemuogės), erškėtuogės ir t. t. su pienu ar grietine ir duonos riekele.

Vasarą labai naudinga valgyt mėlynių, serbentų, krūmuogių ir kitų uogų, taipgi su pienu, grietine ir

duona.

Pietums

rudenį valgytini riešutai, toliau, daržovės su bulvėmis ar visokiomis tyrėmis arba kepsneliais ir t.t., varškė ir melonės gabalėlis.

Žiemą bus riešutų, burokų, bulvių ir grūdų valgių. O po viso gal keli datuliai arba bruknių.

Pavasariį galima iš sprogstančių žalumų virti sriubą ir ją valgyti su visokiomis tyrėmis, duona arba bulvėmis.

Vasarą valgytinos visokios daržovės ir bulvės.

Vakarienei

Rudenį tiktų tirštoka grūdų sriuba su vaisiais.

Žiemą – trėkšti kviečiai su vaisių sultimis ir grietine arba daržovių sriuba su duona. Jeigu sriuboj bulvių yra, tai duonos nereikia.

Pavasariį ir vasarą valgysime pradžioj gal kokią grikių tyrę su sirupu arba, toliau, uogų su grietine, arba panašių lengvai suvirškinamų dalykų su duonos riekele ir t.t.

Pagaliau patariame kiekvienam pačiam pasistengti parinkti sau tinkamus valgius sekant paduotus pavyzdžius.

C. GIMTIS (Sexus)

KŪNO AUGIMAS

Kaip žinoma, žmogaus kūnas iš lengvo darosi. Sakoma, jis auga. Ir dabar numanyta, kad tai yra visai nepasakomas slėpinys. Juo tegali stebėtis žmonės. Bet stebisi beveik tik mokslininkai. Paprastai į tai žiūrima kaip į kasdienio dalyką. Kūnai gema, auga, gyvena, vysta ir žūsta. Kas čia ypatinga?

To ypatingumo dabar ir neliesime. Pažvelgsime į tą bylą iš paviršiaus. Kūno pradžia yra mažas gyvos materės krislelis. Jis susideda iš dalelių, kurios yra augusios pribrendusiame motriškame ir vyriškame kūne. Abu tuodu kūnu buvo ypatingu ilgėsiu traukiamu į viens antrą. Sutampa tiedvi daleli. Ir jau auga mažasis gyvos materės krislelis motinos kūne. Jame randasi visokie organai, ir pagaliau jis yra saviškas kūnas ir gema. - Bet pastebėkime!

Tėvų kūnu-du vieninimo ilgėsiu susieina, ir tada naujasis iš dviejų dalelių pasidaręs krislelis auga visai savaip - atskirai.

Nėra taip, kad motinos gyvosios kūno sultys suplauktų tikroje vietoje ir statytų naują kūną, bet, kaip jau kartą sakėme, tas krislelis traukia iš minimų sulčių, ko jam reikia, jeib galėtų augti. Iš jo kaip noris reiškiasi galėjimas, kurs stebina viso to vyksnio žinovus.

Gimęs kūnas turi pažymius, kurie primena abiejų tėvų kūnų ypatumus. Bet, be jų, jis turi dar ir kitokių savo pažymių.

Augęs kūnas yra tarsi statomas. Bet tas statymas nuolatai kartoja veisimą. Mažasis krislelis atsiradęs tuojau dalinasi. Bet šitaip atsiradusios dalelės pasilieka glaudžioje sąjungoje. Ir prisitraukusios daugiau gyvo materialo, gaminasi daugiau dalelių. Tos dalelės įgyja skirtingus ypatumus ir atitinkamai tvarkosi. Pagaliau ir yra pasiektas žinomas žmoniškasis pavidalas.

Tada kūnas yra sudėtas jau iš labai didžio skaičiaus mažų krislelių, kurie vadinami narveliais arba cellulomis. Jos vėl spiečiasi iš lengvo į būrelius, į kūno dalis arba organus. O tie organai tarnauja visam kūno gyvenimui. Kūnas yra tikra visata, kurios viena dalis yra sąlyga kitai ir viso kūno sąstatai.

Bet viso kūno buvimas yra pagrinduotas jo gyvumu. O tasai palaiko santaiką visų ir mažiausiųjų kūno dalelių.

Taip tada kūnas auga. Taip jis gyvas išlieka. Taip jis yra

sveikas, jaunas ir gražus.

GIMTIES LIAUKOS IR SVEIKATA

Kūno augimui, teisybė, yra reikalingas materialas. Bet augimo darbas vykdomas tam tikros jėgos. Ji pradžioje lyg pareina iš motinos kūno sulčių. Bet, kūnui bręstant, pradeda veikti įvairios liaukos. Jos mažiau ar daugiau teisingai galėtų būti vadinamos gimties arba seksualiomis liaukomis.

Tos liaukos pačios gamina savo kūno augimui reikalinguosius akstinus.

Tie akstinai mokslininkų, pasinaudojančių graikų žodžiu hormao – akstinų, vadinami hormonais. Iš ko tie akstinai pasidaro – sunku pasakyti, turbūt iš maisto kaip štai: oro, šviesos, šilumos, drėgmės ir tirštesnių materės rūšių.

Pribrendusiame kūne randamos pagaliau tokios liaukos, kurios gamina akstinų-diegu kūno naujėjimui arba jaunėjimui, o taip jau ir jo gyvybės įsiveisimui.

Tos liaukos – tai jau stačiai gimties liaukos. Kad jos pribrendusios, jos savo hormonus ir leidžia į kraują. O tada žmogus lyg kitoks virsta. Tarsi jis būtų įmerktas į ypatingą grožę. Ypačiai moteriška tuo pasižymi. Ji lyg mirgėte mirga. Dėl to ir atsirado žodis merga.

Kartu žmogaus jausmų gyvatoje sukyla ypatingas ilgesys antrojo žmogaus, vyriško arba motriškos. Tas ilgesys išauga lig tikro panūdimo. Ir tada randasi toks didelis noras gyvybės pertekliaus atiduoti, padalinti, kad kartais tas noras žmoguje gyvas kaip koks skausmas.

Bet po neilgo laiko, maždaug po kelių dienų, tai praeina. Ir žmogus, neklusęs šio varymo, jaučiasi lyg smagesnis, stipresnis, sveikesnis negu seniau.

Įsi veisimo diegai, patekę visi į paties kraujo srovę,

jaunina ir grožina paties žmogaus kūną.

Visi kūno sulčių takai, visas kūnas lyg patvysta anų jėgų. Ir žmogus jaučiasi labai smagus ir sveikas, stiprus ir linksmas. O jeigu dėl kitų priežasčių kūnas liktus negalingas, žmogaus nuotaika vis būtų labai gera. Visi žmonės su perdėm geru ūpu yra tokie, kurie neekvoja gimties liaukų gaminių.

Po tam tikro laiko vėl tai kartojasi. Vėl pradeda sukilti ans ilgesys. Antroji lytis atrodo kažki viliojanti. Bet savo jėgas palaikius, jos vėl aptvinsta visą žmogų ir jį jaunina, ir jo nuotaiką kelia.

Seniau sakyta tūlų neva mokslininkų, kad vyriškiems reikia būtinai paklusti tų jėgų varžymo. Gal ir šiandien vienas antras apsnūdėlis dar taip sako. Bet yra jau plačiau pasklidusi žinia, kad labai svarbu yra savo gimties jėgas pasilaikyti, kadangi ypačiai josios kūno atsigavimui reikalingos.

Mergos ir moteros, kurios dažnai turi gimties patyrimą, atrodo labai anksti pavytusios.

Išimtys yra tokios retos, kad vos iš tūkstančių viena pastebima. Žinoma, kad čia nieko nereikia nusidažymai ir panašūs pasijauninimai.

Vyrai, rodos, tiek nenukenčia. Bet pasileidėliai paprastai pasižymi didžiu kvailumu, valios silpnumu ir nedarningumu. Išimtys tai tik patvirtina. Jų kūnai atrodo suvytę, seni, o tačiau dažnai yra net riebus, bet be lankstumo, sunkūs. O ūpas yra dažnai negeras. Aukštesniems išminties dalykams tokie žmonės jokio supratimo neturi. O kad kas nors išminties skelbimus smerkia arba šmeižia, tad vyriausioji tam priežastis bus palaidas gimties gyvenimas.

Augimo arba jaunėjimo ir visimo jėgos yra tos pačios. Bet jos daug reiškia ir žmogaus išminčiai, ir dorovei.

Mūsų laiku, kuriuo dorovė ir išmintis tiek mažai reiškia, kartu yra ir gimties gyvenimas labai palaidas. Bet matyti tai visame pasaulyje. O tam ištvirkimui daug

reiškia netikęs mitimas, kurs per anksti žadina ir erzina gimties liaukas.

GIMTIES GYVENIMAS IR ŽMOGAUS ESMĖ

Gimtis, rodos, vien paliečia kūną. Bet toliau niekas, kas su juo saistosi, tiek nereiškia ir pačiai žmogaus esmei negu ji. Todėl žmogui nepasakomai svarbu gimties žvilgsniu gyventi švariai, skaisčiai, žmoniškai.

Daugiausiai tai reiškia sveikatai, jaunumui ir tikrajai žmogaus grožei. Bet čia dar daugiau kaip kitur tenka pasakyti, kad gimties dalykuose žmogus turėtų būti labai opus. Drova juk jau prigimta. Kur jos nėra, čia jau yra nesveikumo.

Niekas jos taip gyvai neatjaučia kaip motriškoji. Jos gimties gyvenimas ir yra paprastai daug doresnis negu vyriškojo. Motriškajai jis berods daugiau ir reiškia. Tačiau vyras esmėje daugiau nukenčia.

Tik žvilgtelėkime į pagrindus! Visa kūryba, rodos, stengiasi išauginti pagaliau individualią sąmonę ir toliau ją vėl praplėsti į universalią, į kosminę. Pirmoji šio tikslo dalis žmogaus jau pasiekta. Ypačiai vyrų. Moteros sąmonėje daugiau reiškia dar bendrumo numanymas. Ir tik mūsų laikais prasimuša individualizmas-saviškumas.

Gimties santykiavimas yra žengimas per savo individualumo ribas.

Ir kilniam vyrui tai yra jį labai menkinąs dalykas, visai kitoks negu moterai, kurios kūnui jau lemta viduje auginti, priimti ir save kitą kūną ir taip daugiau įeiti į bendrą sąmonę.

Bet kad vyrui minimas žygis yra sąmonės apsiaurinimas, moterai jis yra sulaužymas jos garbingumo ir valios tvirtumo.

Ir iš to išeina žmogaus esmės silpnėjimas. Ir tuo

pasipriešinimas gyvenimo prasmei. Nesą žmogus gyvendamas turėtų žmoniškesnis tapti. Toliau taip žmogaus sveikata netenka savo pagrindo, amžiaus laikui neblieka senojo ritmo, vadinasi, amžius trumpinamas.

Yra tiesa, kad gimties santykiavimas tarnauja gyvenimui. Iš to prasideda naujų žmonių kūnai. Ir žmonės, kurie vaikų nori ir jų tarpimui pasišvenčia, tuo atsveria tai, kas kitu atžvilgiu prarandama. Bet ar abi lyti santyčiau vien dėl būsimų vaikų?

Lyčių santykiavimas turėtų pareiti iš tikro viens kito gerbimo ir būt atjaučiamas kaip didis gyvenimo slėpinys.

Kurs tai laiko geidulių patenkinimu, tas jau nusideda santykiuodamas su antra lytimi. Jis jau nebesveikas savo esmėje. O iš to išeina nesveikumas viso asmenybės gyvenimo.

PATARIMAI

Pirmutinis žmogaus uždavinys, norint sveikam išlikti, būtų šis:

Reikia rūpintis, kad gimties liaukos liktus natūralios, sveikos.

Neturėtų jos būti pirm laiko sužadinamos. Todėl čia jau bus tėvų dalykas. Norint išvengti ankstybo gimties liaukų dirbimo nereikia vaikams duoti kiaušinių, mėsos, alkoholio, tabako ir visokių dirbtinų gardumų.

Bet ir to dar neužtenka. Gimties gyvenimui didžio svarbumo yra jausmų ir minčių gyvati-dvi. Todėl nereikia vaikams žadinti nešvarius jausmus ir mintis apie gimties klausimus, bet juos įvesti lyg į slėpinį šventumą.

Suaugusiam patartina gyventi kaip galint natūraliai, ypačiai, kad jis augdamas jau sudarkytas.

Būtinai reikia vengti alkoholio, tabako, kiaušinių, mėsos, druskos ir visų erzinančių gardumų.

Bet kas paprastai valgoma, turi savo saiką ir tikslą turėti, kaip šiame rašte jau aiškinta.

Apskritai reikia rūpintis kūno sveikata.

Naudinga tam yra ir gimnastika, abejotinos vertės yra sportas, o netikęs yra lenktyniavimas.

Labai didžio svarbumo yra ir ramusis gilus kvėpavimas.

Bet beveik dar svarbiau bus atsižvelgti į savo jausmų-geismų ir minčių gyvenimą.

Daug čia gera padaro ir draugavimas su kilniais žmonėmis, ypačiai su motriškėmis.

Reikia stačiai žadinties švarius, kilnius jausmus-ūpus-palinkimus.

Geriausiai tai pavyks mąstant apie aukštesnius dalykus. O jei kartą užėina kokie gundymai, tada

kreipimas dėmesio į kitą įdomų dalyką labai daug padeda. Bet svarbiausia bus esmės stiprėjimas. Žmogus turi surasti savo viduje tyliąją šventyklą, turi individualią sąmonę praplėsti lig

universalios-kosminės.

Apie gimties gyvenimą galima pasiskaityti ir mano raštelyje „Gimdymo Slėpiniai“.

D. KŪNO JUDESYS

KŪNO GYVENIMO JUDESIAI

Tuos judesius jau pažįstame. Bet nebus, rodos, per viršų, kad juos dar kartą prisiminsime.

Žymūs yra pirm visų kvėpavimas ir širdies plastėjimas.

O su tais judesiais eina ir kraujo tekėjimas, liaukų sulčių sutvinkimas ir įsiliejimas į kraują, skilvio ir vidurių judesys maistui nešti tolyn pro siurbiančius prietaisus lig išmetimo. Toliau pastebėtinas jėgų sraavėjimas dirgsnių takais – jėgų, panašių į elektrą, magnetizmą.

Ir gal dar kita kas. Pagaliau minėtini raumenų bei timpų judesiai, kurie kaip noris reikalingi aniems judesiams įvykti, paveikslui, valgant.

Visi šie judesiai priklauso viens nuo kito, yra vienas kito sąlyga.

O visi kartu tarnauja kūno gyvenimui, jo augimui, atsigavimui, jo sveikatai.

Bet iš kur jie pareina? Kas yra jų akstinas? Apie tai paprastai niekas nemano. Su užgimimu visa prasidėjo. Ir taip, rodos, viskas tvarkoje. Bet norint tvirtinti savo sveikatą, reikėtų kiek daugiau nors numanyti. Ieškodami to judesio kilimo vietos, gal apsisostime kūno viduryje, jo lygnešos punkte.

Sako, simpatiškų dirgsnių mazge jis surandamas.

Iš tikrųjų visi kūno judesiai, rodos, aplink jį sukasi, nuo jo tolyn eina per liemenį ir į kūno narius. Žmogaus kūne, maždaug ties bamba, jaučiama kūno rymojimo vieta.

Į tai reikia kreipti savo dėmesį. Bet kalbamiems judesiams, rodos, tai nedaug reikš. Jie vyksta lyg be žmogaus valios. Bet ar ir prieš ją? O čia tai pamąstyti reikėtų.

Žmogus turėtų rūpintis, kad šie judesiai nebūtų trikdomi.

Senasis įprotis, kurs gimdymo krisleliu persikelia nuo vienos kartos į kitą, tiesia jiems kelią, ir taip tai gyvasis pavidalas gyvybės išlaikomas. Tūli mokslininkai todėl gyvybę ir vadina „autonomu pavidalu“.

Užgimę vaikai giliai kvėpuoja, tikslingai elgiasi žįsdami ir ilsisi, kaip niekas geriau to liepti negalėtų.

Maži vaikai mieliausiai ilsis gulėdami kniūpsčia.

Bet motinos juos apverčia. O tačiau ana laikysena yra tikroji. Vien reikia rūpintis, kad pilnas kvėpavimas būtų galimas.

Žmonės visaip taiso prigimties judėsenas. Ir todėl iš lengvo visi kūno gyvenimo judesiai pakrinka ir pagaliau nebėra natūralūs. Kvėpavimas nepilnas, viduriai vangūs ir t. t. Ir tenka gydyties. Bet visi kūno gyvenimo judesiai virsta natūralūs, kad pratinamės pilnai kvėpuoti, žmoniškiau maitinties ir apskritai žmoniškiau gyventi.

Daug reiškia ir oda, ir jos darbas šiems judesiams, toliau, ir apsitaisymas, ir darbas bei poilsis. Todėl apie tai dar kalbėsime.

JUDESIAI TARPININKAI

Kūnas juda ne vien dėl savo gyvenimo reikalų, bet dar žmogui tarnaudamas. Berods nėra čia iš karto griežtų skirtumų.

Kūnas kartais juda, ko nors iš aplinkos užgautas.

Jis tada, lyg be žmogaus žinios, savaime atsiliepia į užgavimą. Sako, sensoriškos dirgsnys pernešusios erziniimą ant motoriškųjų dirgsnių. Ir kūnas taip ginasi nuo žalos.

Šie judesiai turėtų būti skaitomi prie kūno gyvenimo judesiu. Bet jie tokie tikslingi, kad atrodo, lyg žmogus pats būtų juos sukėlęs. Jie sveikatai tarnauja ją apsaugodami.

Toliau kūnas juda, jeib apreikštų atskirą jausmų gyvatos būseną.

Linksmas žmogaus veidas kitaip juda negu nuliūdes. Supykęs žmogus kitaip veikia negu tada, kada jį kas skaudžia. Šios rūšies judesiai pasirodo vyriausiai veide ir dar kiek rankose.

Taip juda ir gyvuliai. Ir tuo reiškia savo jausmų gyvatos turinį. Tą patį daro ir vaikai bei suaugusieji, Šie judesiai jau yra tikri tarpininkai.

O jie jau gali daug padaryti sveikatai, bet greičiau neigiamu būdu. Ypačiai, kad jie staiga sukyla.

Todėl nereikėtų ūmai sujusti, užėjus kokiam ūpui-geiduliui, kokiai aistrai.

Tokie iš šių būsenų sukilę judesiai ir nėra gražūs. Atrodo, taip sakant, kampuoti, nelygūs. Bet šiaip iš jausmų gyvatos sukilę judesiai savo keliu miklina kūną. Taip tarnauja ir jo sveikatai.

Trečioji judesių rūšis gelba vykdyti mintį.

O tam kūno judesys žmogui tarnauja. Judesys taip yra tikrasis tarpininkas. Galime jį vadinti ir sąmoningu judesiu. Ir paprastai žmogui rūpi, kaip šiam judesiui sukaupti kuo daugiau jėgų ir daugiau miklumo. Tam reikalinga daug pratimų.

Miklus judesys palaiko sveikatą ir kūno jaunumą bei grožę.

Todėl žmonės, ypačiai jaunimas dabar gimnastikuoja. Kiti pasimėgsta visokiu sportu. Ir, be abejo, tai daug reiškia sveikatai žmogaus gyvenime. Tik čia labai žiūrėtini tūli dalykai.

Svarbiausieji judesiai yra tie, kurie kūną padaro lankstų strėnose.

Žmogaus kūno senėjimas prasideda kaip tik čia. To nereikėtų užleisti,

SĄMONINGOJO JUDESIO DĒSNIAI

Paprastai blaivūs juodo darbo žmonės labai tikslingai juda. Todėl jų judesiai atrodo ir gražūs. Ir palaiko žmogaus sveikatą. Bet žmonės, kurie paliesti visokių nuodų, būtent tam tikrų žinių, mokslų, toliau, ūpų-geidulių-aistrų, alkoholio, tabako ir t. t. nebejudą kaip reikia. Ir gimnastika čia nedaug tepataiso. Žinotina, kad kiekvienas judesys turėtų prasidėti iš aiškios minties, niekumet – iš niaukios nuotaikos ir tiršto ūpo.

Visumet reikėtų pirmiau kuo gyviau vaizduoties visą judesį. Ir tada gyvai jo geisti ir jam leisti vykti. Taip tada judesys sukyla lyg iš rymojimo būsenos ir vyksta labai sklandžiu būdu. Jis pasidaro tarsi savaime. Ir turi visus tikro grakštumo požymius.

Dažnai kartojant bet kurį judesį, jis miklėja. Ir pagaliau nebereikia dar ilgai vaizduoties visą veikimą, bet jį tik atsiminti, ir jis jau darosi net menkiausia jėga. Bet reikia dar ir į kūną atsižvelgti.

Kiekvienas vykstantis judesys turėtų kilti iš kūno rymojimo vietos, o pirmiau užimti liemenį, o iš čia nukilti į narius ir pagaliau, jeigu reikalinga, ir į galvą.

Tokiu būdu reikia laikyties einant, stovint, sėdint, gulint.

Žmogus turėtų visumet atsiminti savo kūno rymojimo vietos ir iš čia leisti vykti kūno laikysenai.

Tokiu būdu einant, judesys sukils iš minimosios vietos. O žmogui stovint, visi kūno nariai lyg jos laikysis. Žmogui sėdint ar gulint, jie glausis aplink ją.

Bet atsiminti reikia ir tai, kas jau sakyta apie kūno atsigavimą, apie jo poilsį.

Įvykus judesiui, kurs, žinoma, ir jėgos reikalavo, reikia narius ir visą kūną paleisti iš minties-geismo tarnybos.

Tada, kaip jau aiškinom, jis gali atsigauti, kadangi kūnui tada galima savaip gyventi, savo naujėjimo darbą daryti ir iš nuovargio iškopti. Bet visi raumenys turi visiškai palaidi būti,

likties be jokios įtampos. Judant su prisiveikimu, veido raumenys ir timpos turi likti palaidos.

Veidas neturi raukyties.

Labai tai svarbu norint, kad jis atrodytų jaunas. Kad esame rašę, jog žmogaus judesiai gražūs atrodo, jiems prasidedant iš aiškaus įsivaizdavimo, tad nūnai žinotina ir tai, kad šis raumenų paleidimas tam irgi labai daug reiškia. O aišku, kad tuo palaikoma ir sveikata, ir jaunumas.

Pagaliau visas judęs kūnas turėtų kvėpuojant būti pritvenkiamas gaivesčio.

Prisiminkime, kas apie kvėpavimą pasakyta, ir sujunkime jį su judesiais!

2. KŪNAS IR APLINKA

A. ODA

ODA IR KŪNO GYVENIMAS

Visų daiktų paviršius yra ypatingos reikšmės. Nėra jis tiktai daikto pavidalo riba.

Paviršius yra tarpininkas tarp daikto ir aplinkos.

Net vanduo turi savo odą. Vasaros laiku galima tai dažnai aiškiai pastebėti. Tyliame duburyje bėginėja ant vandens visokie vabzdžiai. O vandenyje rėplioja po jais prieš vandens paviršių, kaip muselės kambaryje lubomis, kiti vabzdžiai.

Vanduo yra reikalingas paviršiaus, kurs priima vandeniui orą, šviesą, šilumą ir išduoda iš vandens orui

garą. Toks tarpininkas tarp gyvo kūno gyvenimo ir jo aplinkos yra ir oda.

Bet ji gyvam daiktui dar daugiau reiškia. Visi kūno gyvybės takai baigiasi odoje. Odoje randasi ir visos priemonės pasitikt aplinkai, vadinasi, pagauti pasaulio turiniui. Vienas garsus vokiečių mokslininkas sako, oda esanti trečiosios smegenys, priskaitydamas jai visų jusnių organus – pajėgas, būtent akis, ausis, uoslę, juslę ir t.t.

Oda yra tikriausias kūno ir visos asmenybės sveikatos veidrodis. Visas kūno gyvumas ar negyvumas, visi jausmai-geiduliai-aistros, toliau, ir visas žmogaus protavimas, ir manymas, ir jo dvasios-sielos šviesa – visa tai odos rodoma.

Ji todėl yra žmogaus sveikatai ir visam jo gyvenimui labai reikšminga.

Odos sveikumu rūpintis yra todėl labai svarbus žmogaus-žmonos uždavinys.

Niekas nesuteikia žmogui tiek jaunumo ir grožės kaip sveika oda.

Pastebėtina yra ir tai, kad oda kūną apdengia ne vien iš viršaus, bet jį iškloja ir iš vidaus. Visos kūno urvos urvelės, prasidedant nuo burnos, yra odos apvilkotos, išklotos. Ši oda skiriasi nuo išviršinės odos tuo, kad ji turi nuolatinę savo drėgmę.

Susitikdama su pasaulio turiniu, oda savo priemonėmis tą turinį tarsi sijoja ir leidžia jam tik tiek paveikti kūną, kiek jo sveikatai ir išlikimui tinka. Berods ji gali tai padaryti tik siaurose ribose.

Viena aplinkos turinio rūšis pasiekia kūną kaip materialas, iš kurio kūnas statomas bei naujinamas ir jo gyvenimas palaikomas. Kūne kaupiasi įvairus materialas, kurs jame virsta gyvas. Aplinkoje jis toks nebuvo. Niekas, paveikslui, nemato, kad deguonyje būtų gyvumo. Bet gyvame kūne visa materė yra gyva. Tuo, rodos, nieks neabejoja.

Materialu, rodos, gyvybė kaupiasi, tvarkosi, organizuojasi.

Antroji aplinkos turinio rūšis yra judesiai. Jie pasiekia kūną kaip koks veikimas.

Jis pagauna jusnis ir žadina jausmus-geidulius, toliau – žmogaus protavimą, jo minčių gyvenimą. Ir čia aplinkos turinys susitinka su žmogaus esme, vadinasi, su tuo pradū, kurs mintis kuria.

Tuo tarpu labai svarbu suprasti, kas kūno gyvenimui tikrai reikalinga: pirmiau, kad oras, drėgmė ir tvirtesnis materialas į jį įsitosų ir, toliau, dar, kad oras, šviesa, šiluma, drėgmė jį tik paliestų. O visam tam priimti oda yra priemonė viduje ir paviršiuje.

ODOS DARBAS

Savo uždaviniui spręsti oda labai pinkliai įtaisyta. Dar tokiu būdu, kad jos darbu aplinkos turinys gali virsti kūno gyvenimo gaivesčiu, kad gali jo gyvybę tvirtinti. Odą sudaro keli sluoksniai. Nesvarbu mums juos geriau pasižiūrėti. Naudingiau yra žinoti, kad oda yra skylėta.

Šitos skylutės, kurių yra keli milijonai, gali mažėti ir plisti. Kūnui įkaitus, jos didėja ir išleidžia kūno šilumą garu arba net prakaitu, bet ir tai, kas kūne jau nebegyva, jam nebetinka. Kad kūnas yra sušalęs, tos skylelės susitraukia arba tikrai užsidaro, jeib reikalingoji šiluma kūne pasiliktu. Bet liekasi jame tada ir visa, kas jam nebetinka. Be to, kūnas oda iškvėpuoja ir oda traukia orą. Tokiu būdu oda yra lyg antriejie plaučiai. Ir negalima sakyti, kad ji menkesnės reikšmės. Be plaučių žmogus, negali gyventi, bet, odos skylutes užlipinus, žmogus netrukus nuslopsta, nors nosimi dar ir galėtų kvėpuoti. Yra labai svarbu tai žinoti!

Todėl būtinai reikalinga odos skylutes turėti atviras, bet ir tai, kad jos galėtų susitraukti ir vėl plėsties.

Kad oda to nebegali, ji jau serga ir nebeįstengia kūnui tarnauti kaip reikia. Tuoju tai atsiliepia visam kūno gyvenimui.

Odos veiklumas yra būtinas žmogaus sveikatai.

Bet oda dar daugiau daro. Ji yra tarsi kūno gyvenimo ribos sritis.

Odoje randamos visokios liaukelės, kurios dirba įvairias sultis-hormonus.

Mokslo jos ir jų darbai dar nėra pilnai ištirti. Bet jau tiek yra išpėta, kad jos daug reiškia pirmiau pačiai odai, toliau, kraujui ir pagaliau visam kūnui.

Kaip plaučiai, taip ir oda yra tatai, kas medžiui – lapai. Jie ne vien leidžia medžiui kvėpuoti, bet jie ir maitina jį. Paprastai tikima, jog tai padarančios šaknys. Tiesa, jos daug reiškia medžio mitimui. Bet nudraskykime vasaros metu medžiui visus lapus, ir jis greitai nudžius. Lapai jam dirbo maistą, būtent baltymą, cukrų, riebalą ir miltus. O dirba tai, kaip garsus mokslininkas tvirtina, vyriausiai iš oro ir saulės šviesos pasiimdamas tam dar ir žemės materialo.

Toki pat darbą daro ir žmogaus kūno oda. Jos svarbumą žmogaus kūno gyvenimui dabar pradeda pastebėti ir mokslas. O tada daugiau ir nuodugniau aiškina odos reikšmę. Taip dabar ir sako, kad

būtinai turime odai leisti dirbti iš oro ir saulės šviesos, ko kūno sveikatai reikia.

Kiek tiktai galime, turime leisti tyram orui, saulės šviesai bei šilumai, o kartais ir vandeniui paliesti odą. Ypačiai tai svarbu mažiems vaikeliams. Ir labai išmintingai pasielpia tos motinos, kurios vaikus nuogus palieka klodėse.

ODOS GYVUMO IŠLAIKYMAS

Oda yra gyva, kad ji prireikus gali užmerkti ir vėl atverti savo akutes-skylytes. Kad kūno sveikatai tai labai reikalinga, jau žinome. Ir dabar svarbu pasiaiškinti, kaip oda gyva išlieka. Trumpai pasakius: žmogus neturėtų odą marinti!

Tai įvyksta, kad jai neleidžia daryti, kas jos uždavinys, – būtent kūno gyvatai tarnauti, jai santykiuojant su aplinka. Žmonės, to nepaisydami, nori drabužiais odos darbą pavaduoti. Ir todėl apsivelka taip, kad oda stačiai slopsta.

Tūli žmonės ypačiai daug skepetų vyniojasi aplink kaklą.

To neturėtų būti. Toks vyniojimas yra gryniausias kvailumas. Jis kaip tik gimdo visokias negales.

Kaklas turi visumet pasilikti neaptaisytas – laisvas, tada nebus nei kosulio, nei slogų, nei kito ko, jeigu tik bus kraujas sveikas. Žinoma, bus ir tokių atsitikimų, kada reikės apsirišti kaklą. Bet tai turi būti tiktai išimtis. Nereikia padaryti tai įpročiu.

Bet visas kūnas paprastai neturėtų būt labai apvilktas.

Per lengvai tada oda apmiršta. Kraujas nebeplaukia iš širdies lig jos, ir ji nebejaunėja. Jos skylutės prianka visokiais nešvarumais. Ir kūnas dvokia puvėsiais. Kad oda kur nors, sakysime, ant kojų, blauzdų, rietų, pilvo ir t.t. trinama, o ne tuojau pradeda raudonuoti, tai ji jau apmirusi.

Sveika oda yra minkšta, tampri, skylėta –akyta ir trinama greitai pildosi krauju. Pirmiausiai odai reikalingas vanduo. Jis nuvalo nešvarumus, kurie pro odą veržiasi iš kūno. Todėl reikėtų visą kūną nors vieną kartą per savaitę gerai numaudyti.

Žiemą, bet kartais ir vasarą tai darytina šiltame vandenyje, 37 lig 42 °C ir daugiau. O gulėti reikėtų tokiam šiltame vandenyje 1/2 vai. ir ilgiau.

Atsargus būti turėtų tik žmonės su silpna širdimi.

Jiems sveikiau pirma įsistoti į šiltą vandenį, tada palūkęjus atsiklausti, atsisėsti ir pagaliau atsigulti. Kodėl taip, aiškėja iš to, kas buvo ir dar bus pasakyta. Vasarą galima maudyties drungname vandenyje, gal ir šaltame. Bet ir čia vėl tūliems reikia būt atsargiems. Šaltas vanduo padaro, kad odos skylutės susitraukia, ir kraujas spaudžiamas širdin. Tokiu būdu širdis labai staiga užgaunama. Šokti į šaltą jūrų vandenį todėl leista tikrai sveikos ir įpratintos širdies žmonėms.

Šaltas jūrų vanduo kūno taip neįveikia, jei jis pirmiau aliejumi įtrinamas. Rodos, savaimė suprantama, kad labai įkaitusiam arba net prakaituojančiam netinka šokti tuojau į šaltą vandenį. Ir netinka visiškai atsivėsinti.

Bet niekas neturėtų ilgai pasilikti vandenyje. Pusė valandos yra tam ilgas laikas. Mažo kraujo žmonėms turi užtekti kelių minučių.

Toks šiltas ir šaltas nusimaudymas labai gaivina odą. Po nusimaudymo šiltame vandenyje reikėtų dar greit šaltu nusitrinti arba nusilaistyti prasidedant nuo kojų ir rankų ir pagaliau trinti liemenį ir nugarą.

Be tokio nusimaudymo, reikalinga dar kas dieną šlapia skara nusišluostyti arba nusitrinti visą kūną. Ir vėl prasidedant nuo kojų. Reikalinga tai dėl kraujo spaudimo prieš širdį. Tam galima vartoti šiltą ir šaltą vandenį. Šaltas vanduo odą erzina, šiltas ramina.

Išdava yra pagaliau maždaug ta pati. Bet viena taisyklė būtina žiūrėtina.

Šaltas vanduo turi būt liejamas tikrai ant šilto kūno, ir šaltam kūnui vartotinas tikrai šiltas vanduo. Ne kitaip!

Geriausią bus, rytmetį atsikėlus, po gimnastikavimo visą kūną nusimazgoti. Bet silpno kūno ir mažo kraujo žmonės neturėtų labai šlapintis ir labai šaldintis.

Tokiems užtektų ir sausas odos nutrynimas. Kiti gali gimnastikavę, nusimazgoję ir tuojau apsilkę eiti į darbą. Silpniejie turėtų labai skubotai nusimazgoti ir dar kartą lovoje susišildyti. – Kojos turėtų kas dieną vakare būt mazgojamos.

Bet, apskritai tariant, vandens nereikia per dažnai ir daug vartoti. Žmogus nėra žuvis. Daug naudingiau, negu vandenimi nusimazgoti, odos sveikatai yra štai kas: Oras ir šviesa turi kiek galint priėti odą.

Taip oda geriausiai priverčiama savo darbą daryti ir pasilieka sveika.

Tam reikalinga nuogam lankstyti (gimnastikuoti) arba bėginėti tyrame ore. Rytmetį atsikėlus, pirmas darbas prieš nusivalymą būtų nuogam lankstyti ir giliai kvėpuoti langą plačiai atvėrus; o vasarą – gal lauke, tinkamoje vietoje. Kalbama apie tai kaip apie nusimaudymą ore.

Toks nusimaudymas ore yra odos sveikatai naudingiausiaji priemonė.

Ji turėtų taip dažnai, kaip galint, būti vartojama. Ypačiai vasaros laiku. Kad jau kiek būsime pripratę, tada toks nusimaudymas tegul trunka ir ilgiau negu paprastasis vandenyje. Jis labai naudingas. Greičiau galima apsieiti be vandens kaip be oro.

ODA IR KRAUJO SVEIKUMAS

Kaip jau žinome, oda ne vien tarpininkas tarp kūno ir aplinkos, bet ji teigiamai dalyvauja ir kūno statyme, jo jaunėjime. Kraujas labai smulkiomis gyslelėmis atplaukia nuo širdies lig odos, viso ko atnešdamas, ir kitomis gyslelėmis grįžta širdin, visu kuo apsikrovęs. O čia oda prideda savo liaukų išdavas.

Bet tam darbui jai labai reikalinga saulės šviesa. Todėl patartina saulės šviesoje maudyti. Sužinota, kad, nuogam pabuvus saulės šviesoje, raudonųjų kraujo

krislelių skaičius labai

gausėja.

Todėl ir aiškiai jaučiamas smagumas po tokio nusimaudymo. Bet žmonės dažnai iš to padaro stačiai sveikatai pavojų.

Saulės šviesoj reiktų maudyties tiktai gydytojui -mokovui patarus ir visai neilgai.

Yra stačiai neprotas, ką daro žmonės vasarininkai, iš didžiųjų miestų nukeliavę į pajūrį. Tuoju imasi kepinies saulėje, kad netrukus oda yra pakilusi ir vėliau skarmalais kybo.

Kiekvienas odos plotelis yra kūnui būtinai reikalingas.

Netekęs trečios savo odos dalies, žmogus turi mirti. Todėl reikia saugoties odą nesugadinti ir iš lengvo priprasti prie Saulės šviesos ir kaitros.

Pirmą kartą turėtume nuogi saulėj pasilikti ne ilgiau kaip 10 min. Antrą kartą galime kelias minutes pridėti ir laiką tęsti, po 5-6 dienų jau galime saulėje viešėti ir 30 minučių. Bet ilgiau kaip visą valandą pabūti ir pratusiam yra per daug ir veikiau žalinga.

Saulės įkaitintas kūnas turėtų būti numazgojamas. Bet vėl reikia pradėti nuo kojų ir rankų.

Toliau žinotina, kad odos liaukos gamina riebalų. Jie reikalingi pačiai odai. Vandeniui nusiplaujant, odos riebumas šalinamas. Todėl naudinga visomet po nusimaudymo kūną įtrinti riebumu. Tik šis riebumas turėtų būti imtas iš augmenijos, ne iš gyvulių arba mineralijos.

Bet jeigu daug riebumo tam vartojama, kūno liaukos pačios nebetepa odos. Ir tada oda greit senėja. Ypačiai tai žymu žmogaus veide.

Veidą įtrinti tinkamu riebalu yra patartina. Bet motriškoms reikia saugioms būti.

Ir milteliai gali jautriai odai naudoti teikti. Bet vis tai jau dalykai, kurie greičiau bloga negu gera padaro.

Gražiausia ir jauniausia atrodo ta oda, kuri savo sveikumu pati puoši.

Pirktasis odos gražumas skelbia, kad tos odos savininkė perkama, sako garsus fransas manytojas. Kad motriškos aptepa veidą ir lūpas visokiais dažais, jos seka girinių žmonių būdu. Ir atrodo jau iš tolo pūvančiu kūnu, kuriam reikia kraujo siurbti ir kurs reikalingas kaukės.

Bet veido oda visomet yra tokia kaip viso kūno.

Todėl reikia rūpintis, kad visa oda būtų gyva, kad savo dalį pridėtų prie kūno gyvumo ir sveikatos, tada ir ji bus sveika, jauna, graži.

Nuo odos jaunumo priklauso visas žmogaus jaunumas.

PRO ODAŲ IKI KŪNO VIDAUS

Kaip matėme, oda turi darbą su kraujo plaukimu iš širdies lig jos. Todėl galime tą plaukimą paveikti, odą tam tikru būdu paliesdami.

Tai pasidaro reikalinga, kad kraujo plaukimas iš širdies lig odos ne visur pavyksta. Kada, paveikslui, kojos šąla, tada kraujas nėra jų odos primirkinęs.

Galima kraują lig odos pritraukti, odą trinant.

Bet ne daug tai padės. Geriau yra kojas tinkamu būdu maudyti. Tam reikia jas kišti į šiltą vandenį, maždaug 40°C, ir, jas čia palaikius 5 min., kišti į drungną vandenį, gal 20°C, ir čia laikyti 1 min., tada jas vėl merkti į šiltą vandenį, jeigu kiek ataušęs, pripylus karštesnio. Ir taip kelis kartus kojas šiltame ir šaltame vandenyje laikyti. Baigti reikia šaltu.

Geriau dar yra pirm maudymo kojas greitu ėjimu arba lankstymu sušildyti. Niekomet nereikėtų šaltomis

kojomis kentėti.

Miniau neturime atsigulti su šaltomis kojomis.

Jas reikia būtinai sušildyti, jeigu norima įmigti. Šiaip visokios ligos gali žmogų užnikti.

Nenormalus kraujo plaukimas iš širdies iki odos yra dar tuo pataisomas, kad kūno dalys pakaitomis šiltai ir šaltai maudomos.

Rankas iki alkūnių maudant šiltai ir šaltai, labai pataiso kraujo plaukimą. Dar smarkiau jis paveikiamas, kad apatiniojo liemens dalis tokiu būdu maudoma.

Reikia tam įsisėst į šiltą vandenį ir laiks nuo laiko prisipilt šiltesnio ir trumpą laiką įsisėst į šaltą vandenį. O tai kartoti kelis kartus.

Po tokio nusimaudymo geriausia atsigult. Tada miegas yra paprastai geras. Kad žmogus naktį negali miegoti, jam tik reikia tokiu būdu maudyties, ir jis miegos. Gerai miega ir tas, kurs prieš atsigulant susišildo vaikščiodamas ir tad visą kūną, nuo kojų pradėdamas, šalta šlapia skara nusitrina.

Naktyje pabudus, o negalint įmigti, labai naudinga yra krūtinę ties širdimi šlapia šalta skara gerai trinti.

Dar ir kitaip galima kūną pro odą paveikti. Jeigu galvos oda dažnai trinama šepėčiu arba nors rytmečiais ir vakarais, tada plaukai geriau auga ir minkštėja.

Yra tai žinotina ypačiai motriškoms, nors jos savo plaukus ir kirptų. Galvos odą taip trinant, plaukai gražesni atrodo.

Kitas labai naudingas veikimas pravaro troškulį. Jeigu burnoj visai sausa, o užsiliejame šalto vandens ant rankų, kur gyslos tvaski, tai burnoj tuojau vėl yra drėgnumo.

Rankas karštai maudant, pravaromas kosulys, dusulys ir širdies mėšlungis, ir skaudėjimai.

Kojas šaltai maudant, storoji žarna smarkiau juda ir viduriai pasitaiso.

Tokiu šaltu maudymu ir sustabdomas kraujavimas iš nosies, iš plaučių ir kada moteros savo mėnesiniu laiku per daug kraujo netenka.

Daug yra tokių galimumų kūno gyvenimui paveikti oda. Tik, rodos, jau per toli nuėjome. Nenorime gydyti, tai – gydytojų darbas, bet patarti, kaip galima odą sveiką išlaikyti. Nesą tada ir visas kūnas yra sveikas.

Vienas mokslininkas sako, kad sąryšiai tarp odos ir viso kūno vos apmatomi.

Oda veikia kūno vidaus gyvenimą, o šis veikia odą.

Oda sau gamina, kas jai reikalinga, augina ir nagus bei plaukus. O kokia oda, tokie ir jie. Bet odai čia gelba ir visas kūnas.

Pagaliau minėtina dar ir tai, kad ir kūno vidaus oda vandenimi plaujama.

Bet patartina paprastai plauti tiktai burną ir dantis valyti kas kartą po valgymo. Šaltas vanduo tam geriausiai tinka. Bet reikia jį taip ilgai burnoje palaikyti, kol jis visai sušilęs.

B. APSIRENGIMAS

APSIRENGIMO REIKŠMĖ

Iš tikrųjų oda yra geriausias žmogaus apsirengimas. Kito jam nereikėtų. Juk ir veido neapsidengiame. Užtektų dėl drovos mažų kelnikių ir gal dar šiaip kokie menki drabužiai. Žmonės būtų sveikesni. Bet tuo tarpu dar per daug pripratę prie sunkesnio apsitaismo, turėsime tenkintis mažu gerinimu. Tik reikėtų visumet atsiminti, kad drabužis negali atstovauti odai. Jis tik gali jai padėti jos darbe. Ne daugiau!

Todėl niekumet neturėtume per storai apsivilkti.

Pro drabužius oras turėtų kūną pasiekti. Ir pro drabužius turi kūno išgarai išeiti.

Niekumet neturėtų drabužiai odos darbą stabdyti.

Mūsų laikų motriškosios nebedėvi daug drabužių. Kambariuose būdamos, vos ne vos yra apsitačiusios. Tūliems tai labai netinka. Žiūri į tai kaip į nedorą apsireiškimą arba bent kaip į puikavimą, kad motera pasirodo nuogomis arba pusiau nuogomis rankomis, kojomis.

Motriškos turi rūpintis savo gražumu.

Jos drabužiai turi labiau šį tikslą.

Kurs motriškas todėl peikia, yra ar didis nedorėlis arba nesveikas. Reikia suprasti, kad

motriškasis kūnas yra pašauktas duoti pradžią naujam kūnui.

O kuo tobulesniam, gražesniam. Todėl motriškos turi rūpintis ir savo kūno gražumu.

Bet motriškas gražumas turi būti pagrinduotas sveikata.

Todėl tai jau bus pakrikimas, jeigu jos ir šaltyje bėgios pusnuogės dar nepripratusios.

Ir gražumu rūpintis nereiškia gašlą auginti.

Tikrasis natūralumas bus ir sveikatos, ir dorovės parama. Apsitaisant reikia tai atsiminti. Ir dar kartą pasisakykime:

Drabužiai neturi stabdyti odos darbą, bet šelpti. Jie turi puošti motriškąją, o jai ir vyrui būti dar tikslingi.

TINKAMI IR NETINKAMI DRABUŽIAI

Jau pasakėme, kad per daug drabužių nereikia nešioti. Pasivaikščiavimui šiltai apsitaistyti netinka. Sveikas žmogus eidamas sušyla. Važiuodamas, sėdėdamas jis veikiau gali šiltai apsitaistyti.

Geriausieji drabužiai yra skystieji.

Jie praleidžia garus iš kūno ir orą iš aplinkos iki kūno. Nereikia bijoti atšaldyti. Oras tarp odos ir drabužių šildo kūną. Kad randasi kraupu, susišildysime j udėdami. Bet kaip jau žinome, šilumos teikia kūno gyvenimo byla. Ja pasirūpinę, oda kūno šilumą taupys ir nuo eikvojimo apsaugos.

Netinkami yra drabužiai, kurie oro nepraleidžia.

Todėl kailinius, drabužius iš odos ar gumos dėvėti yra nesveika. O kad dėl šalčio ir darganos reikia tokius vilkėti, tada turėtume kuo greičiau nusivilkti, kada šitų priežasčių nebėra.

Niekumet neturėtume nuolatai dėvėti drabužio iš odos!

Kaip labai tai nesveika, galima suprasti jau iš to, kad tokie žmonės, atsekdami savo drabužius, stačiai dvokia. Nėra galima, kad tokie žmonės pasiliktų sveiki.

Per tankūs drabužiai griauja sveikatą, o drauge jaunumą ir grožę.

Nėra pateisinimo jų dėvėjimui. Kada žmogus ligotas, tada jam kaip tik reikia daugiau oro. Oda turi kuo geriau kvėpuoti. Bet, to neįausdami, kiti kuo daugiau apsivelka, kada negalėja. Ir pagaliau tokie neprotingi žmonės neša su savim visą drabužių magaziną.

Kurs pripratęs prie labai tankių ir storų drabužių, žinoma, neturėtų iš karto juos visus mesti. Iš lengvo reikia prie tinkamesnio apsitaistymo priprasti. Ir pirmiau rūpintis kūno odos sveikumu.

Ką nors naujo darydami, nieko neturėtume perdėti.

Ir apsitaisydami turime protingi būti.

C. NAMAI

NAMŲ REIKŠMĖ

Paprastai žmogus namuose pradeda gyventi pasaulyje. Namai yra todėl ta vieta, kurioj jis pirmiau santykiuoja su juo. Iš namų žmogus žiūri į pasaulį. Ir pasaulis pirmiau namuose žmogų pasitinka. Tokia tad namų reikšmė.

Arčiau visa pasižiūrėdami, dar daugiau pasisakysime. Namai yra tarpininkas tarp pasaulio ir žmogaus, ir antraip: tarp žmogaus ir pasaulio.

Namai sudaro tarsi mažą pasaulį, ir žmogus namuose tiek viso pasaulio turinio sutinka, kiek, dar nestiprėjęs, pakelti gali.

Namai apsaugoja žmogų nuo visų pasaulio žiaurumų, nuo šalčio ir kaitros, darganos ir speigo.

Palyginome drabužius su oda. Namai gali būt palyginami su drabužiais.

Jie gelba žmogui jo gyvybę apsaugoti, jo sveikatą išlaikyt.

Tam tikslui namai turėtų teikti žmogui visa, kas kūno, bet ir visos asmenybės gyvenimui reikalinga. Namuose žmogus turėtų rasti pilnai tyro oro, dieną - užtenkamai šviesos, vasarą - vėsumo, žiemą - šilumos. Bet geras tyras oras svarbiausias dalykas. Namai - to viso tiekimo vieta. Bet toliau einant, namuose turėtų kaupties visa tai, kuo žmogus žmogų paliečia. Kalbama ir rašoma kartais, kad vienas kitas parodąs, kokie žmonės iš tikrųjų yra. Bet nėra tai galima.

Žmogus nuolatai pakinta, kaip jau matėme. O tam žmonės paliečia žmogų, o tam yra namai, kad žmogus čia augtų savo žmoniškumą.

Toliau namai ir yra ta vieta, iš kurios žmogus ir jo jėgos kyla į pasaulį. Namuose žmogus ne vien ilsisi, ne vien šalinasi nuo pasaulio.

Iš namų žmogus žengia į pasaulį su tuo, ką rankomis padirba, su savo jausmais-nūsmais-geiduliais, bet ir su savo mintimis (kaip radijo stotis siunčia į pasaulį savo žinias), ir su savo dvasia-siela.

TINKAMASIS NAMAS

Iš to, kas pasakyta, jau aišku, koks namas žmogui geriausias. Tūli vyriausiai tuo rūpinasi, kad namai būtų šilti. Bet svarbiau, kad juose būtų gero tyro oro ir šviesos.

Taip jie ir turėtų būti statyti: langai ne per maži, lubos ne per žemos. Ir t.t.

Saulėtas, gerai vėdinamas namas yra sveikiausias.

Jau kitoje vietoje kalbėjome, kaip reikia kambarį gaivaus oro įleisti.

Nors tris kartus per dieną turėtume pakeisti kambario orą.

Geriausiai tai įvyksta, kaip jau sakėme, jeigu kambarys šiltas, kad langai viršuj atidaromi. Nereikia bijoti per daug šilumos išlakinti. Geras oras greičiau vėl apšyla. O ir užtenka kambariui vėdinti langus viršuj atvėrus tiktai 2-3 minutes.

Kur tiktai galima, reikėtų kiekvienam mogui atskirame kambaryje miegoti. Kad švarūs namai sveikatai būtinai reikalingi, rodos, žinoma.

Bet kambario apvalymas visados turėtų toks būti, kad nesukeltų dulkių, o tačiau jas išneštų. Todėl reikia drėgme naudoties.

Kaimuose, kur arti gyvenimo yra namų gyvuliai ir netoli

mėšlų krūvos, sveikatai yra nuolatai pavojus, ir todėl būtina rūpintis, kad neįeitų muselių ir kitų vabzdžių į namus. Ypačiai valgius reikia nuo jų apsaugoti.

Labai didelė nauda tuo sveikatai būtų atnešta. Kiek tuo ligų išvengiama, vos galėtai pasakyti. Juk muselių įgabemas nešvarumas yra stačiai baidūs, o valgiai jo tikrai nuodijami. Todėl gera bus vieton stiklo į langus įsidėti vasarai smulkų tinklą, geriausiai iš vielos, o durų nevarstyti be reikalo.

Toliau svarbu, kad kambaryje nebūtų nereikalingų daiktų.

Palikime kambaryje tik tai, kas būtinai reikalinga.

Bet, kas kambaryje yra, turėtų mūsų nuotaiką paliesti teigiamu būdu. Todėl venkime, kas žemina ir žiaurina žmogų. Ir statykime į kambarį, kas skaidrina jausmus, kas giedrina mintis.

Kambarys su savo daiktais turėtų skelbti tvarką, tikslingumą, išmintingumą ir grožę.

Ir labai linkėtina, kad jis savo įtaisymais atneštų panašių duoklių iš pasaulio, iš žmonijos. Tūli namai jau turi savo telefono ir radijo aparatą. – O iš dalies žmonės patys gali pasirinkti, ko pasiklausyti nori. Kurs nori išmintingo, gero, gražaus, tam tatai ir pareina į namus. Pagaliau namai tikriausiai sveikatai, jaunumui, grožei bus tinkami, kad jų gyventojai nuolatai čia augys, kas išmintinga, kas gera, dora ir kas gražu.

Toliau, namai ir turi būt tinkami žmogui apsireikšti pasauliui. Bet ne taip, kad jie būtų vien gera poilsio ir sveikatos vieta, bet kad namai būtų tinkami žmogaus jėgoms gaivinti ir leisti veikti.

Amatininkas ir kito verslo žmonės turi juose turėti tinkamą kambarį savo darbui. Čia turi būti tvarkiai sudėti reikalingieji įrankiai, reikalingosios priemonės ir visokie to verslo vaisingumo vaizdai.

Mokslininkai, rašytojai, menininkai vėl kitaip turi

priruošti savo kambarį. Bet visiems kambarys kaipo darbavietė turi žadinti jų jėgas, jų nuotaiką, protą ir pasišventimą savo veikimui.

NAMAI IR APLINKA

Visi šičia duodami patarimai nori parodyti, kas gera būtų. Bet nepamiršta, kad tūli dalykai sunkiai vykdomi. O gal sunkiausia yra sau namus įsitiecti ir dar tinkamoje aplinkoje. Vis dėlto yra žmonių, kurie tai gali.

Jiems patartina ypačiai tuo rūpintis, kad namai stovėtų sausoje vietoje;

toliau, kad juos apgobtų gražus sodas, kad gero vandens gerti ir maudyties būtų arti.

Tokiu būdu namai žmogui lyg atvertų vartus į tėvynę, į visą pasaulį. O kartu jie primintų gyventojams sveikinimus iš tėviškės tėvynės ir viso pasaulio.

Gyvulių ir žmonių išmatos turėtų kiek galint greit būt apkasami žeme. Kas pūva, žemei priklauso. Žemė su savo jėgomis visa vėl padaro tinkamu gyvybei tarnauti. Žemės paviršius turi visam kam teikti gyvybės kvapą.

Lietuviams, rodos, bus prigimta, savo namus turėti sode, kur gražūs medžiai auga. Bet mūsų laiku gal pradėjo pamiršti, kad tai labai svarbu sveikatai.

Augmenys yra pagrindas viso, o labiau aukštesnio gyvumo, yra pagrindas gyvulių bei žmonių gyvenimo.

Be augmenų joks gyvis gyventi negalėtų.

Augmenys gamina tai, kas reikalinga visų gyvybei. Ir todėl žmogui geriausia glausties prie savo draugų – augmenų.

Kad namai stovi sode, jų žmonės daug sveikesni, linksmesni, doresni ir jaunesni negu kiti. Medžiai, krūmai, žolės su savo kvapais nuolatai sveikina ir gaivina žmones. Jie suvartoja garus, kuriuos žmogus

iškvepia ir jiems teikia naujus, gaivius.

Sodas atstovauja miškui. Miškai svarbūs visam kraštui.

Tautos stačiai išnyksa, kurių krašto girios naikinamos. Todėl kaip reikalinga namams sodo, taip visam tautos kraštui - miškų, girių. O tose giriose neturėtų augti ir būt auginami vienos tik rūšies medžiai ir krūmai, bet įvairūs.

Tik tokios girios žaliuoja. Čia randasi įvairių rūšių gyvulių, paukščių, šliužų, vabzdžių, gniūsu, kurie vieni kitiems ir giriai reikalingi.

Žinoma, žmogus turi vis likties kiek atsiskyręs nuo to. Jis viešpats. Bet, toks būdamas,

žmogus turi pasistengti gyventi žmogaus gyvenimo dėsniais. Toliau jo ir yra pareiga savo gyvenimu skelbti visai gamtai žmoniškumą.

VI. JAUSMŲ-MINČIŲ GYVATŲ PRIŽIŪRĖJIMAS

SVEIKATOS PALAIKYMAS IR TŲ DVIEJŲ GYVATŲ PUSĖS

Jau aiškinta, kaip sveikata griaujama geismų ir minčių. O jau ir dėstyta, kiek reiškia jausmų-minčių gyvati-dvi sveikatos patvarai. Bet juk sveikata nuolatai griaujama, ir jos patvarumo rėmėjai perdėm turi dėl jos kovoti. Todėl reikia dar kitaip elgties.

Žmogus turi išmokti toj kovoje nulemiančiai veikti pasinaudodamas jausmų-nūsmų ir minčių jėgomis.

Paskutiniaisiais metais yra pasiskelbęs naujas mokslas. Jis vadinasi psichoanalize. Jo nuomone, žmonės dažnai susergera, kad prigimties jėgos spaudžiamos, suvaržomos, pabriaujamos žmogaus mąstymo-nusistatymo.

Todėl nereikia priešintis sukylančioms trokštims, įvairiausiems geiduliams-troškimams ir kt. Jeigu tai daro, žmogus susergera.

Sukilusios jėgos, rodos, pradingusios. Bet jos esančios nykusios tiktai iš sąmonės, o susikaupusios pasąmonėje. O čia jos slaptai veikiančios tolyn ir pasipriešinančios žmogaus gyvenimui ir įsikišančios iš pasalų į jį. Ir taip jos griaujančios žmogaus sveikatą.

Tam pataisyti reikia tas jėgas vėl pašaukti į sąmonę ir su jomis susiderinti. Išnykus priešingumams, išnykstanti ir liga.

Nebloga. Bet guli čia keli grumstai. Vyriausias yra tas, kad žmogus pagaliau turi nusileist visoms pažmoniškoms jėgoms. Ir tada jo gyvenime vyrauja ne dvasia-siela, bet tamsiosios kūno ir geismų gyvatos galios.

Toliau, nėra to mokslo skiriamos kūno gyvatos trokštys nuo jausmų gyvatos nūsmų-geidulių-ūpų. Nėra numanyta, kad kūno gyvatos trokštys vienos nedaug sau reikalauja. Jos nepatenkintos, nesikaupia, bet nusileidžia. Žmogaus valiai priešinasi tiktai geiduliai-aistros. O tai suprasti yra labai svarbu.

Geiduliai-aistros nėra iš prigimties galingos sveikatai griauti. Jos stiprėja, kad žmogus jas maitina savo dėmesiu. Ir aiškėja visai kitas dėsnis žmogaus elgesiui sveikatos naudai. Jisai šis:

Ne tai svarbu, kas nepabriautume geidulių iš sąmonės, bet kad nepenėtume apie juos nuolatai mąstydami.

To nedarydami, mes kelią tiesiame visoms teigiamoms jėgoms, kurios tuo šaukiamos iš žemesniųjų gyvatų sveikatai tarnauti. Žmogui nieko nereikia pabriauti, bet tvarkyti, organizuoti, gretinti.

TAMSIOSIOS IR ŠVIESIOSIOS ŠIOS GYVATOS BŪSENOS

Minimam tvarkymui svarbu skirstyti tarp įvairių ūpų-geidulių-nūsmų. Jie nelygios reikšmės.

Vienos būsenos neturėtų būti žiū-imos, o kitos labai šelpiamos.

Bet suraski jų skirtingumą! Tūlos kūno trokštys, kaip va: išalkis, troškulys ir gimties gyvybės apsireiškimas, sušaukia gyvesnį jausmų-ūpų-geidulių sukilimą negu judesio, poilsio ir t. t. trokštys.

Tie geiduliai-trokšmai nori penimi. Tai įvyksta juos patenkinant.

Tada jie auga, stiprėja, kadangi žmogus, juos patenkindamas, save jiems skiria, savo dėmesiu su jais jungiasi.

Kita ūpų rūšis žmogui sukyla, kada kiti žmonės į jį taiko tokius ūpus, kurie jo esimą lyg išnaikint norėtų. Yra tai piktumas, nekanta, kerštas, gresimas, baimė, liūdesys, nuogaštis ir t. t. Atšaunamieji ūpai nedaug reikštų. Bet žmogus, jų paliestas, paprastai atitinkamus sau sukelia. O jie temdo žmogaus esmės šviesą ir silpnina jos stiprumą.

Šitie žmogaus sukeltieji ūpai pritraukia iš slėpiningosios aplinkos atitinkamas į juos panašias jėgas.

Ir tada žmogus tokiose būsenose skęsta. Jos jo asmenybėje išsivyrėja ir jo asmenybės gyvenimą ardo.

Jos veikia kaip kokie daimonai.

Tik atsiminkime tai, kas mumyse įvyksta, kad leidžiame pykimui, nekantai, baimei sukilti. Nuolatai tos būsenos viduje mus graužia. Ir nėra galima laisvai žvalgyties ir gyvenimo vyksnius vertinti. Be to, žmogus jų dar verčiamas apie visa atbulai spręsti. Ir taip žmogus savo esme silpnėja.

Pastebėti reikia, kad abi minimi rūši jausmų gyvatos būsenų saistosi su atskiro kintančioje esimo nusimanymu. Pirmomis būsenomis žmogus-svetnauda, ko laukia ir savępi traukia, antromis – jis ką nors varo

nuo savęs.

Bet yra dar viena jausmų gyvatos būsenos rūšis. Ji nieko nelaukia, nieko nebijo, ji teikia. Tokios būsenos yra linksmumas, prielankumas, viltis, drąsa, narsumas ir t.t.

Šitos būsenos ne vien aplinką nušviečia, bet ir patį žmogų šviesina ir stiprina.

Jos yra teigiamos reikšmės ir todėl augintinos. Kalbama apie nuotaiką. Geros nuotaikos žmogus yra malonus, bet, toks būdamas, jis yra ir reikšmingesnis, svarbesnis, vertesnis.

J AUSMŲ GYVATOS PILDYMAS TEIGIAMŲ BŪSENŲ

Pirmiau, rodos, reikės apsidirbti su negeistinomis pirmosios rūšies jėgomis. Jos sukyla, kaip žinome, kūnotrokštims atsirandant.

Todėl pirmutinis rūpesnis turės būti, kad kūno trokštys pasiliktų natūralios.

Tam tiks visa tai, kas pasakyta apie kūno gyvenimo prižiūrėjimą.

Natūralios kūno trokštys, kaip išalkis, troškulys, siekia tik savo tikslo. Vėlgi gimties trokštis niekumet neverčia žmogaus, jeigu ji nėra dirbtinai suerzinta, kadangi ta trokštis siekia dviejų tikslų: asmens ir giminės patvaros.

Žmogų verčia vien geiduliai-aistros. Jos priešinasi prašalinimui. Ir prašalintos dar vis stengiasi ką reikšti žmogaus gyvenime. Tai išvengti yra didis žmogaus uždavinys, kurs turi būt išmintingai sprendžiamas. Pasisakykime dar kartą:

geiduliai nėra galingi, jeigu jie sužadinti vien kūno trokščių. Jie auga, kad žmogus kreipia į juos savo dėmesį.

Todėl ir visai netinka su jais kovoti, jiems neleist

vyrauti, vadinasi, juos pabriauti. Kovodami su jais, mes į juos žiūrime ir tuo savo žvilgiu juos penime.

Geiduliai pranyksta savaime, kad jais nesidomėjame.

Žinoma, kad labai sunku to nedaryti. Jie labai prie mūsų nusimanymo prikimba. Ir tada vos atskiriame, kas mūsų aš yra ir kas geidulių. Vis dėlto yra galima iš jų ištraukti jų gyvybės kvapą, būtent žmogaus dėmesio šviesą. Ir tad jie sunyksta kaip šešėlis, saulės netekęs.

Pirmasis dalykas bus tvirtasis *Ne!*, kuri turime statyti prieš geidulį-ūpą-aistrą. Toliau reikia ką nors pasiimti, kas mūsų dėmesį pritraukia. Tūli pataria kūno darbą daryti.

Svarbu bus čia kūno mankšta tiems, kurie paprastai kūno darbo nedirba.

Todėl gimnastika labai yra naudinga. Bet ji primosią tėkmę tiktai kūno jėgoms ir jas sunaudoja. Ir tik tiek paveikia jausmų gyvatą, kiek ji patraukia žmogaus dėmesį.

Kiek giliau veikia muzika. Ji žadina savą nuotaiką. O vienai kylant, kita nyksta.

Nemanykime, kad geidulys-aistra yra savaiminga jėga. Tokia ji tėra, kad ji iš slėpiningosios aplinkos atplaukia. Ta, kuri sukyla dėl kūno trokščių, tėra jėga mūsų esmės penima, kada mes, jėgos pritraukiami, dar per silpni būdami, savaip elgties.

Muzika, kitą būseną žadindama mūsų asmenybėje, mūsų esmei laisvę atiduoda, ją ištraukia iš geidulio.

Bet, žinoma, muzika turi būt kilnios dvasios kurta. Senovės lietuviai giedodami dainuodami muzikos galią gerai suprato.

Giesmės-dainos valo jausmų gyvatą nuo visokių nešvarumų.

Todėl dainuojančios lietuvaitės seniau ir atrodė lyg

būtu iš aukštesnio gyvenimo ant žemės nužengusios skaistuosės.

Dorosios dainos jas nuolatai skaistino. Kaip dainavimas valo, taip kvėpavimas pildo. Todėl ir

kvėpavimu reikia naudoties prašalinimui negeistų ūpų.

Apie tai jau, rodos, pakankamai rašyta. Šičia dar priminsime, kad visą dėmesį reikia kreipti į tai, kad iškvėpuodami išpučiame visą nešvarumą, o įtraukdami orą, traukiame į save naujas tyras, skaisčias jėgas.

Kaip visokios rūšies įsigeidimus, taip ir kitus ūpus galime išblaškyti. Ypačiai, kad kas mus yra supykinęs, mūsų nekantą žadinęs ir t.t.

Tada muzika irgi daug padaro. Bet dar daugiau, kad patys dainuojame. O pasidainavę giliai kvėpuojame.

Bet ir tuomet mąstykime ne vien apie tyro oro traukimą, bet ir apie aukštesnes jėgas.

Tokiu būdu mes nepabriausime geismų, bet jiems galią patrauksime, kurią jai tarsi kokią sielą teikėme.

Toliau, tada visu išgalėjimu pasistenkime įsitiecti teigiamų būsenų jausmų gyvatai.

Teigiamų būsenų jau kaupiamės giedojimu dainavimu, toliau, ir kvėpavimu. Lietuvių tauta nebūtų galėjusi tiek kilnumo išauginti, jeigu savo dainavimu nebūtų šalinusi neigiamųjų būsenų iš širdies ir nekūrusi teigiamąsias, šviesiąsias. Bet pagaliau reikalinga jomis rūpintis visai atsidėjus. Parimkime atmintyje prie to linksmumo, kurį vienas antras mummyse sužadino, kurį mums vienas kitas apreiškė, prie visų būsenų, kurios iš mūsų lyg maloni šypsena spindi ir nešauda piktai.

Tokiu būdu kursime savo jausmų gyvatoje tiktai malonumą, visokios rūšies šviesią nuotaiką, spindinčias jėgas.

Ir jos, kurios kitaip formuotos, galėjo mums griauti

sveikatą, ją dabar statys, kadangi nėra pabriautos, bet kviestos, o kviestos į aukštą tarnybą.

SVEIKATĄ STIPRINANČIOS MINTYS

Kaip jau žinome, mintys yra žmogaus kuriamos. Žinome netgi tai, kad minčių kūrimas yra paprasčiausias, pagrindinis žmogaus darbas.

Bet mes ir žinome, kad yra skirtumų tarp minčių. Mintys gali slinkti į geismų-ūpų tarnybą ir gali likti žmogaus dvasios valdžioje. O pagal tai jos bus sveikatai neigiamos ar teigiamos reikšmės, bus tamsesnės arba šviesesnės.

Yra žmogaus valioje turėti teigiamų - šviesių minčių.

Neparinkime niekumet prie to, kas negražu, nešvaru, nedora, nors mus tai ir visokiais geiduliais-ūpais viliotų ir trauktų. Kreipsime savo dėmesį į tai, kas gražu, šviesu, švaru, teisu, kilnu.

Mintys visų lengviausiai šviesėja, kad kalbėdami teisybę sakom.

Žmonės, kurie meluoja, yra neaiškių minčių ir todėl pasilieka geismų-aistrų tarnyboje. Kuo teisingiau žmogus sukurtas mintis apreiškia, tuo aiškesnės jos ir yra, bet tuo tvirčiau jos ir lieka žmoniškosios dvasios-sielos tarnyboje ir pagaliau tuo daugiau yra žmoguje ir darnos. Atsiminkime tai, kad žmoniškoji dvasia-siela yra priežastis ir pagrindas žmogaus asmenybės ir asmens buvimo. Ir visos jėgos, kurios su ja saistosi, remia šį buvimą.

Bet, šį žinodami, ir dirbkime! Nuolatai kurkime teigiamos reikšmės mintis, ne kitokias.

Ir neužtenka kartoti, kaip tūli pataria, sakinius: Esmi linksmas! Esmi sveikas! Esmi geras! Esmi malonus!

Visai be pasėkų berods ir tai nėra. Vis kartodamas

tokius sakinius, pagaliau žmogus juos ir mąsto. Bet svarbiau yra dar štai kas:

žmogus pats turi kurti mintį, kad jis linksmas, sveikas, geras, dosnus, tvirtas ir t.t. kartu šias būsenas vaizduodamosi.

Yra žmonių, kurie pataria, kaip galima valią stiprinti. Bet tuo dažnai žmonės tik varginasi.

Mintis kurties reikia, vadinasi, vaizduoties, kas įvykti turi. O vaizduoties gyvai, parimstant kuo ilgiau prie to vykimo su visu savo dėmesiu.

Tik reikia aiškiai skirti mintis, kurios slenka į geismų tarnybą, nuo tų minčių, kurios pasilieka dvasios-sielos šviesoje.

Geisingosios mintys traukia iš aplinkos žmogaus asmens į jas panašias jėgas. O tos pagaliau griauja asmenį. Šviesiosios mintys neša iš žmogaus į aplinką jo esmės jėgas, ir tuo žmogus teikia aplinkai save.

Tos jėgos pirmiau prisunkia žmogaus asmenybę ir asmenį. Ir čia sukelia įvairiausias jėgas. Bet visos jos gretinasi tarnauti tai šviesai, kuri pareina iš vidaus, būtent išminčiai, malonumui, galiai.

Teigiamų minčių kūrėjas nieko sau nereikalauja iš aplinkos, kas išeina iš jo esimo reikmenų ribų. Toks žmogus nori teikti, nori gyvenimui, nori žmonėms, pirmiau artimesniems, tada ir tolimesniems, pirmiau savo giminei, tada tautai ir pagaliau žmonijai tarnauti.

Supraskime dalyką gerai! Ir niekumet nesustokime prie to, kas bloga, kas pikta, kas nedora, negražu, kas kitiems kenkti, juos skausti gali.

Sakau: nesustokime! Bet visa tai pastebėti turime. Toliau būkime gryniausieji optimistai! Neklausykime tų, kurie optimistus peikia! Jie yra nesusipratėliai ir sukeičia optimistus su vėjavaikiais.

Supraskime skirtumą tarp pesimisto ir optimisto!

Pesimistas nuolatai kuriasi tamsias, blogas mintis, kurios tūno jausmų-ūpų gyvatos prietemoje ir jos valdyboje. Ir todėl slopina visas iš aukštesnių žmogaus gyvatų pareinančias jėgas. Pesimistas todėl bijo gyveninio ir jo nekenčia. Iš jo negauna, ko jis norėtų. O jam teikti jis nieko nemoka ir nenori. Pesimistas yra didžiausias svetnauda.

Optimistas yra šviesus žmogus, kurs atviromis sielos akimis žiūri į gyvenimą, pastebi visas jo sunkenybes. Bet jis nesustoja prie jų. Jis netiria nuolatai, kokios jos didžios. Tuo jis tik eikvotų savo jėgas. Bet jis tiria, kiek tiktai įstengdamas, kaip jis galėtų prieiti savo tikslą.

Jis nesivaizduoja nuolatai, kas jį kliudyti galėtų. Taip jis prarastų visą pasitikėjimą.

Jis vaizduojasi aiškiausiai visus galimumus savo tikslams vykdyti. Toks žmogus tada nuolatai ir kuria jėgas-mintis, kurios neša iš jo esmės, iš dvasios-sielos, į asmenybę ir asmenį ir pagaliau į aplinką visa, kas čia kuria sveikatą, darną, taurumą.

GYDYMAS MINTIMIS

Pagarsėjo pastaraisiais metais francas E.Coué. Jis gydė, kaip sakoma, pasinaudodamas autosugeste. Vyriausias jo sakiny, kurį mokė savo ligonis dažnai kartoti, yra šis:

Tous les jours, a tous points de vue, je vais de mieux en mieux. (*Man kiekvienu atžvilgiu kas dieną geriau ir geriau.*)

Ir jis gerai aiškina, kad ne valia yra mūsų gyvenimo akstinas ir galia, bet vaizdavimas. Ir čia jo teisybė. Bet, rodos, reikėtų giliau siekti. Ką mes valia vadiname, yra geismų gyvatos jėga, kuriai tikslą rodo ir kuriai vyrauja mintis. Kad mintis nevyrauja, bet tarnauja, mes tą jėgą vadiname geiduliu.

Toliau netinka vadinti autosugeste, kas žmogų gydo.

Kada žmogus kartoja jam patartus sakinius, kaip va:
Sveikėju! Man sekasi gerai! ir t. t.t, tada jis iš tikrųjų
sau ką iššvilpia-įsisako.

Bet tuo nėra pasiekta rūpimo dalyko esmė. Reikia
žmogų ir jo vidaus veikimus, ir vyksnius kitaip suprasti.
Žmogaus esmė yra ypatingas Amžino Kūrėjo reiškiny,
tęsiasi kūrimo darbą, kurs prasidėjęs yra kūno statymu
ir tolyn eina žmogaus veikimu.

Paprastai žmonės tiki, žmogus veikia kūnu judėdamas.
Bet šis judesys yra tiktai žmogaus veikimo atšvaitą.
Tikrasis žmogaus veikimas pareina iš giliausiojo
vidaus, iš jo esmės, iš žmoniškosios dvasios-sielos.

Ir pirmasis jo davinys yra vaizdinys, yra mintis. Todėl ir
visai nėra svarbu ko norėti, ko geisti, kam pasiryžti.
Viso to visai nereikia.

Svarbu yra tiktai, kad žmogus, visai nurimęs savo esme,
vaizduotus, ką jis vykdyti turi. O vaizduoties reikia
viduje, pasišventus Kūrėjo valiai, visai ramiai, tyliai,
patvariai.

Tada žmogus sau nieko neįsisako, neįšvilpia ką nors,
nesinaudoja autosugeste, bet daro kita ką.

Žmogus kuria.

Jis kuria savo asmenybę ir asmenį su jų turiniu, kuria ir
savo sveikatą, ir savo veikimą, savo veikalus.

Bet į tą darbą neturi maišyties geidulys.

Tas darbas turi sukilti giliai vidaus šventykloje.
Žmogus, jį darydamas, turi jausti vykdamas Dievo valią.

Tada viskas ir turi kuo geriau pavykti. Visos kliūtys, vos
pastebėtos, šalinasi lyg savaime. Ir visos kūno negalės
nyksta. Net skaudėjimai, nuovargis, liūdnumas,
širdperša pradingsta, žmogui iškilus į savo vidaus tylą.

Sveikata, jaunumas, grožė yra mūsų valdžioje. Bereikia
tik gyventi savo esme ir visa tai viduje regėti.

VII. DVASIA-SIELA

ŽMONIŲ ESMĖS NELYGUMAS

Kad žmonės nelygūs, rodos, visiems žinoma. Bet retai kas tenumano, ką tai reiškia. Kad vieni kitų nesupranta, tada ieško tam priežasties kažki kur, tik ne savo viduje. Kada vieni su kitais susipyksta, tada jie kaltina kitus. Ir tikrai vienas antras tesupranta, kad jis pats yra pirmas visos nedarnos kaltininkas.

Visi žmonių skirtumai, visi jų nesusipratimai turi tą pagrindą, kad žmonės savo esmėje nėra lygūs.

Įsižiūrėkime į pirmąjį paduotųjų vaizdą! Žmogaus esmė čia atrodo spindinti. Ji net prasimuša pro visą asmenybės gyvenimą. Bet po vaizdu parašyta, kad vaizdas žymingas jau aukštesnio laipsnio žmogų.

Jeigu piešę žemo laipsnio žmogų, būtume turėję rodyti tikrai kelis neaiškius spindulius arba jų ir visai nedėti. Susieidami su to laipsnio žmogumi, turbūt pastebėtume, kad iš jo nesireiškia nei išminties, nei malonumo, nei grožės, nei tvirtos valios, nei meilės, nei sąžinės, trumpai pasakius:

menkas žmogus yra be vertybės, neturi žmoniškumo gyvybės.

Tokio žmogaus menkumas reikšdinasi visu tuo, ką jis mąsto, sako, daro, kaip jis gyvena, kaip jis elgiasi ir kaip jis santykiuoja su kitais žmonėmis, kaip jis pasitinka visą savo aplinką.

Menkas žmogus yra be tikro minčių ir jausmų gyvatos gyvumo.

Dar ir tas menkumas nebus vienodas. Ir čia bus įvairių laipsnių. Vieni žmonės bus čia silpnesnio, kiti stipresnio gyvumo. Tikrai nėra pagrindinių skirtumų. Žiūrėdami į vaizdą, suprasime, kurie yra esmingi.

Vieni žmonės visai nespindi, iš kitų kartais jau rodosi koks žmoniškumo spindulėlis, vienas antras jau ir kiek šviečia.

Vis dėlto čia dar vis tesireiškia menkas žmoniškumas.

Aukštesnis žmogus spindi aiškiau. Jis yra sąžiningas, teisingas, kantrus, rimtas, malonus, geros nuotaikos. Ką jis sako, tą jis ir mano. Ką jis pažada, tą jis ir ištesi. Jo esmė yra daugiau

telkianti negu imanti.

Tokio žmogaus jausmų ir minčių gyvati-dvi yra didesnio gyvumo, gausnesnio turinio negu menkesnio žmogaus. Be esmės spindėjimo tikro to gyvumo ir turinio nėra. Bet žmonių nelygumas ir tuo rodosi, kad vieni, augdami esme, augina ir minčių bei jausmų gyvatą, o kiti, jiedvi augindami, praranda savo viešpatavimo galią.

Ir juos užgula minčių ir jausmų gyvati ir slopina.

Tokie žmonės yra lyg ir gyvi, pilni visokių jausmų, geismų, troškimų, jų minčių gyvenimas mirga kupinas įvairiausių jėgų. Todėl tūli juos ir laiko aukštesnio laipsnio žmonėmis. Bet jie apsirinka. Tokio gyvumo žmonės kartais yra vis dėlto viduje lyg sugedę, lyg būtų jų esmė apmirusi. Ir reikėtų, juos vaizduojant, pažymėti dar ne spindinčios, bet gėstančios esmės, iš kurios dar sprogsta tik viena antra kibirkštėlė.

O iš tokios būties pareina visas žmogaus atrodymas ir visas jo elgesys, visas jo gyvenimo ypatumas.

Yra žinoma, kad kristalai gali būti sutirpinami tam tikroje drėgmėje. Bet ta drėgmė išgaruoja, kristalo materialas vėl susitvarko kaip pirmiau. Sako mokslininkai, kad jis susimetęs aplink kristalo ašis, aplink jo spindulius. Kiek jų yra ir kokie jie yra, tiek ir taip kaupiasi materialas.

Į tai yra panašus žmogus ir jo gyvenimas. Visas žmogaus asmenybės ir pagaliau jo asmens, jo kūno

gyvumas kaupiasi aplink jo dvasios-sielos spindulius - vis tiek, kokie jie būtų.

Kokia yra žmogaus dvasia-siela, toks, yra ir jo minčių, jo jausmų-geismų ir jo kūno gyvumas.

Menka dvasia-siela kaups ir menką gyvumą, gyvesnė kaups pilnesnį; ligota, serganti dvasia-siela galės turėti tik ligotą minčių, jausmų ir kūno gyvatą. O sveika, šviesi, galinga dvasia-siela švies

iš visos žmogaus asmenybės ir viso asmens. Bet sielos gyvumas, sielos laipsnis veikia dar plačiau. Kokia yra žmogaus siela, tokia yra ir jo aplinka, ir josios turinys. Visa tvarkosi vienam tikslui.

Visas gyvenimas veikia žmogų, jeib jo siela gyventų, šviesėtų, tvirtėtų.

Kad taip iš tikrųjų yra, jau vienu antru sakiniu bandėme aiškinti. Reikėtų, rodos, plačiai apie tai rašyti. Bet svarbiau yra, kad kiekvienas pats mėgintų pastebėti, kaip gyvenimas, kaip žmonės ir visas pasaulis jį moko.

Gyvasis pamokymas žadina žmogaus esmę.

Gyvendamas žmogus šviesinamas arba temdinamas.

Visa pareina iš paties žmogaus elgesio.

Žmogus pats turi rūpintis savo esmės gyvėjimu, atsilukštenimu, tvirtėjimu, šviesėjimu. Jis ir nemąstydamas tai daro visu tuo, ką jis gyvendamas veikia. Žmogus nebėra nešamas gamtos taip kaip augmenys ir gyvuliai. Jis paveikiamas savo paties darbu, elgesiu, kurie atsispindina iš aplinkos.

Žmogus pats savo gyvenimu save žadina arba migdina, gyvina arba marina, jaunina arba sendina, grožina arba bjaurina.

DVASIOS-SIELOS ĮSIGALĖJIMO ŽYGLIAI

Daug apie tai jau pasakyta. Visa tai, kas šiame rašte yra aiškinta, nori žmogaus esmės viešpatavimo žmogaus gyvenime. Dar bus reikalinga minėti tik pačius vyriausius, esminguosius pasistengimus.

Dėl aiškumo dar šį tą trumpai kartosime. Reikalingas yra kūno aprūpinimas. Kūnas gyvena savo protu ir savo jėga, savo dėsniais. Jų neturime trukdyti, bet kūno ir neturime lepinti. Toliau reikia rūpintis jausmų ir minčių gyvatomis. Čia dvasia-siela dar daugiau reiškia.

Čia turime kaupties teigiamų, ne neigiamų jėgų.

Pagaliau žmogaus esmės dalykas yra jos pačios gyvumas, jos augimas, šviesėjimas. Senovėje egiptiečiai, indai ir kiti visą dėmesį kreipdavo į šį žmogaus gyvenimo uždavinį. Jie aiškiai matė ir suprato, kad dvasios-sielos išsigalėjimas yra pats aukščiausias žmogaus gyvenimo uždavinys.

Bet jie ir gerai žinojo, kad iš karto kiekvienas jį spęsti negali. Negali tai daryti menko žmoniškumo žmogus. Ir negali to toks žmogus, kurs nemoka santykiuoti su visumos Pagrindu.

Sielos gyvėjimu sąmoningai rūpintis yra tam tikro laipsnio žmogaus dalykas.

Todėl senovėje tikrai aukščiausieji mokslai jį aiškindavo. Ir tik labai iškilę žmonės šį mokslą skelbė. Ir įrodinėjo, kad žmogaus esmės gyvėjimui daugiausiai reiškia tikyba.

Sveikata todėl rūpinosi tais laikais dažniausiai išminčiai ir šventieji. Nūnai viskas yra kitaip. Bet ne geriau. Kūnu rūpinasi visokio ir kartais net labai menko žmoniškumo žmonės. O sielos gyvėjimas esąs tikybos dalykas, kurs gališ likties ir nežiūrėtas.

Nenumano plačioji minia, kaip tvirtai sveikata pagrinduota dvasios-sielos gyvumu, stiprumu, šviesumu. Nesupranta didysis žmonių skaičius, kas tikyba yra. Dažniausiai ji sukeičiama su pasaulio

supratimo ir su dorovės mokslais. Jie neatskiria tikybos nuo mokslų apie tikybą. O kada pirmiau minėti mokslai neatrodo aiškūs arba atrodo net klaidingi, tada ir tikyba bei tikybos mokslai įtariami ir niekinami. Bet ir dar šiandien įvairūs tikybos mokslai moko sielos gyvėjimą.

Nestačiai! Bet žadindamos tiki binį gyvumą. Tam dera visokios apeigos, visokie pamokslai. Jie nėra peiktini. Priešingai! Jus labai reikia žiūrėti.

Rūpimąjį dalyką šičia bandysime prastu mąstymu dėstyti. O darysime tai taip suprantamai, kiek tai trumpu žodžiu bus galima.

Pradžia visam esmės gyvėjimui, šviesėjimui bus padaryta, kad žmogus išmoks numanyti esmingąjį savo Aš skirtingu gyvumu esant ir kitu kuo, negu yra asmenybės gyvumas.

Žmogui turi pasidaryti visai aišku, kad mintys-sąvokos, jausmai-geiduliai-aistros, o, žinoma, ir kūnas yra tik tai jo gyvenimo priemonė, bet ne jis pats. Neužtenka, kad jis pasiskaitys, jis esąs kita kas, ir su tuo sutiks. Ne, jis turi gyvai patirti savo viduje.

Tuo jis tada skiria savo viduje tai, kas kinta ir pragaišta, nuo to, kas būva.

Iš to tada beveik savaime išeina tolimesnis gyvėjimas. Žmogus iš lengvo vis mažiau priklauso [nuo] aplinkos.

Bet šis nepriklausomumas jam netenka dykai. Žmogus turi pasistengti jį priėti. Turi liauties iš aplinkos daug laukęs. Turi aiškinties, kad ji jam esmingo nieko suteikti negali. Greičiau žmogus gali aplinkai atnešti gero ir labo.

Iš imančio šio laipsnio žmogaus pasidaro teikiantysis.

Ir tada jis iš lengvo išmoksta savo viduje nurimti.

Esme nurimti yra vienas svarbiausių žmogaus laimėjimų gyvenime. Tada jis yra tikrai tvirtėjęs. Šiame

rašte yra kartą kalbėta apie kūno rymojimo vietą. Dabar galime tą patį pasakyti žiūrėdami į vidaus gyvenimą. Ir čia turi būt surasta rymojimo vieta. Bus tai žmogaus esmė. Kurs savo esme rimsta, to ir minčių bei jausmų gyvati-dvi traukiami į šią ramybę. Ir žmoniškoji dvasia-siela pradeda visą žmogaus gyvenimą valdyti ir jį savo gyvumu prisunkti.

Žinoma, kad jausmų gyvata ir tada gali sujusti, aplinkos užgauta, kaip jūros, kuomet audros sukyla. Tokiu jau būdu gali ir mintys blaškyties. Bet iki tikrojo t i l s m o gyvėjusioji siela vėl visa nuramina.

Savo asmenybės gyvenimą suvaldyti, jo jėgomis naudoties, bet jas visumet galėti tildyti – tai yra tikslas, kuriam pasiekti žmogus turi kiek tiktai galėdamas pasistengti.

O kad iš karto ir ne visumet pasisektų minimas sukilusias jūras nuraminti ir skrajojančias mintis stabdyti, tikrai pasistengdamas, žmogus pagaliau tai padaryti išmoks.

Jam tik reikia n u o l a t a i siekti savo esmės ramybės.

Tuomet jis naują gyvėjimo žingsnį bus žengęs. Bet suvaldymas asmenybės jėgų nėra jų pavergimas. Jis yra suteikimas jiems naujo kvapo, naujo gyvenimo krypties. Pačiam žmogui čia pasidaro reikalingas nusistatymas. Klusnumas turi jam tapti esmės dalyku.

Bet ne klusnumas tam, ką jam kas nors įsako, bet klusnumas vidaus balso, savo sąžinės. Atskirdamas savo esmingąjį Aš nuo protavimo ir kintančioje aš, žmogus atskirs sąžinės balsą nuo proto išrokavimų ir visokių geidulių-nūsmų ir panašių, gal net daimonų įsakymų.

Tuomi jis ilgis ir daugiau tvirtumo savo esmei.

Bet dėl to taip jau reikia pasistengti. Tam įgyti yra būtina sukaupti visas jėgas. O kad kartą žmogus ir sugriūtų, pasilptų, tada vienok turėtų pradėti iš naujo dėl jo darbuoties. Pagaliau tikrai išauš laikas, kad gyvensime savo esme ir būsime galingi valdytojai savo

asmenybės pasaulio.

Mūsų esmėje sušvis ypatinga šviesa, kuri prisunks visą mūsų asmenybę, nušvies visą aplinką, visą gyvenimą. Šitą būseną geriausiai vadysime tikėjimu.

Jisai griežtai skiriasi nuo protavimo ir supratimo. Kur to yra, čia ir abejonė darbuojasi. Čia ji turi darbuoties. Nesą tik taip tegali protas miklinties.

Tikėjimas yra kito laipsnio dalykas. Jis su išmintimi yra dvynučiu. Nereikia tikėjimą sukeisti su sutikimu. Kurs su visu sutinka, tas teisybės neprieis. Tikėjimas yra artimesnis pasitikėjimui. Galima jį vadinti šiluma, kurioje atsiskleidžia esmė viso to, kas esti.

Iš to išeina nauja būseną. Žmogui nebereikia gyvenime ieškoti, klaidžioti, viso ko bandyti, mėginti. Žmogui sušvinta jo gyvenimo prasmingumas.

Visas žmogaus amžius atrodo tada labai svarbus. Jis nėra tiktai žaismas, bet būtina žmogaus esmės gyvėjimo sąlyga. Ir dabar visi žmogaus žygiai taiko į aiškius tikslus.

Žmogus yra visiškai vieningas savo viduje.

Ir dabar jam rodos, jog vienas tik dalykas jam yra siektinas. Jausdamas, kad jis [nuo] nieko nėra priklausomas, žmogus nori dabar pilnosios d y k y b ė s. Ir jis ją numano savo valią atiduodamas į visumos Kūrėjo valią.

Ir taip žmogus yra išėjęs į tikrąją gyvąją tikyba. Ir iš čia eina jo gyvėjimas į amžinybės armenis.

SVARBŪS ATSKIRI PASISTENGIMAI

Taip tai trumpai nušvietėme viso žmogaus gyvėjimo ir stiprėjimo kelią, kaip jį išmanome. Ir belieka dar prisiminti atskirus dalykus, kurie svarbūs yra norint eiti tuo keliu, nors kai kuriuos jau ir minėjome.

Aiškinomės, kaip reikia iškliūti iš geismingumo tinklų. Toliau sakėme, kad tam geriausias elgesys yra dėmesį kreipti į kitą įdomų dalyką.

Labai tada naudinga išmokti pakęsti, kas mus paliečia, vadinasi, nesutapti, nesusidėti su tuo.

Į visus patyrimus žiūrėti reikia kaip į atplaukiančias bangas, kurios vienok mūsų uolos nepajudina. Vis dėlto turime būti ne kieti kaip akmuo, bet jautrūs kaip mimoza.

Iš to išeina tikroji kantra. Žmogus nebesupyksta, nebenuliūsta.

Daug tam padeda tikras žmogaus apsireiškimų supratimas. Mat ką atskiras žmogus daro, nėra atskiras jo reikalas, nors taip ir atrodo. Kiekvienu ir menkiausiu žmogaus darbu reikšdinasi didis sąglūdis, visas gyvenimas. Toliau reikia spręsti ir kitus uždavinius.

Žmogus neturi išdrikti po visokias užgaidas. Išmokime savo dėmesį kreipti į v i e n ą dalyką ir prie jo parimti. Tai galėdami, mes daug būsime išmokę. Šis parimimas yra lyg lankymas pagrindų mokyklos. Visas aukštesnis gyvenimas yra tada galimas.

Kaupties savo viduje yra dabar naujas, labai svarbus žingsnis. Bet reikia štai ką pastebėti! Tūli žmonės susikaupia viduje, jeib kuo geriau ir kuo greičiau prieitų kokį geidžiamą jusnių gyvenimo tikslą. Tatai jiems kartais ir pasiseka. Bet jie paprastai tuo patenka į geistojo dalyko priklausomybę. Ir žmogus praranda savo laisvę.

Viduje kaupties reikia vien norint esmingam būti ir nebūti priklausomam nuo to, kas pragaišta. Nuveda šis pasistengimas į ypatingą būseną.

Žmogus įžengia į pilnąją vienatvę. Visas pasaulis jo akyse menkėja. Žmogus jį, rods, žino. Bet jis jam nebėra tas, kas jis buvo. Pasaulis netenka savo vertybių. Ir santykis tarp žmogaus ir jo visiškai pakinta.

Pasaulis atrodo per menkas, kad žmogui galėtų ką teikti. Už tai žmogus jaučia, kad jis jam gali teikti, ko pasaulis be galo reikalingas, būtent gyvo žmoniškumo.

Taip gyvenęs, taip pasistengdamas, žmogus užkopia į naują būtį.

Jis gyvena savo esme.

ŠVENTNAMYJE

Kiekvienas gyvas dalykas prilygsta magnetui. Jis traukia savęs pi visokias jėgas, visoki materialą. Atrodo, natūralu, kad augmenys tai daro. Natūralus yra ir gyvulių pasistengimas save maitinti ir ieškoti visokių išpūdžių. Žmogus visai kita kas. Jam duoti visokie ir nauji galimumai gyventi.

Jis nebekaupia vien išpūdžius, jeib tuo augintų jausmų gyvatos gyvumą.

Žmogus kuria mintis, kurios pasidaro pasaulį ir jo turinį veikiančiomis jėgomis.

Bet, šį darbą darydamas, žmogus kartu ir traukia savęs pi visokių jėgų.

Geismingumą augindamas ir kartu mintis kurdamas, žmogus yra kuo didesnio traukimo vidurys.

Į jį tada taiko tarsi visas pasaulis. Ir žmogaus vidus yra tikra mugės ir kartu plėšrumo vieta. Tokia negali būti nei sveikatos, nei sveikėjimo, nei nekalto jaunumo, nei grožės tėviškė.

Geismingumą augindamas ir kartu mintis kurdamas, žmogus kuria sau naikinimą.

Iš tokios būties žmogus turi iškopti. Tam teikti patarimų šitas raštas kaip tik rašytas.

Norėdamas vengti pragaišties, žmogus turi susivokti

savo esmėje a u k š t protavimo ir geismingumo.

Tada, kaip sakėme, jis bus teikiąs ir todėl teigiamas veiksnys pasaulyje. Bet sau jis bus pasiekęs naują būtį.

Žmogus nebegyvenęs plėšrumo vietoje, bet bus į ž e n g e s į šventnamį, kur ramu, darna, šviesu, šventa, kur skamba gyvas tilsmas.

Bet ne tam žmogus čia įžengia, kad pranyktų. Priešingai. Dar ir lig čia užkopęs, žmogus liekasi pritraukiančia galia. Tik jis nebetraukia, kad ant jo kauptųsi jėgos-galios ir jam ko nors teiktų, ką susikrauti galėtų.

Ne! Įėjęs į savo šventnamį savo viduje, žmogus yra pasidaręs amžinošios Gyvybės suplaukime indu.

Bet ta Gyvybė jo nelaikoma. Ji žmogaus dalinama. Kas jam t e n k a, tai jis ir t e i k i a.

Savo esmės šventnamyje susivokęs, žmogus yra nuolatinis kitų žmonių ir viso gyvenimo laimintojas.

Ta gyvybė, kuri iš jo reikšdinasi, gaivina visa, kas su juo kaip noris santykiuoja. Toks žmogus yra tapęs amžinosios Išminties-Malonės-Galios priemone ir reiškiniu.

Iš to žmogaus nuolatai pareina kitiems žmonėms sveikinimas. Tarsi jiems būtų žadinamos amžinybės galios, nemirtinga gyvybė, sveikata, jaunumas, grožė. O pats žadintojas ir atrodo kitoks negu kiti.

Įžengusiam į savo esmės šventnamį kūnas gali ir vysti, gali ir nusileist jo gyvenimo žvaigždė, bet už viso šviečia nuolatai amžinosios sveikatos, jaunumo, grožės Saulė.

PRIEDĒLIS

NEIIPRASTŲ ŽODŲ PAAIŠKINIMAS

Rašant veikalą, dažnai tenka tinkamo žodžio ieškoti. Tada kartais ir atšauja vienas antras iš kažin kokių nežinių. Bet mėginti tai, ar jis tikras yra lietuvių kalbos vaikas, nelengva. Kalbos mokovus paklausti yra sunku. Asmeniškai susikalbėt retai tėra arba beveik visai negalima. Tai rašau, kaip moku. Tikiu, būsiu nors šiek tiek suprantamas. Bet kad nebūtų kartais abejonių, dar ir pasakysiu, kuria prasme tūlus žodžius esmi vartojęs.

Rodos, bus žinoma, kad Vakarų lietuviai tūlus žodžius kitaip išitaria ir jiems kitą giminę suteikia, kaip kiti. Bet reikėtų ir pastebėti, kad tų lietuvių pusėje yra daugiau senoviškumo.

aistra – labai gyva jausmų gyvatos būseną. Vokiečiai sako die Leidenschaft

e s i m a s – nori pasakyti vien tai, kad kas yra žodis buvimas reiškia dar esimo trūkumą

esybė – ir būtybė, rodos, atitinkamai skirtingu žodžiu; žodis būtybė pažymi greičiau laiko ir erdvės, ne dvasios srities dalyką

ėstis – yra žodis, kuriuo noriu vien tik visumos esimą priminti, kaip vokiečių žodis das Sein. Das Dasein yra kita kas;

dantis – vartoju šį žodį motr., kaip įpratęs iš mažų dienų. Mano motina vadindavo mane vokiečių, jeigu kartais pasakydavau tas dantis. Žiūrint į kitus žodžius, kaip pušis, žuvis ir t.t. rodos, kad šitam žodžiui teikti vyrišką giminę yra svetimų kalbų įtaka

debesis – dėl tų pačių pagrindų motr.

dykas – laisvas iš esmės, todėl dykybė – esmingoji laisvė

g i m t i s – tuo pažymiu tai, kas sudaro lyčių ypatumą

ginčas – nerašau g i n t č a s. Rodos, anaip bus greičiau lietuviškai. Nėra kito žodžio su galūne tčas

gyvata – yra apribuota gyvumo sritis arba vieta g y v ė
t i – aukštesnį gyvybės laipsnį pasiekti

grožė – taip sako Anykščių Šilelio poetas;

guvumas – rodos, bus judesys, kurs įvyksta tikra tvarka

judėsena – būdas judėti

j u s n i s – jos organai yra akis, ausis ir t. t.

juslė – odos dalykas kaip uoslė – nosies, girslė – ausies
jusmas ir jausmas – tuo skiriasi, kad jusmas pareina iš
jusnių veikimo, o jausmas yra vidaus dalykas

kvėpuosena – būdas kvėpuoti

l y g n e š a – lygsvara

maityseną – būdas maitintis

mimoza – visai nuostabiai jautrus augmuo

motera – ši skambesnė forma vartojama Vakaruose

motriška – rašau sekdamas K. Jauniu

nūsmas – iš žodžio nūsti, nori pažymėti ypatingą
įsigeidimo būseną

o b u o l a s – skambesnė, dažnai vartojama forma

parimti – ramiai pabūti vienoj vietoje; kita kas yra
nurimti

plasta – kraujo judesys, pulsas

plastėti – kraują varyti gyslomis

smaigus – būtų dalykas, kurs smeigiasi į kitą

s a g l a u d a – suglaudimas tūlų atskirų dalykų, rasi
kaip vokiečių die Zusammenfassung

sąglūdis – atskirų dalykų sutapimas į viena. Vok. sakytu

das Gefüge

svetnauda - senas liet. žodis, reiškia egoistą

troškimas - geismų gyvatos reiškinys

troškulys - kūno reikalavimas

trokštis - apskritai kūno noras. Vok. sakytu der Trieb

trokšmas - apskritai geidulių gyvatos reiškinys

veiksmas - apribotas veikimas

vyksmas - veikimo eiga

vyksnys - faktas

vergija - visi vergai

vergovė - vergų būtis