

JOGI RAMA-CZARAKA

HATHA-JOGA

NAUKA JOGÓW O ZDROWIU
FIZYCZNYM I O SZTUCE
ODDYCHANIA

Z LICZNYMI ĆWICZENIAMI

PRZEŁOŻYŁ ANTONI LANGE

WYDANIE DRUGIE PRZEJRZANE PRZEZ
ZYGmunTA STANKIEWICZA



TRZASKA, EVERT I MICHAŁSKI SP. AKC.
WARSZAWA, KRAKOWSKIE PRZEDMIEŚCIE 15 (HOTEL EUROPEJSKI)

TEGOŻ AUTORA :

**FIZJOLOGJA JOGI I OKULTYZM WSCHODNI
DROGI DOJŚCIA JOGÓW INDYJSKICH
RADŻA-JOGA**

JOGI RAMA-CZARAKA

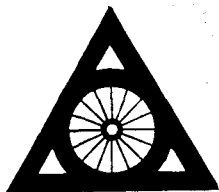
HATHA-JOGA

NAUKA JOGÓW O ZDROWIU
FIZYCZNYM I O SZTUCE
ODDYCHANIA

Z LICZNYMI ĆWICZENIAM I

PRZEŁOŻYŁ ANTONI LANGE

WYDANIE DRUGIE PRZEJRZANE PRZEZ
ZYGMUNTA STANKIEWICZA



TRZASKA, EVERT I MICHAŁSKI SP. AKC.
WARSZAWA, KRAKOWSKIE PRZEDMIEŚCIE 13 (HOTEL EUROPEJSKI)

Rozdział I

CO TO JEST HATHA-JOGA?

Nauka „Jogi“ dzieli się na kilka gałęzi. Główne i najbardziej znane z nich są: 1. Hatha-joga, 2. Radża-joga, 3. Karma joga i 4. Dźnani-joga. Książka niniejsza jest poświęcona tylko pierwszej z nich; o pozostałych tymczasem mówić nie będziemy, ale o każdej pomówimy osobno.

Hatha-joga jest to ta część systemu filozoficznego jogów, która mówi o stronie fizycznej człowieka. Przedmiotem jej jest troska o ciało fizyczne, jego stan, zdrowie i siłę, a także o to wszystko, co sprzyja podtrzymaniu w człowieku naturalnego i normalnego stanu zdrowia. Hatha-joga uczy normalnego trybu życia i głosi dewizę, która już wielekroć rozlegała się na zachodzie: „Z powrotem ku przyrodzie“. — Ale sam jogi nie potrzebuje wracać do przyrody: on nigdy od niej nie odchodził, zawsze trzymając się ściśle jej wskazań, nie pozwolił się opętać oślepiającej szalonej pogoni za pozorami zewnętrznymi, które zmusiły ludzkość współczesną do zapomnienia o samem istnieniu przyrody. Moda i próżność pozostały obce świadomości jogina, spogląda on na nie z uśmiechem, jak patrzy się zwykle na igraszki dziecinne, i pozostaje w objęciach matki przyrody, szukając pieczyoty na jej łonie, które zawsze mu dostarczało ciepła i obrony.

Hatha-joga — to przedewszystkiem przyroda, powtóre przyroda i ostatecznie przyroda. Człowiek, napotykać mnóstwo różnych metod, prawideł i teorii, musi zbliżyć się do nich z zapytaniem: „która z nich jest najnaturalniejsza?“ i wybrać tę, która najbardziej się zgadza z przyrodą.

To samo zalecamy naszym czytelnikom w tych przypadkach, kiedy w sprawach zdrowia uwagę ich pochłaniają analogiczne teorie, metody, plany i idee, które krążą w świecie zachodnim. Naprzykład, niektórzy twierdzą, że skutkiem zetknięcia się z ziemią, człowiek traci swój magnetyzm. Ażeby się pozbyć tego niebezpieczeństwa, radzą nosić obuwie na gumowych podszewkach i obcasach, i spać na łóżkach „izolowanych“ przy pomocy szklanych nóżek, co podobno nie pozwala ziemi (naszej matce przyrodzie) wysysać z nas tego magnetyzmu, w który ona sama nas zaopatrzyła.

Niech wyznawcy tej teorii zapytają siebie: — „Co mówi o tem przyroda?“ i aby uświadomić sobie jej odpowiedź, niech wyobrażą sobie, czy może do prawideł, których nas nauczyła sama przyroda, wchodzić noszenie gumowych podszew i wyrób łóżek ze szklanymi nóżkami?

Czy myśli o takich rzeczach człowiek zdrowy, pełen magnetyzmu i siły życiowej? Czy kiedykolwiek używały takich sposobów rasy, znane ze swej siły fizycznej? Czy znalazłby się osobnik, któryby zachorował dlatego, że leżał na trawie? I czy nie naturalny jest popęd, który skłania każdego do siadania na łonie matki-ziemi lub na ławeczce darniowej? Nawet dziecko ciągle okazuje dążenie do biegania boso. Czy noga nie czuje się lżej bez buta (nietylko z gumową, ale i ze zwyczajną podszewką) i czy nie jest przyjemnie pochodzić czasem boso? Czyżby gumowe podszewki pomagały do zebrania w ciele ludzkim magnetyzmu i siły życiowej? Wszystkie te przykłady przytaczamy tylko dla prostej ilustracji panujących na świecie błędów, nie chcąc bynajmniej tracić czasu na spory o tem, czy podszewki gumowe i nogi szklane łóżek sprzyjają nagromadzeniu magnetyzmu w człowieku.

Człowiek nie pozbawiony spostrzegawczości, bardzo prędko sam usłyszy odpowiedź przyrody i zrozumie, że większą część swego magnetyzmu otrzymuje od ziemi. Ziemia to jakby nasycona magnetyzmem bateria, która zawsze dobrowolnie i chętnie oddaje swą siłę człowiekowi, nie myśląc zupełnie wy ciągać

z ludzi — swoich dzieci — tego magnetyzmu, którego sama posiada więcej niż dosyć. Wiele z modnych teorii współczesnych dochodzi do takiej niedorzeczności, że niezadługo bodaj zaczną twierdzić, jakoby świeże powietrze było dla ludzi szkodliwe i odbierało im siłę.

Wartość każdej teorii, a między niemi i tej, o której teraz mówimy, określa się stopniem jej naturalności i bliskości przyrody. Teorię, idącą przeciw naturze, najlepiej odepchnąć — oto zasada, ponieważ przyroda wie, co jest człowiekowi potrzebne, jest bowiem jego przyjaciółką, nie zaś wrogiem.

Wiele cennych badań napisano już o innych gałęziach systemu filozoficznego jogów, ale wszyscy pisarze pomijali Hatha-Jogę, poprzestając na krótkiej wzmiance o niej. Objaśnia się to po części tem, że w Indiach istnieje mnóstwo nieokrzesanych żebraków, należących do niższej klasy fakirów i podających się za hatha-jogów, którzy nie mają przytem najmniejszego pojęcia o zasadach nauki jogów. Cała wiedza tych żebraków ogranicza się do tego, że nauczyli się władać niektórymi niezależnymi od woli mięśniami swego ciała (co dostępne jest każdemu, o ile zechce poświęcić czas na odpowiednie ćwiczenia) i pokazują różne „sztuki“ dla zabawy i rozrywki podróżników zachodnich, w których często wywołują tylko odrazę. O ile chodzi o ciekawość, „sztuki“ te mogą wydać się zadziwiającemi, ale miejscem dla nich właściwem jak i dla różnych „czarowników“ zachodnich, są amerykańskie budy jarmarczne z opłatą po 10 groszy za miejsce. Ludzie ci z dumą naprzykład demonstrują odwrotne działanie ruchu robaczkowego kiszek i mięśnia przełykowego, pokazując wstrętny obraz odwrotnej pracy narządów trawienia, tak, że kulka wprowadzona do kiszek od dołu, przechodzi do gardła przez żołądek i zostaje wyrzucona ustami. Dla lekarzy jest to może rzecz bardzo ciekawa, lecz dla specjalistów (jogów rzeczywistych) — widok odpychający i nie godny człowieka.

Wszystkie sztuki tych rzekomych przedstawicieli Hatha-jogi są w tym rodzaju zgoła bezużyteczne i nie mogą zainteresować

sować ludzi, którzy pragnęliby utrzymać ciało w stanie zdrowym, normalnym i funkcjonującym prawidłowo. Żebracy ci stoją na równi z tą klasą fanatyków w Indjach, którzy też nazywają się „jogami“, a którzy dla jakichś zasad rzekomo religijnych, nie myją swego ciała lub siedzą z ręką podniesioną do góry, całymi latami póty, póki ta nie zacznie usychać; inni nie obcinają nigdy paznokci na rękach tak, że te wrastają im w ciało, lub do tego stopnia zachowują pozycję nieruchomą, że ptaki wiją sobie gniazda na ich głowach. Wszystko to czynią oni, chcąc mieć rozgłos „świętości“ wśród ciemnych mas i żywić się na cudzy rachunek, lud bowiem sądzi, że dając im jałmużnę, zasłuży sobie na nagrodę w przyszłości. Wszyscy ci sztukmistrze są to albo zwykli oszuści, albo okłamujący sami siebie fanatycy. Są to ludzie tego samego rodzaju, co żebracy, którzy, chcąc dostać w wielkich miastach Ameryki i Europy jak najwięcej pieniędzy, wystawiają na pokaz swe sztuczne rany i kalectwa, a przechodnie szybko rzucają im pieniądze, odwracając oczy od okropnego widoku.

Prawdziwy jogi spogląda na takich ludzi z głębokim współczuciem. Uważa Hatha-jogę za bardzo ważny dział swego systemu filozoficznego, ponieważ daje ona ludziom zdrowe ciało — podstawę pracy duchowej i dostojną siedzibę ducha nieśmiertelnego.

W tej niewielkiej książce staramy się prosto i jasno wyłożyć zasady nauki Hatha-jogi i przytaczamy rozwinięte przez nią przepisy życia fizycznego jogów. Każdy przepis staramy się wytłumaczyć. Przedewszystkiem uważamy za konieczne, posiłkując terminologią fizjologów zachodnich, objaśnić czytelnikowi różne czynności ciała ludzkiego i wskazać zgodne z naturą metody, które czytelnik powinien sobie, jak może najlepiej, przyswoić. Nie jest to „traktat medyczny“, nie mówimy tu o lekarstwach, ani o leczeniu chorób; wskazujemy tylko to, co należy czynić, aby przywrócić sobie normalny stan zdrowia. Dewizą tej książki jest: Zdrowy człowiek; jej główne zadanie polega na pomaganiu ludziom, by osiągnęli ideał czło-

wieczeństwa normalnego. Sądzymy jednak, że sposoby, które podnoszą stopień zdrowia u człowieka zdrowego, mogą też wzmocnić zdrowie choremu. Hatha-joga głosi tryb życia prawidłowy i naturalny, który wyjdzie na pożytek każdemu, co się do niego zastosuje. Ten tryb życia jest zgodny z naturą i broni metod naturalnych przeciw tym, które powstały pod wpływem naszych sztucznych przyzwyczajień.

Książka nasza jest tak prosta, że wielu bodaj odrzuci ją na stronę, nie znalazłszy w niej czegoś nowego i zajmującego. Jest napisana nie dla tych, którzy czekają opowieści o słynnych sztukach żebraków-jogów, albo o tem, jak takie sztuki wykonywać. Nie, nasza książka nie jest tego rodzaju. Nie nauczy was ona „ośmdziesięciu czterech pozycji ciała“; nie wskaże jak czyścić wnętrze, przeciskając przez nie kawałek płótna; jak zatrzymać bicie serca, lub jak odwrócić działanie organów trawienia. Nasza książka wskaże wam natomiast, jak zmusić do prawidłowego działania źle pracujący narząd jak kontrolować mięśnie, niezależnie od woli, które nie chcą nam służyć, a wskaże to dlatego, aby zdrowie wam powróciło, nie zaś, aby nauczyć was jakichś „sztuk“.

O chorobach w książce naszej prawie niema mowy. Woleliśmy pokazać wam ludzi zdrowych — mężczyzn czy kobiety — i prosimy spojrzeć na nich i zrozumieć, co czyni ich zdrowymi i siłę ich zachowuje. Zwracamy uwagę waszą na to, jak i co oni robią w tym celu; i radzimy wam iść za ich przykładem, jeśli chcecie być do nich podobni. Oto wszystko, do czego dążymy; „wszystko“ bardzo ważne dla was; reszta leży w waszej mocy.

W rozdziałach następnych objaśnimy, dlaczego jogowie troszczą się o ciało fizyczne, i wykładamy zasady Hatha-jogi — jej wiarę w rozum, kierujący życiem; w to, że wszędzie wielka zasada Życia gra ogromną rolę, i skoro jej powierzymy siebie, skoro jej pozwolimy, by nas prowadziła i nami kierowała, to ciało nasze będzie się czuło wspianiale.

Przeczytajcie tę książkę, a zrozumiecie, co chcieliśmy wam

powiedzieć; przyjmiecie nowinę, którą podjęliśmy się wam opowiedzieć. W odpowiedzi na pytanie: — „Co to jest Hatha-joga“ odpowiadamy: „Przeczytajcie tę książkę do końca, a dowiecie się wszystkiego, co wogóle można wiedzieć o zdrowiu; uzyskacie wszystko, co można uzyskać dzięki zawartym w tej książce prawidłom, co będzie pięknym, obiecującym powodzenie początkiem na drodze tej wiedzy, do której dążycie. —

Rozdział II

TROSKA JOGÓW O CIAŁO FIZYCZNE.

Obserwator przypadkowy może łatwo dojść do wniosku, że filozofja Jogów cierpi na oczywistą niekonsekwencję; z jednej strony twierdzi, że ciało fizyczne jest tylko materialem i nie ma żadnego znaczenia w porównaniu z wyższą istotnością człowieka; z drugiej zaś przepisuje swym uczniom, aby gorliwie i bacznie starali się rozwijać, odżywiać, trenować i ćwiczyć to ciało fizyczne. W rzeczy samej przecież dział nauki jogów — Hatha-joga — jest poświęcony trosce o ciało i szczegółowo wyklada swym wyznawcom zasady wychowania rozwoju fizycznego.

Wielu podróżników z Zachodu w Indjach, widząc, jak wielką rolę gra w umyśle jogów ciało fizyczne, jak wiele poświęcają mu starań i czasu, wniosło, że cały system filozoficzny jogów, to nic więcej, jeno wschodnia forma kultury fizycznej, którą studjują może szczegółowiej, lecz która nie zawiera w sobie nic „duchowego“. Takie mniemanie świadczy, że ludzie ci są tylko z pozorów, nie potrafią zaś uchylić zasłony, okrywającej istotną treść rzeczy. Zbyteczną byłoby rzeczą objaśniać naszym czytelnikom, dlaczego jogowie tak się troszczą o ciało.

Chyba też niema potrzeby tłumaczyć ukazania się tej książki, której celem jest: dać studjującym system jogów — przepisy i normy wychowania i prawidłowego rozwoju ciała fizycznego.

Czytelnicy wiedzą, że zgodnie z poglądem jogów człowieka

realnego nie stanowi ciało. Jogowie wiedzą, że nieśmiertelne „Ja”, które w większym lub mniejszym stopniu leży w świadomości każdego człowieka, nie jest ciałem fizycznym; ciało służy owemu „Ja” ku wypowiedzeniu się. —

Jogowie wiedzą, że ciało, to niby odzież, którą czasem duch wkłada na siebie. Wiedzą, co to jest ciało, i dalecy są od uważania go za właściwe „Ja” człowieka, ale wiedzą też, że ciało jest narzędziem do przejawu i działalności ducha; że powłoka cielesna jest konieczna dla wykazania prawdziwej istoty człowieka i doskonalenia jej w danym stadium rozwoju. Wiedzą, że ciało jest świątynią ducha i rozumieją, że troska o ciało jest zadaniem, mającym na celu jednocześnie i rozwój wyższych sił człowieka. — Przecież w chorem i źle rozwiniętym ciele myśl nie może działać prawidłowo; takie ciało nie jest godnym narzędziem swego władcy — ducha.

Jogowie przyswoili sobie ten punkt widzenia i opierają się na zasadzie, że ciało winno znajdować się pod nieustającą kontrolą ducha i tworzyć jakby instrument, posłuszny każdemu dotknięciu ręki właściciela.

Jogowie wiedzą, że bezwarunkowo podlegać rozumowi może tylko prawidłowo wyćwiczone, odżywiane i rozwinięte ciało, dobrze zaś rozwinięte ciało, powinno być przede wszystkim zdrowe i krzepkie. Oto dlaczego jogowie zwracają tak baczną uwagę na fizyczną stronę swej istoty; oto dlaczego system wschodni wychowania fizycznego — Hatha-joga — stanowi część składową nauki jogów.

Stronnicy zasad zachodniej kultury fizycznej dążą do rozwoju ciała dla ciała, myśląc, że jest ono samym człowiekiem. Jogowie, rozwijając ciało, wiedzą, że jest ono tylko narzędziem wyższych pierwiastków człowieka, i że powinni doskonalić narzędzie wyłącznie po to, aby mogło służyć rozwojowi duszy. Pospolici zwolennicy wychowania fizycznego zadawają się tem, że wzmacniają mięśnie całym szeregiem prostych ćwiczeń mechanicznych. Jogowie oświetlają swe zadanie myślą i rozwijają nie tylko mięśnie, lecz każdy narząd, każdą komórkę

i każdą część ciała, ucząc się jednocześnie kontrolować części stroju swego, zarówno zależnie od woli, jak i niezależnie, — co jest zupełnie obce przedstawicielom szkół zachodnich rozwoju fizycznego.

Zamierzamy pokazać czytelnikom wszystkie metody nauki jogów, dotyczące rozwoju ciała fizycznego. Jesteśmy przekonani, że ten, co będzie uważnie i starannie stosował się do wskazówek, naszych zostanie szczerze wynagrodzony za czas na tę pracę poświęconym stanie się panem swego wspaniale rozwiniętego ciała fizycznego, którem mógłby się chlubić, jak chlubi się skrzypek-wirtuoz swemi skrzypcami Stradivariusa, co to prawie świadomie odpowiadają na każde dotknięcie smyczka, lub jak doświadczony majster chlubi się jakimś doskonałym przyrządem, dającym mu możliwość wzbogacania świata wyrobami pięknymi i pożytecznymi.

Rozdział III

PRACA ARCHITEKTA BOSKIEGO

Filozofja jogów uczy, że każda jednostka otrzymuje od Boga dostosowaną do swych potrzeb maszynę fizyczną i środki do utrzymania tej maszyny w porządku oraz do naprawy uszkodzeń, jakie w niej zachodzą z powodu niedbalstwa człowieka.

Jogowie wierzą, że ciało ludzkie stworzone zostało przez wielki Rozum. Ustrój uważają za maszynę, której koncepcja i wykonanie świadczą o wielkiej mądrości i troskliwości Stwórcy. Jogowie wiedzą, iż ciało istnieje tylko dlatego, że istnieje wielki Rozum, który działa w ciele fizycznym; wiedzą, że dopóki osobnik uzgadnia swe czyny z prawem Boskiem, zachowuje zdrowie i moc. Skoro tylko odstąpi od tego prawa, natychmiast ukazują się w nim: dysharmonja i choroba. Z punktu widzenia Jogów śmieszne byłoby przypuszczenie, że wielki Rozum, po-

wolałszy do życia przepiękne ciało ludzkie, porzucił je na pastwę losu; wiedzą oni, że każdą czynnością ustroju ludzkiego kieruje Rozum, któremu można powierzyć się bez trwogi.

Rozum, którego przejawy nazywamy „Przyrodą“, „Zasadą życia“ i t. p. imionami — ciągle dąży do naprawienia wszystkich uszkodzeń; powoduje gojenie się ran, zrastanie złamanych kości; usuwa substancje szkodliwe, nagromadzone w ustroju; — oto tysiące środków, jakich Rozum używa, aby podtrzymać prawidłowy ruch maszyny naszej. Często to, co wydaje się nam chorobą, w rzeczywistości jest właśnie dobroczynnym działaniem natury, która dąży do usunięcia wytworów jadowitych, co się z naszej winy przedostały do ustroju i nie mogą się z niego wyzwolić.

Obaczmy, co to jest ciało. Wyobraźmy sobie, że dusza szuka siedziby czasowej, w której mogłaby przepędzić dany okres istnienia swego. Okultyści wiedzą, że do pewnego charakteru przejawów duszy jest jej niezbędna powłoka cielesna.

Spojrzyjmy, jakie wymagania stawia dusza potrzebnemu sobie ciału, i czy przyroda zaspokaja te wymagania.

Przedewszystkiem duszy potrzebny jest nadzwyczaj złożony narząd fizyczny myśli, centrala, skądby mogła ona kierować działalnością ciała. Przyroda daje jej taki narząd zadziwiający, tworzy mózg, w którym zawarte możliwości są nam dotychczas mało znane. Ta część mózgu, którą pracuje człowiek w obecnym stadium rozwoju swego, stanowi zaledwie niewielką część całej powierzchni mózgu; pozostała część oczekuje jeszcze dalszej ewolucji rasy ludzkiej.

Następnie dusza szuka narządów, zdolnych do przyjmowania i zatrzymywania wrażeń świata zewnętrznego. Odpowiadając na to żądanie, przyroda tworzy oko, ucho, nos, narządy smaku, powonienia, oraz wrażliwe nerwy. Oprócz tego natura przechowuje w zapasie i inne narządy receptywne, dopóki ludzkość nie odczuje ich potrzeby.

Następnie mózg musi być w komunikacji z różnymi częściami ciała. Dlatego przyroda w zadziwiający sposób prze-

siała całe ciało nerwami, napodobieństwo drutów telegraficznych; po nich mózg otrzymuje depesze od wszystkich części ciała, uprzedzenia o niebezpieczeństwach, skargi, wołania o pomoc i t. d.

Prócz tego ciało winno mieć możność poruszania się, gdyż nie zadowala się ono życiem rośliny i pragnie „zmieniać miejsce“.

Dąży do zdobywania różnych rzeczy i używania ich zgodnie ze swymi potrzebami. Przyroda daje mu kończyny oraz mięśnie i ścięgna, za pomocą których kończyny mogą działać.

Ciału potrzebne jest rusztowanie, które nadawałoby mu formę, broniłoby od uderzeń, dawało mu siłę i twardość, służyłoby mu jako podstawa. Przyroda tworzy rusztowanie kostne, znane pod nazwą Szkieletu — zadziwiający mechanizm, godny najbaczniejszych studjów. Następnie dusza szuka środka fizycznego ku obcowaniu ciała z duszami. I środek tego obcowania powstaje, jako narządy słuchu i mowy.

Ciało wymaga układu, roznoszącego materje pożywne po wszystkich jego częściach, aby odnawiać, dopełniać, poprawiać i wzmacniać wszystkie oddzielne narządy.

Oprócz tego rzeczą niezbędną jest, by zbyteczne, zepsute produkty zbierały się do ogólnego krematorjum, przepalały się w nim i były usuwane z ustroju.

Przyroda tworzy życiodajną krew, arterje i żyły, przez które krew rozchodzi się po ciele i spełnia swe zadanie, tworzy również płuca, w których krew nasycy się tlenem, i gdzie spalają się materjały zbyteczne.

Aby odnawiać i poprawiać swe narządy, ciało potrzebuje substancyj, wprowadzanych z zewnątrz. Przyroda daje mu narządy, które przyjmują pokarm, trawiąc go i wydzielając zeń soki pożywne, doprowadzają do stanu łatwo pochłanialnego i wyrzucają z ciała resztki niepotrzebne.

Wkońcu, ciało obdarzone jest zdolnością wytwarzania podobnych sobie istot i dostarczania drugim duszom siedzib cielesnych.

Badanie cudownego mechanizmu i pracy ciała ludzkiego jest wdzięcznym zadaniem dla każdego z nas, z tej nauki bowiem człowiek czerpie najbardziej przekonujące dowody istnienia w przyrodzie wielkiego Rozumu; widzi działanie wielkiej zasady życia, upewnia się, że ciało nie jest wytworem ślepego przypadku lub niespodzianki, lecz jest dziełem wielkiej mądrości.

Badając ciało, człowiek uczy się wierzyć w Rozum. Wierzyć w to, że jeżeli Rozum powołał go do istnienia fizycznego, to będzie go prowadził w życiu; że siły, które podjęły się opiekować nim wtedy, opiekują się nim teraz, i będą nim opiekować się wiecznie.

Jeżeli nastroimy się do przyjęcia wielkich zasad życia — skorzystamy ogromnie; gdy będziemy się ich lękali i szli z nieufnością na ich spotkanie, to napewno narazimy się na cierpienia.

Rozdział IV

SIŁA ŻYCIOWA — NASZ SPRZYMIERZENIEC

Rozpowszechnione jest mniemanie, że choroba jest to jakaś istota odrębna, rzecz realna, przeciwstawienie zdrowia. To fałsz. Zdrowie — to naturalny stan człowieka, choroba zaś — to poprostu brak zdrowia. Człowiek, który prowadzi życie zgodnie z prawami przyrody, nie może być chory. Ale niech tylko naruszy jakiegokolwiek prawo, to natychmiast powstają warunki nienormalne i ukazują się różne objawy, które noszą nazwę takiej lub innej choroby, w rzeczy samej symptomaty „choroby” — to nie choroba, lecz usiłowanie przyrody, by usunąć nienormalne warunki i przywrócić prawidłowe działanie ustroju.

Zanadto przywykliśmy uważać chorobę za jakąś samodzielną istotę i ciągle mówimy o niej jako o takiej. Mówimy, że „ona” napada na nas, że „ona” zagnieżdżyła się w tym lub owym narządzie, że „ona” rozwija się w określony sposób, że

„ona“ jest bardzo silna lub słaba, że nie można „jej“ wyleczyć, lub odwrotnie leczy się „ją“ bardzo łatwo i t. p. Uważamy ją za istotę obdarzoną charakterem, celowością i innymi przymiotami życiowymi. Wyobrażamy sobie chorobę, jako coś takiego, co może nami zawałdnąć i wyrządzić nam szkodę. Wydaje się ona nam wilkiem w owczarni, lisem w kurniku, szczerem w spichlerzu i walczymy z nią, jak z dzikiem zwierzęciem. Dążymy do zabicia jej, lub przynajmniej wystraszenia.

Lecz przyroda nie jest czemś nietrwałem i niepewnem. Życie w ciele ludzkim przejawia się według pewnych praw, ściśle określonych; płynie ono po swej linii określonej, rozwijając się pomалу, póki nie dosięgnie zenitu; następnie schyla się stopniowo ku zachodowi do chwili, gdy dusza, zakończywszy przeznaczone jej w tym ciele posłannictwo, nie opuści ciała, jak stare zniszczone ubranie, i nie przejdzie do następnego okresu swego rozwoju. W zamiary przyrody zupełnie nie wchodziło to, że człowiek ma się rozstać z ciałem, póki nie dosięgnął podeszłego wieku; jogowie wiedzą, że gdyby ludzie od dzieciństwa przestrzegali praw przyrody, to śmierć z choroby w młodym wieku byłaby taką rzadkością, jak śmierć z nieszczęśliwego wypadku.

W każdym ciele fizycznym znajduje się pewna siła życiowa, która wciąż działa ku naszemu dobru, nie zważając na to, że my lekkomyślnie naruszamy zasadnicze podstawy życia prawidłowego. Często to, co nazywamy chorobą — jest prosto działaniem ochronnem siły życiowej; jej celem jest wyrównać wyrządzone uszkodzenia.

Nie jest to krok wstecz, jaki czyni żywy ustrój, lecz przeciwnie — krok naprzód. Działanie wydaje się nieprawidłowem dlatego, że nieprawidłowemi są warunki, i cały wysiłek siły życiowej jest skierowany na wznowienie pracy prawidłowej.

Pierwszą wielką zasadą siły życiowej — jest samozachowanie, które występuje wszędzie, gdzie przejawia się życie. Pod jej wpływem samiec i samica odczuwa popęd płciowy; ten to instynkt żywi zarodek w łonie matki; zmusza matkę,

że ta bohatersko znosi męki macierzyństwa, rodziców zaś, że bronią swego potomstwa we wszelkich nawet najmniej przyjaznych okolicznościach.

Dlaczego? Dlatego, że w tem wszystkim przejawia się instynkt zachowania gatunku.

Lecz temu instynktowi nie ustępuje bynajmniej drugi, instynkt życia indywidualnego. „Wszystko, co człowiek posiada, gotów jest oddać za swoje życie“, mówi pewien uczony. Teżeli te słowa nie są odzwierciedleniem pojęć ludzi o rozwiniętej kulturze, pomimo to są dokładną ilustracją zasady samozachowania. Instynkt samozachowawczy nie gnieździ się w intelekcie człowieka, umieszczony jest głębiej i jest podstawą istnienia naszego. Jest to instynkt, który często zwalcza motywy intelektu. Często zmusza on człowieka „rzucić się do ucieczki“, choć człowiek postanowił wytrwać w niebezpieczeństwie, rozbitka uczy naruszać prawa cywilizacji, uczy zabijać i zjadać towarzysza i gasić pragnienie jego krwią. W straszliwej „Czarnej dziurze“, gdzie podczas powstania „Sipajów“, udusili się w strasznej walce o łyk powietrza wtrąceni tam oficerowie i żołnierze angielscy, instynkt ten zmienił człowieka w dzikie zwierzę. Ciągłe i wszędzie stwierdza on swą władzę. Tam, gdzie jest życie, dąży do zachowania życia; gdzie jest zdrowie, zachowuje zdrowie. Często wywołuje chorobę, by wrócić nam zdrowie; przynosi chorobę, by uwolnić nas od szkodliwych substancyj, którym nasze niedbalstwo i lekkomyślność otworzyły drogę do naszego ustroju.

Instynkt samozachowawczy, ujawniany przez siłę życiową, tak samo pewnie ukazuje nam drogę do zdrowia, jak pewne prawo zmusza igłę magnesową, że ta ciągle zwraca się na północ. Często schodzimy z tej drogi, nie zważając na instynkt, co nas ostrzega; lecz pewien bodziec istnieje w nas stale. Przez nas przemawia ten sam instynkt, dzięki któremu ziarno puszcza pędy i rozpychając na swej drodze przeszkody, wielokrotnie przerastające jego własną wagę, nieomylnie przebija sobie drogę do słońca. Siłą tego instynktu młode drzewko zawsze dąży

wzwyż od ziemi; korzenie roślin rozpościerają się to w górę, to w dół, lecz w każdym przypadku, mimo masy kierunków, każdy korzonek wybierze sobie drogę, która mu jest niezbędna i każdy ruch jest prawidłowy. W wypadkach ran — siła życiowa leczy ranę, działając zadziwiająco mądrze i dokładnie. W razie złamania kości wystarczy, by chirurg złożył części złamane i umocnił je w położeniu naturalnem, a wielka siła życiowa sama dokona reszty, t. j. zmusi do zrośnięcia się złamane części. Jeżeli przy upadku pękną ścięgna i mięśnie, dość gdy zachowa się pewną ostrożność w ruchach, a siła życiowa sama podejmuje się pracy i, czerpiąc z ustroju potrzebne materje, wyrównywa uszkodzenie.

Wszyscy lekarze wiedzą, bo tego uczy i medycyna, że jeżeli człowiek znajduje się w dobrych warunkach fizycznych, to prawie przy wszystkich chorobach siła życiowa go uzdrawia, z wyjątkiem tych wypadków, kiedy narządy życiowe są zrujnowane. Przeciwnie, jeżeli ustrój poddał się, to wyzdrowienie postępuje znacznie trudniej, a czasem jest zupełnie niemożliwe, ponieważ energia siły życiowej została naruszoną i warunki działania danych narządów są popsute. Zawsze w każdym razie można być pewnym, że siła życiowa uczyni dla nas wszystko, co od niej zależy. Chociaż nie może ona spełnić wszystkiego, to jednak nigdy rąk nie opuszcza; przystosowuje się do wszystkich okoliczności i walczy ze złem, jak może.

Rozwiąż jej ręce, a będzie utrzymywała cię w stanie zupełnego zdrowia; ogranicz ją warunkami życia bezmyślnego i nienaturalnego, a przecież będzie ona starała się o to, by przeprowadzić cię przez te warunki i służyć ci będzie do końca, nie bacząc na twój nierozsądek i niewdzięczność. Będzie walczyła za ciebie do ostatniej kropli krwi.

Zasada przystosowania się występuje również we wszystkich przejawach życia; ziarno, które upadło w szczelinę skalną, pomimo to puszcza pędy, które bądź wiją się po skale, zmieniając swój zwykły kształt, bądź, o ile są dość silne, rozsadzają

skąłą i zachowują swoje cechy normalne. Tak samo i człowiek może żyć i nawet być szczęśliwym w każdym klimacie i we wszelkich warunkach jego siła życiowa dostosowuje się do różnorodnych warunków; tam, gdzie nie może rozsadzić skały, puszcza pędy o postaci nieco skażonej, lecz mimo to żywej i rześkiej.

Żaden ustrój nie może zachorować, dopóki przestrzegamy prawidłowych warunków zachowania zdrowia. Zdrowie — to życie w normalnych warunkach, gdy choroba jest życiem w warunkach nieprzyjaznych. Warunków, które uczyniły człowieka zdrowym i silnym, należy przestrzegać dalej, żeby podtrzymywać swe siły i zdrowie. W zwykłych okolicznościach działalność siły życiowej nie jest niczem skrępowana, gdy w nieprawidłowych przejawia się niezupełnie; wcześniej lub później następuje to, co nazywamy chorobą. Cywilizacja stworzyła nam mniej lub więcej nieprawidłowy tryb życia i siłę życiową jest trudniej pracować tak, jakby ona sobie życzyła. Jadamy nieprawidłowo, nieprawidłowo śpimy, pijamy, oddychamy i odziewamy się. „Robimy wszystko nie tak, jak trzeba i nie robimy tego, co robić należy. Dlatego nie posiadamy zdrowia“ — lub, trzeba dodać, posiadamy go tak mało, jak tylko być może.

Zatrzymaliśmy się na zagadnieniu o dobroczynnym wpływie siły życiowej dlatego, że zwykle opuszczają tę sprawę ludzie, którzy jej nie badali specjalnie. Lecz zagadnienie to stanowi przedmiot Hatha-jogi i wchodzi do filozofii jogów, którzy poświęcają mu baczność w swym życiu. Wiedzą oni, że dla człowieka siła życiowa jest pewnym i krzepkim sprzymierzeńcem i starają się mu jaknajmniej przeciwdziałać. Jogowie wiedzą, że siła życiowa czuwa zawsze nad nimi, troszcząc się o ich zdrowie i powodzenie, i z nieograniczoną ufnością polegają na niej.

Działanie Hatha-jogi w znacznej mierze zależy od sposobów, które w większości przypadków obliczone są tak, aby współdziałać z siłą życiową w jej swobodnej i niezależnej pracy nad czło-

wiekem. Wszystkie nasze metody i ćwiczenia dążą do tego celu. Zadanie Hatha-jogi leży w oczyszczeniu i przygotowaniu dogodnej drogi dla siły życiowej. Przestrzegajcie naszych przepisów, a w ciele waszem wszystko działać będzie sprawnie.

Rozdział V

LABORATORJUM CIAŁA

Małe to dziełko nie jest ułożone jako podręcznik fizjologii, lecz ponieważ wielu nawet z wykształconych ludzi nie ma prawie pojęcia o charakterze, czynnościach i znaczeniu oddzielnych narządów ciała: więc uważamy za konieczne powiedzieć kilka słów o najważniejszych narządach, mających związek z trawieniem i przyswajaniem pożywienia, podtrzymującego ciało — o tych narządach, z których składa się laboratorium ustroju ludzkiego.

Pierwszym narzędziem naszej maszyny trawienia są zęby. Przyroda obdarzyła nas zębami, abyśmy mogli rozdzierać i miażdżyć pożywienie, doprowadzając je do takiego stanu, w którym najłatwiej może na nie podzielać ślina i sok żołądkowy, w którym przechodzi ono w stan płynny, a jego części pożywne mogą być łatwo przyswojone przez ciało. Są to rzeczy znane powszechnie, lecz mało ludzi w samej rzeczy czynami swemi dowodzi, że wie poco posiada zęby. Łykają pożywienie, jakby zęby były tylko dla oka, to jest postępują tak, jakby przyroda obdarzyła ich wolem, w którym podobnie jak kury, mogliby później rozmiękczyć połknięte jadlo. Musimy pamiętać, że przyroda, obdarzając nas zębami, miała w tem cel określony, bo gdyby chciała, byśmy łykali pożywienie, nie żując go, dałaby nam wole. Zatrzymamy się jeszcze i pomówimy o zębach niżej, ponieważ prawidłowe ich używanie ma ścisły związek z zasadą życiową Hatha-jogi, jak to czytelnicy zobaczą niebawem.

Następnym ważnym narzędem są gruczoły ślinowe. Razem

ich jest sześć; cztery z nich są umieszczone pod językiem i szczęką, dwa zaś w policzkach, przed uszami, po jednym z każdej strony. Główne ich zadanie polega na wydzielaniu śliny, która w razie potrzeby wycieka przez liczne pory do różnych części jamy ustnej i miesza się z pożywieniem, przeżuwany przez zęby. Jeśli jedzenie zostało drobno przeżute, to lepiej nasiąka śliną, a to daje lepszy wynik. Ślina zmiękcza pożywienie i ułatwia jego połykanie, chociaż właściwie ta czynność nie jest główna. Najwięcej znane jest działanie chemiczne śliny (nauka zachodnia uważa je za główną czynność śliny), mianowicie przemiana krochmalu żywności na cukier, co jest pierwszym krokiem w procesie trawienia.

To druga stara prawda. Wszyscy wiedzą, co to jest ślina, ale czy wszyscy jadają tak, by dać ślinie możliwość wykazania w pełni jej własności? Zwykle ludzie łykają jadło po jaknajkrótszem żuciu i przeszkadzają zamiarom przyrody, która wytworzyła taki cudowny i misterny mechanizm. Lecz przyroda potrafi zemścić się za nasze lekceważenie jej zamiarów, gdyż posiada dobrą pamięć.

Należy jeszcze wspomnieć o języku, tym oddanym przyjacielu człowieka, któremu na nieszczęście narzuca się często niegodne zadanie wygłaszania obelg, klątw, kłamstw, plotek i skarg na przeznaczenie.

Język ma własną, bardzo ważną rolę w procesie zaopatrywania ustroju w pożywienie. Oprócz całego szeregu ruchów mechanicznych, za pomocą których miesza on pożywienie, i tychże usług przy połykaniu, język służy jeszcze jako narząd smaku i przeprowadza krytyczną ocenę żywności, która ma dostać się do żołądka.

Ludzie nie użytkują normalnie swych zębów, śliny i języka i dlatego narządy te nie mogą wyświadczyć im wszystkich swych usług. Lecz gdy ludzie im zaufają i powrócą do normalnego i zdrowego procesu jedzenia, to z radością i zupełnem zadowoleniem zobaczą, że narządy trawienia nie zawiodły ich

zaufania. — To dobrzy przyjaciele i słudzy, lecz trzeba im ufać; wówczas okażą się na wysokości zadania.

Po zżuciu i nasyceniu śliną pożywienie przez gardło dostaje się do żołądka. Dolna część gardła, zwana przełykiem — kurczy się za pomocą mięśni, przez co zmusza kawałki jedła do zejścia w dół; proces ten nazywa się łykaniem. Proces przemiany pożywienia na cukier czyli glukozę, zaczęty za pomocą śliny jeszcze w ustach, trwa dalej, kiedy pożywienie przechodzi przez przełyk i już prawie się kończy, gdy jedło dochodzi do żołądka. Fakt ten wskazuje na ogromną różnicę między pożywieniem, które zostało połknięte szybko, ledwo zwilżone śliną, a pożywieniem, które dokładnie zostało przeżute.

Żołądek jest to worek z fałdami, objętości około 5 szklanek, a czasem większej. Pożywienie wchodzi do żołądka z lewej strony, tuż pod sercem, spuszcza się zaś z prawej strony i wchodzi do jelit przez mały otwór, urządzony tak mądrze, że przepuszcza pożywienie tylko z żołądka, lecz z powrotem wejść mu nie pozwala.

Otwór ten znany jest pod nazwą „zastawka-odźwiernicza“; słowo „odźwiernicza“ (*pylorica*) pochodzi od greckiego słowa „odźwierny“ (*pyloros*) i rzeczywiście ta mała klapka działa jak najrozumniejszy i sumienny odźwierny, będący zawsze na straży i zawsze czujny.

Żołądek jest to wielkie laboratorium chemiczne, gdzie pokarm ulega procesom chemicznym i przemianie, po której ustrój może wchłaniać go w siebie i zamieniać w czerwoną krew, która krąży, odnawia i wzmacnia wszystkie narządy i wszystkie części ciała.

Wewnętrzna strona żołądka jest pokryta cienką błoną śluzową, w której znajduje się masa mikroskopijnych gruczołków, otwierających się do żołądka; koło nich zaś rozciągnięta jest sieć naczyń krwionośnych z nadzwyczaj cienkimi ściankami. W tych gruczołkach wyrabia się zadziwiający płyn, który nazywamy sokiem żołądkowym. Sok żołądkowy jest to silnie

działający płyn, który rozpuszcza części azotowe pokarmu i okazuje wpływ na cukier czyli glukozę, która, jak wiadomo, powstaje z substancyj krochmalnych przy pomocy śliny. Sok żołądkowy jest rodzajem gorzkiego płynu, zawierającego produkt chemiczny zwany pepsyną, która także jest czynnikiem energicznym i gra największą rolę przy trawieniu.

Żołądek normalnego zupełnie zdrowego człowieka wyrabia na dobę około 5 szklanek soku żołądkowego, który zużywa się natychmiast do trawienia. Kiedy pokarm wchodzi do żołądka, małe gruczołki, o których już wspominaliśmy, wydzielają dostateczną ilość soku żołądkowego, który miesza się z pożywieniem. Następnie żołądek zaczyna wykonywać ruchy, za pomocą których pokarm zmienia miejsce i przesuwa się póty, póki sok żołądkowy nie wsiąknie dokładnie w najmniejsze cząsteczki pokarmu i z nim się nie zmiesza. „Zmysł instynktowny“ (*instinctive mind*) doskonale dogląda ruchów żołądka, zmuszając go, by pracował jak dobrze nasmarowana maszyna. — Jeżeli żołądek oswoił się z należycie przygotowanym do trawienia pokarmem, jeżeli pokarm dostatecznie został śliną prześlaknięty i dobrze przeżuty, to żołądek pracuje idealnie. Gdy zaś pokarm nie jest przygotowany do trawienia lub gdy jest tylko zlekką pogryziony, to prawidłowość pracy żołądka jest naruszona. W takich przypadkach zamiast strawić się w żołądku, pokarm poczyna fermentować i zawartość żołądka zmienia się w gnijącą i rozkładającą się masę. Gdyby ludzie mogli widzieć, jaka kloaka powstaje w takich razach w ich żołądku, to przestaliby wrzeszczać ramionami i patrzeć nieufnie, kiedy rozmowa wkracza na temat zdrowego i normalnego odżywiania się. — Proces fermentacji, który jest wynikiem nienormalnego jedzenia, staje się czasem chroniczny i przejawia się w symptomatach, znanych pod nazwą „dyspepsji“, złego trawienia i tym podobnych chorób. — Substancje fermentujące pozostają w żołądku dość długo po przyjęciu pokarmu, i kiedy do niego wchodzi nowy pokarm, miesza się on z temi resztkami i żołądek rzeczywiście staje się czemś, przypominającym rynsztok.

W takich razach żołądek nie może wypełniać swych czynności normalnych — powierzchnia jego staje się zwiędłą, miękką i cienką. Gruczoły zamykają się i cały aparat trawienia staje się starą, zepsutą maszyną. W tych warunkach pokarm, na połę strawiony, dostaje się do jelit razem z różnemi kwasami, i w wyniku cały ustrój zostaje zatruty i źle odżywany.

Cała ilość pokarmu, nasycona sokiem żołądkowym, przemłócona i zmielona, wychodzi z żołądka z prawej strony i wchodzi do jelit cienkich. Jelita są to kanały rurkowane, dziwacznie powyginane, żeby zajmować mało miejsca, lecz których długość sięga od dwudziestu do trzydziestu stóp. Wewnętrzne ich ścianki są pokryte niby aksamitną tkanką, której większa część jest pomarszczona w małe fałdy, te wykonywają bez przestanku małe ruchy naprzód i wtył, kołysząc pokarm i zatrzymując jego posuwanie się, przez co wzmaga się wydzielanie i wsyssanie. Aksamitność błonki owej pochodzi od mikroskopijnych wyniosłości, nadających tkance podobieństwo pluszu, znanych pod nazwą „rzęs“ jelita. Znaczenie ich i zadanie objaśnione będzie niżej. Skoro tylko pokarm wchodzi do jelit, spotyka się i miesza się z płynem, zwanym żółcią. Żółć jest wydzieliną wątroby i znajduje się zawsze w oddzielnym woreczku, który się zowie gruczołem żółciowym. Około dwóch i pół szklanek żółci przypada dziennie, aby nasycić pokarm, wchodzący do jelit. Zadaniem żółci jest dawać pokarmowi pomoc przy wsyssaniu w naczynia, uprzedzać rozkład w czasie jego przechodzenia przez jelita, a także neutralizować działanie soku żołądkowego, który już spełnił wyznaczoną sobie rolę.

Sok trzustkowy jest wydzieliną gruczołu podługowatego, zwanego trzustką, która znajduje się tuż pod żołądkiem. Celem tego soku jest stwierdzać oddziaływanie na substancje tłuszczowe i współpomagać jelitom przy ich pochłanianiu narówni z innemi częściami pokarmu.

Płynu tego wyrabia się dziennie do półtorej butelki.

Setki tysięcy włosków na aksamitnej błonce jelita, zwanych „rzęsami“, znajduje się w ciągłym ruchu falistym,

przeszywając miękki, półpłynny pokarm, który posuwa się po jelitach. Te włoski właśnie pochłaniają produkty pożywne, znajdujące się w pokarmie, i oddają je ustrojowi.

Stałe etapy, jakie przebiega pokarm, zanim się w krew przemieni, są następujące: żucie, nasiąkanie śliną, tykanie, trawienie przez żołądek i jelito cienkie, wchłanianie, oddawanie i przyswojenie. Powtórzmy jeszcze raz krótko, żeby nie zapomnieć.

Żucie wykonywa się za pomocą zębów; w tym procesie biorą udział: wargi, język i policzki. Pokarm przytem rozdrabnia się i to daje ślinie możność przesiąknięcia go sobą. Ślinę wyrabiają gruczoły, zwane „ślinowemi“. Ślina działa na krochmal, zawarty w pokarmie, i zmienia go w dekstrynę, a następnie w glukozę, czyniąc go dzięki temu bardziej rozpuszczalnym. Ta przemiana chemiczna odbywa się przy pomocy ptyaliny, która zawiera się w ślinie, działa jako ferment i przemienia pokrewne jej substancje.

Trawienie odbywa się w żołądku i kiszka (jelitach); treścią jego jest wytworzenie z pokarmu masy, która może być przyswojona przez człowieka. Trawienie rozpoczyna się, skoro tylko pokarm dosięgnie żołądka. Wtedy ukazuje się w nim wielka ilość soku żołądkowego, który miesza się z pokarmem, rozpuszcza tkankę łączną mięsa, oddziela materje tłuszczowe i przemienia niektóre materje białkowe, jak białko jajeczne i chleb pszenny na białko, w postaci którego materje powyższe mogą być łatwo pochłonięte przez ustrój. Przemiana, rozpoczęta przez żołądek, kończy się działaniem chemicznem składnika soku żołądkowego, zwanego pepsyną, w połączeniu z innymi kwasami, znajdującymi się w soku żołądkowym.

W czasie, gdy żołądek kończy trawienie, płynna część pokarmu, a zarówno i ta, która przyjęła postać płynu już podczas trawienia, zostaje wessana przez znajdujące się w żołądku ssawki i do krwi wprowadzona, gdy tymczasem stała część pokarmu zaczyna pomalu opuszczać żołądek, jako szara miękka masa, złożona z mieszaniny cukru i soli pokarmów, glukozy,

z rozmiętkłego krochmalu i rozdrobnionego tłuszczu tkanki łącznej i białka.

Rozczyn pokarmu przedostaje się do jelit, jakieśmy już opisywali to i miesza się tam z żółcią i sokiem trzustkowym; wówczas odbywa się trawienie w przewodzie jelitowym. Płyny te rozpuszczają większą część pożywienia, która nie zdążyła jeszcze zmięknąć. Trawienie w kiszkiach rozkłada rozczyn pokarmów na trzy części składowe: 1) pepton, powstający z przeróbki cząstek białkowych; 2) mleczna emulsja tłuszczowa; 3) glukozę, która powstaje z krochmalnych materiałów żywności. Rozczyny te wchodzą w krew i stają się krwią — a nie strawiona część pokarmu wychodzi z jelit przez klapę, przypominającą *trappe*, tj. schody okrętowe, do kiszki prostej, którą jeszcze rozpatrzemy.

Pochłanianie pierwiastków pożywnych jest to proces, przy pomocy którego produkty żywności, otrzymane po przetrawieniu, zostają wsysane przez naczynia krwionośne i mleczne drogą przesiąkania. Woda i płyny, uwolnione od twardych cząstek przez trawienie w żołądku, zostają wessane bardzo prędko i skierowują się przez żyły do wątroby. Pepton i glukoza dostaje się także do żyły wrotnej z narządu kiszkiowego. Krew ta dobiega do serca, przeszedłszy przedtem przez wątrobę, gdzie ulega pewnemu procesowi, o którym jeszcze wspomnimy, gdy będzie mowa o wątrobie. Mleczko, które się również wytwarza w narządzie kiszkiowym, gdy pepton i glukoza już zostały skierowane do wątroby, samo z kolei wsiąka i, przepłynąwszy naczyniem mlecznym, dostaje się do przetoki piersiowej, skąd się stopniowo udziela krwi, jak to będzie opisane niżej, w rozdziale o krążeniu krwi.

W rozdziale o obiegu krwi wyjaśnimy, jak krew roznosi materje pożywne po wszystkich częściach ciała, rozdzielając odpowiednio między wszystkie tkanki, komórki, narządy materiały, przy pomocy którego te się pożywiają, poprawiają, odradzają, pozwalając w ten sposób ciału rozwijać się i rosnać. Wątroba wyrabia żółć, która przechodzi do aparatu kiszkiowego, jakieśmy

widzieli. Oprócz tego przechowuje się w niej materja, zwana glukogenem, powstająca w wątrobie z soków żywnościowych, które płyną przez żyłę wrotną. Glukogen gromadzi się w wątrobie i stopniowo, w czasie przerw w trawieniu, przetwarza się w glukozę, materję, identyczną z cukrem gronowym. Z gruczołu trzustkowego wytwarza się sok trzustkowy, który przechodzi do kiszek, gdzie reaguje przeważnie na materje tłuszczowe.

Nerki leżą w pasie poza kiszkaami. Jest ich tylko dwie, kształtem przypominając bób. Oczyszczają krew, wyłączając z niej materję jadowitą, która nosi nazwę moczu lub uryny — oraz inne przetwory szkodliwe. Płyn, wytwarzany przez nerki, poprzez dwa kanały, które noszą nazwę cewek moczowych (*uretra*), spuszcza się do osobnego pęcherza. Pęcherz ten mieści się w miednicy i służy jakby za zbiornik dla moczu, składającego się z cieczy, która jest usuwana przez ustrój.

Zanim zakończymy ten rozdział, zwracamy uwagę naszych czytelników na fakt, że, o ile pokarm dostaje się do żołądka i kiszek niedostatecznie przeżuty i nie przesiąknięty śliną, jeżeli gruczoły ślinowe i zęby nie wykonały przeznaczonej sobie pracy, to trawienie zatrzymuje się i żołądek okazuje się niezdolnym do wypełnienia swych zadań. Jest to zupełnie to samo, co żądać od grupy robotników, aby ta prócz roboty swojej, wykonała jeszcze dodatkową, którą dawniej wykonywała inna grupa robotników — albo żądać od maszynisty, aby jednocześnie był palaczem.

Naczynia wsysające żołądka i kiszek powinny coś wsysać: jest to ich obowiązek — i jeżeli nie dacie im odpowiedniego materiału, to będą one wsysać masę gnilną i będą w stanie fermentu — i taki przetwórc udzielać będą krwi.

Krew rozniesie ten szkodliwy materiał po wszystkich częściach ciała, włączając w to i mózg. Nie dziw, jeżeli przytem ludzie skarżą się na ból głowy, rozdrażnienie itd. Wszystko to są wyniki samozatrucia.

Rozdział VI

FLUID ŻYCIA

W rozdziale poprzednim przedstawiliśmy czytelnikom obraz ogólny tego, jak pokarm, który przyjmujemy stopniowo, zamienia się w materję, a którą może już pochłonać krew, roznosząca pożywienie do wszystkich części ciała, gdzie służy ono do odnowienia i odtworzenia różnych narządów.

W tym zaś rozdziale damy krótki opis tego, jak spełnia swą pracę krew.

Pożywne cząstki pokarmu strawionego wstępują w krew, krążącą po ciele i stają się krwią. Krew krąży przeto po arterjach w każdej komórce i tkance, aby wypełnić swe zadanie — budować, odnawiać, poczem wraca, unosząc ze sobą strzępy komórek i inny obrobiony materiał ustroju ludzkiego, a to w celu, by to wszystko unicestwić mogły płuca i inne narządy, które spełniają pracę oczyszczenia. Ruch krwi od serca i z powrotem nazywa się krążeniem krwi.

Narząd, który kieruje tym zadziwiającym układem naszego ciała fizycznego, nazywa się sercem. Nie będziemy tutaj rozwodzili się nad opisem serca, damy tylko ogólny obraz wykonywanej przez nie pracy.

Zaczniemy od miejsca, na którym zatrzymaliśmy się w rozdziale poprzednim, to jest od tej chwili, kiedy pożywnę części pokarmu, przyswojone przez krew, dochodzą do serca, które rozsyła je ku wzmocnieniu ciała.

Krew zaczyna ruch po arterjach które są szeregiem kanałów elastycznych, mających znowu swoje działki i poddziałki. Najpierw krew płynie po kanałach największych, od których prowadzą mniejsze, wreszcie dosięga tak zwanych naczyń włoskowatych. Naczynia włoskowate — są to mikroskopijne naczynia krwionośne, mające średnicy nie więcej, niż jedną trzech-tysięczną część cala. Przypominają one z postaci cienkie włoski i stąd pochodzi ich nazwa. Naczynia włoskowate przenikają

przez tkanki jako sieć, doprowadzając krew do wszystkich części ciała. Ścianki ich są nadzwyczaj cienkie i substancje pożywne pokarmów, przechodząc przez te ścianki, są pochłaniane przez tkankę. Naczynia włoskowate nie tylko rozdzielają pożywne części krwi, lecz przyjmują w siebie krew na drodze powrotnej i wogóle nieustannie troszczą się o ustrój, tworząc punkty oddawcze pożywienia, które przechodzi do nich z rzęs w jelitach, jak było opisane w rozdziale poprzednim.

Po arterjach krąży czysta krew jasno-czerwona, obfita w materje pożywne. Przechodząc wciąż z większych kanałów do mniejszych, krew wkońcu dosięga naczyń włoskowatych i tkanek, które zabierają jej materje pożywne i używają jej do budowy nowych cudownych komórek ciała, spełniających swe zadania nadzwyczaj mądrze (o tej pracy komórek będziemy jeszcze mówili w rozdziale następnym).

Oddawszy swe części pożywne, krew znowu powraca do serca, unosząc ze sobą wszystkie produkty niepotrzebne, martwe komórki, tkanki zrujnowane i inne odpadki ustroju. Droga powrotna krwi zaczyna się w tych samych naczyniach włoskowatych, lecz idzie już nie po arterjach, lecz dzięki specjalnemu urządzeniu kieruje się do maleńkich żył, z których przechodzi do serca. Wypływając z serca, zanim dosięgnie znowu arterji, krew podlega pewnej przemianie. Dostaje się ona do krematorium — do płuc, by spalić tam cały materiał, zbyteczny i oczyścić się.

W rozdziale następnym będziemy mówili o tej pracy piuc.

Zanim przejdziemy do sprawy tej, rzeczą konieczną jest powiedzieć, że w ustroju człowieka istnieje jeszcze jeden płyn krążący, na równi ze krwią, a mianowicie limfa. Limfa ze swego składu przypomina krew; znajdują się w niej niektóre składowe cząstki krwi, wychodzące ze ścianek naczyń krwionośnych, i część tego zepsutego materiału, który po oczyszczeniu i przemianie w całym układzie naczyń limfatycznych, znowu dostaje się do krwi i staje się pożytecznym. Limfa krąży po cienkich, do żył podobnych kanałach, tak mikroskopijnie

małych, że niepodobna ich zobaczyć okiem nieuzbrojonym w szkła, jeżeli się ich uprzednio nie napełni rtęcią. Kanaliki te przedostają się do żył i tu limfa łączy się ze krwią, która powraca do serca. Mleczko po wyjściu z małych kiszek miesza się z limfą w dolnej części ciała i w ten sposób dostaje się do krwi wtedy, gdy inne produkty strawionego pokarmu przechodzą przez żyłę główną i wątrobę. Tym sposobem, choć różnemi drogami, wszystkie pożywne materje spotykają się ze sobą przy krążeniu krwi.

Krew jest składową częścią ciała, dostarcza ona żywotności wszystkim narządom. Gdy krew jest uboga w pierwiastki pożywne, lub gdy krążenie krwi jest osłabione, to odżywianie niektórych części ciała staje się nieprawidłowem i w wyniku człowiek choruje.

Krew stanowi około dziesiątej części całej wagi człowieka. Z ogólnej ilości czwarta część znajduje się w każdej danej chwili w sercu, w płucach, w wielkich arterjach i żyłach, czwarta część w mięśniach, a pozostała ćwierć rozchodzi się po różnych narządach i tkankach. W mózgu znajduje się około jednej piątej całej ilości krwi.

Trzeba pamiętać zawsze, że krew składa się z tego pokarmu, który człowiek przyjmuje, a jakość jej zależy od tego, jak i co człowiek jada. Wybierając odpowiednią żywność i przyjmując ją tak, jak tego wymaga przyroda, każdy może mieć dostateczną ilość krwi w najlepszym rodzaju. Zaspokajając głód potrawami nieodpowiedniemi, można bardzo łatwo nabawić się małokrwistości. Krew — to życie, i każdy winien starać się w miarę możliwości powiększać swój zapas krwi.

Teraz przejdźmy do krematorjum płuc i spójrzmy, co się dzieje ze krwią granatową, brudną i zatrutą, która dostaje się tu ze wszystkich narządów ciała, skażona materją zepsutą.

Rozdział VII

KREMATORJUM CIAŁA

Narządy oddychania składają się z płuc i dróg oddechowych, które do nich prowadzą.

Płuc posiadamy dwoje; zajmują one część klatki piersiowej pod żebrami, po obu stronach i oddzielone są od siebie sercem, wielkimi naczyniami krwionośnymi i rurkami powietrznymi. Każde płuco jest wolne ze wszystkich stron z wyjątkiem górnej, składającej się z oskrzela, arteryj i żył, które łączą płuca z gardłem i sercem. Płuca stanowią gąbczaste ciało porowate, a ich tkanki są nadzwyczaj elastyczne. Pokryte są cienkim, lecz mocnym workiem — zwanym opłucną; jedna ścianka opłucnej dotyka płuca, druga zaś wewnętrznej ścianki klatki piersiowej, i wydziela płyn, który w czasie oddychania pozwala wewnętrznej powierzchni ścianek ślizgać się lekko po sobie nawzajem. Drogi oddechowe składają się z wnętrza nosa, krtani, tchawicy, oskrzela. Oddychając, wciągamy powietrze przez nos, w którym rozgrzewa się ono od zetknięcia z błoną śluzową, obficie zaopatrzoną w krew. Przeszedłszy następnie jamę gardzielową i krtani, powietrze wpada do tchawicy czyli trachei, która dzieli się na kilka rurek, zwanych oskrzelami. Oskrzela znowu dzielą się na kilka milionów rozgałęzień wielkości mikroskopijnej. Pewien uczyony obliczył, że gdyby wszystkie komórki płuc rozłożyć na powierzchni płaskiej, to zajęłyby one pole o powierzchni czterestu tysięcy stóp kwadratowych.

Powietrze dostaje się do płuc za pomocą przepony — wielkiego, silnego, płaskiego mięśnia, który leży wpoprzek klatki piersiowej i oddziela jamę piersiową od brzusznej. Praca przepony brzusznej jest prawie tak samo automatyczna, jak praca serca, chociaż przepona może zmienić się pod wpływem woli w mięsień, napoły zależny od nas. Kiedy przepona rozciąga się, powiększa ona rozmiar jamy piersiowej i płuc i powietrze na-

pełnia powstała w ten sposób próżnię; kiedy zaś kurczy się, piersi i płuca zmniejszają się, i powietrze z płuc wychodzi.

Zanim przystąpimy do opisu zjawisk, odbywających się w płucach z powietrzem, musimy wspomnieć o krążeniu krwi. Jak to już powiedziano, krew rozchodzi się, pompowana przez serce, po arterjach i dosięga naczyń włoskowatych, przez co styka się z każdą częścią ciała, ożywiając je, karmiąc i wzmacniając. Następnie przez te same naczynia włoskowate, lecz już żyłami, powraca do serca, skąd kieruje się do płuc.

Wychodząc z serca, krew jest jasno-czerwona, obfita w życiodajne własności. Do żył wpływa granatowa, przesiąknięta różnemi odpadkami ustroju.

Z serca krew wychodzi jako przezroczysty potok górski; wraca podobna do wody w rynsztoku. Ta brudna struga wchodzi do serca z prawej strony do prawego przedsionka. Kiedy ten się napełni, serce ściąga się i zmusza strumień krwi, iżby ten wlewał się do prawej komórki sercowej, która posyła krew do płuc, gdzie ta rozdziela się w milionach cienkich naczyń krwionośnych i dosięga komórek powietrznych czyli maleńkich oskrzeli, o których była mowa wyżej. Teraz przejdźmy do pracy płuc.

Strumień zanieczyszczony krwi rozdziela się między miliony mikroskopijnych komórek płucnych. Dopływ świeżego powietrza i tlenu wchodzi w zetknięcie ze krwią, zanieczyszczoną przez cienkie ścianki mikroskopijnych płucnych naczyń krwionośnych, których ścianki są dość silne, by utrzymać w sobie krew, a jednocześnie dość cienkie, aby przepuszczać przez siebie tlen. Kiedy zaś tlen wchodzi w zetknięcie ze krwią, powstaje proces spalania: kiedy krew łączy się z tlenem, wyzwala się od kwasu węglowego, który powstaje z gnijących, zgromadzonych produktów we wszystkich częściach ciała. Oczyszczona i bogata w tlen krew powraca do serca, stawszy się znowu czerwoną i obfitującą w życiodajne własności. Doszedłszy do lewego przedsionka, wchodzi do lewej komórki sercowej, skąd rozchodzi się po arterjach, niosąc ze sobą życie do wszystkich części ustroju.

Z tego wszystkiego jasno wynika, że jeżeli czyste powietrze dostaje się do płuc w ilości niedostatecznej, to strumień krwi zatrutej nie może się oczyścić, i wskutek tego, nietylko ciało zostaje pozbawione pokarmu, lecz substancje szkodliwe, które powinny ulec spaleni, wracają znowu do arterji i zatrująją ustroj. Niedosć czyste powietrze wywołuje to samo działanie, tylko w mniejszym stopniu.

Rzecz jasną jest także, że gdy człowiek wdycha niedostateczną ilość powietrza, to praca krwi nie idzie trybem normalnym i w wyniku ciało, otrzymując pokarm niedostateczny, słabnie i chorzeje. Krew człowieka, który oddycha powietrzem nieświeżem, nabiera ciemnoniebieskawego odcienia, tracąc ową barwę jasno-czerwoną, jaką winna posiadać czysta krew arterjalna. Często dochodzi się w ten sposób do anemji. Ten zaś, który oddycha powietrzem czystym i wskutek tego ma czystą krew, odznacza się krzepkiem zdrowiem.

Nie trudno dowieść, jak ważne jest znaczenie oddychania prawidłowego. Jeżeli krew niezupełnie oczyściła się w płucach, to do arterji powraca nienormalna, źle oczyszczona od różnych elementów, jakie zabrała w drodze powrotnej do serca. Nieczystości te, wróciwszy do ustroju, wystąpią niewątpliwie w postaci jakiejś choroby.

Krew, poddana zwykłym sposobem działaniu powietrza w płucach, nietylko wyzwala się od różnych nieczystości szkodliwych, ale przyjmuje i pochłania pewną ilość tlenu, który rozchodzi się po całym ciele, gdzie jego obecność jest konieczna dla zdrowia. Kiedy tlen wchodzi w zetknięcie z krwią, łączy się z hemoglobina, składnikiem krwi, i przechodzi przez każdą komórkę, tkankę, mięsień i narząd, wzmacniając go i odnawiając zniszczone komórki i tkanki. Krew arterjalna zawiera około 25% czystego tlenu.

Tlen nietylko ożywia każdą część ciała, lecz nawet praca trawienia zależy od tego, w jakim stopniu pokarm jest przesiąknięty tlenem, przesiąka zaś on tlenem ze krwi, który wchodzi w zetknięcie z pokarmem; oczywista jest teraz, że do płuc wi-

nien dostawać się wielki zapas czystego tlenu. Tem samym objaśnia się fakt, że złe trawienie i wadliwe oddychanie zwykle są nierozłączne. Aby zrozumieć powyższe, należy wiedzieć, że ciało otrzymuje posiłek od pokarmu, przyswojonego przez ustrój, i że niedostateczne jego przyswojenie wywołuje zawsze nieukořwistość. Nawet płuca zależą od tego samego źródła przemian żywienia; jeśli przez słabe oddychanie następuje niedostateczne przyswojenie, to słabną one i stają się mniej zdolne do wykonywania pracy swojej; to zaś odzywa się ujemnie na całość kształcie życia cielesnego. Każda cząstka jadła i napoju powinna być przesycona tlenem, zanim odda nam swe pierwiastki pożywne i zanim zepsute produkty ustroju mogą być zeń oddalone. Niedostatek tlenu oznacza niedostatek pożywienia. Z prawdę: oddychanie to życie.

Spalenie przechodzi z przemiany materji, wywołuje ciepło i podtrzymuje równą temperaturę ciała. Ludzie, oddychający prawidłowo, odporni są na zaziębienie i posiadają zawsze dostateczną ilość krwi gorącej, która daje im możliwość znoszenia bez trudu i szkody dla zdrowia zmiany temperatury zewnętrznej.

Aby przedstawić wspomniany proces w pełni, powiemy jeszcze, że akt oddychania ćwiczy i trenuje narządy wewnętrzne i mięśnie, i jogowie przywiązują do tego zjawiska wielką wagę.

Przy niedość głębokiem oddychaniu działa aktywnie tylko niewielka część komórek płucnych i w ten sposób znaczna część obwodu płuc pozostaje nieużytkowana. Zwierzęta oddychają zawsze prawidłowo i podobnie oddychał człowiek pierwotny. Lecz nienormalny tryb życia, jaki prowadzi człowiek cywilizowany, odebrał nam nawyk oddychania głębokiego i prawidłowego, i ludzkość wiele przez to cierpi. Jedynym ratunkiem fizycznym dla człowieka jest: „powrót do przyrody“.

Rozdział VIII

O ODŻYWIANIU SIĘ

Ciało ludzkie podlega nieustannym zmianom. Atomy kości, tkanek, mięśni, tłuszczów i płynów ciągle się zużywają i są usuwane z ustroju, cudowne zaś laboratorium ciała wyrabia wciąż nowe atomy i rozsyła je wzamian zepsutego przez użycie materiału. Ciało fizyczne człowieka i jego mechanizm można porównać do rośliny. Co zmusza roślinę, by się przekształcała z nasienia w pędy, z pędów w łodygę z kwiatami, nasionami i owocem? Odpowiedź bardzo łatwa: świeże powietrze, światło słoneczne, woda oraz grunt pożywny — wszystko to niezbędne jest dla rośliny, aby ta mogła osiągnąć zdrowej dojrzałości. Toż samo niezbędne jest i fizycznemu ciału ludzkiemu, aby mogło być zdrowe, silne i normalne. Powtórzmy jeszcze raz: czyste powietrze, światło słoneczne, woda i pożywienie. Zagadnienie powietrza, światła słonecznego i wody, rozpatrzone będzie w innych rozdziałach; teraz rozpatrzmy sprawę pożywienia.

Podobnie jak roślina wzrasta pomału, lecz ciągle, tak samo i ustrój nasz we dnie w nocy wykonywa ważną pracę przemiany starych materij na nowe i usuwania zepsutych substancyj. Człowiek nie wyczuwa tej pracy, ponieważ należy ona do czynności podświadomych, jako część pracy zmysłu instynktowego (*instinctive mind*).

Całe ciało i oddzielne jego części zależą pod względem zdrowia, siły i mocy od ciągłej odnowy materiału. Jeżeli powstrzymamy tę odnowę — następuje śmierć. Odnowa materiału zepsutego i znoszonego jest pierwszą i niezbędną stroną życia ustroju naszego i wskutek tego najpierw przychodzi ona na myśl, gdy przedstawimy sobie człowieka zdrowego.

Kamieniem węgielnym stosunku do pożywienia w filozofji Hatha-jogi jest słowo sanskryckie, które można przetłumaczyć

przez „odżywianie się“. Chcielibyśmy, by czytelnik utożsamiał myśl o pożywieniu z myślą o odżywianiu się.

Podług filozofii jogów pokarm winien oznaczać: po pierwsze odżywianie się, po drugie odżywianie się i po trzecie odżywianie się. Zawsze odżywianie się.

Wielu narodom zachodnim postać jogina ukazuje się jako istota nędzna, wychudła, wygłodzona. Podług ich mniemania jogowie tak mało myślą o jedzeniu, że obchodzą się bez niego całymi dniami. Wielu przypuszcza, że jogowie uważają pokarm za zbyt „materjalny“ dla swej „duchowej“ natury. Żadne przypuszczenie nie może być błędniejsze od powyższego. Jogowie, a w każdym razie ci z pośród nich, którzy dobrze znają filozofję Hatha-jogi, uważają odżywianie się za swój pierwszy obowiązek w stosunku do ciała i dlatego zawsze należą się troszczyć o jego odżywianie, uważając, by dostarczać mu nowej świeżej materji zamiast zużytej i zniszczonej. Tak, to prawda, jogowie nie są smakoszami, nie lubują się w obfitych i wyszukanych potrawach. Przeciwnie, śmiesznem się im wydaje tak nedorzeczne upodobanie. Karmią się jadłem prostem, wiedząc, że zupełnie się nasycą, nie uciekając się do substancji szkodliwych, które są zawarte w wyszukanych potrawach ludzi, nie pojmujących rzeczywistego zadania pokarmu.

Nauka Hatha-jogi głosi: „Karmi człowieka nie to, co on zjada, lecz to, co jego ustrój sobie przyswaja“. W tem dawnem przysłowiu zawiera się cały świat mądrości; wszystko, co było napisane w wielu tomach na temat zdrowia.

Dalej pokażemy metodę jogów otrzymania największej ilości pożywienia z najmniejszej ilości pokarmu. Metoda jogów leży na rozstaju dwóch dróg, po których kroczą dwie różne szkoły zachodnie, a mianowicie „smakoszów“ i „ascetów“, z których każda jaskrawo stara się podnieść zalety swego kultu i zmieszać z błotem grupę przeciwną. — Dlatego jogi uśmiecha się dobrodusznie, słuchając, jak gorąco rozprawiają ci, którzy wychwalają konieczność obfitego odżywiania się, lub ich przeciwnicy, którzy uważają obżarstwo za obłęd i wzamian pro-

ponują zupełną wstrzemięźliwość i długotrwałe posty, co niewątpliwie doprowadziło wielu ich zwolenników do osłabienia fizycznego, a nawet śmierci.

Dla jogów nie istnieją strony ujemne, zarówno odżywiania się niedostatecznego, jak i obżarstwa — zagadnienia te rozwiązała przed wielu wiekami przodkowie joginów, których imiona zostały już zupełnie zapomniane przez dzisiejszych ich zwolenników.

Powtarzamy raz na zawsze, że Hatha-joga nie wymaga bynajmniej głodzenia się, lecz przeciwnie, wie i uczy, że nigdy ciało ludzkie nie może być silnem i zdrowem, jeśli człowiek przestał je podtrzymywać zapomocą pożywnego pokarmu, który może być z pożytkiem przyswojony przez ustrój. Wielu ludzi słabych, nerwowych i chorowitych „zawdzięcza“ swój chorobliwy stan właśnie temu, że się źle odżywia.

Należy także zauważyć, że Hatha-joga odrzuca śmieszna teorię, głoszącą, jakoby odżywianie się zależało od większej ilości pochłanianego pokarmu, i w obżarstwie nie widzi nic więcej, prócz objawu cech niechlujnej świni, cech niegodnych rozwiniętego człowieka.

Podług pojęć jogów człowiek winien jeść, aby żyć, nie zaś żyć, aby jeść. Jogi jest raczej epikurejczykiem, niż gastronomem, ponieważ, żywiąc się zwykłymi pokarmami, umie uprawiać smak naturalny i normalny i zaspokaja głód kuchnią niewyszukaną, czego nie można powiedzieć o tych, którzy ciągle uganiają się za jadłem wybrednem i wytwornem. Przystępując do jedzenia wyłącznie poto, aby odżywiać ciało, jogi odczuwa rozkosz nieznaną ludziom, którzy nie jadają potraw prostych.

W rozdziale następnym będziemy mówili o głodzie i apetycie — dwóch zupełnie różnych przejawach dążeń ciała fizycznego, chociaż większości ludzi głód i apetyt wydaje się czemś nierozłącznem.

Rozdział IX

GŁÓD I APETYT

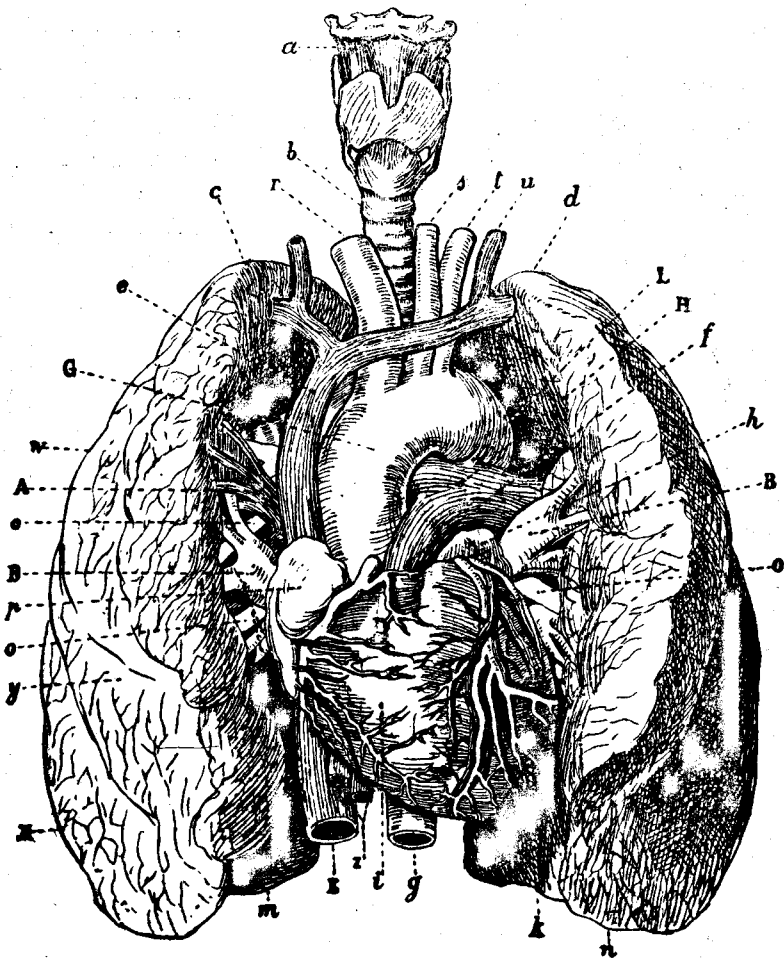
Jak to już było powiedziane w końcu rozdziału poprzedniego, głód i apetyt są to zupełnie odmienne przejawy ustroju ludzkiego. Głód jest potrzebą normalną ustroju, apetyt zaś — naturalnem pożądaniem pokarmu. Głód można porównać do rumianych policzków zdrowego dziecka, apetyt do umalowanej twarzy modnisi. Większość ludzi używa obu tych wyrazów w przeświadczeniu, że mają one to samo znaczenie. Rozważmy, na czem polega różnica.

Nadzwyczaj trudno jest objaśnić różnicę uczucia i objawów głodu i apetytu przeciętnemu człowiekowi dojrzałemu, ponieważ u większości ludzi w tym wieku apetyt już zagłuszył naturalny głód instynktowny, jako że w przeciągu wielu lat nie odczuwali głodu i zapominali wogóle, co to za uczucie. Można opisać dźwięk człowiekowi, posiadającemu normalny słuch za pomocą innego dźwięku, który ten już słyszał, lecz jakaż trudność leży w objaśnieniu dźwięku głuchoniememu, lub opisywaniu barw ślepemu od urodzenia, lub dawaniu wyczerpujących objaśnień o zapachu temu, który jest zupełnie pozbawiony zmysłu powonienia.

Temu jednak, kto się wyzwolił od apetytu, wrażenie głodu i apetytu — wydaje się zgoła odmienne i w jego umyśle na wspomnienie głodu czy apetytu powstają pojęcia zupełnie odrębne.

Lecz dla współczesnego (cywilizowanego) człowieka głód oznacza źródło apetytu, apetyt zaś wynik głodu. Wskutek tego oba wyrazy te są używane zupełnie nieprawidłowo. Postaramy się objaśnić dowodzenie to przykładem.

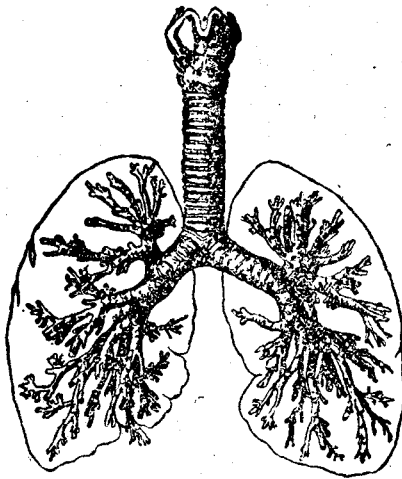
Weźmy pragnienie. Każdemu z nas nie jest obca zdrowa naturalna chęć wypicia pewnej ilości zimnej wody. Pragnienie odczuwają usta i przetyk, i zaspokoić je może tylko to, co natura przygotowała w tym celu — zimną wodą. To pragnienie, naturalne pod każdym względem, podobne jest do głodu.



Serce i płuca.

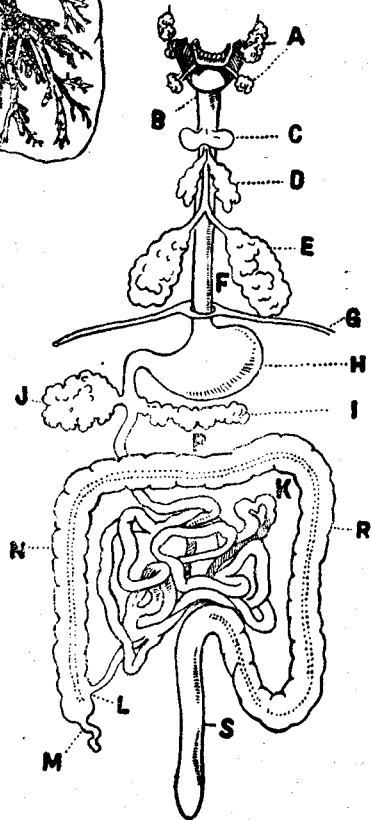
a) Krtka, b) tchawica, c) wierzchołek płuca prawego, d) wierzchołek płuca lewego, e) czcha żyła górna, f) arterja górna, g) aorta, h) wierzchołek lewego przedsionka i żyły płucne, i) prawa komora serca, k) lewa komora serca z jej naczyniami krwionośnymi, m—n) podstawa płuca, p) prawe uszko serca.

Z prawej komory serca idzie arterją płucną do płuc, gdzie napęlnia się tlenem — i przez żyły płucne powraca do serca, do komory lewej, która zapomocą swych skurczeń wylewa tę krew arterjalną do aorty; ta zaś ją rozlewa po całym ciele. Przy każdym skurczu serce wypycha do aorty 180 gr. krwi. W ciągu doby serce wykonywa pracę, równą podniesieniu 121.875 kilogramów na wysokość 1 metra.



Rozgałęzienia dróg oddechowych (oskrzeli) w płucach.

- A. Gruczoły ślinowe
- B. Przełyk
- C. Gruczoł tarczowy
- D. Gruczoł podgardlany
- E. Płuca
- F. Kanał pokarmowy
- G. Przepona brzuszna
- H. Żołądek
- I. Gruczoł żołądkowy
- J. Wątroba
- K. Kiszki cienkie
- L. Punkt przejścia kiszek cienkich do ślepej
- M. Wyrostek robaczkowy кишки ślepej
- N-P-R. Kiszka gruba
- S. Kiszka prosta



Jakże odmienne jest to pragnienie naturalne od chęci wypicia herbaty lub kawy, albo whisky z wodą sodową i innych napojów, któremi gaszą pragnienie w restauracjach.

Jak różni się pragnienie to od chęci wypicia kufła piwa, kieliszka wódki i t. p., tak samo różni się apetyt od głodu. Teraz prawdopodobnie czytelnik poczyna wyjaśniać sobie tę różnicę.

Niekiedy słyszy się, jak ktoś mówi, że ogromnie chce mu się wypić szklankę wody sodowej lub kieliszek koniaku. Gdyby ci ludzie rzeczywiście czuli pragnienie, to przedewszystkiem staraliby się dostać zimnej wody, gdyż tylko woda mogłaby to pragnienie ugasić. Lecz woda nie ugasi pragnienia temu, kto chce whisky z wodą sodową. Dlaczego? Prostu dlatego, że odczuwa on nie pragnienie, lecz apetyt, wynik smaku skażonego. Skoro posiada apetyt, to znaczy, wytworzył się w nim pewien nawyk, który trzeba zaspokoić. O ile obserwować takich ludzi, można zauważyć, że skoro rzeczywiście odczuwają pragnienie, to zażądają nie wody sodowej, lecz zwykłej zimnej wody. Każdy, co się nad tem zastanowi, spostrzeże to samo u siebie. Nie zamierzamy tu mówić o szkodliwości napojów wysokowych, ani zachwalać wstrzemięźliwości, chcemy jeno prosto wskazać różnicę między instynktem naturalnym i apetytem nabytym. Apetyt jest to nawyk nabyty jedzenia lub picia i nie ma nic wspólnego z głodem.

Człowiek wpada w nałogi: palenie tytoniu, opjum, picie alkoholu, zażywanie kokainy, morfiny i t. p. Raz nabyty nałóg staje się silniejszym od innych instynktów i człowiek nieraz umiera z wyniszczenia, gdyż traci swe pieniądze na trunki lub inne narkotyki. Ludzie sprzedają odzież swych dzieci, by kupić sobie wódki, popełniają kradzieże i zabójstwa, by otrzymać pieniądze na nabycie narkotyków. Kto nazwie to głodem? A my tymczasem nazywamy głodem apetyt, który mamy na tę lub inną potrawę, chociaż jest to nic innego, jak chęć zapalenia papierosa lub napicia się wódki.

Zwierzęta odczuwają głód, dopóki człowiek nie zepsuje ich

karmiąc je różnymi smakołykami, mylnie nazywanemi pożywieniem. Dziecko także odczuwa głód naturalny, dopóki rodzice nie popsują go w ten sposób. Wówczas miejsce głodu zastępuje u dziecka apetyt nabyty; stopień zepsucia zależny jest od tego, jak bogaci są rodzice dziecka; im są bogatsi, tem prędzej dziecko nabywa fałszywego apetytu.

Z wiekiem stopniowo zatracą ono pojęcie głodu istotnego i wspomnienie o nim. Niesłusznie ludzie uważają głód za uczucie nieprzyjemne, nie zaś za instynkt naturalny. Czasem ćwiczenia fizyczne na świeżem powietrzu, życie wśród natury daje ludziom uczucie głodu naturalnego, i wówczas jedzą oni, jak dzieci, z taką rozkoszą, jakiej nie zaznali od dawna. Czują głód i jedzą nie dlatego, że tak przywykli, lecz dlatego, że chce się im jeść.

Było kiedyś w gazetach umieszczone zawiadomienie o rozbiciu się jachtu, który wioził towarzystwo ludzi bogatych. Rozbitki zmuszeni byli do życia o głodzie w ciągu dziesięciu dni na pustej wysepce kamienistej.

Gdy ich odnaleziono, okazało się, że są teraz znacznie zdrowsi, niż przedtem: na policzkach mieli silny rumieniec, oczy ich błyszcząły i wszystkim powrócił drogocenny dar odczuwania głodu zdrowego i naturalnego. Niektórzy z nich cierpieli po kilka lat na niestrawność, lecz te dziesięć dni postu wyleczyło ich zupełnie, tak z tej, jak i z innych podobnych chorób. Ponieważ w ciągu owych dziesięciu dni głodzili się, więc z ich narządów zostały wydalone wszystkie produkty trujące. O ile pozostali zdrowymi nadal, to zależy oczywiście tylko od tego, czy nie zmienili z powrotem głodu na apetyt.

Głód naturalny, jak i naturalne pragnienie, dają znać o sobie za pomocą mięśni ust i przełyku. Gdy człowiek odczuwa głód, to myśl lub wspomnienie jadła wywołuje charakterystyczne objawy w ustach, przełyku i gruczołach ślinowych. Nerwy tych części ciała doznają charakterystycznych podnieć: ślina poczyna wydzielać się z gruczołów i cała ta część ustroju wyraża chęć do pracy. Żołądek nie ujawnia żadnych objawów

i wogóle nie daje znać o sobie. Człowiek uczuwa poprostu chęć zjedzenia czegoś pożywnego. Żadnego uczucia pustki w żołądku w tym czasie niema. Jest to objaw charakterystyczny dla apetytu, który żąda, aby ustanowiony raz na zawsze nawyk był zaspokojony. To samo odczuwa człowiek, który przywykł do palenia lub żucia tytoniu.

Często słyszymy, jak ktoś dziwi się, że nikt nie może zgotować mu takiego obiadu, jaki przyrządzała mu w dzieciństwie matka. Dlaczego? Tylko dlatego, że zamiast odczuwanego w dzieciństwie głodu, uczuwa teraz nienaturalny apetyt i przestał już rozkoszować się jedzeniem od chwili, kiedy zaczął jeść pod wpływem apetytu, t. j. raz ustanowionego nawyku. Jeżeli człowiek zacznie uprawiać w sobie głód i odrzuci apetyt, znów pocznie uczuwać przyjemność w jedzeniu, jak za młodych lat, i znowu wszyscy kucharze będą gotowali tak, jak gotowała mu matka, kiedy był chłopcem.

Czytelnika dziwi zapewne to wszystko i napewno zadaje on sobie pytanie, co ma z tem wspólnego Hatha-joga? Jogowie zwyciężyli w sobie apetyt i dopuszczają tylko, aby głód upominał się w nich o swoje prawa; wskutek tego rozkoszują się drobną porcją najprostszego jadła, nawet smak czerstwego chleba dostarcza im sytości i zadowolenia. Jogi jada tak, jak nie umieją jadać inni ludzie, o czem będzie powiedziane niżej; nie będąc anachoretą i ascetą, jogi jest jednocześnie wytrawnym smakoszem, bo wszystkie jego potrawy przyprawia najlepszy kucharz — głód.

Rozdział X

POCHŁANIANIE PRANY Z POŻYWIENIA

Mądrość natury widoczna jest na każdym kroku w umiejętności wiązania różnych środków dla osiągnięcia jednego celu i łączenia przyjemności z pożytkiem. Jeden z najbardziej ude-

rzających przykładów tego rodzaju przytoczony jest w rozdziale niniejszym. Czytelnik przekona się, jak przyroda wykonywa kilka czynności jednocześnie i jak potrafi udzielić cech przyjemności czynnościom, niezbędnym dla ustroju ludzkiego.

Zacniemy od teorii Jogów o przyswajaniu prany z pożywienia. Teoria ta głosi, że w pokarmie zarówno ludzkim, jak i zwierzęcym zawiera się pewna postać prany, która jest bezwzględnie konieczna do utrzymania w człowieku siły i energii, i że ta prana zostaje pochłaniana z pokarmu za pomocą nerwów, języka, ust i zębów. Żucie pożywienia wyzwala tę praną, drobiąc części pokarmu na mikroskopijne cząsteczki i oddając je potem, jako niezliczone atomy prany, językowi, ustom i zębom. Każdy atom pokarmu zawiera mnóstwo elektronów prany lub energii pokarmowej, przyczem elektrony owe wyzwala się podczas żucia pod działaniem chemicznem pewnych pierwiastków śliny, których obecności nie podejrzewają nawet uczeni współcześni, pierwiastków, które nie są nawet zbadane przez chemję współczesną, chociaż badacze wieków przyszłych wykazą obecność tych własności. Wyzwoliwszy się z pożywienia, prana pokarmowa wchodzi do nerwów języka, ust i zębów, szybko przebiega po ciele i osiąga licznych części układu nerwowego, skąd następnie rozchodzi się po całym ciele; tu zostaje wyzyskana ku powiększeniu energii i siły życiowej komórek. Oto w ogólnych zarysach teoria wchłaniania prany; szczegóły rozważymy niżej.

Czytelnik zdziwi się pewno, poco wyzwala się praną z pokarmu, kiedy dostateczną jej ilość zawiera powietrze, i przyroda daremnie traci czas i pracę, wyciągając praną z pożywienia. Objaśnić to łatwo. Podobnie jak elektryczność zawsze jest elektrycznością, tak i prana jest praną, lecz jak jest kilka rodzajów elektryczności, działających na ustrój ludzki w sposób niejednakowy, tak samo istnieje kilka objawów czyli postaci prany, z których każda jest niezbędna do pewnej pracy. Prana z powietrza wykonywa jedną pracę, prana z wody inną, a ta, którą wyzwalamy z pokarmu — jeszcze inną.

Nie będziemy tu wchodzić w wykład szczegółowy teorii jogów, lecz poprzestaniemy na krótkich objaśnieniach. Główny punkt stanowi to, że pokarm zawiera pewną postać prany, konieczną dla ciała ludzkiego, a którą otrzymać można tylko dzięki przeżuwaniu pokarmu i pochłanianiu prany przez nerwy języka, zębów i ust.

Rozważmy teraz plany natury, która połączyła owe ważne cele w czynności żucia i nasyconia pokarmu śliną. Po pierwsze, natura dąży do tego, by każda cząsteczka pokarmu była dobrze przeżuta i nasycona śliną, zanim zostanie połknięta; niedbałość w wykonaniu tego odzywa się ujemnie na trawieniu, które w tym przypadku staje się nienormalnem.

Żucie — to naturalna czynność człowieka, którą ten zaczął sobie lekceważyć, gdy cywilizacja ją odsuwać go od współpracy z naturą. Żucie jest niezbędne do drobienia pokarmu, aby go lepiej można było połykać, a także, by lepiej mógł przesiąknąć śliną i sokiem żołądkowym. Żucie wywołuje wydzielanie śliny, co jest jednym z głównych stopni procesu trawienia. Ślina wykonywa tę część pracy, jakiej żaden inny sok wykonać nie może. Fizjologowie twierdzą stanowczo, że żucie pokarmu i przesiąkanie jego cząstek śliną ma ogromne znaczenie dla całego procesu trawienia. Jeden ze specjalistów — powaga w tej sprawie, Horace Fletcher, uczony amerykański — radzi przeżuwać bardzo dokładnie i mówi prawie to samo, co w tej sprawie nauczają jogowie. Różnica polega na tem, że Fletcher zaleca swój sposób dlatego, że ten okazuje dobroczynny wpływ na wynik trawienia, jogowie zaś czynią to, aby wyzwolić prane pokarmową. Istotę rzeczy jednak stanowi tu, że i pierwszy i druzdy współdziałają z wymaganiami natury, która żąda, by pokarm był jaknajdokładniej przeżuty. Proces trawienia, ułatwiony w ten sposób, oszczędza wiele siły, która może być spożytkowana na co innego. — Dla człowieka normalnego żucie pokarmu jest procesem przyjemnym, to samo odczuwają zwierzęta i dzieci. Zwierzę żuje i śliną przesiąka swój pokarm z widocznem zadowoleniem, dziecko żuje i ssie wszystko znacznie dłużej, niż

dorosły człowiek, póki nie nauczą go jadać tak, jak jedzą wszyscy. Fletcher mówi, że do żucia pokarmu zmusza nas jego smak, który daje zadowolenie. Podług teorii jogów oprócz smaku jest jeszcze coś tajemnego i nieokreślonego, co każe nam trzymać jadło w ustach, językiem je przewracać, żuć i ssać, a dopiero potem nieznacznie dla siebie połykać. Fletcher sądzi, że dopóki w pożywieniu są jeszcze ślady smaku, to posiada ono jeszcze materje pożywne i w tym przypadku ma słuszość. Lecz sądzimy, że oprócz tego jest jeszcze inne wrażenie, które, o ile będziemy zdolni je wywołać, da nam zadowolenie skutkiem długiego trzymania jadała w ustach i wrażenie to trwa póty, póki nie wyzwoli się z pokarmu cała ilość prany. Z tych słów każdy zrozumie, dlaczego jogi przetrzymuje długo pokarm w ustach, pozwalając mu rozpuszczać się pomału. Uczucie to każdy może zauważyć, zarówno żując pokarm popospolity, jak i ten, który lubi wyjątkowo.

Opisać tego wrażenia nie można, ponieważ w językach narodów europejskich niema odpowiednich wyrazów, tembardziej, że samo wrażenie nie zostało jeszcze spostrzeżone przez narody zachodnie. Możemy je opisać jedynie za pomocą porównania, ryzykując nawet, że się wystawimy na śmieszność.

Może kto znajdował się kiedy w towarzystwie osoby „magnetycznej” i doznawał wrażenia, jakoby czerpał z niej siłę życiową. Niektóre osoby posiadają w ustroju tak wiele prany, że ją ciągle oddają innym, czego wynikiem jest, że ludzie lubią przebywać w ich towarzystwie i niechętnie oddalają się od nich, a nawet czasami nie mają siły ich porzucić. Oto jeden przykład. Inne uczucie jest to, jakiego doznaje człowiek, znajdujący się w pobliżu osoby ukochanej. W takim przypadku zachodzi wymiana „magnetyzmu” myśli, przesiąkniętych praną. Pocałunek, uchwycony z ust ukochanej, do tego stopnia nasyca człowieka magnetyzmem, że po jego ciele przechodzi dreszcz; wszystkie te przykłady dają żywe objaśnienie tego, co chcieliśmy powiedzieć. Zadowolenie, jakiego doznajemy przy jedzeniu pochodzi nietylko skutkiem zaspokojenia smaku, lecz

głównie pod wpływem dziwnego szczególnego wrażenia, jakiego doznajemy, pochłaniając „magnetyzm” czyli praną z pokarmu i wielce przypomina wrażenia, o jakich wspominaliśmy w dwóch przykładach poprzednich, chociaż porównania mogą wywołać uśmiech.

Ten, co zwyciężył w sobie rzekomy apetyt, tak często uważany za głód, nietylko zadowoli się kawałkiem czerstwego chleba, czem się w pełni nasyci, ale nawet dozna pewnego przyjemnego uczucia. Aby odzwycząć się od apetytu i powrócić do głodu naturalnego, konieczna jest pewna praktyka. Najbardziej pożywny pokarm będzie najlepiej odpowiadał normalnemu smakowi, przyczem należy pamiętać, że ilość prany, znajdującej się w pokarmie, znajduje się w stosunku prostym do pożywności tegoż — drugi przykład mądrości przyrody.

Jogi je swój pokarm pomału, żując póty, póki go „czuje”, t. j. póki ten daje mu pewne wrażenie smakowe. W większości przypadków wrażenie to trwa przez cały czas, dopóki pokarm znajduje się w ustach, ponieważ przyroda wymaga, by pożywienie rozpuszczało się i przelykało pomału. Jogi porusza szczękami pomału, jakby gładząc językiem pokarm, pogrąża w nim zęby pomału, rozumiejąc, że wydzielają one praną zapomocą swoich własnych nerwów, a także nerwów języka i przelyku, napełniając w ten sposób zbiornik energii ustroju. Jednocześnie jogi wie, że przygotowuje pokarm do strawienia w żołądku i dostarcza swemu ciału materiału, niezbędnego do odnowy komórek.

Kto uzna metodę jedzenia jogów, otrzyma więcej pożywienia z pokarmu, niż człowiek zwykły, bo każda uncja tegoż daje mu maximum swych sił żywotnych. Jeśli zaś będzie połykał pokarm tylko napół przeżuty i niedostatecznie śliną przesiąkły, wiele części pożywnych pozostanie niewyzyskanych i przesunie się przez ustrój jako masa, co fermentuje i gnije.

U jogów nic nie wydziela się z ustroju, jako odpadki, prócz rzeczywistych odpadków; każda strawiona cząsteczka poży-

wienia wydziela się z pokarmu, a jednocześnie z jego atomów wydziela się wszystka prana pokarmu.

Przeżuwanie rozdrabnia pokarm na maleńkie cząstki, dzięki czemu ślina może je przesiąkać, a sok żołądkowy spełnia niezbędną pracę, mianowicie, działa chemicznie na atomy pokarmu, i wyzwala praną, którą pochłania układ nerwowy. Ruch, jaki wykonywa pokarm podczas żucia pod wpływem pracy szczęk, języka i policzków, pobudza do ruchu atomy nerwów, które wchłaniają praną. Jogowie przetrzymują pokarm w ustach, pomału i starannie go żując, dopóki nie zacznie się go łykać niemal bezwiednie, i całkowicie odczuwają rozkosz pochłaniania prany.

Każdy to może wypróbować na sobie, biorąc do ust kawałek chleba i żując go pomału, tak aby rozptywał się w ustach, niby kawałek cukru. Będziecie zdziwieni, jak mechanicznie łyka się pożywienie i jak zwolna i przyjemnie taje ono w ustach waszych. Zauważcie, ile czasu zajmie wam żucie.

Okaże się, że nie zachodzi zupełnie potrzeba łykania tak, jak łykamy zwykle obiad. — Chleb będzie znikał nieznacznie i bezwiednie, zmieniwszy się wprzód w papkę. Z takiego kawałka chleba można otrzymać dwa razy tyle części pożywnych, ile ich otrzymasz, jedząc zwykłym sposobem.

Drugie ciekawe doświadczenie możemy zrobić z mlekiem. Mleko jest płynem i nie wymaga rozdrabniania, jak ciało stałe. Mimo to można powiedzieć — jak już zresztą zbadano i stwierdzono — że szklanka mleka wypita duszkiem, nie da i połowy tego pożytku, co ta sama ilość, wypita małymi łykami, zatrzymanymi w ustach. Dziecko, ssąc mleko ze swej butelki lub z piersi, ustawicznie porusza językiem i policzkami, przyczem pracują gruczoły ślinowe i w ten sposób powiększa się pożywność mleka, chociaż ślina u dziecka zaczyna się wydzielać dopiero po ukończonem ząbkowaniu.

Radzimy czytelnikom wypróbować to wszystko na sobie. Należy znaleźć czas, by żuć długo, pozwalając pokarmowi wolno rozpuszczać się w ustach, zamiast wysilać się, by go poł-

knąć. Bezwiedne polykanie pokarmu możliwe jest tylko wtedy, gdy ten staje się już nawpół rzadką papką, która przesiąkła śliną, mianowicie, kiedy już wydzieliła się zeń prana. Spróbujcie zjeść w ten sposób jabłko, a uczujecie, jak w ustroj wasz wlewa się jakaś nowa siła.

Doskonale rozumiemy, że jogi posiada dość czasu, by jeść swój pokarm w ten sposób, i że jest to trudniejsze dla bardzo zajętego człowieka z Zachodu; nie oczekujemy też, by czytelnicy nasi od razu zmienili tryb życia. Lecz pewni jesteśmy, że jeżeli ktoś od czasu do czasu będzie naśladował jogów, to bezwarunkowo ulepszy swój sposób żucia pokarmu, co wpłynie dodatnio na jego zdrowie. Oprócz tego jesteśmy pewni, że człowiek ten dozna nowych wrażeń podczas jedzenia i wkrótce nauczy się jeść z przyjemnością. Nowa dziedzina smaku odsłoni się przed nim i jedzenie dostarczy mu daleko więcej przyjemności, niż jej doznawał przedtem, nie mówiąc już o tem, że udoskonali swe trawienie i zaopatrzy się w większą sumę energii, ponieważ będzie otrzymywał więcej substancji pożywnych i większą ilość prany. Każdy, komu starczy cierpliwości, by doprowadzić próby nowego sposobu odżywiania się do chwili, kiedy te zaczną dawać oczywiste wyniki, pocznie otrzymywać wprost nadzwyczajne ilości pożywienia i siły ze stosunkowo niewielkiej liczby pokarmów, bo nic nie będzie tracił bezowocnie. Każdy, kto cierpi na niestrawność i brak siły życiowej, może się przekonać, gdy zacznie uprawiać ten sposób odżywiania się.

Jogowie słyną ze swej wstrzemięźliwości w jedzeniu, lecz mimo to rozumieją znaczenie i konieczność odżywiania się; ciągle też dostarczają swemu ciału koniecznego materiału „budowlanego”. Tajemnica ich polega na tem, że faktycznie wydobywają z pokarmu wszystko, co jest pożywne. Nie przeładują ustroju swego materiałem zbytęcznym, przynoszącym mu szkodę i wymagającym straty energii. Otrzymują maksimum pożywienia z minimum pokarmu i wielką ilość prany z niewielkiej ilości materiału.

Jeśli czytelnik nie może postępować zgodnie ze wszystkimi wskazówkami, jak należy przyjmować pokarm, to może jeszcze dużo zyskać, kierując się nimi częściowo. Tu dajemy tylko zasady, czytelnik sam winien robić doświadczenia, tym tylko sposobem można się czegoś nauczyć.

W książce niniejszej mówiło się kilka razy, że stan duchowy ma wielki wpływ na proces wchłaniania prany. Jest to słuszne nie tylko w stosunku do prany, wydobywanej z powietrza, lecz i do tej, którą wyzwalamy z pokarmu. Człowiek winien pamiętać zawsze, że musi przyswoić sobie jaknajwiększą ilość prany, a razem z nią pożywienia, i wówczas będzie mógł działać znacznie więcej, niż działał dotychczas.

Rozdział XI

O POKARMIE

Zagadnienie wyboru pokarmu pozostawiamy do rozstrzygnięcia czytelnikom. Jogowie wolą pewien określony rodzaj pokarmu, jako najbardziej pożywny, lecz byłoby niedorzecznością zmieniać przyzwyczajenia i upodobania całego życia i całych nawet pokoleń; dlatego każdemu pozostawiamy wybór pokarmu według upodobania. Jogi woli jadać jarzyny, po pierwsze ze względów higienicznych; powtóre z ogólnej odrazy do mięsa, jaką żywią mieszkańcy Wschodu. Najbardziej chętnie naśladowcy jogów żywią się owocami, orzechami, oliwą i praśnym chlebem z ziarna pszenicznego. Lecz w czasie podróży lub gdy znajdują się w towarzystwie jadających inaczej, zmieniają swe przyzwyczajenia, nie chcąc sprawiać kłopotu gospodarzowi; wiedzą także, że, żując wolno pokarm, otrzymają największą ilość pożywienia z jakiegokolwiek jada; rzeczywiście, kierując się zasadami jogów, można bezpiecznie jadać nawet bardzo niestrawne dania, jakie znajdujemy w menu współczesnych narodów zachodnich.

Rozdział ten służy dla jogina w czasie podróży, jako wskazówka. Nie chcemy podawać czytelnikom naszym prawideł krępujących.

Zmiana pokarmu i sposobu jedzenia winna się odbywać stopniowo i pomału, bez przymusu. Trudno człowiekowi, który całe życie jadał mięso, stać się naraz jaroszem. Tak samo trudno jest zacząć jadać na surowo to, co dotychczas jadało się gotowane lub pieczone. Pożądane byłoby, żeby każdy powierzył wybór pokarmu własnemu instynktowi i urozmaicał go możliwie najbardziej. Instynkt zmusi zawsze człowieka do wyboru rzeczy najpotrzebniejszej i dlatego najlepiej zaufać instynktowi, zamiast wiązać się jakimś niezmiennym, raz na zawsze ustanowionym systematem. Niech każdy spokojnie jada to, co mu się lepiej podoba, i jaknajwięcej urozmaica swój pokarm, nie zapominając nigdy o tem, że należy go dokładnie przeżuwać.

W rozdziale niniejszym przedstawimy i to w postaci rady ogólnikowej, czego należy się wystrzegać przy jedzeniu. Co się tyczy pokarmów mięsnych, to sądzimy, że ludzkość z czasem je porzuci. Sądzimy, że każdy winien wywyższyć się ponad mięsożerstwo, a nawet zdławić w sobie instynkt mięsożerny; gdyby bowiem przestał jadać mięso i nie stracił chęci jedzenia go, to koniec końców powróci do mięsa.

W przyszłości człowiek dorośnie do pojęcia szkodliwości mięsa, lecz póki się to nie stanie, żadne zakazy nie przyniosą pożytku. Pewni jesteście, że wielu z czytelników uzna powyższe za przesadę; trudno — wszystko, co mówimy, oparte jest na doświadczeniu.

Jeżeli ktoś interesuje się zagadnieniem wyższości tego lub owego pokarmu nad innym, niech przeczyta dziełka o higijenie odżywiania się, które ukazały się w druku w ciągu lat ostatnich. Niech przeczyta różnych autorów i przytem niech nie przejmuje się nadmiernie żadnym. Ważne i pożyteczne jest to, co napisano o korzyści porównawczej pokarmów, jadanych obecnie przez człowieka; wszelkie wiadomości tego rodzaju po-

mogą każdemu do orientowania się w zagadnieniach, dotyczących tego, co należy jadać; to samo da możliwość rozszerzenia jadłospisu codziennego. Zmiana pokarmu winna być oparta na doświadczeniu, nie zaś na słowach któregośkolwiek z uczonych, którzy posiadają swój ulubiony system. Należy rozważyć, czy nie zawiele jadamy mięsa; czy nie jadamy za dużo tłuszczów, czy jadamy dostateczną ilość owoców; czy nie należałoby dodać do powszedniego jadła chleb pieczony z pszenicy nie mielonej, czy nie nadużywamy słodczy i tak zw. potraw „gastronomicznych“. Gdyby nas spytano, co jadać, odpowiedzielibyśmy: jadajcie pokarm jaknajbardziej urozmaicony, wystrzegajcie się dań tłustych, strzeżcie się jadła pieczonego, nie jedzcie za dużo mięsa, unikajcie w miarę możliwości wieprzowiny i cielęciny, starajcie się przywyknąć do jadła prostego, nie nadużywajcie ciast, zupełnie wykreślcie ze swego jadłospisu gorące cakes'y, żujcie każdy kawałek pomału, jak to było powiedziane wyżej. Nie lękajcie się żadnego jedzenia; o ile będziecie je spożywali należycie, nie wyrządzi ono wam szkody.

Przypuszczamy, że pierwsze śniadanie powinno być lekkie, ponieważ w ustroju znajduje się wiele zepsutego materiału po nocnym wypoczynku. Jeżeli czas wam pozwoli, wykonajcie przed jedzeniem jakieś ćwiczenie gimnastyczne.

Jeżeli powrócicie do tego sposobu żucia, który wskazuje przyroda, doznacie wrażenia, otrzymanego przy jedzeniu prawidłowem, to apetyt nienormalny zniknie sam przez się i zastąpi go głód instynktowy. Skoro zaś powróci głód, to instynkt wskaże wam wybór najpożywniejszego jadła i będziecie odczuwali chęć jedzenia właśnie tego, co będzie dla was najbardziej pożywne. Instynkt to najlepszy przewodnik człowieka, gdy tylko nie jest zepsuty użyciem niezdrowych potraw, których teraz jest tak wiele i które wywołują fałszywy apetyt.

Gdy poczujecie, że zdrowie wasze nie jest zupełnie normalne, możecie śmiało zmniejszyć porcję dzienną i dać swobodę żo-

ładkowi. Nie jedząc, można przeżyć kilka dni bez szkody dla zdrowia, chociaż nie zalecamy postów długotrwałych; podczas choroby jednakże radzimy dać odpoczynek żołądkowi, aby cała energia ustroju mogła skupić się na walce z chorobą. Zwierzęta zawsze przestają jeść, gdy są chore i leżą nieruchomo, póki choroba nie przejdzie. Potem zaczynają jeść znowu. Ludzie powinni by w tym względzie wziąć przykład ze zwierząt; mogliby tylko na tem zyskać.

Nie należy być także manjakiem na punkcie jedzenia; ważyć i mierzyć każdy kawałek pokarmu, jaki bierzemy do ust. Jest to również nienormalne; odżywa się ujemnie na ustroju, który łatwo zaraża się wszelkimi dziwaczными przyzwyczajeniami. Daleko lepiej jest zachowywać pewną ostrożność w wyborze pokarmu, a następnie nie zajmować się wogóle tą sprawą i jeść z myślą o tem, że pokarm spożywany przyniesie siłę i wartości odżywcze; jeść, żując na sposób wskazany w rozdziale poprzednim, wierząc, że przyroda uczyni resztę. Należy jaknajbliżej trzymać się przyrody i jej zasady brać za prawidła. Silny i zdrowy człowiek nie lęka się pokarmu i żadna krzywda nie stanie się temu, co chce być zdrowym. Należy zawsze być rześkim i wesołym, oddychać powietrzem czystym, jadać, jak nakazuje natura — żyć czysto i wówczas nie trzeba będzie robić analizy chemicznej każdego kęska. Nie należy obawiać się instynktu, jest to jedyny przewodnik natury człowieka.

Rozdział XII

ZAOPATRYWANIE USTROJU W WODĘ

Jedną z głównych zasad filozofji zdrowia — Hatha-jogi — jest rozumne użytkowanie daru przyrody — wody. Rzeczą zbytęcną jest zwracanie uwagi na to, że woda jest jednym z głównych środków do utrzymania ciała w stanie normalnym;

lecz człowiek do tego stopnia stał się niewolnikiem sztucznych przyzwyczajzeń, nawyków i t. p., że zupełnie zapomniał o prawach natury. Jedynym ratunkiem jest powrót do przyrody. Dziecko instynktownie uczuwa znaczenie wody i żąda, by je w nią zaopatrywano; lecz w miarę jak wyrasta, zapomina o tem i nabiera fałszywych przyzwyczajzeń ludzi dorosłych. Dotyczy to zwłaszcza mieszkańców wielkich miast, którzy otrzymują z wodociągów wodę ciepłą, pozbawioną smaku naturalnego i dlatego piją ją niechętnie. Ludzie ci stopniowo nabierają nowych przyzwyczajzeń, gdy chcą gasić pragnienie i, lekceważąc prawo natury, wkońcu o nich zapominają. W rozmowie nieraz się słyszy: „poco pić wodę, kiedy nie mam pragnienia“.

Gdyby ludzie szli za wskazówkami przyrody, to czuliby pragnienie. Nie słyszą wezwania przyrody dlatego, że w ciągu wielu lat pozostawali głuchymi na jej głos, i przyroda, straciwszy nadzieję, że ją usłyszą, przestała ich głośno nawoływać. Oprócz tego ludzie przestali rozróżniać głos przyrody, gdyż uwagę ich odwracają obecnie liczne inne sprawy. Zadziwiające jest, że tylu ludzi lekceważy sobie tak ważne potrzeby. Niektórzy nic nie piją i utrzymują w dodatku, że picie wogóle szkodzi. Niektórzy zaszli tak daleko w tym kierunku, że twierdzą stanowczo: „Pragnienie — to choroba“ i radzą ludziom zupełnie powstrzymać się od napojów, uważając picie za rzecz nienaturalną. Byłoby niedorzecznością prowadzić spór na temat owych teoryj; bezpodstawność ich będzie jasna dla każdego, kto się przyjrzy naturalnym przyzwyczajeniom życia zarówno ludzkiego, jak i zwierzęcego. Wystarczy zwrócić się do przyrody, by przekonać się, że użycie wody rozpowszechnione jest we wszystkich postaciach życia, od rośliny do najwyższych ssaków.

Jogowie przypisują tak wielkie znaczenie wodzie do picia, że uważają ją za główny warunek zachowania zdrowia. Według nich większość ludzi choruje dlatego, że ciału ich brak dostatecznej ilości płynu. Jak roślinie potrzebna jest woda, tak samo

i człowiekowi niezbędna jest pewna określona ilość płynu dla zachowania zdrowia, lub jego przywrócenia w razie choroby. Komu przyjdzie na myśl pozbawiać roślinę wody? Kto będzie tak okrutny, że nie dostarczy potrzebnej ilości tego napoju swemu koniowi? Tymczasem człowiek, który wie, jak niezbędna jest woda dla rośliny i zwierzęcia, siebie samego pozbawia tej życiodajnej wilgoci i cierpi od skutków tego grzechu tak samo, jak cierpiały w podobnych warunkach zwierzę i roślina. Każdy winien o tem pamiętać, gdy porusza sprawę wody do picia.

Rozważmy, jaka woda potrzebna jest człowiekowi, i czy w warunkach obecnych żyjemy normalnie.

Przedewszystkiem powiemy, że ciało nasze składa się w 70% z wody. Pewna ilość tej wody bez przerwy zużywa się na potrzeby ustroju, wskutek czego każdy gram wody zużytej winien być zastąpiony przez nowy gram, o ile chcemy zachować ciało w stanie normalnym.

Ustrój ciągle wydziela wodę przez pory w skórze, w postaci potu i parowania. „Potem“ nazywa się tak obfite wydzielanie wody przez skórę, że gromadzi się ona w krople; parowanie zaś jest powolne i nieznaczne, a jednak odbywa się ciągle wydzielanie się wody przez skórę; wykazano drogą doświadczeń, że gdyby powstrzymać parowanie u zwierzęcia, to umarłoby ono natychmiast. Podczas jakiejś uroczystości w Rzymie starożytnym pewnego chłopca pokryto od stóp do głowy złotą farbą, gdyż miał on wyobrażać jakiegoś bożka; chłopiec umarł, zanim zdążyli zmyć z niego farbę, dlatego, że skóra jego pozbawiona była możliwości parowania. Działanie przyrody zostało naruszone, i dusza opuściła swą powłokę cielesną.

Pot i opary, jak wykazała analiza chemiczna, zawierają zepsute produkty ustroju, które, o ile w człowieku niedostateczna jest ilość wody, pozostaną w ustroju, zatruwając go i spowodując najpierw chorobę, a następnie śmierć. Leczący odnowielska praca ustroju trwa bez przerwy. Zniszczona tkanka zo-

staje usunięta i zastępuje ją nowa, której materiałów dostarcza krew. Wszystko, co nie potrzebne i zepsute, wydziela się z ciała; przyroda szczególnie troszczy o to, gdyż nie może dopuścić, by w ciele znajdował się materiał zużyty i zbyteczny. Gdyby pozwolić mu, by pozostał w ustroju, to przetworzy się on w trującą i wywoła choroby, będące pożywną glebą dla drobnoustrojów, zarazków i bakteryj. Zarazki nie szkodzą ustrojowi silnemu i zdrowemu, lecz u ludzi, którzy nienawidzą wody, których ciało wewnętrznie należy się nie przemywa, znajdują one mnóstwo cząstek gnijących, nie wyrzucanych w swoim czasie; na tle ich działają energicznie, mnożąc się z zadziwiająco szybkością i wydzielając substancje trujące, które wywołują choroby ustroju.

Woda gra olbrzymią rolę w życiu codziennem jogina. Używa on wody do wewnątrz i na zewnątrz. Używa jej dlatego, żeby zachować zdrowie i uczy się oceniać znaczenie jej dla zdrowia. W tej książce jeszcze niejednokrotnie będzie poruszana sprawa używania wody. Chcieliśmy czytelnikom naszym dać całkowite pojęcie o znaczeniu wody; prosimy ich też, by pamiętali o tem, gdyż na dziesięciu ludzi — siedmiu zawsze przydałaby się ta rada. Nie pomijajcie tej sprawy; ma ona olbrzymie znaczenie dla istnienia naszego.

Pot i parowanie są niezbędne, by uwalniać ciało od zbyt wysokiej temperatury i podtrzymywania normalnej. Oprócz tego, jak już mówiliśmy, współdziałają one w wydalaniu produktów szkodliwych; skóra właściwie jest niczem innym, jak dopełnieniem nerek. Bez wody skóra, oczywiście, nie spełnia zadania swego.

Normalny, dorosły człowiek wydziela na dobę około półtora do dwóch butelek wody, jako pot i opary; ludzie zaś, pracujący fizycznie, wydzielają o wiele więcej.

W atmosferze suchej można przetrzymać upał większy, niż w wilgotnej, gdyż pot w tym przypadku paruje szybciej i wywołuje ochładzanie skóry.

Pewną część wody wydzielają płuca. Narządy moczowe wy-

dzielają dużą ilość przy pełnieniu swych czynności. Wydzielanie moczu u człowieka dorosłego dosięga trzech butelek na dobę. Cała ta ilość musi być uzupełniona, aby nasza maszyna fizyczna pracowała należycie.

Woda niezbędna jest dla ustroju do kilku celów. Jednym z nich jest regulacja spalania, trwającego wciąż w ciele naszym; przyczyną spalania jest działalność chemiczna tlenu, który dostaje się do ustroju przez płuca i łączy się z dwutlenkiem węgla, wydzielonym z pokarmu. Spalanie to odbywa się w milionach komórek i wywołuje ciepłotę życia. Woda, przechodząc przez ustrój, reguluje to spalanie, wstrzymując je i nie pozwalając mu być zbyt intensywnym.

Oprócz tego ciało posługuje się wodą, jako roznośnikiem. Woda, płynąc przez arterje i weny, roznosi ciałałka krwi i pierwiastki pożywne po wszystkich częściach ciała, gdzie służą one ku odnowie komórek. Bez płynów w ustroju, ilość krwi niechybnie musiałaby się zmniejszyć. Przy powrocie krwi przez żyły do serca, płyny zabierają niepotrzebny materiał, który mógłby zatruć ustrój i unoszą go do nerek, do por skóry i płuc, gdzie trujący, martwy materiał usuwany bywa z ustroju. Bez dostatecznej ilości płynów, pracy tej nie możnaby było dokonywać w stopniu pożądanym. Bez dostatecznej ilości wody szkodliwe cząstki pożywienia, odpadki ustroju nie mogłyby być rozmiękczone do tego stopnia, żeby przechodzić swobodnie przez pory ciała. Jogowie wiedzą, że dziewięć dziesiątych chorób chronicznych pochodzi z tej przyczyny i wiedzą także, że dziewięć dziesiątych wszystkich chorób można usunąć szybko, wracając do przyzwyczajenia naturalnego, picia czystej wody. Podejmiemy ten przedmiot jeszcze niejednokrotnie, lecz chcielibyśmy, by czytelnik zwrócił baczną uwagę na jego znaczenie.

Woda w dostatecznej ilości niezbędna jest dla prawidłowego krążenia krwi, dla wydalania zepsutych cząstek ustroju i normalnego przyswajania pokarmu przez ustrój.

Osoby, które przyjmują za mało płynów, prawie wszystkie cierpią na brak krwi, mają wyraz anemiczny i bladą cerę.

Skóra ich bywa prawie zawsze sucha, gorączkowa i nie poci się prawie nigdy. Wyglądają na chorych i przypominają zeschłe owoce, którym potrzeba soków, by stały się żywymi i normalnymi. Prawie zawsze cierpią na niestrawność, co ze swej strony pociąga za sobą setki innych chorób; wykażemy to w jednym z rozdziałów następnym. Kiszka prosta jest zanieczyszczona i ustroj zmuszony do przyjmowania zepsutych materiałów, które się tam znajdują; dąży on do uwolnienia się za pomocą cuchnącego oddechu, nienormalnego pocenia się i wydzielenia moczu. Nie jest to zbyt przyjemne do czytania, lecz zmuszeni jesteśmy do słów dobitnych, by zwrócić uwagę czytelnika na te rzeczy. Wszystko powyższe spowodowane jest brakiem wody. Ten, który troszczy się o czystość zewnętrzną ciała, winien pamiętać, by ciało nie pozostało brudnym wewnątrz.

Wszystkie narządy wewnętrzne człowieka potrzebują wody. Ciało niezbędne jest wciąż podlewanie i gdy jest niedostateczne, to ciało cierpi, podobnie jak pozbawiona wody roślina. Każda komórka, tkanka i narząd każdy wymagają wody dla zachowania zdrowia. Woda rozpuszcza wszystko; pomaga ustrojowi w przyswajaniu i podziale substancji pożywnych, otrzymanych z pokarmu, i unosi zepsute części ustroju. Często słyszy się: „Krew — to życie“; jeżeli to jest prawdą, to jak należy nazwać wodę, bez której krew przemieniłaby się na proszek?

Woda niezbędna jest i dla nerek, wydzielających mocz. Potrzebna jest do tworzenia śliny, żółci, soku żołądkowego i innych ważnych soków ustrojowych, bez których nie mogłoby odbywać się trawienie. Wystarczy zmniejszyć ilość wypitej wody, by zmniejszyć wytwarzanie wszystkich owych niezbędnych płynów.

Jeśli ktoś wątpi w te słowa, przypuszczając, że jest to tylko teoria jogów, niechaj zwróci się do któregośkolwiek dzieła naukowego o fizjologii, napisanego przez jaką powagę zachodnią. Znajdziemy tam napewno potwierdzenie słów naszych. Pewien słynny fizjolog zachodni twierdzi, że w tkance ustroju

normalnego, zawiera się tak wielka ilość wody, że można przyjąć za pewnik wyrażenie: „Wszystkie ustroje żyją w wodzie“. Jeśli nie będzie wody, nie będzie życia i zdrowia.

Wyżej mówiliśmy, że nerki wydzielają na dobę trzy butelki moczu, unoszącego ze sobą zepsute trujące produkty chemiczne, które dostały się z ustroju do nerek. Skóra w tym samym czasie wydziela do dwóch butelek wody w postaci potu i oparów. Do tego należy dodać niewielką ilość — 300 do 450 gramów wody, wydzielanej przez płuca. Niewielka ilość wody wydziela się w postaci łez i innych pozostałych wydzielin. Ileż potrzeba wody, by odnowić ten zapas? Pewna ilość płynów dostaje się do ustroju wraz z pożywieniem, a zwłaszcza z pewnym jego rodzajem. Lecz jest to stosunkowo ilość niewielka, w porównaniu z ilością wody, wydalanej z ustroju przy czynnościach oczyszczenia. Najlepsi uczeni doszli do wniosku, że człowiek winien pochłaniać dziennie od czterech do pięciu butelek wody, by uzupełnić ten ubytek. Jeśli ta ilość nie jest dostarczona, to ciało używa płynów, które się w nim znajdują, i człowiek poczyna „wysychać“, przyczem wszystkie jego czynności fizjologiczne stają się nieprawidłowe, ponieważ mechanizm ciała jest pozbawiony materiału oczyszczającego.

Cztery butelki — 12 szklanek dziennie! Winni o tem pamiętać ci, którzy piją do trzech szklanek i uważają większą ilość za szkodliwą.

Nic dziwnego też, gdy zaczną cierpieć na wszystkie choroby fizyczne. Nic dziwnego, gdy u nich pokaże się: rozstrój żołądka, anemja, nerwowość i inne choroby. Ciało ludzkie pełne jest różnych substancyj szkodliwych i trujących, których przyroda nie może wydalić przez nerki i skórę, o ile nie posiada dostatecznej ilości wody. Nic dziwnego, że kiszka prosta jest pełna szkodliwych odpadków, zatruwających ustrój i przyroda nie zdoła wydalić ich sposobem normalnym, nie posiadając należytej ilości wody.

Nic dziwnego, że człowiek będzie cierpiał na brak śliny i soku żołądkowego, gdyż przyroda nie może ich wytworzyć, nie po-

siadając wody. Nic dziwnego, że ukazuje się niedokrwistość: skąd bowiem przyroda weźmie wody, by krew przygotować? Nic dziwnego, że nerwy ludzkie znajdują się w stanie nienormalnym. Przyroda czyni wszystko, co może, nawet w tych przypadkach, gdy człowiek bezmyślnie postępuje wbrew jej nakazom. Stara się otrzymać wodę z ustroju, aby nie zatrzymać maszyny, lecz zapas jest zbyt szczupły i przyroda uznaje swą bezsilność. Przyroda czyni to samo, co człowiek, gdy uczuwa niedostatek wody. Stara się zmusić małą ilość do wykonywania pracy, jaką wykonałby powinna większa ilość. Oczywiście musi zadowalać się tem, że wszystko tylko w połowie lub mniej będzie wykonane.

Jogowie nie obawiają się przyjmować dziennie dostatecznej ilości wody. Nie lękają się „rozrzedzenia” krwi, jak ludzie „wyschnięci”. Przyroda szybko wydali nadmiar wody. Jogowie nie piją napojów lodowatych, które są nienaturalnym wytworem cywilizacji; ulubiona ich temperatura — około 12° Reaumura. Piją wtedy, gdy czują pragnienie i uczuwają rzeczywiste pragnienie, nie tak jak ludzie „wyschnięci”. Piją często, lecz, zauważcie, nie piją nigdy dużej ilości od razu. Nie wlewają w siebie wody, ponieważ uważają to za nienaturalne i szkodliwe. Piją niewielkimi porcjami, lecz często w ciągu dnia. W czasie pracy stawiają naczynie z wodą koło siebie i od czasu do czasu piją jeden lub dwa łyki.

Kto lekceważył instynkty naturalne w ciągu kilka lat i prawie zapomniał o naturalnym nawyku picia wody, ten musi przejść pewną praktykę, aby powrócić sobie tę zdolność. Niedługa praktyka szybko doprowadzi go do tego, że zacznie domagać się wody, i w ciągu pewnego czasu powróci mu pragnienie naturalne. Możemy polecić dobry sposób: trzymać koło siebie szklanekę wody i popijać od czasu do czasu kilka łyków. Należy pamiętać przytem, dlaczego się to robi. Trzeba mówić sobie: „dostarczam ciału płynu, niezbędnego dla jego czynności, da mi on zdrowie normalne, siłę i zmieni mnie w człowieka normalnego i silnego”.

Przed pójściem na spoczynek jogowie piją kubek wody. Ustrój przyswaja ją i oczyszcza się za jej przyczyną w ciągu nocy, przyczem wszystkie substancje szkodliwe usuwane są rano wraz z moczem. Drugą szklanekę wody piją jogowie rano, skoro tylko wstaną. Podług ich teorii, tyk wody przed jedzeniem oczyszcza żołądek, przemywa go i usuwa wszelkie substancje niepotrzebne, które się w nim zgromadziły w ciągu nocy. Piją zwykle na godzinę przed posiłkiem i następnie robią lekkie ćwiczenia fizyczne, przypuszczając, że te przygotowują aparat trawienia do przyjęcia pokarmu i wywołują głód naturalny. Nie lękają się picia wody podczas posiłku, lecz wystrzegają się zalewania wodą jadła.

Zalewać pokarm wodą — to znaczy nie dopuszczać do tego, aby ten przesiąkał śliną i aby zęby mogły go przeżuwać, jak należy i zmiękczać należycie — to znaczy postępować odwrotnie, niż nakazują jogowie. Przypuszczają oni, że wodę podczas jedzenia należy pić tylko poto, by rozmiękczyć pokarm w żołądku, lecz i to należy wykonywać bardzo ostrożnie, by nie osłabiać działania soku żołądkowego. — Wielu z czytelników naszych zna użycie wody, jako środka do odświeżenia żołądka, w którym nagromadziły się różne nieczystości ustroju. Uznajemy ten sposób leczenia, lecz mniemamy, że gdyby człowiek dokładnie przestrzegał wskazówek jogów, umieszczonych w książce niniejszej, to nigdy nie podlegałby „zanieczyszczeniu“ żołądka i nigdy nie byłby zmuszony uciekać się do gorącej wody. Ciepła woda może być bardzo użyteczna, jako środek przygotowawczy do racjonalnego wessania pokarmu. Najlepiej jest wypijać pomału około butelki ciepłej wody rano przed śniadaniem lub na godzinę przed obiadem. Wypita woda pobudza pracę mięśniową narządów trawienia, które wydalają z siebie materiał zepsuty, jaki się w nich znajduje, tem bardziej, że ciepła woda rozpuści go i rozmiękczy. Środek ten jednak może być tylko tymczasowy. Przyroda nie uważa gorącej wody za napój niezbędny, człowiekowi dla zdrowia potrzebna jest woda o temperaturze normalnej. Jeżeli zdrowie popsuło się

wskutek nieposłuszeństwa prawom natury, gorąca woda może przynieść pożytek, oczyszczając ustrój, zanim ten powróci do przyzwyczajzeń naturalnych.

W innych rozdziałach udzielimy miejsca kąpeli i użyciu zewnętrznej wody; rozdział niniejszy poświęcamy tylko wodzie w użyciu wewnętrznym.

W uzupełnieniu wszystkich zalet i użyteczności wody, o których mówiliśmy wyżej, należy jeszcze wspomnieć, że woda zawiera znaczną ilość prany. Człowiek często uczuwa potrzebę wypicia łyku wody. Służy to jako oznaka, że przyroda żąda odnowienia zapasu prany, i ponieważ najlepiej i najwięcej można jej otrzymać z wody, więc przyroda kieruje człowieka ku wodzie. Każdy z nas może przypomnieć sobie wypadek, gdy szklanka wody podziałała nań orzeźwiająco i wzmacniająco i pomogła mu powrócić do przerwanej pracy. Nie zapominajcie o wodzie, gdy będziecie znużeni. W połączeniu z metodą oddechania jogów łyk wody wleje w człowieka świeżą energię prędzej, niż każdy inny środek.

Pijąc wodę, starajcie się pewien czas potrzymać ją w ustach, by pozwolić nerwom języka i ust pochłonąć większą ilość prany; taki sposób picia jest szczególnie pożyteczny, gdy człowiek uczuwa silne znużenie. Należy o tem zawsze pamiętać.

Rozdział XIII

POPIÓŁ I ŁUG USTROJU LUDZKIEGO

Będzie to rozdział mało przyjemny dla tych, którzy nie uwolnili się jeszcze od przestarzałych pojęć o nieczystości cielesnej. Ci z was, którzy wolą lekceważyć istnienie niektórych ważnych czynności ciała fizycznego i doznają wstydu na myśl, że pewne czynności fizyczne wypełniają poważną część ich życia codziennego, będą myśleli, że lepiej byłoby ten rozdział pominąć. Lecz musimy powiedzieć, że nie widzimy żadnego pożytku —

przeciwnie, dostrzegamy szkodę — gdyby naśladować postępowanie strusia z bajki, który na widok myśliwych kryje głowę w piasku. Starając się nie rozważać rzeczy nieprzyjemnych, człowiek nie będzie wiedział o ich istnieniu, dopóki nie wyrządzą mu szkody. Uczuwamy tak wielki szacunek dla ciała ludzkiego, dla wszystkich jego narządów i czynności, że nie widzimy w niem nic nieczystego i szpetnego. Według mniemania naszego bezmyślnie postępuje ten, co nie chce pamiętać o tych lub innych czynnościach ciała. Wynikiem takiej polityki przyzwoitości i unikania przykrych tematów rozmowy jest, że wielu cierpi na choroby, którychby nie miało, gdyby rozsądniej patrzyło na swe czynności ustrojowe. Dla wielu ludzi to, co powiemy — będzie odkryciem; inni zaś, którzy tę rzecz znają, ocenią słuszność i prawdę słów naszych, wiedząc, jaki pożytek przyniesie wszystkim znajomość tego, na co chcemy zwrócić uwagę. Poniżej prowadzić będziemy poufną rozmowę o odpadkach ustroju i o wyrzucaniu na zewnątrz wszystkiego, co jest dlań zbyteczne.

Rozmowa ta niezbędna jest choćby dlatego, że najmniej trzy czwarte ludzi współczesnych w mniejszym lub większym stopniu cierpi na zatwardzenie. Wszystko to jest przeciwne naturze, a że przyczynę łatwo usunąć, więc niezrozumiałą jest nawet liczba wypadków tej choroby. Objąsnienie może być jedno: winni są ludzie, gdyż nie znają przyczyn choroby i sposobów jej usunięcia. Jeżeli możemy dopomóc do usunięcia tego przekleństwa wieku, przywrócić ludziom zdrowie, to sądzimy, że nie zbudzimy odrazy u tych, którzy będą ten rozdział czytali. Może właśnie potrzebna im jest rada zamieszczona niżej.

Kto czytał w dziełku niniejszem rozdział o trawieniu, pamięta, że zatrzymaliśmy się na tej czynności, gdy pokarm zostanie wchłonięty przez jelita. Teraz rozpatrzmy, co się dzieje ze zbytecznymi składnikami pokarmu, po przyjęciu substancji pożywnych przez ustrój.

Należy dodać, że ten, kto idzie za przykładem jogów i dobrze

przeżuwa swój pokarm, gromadzi w swych kiszkach mniej odpadków, niż ten, który je dużo i żuje tylko, aby połknąć. Człowiek przeciętny wydziela około połowy tego, co zjada; odpadki zaś człowieka, który kieruje się wskazówkami jogów, są stosunkowo niewielkie i mniej szkodliwe dla ustroju, niż odpadki człowieka zwykłego.

Dla lepszego zrozumienia należy rozpatrzyć narządy, mające związek z wydzielaniem odpadków jadła. Pierwszym z narządów jest kiszka gruba. Jest to szeroki kanał długości około 1,5 metra idący od prawej strony dolnej jamy brzusznej, następnie powracający ku lewej stronie górnej; potem idzie on w dół po lewej stronie, gdzie czyni zakręt i kończy się kiszka prostą, która służy jako odbytnica dla odpadków ustroju. Jelito cienkie połączone jest z grubem za pomocą zastawki na prawej dolnej stronie jamy brzusznej. Klapka ta urządzona jest tak, że przepuszcza wszystko, lecz nie pozwala na ruch odwrotny. Wyrostek robaczkowy, przyczyna t. zw. „zapalenia ślepej kiszki“ (*appendicitis*), znajduje się tuż pod ową zastawką. Jelito wielkie idzie wprost w górę ku prawej stronie jamy brzusznej, następnie skręca i idzie górą na lewą stronę, gdzie tworzy zgięcie, znane w medycynie pod nazwą „zgięcia Sigmonda“, przedłużenie jego stanowi kiszka prosta, idąca do odbytnicy, otworu, przez który usuwane są odpadki ustroju.

Jelito wielkie jest dla ustroju, jakby ściekiem, przez który powinny swobodnie przepływać wszystkie nieczystości. Natura urządziła rzecz tak, by oczyszczanie odbywało się szybko, i człowiek, żyjący zgodnie z zamiarami przyrody, tak samo jak zwierzę, oczyszcza się szybko. Lecz człowiek stopniowo się „ucywilizował“ i począł uważać ten sposób za nieprzyzwoity; odkłada więc oczyszczenie, nie zważając, iż natura woła na baczność; wkońcu przestaje ona nawoływać czujnie i zwraca się ku innym obowiązkom. Człowiek powiększa zło jeszcze przez to, że nie przyjmuje do wewnątrz dostatecznej ilości wody i nie tylko nie dostarcza narządom trawienia zapasu płynów, koniecznego do rozmiękania i rozpuszczenia odpadków

w czasie ich przejścia przez jelito grube, lecz nawet ustrój wogóle otrzymuje ilość niedostateczną wody i natura, troszcząc się o dostarczenie koniecznej ilości cieczy narządom, zachowuje się w ten sposób, że w ruch puszcza wodę nieczystą, która znajduje się w jelicie grubym i wsysa je z powrotem po przez błonę kiszki. Wystawcie sobie, co z tego wynika. Wskutek tego, że człowiek nie stara się oczyścić jelita grubego, zaczyna cierpieć na zatwardzenie, co pociąga za sobą cały szereg chorób, których przyczyny prawdziwej często się nie dostrzega. Wielu ludzi, którzy codziennie odczuwają chęć oczyszczenia się, cierpią na zatwardzenie, choć sami o tem nie myślą. Ścianki jelita prostego i grubego pokrywają się stwardniałymi odpadkami, których część pozostaje tam po kilka dni, i tylko pośrodku tworzy się wąski kanał, który przepuszcza to, co koniecznie musi być usunięte. Zatwardzenie oznacza, że jelito grube niedokładnie oczyściło się od kału. Tymczasem jelito grube, napełnione choćby tylko po części kałem, wywołuje zatrucie całego ustroju. Ścianki jelita grubego zbudowane są tak, że pozwalają zawartości przesiąkać na zewnątrz. Praktyka medyczna dowiodła, że pokarm, wstrzyknięty w jelito proste, bardzo szybko zostaje pochłonięty przez ustrój i wchodzi w krew. Lekarstwo, zastrzyknięte tamże, znajdowano w innej części ustroju. Jak już mówiliśmy przedtem, płyny, znajdujące się w kiszce odchodowej, służące do rozmiękczenia odpadków, bywają wsysane przez ścianki w razie niedostatku płynów w ustroju. Prawie nie do uwierzenia, jak długo może siedzieć kał w jelicie wielkiem w razie zatwardzenia. Bywały fakty, kiedy znajdowano pestki od wisien i inne ziarna, zjedzone przez człowieka przed kilku miesiącami.

Lekarstwa przeczyszczające nie mogą opróżnić jelita wielkiego ze stwardniałego kału, dlatego, że wszystkie leki owe działają na żołądek i jelita cienkie i przepychają odpadki przez ten wąski kanał, który utworzył się w jelicie grubym, wskutek nagromadzenia w niem twardego kału. U niektórych osób jelito wielkie jest napełnione kałem tak twardym, że pod

względem twardości można go porównać z węglem kamiennym, a odpadków tych gromadzi się taka ilość, że cała sfera brzuszna ulega nadęciu i stwardnieniu. Te przestarzałe odpadki zaczynają gnić, ukazują się tam glisty i małe robaczki, a jelito grube bywa przepełnione ich jajami. Kał, dostając się z jelit cienkich do grubych, wygląda, jak miękka masa, a gdy jelita są czyste, swobodnie wychodzi on z ustroju w stanie prawie tak samo miękkim, jasno ubarwiony. Ale im dłużej kał pozostaje w żołądku, tem więcej staje się twardy i ciemny. Gdy człowiek przyjmuje niedostateczną ilość płynów lub odkłada potrzeby przyrody na czas odpowiedniejszy, a wkońcu całkiem o nich zapomina, w jelicie grubem rozpoczyna się proces stwardnienia kału. Kiedy później człowiek postanowi spełnić wymagania przyrody, wówczas z jelita prostego wyjdzie tylko część kału, reszta zaś zatrzyma się w jelicie grubem. Na drugi dzień do tych resztek dołączy się jeszcze niewielka ilość i t. d., dopóki człowiek nie pocznie cierpieć na chroniczne zatwardzenie ze wszelkimi nierozłącznymi z niem chorobami, jak niestrawność, dyspepsja, rozstrój wątroby i nerek; ogółem powiększa to wszystkie choroby, a większość z nich pochodzi z tego nie-normalnego stanu jelita grubego. Połowa wszystkich chorób kobiecych wynika z teź przyczyny lub w każdym razie nabiera w takim wypadku charakteru niebezpieczniejszego.

Pochłanianie kału przez krew można objaśnić w sposób następujący: po pierwsze, przyroda domaga się i pragnie otrzymać należytą ilość cieczy; powtóre, ustrój czyni wielki wysiłek, by oswobodzić się od produktów szkodliwych, usuwając je przez skórę, płuca i nerki.

Nieprzyjemny zapach potu i zatruty oddech człowieka częstokroć służą za dowód dążenia przyrody do uchylenia zła. Przyroda rozumie niebezpieczeństwo, jakie grozi z zatrzymywania się kału w jelicie grubem i robi wszelkie starania, by go usunąć inną drogę, nie bacząc już na niebezpieczeństwo zatrucia krwi. Najlepszym dowodem tego, że wiele chorób wy-

wołuje taki właśnie stan nienormalny jelita grubego, jest to, że choroby owe znikają z chwilą jego oczyszczenia.

Znikają nawet te, które nie posiadały widocznego związku z zatwardzeniem. Przytem wszystkie choroby zaraźliwe, jak tyfus i t. p., najłatwiej rozpowszechniają się, wskutek zaniedbania kisзки grubej, która staje się rozsądnikiem wszystkich chorób. Człowiek, który troszczy się o czystość kiszki, prawie nie bywa wystawiony na niebezpieczeństwo zarażenia się tą lub inną chorobą.

Po tem wszystkim, cośmy wyżej powiedzieli o zasadniczej przyczynie wszystkich chorób, czytelnik zapewne zada nam pytanie: „Wszystko to jest prawdą i wiele spraw objaśnia, lecz co winienem czynić, by uniknąć zanieczyszczenia jelita grubego, by tą drogą zachować zdrowie?“ Odpowiedzieć można: „Przedewszystkiem każdy winien starać się oczyścić swe jelito grube od nienormalnie stwardniałego kału, a następnie utrzymywać je w czystości, spełniając wymagania przyrody“. Niżej objaśnione będzie, jak można osiągnąć jedno i drugie.

Jeżeli jelito grube jest tylko zlekka zanieczyszczone przez stwardniały kał, to można je oczyścić za pomocą spożywania większej ilości płynów i regularnego ruchu. Lecz gdy jelito grube jest zamulone więcej i kał przeleżał w niem kilka miesięcy, nabrawszy już zielonkawego zabarwienia, to potrzebne są środki bardziej radykalne.

Ponieważ w tej sprawie ludzie bardzo się oddalili od wskazówek przyrody, należy zatem jej pomagać sztucznie, by potem już ona miała sama pracę utrzymywania w czystości kanału opróżnionego. Zwrócimy się zatem o wzory do świata zwierzęcego. Przed kilku wiekami mieszkańcy Indji zauważyli, że ptak z rodziny ibisów powraca z pustyni ku brzegom większych rzek w stanie bardzo chorobliwym, który wynikał przypuszczalnie stąd, że ibis jadał jakieś jagody, wywołujące zatwardzenie, lub stąd, że ptak pozostawał przez czas dłuższy w miejscowościach bezwodnych i cierpiał z powodu pragnienia: możliwe, że stan ów wynikał z połączenia obu tych ewentu-

alności. Ku rzece przylatywał ów ptak nadzwyczaj osłabiony, ledwo poruszając skrzydłami. Przedewszystkiem nabierał wody w dziób, a następnie wdmuchiwał sobie wodę w kiszki i natychmiast uczuwał widoczną ulgę. Owe wstrzykiwanie ptak powtarzał kilka razy, dopóki zupełnie nie oczyścił jelita grubego, następnie siadał i odpoczywał. Wkońcu pił sam dowoli i po kilku minutach ulatywał już zupełnie silny i zdrowy.

Wodzowie i kapłani plemienia, zauważywszy tę operację i upewniwszy się o jej cudownym wyniku, zajęli się żywo tem i wreszcie jeden z nich zaproponował, by to samo wykonać i wypróbować na starcach, których ustrój, wskutek uwiadu starczego, pracuje gorzej tak, że powstawało zatwardzenie chroniczne. W ten sposób został wynaleziony pierwotny przyrząd, rodzaj trzciniowej szprycy, za pomocą której zaczęto wstrzykiwać ciepłą wodę rzezną w jelita starców, cierpiących na zatwardzenie. Wynik był cudowny: starcy odmładzali się, żenili się i poczynali brać żywy udział w życiu społecznem. Wiadomość o tem rozchodziła się po okolicach; zaczęto sprowadzać na noszach starców z innych plemion, by poddać ich cudownemu leczeniu i, jak opowiadają, wracali oni do domu bez pomocy postronnej. Sądząc z opowiadań, ówczesne lewatywy odznaczały się olbrzymimi rozmiarami, ponieważ wstrzykiwano widocznie odrazu po kilka butelek wody, wskutek czego jelita grube starców oczyszczały się odrazu od wszystkich stwardniałych ekskrementów. My jednak nie zamierzamy zalecać tak ryczałtowego sposobu leczenia: należy pamiętać, że ludzie współcześni to nie starożytni wodzowie plemion. Bądź co bądź, stan nienormalny jelita grubego zmusza nas choćby czasowo, by sztucznie pomagać naturze do usunięcia nagromadzonych nieczystości. Najlepiej w danym razie jest pójść za przykładem ibisa i starożytnych Hindusów, używając oczywiście przyrządów bardziej ulepszonych. Potrzebna jest jedynie rurka gumowa i zbiornik objętości około jednej butelki ciepłej wody. Należy zatrzymać wodę w jelitach kilka minut i następnie uwolnić się od niej. Najlepiej robić to w nocy. Następ-

nej nocy należy wziąć już dwie butelki wody i przemyć jelito grube. Potem jedna noc przerwy, a na drugą już wlać trzy butelki. Wreszcie dwie noce przerwy, a następnej wziąć cztery butelki wody.¹

Nie obawiajcie się, że polecamy tak dużą ilość. W jelicie grubym może pomieścić się dużo większa ilość wody i niektóre osoby wprowadzają tam do siedmiu butelek, lecz to jest już nieco zawiele. Rozcierajcie brzuch przed lewatywą i po niej, a również wykonywajcie pełne oddychanie według sposobu jogów, aby przywrócić prawidłowe krążenie krwi. Wynik tych irrygacji nie może zadowolić niczyjego smaku estetycznego, lecz tu sprawa głównie na tem polega, by usunąć z ustroju zatrujące go substancje. Zawartość jelita grubego po pierwszej lewatywie czasami wychodzi z ustroju, powodując nieprzyjemne bolesne wrażenie, lecz daleko lepiej znieść tych kilka chwil nieprzyjemnych, niż przechowywać w ustroju materiał gnijący i zatruty. Znane są wypadki, kiedy z jelita prostego wychodziły twarde zielone kawały, przypominające stary bronz, a które wydzielają tak straszną woń, że to już dostatecznie przekonywało, jak zabójcze szkody mogłyby owe kawałki wyrządzić w ustroju, gdyby nadal w nim pozostały. Jest to oczywiście w czytaniu przykre, lecz niezbędne, aby dowieść czytelnikowi, jak ważna jest czynność oczyszczania jelita grubego. Człowiek, który począł oczyszczać jelito grube, spostrzeże, iż przez pewien czas nie będzie odczuwał chęci wydalenia kału. Sprawa ta nie ma żadnego znaczenia; po dwóch dniach, gdy się proces oczyszczający ukończy, popędy normalne bezwarunkowo powrócą.

Należy zauważyć, że bynajmniej nie zalecamy nadużywać sposobów przeczyszczania sztucznego; nie może to być w żadnym razie pożyteczne. Uznajemy tę metodę tylko jako środek doraźnie oczyszczający ustrój od stwardniałych odpadków, możemy przyszem powiedzieć, że użycie tego środka n. p. raz

¹) Butelka tutaj 0,6 litra (przyp. tłumacza).

na miesiąc nie może być szkodliwe. Są ludzie, którzy głoszą zbawienność codziennego sztucznego oczyszczania się. — Nie możemy się z nimi zgodzić, ponieważ dewizą naszą jest „powrót do przyrody” i sądzimy, że przyroda tak silnych środków nie wymaga. Jogowie twierdzą, że dobra świeża woda, regularne życie i „rozmowy” z kiszkaami są zupełnie dostateczne, by nie mieć zatwardzenia.

Po oczyszczeniu jelita grubego, człowiek winien rozpocząć picie wody w dostatecznej ilości, jak to już było przewidziane w jednym z rozdziałów poprzednich. Niech każdy pije po 10—12 szklanek wody dziennie, a wkrótce się przekona, że jego zdrowie znacznie się polepszyło. Następnie należy ustanowić zwyczaj oddawania kału zawsze w tym samym czasie, nie zwracając uwagi na to, czy odczuwa się chęć, czy nie. Ustanowić ten zwyczaj jest rzeczą niezwykle ważną, gdyż przyroda lubi wszelkiego rodzaju przyzwyczajenia. Oprócz tego człowiek rzeczywiście może potrzebować oczyszczenia, lecz tego nie odczuwa, ponieważ odwykił już dawno od nastuchiwania głosu przyrody. Lekceważyć tego nie należy, gdyż ma to olbrzymie znaczenie.

Pożyteczną jest rzeczą wmawiać w siebie podczas picia wody: „Piję wodę, aby zaopatrzyć swój ustrój w niezbędną ilość płynu. Da to możność kiszkom moim spełniać czynności swoje daleko lepiej, lżej i regularniej”. Należy to mówić do siebie. Trzeba zawsze myśleć o tem, co się robi, a wynik dobroczynny niewątpliwie rychło się ukaże.

Teraz jeszcze jedna rada, która może wydać się niedorzeczną temu, co nie rozumie jej podłoża filozoficznego. (O tej stronie będziemy mówili w jednym z rozdziałów następnych).

Rada owa polega na „rozmowie” z kiszkaami. Należy kilka razy zlekka uderzyć po brzuchu w tem miejscu, gdzie znajduje się jelito grube, powtarzając: „Obecnie wszystko jest oczyszczone. i chcę, by na przyszłość wszystko było tak samo czyste i swobodne. Daję sobie niezbędną ilość wody i przyzwyczajam się do oczyszczania w czasie określonym, aby mój ustrój mógł pracować normalnie”

Mówiący winien zlekka uderzyć się po brzuchu i powtórzyć: „teraz wszystko powinno działać prawidłowo”.

I jelita grube istotnie wykonywać będą to, co powiemy. Może wydać się to śmieszne i dziecinnie naiwne, lecz każdy to zrozumie, przeczytawszy rozdział o „kontrolu ducha i woli”. Jest to tylko prosty sposób realizacji faktu naukowego, prosty sposób, by przywołać potężną siłę do działania.

Wszyscy, którzy cierpią na zatwardzenie i ci, którzy go jeszcze nie mieli, rozumieją znaczenie rad danych powyżej. Rady owe, rozumnie zastosowane, wrócą rumieniec na policzki i nadadzą gładkość i sprężystość skórze, jednocześnie niszcząc biały osad na języku, cuchnący oddech, ból wątroby i wszystkie inne objawy, towarzyszące zapaleniu jelit wskutek nieusuniętych odpadków. Niech ktokolwiek spróbuje tego na sobie, a wówczas ujrzy, że znowu przywrócił sobie radość życia i stał się istotą zdrową i czystą. Teraz zaś, na zakończenie, napelnijmy swe szklanki iskrzącą się jasną zimną wodą i wzniesmy toast: „Za zdrowie ludzi zdrowych”. Łykając zaś wodę, niech każdy mówi do siebie: „Oto woda, która przyniesie mi zdrowie i siłę — jest bowiem wzmacniającym środkiem samej przyrody”.

Rozdział XIV

ODDYCHANIE JOGÓW

Życie w całości zależy od oddychania: — „Oddychanie to życie”.

Nawet najbardziej różniące się od siebie w szczegółach teorie Wschodu i Zachodu — ich terminologia i przedstawiciele godzą się jednakowo na ową zasadę główną.

Oddychać — znaczy żyć, a gdzie niema oddychania, tam niema i życia. Nietylko wyższe, lecz i niższe zwierzęta muszą oddychać, aby żyć; istnienie życia w roślinach tak samo zależy od powietrza.

Dziecko, przychodząc na świat, długim głębokim westchnieniem wciąga w siebie powietrze, zatrzymuje je w sobie na chwilę; nabierze zeń jego własności życiodajnych i wydycha z przeciągłym krzykiem — tak rozpoczyna się jego życie na ziemi. Starzec czyni słaby wdech, przestaje oddychać i oto życie jego uleciało. Od pierwszego westchnienia niemowlęcia do ostatniego tchnienia człowieka umierającego idzie jeden długi łańcuch nieprzerwanych oddychań. Życie — to jeno szereg westchnień. Oddychanie winno być uważane za najważniejszą czynność ciała, wszystkie pozostałe zależą od niej. Człowiek może kilka dni wstrzymać się od pokarmu, trochę krócej od napoju, lecz bez możliwości oddychania życie jego przerwie się po kilku chwilach.

Nietylko życie człowieka jest uwarunkowane oddychaniem; oddychanie również jest warunkiem prawidłowości jego przyzwyczajęń, jego długowieczności i braku chorób. Rozumna kontrola siły oddychania może przedłużyć nasze dni na ziemi, może powiększyć siłę życiową i odporność. Oddychając bez rozwagi i niedbale, skracamy życie, zmniejszamy jego siłę i otwieramy wrota chorobom.

W stanie normalnym człowiek nie potrzebuje uczyć się oddychania; jak zwierzę i dziecko — oddycha on naturalnie i prawidłowo, tak, jak wymaga przyroda, która go stworzyła. Lecz cywilizacja zmienia człowieka i pod tym względem.

Cywilizacja narzuca mu ruchy nieprawidłowe i nieprawidłowe położenie ciała w czasie chodzenia, stania i siedzenia, które mu odbierają przyrodzone prawo oddychania w sposób naturalny i normalny. Drogo płaci człowiek za swą kulturę. Dzisiaj oddycha prawidłowo, dopóki nie otrze się o przyzwyczajenia ludzi cywilizowanych.

Wśród ludzi cywilizowanych odsetek oddychających normalnie jest bardzo niewielki; oto dlaczego istnieje takie przerażające mnóstwo jednostek z zapadłą piersią i ze zgarbionymi plecami. Oto dla tego tak przerażająco wzrasta liczba chorób dróg oddechowych i coraz częściej trafiają się suchoty,

ten potworny bicz ludzkości, „biała dżuma“. Wielu uczonych twierdzi, że jedno pokolenie ludzi oddychających prawidłowo mogłoby odrodzić rasę białą i choroby stałyby się wówczas taką rzadkością, że zdawałyby się czemś nadprzyrodzonym. Związek między zdrowiem a prawidłowym oddychaniem uznają i objaśniają jednakowo myśliciele na Wschodzie i Zachodzie.

Uczeni Zachodni dowodzą, że zdrowie fizyczne ściśle zależy od prawidłowego oddychania. Nauczyciele Wschodni nie tylko podzielają zdanie swych kolegów zachodnich, lecz twierdzą nawet, że za przyzwyczajeniem do prawidłowego oddychania idzie nie tylko udoskonalenie fizyczne, lecz że człowiek, który uczy się sztuki oddychania, może powiększyć również swe siły duchowe, szczęście, panowanie nad sobą, przenikliwość umysłu, wzmocnić charakter i rozwój duchowy. Całe szkoły filozofji Wschodniej opierają się na oddychaniu i gdyby ich dorobek naukowy pozyskał uznanie w Europie, mógłby wywołać przewrót w medycynie i stworzyć cuda.

Teoria Wschodu, zaszczerpiona na gruncie Zachodu, wyda wspaniałe owoce.

O tej samej sprawie traktuje nauka oddychania podług systemu jogów. Zawiera ona nie tylko wiedzę filozofów i higienistów zachodnich, lecz również i dział okultystyczny tego przedmiotu. Nie tylko wskazuje ona drogę do zdrowia na podstawie tego, co uczeni Zachodni nazywają „oddychaniem głębokiem“, lecz ujawnia i mniej znane gałęzie tego ciekawego tematu.

Jogi przechodzi pewną szkołę ćwiczeń, zapomocą których uczy się kontrolować działalność swego ciała: posyłać do każdego narządu i części ciała zwiększoną falę siły życiowej „prany“, która wzmacnia dany narząd. Działanie fizjologiczne prawidłowego oddychania Jogi zna równie dokładnie, jak i jego bracia Zachodni; oprócz tego jednak wie on, że powietrze zawiera coś więcej prócz tlenu, wodoru i azotu; że przy procesie oddychania dzieje się coś więcej, niż zwykle

utlenianie się krwi. Jogi wie, o istnieniu „prany“, o której wcale nie wiedzą jego koledzy zachodni. Zbadał on naturę tej potężnej zasady energii i umie kierować tą zasadą, zmuszając ją do oddziaływania na ciało i ducha.

Jogi wie, że oddychanie rytmiczne prowadzi człowieka do harmonijnej wibracji z naturą i pomaga rozwojowi jego sił utajonych. Wie, że, umiając kontrolować oddychanie, może nie tylko wyleczyć swoje i cudze choroby, lecz nawet zwyciężyć w sobie trwogę, zdenerwowanie i uczucia niższego rzędu.

Rozważając zagadnienie oddychania, winniśmy naprzód opisać aparat mechaniczny, wykonywający ruchy oddechowe. Mechanizm oddechowy składa się z: 1) elastycznego ruchu płuc i 2) ruchu boków i dna klatki piersiowej, w której mieszczą się płuca. Klatką piersiową nazywa się część tułowia, pomieszczona między szyją i brzuchem; tę część ciała wypełniają głównie płuca i serce. Granice jamy piersiowej tworzą: kręgosłup, żebra ze ścięgnami, mostek piersiowy i u dołu przepona brzuszna (*diaphragma*). Pospolicie wszystko to nazywa się klatką piersiową. Klatka piersiowa jest jakby zamkniętym puzdrem kształtu stożkowatego: wąski koniec tego puzdra zwrócony jest ku górze. Tylne tworzy kręgosłup, przednia — mostek piersiowy, boczne zaś — żebra.

Żeber posiada człowiek dwadzieścia cztery, po dwanaście z każdej strony; wychodzą one z kręgosłupa z obu jego stron. Górne siedem par nazywają się „żebami prawdziwymi“ i przymocowane są bezpośrednio do mostka piersiowego, pięć par dolnych, zwanych „wolnymi“, złączone są z ciałem w inny sposób: trzy pary górne łączą się zapomocą chrząstek i ścięgien z górnymi żebami, a pozostałe dwie pary leżą swobodnie, nie przymocowane z przodu zupełnie.

Przy oddychaniu żebra poruszają się zapomocą mięśni, zwanych „międzyżebrowymi“. Przepona, o której wspominaliśmy, a która jest jakby przepierzeniem mięśniowym, oddziela klatkę piersiową od jamy brzusznej. Podczas wdychu mięśnie

rozciągają płuca, tworzy się próżnia, którą w myśl znanego prawa fizycznego, zapełnia powietrze.

Główną rolę w procesie oddychania grają mięśnie, które dla uproszczenia rzeczy będziemy nazywali „mięśniami oddechowymi“. Płuca bez nich nie mogłyby się rozszerzać; prawidłowe użycie tych mięśni i kontrola ich stanowią w znacznym stopniu warunek oddychania. Kontrola tych mięśni polega na umiejętności, aby wyzyskać maximum rozszerzenia płuc i otrzymać dla ustroju największą ilość życiodajnego powietrza.

Jogowie rozróżniają cztery sposoby oddychania, a mianowicie:

1. Oddychanie górne.
2. Oddychanie środkowe.
3. Oddychanie dolne.
4. Pełne oddychanie jogów.

Damy tu ogólne pojęcie o pierwszych trzech sposobach i zatrzymamy się dłużej na ostatnim, czwartym sposobie, na którym jogowie opierają swą „naukę o oddychaniu“.

I. ODDYCHANIE GÓRNE

Ta postać oddychania znana jest na zachodzie pod nazwą „oddychania obojczykowego“. Przy wdechu podnoszą się żebra, obojczyk i ramiona. Jednocześnie powietrze wchodzi do jamy brzusznej i daje pchnięcie narządom, czem je zmusza, by uderzyły o przeponę brzuszną, która znów się podnosi do góry.

Przy tym sposobie działa tylko górna, najmniejsza część klatki piersiowej i płuc, i do płuc wchodzi minimalna ilość powietrza. Ponieważ przepona brzuszna jest w stanie podniesienia, więc rozszerzenie nie może iść w tym kierunku. Każdy obeznany z budową anatomiczną klatki piersiowej rozumie dokładnie, że przy zastosowaniu tego sposobu zachodzi maksymalna strata energii przy jednoczesnym minimalnym zysku.

Oddychanie górne oczywiście jest najgorszą ze wszystkich postaci oddychania, znanych człowiekowi, wymaga ono

najwyższego wydatkowania energii, wysiłku i prawie żadnej korzyści nie daje. Taka postać oddychania jest wielce rozpowszechniona wśród narodów zachodnich, szczególnie u kobiet; śpiewacy, kaznodzieje, adwokaci i inni, zdawałoby się bardziej uświadomieni w tej sprawie, często oddychają w ten sposób. Liczne choroby narządów oddechowych i głosu pochodzą właśnie z tego barbarzyńskiego sposobu oddychania: naprężenie delikatnych narządów, wywołane tą metodą — ujawnia częstokroć ostra, zgrzytliwa, niemiła tonacja głosu. Wielu ludzi, oddychając górną częścią płuc, nabiera szkodliwego zwyczaju oddychania ustami.

Jeżeli czytelnik ma jeszcze jakie wątpliwości co do prawdy słów powyższych, niech spróbuje wypuścić powietrze z płuc, niech stanie prosto, opuści ręce w dół, podniesie ramiona i obojczyk i wdycha powietrze. Następnie niechaj wykona pełny, prawdziwy oddech, opuści ramiona i obojczyk, a otrzyma lekcję poglądową, która utwali się w jego pamięci lepiej, niż wszystkie przeczytane lub wysłuchane objaśnienia.

2. ODDYCHANIE ŚRODKOWE

Ten sposób oddychania na Zachodzie traktuje się jako oddychanie żebrami czyli „międzyżebrowe“; jest ono nie tak złe, jak oddychanie górne, lecz o wiele gorsze od oddychania dolnego i pełnego oddychania jogów. Przy oddychaniu środkowym przepona brzuszna podnosi się, a brzuch zapada się. Żebra rozchodzą się zlekka, płuca rozszerzają się nieco; oddychanie środkowe często trafia się u ludzi, którzy nie badali sprawy oddychania. Ponieważ istnieją dwie lepsze metody, wspominamy o tym sposobie oddychania tylko mimochodem i głównie po to, by zwrócić uwagę czytelnika na jego braki.

3. ODDYCHANIE DOLNE

Jest to postać oddychania daleko lepsza od poprzednich, i ostatnimi laty wielu z uczonych zachodnich wyraża się

o niej pochlebnie, jako o oddychaniu „brzusznem“, „głębokiem“ lub o „oddychaniu przeponą“. Dzięki temu, że społeczeństwo zwróciło uwagę na ten właśnie sposób, uzyskano dość dobre wyniki, ponieważ wielu ludzi przyjęło tę metodę zamiast innych, zgubnych sposobów oddychania, wspomnianych wyżej. Na podstawie oddychania dolnego ułożono nie mało „systemów“ i uczniowie dość drogo zapłacili poznanie nowych metod. Lecz, jak powiedzieliśmy, przyniosło to wiele korzyści, więc uczniowie, którzy drogo zapłacili za naukę odnowionej starej prawdy, niewątpliwie nie stracili darmo swych pieniędzy w wypadkach, gdy udało im się oduczyć poprzednich przyzwyczajzeń oddychania górną lub środkową częścią płuc.

Wielu uczonych Zachodnich opisuje ten sposób, jako najlepszy ze wszystkich znanych w nauce, lecz jogowie wiedzą, że jest on tylko częścią dawno znanego i używanego przed wiekami systemu, który nazywają „Oddychaniem pełnym“.

Zanim czytelnik należycie przyswoi sobie pojęcie oddychania pełnego, musimy zrozumieć zasady oddychania dolnego.

Spójrzmy znówu na przeponę brzuszną. Wiemy już, że jest to wielki mięsień, który odgradza klatkę piersiową wraz ze wszystkim, co się w niej znajduje, — od jamy brzusznej. Przepona tworzy nad jamą brzuszną jakby wklęsłą kopułę; inaczej mówiąc, przepona ze strony jamy brzusznej ma kształt jakby rozpostartego nad ziemią nieba i jest stroną wewnętrzną powierzchni półkulistej. Ze strony zaś zwróconej ku narządom jamy piersiowej przepona brzuszna przypomina półkole lub pagórek.

Kiedy znajduje się ona w ruchu, wypukłość jej zmniejsza się i naciska narządy brzuszne, skutkiem czego brzuch się nadyma.

Przy oddychaniu dolnem dostarcza się płucom wielkiej przestrzeni, wskutek czego mogą one nabierać więcej powietrza. Okoliczność ta skłoniła większość pisarzy zachodnich, że uznają oddychanie dolne (które zwą brzusznem) za najwyższe i za najlepsze ze wszystkich, znanych nauce sposobów. Lecz jogowie znają oddawna daleko lepszy sposób, popierany również

przez niewielu uczonych Zachodu. Wady wszystkich metod, prócz metody „pełnego oddychania“, polegają na tem, że płuca nie napełniają się powietrzem całkowicie — w najlepszym razie powietrze dostaje się tylko do części ich całej objętości. Dzieje się to również przy oddychaniu dolnem. Górne oddychanie napełnia tylko wierzchołki płuc, środkowe — tylko część środkową i niewielką część górnej; przy dolnem zaś oddychaniu powietrze dostaje się tylko do dolnej i środkowej części płuc. Rzecz jasna, każda metoda, dająca możność zapełnienia powietrzem całej przestrzeni płuc, powinna być postawioną niepomierne wyżej, niż każda metoda częściowa. Każda metoda, pozwalająca zapełnić powietrzem całe płuca, powinna być wysoko ceniona przez człowieka, ile że pozwala mu pochłaniać największą ilość tlenu i gromadzić największy zapas prany. Oddychanie pełne jest uznane przez jogów za najlepsze ze wszystkich im znanych sposobów.

4. PEŁNE ODDYCHANIE JOGÓW

Pełne oddychanie jogów zawiera wszystkie dobre strony oddychania górnego, środkowego i dolnego, a zarazem jest wolne od ich wad; wywołuje ono akcję całego aparatu oddechowego, każdej komórki, każdego mięśnia, który służy do oddychania.

Wszystkie narządy oddechowe pracują, gdy używamy tego sposobu, i przy minimalnej stracie energii osiąga się korzyść największą. Jama piersiowa rozszerza się we wszystkie strony do swej granicy normalnej, i każda część mechanizmu oddechowego wykonywa swą pracę i czynność, wskazaną z natury.

Jedną z najważniejszych zalet tej metody jest, że działa każdy z mięśni, służących do oddychania, gdy tymczasem przy innych postaciach oddychania, pracuje tylko ich część. Oddychanie pełne wywołuje również działalność mięśni, kierujących żebrami, co prowadzi do powiększenia granic, w których mogą rozszerzyć się płuca; prócz tego w razie potrzeby na-

rządy mają należyte oparcie, gdyż natura stara się tu zastosować w zupełności zasadę lewaru. Pewne mięśnie utrzymują na miejscu żebra dolne, gdy tymczasem inne mięśnie obracają je nazewnątrz. Następnie przy stosowaniu tej metody przepona brzuszna znajduje się pod kontrolą człowieka i nalezycie może wypełniać swe czynności, oddając człowiekowi usługi w stopniu najwyższym.

Przy działaniu żeber, o którym wspominaliśmy wyżej, nad dolnemi żebrami panuje przepona, która je naciska zlekka ku dołowi, gdy inne mięśnie utrzymują je w miejscu, a mięśnie międzyżebrowe wyginają je na zewnątrz. Takie działanie jednoczesne mięśni powiększa do maximum środkową część klatki piersiowej. Jednocześnie żebra górne także się podnoszą i podają się naprzód pod działaniem mięśni międzyżebrowych, co pozwala i górnej części rozszerzać się aż do granicy należytej.

Gdy zbadacie linje zasadnicze opisanych tu sposobów, zauważycie odrazu, że pełne oddychanie łączy w sobie wszystkie dodatnie strony trzech innych sposobów, do czego dodać należy wzajemną przewagę skombinowanego działania w górnej i środkowej części klatki piersiowej i okolic przepony brzusznej; wszystko to razem wzięte daje możność ustanowienia normalnego rytmu w oddychaniu.

Pełne oddychanie jogów jest podstawą całej nauki jogów o oddychaniu. Niezbędną jest rzeczą dokładnie je poznać i całkowicie przyswoić sobie zasady tej nauki, zanim się doczekamy wyników, jakie dają inne opisane w tej książce postaci i sposoby oddychania. Nie należy zadowalać się zbadaniem połowicznym tego sposobu; należy pracować usilnie póty, póki oddychanie takie nie stanie się zupełnie naturalnem.

Oczywiście wymaga to pracy, cierpliwości i czasu, lecz bez tych trzech warunków nigdy niczego nie osiągniemy. Do nauki o oddychaniu nie można dojść drogą szeroką i wygodną; uczeń winien być przygotowany, że praktyka i nauka będzie dość poważną, o ile pragnie osiągnąć wynik istotny.

Całkowite przyswojenie „nauki o oddychaniu” daje olbrzy-

mie korzyści, i nikt z tych, co już ją zgłębili, nie chce dobrowolnie powrócić do dawniejszych metod; napewno oznajmi on przyjaciołom, że otrzymał szczerą nagrodę za swą pracę. Mówimy to w tym celu, aby czytelnik zrozumiał, jak niezbędną i ważną jest rzeczą umieć oddychać sposobem jogów.

Mówimy wam powtórnie: idźcie naprzód, a dojdziecie do wyników pożądaných, lecz gdybyście lekceważyli to, co powinno być zasadą — to gmach wasz runie prędzej czy później.

Najlepszy sposób, by rozwinąć w sobie sztukę pełnego oddychania jogów, jest poprostu dać wam wskazówki, dotyczące samego oddychania, następnie wyjaśnić rzecz ogólnie, a wreszcie przejść do ćwiczeń, rozwijających pierś, mięśnie i płuca, które dotychczas wskutek użycia niedoskonałych sposobów oddychania, pozostają w stanie nierozwiniętym. Oddychanie pełne nie jest rzeczą nienaturalną i przymusową; przeciwnie — jest powrotem do przyrody. Zdrowy młodzieniec dziki i zdrowe dziecko rasy cywilizowanej oddychają tym sposobem; dopiero gdy człowiek cywilizowany przeszedł do nienaturalnego sposobu życia, ubierania się i t. p., traci to, co posiada. Chcemy przypomnieć czytelnikowi, że oddychanie pełne nie wymaga całkowitego zapełnienia płuc powietrzem przy każdym oddechu; można wdychać średnią ilość powietrza, używając metody oddychania pełnego i następnie rozsyłać owo powietrze po wszystkich częściach płuc w takiej lub innej ilości. Lecz serję oddechów pełnych należy wykonywać kilka razy dziennie przy sposobności, aby utrzymać ustrój w należytych porządku i w dobrym stanie.

Następujące proste ćwiczenia dadzą wszystkim dokładne pojęcie o tem, co to jest oddychanie pełne.

1) Stań lub siądź prosto. Oddychaj przez nos, wciągając powietrze spokojnie i napełniając nim najpierw dolną część płuc; osiągniesz to przez ruch przepony brzusznej, która opuszczając się cisnie organy brzuszne, dzięki czemu przednią ścianką brzucha wysuwa się naprzód. Następnie napełnij środkową

część płuc, wyginając naprzód żebra dolne, mostek i pierś. Wówczas już napelnij wierzchołki płuc, wysuwając górną część klatki piersiowej i podnosząc pierś razem z sześcioma lub siedmioma parami żeber. Przy ostatnim ruchu dolna część brzucha wsuwa się zlekka wgłąb, co daje płucom należyłą podporę i pomaga napelnić ich część górną.

Na pierwsze wejście zdawałoby się, że oddychanie takie składa się z trzech części składowych. Jestto złudzenie. Wdech trwa długo i cała jama piersiowa od przepony aż do najwyższego punktu klatki piersiowej w okolicy obojczyka rozszerza się ruchem jednostajnym. Należy unikać oddychania za pomocą szybkich i gwałtownych wdechów i dążyć do wdechu spokojnego, długotrwałego i powolnego. Praktyka szybko usunie tendencję do rozdzielania wdechu na trzy części i stworzy dech równomierny, powolny. Po kilku ćwiczeniach dech będzie trwał dwie lub trzy sekundy.

2) Przez parę sekund wstrzymaj oddech.

3) Wydechaj bardzo powolnie powietrze, zachowując pierś w stanie naprężonym, wyciągnąwszy nieco brzuch naprzód, w miarę, jak powietrze wychodzi z płuc. Kiedy powietrze już zostało usunięte, zwolnij pierś i brzuch. Kilka ćwiczeń znakomicie ułatwi tę część zadania i ruch, raz przyswojony, stanie się potem prawie automatyczny.

Zobaczycie, że przy tym sposobie oddychania pracują wszystkie części płuc, nawet najdalsze komórki. Klatka piersiowa rozszerza się we wszystkich kierunkach. Zauważcie także, że pełne oddychanie jest w rzeczywistości połączeniem poprzednich trzech sposobów: górnego, środkowego i dolnego — które szybko się zmieniają w pewnym ustalonym porządku, aby utworzyć jedno miarowe i powolne oddychanie pełne.

Najpożyteczniej jest praktykować ten sposób oddychania, stojąc przed wielkiem zwierciadłem, przyłożywszy rękę do brzucha, by odczuwać jego poruszenia. Kończąc wdech, do brze jest czasami podnosić lekko ramiona i obojczyk, by umoż-

liwiec powietrzu swobodne przejście do małej części górnej wierzchołka płuc, gdzie często gnieźdzą się zarodki suchot.

Z początku będziecie może napotykali pewne trudności podczas nauki oddychania pełnego, praktyka jednak usunie je szybko i kiedy raz przyzwyczaiacie się oddychać prawidłowo, to dobrowolnie już nie powrócicie do sposobów dawnych.

Rozdział XV

JAK ODDZIAŁYWA ODDYCHANIE PRAWIDŁOWE

Nigdy nie powie się za wiele o korzyściach, związanych z przyzwyczajeniem prawidłowego oddychania. Czytelnikowi, który uważnie przeczytał rozdział poprzedni, chyba niema już potrzeby wskazywać tych korzyści.

Przyzwyczajenie oddychania pełnego zabezpiecza każdego człowieka od suchot i innych chorób płucnych, i niszczy wszelką skłonność do „przeziębienia“, zapalenia oskrzeli i tym podobnych chorób. Ludzie zwykle wpadają w suchoty wskutek zmniejszenia się siły życiowej i wskutek niedostatecznej ilości powietrza, potrzebnego płucom. Mdła siła życiowa czyni ustrój podatnym do przyjęcia zarodków wszelkiej choroby. Niepełne oddychanie pozostawia znaczną część płuc w bezczynności, i ta część staje się podatnym gruntem dla działania bakteryj, które napelniając osłabione tkanki, szybko je wyniszczają. Dobra i zdrowa tkanka płucna może się oprzeć szkodliwym zarodkom, jedynym zaś środkiem, jaki należy zastosować, by mieć zdrową i silną tkankę, jest umiejętność prawidłowego używania płuc.

Prawie wszyscy suchotnicy mają zapadłe wąskie piersi. Co to znaczy? Poprostu to, że ludzie ci przyzwyczaili się oddychać nieprawidłowo, i dlatego ich klatka piersiowa nie mogła się należycie rozwinąć. Człowiek, który stosuje oddychanie pełne, zawsze ma klatkę piersiową zdrową i wypukłą; człowiek o zapadniętej klatce piersiowej także może ją rozwinąć do rozmia-

rów normalnych, o ile doloży starań, by oddychać prawidłowo. Kto ceni swe życie, winien bezwarunkowo troszczyć się o rozwój klatki piersiowej. Wogóle prawidłowe oddychanie pomoże człowiekowi uniknąć wielu chorób, często można uprzędzić przeziębienie zapomocą kilku minut silnego oddychania pełnego. Jeżeli zmarzłeś, oddychaj silnie przez parę minut, a poczujesz ciepło w całym ciele. Większość zaziębień może być wyleczona zapomocą oddychania pełnego i lekkiej diety jednodniowej.

Jakość krwi również zależy ściśle od należytego utleniania jej w płucach; jeśli krew ma zbyt mało tlenu, to ubożeje co do swej jakości. Obarczony wszelkimi domieszkami ustrój poczyną cierpieć wskutek złego odżywiania i krew zatrzuwa go produktami, jakie w niej pozostały. Ponieważ odżywianie całego ciała i każdej jego części zależy od krwi, zatem nieczysta krew musi wywierać wpływ na cały ustrój. Środek zaradczy jest bardzo prosty: wystarczy tylko ćwiczyć się w pełnym oddychaniu jogów.

Wskutek nieprawidłowego działania cierpi żołądek i inne narządy trawienia. Niedostateczna ilość tlenu w ustroju wywołuje nietylko złe odżywianie tych narządów; pokarm winien pochłaniać tlen ze krwi i utleniać się przedtem, zanim zostanie strawiony i przyswojony; stąd łatwo można zauważyć, do jakiego stopnia cierpi czynność trawienia i przyswajania, skutkiem nieprawidłowego oddychania. Gdzie niema przyswajania normalnego, tam ustrój otrzymuje coraz mniej pokarmu, głód znika, ciało słabnie, energia omdlewa, człowiek wędnieje i usycha. Przyczyną zaś tego jest tylko nieprawidłowe oddychanie.

Wskutek nieprawidłowego oddychania cierpi również i układ nerwowy, mózg, rdzeń pacierzowy; węzły nerwowe i same nerwy, wskutek złego odżywiania, zmieniają się w narzędzia słabe, i mniej zdolne wywoływać gromadzenie i rozsyłanie prądów nerwowych. Odżywiają się zaś niedostatecznie, gdy płuca nie pochłaniają dostatecznej ilości tlenu. Bywają czasem wy-

padki, kiedy same prądy nerwowe lub raczej tworząca je siła zmniejsza się, lecz to już odrębna sprawa, o której będziemy mówili w innych rozdziałach tej książki; teraz tylko chcemy zwrócić uwagę czytelnika na fakt, że cały mechanizm układu nerwowego staje się niezdolny do pracy i jest nieprzewodnikiem siły nerwowej, co zależy od nieprawidłowości w oddychaniu.

Przy oddychaniu pełnym, gdy człowiek wciąga powietrze pełną piersią, przepona się kurczy i wywiera ciśnienie na wątrobę, żołądek i inne narządy, co w zgodzie rytmicznej z pracą płuc działa na te narządy jak lekkie masaże i pobudza ich działalność, umożliwiając im pracę normalną. Każdy oddech dopomaga tej pracy wewnętrznej i wywołuje normalne krążenie krwi, trawienie i przyswajanie. Przy oddychaniu górnym lub środkowym narządy trawienia nie mogą korzystać z owego masażu zewnętrznego.

Na Zachodzie zaczęto obecnie zwracać baczną uwagę na wychowanie fizyczne i jest to objaw bardzo dodatni. Lecz należy pamiętać, że ćwiczenie mięśni zewnętrznych, to jeszcze nie wszystko. Narządy wewnętrzne również wymagają ćwiczeń, których celem, podług planu przyrody, powinno być oddychanie prawidłowe. Głównym narzędziem ćwiczenia narządów wewnętrznych jest przepona brzuszna. Ruchy jej wywołują kołysanie się ważnych narządów trawienia i przyswajania, masują i popychają je przy każdym wdechu i wydechu, wywołując przyływ i odpływ krwi, i w ten sposób nadają ogólny rytm pracy wszystkim narządom. Każdy narząd lub część ciała, pozbawiona ćwiczeń, niszczeje i odmawia posłuszeństwa, jako niezdolna do pracy prawidłowej, a brak ćwiczeń wewnętrznych, któreby pobudzała przepona, w narządach tych wywołuje cierpienie. Oddychanie pełne nadaje przeponie ruch właściwy i dostarcza ćwiczeń środkowej i górnej części klatki piersiowej. Działanie jego jest naprawdę „pełne“.

Z punktu widzenia nawet samej fizjologii zachodniej, bez uwzględnienia filozofji i nauki Wschodu, system pełnego od-

dychania jogów ma ważne znaczenie życiowe dla każdego mężczyzny, dla każdej kobiety i dziecka, którzy pragną odzyskać i zachować zdrowie. Lecz sama prostota systemu tego sprawia, że tysiące ludzi traktuje go nie dość poważnie. Ludzie tracą całe majątki w pogoni za zdrowiem i szukają go w złożonych i kosztownych „systemach”. Zdrowie puka do ich drzwi, ale oni nie odzywają się.

W rzeczywistości kamień, odrzucony przez budowniczych, okazał się kamieniem węgielnym świątyni zdrowia.

Rozdział XVI

ĆWICZENIA W SZTUCE ODDYCHANIA

Poniżej przytaczamy trzy postaci oddychania jogów. Pierwsza z nich — to znane „oczyszczające oddychanie jogów”, któremu zawdzięczają oni swą wytrzymałość płuc. Zwykle każde ćwiczenie oddychania kojarzy się u jogów z oddychaniem oczyszczającym i my również trzymamy się w tej książce ich systemu. Przytaczamy takie oddychanie jogów, „ożywiające nerwy”, które jogowie przekazywali z pokolenia w pokolenie i które zupełnie nie zostało ulepszone przez zachodnich mistrzów wychowania fizycznego, chociaż niektórzy z nich przejęli ten system jogów. Prócz tego przedstawiamy oddychanie jogów „rozwijające głos”, które nadaje melodyjność i silną wibrację głosowi, czem się odznaczają jogowie wyższej klasy. Pewni jesteśmy, że gdyby ta książka nie zawierała nic więcej, prócz tych trzech rodzajów ćwiczeń, to jeszcze byłaby nie zastąpiona dla uczniów zachodnich. Przyjmijcie owe trzy ćwiczenia, jako dar waszych braci wschodnich i ciągle je uprawiajcie.

OCZYSZCZAJĄCE ODDYCHANIE JOGÓW

Jogowie mają ulubioną postać oddychania, która bywa przez nich używana, gdy czują konieczność przewietrzenia i oczy-

szczenia płuc. Większość swych ćwiczeń oddychania kończą tym właśnie sposobem; my w tej książce idziemy za ich przykładem. Oddychanie oczyszczające wentyluje i przemywa płuca, pobudza działalność komórek, daje siłę wszystkim narządom oddechowym, zachowując ich stan zdrowotny; prócz tego odświeża ono znakomicie cały ustrój. Śpiewacy, mówcy i t. p. przekonają się, że takie oddychanie odświeża płuca i drogi oddechowe, gdy te są znużone pracą.

- 1) Wciągnij powietrze zapomocą wdechu pełnego.
- 2) Utrzymaj je w płucach przez kilka sekund.
- 3) Złóż wargi jak do gwizdania, (lecz nie wydymaj policzków), następnie wydechaj powietrze silnie, przez otwór w wargach. Zaprzestań na chwilę, zatrzymawszy powietrze; powtarzaj tak póty, póki cała ilość powietrza płuc nie opuści, poczem znów wydechaj potrochu. Pamiętaj, że przez otwór w wargach należy wypuszczać powietrze z wielką siłą.

Jeśliś zmęczony i spocony, to ćwiczenie takie odświeży cię nadzwyczajnie. Pierwsza próba przekona cię o tem. Uprawiać to ćwiczenie należy póty, póki nie wyda się ono zupełnie łatwym i naturalnym; na niem kończy się cała serja innych ćwiczeń, wskazanych w tej książce, i dlatego należy je przyswoić sobie znakomicie.

ODDYCHANIE ODŚWIEŻAJĄCE NERWY

Ćwiczenie to dobrze jest znane jogom. Uważają je oni za jeden z najdzielniejszych środków, pobudzających i wzmacniających nerwy. Ćwiczenie to ma na celu potęgować energję układu nerwowego, rozwijać siłę nerwową, aktywność i męskość ustroju. Wywiera ono pełne podniety ciśnienie na węzły nerwowe, które znowu podnoszą energję całego układu nerwowego i posyłają wzmocnioną falę siły wszystkim częściom ciała.

- 1) Stań prosto.
- 2) Wciągnij powietrze pełnym wdechem i zatrzymaj je w płucach.

3) Wyciągnij ręce poziomo przed sobą, nie wyprężając mięśni tak, by tylko siła nerwowa je podtrzymała.

4) Wolno odginaj ręce w tył ku ramionom, stopniowo wyprężając mięśnie i nadając im siłę, aby w chwili, kiedy ręka będzie skurczona, pięści były ściśnięte i drżały z naprężenia.

5) Trzymając mięśnie w naprężeniu, należy wolno rozłożyć pięści i wyciągnąć dłonie w tył ku ramionom. Powtórz to kilka razy.

6) Wypuść z siłą powietrze przez usta.

7) Wykonaj oddychanie oczyszczające.

Działanie tego ćwiczenia bardzo zależy od szybkości, z jaką ręce są wygięte w tył, od wyprężenia mięśni, a także od napełnienia płuc powietrzem. Aby ocenić to ćwiczenie, należy je wykonać. Jest ono lepsze od wszelkich sposobów, używanych przez naszych przajaciół zachodnich.

ODDYCHANIE JOGÓW, ROZWIJAJĄCE GŁOS

Jogowie mają szczególną postać oddychania dla rozwoju głosu. Jogowie znani są ze swego cudnego, silnego, melodyjnego i jasnego głosu, który posiada zadziwiający rezonans. Jogowie wyrabiają sobie ten głos zapomocą szczególnej postaci ćwiczeń oddychania, która czyni głos miękkim, pięknym i gętkim i nadaje mu nadzwyczajną dźwięczność i siłę. Pod wpływem niżej opisanego ćwiczenia zyskają wkrótce głos jogów ci uczniowie, którzy będą sumiennie przerabiali owo ćwiczenie. Oczywiście ta postać oddychania winna być uważana jako oddychanie szczególne, nie zaś jako pospolity codzienny sposób oddychania.

1) Wciągaj powietrze bardzo pomału, lecz silnie, pełnym wdechem, przez nos, wdychając jak najdłużej.

2) Zatrzymaj oddychanie przez kilka sekund.

3) Silnie wypuść powietrze odrazu, szeroko otwierając usta.

4) Wykonaj jedno oddychanie oczyszczające, by dać płucom odpoczynek.

Nie wdając się w teorie jogów, które szczegółowo omawiają, jak należy wydawać dźwięki przy mowie lub śpiewie, powiemy tylko, że jogowie przekonali się na mocy doświadczenia, że barwa głosu, jego jakość i siła, zależy nie tylko od narządów głosowych, pomieszczonych w gardle, lecz w znacznym stopniu i od innych mięśni. Wielu ludzi, posiadających szeroką pierś, ma słaby głos i odwrotnie, osoby, mające stosunkowo wąską klatkę piersiową, posiadają głos silny o dobrym tonie. Spróbuj wykonać następujące ciekawe doświadczenie: stań przed zwierciadłem, ściśnij wargi i zagwiżdż, bacząc przytem na kształt ust i ogólny wyraz twarzy. Następnie pocznij mówić lub śpiewać, jak to czynisz zwykle, i uważaj na zmianę, jaka zachodzi na twarzy. Potem znów zagwiżdż kilka sekund i, nie zmieniając układu warg i wyrazu twarzy, zaśpiewaj kilka taktów, zobaczysz, jaki wypadnie ton: piękny, wibrujący, rezonansowy i czysty.

Przytaczamy siedem następujących ulubionych ćwiczeń, które jogom służą do rozwoju płuc, mięśni, ścięgien, komórek i t. d. Są one bardzo proste, lecz nadzwyczaj skuteczne. Niechaj ich prostota nie stanie się powodem, byście nie chcieli interesować się niemi; są one wynikiem doświadczeń i długiej praktyki jogów, są ekstraktem licznych zawikłań i złożonych ćwiczeń, z których usunięto rzeczy drugorzędne i pozostawiono tylko główne.

1. ODDYCHANIE ZATRZYMANE

Jest to ćwiczenie bardzo ważne dla rozwoju i wzmocnienia mięśni oddechowych i płuc; często powtarzane będzie ono sprzyjało również i rozszerzaniu się klatki piersiowej. Jogowie przekonali się, że zatrzymać od czasu do czasu oddychanie, skoro przedtem płuca dobrze napełnione zostały powietrzem, jest bardzo użyteczne nie tylko dla narządów oddychania, lecz również dla narządów trawienia, układu nerwowego i krwi. Czasowe zatrzymanie oddechu oczyszcza powietrze, znajdujące się w płucach,

z poprzednich oddechów, i lepiej zaopatruje krew w tlen. Jogowie wiedzą także, że zatrzymany w ten sposób oddech zabiera ze sobą wszystkie substancje i oczyszcza płuca, jak lekarstwo przeczyszczające opróżnia kiszki. Jogowie polecają to ćwiczenie w wypadkach naruszenia działalności żołądka, wątroby i krwi, które zdarzają się często wskutek niedostatecznej wentylacji płuc. Radzimy uczniom zwrócić uwagę na to ćwiczenie i jego wielkie znaczenie. Wskazówki następujące dadzą jego obraz:

- 1) Stań prosto.
- 2) Wykonaj pełny wdech.
- 3) Zatrzymaj powietrze w płucach jak można najdłużej.
- 4) Wydechaj powietrze z siłą przez otwarte usta.
- 5) Wykonaj oddychanie oczyszczające.

Z początku będziesz mógł zatrzymywać powietrze bardzo krótko, lecz, gdy wprawisz się, uczynisz wielkie postępy, które obliczysz przy pomocy zegarka.

2. POBUDZENIE DZIAŁALNOŚCI KOMÓREK PŁUCNYCH

Ćwiczenie to przeznaczone jest do pobudzenia działalności komórek płucnych. Początkujący powinien starać się wykonywać je niedługo i wogóle nie należy go wykonywać z nadmiarem energii. W pierwszych chwilach niektórzy mogą odczuwać zawrót głowy, w takim razie należy przejść się nieco i pewien czas nie powtarzać ćwiczenia.

- 1) Stań prosto. Ręce opuść wzdłuż bioder.
- 2) Wolno i stopniowo wdychaj powietrze.
- 3) Podczas wdechu pukaj palcem po piersiach, zmieniając ciągle miejsce uderzeń.
- 4) Kiedy płuca zostaną napełnione, wstrzymaj powietrze i potrzyj piersi dłońmi.
- 5) Wykonaj oddychanie oczyszczające.

Ćwiczenie to bardzo wzmacnia i pobudza całe ciało i jest dobrze znane w praktyce jogów. Wiele komórek płucnych nie

pracuje wskutek oddychania niepełnego i niszczeje. Temu, kto przez długie lata oddychał nieprawidłowo, niełatwo jest teraz przy pełnym oddychaniu zmusić do pracy wszystkie źle działające komórki, lecz ćwiczenie to pomoże nam osiągnąć pożądany wynik.

3. ROZCIĄGANIE ŻEBER

Mówiliśmy już, że żebra są przymocowane dzięki chrząstce, która dopuszcza do znacznego rozszerzenia. Przy oddychaniu prawidłowem żebra grają wielką rolę i pożyteczną rzeczą jest dać im od czasu do czasu małe ćwiczenie osobne. Stanie i siedzenie w położeniu nienaturalnem, do czego tak są przyzwyczajeni mieszkańcy zachodu, sprawia, iż żebra są mniej lub więcej sztywne i mniej giętkie; przytoczone ćwiczenia sprzyjają usunięciu tych braków.

- 1) Stań prosto.
 - 2) Przyłóż ręce do boków wysoko pod pachami tak, by wielkie palce były zwrócone w tył, dłonie leżały po bokach klatki piersiowej, a pozostałe palce były zwrócone ku przodowi.
 - 3) Wykonaj pełny wdech.
 - 4) Zatrzymaj na krótko powietrze.
 - 5) Naciskaj rękami żebra i wolno wydychaj powietrze.
 - 6) Wykonaj oddychanie oczyszczające.
- Bądź umiarkowany, robiąc ćwiczenia powyższe, i unikaj przytem przemęczenia.

4. ROZSZERZENIE KLATKI PIERSIOWEJ

Klatka piersiowa łatwo może stać się zapadniętą, jeśli człowiek siedzi ciągle zgarbiony przy pracy. Ćwiczenie następujące jest bardzo pożyteczne dla przywrócenia warunków normalnych i rozwoju klatki piersiowej.

- 1) Stań prosto.
- 2) Wykonaj pełny oddech.

- 3) Zatrzymaj powietrze w płucach.
 - 4) Wyciągnij ręce wprzód, złącz ściśnięte pięści tak, by znajdowały się na jednej płaszczyźnie z ramionami.
 - 5) Przerzuc ręce w bok silnie, aby były po bokach tułowia, na jednej linii z ramionami.
 - 6) Znowu wykonaj punkt 4, a następnie punkt 5. Powtórz to kilka razy.
 - 7) Wypuść silnie powietrze przez usta.
 - 8) Wykonaj oddychanie oczyszczające.
- Bądź umiarkowany przy tem ćwiczeniu i unikaj przemęczenia.

5. ODDYCHANIE PODCZAS CHODZENIA

- 1) Chodź krokiem równym, trzymając głowę do góry i nieco podniósłszy podbródek. Ramiona w tył.
- 2) Wdychaj powietrze podług prawideł oddychania pełnego, licząc w myśli za każdym postawieniem nogi: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, — kończ oddech na liczbie 8.
- 3) Wydychaj powietrze nosem, licząc jak przedtem: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8.
- 4) Nie oddychaj, idąc dalej, i licz znów do 8.
- 5) Powtarzaj ćwiczenie od początku, póki nie uczujesz zmęczenia. Odpocznij i wykonywaj ćwiczenie dalej, dopóki sprawia ci to przyjemność. Należy powtarzać to ćwiczenie kilka razy dziennie.

Niektórzy z jogów zmieniają to ćwiczenie, wdychając tylko przez cztery takty, i wydychają powietrze, licząc do 8. Róbcie w ten sposób, o ile wamby się to bardziej podobało.

6. ĆWICZENIE PORANNE

- 1) Stań prosto w postawie wojskowej, głowa do góry, oczy nawprost, ramiona wtył, kolana ściśnięte, ręce wzdłuż ud i bioder.

- 2) Podnieś się wolno na palcach nóg, pomału i równo wdechając powietrze wdechem pełnym.
- 3) Zatrzymaj oddech na kilka sekund, pozostając w tem położeniu.
- 4) Powoli opuść się na pięty, wydychając powietrze przez nos.
- 5) Wykonaj oddychanie oczyszczające.
- 6) Powtarzaj ćwiczenie kilka razy, podnosząc się to na prawej, to na lewej nodze.

7. POBUDZENIE KRAŻENIA KRWI

- 1) Stań prosto.
- 2) Wykonaj pełny wdech i zatrzymaj powietrze.
- 3) Pomału zegnij się wprzód i spokojnie weź w rękę laskę lub trzcinę, stopniowo natężając całą siłę, ściskaj laskę coraz mocniej.
- 4) Zwolnij uścisk, powróć do poprzedniego położenia i pomału wydychaj powietrze, póki całe z płuc nie wyjdzie.
- 5) Powtórz to kilka razy.
- 6) Zakończ oddychaniem oczyszczającym.

Ćwiczenie to można wykonywać bez laski, ściskając tylko przedmiot urojony, i zwiększając uścisk siłą woli. Jest to ulubione ćwiczenie jogów do pobudzenia obiegu krwi; krew arteryjna napływa przytem do kończyn, a żylna odpływa ku sercu i płucom, gdzie znowu może się utleniać, przy pomocy powietrza, wciągniętego w płuca. Kiedy krążenie krwi jest niedostateczne, w płucach jest zamało powietrza, aby pochłoniąć zwiększoną ilość kwasu węglowego, i ustrój nie ma pożytku z ulepszonego oddychania. W takich razach najużyteczniej jest wykonywać to ćwiczenie naprzemian z ćwiczeniem oddychania pełnego.

Rozdział XVII

CZY ODDYCHAĆ NOSEM CZY USTAMI?

Jedna z pierwszych lekcji nauki jogów o oddychaniu wskazuje, jak oddychać przez nos i przezwyciężyć często napotykaną przyzwyczajenie oddychania ustami.

Mechanizm oddechowy człowieka jest urządzony tak, że człowiek może oddychać zarówno nosem, jak i ustami. Lecz zagadnienie doniosłości życiowej mieści się w tem, by wybrać jeden z tych dwóch sposobów, gdyż jeden przynosi siłę i zdrowie, a drugi sprzyja powstawaniu chorób.

Właściwie rzeczą zbyteczną byłoby wyjaśniać, że prawidłowy sposób oddychania polega na przepuszczaniu powietrza przez nozdrza, lecz niestety — nieświadomość ludzi cywilizowanych w tak prostej sprawie jest zadziwiająca. Ciągłe na wszystkich drogach życia spotykamy ludzi, którzy oddychają ustami i pozwalają swym dzieciom naśladować ów straszny, odrażający sposób.

Wiele chorób wśród ludzi cywilizowanych wynika niewątpliwie z tego bardzo rozpowszechnionego przyzwyczajenia, że oddycha się ustami. Dzieci, wyrastające z tym nawykiem, pozbawione są siły życiowej, a doszedłszy wieku dorosłego, stają się chronicznymi kalekami. U narodów dzikich matka, widocznie posłuszna intuicji, postępuje daleko rozumniej. Pojmując instyktownie, że nozdrza są właściwymi kanałami, przez które powietrze do płuc przenika, uczy swe dziecko trzymać usta zamknięte i oddychać nosem. Gdyby nasze matki cywilizowane poszły za tym przykładem, przyniosłoby to niemało korzyści rasie.

Wiele chorób zakaźnych, a także wszelkie przeziębienia i stany kataralne powstają wskutek złego nawyku oddychania ustami. Wielu ludzi trzyma usta zamknięte w dzień, dla przyzwoitości, lecz zato otwierają je w nocy i nabawiają się przez to różnych chorób. Spostrzeżenia naukowe stwierdzają, że

pośród żołnierzy i marynarzy ci, którzy śpią z otwartymi ustami, daleko łatwiej podlegają chorobom zakaźnym, niż ci, którzy oddychają prawidłowo nosem.

Podajemy taki przykład. Na pewnym okręcie wojennym podczas podróży rozpowszechniła się epidemia ospy i okazało się, że wszyscy oficerowie i marynarze, którzy na nią umarli, mieli zwyczaj oddychania ustami; wśród zmarłych nie było ani jednego, który umiał prawidłowo oddychać nosem.

Jedynym aparatem ochrony narządów oddychania są nozdrza: filtrują one powietrze i zatrzymują kurz. Przy oddychaniu ustami na całej przestrzeni między ustami i płucami powietrze nie spotyka żadnego aparatu, któryby zatrzymywał kurz i inne domieszki. Przez usta wszystko błoto i kurz swobodnie przedostaje się do ustroju i cały układ oddechowy jest bezbronny. Oprócz tego takie nieprawidłowe oddychanie przepuszcza do płuc powietrze zimne bardzo szkodliwe. Przy wdychaniu ustami powietrza zimnego zdarzają się często zapalenia dróg oddechowych. Człowiek, który oddycha w nocy ustami, budzi się zawsze z uczuciem suchości w ustach i gardle. Narusza on jedno z praw przyrody i przygotowuje grunt dla chorób.

Jeszcze raz powtarzamy: pamiętajcie, że usta nie są ochroną dla narządów oddechowych, kanały zaś nosa wyraźnie świadczą, jak przyroda troszczy się o nasze zdrowie. Nozdrza są to dwa kanały wąskie i kręte, pokryte licznymi włoskami, i służą jako filtry lub sita do odświeżania zanieczyszczonego powietrza. Cała nieczystość, osiadła w nozdrzach, wychodzi z nich wraz z powietrzem, które wydychamy. Prócz tej ważnej usługi nozdrza spełniają jeszcze inną pełną znaczenia czynność: ogrzewają wdychane w płuca powietrze.

Długi, wąski i kręty kanał nozdrzy zaopatrzony jest w ciepłe błony śluzowe, które, dotykając wdychanego powietrza, ogrzewają je i nie dopuszczają, aby wyrządziło szkodę delikatnym narządom gardła i płuc.

Żadne zwierzę prócz człowieka nie śpi z otwartymi ustami,

i nie oddycha ustami, tylko człowiek cywilizowany tak paczy zamiary przyrody; dzikie rasy barbarzyńców prawie zawsze oddychają prawidłowo.

Możliwe, że nienaturalne przyzwyczajenie ludzi cywilizowanych, zostało nabyte skutkiem nieprawidłowego trybu życia, skutkiem komfortu i nadmiernego ciepła mieszkań.

Oczyszczający, filtrujący i zatrzymujący aparat nozdrzy czyni powietrze nieszkodliwym dla delikatnych narządów gardła i płuc i dopóki powietrze nie przejdzie przez ustanowiony mocą przyrody proces oczyszczenia, póty jest ono bezużyteczne dla naszych narządów oddechowych. Pył i kurz, zatrzymane przez nozdrza i błonę śluzową nosa, znów są z niego usuwane, dzięki wychodzącemu z płuc powietrzu, w razie zaś, gdy kurz nagromadzi się zbyt szybko i przenika przez filtr do okolic jej zakazanych, przyroda broni nas, wywołując kichanie, które z siłą wyrzuca nieproszonych gości.

Powietrze, które przedostało się do płuc, tak jest różne od powietrza zewnętrznego, jak różni się woda destylowana od wody studziennej. Działanie złożonego oczyszczającego aparatu nozdrzy jest również ważne, jak działanie ust, które zatrzymują pestki od wisien, ości od ryby i przeszkadzają im dostać się do żołądka.

Człowiek powinienby tak samo odczuwać niepodobieństwo oddychania ustami, jak gdyby miał jeść nosem.

Druga wada oddychania ustami polega na tem, że kanały nosowe, trwając w beczynności, tracą swą czystość, zanieczyszczają się i stają się podatne na wszelkie choroby miejscowe. Podobnie, jak zaniedbywane drogi pokrywają się trawą i śmieciem, tak samo i znajdujące się w beczynności nozdrza napełniają się brudem i substancjami szkodliwymi. — Ten, co oddycha nosem, prawie nigdy niema nosa zabrudzonego lub zapchanego. Tym, którzy mniej lub więcej przyzwyczaili się do oddychania ustami, lecz chcą powrócić do prawidłowego i normalnego sposobu oddychania, musimy kilka słów powie-

dzieć, jak utrzymywać nozdrza w czystości i nie dopuścić do ich zabrudzenia.

Ulubiony sposób wschodni uczy wciągać w nos niewielką ilość wody, która przez kanały nosa przechodzi do gardła i usuniętą zostaje przez usta. Niektórzy z jogów hinduskich zanurzają twarz w naczyniu z wodą, lecz ten sposób wymaga znacznie dłuższej praktyki; pierwszy, również skuteczny, jest daleko prostszy i łatwiejszy.

Drugi sposób polega na tem, by oddychać swobodnie, stojąc przy otwartem oknie i naciskając palcem już to jedną dziurkę od nosa, już to drugą. Ten sposób zwykle oczyszcza nozdrza od wszelkiego brudu.

Kładziemy nacisk na to, że konieczne jest, aby nasi słuchacze nauczyli się oddychać nosem, o ile nie umieją tego czynić dotychczas, i ostrzegamy, by tej sprawy nie uważali za pozbawioną znaczenia.

Rozdział XVIII

„MAŁE ŻYCIA“ W USTROJU

Hatha-joga głosi, że ciało fizyczne składa się z komórek, z których każda zawiera „małe życie“, kontrolujące działanie komórki. „Życia“ owe są to cząsteczki żywiołu duchowego, które na pewnym stopniu napięcia nadają komórkom zdolność do należytej pracy. Owe cząsteczki myśli rozumnej podlegają kontroli centralnego punktu umysłu ludzkiego i z należytem posłuszeństwem, świadomie czy bezwiednie, wypełniają rozkazy, przesyłane przez ośrodki wyższe. Umysł komórkowy wykazuje całkowite przygotowanie do swej pracy specjalnej. Działalność komórek, polegająca na wyciąganiu ze krwi materiałów, niezbędnych do ożywiania i usuwania niepotrzebnych substancji, tworzy jeden ze stopni umysłu powszechnego. Procesy trawienia, przyswajania i t. p. ujawniają niezaprze-

czony rozsądek i planowość pracy każdej oddzielnej komórki, jak również i pracy zbiorowej grup komórkowych. Gojenie się ran, ruch komórek, dążących w tę stronę, w której są najpotrzebniejsze, i setki innych przykładów, znanych z fizjologii elementarnej, są dla ucznia jogów przejawem „życia“ wewnątrz atomów. Każdy atom w pojęciu jogów jest istotą żywą, prowadzącą życie niezależne. Atomy, które dążą do jakiegokolwiek wspólnego celu, zbierają się w grupy i grupy owe wykazują swoją mądrość zbiorową przez cały czas swego istnienia. Z grup owych tworzą się inne większe grupy, z tych znów ciała o bardziej złożonej organizacji, które służą za wyraz wyższych form bytu.

Kiedy nadchodzi śmierć ciała fizycznego, komórki rozłączają się i ich ogólna działalność kończy się; następuje to, co nazywamy rozkładem. Siła, która łączyła wszystkie owe komórki w jedną całość, wyzwala się i tworzy inne kombinacje życia. Jedne komórki wchodzą do znajdujących się w pobliżu istot żywych i mogą znowu znaleźć się w ciele zwierzęcia; inne żyją w ustroju roślin, inne znów czasowo pozostają w głębi ziemi. Życie atomu — to ciągłe i nieustanne przemiany. Jeden głęboki mędrzec powiedział, że: „Śmierć jest jedną z postaci życia i zniszczenie naszej postaci życiowej jest początkiem budowy innej“.

Komórki ciała składają się z trzech pierwiastków: 1) z materji, jaką otrzymują z pożywienia, 2) z „prany“, czyli siły życiowej, która daje im możność pracy i wchodzi w nie, jako część składowa pokarmu, wody i powietrza, wdychanego w płuca; 3) z umysłu czyli „żywiolu duchowego“, tworzącego część Rozumu Wszechświata. Rozpatrzmy z początku stronę materjalną komórki.

Mówiliśmy już, że ciało żywe składa się ze związku komórek w jedną całość. To samo powiedzieć można o każdej oddzielnej części ciała, zaczynając od twardej masy kostnej, a kończąc na miękkich tkankach; od emalji, pokrywającej zęby, do delikatnych cząsteczek błony śluzowej. Jednocześnie każda komórka

pozostaje indywidualną, oddzielną i zachowuje większą lub mniejszą niezależność, chociaż podlega kontroli rozumowej; większe grupy kierują mniejszemi i w końcu cała praca kontroli, włączając w to i centrum rozumowe, znajduje się pod władzą umysłu instynktowego.

Komórki ciała ludzkiego pracują nieustannie, wykonywając wszystkie właściwe sobie czynności; każda z nich ma swą czynność, w którą wkłada wszystkie swe siły. Część komórek znajduje się w „rezerwie“ i oczekuje osobnego rozkazu, zgodnie z którym będzie wykonywała swój obowiązek. Pozostałe komórki tworzą armię robotnic wspólnoty tkankowej i wyrabiają niezbędne dla różnych czynności ustroju płyny i soki. Jedne komórki zawsze pozostają na tem samym miejscu, inne wiecznie są w ruchu; przyczem pewna część wykonywa określone, prawidłowe ruchy, inna zaś tuła się po całym ustroju. Komórki owe spełniają różną pracę: jedne służą za roznosicieli, inne czynią wszystko, co konieczne, a jeszcze inne grają rolę czyścicieli; prócz tego ciało ma w sobie cały szereg komórek, pełniących obowiązki policji lub wojska. Życie komórek w ciele można porównać z życiem dużej osady, stworzonej na zasadach współdzielczości. Każda komórka obowiązana jest wykonywać swój obowiązek dla dobra ogółu; jedna pracuje dla wszystkich i wszystkie dla jednej. Komórki układu nerwowego przenoszą wiadomości od wszystkich części ciała do mózgu i od mózgu do wszystkich części ciała. Są to niby żywe druty telegraficzne, ponieważ nerwy składają się z oddzielnych komórek ściśle przylegających do siebie; każda posiada wyrostki, łączące się z wyrostkami komórek sąsiednich, tak, że wszystkie jakby podają sobie ręce i tworzą łańcuch, po którym przechodzi prana.

W każdym ciele ludzkim istnieją miliony milionów przedstawicieli wspólnoty komórkowej — roznosicieli, rzemieślników, policjantów, żołnierzy i t. p. W jednym calu sześciennym krwi jest około 75 000 000 000 (siedmdziesięciu pięciu miliardów) czerwonych ciałek krwi, nie licząc innych. Wspólnota jest nadzwyczaj obszerna.

Czerwone ciałka krwi, roznoszące po ciele materiały pożywne, poruszają się po arterjach i żyłach, przyjmują tlen z płuc i roznoszą go po różnych tkankach, i w ten sposób nadają ciału siłę i życie. W drodze powrotnej po żyłach unoszą całą masę rozkładających się produktów ustroju, które następnie zostają wydalone przez płuca i tak dalej. Podobnie, jak okręty handlowe, komórki owe odbywają swą podróż z pewną ilością towaru i wracają z innym towarem. Inne komórki przenikają przez ścianki żył i arterji do tkanek; zadaniem ich jest naprawa owych tkanek.

Oprócz czerwonych ciałek krwi, roznoszących tlen, istnieją we krwi inne rozmaitego rodzaju komórki. Najciekawsze z nich są te, które spełniają obowiązki policji i wojska. Rola ich polega na obronie ustroju od zarazków, bakterji i t. p. rozsądników chorobotwórczych, które przenikają w jego wnętrze. Kiedy jeden z policjantów komórek napotka bakterję, chwytą ją i, o ile ta nie jest zbyt wielka, stara się ją zniszczyć; o ile zaś jest zbyt dużych rozmiarów, tak, że jedna komórka nie da jej rady, w takim razie przywołuje do pomocy inne. Złączonemi siłami okrążają wroga i przenoszą go w takie miejsce ustroju, skąd łatwo można go usunąć na zewnątrz. Kurzajki, pryszczycy i t. p. są przykładami takiego usuwania wrogów, którzy dostali się do ustroju.

Czerwonym ciałkom krwi przypada dużo pracy. Roznoszą one tlen po wszystkich częściach ciała; roznoszą wydobyte z pokarmu soki pożywne do tych części, które należy odbudować lub naprawić; wydobywają z pokarmu te pierwiastki, z których powstaje sok żołądkowy, ślina, sok trzustkowy, żółć, mleko i t. p. i kombinują te elementy w należyтым stosunku. Wypełniają tysiące poleceń i pracują, jak mrówki w mrowisku. Nauczyciele Wschodu oddawna znali i mówili o istnieniu i pracy tych „małych istnień“, lecz głębokie zbadanie i szczegółowe oświetlenie tej pracy przypadło w udziale nauce Zachodniej.

W każdej chwili istnienia naszego jedne komórki się rodzą, inne umierają. Komórki rozmnażają się drogą podziału: komórka powiększa się, potem rozpada się na dwie części, złączone małym „przesmykiem“, poczem złączenie znika i z jednej powstają dwie niezależne komórki. Nowa komórka dzieli się znów na dwie części i t. d.

Komórki umożliwiają ciału wykonywanie pracy ciągłej odnowy. Każda część ciała ludzkiego ciągle się zmienia i tkanki odnawiają się bez przerwy. Skóra nasza, kości, włosy, mięśnie i t. p. ciągle się remontują i „odtwarzają“. W ciągu czterech miesięcy każdy paznokieć zmienia się na inny, w ciągu czterech tygodni odnawia się cała skóra. Każda część ciała naszego ciągle się niszczy, poprawia i zmienia. Tę zadziwiającą pracę wykonywają małe robotnicy — komórki. Miliony tych pracowników nieustannie krąży w nas lub pracuje na jednym miejscu naszego ustroju, odnawiając zniszczone tkanki, zastępując je nowymi materiałami i wydalając z ciała resztki zbyteczne lub szkodliwe.

U istot niższych przyroda otworzyła jeszcze większy obszar działalności umysłu instynktowego; w miarę, jak życie rozwija się po szczeblach ewolucji, pole umysłu instynktowego zwęża się. Tak n. p. krabom i członkom rodziny pająkowatych mogą odrastać nowe kleszcze, szczęki, łapki i t. d. Ślimak rośnie dalej, mając tylko część głowy; niektórym rybom odrastają zpowrotem oderwane ogony. Salamandrom i jaszczurkom odrastają nie tylko ogony, lecz kości, mięśnie i nawet części kręgosłupa. Najniższe gatunki zwierząt, jak się okazuje, posiadają własność odnawiania utraconych części i mogą nawet zupełnie zrestytuować całe swe ciało, o ile pozostała z niego choćby najmniejsza część, która właśnie podejmuje się tej pracy. Wyższe gatunki zwierząt już utraciły po części ową własność, a człowiek stracił ją całkowicie.

Jednak niektórzy z uczniów Hatha-jogi osiągnęli w tym kierunku zadziwiające wyniki; właściwie każdy, drogą cierpliwych wysiłków, może zdobyć tak silną władzę nad umysłem

instynktowym, że osiągnie wynik nadzwyczajny w sprawie odnowienia i odtworzenia chorych i bezsilnych części ciała.

Nawet w stanie normalnym ustrój ludzki posiada zadziwiająca zdolność odnowy, która ciągle się przejawia, chociaż przeciętny człowiek jej nie spostrzega. Weźmy dla przykładu gojenie się ran i spojrzymy, jak ono się odbywa. Jest ono godne zbadania, choć trafia się tak często, że nie zwracamy na to uwagi, a jednak powinno w uczniu wywołać podziw dla mądrości zjawisk przyrodzonych, mądrości, która się w tym procesie odbjawia.

Przypuśćmy, że człowiek został ranny, t. j. na ciele ukazało się rozcięcie lub rozerwanie, spowodowane przedmiotem ostrym lub ciężkim. Całość tkanek naczyń krwionośnych i limfatycznych, gruczołów, mięśni, nerwów, a czasem kości, została naruszona i przerwana. Z rany płynie krew, rana jest otwarta i boli. Nerwy zawiadamiają mózg, wzywając niezwłocznej pomocy, a umysł instynktowny rozsyła wiadomość na wszystkie strony, zbierając po całym ciele siły robocze do naprawy skałeczenia; siły te spieszą na miejsce wypadku. Tymczasem krew, sącząc się z naruszonych naczyń krwionośnych wylewa lub przynajmniej stara się wylać ciała obce, które dostały się do ustroju: błoto, brud, bakterje i t. p., które, pozostając w ciele, mogłyby mu zaszkodzić. Stykając się z powietrzem zewnętrznym, krew zgęszcza się, tworzy strupy, podobne do kleju; jest to początek przyszłej blizny. Miliony ciałek krwi, do obowiązku których należy praca gojenia, szybko spieszą na miejsce wypadku i odrazu poczynają łączyć tkanki, wykazując niezwykłą planowość i rozum w działaniu. Komórki tkanek, nerwów i naczyń krwionośnych po obu stronach rany zaczynają rosnąć i mnożyć się, powołując do życia miliony nowych komórek, które posuwają się ku sobie i wkońcu łączą się pośrodku rany. Owo tworzenie nowych komórek z początku wygląda na wysiłki, pozbawione celu i bezładne, lecz wnet zaczyna rządzić wszystkiem rozum przy udziale podległych mu nerwów. Nowe komórki naczyń krwionośnych

tworzą nowe kanały, po których poczyną krążyć krew. Komórki tak zwanej „tkanki łącznej” zbliżają się do podobnych sobie komórek i zamykają brzegi rany. Nowe komórki nerwowe formują niteczki na każdym końcu skaleczonego nerwu i stopniowo naprawiają przerwana sieć, póki wkońcu nie zaczną po nich przebiegać bez przeszkód prąd telegraficzny ustroju. Kiedy cała ta praca przygotowawcza jest ukończona, naczynia krwionośne, nerwy i tkanka łączna jest zupełnie naprawiona, wówczas komórki skóry kończą sprawę, powołując do życia nową warstwę naskórka i świeża skóra pokrywa ranę, która zdążyła się już zagoić. Cała rzecz wykazuje dyscyplinę i rozum komórek. Gojenie się rany — takie proste na pierwszy rzut oka — stawia bacznego obserwatora oko w oko z mądrością, która ogarnia wszystko w naturze i pozwala człowiekowi widzieć proces tej twórczości. Przyroda zawsze chętnie uchyla zasłony i pozwala zbadać swe tajniki, lecz my, nędzne i nieświadome istoty, nie odpowiadamy na jej wołanie, przechodzimy obok, nie dostrzegając niczego i tracimy siły na niedorzeczności i zgubne poszukiwania.

Oto — działalność komórek. Mądrość komórek jest częścią Rozumu Wszczęświata, „wielkiego źródła” żywiołu duchowego; mądrością komórek rządzi ośrodek wyższy i tak dalej, aż do centralnego umysłu instynktownego. Lecz rozum komórek nie może wyrazić się bez dwóch pierwiastków: bez materji i bez prany. Niezbędny mu jest świeży materiał, jakiego dostarcza pokarm dobrze przyswojony, aby mógł objawić się i stworzyć środowisko dla swych objawów. Konieczny mu jest zapas prany, czyli siły życiowej do wywołania ruchów i działalności. Zarówno komórce jak i człowiekowi niezbędnie potrzebna jest trójjedyna zasada życia — umysł, materja i siła. Umysł wymaga siły lub energii (prany), by objawić się w materji. Jest to zjawisko jednakowe zarówno w wielkiem, jak i w małym, zarówno wyższem, jak i w niższem ciele.

W rozdziałach poprzednich mówiliśmy o trawieniu i o tem, jak konieczną jest rzeczą dostarczać krwi należytego zapasu,

pożywnej, dobrze przyswojonej karmi, by krew mogła dokładnie wypełniać swe zadania; — naprawiać i odnawiać części ciała naszego. W rozdziale niniejszym pokazaliśmy, jak komórki spożytkowują materiały, dostarczane przez pokarm, aby przeprowadzić odnowę i rozmnażać się.

Przypomnijcie sobie, jak komórki, które są tem, czem cegły przy budowie, otaczają się substancjami, wydobytemi z pokarmu, jakby same były ciałami niezależnemi, następnie odnawiają się same w ciele ludzkim. Pochłaniają one praną czyli siłę życiową i dążą tam, gdzie są najpotrzebniejsze; tam rozmnażają się i grupują w tkanki, kości, mięśnie i t. p. Bez koniecznych materiałów komórki nie mogłyby stać się ciałami i wykonywać swego przeznaczenia, nie mogłyby istnieć. Ludzie, osłabieni i cierpiący wskutek niedostatecznego odżywiania się, nie posiadają należytej ilości ciałek krwi i stąd wynika, że ustroj ich nie może prawidłowo spełniać swego zadania. Komórki bezwarunkowo potrzebują materiałów, z których mogłyby stworzyć swe ciało, otrzymać zaś owe materiały mogą tylko jedną drogą: przyswajając sobie przyjęty przez nas pokarm. Jeżeli ustroj nie posiada dostatecznej ilości prany, to komórki nie otrzymują należytej sumy energii przy spełnianiu swej pracy, a w takim razie brak siły życiowej odbija się na całym ustroju.

Czasami umysł instynktowy jest do tego stopnia zagłuszony i „zahukany“ przez intelekt człowieka, że tworzy sobie punkty widzenia niedorzeczne i „boi się“ intelektu; wówczas przestaje wykonywać swą pracę i komórki zaczynają działać bezładnie. Skoro intelekt wczas się spostrzeże, stara się naprawić zło i stara się przekonać umysł instynktowy, że rozumie dobrze jego obowiązki i pozwala mu odtąd swobodnie panować w swem królestwie; wzmacnia go cały czas słowami otuchy, pochwałami i wyrazami zaufania, dopóki umysł instynktowy nie przejdzie znów do równowagi i nie pocznie gospodarzyć prawidłowo. Czasami umysł instynktowy jest tak przygłuszony poprzedniemi błędami swego pana, że trzeba dość długiego

czasu, by powrócił do władzy normalnej. Wydaje się wówczas, że niektóre z drugorzędnych centrów komórkowych odmówiły posłuszeństwa i nie chcą podlegać rozkazom wyższych ośrodków. W obu razach niezbędny jest stanowczy nakaz woli, aby przywrócić spokój, porządek i prawidłową pracę we wszystkich częściach ciała. Pamiętajcie, że w każdym ustroju i w każdej części ciała istnieje pewna forma umysłu, i twardy stanowczy nakaz woli może znacznie uzdrowić warunki nienormalne.

Rozdział XIX

OPANOWANIE NARZĄDÓW I MIĘŚNI, NIEZALEŻNYCH OD WOLI

W rozdziale poprzednim wyjaśniliśmy, że ciało ludzkie składa się z milionów komórek i że każda z nich posiada pewien zasób materji, który im nadaje możność pracy, posiada pewien zapas energii i dostateczne naprężenie „żywołu duchowego“, który darzy komórkę cząstką umysłowości, kierownicy jej działania. Każda komórka należy do pewnej grupy czy rodziny, i umysł komórki, należący do tej samej rodziny, tworzy ogólny zmysł lub umysł grupowy. Grupy owe są znów częściami innych, bardziej obszernych grup, które wkońcu łączą się, tworząc ogromną rzeczpospolitą umysłów komórkowych, rządzoną i kierowaną przez umysł instynktowy człowieka. Kontrolę nad wielkimi grupami stanowi jeden z obowiązków umysłu instynktowego, który zwykle dobrze wykonywa swe zadanie, o ile do niego nie wmiesza się intelekt; czasem intelekt wywiera wpływ na umysł instynktowy i demoralizuje go niejako. Czasami intelekt hamuje działalność rozumu instynktowego, zapewniając go, że bierze na siebie zadanie uboczne i niemądre, próbując kierować ciałem przy pomocy umysłu komórkowego. Tak na przykład, przy zagnojeniu żołądka intelekt, zajęty inną

pracą, utrudnia ciału możliwość odpowiedzi na wezwanie umysłu instynktowego, który stara się wykonać wymagania komórek jelitowych; intelekt nie zwraca uwagi na zapotrzebowanie wody ze strony ustroju, dlatego umysł instynktowy nie może wydawać odpowiednich nakazów i demoralizuje się, a wraz z nim i pewna część grup komórkowych; nie wiedzą one, co robić, i złe przyzwyczajenia biorą górę. Czasami w niektórych grupach powstaje coś podobnego do rokoszu, wskutek bezkrólewia i przerywania normalnego trybu życia.

Gdy się okażą cudze obyczaje, powstaje zamęt. Czasami zdaje się, że niektóre z mniejszych grup (w niektórych razach i większe grupy) „strajkują“, powstając przeciw niezwykle narzuconej sobie siłą pracy, przeciw przemęczeniu, nieprawidłowemu odżywianiu i t. p. Małe komórki ustroju ludzkiego działają w ten sposób, w jaki działaliby w podobnych warunkach ludzie; analogia ta często zadziwia fizjologów. Gdy położenie nie poprawia się odrazu, to rokosze i strajki rozszerzają się nawet i wtedy, gdy sprawa jest załagodzona, komórki powracają do pracy niechętnie i pracują leniwie; pracują kiedy im się podoba. Przez przywrócenie normalnych warunków, a to dzięki wzmocnionemu odżywianiu stopniowo wraca normalny stan, lecz sprawa może być załatwiona szybciej, gdy grupom komórkowym pocznie bezpośrednio rozkazywać wola. Tym sposobem porządek i dyscyplina zostają przywrócone nadzwyczaj szybko. Jogowie wyżsi posiadają zadziwiającą władzę nad układem mięśni, niezależnych od woli, i mogą oddziaływać bezpośrednio prawie na każdą komórkę swego ciała. Nawet niektórzy z rzekomych jogów, sztukmistrze z bud jarmarcznych, którzy dają widowiska po miastach indyjskich i wyłudniają pieniądze od każdego żądnego dziwów podróżnika — nawet oni potrafią unaoczniać dowody swej władzy; lecz próby ich zwykle działają odpychająco na ludzi, obdarzonych smakiem, i smucą prawdziwych jogów, którym przykro jest widzieć profanację swej nauki.

Wola, wyćwiczona w danym kierunku, drogą zwykłego ze-

środkowania może oddziaływać na komórki lub ich grupy; aby ją uzyskać, musi uczeń długo praktykować. Istnieje sposób wzywania woli przez powtarzanie pewnych słów — uczeń zmusza tą drogą wolę do koncentracji. Podobny sposób — autosugestji — istnieje w nauce zachodniej. Słowa skupiają uwagę i wolę na miejsce, gdzie się odbywa „strajk”, i stopniowo wśród zbuntowanych komórek wraca porządek, a fala prany, skierowana na to samo miejsce, podnosi energię komórek. Jednocześnie w miejscu porażonem powiększa się obieg krwi, dając komórkom więcej pożywienia i materiału budowlanego.

Jednym z najprostszych sposobów osiągnięcia władzy nad miejscem chorego i porażonem jest ten, który głosi swym uczniom Hatha-joga; winni oni stosować ten sposób, dopóki nie nauczą się rządzenia ześrodkowaną wolą bez obcej pomocy. Sposób ten polega na bardzo prostym „przekonywaniu” nieposłusznych narządów lub części ciała, wmawiając im rozporządzenia tak, jak gdyby przed wami byli uczniowie szkoły lub rekruci wojskowi. Dawajcie rozkazy jasno i stanowczo, mówiąc słowami do narządu to, czego żądacie od niego, i surowo, kilka razy powtórzcie rozkaz. Opukiwanie lub delikatne głaskanie chorego miejsca lub skóry, znajdującej się nad nim, zwróci na to miejsce uwagę grupy komórek tak samo, jak dotknięcie ramienia zmusza człowieka, by się zatrzymał, odwrócił i posłuchał, co mu chcą powiedzieć. Nie należy myśleć, że komórki mają uszy i rozumieją słowa waszej mowy powszedniej. Lecz stanowczo wymówione słowa pozwalają wam stworzyć obraz duchowy tego, co mówicie: myśl owa przejdzie przez kanały układu nerwowego, którym rządzi umysł instynktowy, i łatwo zostanie zrozumiana przez grupę komórek, a nawet przez oddzielne komórki. Jak już mówiliśmy, na miejsce porażone dąży wzmocniona fala prany i silny strumień krwi zgodnie z rozkazem ześrodkowanej uwagi osobnika, wydającego rozporządzenia. Polecenia lekarza mogą być nadawane tą samą drogą: umysł instynktowy pacjenta przyjmuje rozkaz i nada go zbuntowanym komórkom. Niejeden z czytelników

znajdzie, że rozdział ten jest dziecinnadą; lecz mamy na swą obronę wspaniałe wyniki naukowe; jogowie uważają ten sposób za najprostszy i pewny. Nie odpychajcie rady, jaką wam dajemy; wypróbujcie ten sposób w praktyce. Przez długie wieki wytrzymał on liczne próby i nie znaleziono dotąd innego sposobu, co by go mógł zastąpić.

Jeżeli chcesz wypróbować ten sposób na sobie lub na kimś innym, to pocieraj zlekka dłonią chore miejsce i głosem stanowczym powtarzaj (naprzykład): „Wątrobo, pracuj lepiej, jesteś zanadto powolna, jestem z ciebie niezadowolony; teraz powinnaś pracować lepiej, pracuj, pracuj mówię ci, żeby te głupstwa się już więcej nie powtarzały”. Oczywiście, nie chodzi tu konieczność, by mówić to właśnie zdanie; można mówić, co się chce. Niechaj tylko w słowach twoich mieści się surowy, stanowczy nakaz, aby narząd pracował lepiej.

Można również tym sposobem wzmocnić działalność serca, lecz w danym razie należy działać znacznie delikatniej, gdyż komórki serca są o wiele inteligentniejsze od komórek n. p. wątroby, i obchodzić się z niemi trzeba z szacunkiem. Należy miękko wyrazić swe życzenie, by serce pracowało lepiej, lecz mówić należy bardzo grzecznie i nie „przestraszać”, jak to czyniliśmy z wątrobą.

Grupa komórek serca jest najinteligentniejszą z grup, sprawdzających narządy; komórki wątroby przeciwnie, są najgłupsze; wątroba ma charakter szkapy, gdy tymczasem serce podobne jest do konia czystej krwi, mądrego i zręcznego. Gdy wątroba odmawia posłuszeństwa, należy ją napominać ostro, pamiętając o jej głupocie. Żołądek posiada znacznieszą sumę rozumu, choć nie jest tak mądry, jak serce. Kiszki są nadzwyczaj posłuszne, cierpliwe i wytrzymałe. Kiszkom można co rana wydawać rozkaz wyrzucenia zawartości, wskazując przytem na godzinę; jeśli im zaufacie, będziecie przestrzegali owej godziny, to zobaczycie, że kiszki po krótkim czasie zaczną spełniać wasze życzenia. Pamiętajcie jednak, żeście nadużywali kiszek i teraz potrzebny im jest czas, by odzyskać pewność

siebie. W ciągu paru miesięcy może być uregulowana menstruacja i wszystkie nieprawidłowe przyzwyczajenia ustroju; należy oznaczać podług kalendarza terminy regularne i prowadzić codziennie podług wskazanych sposobów kuracje, mówiąc do grup komórek sprawdzających czynności, że do terminu pozostaje jeszcze wiele czasu; że chcecie, by one przygotowały się do pracy i by na wyznaczony termin wszystko się odbyło w należyтым porządku. W miarę zbliżania się terminu, należy zwracać uwagę komórek na to, że czas nadchodzi i że powinny rozpocząć swą pracę. Nie dawajcie rozkazów tonem żartobliwym, należy je wymawiać z powagą, jakby wierząc w nie rzeczywiście (gdyż i powinniście wierzyć) — a komórki będą posłuszne. Widzieliśmy wiele wypadków, w których tym sposobem leczono nieprawidłowe menstruacje w ciągu jednego do trzech miesięcy. Wyda się to wam może dziwnem, lecz wszystko, co możemy na to odpowiedzieć — to: spróbujcie! Nie mamy miejsca na wskazywanie leczenia każdej choroby; łatwo zauważycie sami, jaki narząd lub jaka grupa kontroluje miejsce, rażone chorobą, wydawajcie rozkazy. Jeśli nie wiecie, w którym narządzie gnieździ się choroba, to w każdym razie możecie oznaczyć okolicę, w której powstały zaburzenia i do niej możecie skierować swe rozkazy. Niekoniecznie trzeba znać nazwę danego narządu, — poproście kierujcie rozporządzenia ku miejscu cierpienia, mówiąc: „Ty...” i t. d. Książka niniejsza nie jest podręcznikiem leczenia chorób; cel jej polega na wskazaniu drogi do zdrowia i na uprzedzeniu chorób; lecz te wskazówki, które pomagają do odbudowy nieposłusznych lub naruszonych narządów i przywrócenia funkcji normalnych, mogą być dla was bardzo pożyteczne.

Zdumieni będziecie ogromem tej władzy, jaką możecie zdobyć nad swem ciałem, idąc za naszymi wskazówkami i sposobami. Będziecie mogli odpędzić ból głowy, zmuszając krew do odpływu na dół; będziecie mogli rozgrzać swe zziębłe nogi nakazując krwi, by się w nie wlewała w większej ilości, a razem ze krwią skierujecie do nóg potok prany; będziecie mogli re-

gulować krążenie krwi, wzmacniając tą drogą działalność całego ciała; będziecie mogli dać odpoczynek zmęczonym członkom. Nie podobna wyliczać wszystkich rzeczy, których będziecie mogli dokonać, dzięki naszej metodzie, o ile starczy wam cierpliwości, by się wdrożyć w tę metodę i wypróbować ją sumiennie. Jeśli nie wiecie, jaki należy wydać rozkaz, możecie poprostu powiedzieć do członka nieposłusznego: „pracuj lepiej, chcę, by ból ustał” — lub coś w tym rodzaju. Wszystko to, oczywiście, wymaga praktyki i cierpliwości, lecz niema szerszej drogi bitej do żadnego celu szlachetnego.

Rozdział XX

ENERGJA PRANICZNA

W miarę czytania książki niniejszej, czytelnik prawdopodobnie zauważył, że Hatha-joga dzieli się na dwie części: ezoteryczną i egzoteryczną. Przez część „ezoteryczną” rozumiemy część „tajemną”, przeznaczoną tylko dla wtajemniczonych (słownik Webstera); przez „egzoteryczną” zaś — „część zewnętrzną, jawną, dostępną dla wszystkich, przeciwieństwo tajnej” (słownik Webstera). Strona egzoteryczna zagadnień, czyli dostępna dla wszystkich, zawarta jest w teoriach, omawiających wydobywanie części pożywnych z pokarmu, działanie zraszające i rozkładające wody, dobroczynne działanie promieni słonecznych na szybką i pomyślną rekonwalescencję, użyteczność ćwiczeń fizycznych, prawidłowe oddychanie, świeże powietrze i t. p. Teorie owe są dobrze znane zarówno na Zachodzie, jak i na Wschodzie, zarówno okultystom, jak i nieokultystom; i jedni i drudzy uznają ich prawidłowość i korzyści przy zastosowaniu owych teoryj. Lecz istnieje również i strona, znana wszystkim okultystom, lecz nie znana na Zachodzie i wogóle obca tym, którzy nie studjują okultyzmu. Owa strona ezoteryczna naszego tematu porusza sprawę tego,

co na Wschodzie znane jest pod nazwą „prany“. Przedstawiciele Wschodu i wszyscy okultyści wiedzą, że człowiek wchłania praną podobnie, jak soki pożywne z pokarmu; że woda, którą człowiek pije, prócz własności oczyszczających, zawiera także praną; że drogą rozwoju mięśni ciała fizycznego człowiek może rozdzielać praną prawidłowo, że wchłania praną wraz z ciepłem promieni słonecznych, że wdycha praną wraz z tlenem z powietrza i t. d. i t. d.

Zagadnienie prany występuje w filozofji Hatha-jogi na każdym kroku i winno zwrócić na siebie baczną uwagę czytelników.

Objaśniliśmy istotę i znaczenie prany w naszej małej książce, poświęconej „nauce o oddychaniu“ i w drugiej: „Filozofja jogi i okultyzm wschodni“.

Nie chcielibyśmy zapełniać stronic tej książki, powtarzając rzeczy już powiedziane w książkach poprzednich, lecz w tym przypadku zmuszeni jesteśmy przypomnieć to, cośmy już mówili; ponieważ wielu czytelników książki niniejszej nie zna poprzednich dzieł, traktujących o tym przedmiocie, byłoby niesłuszne, gdybyśmy im nie objaśnili, co to jest prana. Prócz tego komentowanie Hatha-jogi bez dokładnego określenia prany, byłoby niedorzecznością. Nie zajmujemy dużo miejsca naszymi objaśnieniami i postaramy się streścić jedynie rzeczy podstawowe, dające gruntowne pojęcie o sprawie omawianej.

Okultyści wszystkich narodów i czasów uczyli, zwykle tajnie, zwracając się do niewielu słuchaczy, że w powietrzu w wodzie, w pożywieniu i w świetle słonecznym znajduje się substancja czyli pierwiastek, wytwarzający energję, siłę, żywotność i czynność. Okultyści różnią się między sobą w nazwie i oznaczeniu owej siły, również i w szczegółach swych twierdzeń, lecz zasadniczą teorię jednolitą znaleźć można we wszystkich dziełach okultystycznych tak samo, jak w dziełach i praktyce jogów indyjskich. Z prostych przyczyn woleliśmy oznaczyć zasadę tem mianem, pod którem znana jest najogólniej

mistrzom hinduskim i ich uczniom — a mianowicie sanskryckim słowem „Prana“¹⁾, oznaczającym „energję absolutną“.

Uczeni okultyści głoszą, że zasada, nazywana przez hindusów „praną“, jest pierwiastkiem siły czyli energii kosmicznej, i że każda energia czy siła pochodzi z tego samego pierwiastku, lub, co pewniejsza, jest szczególną postacią jego przejawu. Teorie owe nie mają bezpośredniego związku z rozważaną sprawą i dlatego będziemy uważali pranę za pierwiastek energii, objawiającej się w życiu każdej istoty żywej, za energję, która odróżnia owe stworzenia od ciał martwych. Obecna jest ona we wszystkim, co żyje — od ameby do człowieka — od najprimitywniejszej rośliny do najwyższej formy królestwa zwierzęcego. Prana przenika wszędzie. Znajduje się we wszystkim, co „żyje“, a ponieważ filozofja okultyzmu uczy, że życie jest we wszystkich rzeczach — w każdym atomie — i że pozorna nieobecność życia jest tylko przejawem jego w bardzo słabym stopniu, zatem prana jest we wszystkim i wszędzie. Prana jest duchowem „Ja“ człowieka, nie jest „Jaźnią“. Jaźń jest to cząstka Ducha Boskiego w każdej duszy zawarta, około której grupuje się materja i energja. Prana zaś jest tą energją kosmiczną, której cząstkę zużytkowuje nasze „Ja“ do swego przejawu istotnego. Kiedy „Ja“ wychodzi z ciała fizycznego po jego śmierci, prana, uwalniając się od działania „Jaźni“, słucho rozkazów tylko oddzielnych atomów lub ich grup, które tworzyło przedtem ciało fizyczne; ponieważ zaś ciało fizyczne rozpada się na części składowe, więc każdy atom zatrzymuje w sobie tyle tylko prany, ile jej mu potrzeba, ku zachowaniu zdolności, by przejść w nowe kombinacje. Reszta prany powraca do źródła kosmicznego. Póki istnieje „Ja“, istnieje też siła przyciągania i atomy łączą się pod działaniem woli „Jaźni“. Imieniem „Prany“ oznaczamy energję kosmiczną, istotę każ-

¹⁾ Wyraz indyjski „Prana“ (Pra-an-a) pochodzi od pierwiastku an (dyszec), z czego w łacinie jest an-imus (dusza), w greckiem an-emos (wiatr), a w językach słowiańskich woń, wachać (starosłow. a-chati). — Po indyjsku „wiatr“ jest an-ifa.

dego ruchu, siły lub energii, która występuje w prawie ciężenia powszechnego, w elektryczności, w krążeniu planet i we wszystkich postaciach życia — od najwyższej do najniższej.

Prana jest jakby duszą każdej siły lub energii, bez różnicy w formie przejawu. Prana — to zasada, która, działając w pewien sposób, tworzy rodzaj aktywności, jaką odznacza się każde życie.

Prana nie jest materją, choć znajduje się we wszystkich postaciach materji, nie jest powietrzem, ani jedną z jego części składowych, chociaż znajduje się w powietrzu. Prana jest w pokarmie, który spożywamy, lecz nie jest jedną z substancyj pożywnych, w nim zawartych. Znajduje się w wodzie, lecz nie jest jednym z tworzących wodę pierwiastków (tlen i wodór). Znajduje się w świetle słonecznym, lecz nie jest ciepłem, ani światłem jego promieni. Jest ona energją, cechą materji, i każda materja jest przewodnikiem prany.

Człowiek może otrzymać pranę z powietrza, z pokarmu, z wody i ze światła słonecznego i może ją przerabiać na korzyść swego ustroju. Starajcie się nas dobrze zrozumieć: nie twierdzimy wcale, że prana znajduje się we wszechświecie wyłącznie do użytku człowieka. Prana przenika wszystko, zgodnie z wielkiem prawem natury, umiejętność zaś wydobycia jej i zużytkowania przez człowieka jest prostym przypadkiem. Prana istniałaby w przyrodzie i wówczas, gdyby człowieka wcale nie było.

Prana znajduje się we wszystkich postaciach materji, jednakowoż nie jest materją. Znajduje się w powietrzu, lecz nie jest jego częścią składową. Zwierzęta i rośliny wdychają pranę wraz z powietrzem i, gdyby powietrze nie zawierało prany, wszystkie istoty żywe umarłyby, choć płuca ich byłyby pełne powietrza. Ustrój wchłania pranę razem z tlenem, lecz prana nie jest tlenem.

Prana znajduje się wszędzie i przenika nawet tam, gdzie nie może przeniknąć powietrze. Tlen z powietrza służy dla podtrzymania życia zwierząt, dwutlenek węgla ma olbrzymią

wagę w budo-

wach życia, niezależną od czynność fizjologicznych ustroju. Nieustannie wdychamy powietrze, nasycone praną i, wydobywając ją z powietrza, używamy do swych potrzeb. Prana znajduje się w powietrzu w stanie najswobodniejszym; powietrze jest najmocniej przesycone praną i z niego możemy jej otrzymać więcej, niż z każdego innego źródła. Przy oddychaniu zwykłym pochłaniamy i wydzielamy normalną ilość prany, przy oddychaniu kontrolowanym i uregulowanym (znanem pod nazwą oddychania jogów) możemy wdychać większą ilość prany, która przechowuje się w mózgu i w jego węzłach nerwowych i może być przez nas wykorzystowana w miarę potrzeby. Możemy gromadzić w sobie praną, jak w baterji elektrycznej gromadzi się elektryczność. Okultyści, którzy rozwinęli się bardzo, zawdzięczają swój rozwój i siły temu faktowi i rozumnemu użytkowaniu nagromadzonej energii.

Jogowie wiedzą, że przy użyciu pewnych postaci oddychania, mogą ustanowić pewien stosunek w wydobywaniu prany i mogą nią kierować, dokąd im się podoba. Tą drogą wzmacniają nie tylko wszystkie części ciała, lecz dają większą dozę energii mózgowi, rozwijając dzięki temu źródło swe siły ukryte i wzmacniając siły fizyczne. Ten, co świadomie lub bezwiednie opanował sztukę gromadzenia prany, często promienieje siłą fizyczną, i każdy, kto się z nim styka, odczuwa jego energję; człowiek taki może oddać część swojej siły innym i wzmocnić ich żywotność i zdrowie.

To, co nazywa się leczeniem „magnetycznem“, odbywa się właśnie w ten sposób, chociaż wielu „lekarzy“ nie uświadamia sobie źródła swej siły.

Uczeni zachodni podejrzewali już istnienie wielkiego pierwiastku, który przesyca powietrze, lecz nie mogli znaleźć jego śladów chemicznych, ani stwierdzić obecności jego przy pomocy swych przyrządów, i wskutek tego niedowierzająco patrzą na teorie Wschodu. Nie mogą objaśnić zjawiska i dlatego przeczą jego istnieniu. Przyznają jednak, że w niektórych

miejsowościach powietrze nasycone jest „czemś“ i lekarze kierują chorych do owych miejscowości, spodziewając się, że tam powróci im zdrowie.

Krew przyswaja sobie tlen z powietrza i przenosi go do układu krwionośnego. Układ nerwowy przyswaja sobie pręgę z powietrza i zużytkowuje ją w miarę potrzeby. Jak krew utleniona rozchodzi się po wszystkich częściach ustroju, naprawiając je i odnawiając, tak samo i prana rozchodzi się po całym układzie nerwowym, dając mu krzepkość i żywotność.

Badając pręgę, jako czynny pierwiastek tego, co nazywamy „żywotnością“, możemy stworzyć sobie wyrazistszy obraz tej ważnej roli, jaką odgrywa prana w naszym życiu. Podobnie jak tlen we krwi zużywa się na potrzeby ustroju, tak samo układ nerwowy wyzyskuje pręgę na procesy myślenia, życzenia, działania i t. p.; dlatego konieczne jest dostarczanie zapasu prany w miarę jej zużytkowania. Każda myśl, każde działanie, każdy wysiłek woli, każdy ruch mięśni, zużywa część naszej siły nerwowej, która właściwie jest tylko postacią prany.

Aby poruszyć mięsień, mózg wysyła impuls po nerwach, mięsień kurczy się i jednocześnie zużywa się pewna ilość prany. Jeżeli przypomnimy sobie, że człowiek pochłania większą część prany z powietrza, to znaczenie prawidłowego oddychania stanie się jasnym samo przez się.

Należy zauważyć, że zachodnie teorie naukowe o oddychaniu mówią tylko o wchłanianiu tlenu i jego zużytkowaniu przez układ krwionośny. Teoria jogów bierze nadto pod uwagę pochłanianie prany i jej działanie w prądach układu nerwowego.

Zanim przejdziemy dalej, należy pobieżnie opisać układ nerwowy.

Układ nerwowy ludzki rozpada się na dwie części: mózgowo-rdzeniowy i współczulny. Do układu mózgowo-rdzeniowego wchodzi część układu nerwowego, zawarta w czaszce i kanale kręgosłupa; obejmuje ona mózg, rdzeń pacierzowy i wszystkie przylegające doń nerwy. Układ ów rządzi czynnościami życia,

wrażeniami, chęciami i t. p. Układ współczulny obejmuje część układu nerwowego, zawartą w jamach brzusznej, piersiowej i miednicowej, i kieruje działalnością narządów wewnętrznych. Kieruje on procesami niezależnymi ciała, wzrostem, odżywianiem i t. p.

System mózgowo-rdzeniowy kontroluje wzrok, słuch, smak, powonienie, czucie i rządzi ruchami. „Jaźń“ używa go do przejawów świadomości w procesie myślenia. Układ ów jest narzędziem komunikacji „Jaźni“ ze światem zewnętrznym; można upodobnić go do urządzenia telefonicznego, w którym centralą jest mózg, kablami zaś i przewodnikami nerwy i rdzeń pacierzowy.

Mózg jest wielką masą tkanki nerwowej. Dzieli się on na trzy części: mózg wielki, zajmujący górną ciemieniową, środkową i tylną część czaszki, mózdzek, czyli mały mózg, zajmujący dolną część czaszki, i wreszcie rdzeń przedłużony, będący rozszerzonym początkiem rdzenia pacierzowego. Rdzeń przedłużony położony jest niżej i bardziej naprzód od mózdzku.

Mózg wielki służy jako narząd tej części umysłu, która występuje jako działalność intelektu. Mózdzek kieruje ruchami mięśni, zależnych od woli. Rdzeń przedłużony jest górną, szeroką częścią rdzenia pacierzowego; z niego i z mózgu wielkiego rozgałęziają się nerwy czaszki, kierujące się do różnych części głowy, do narządów zmysłów, do niektórych narządów klatki piersiowej i brzucha oraz do narządów oddechowych.

Rdzeń pacierzowy zapełnia kanał kręgosłupa. Jest on długą masą tkanki nerwowej, z której w różnych kręgach wychodzą nerwy, łączące się ze wszystkimi częściami ciała.

Współczulny układ nerwowy składa się z podwójnego łańcucha ganglionów (węzłków), umieszczonych po bokach kręgosłupa, i węzłków, rozsianych po wszystkich częściach głowy, szyi, piersi i brzucha. Gangliony — jest to masa nerwowa, składająca się z komórek nerwowych. Węzłki połączone są ze sobą komórkami, a z układem mózgowo-rdzeniowym

łączą się przy pomocy nerwów ruchowych i czuciowych. Z węzłków wychodzi niezliczona liczba nitek nerwowych, które znajdują się w różnych częściach ciała w sąsiedztwie naczyń krwionośnych i t. p. W różnych punktach nerwy łączą się ze sobą, tworząc sploty. Współczulny układ nerwowy kieruje procesami, niezależnymi od woli, a więc oddychaniem, trawieniem i obiegiem krwi.

Siła, która się przenosi po nerwach z mózgu do wszystkich części ciała, znana jest w nauce zachodniej pod nazwą „siły nerwowej“; jogowie zaś wiedzą, że jest ona przejawem prany. Prana jest podobna poniekąd do prądu elektrycznego. W przyszłości zobaczycie, że bez owej „siły nerwowej“ serce nie może uderzać, krew nie może krążyć, płuca nie mogą oddychać, słowem, zatrzymuje się cały mechanizm ciała. Co więcej — bez prany mózg nie może czuć, ani myśleć. Zważywszy owe fakty, czytelnik zrozumie, jak ważną jest czynnością pochłanianie prany, i nauka oddychania nabiera w jego oczach jeszcze większej wagi, niż przywiązują do niej na Zachodzie.

Nauka jogów wyprzedziła naukę zachodnią w jednej bardzo ważnej sprawie, mianowicie: to, co nauka zachodnia nazywa „splotem słonecznym“ i uważa za jeden z licznych splotów układu współczulnego, które idą od rozsianych po całym ciele węzłków, — to właśnie nauka jogów uważa za najważniejszą część układu nerwowego. Jest to według jogów pewien rodzaj mózgu, grający jedną z głównych ról w ustroju ludzkim.

Nauka zachodnia stopniowo zbliża się do uznania tego faktu, znanego jogom wschodnim już od wielu stuleci; niektórzy uczeni najnowsi nazywają splot słoneczny „mózgiem brzuszny“. Splot słoneczny mieści się w okolicy żołądka, za gruczołem po obu stronach kręgosłupa. Składa się, jak wszystkie mózgi ludzkie, z szarej i białej masy mózgowej. Rządzi narządami wewnętrznymi człowieka, gra rolę o wiele większą, niż zwykle się sądzi. Nie będziemy omawiali szczegółowo teorii jogów, która mówi o splocie słonecznym; powiemy tylko, że jogowie uważają go za główny ośrodek groma-

dzenia się prany; wiadomo, że niektórzy ludzie umierali w okamgnieniu po silnem uderzeniu w okolice splotu słonecznego; zapaśnicy znają dobrze słabość owego miejsca i często paraliżują przeciwnika uderzeniem w to miejsce.

Nazwa „słoneczny“ jest zupełnie odpowiednia dla miejsca, które promieniuje siłą i energją na wszystkie strony ciała; od niego, jako od głównego składu prany w ciele, zależy i mózg wielki. Prędzej czy później nauka zachodnia pozna i zbada dokładnie prawdziwe działanie splotu słonecznego i wyniesie go na miejsce znakomitsze niż to, jakie zajmuje teraz w teoriach i systemach Zachodu.

Rozdział XXI

ĆWICZENIA PRANICZNE

W rozdziałach poprzednich objaśniliśmy, że człowiek otrzymuje praną z powietrza, wody i pokarmu. Daliśmy wskazówki szczegółowe, dotyczące oddychania, jedzenia i picia. Aby wyczerpać zagadnienie prany, należy dodać jeszcze bardzo niewiele, mianowicie zapoznać was z wyższemi teorjami i praktyką Hatha-jogi, dotyczącą ładowania i rozsyłania prany. Mamy na myśli „oddychanie rytmiczne“, które jest kluczem do bardzo wielu szczegółów nauki jogów.

Istotą całej rzeczy jest wibracja (drżanie). W przyrodzie wibruje (drga, faluje) wszystko — od najmniejszego atomu, do olbrzymiego w wymiarach swoich słońca. W przyrodzie niema spokoju bezwzględnego. Jeden atom, pozbawiony ruchu, zniszczyłby cały wszechświat. Praca światów jest ciągłą wibracją. Energia bezustannie wprawia materję w ruch; powstają różne postaci i nieskończona liczba odmian materji, lecz i te odmiany nie są wieczne. Zaczynają się one zmieniać z chwilą swego powstania i tworzą nieskończone mnóstwo innych form, które znowu zmieniają się i dają początek nowym odmianom

i tak dalej a dalej — do nieskończoności. W świecie form wieczność nie istnieje, Wielka Istota jednak pozostaje niezmienną. Formy — to tylko rodzaje przemijające; istota zaś jest wieczna i niezmienna.

Atomy ciała ludzkiego drgają nieustannie. W ciele zachodzą zmiany ciągłe i nieustanne. W ciągu kilku miesięcy w ciele ludzkim zachodzi zupełna przemiana tworzącej je materji i nie pozostaje w niem ani jeden z atomów poprzednich. Ciągła wibracja — ciągła przemiana.

Każdy rodzaj wibracji posiada rytm swoisty. Cały wszechświat przenikniony jest rytmem. Ruch planet dokoła słońca, podnoszenie się i opadanie fali, bicie serca, przyływ i odpływ morza — wszystko podlega rytmowi i jego prawom. Promienie słońca i deszcz padają na nas w myśl owego prawa. Wszelki ruch — to przejaw rytmu. Ciało nasze tak samą podlega prawom rytmu, jak ruch planet dokoła słońca. Stronę ezoteryczną nauki jogów o oddychaniu oparto również na tem prawie natury. Oddychając zgodnie z rytmem swego ciała, jogi pochłania większą ilość prany, którą następnie rozporządza podług swego uznania, osiągając cel zamierzony. Będziemy mówili o tem na dalszych stronicach szczegółowiej.

Ciało — siedziba naszego „Ja“ — podobne jest do niewielkiej cieśniny, która płynie od morza do lądu. Na pierwszy rzut oka cieśnina owa słuca jedynie swych własnych praw, a w samej rzeczy podlega siłom przyływu i odpływu w oceanie. Wielki ocean życia wznosi się i opada, faluje i cichnie, a każdy rytm jego wahań znajduje oddźwięk w ciele naszym.

W zwykłych warunkach rytm i wibracje wielkiego oceanu życia przechodzą w nas i my im odpowiadamy; czasem jednak ujście cieśniny pokrywa się wodorostami, przestajemy odczuwać oddech i ruchy oceanu i zachodzi w nas dysharmonja.

Prawdopodobnie słyszeliście, że jeśli długo i rytmicznie powtarzać jakakolwiek nutę na skrzypcach, to wywoła ona drganie powrotne, zdolne do rozbicia mocnej budowli. Kiedy pułk piechoty idzie po moście, podaje mu się zawsze komendę

„wikłaj krok“; inaczej bowiem ogólny rytm marszu udzieli się mostowi i ten może runąć, grzebiąc wojsko w gruzach swoich. Przykłady powyższe siły ruchu rytmicznego dadzą wam jasny obraz tej siły, jaką może rozwinąć w ciele oddychanie rytmiczne. Ustrój podchwytuje drganie i harmonizuje je z wolą, która oddaje ruchy rytmiczne płucom; póki ustrój posiada harmonję taką, słucho łatwo i dokładnie rozkazów woli. Kiedy ciało jest nastrojone w ten sposób, jogi może bez wielkiego trudu zwiększyć krążenie krwi w którejkolwiek części ciała, zapomocą jedynie wysiłku; może skierować silniejszy potok siły nerwowej do każdego narządu lub części ciała, pobudzając go i wzmacniając.

Drogą oddychania rytmicznego jogi jakby „chwyciła rozmach“, pochłania pranę w ilości znacznie większej i reguluje jej podział tak, że jest ona zupełnie posłuszna jego woli. Używa on prany, jako środka do komunikacji myślowej z innymi ludźmi, i przy jej pomocy przyciąga ku sobie tych wszystkich, których myśli nastrojone są na ten sam kamerton, co jego myśli. Zdolność do telepatji, przenoszenia myśli na odległość, leczenia psychicznego, mesmeryzmu i t. p. słowem, wszystko — czem tak się teraz interesują na Zachodzie, a co było już znane jogom przed wiekami, może być podniesione do najwyższej sprawności. Jeżeli osoba, która przenosi i oddaje tą drogą myśli, będzie przedtem oddychała rytmicznie. Oddychanie rytmiczne zwiększa wartość leczenia psychicznego i magnetycznego o kilkaset procent

W oddychaniu rytmicznym główna rzecz, którą należy zdobyć — to poczucie myślowe rytmu. Ludzie muzykalni znają ideę liczenia miarowego. Innym może dać pojęcie o rytmie miarowy krok żołnierza: „lewa, prawa, lewa, prawa; raz, dwa, trzy, cztery; raz, dwa, trzy, cztery“.

Jogowie uważają za jednostkę swego liczenia rytmicznego bicia serca i jego rytm. Różni ludzie mają rozmaite rytmy bicia serca; lecz każdy winien przyjąć za jednostkę rytmu właśnie bicie serca swego. Sprawdźcie bicie serca swego na-

macawszy fęką puls i licząc: 1, 2, 3, 4, 5, 6, — 1, 2, 3, 4, 5, 6, i t. d., póki rytm jasno i dokładnie nie wbije się w waszą pamięć. Zapamiętacie ten rytm bardzo szybko i wkrótce będziecie mogli go wykonać głosem, bez dotykania pulsu. U początkujących wdech obejmuje zaledwie 6 uderzeń pulsu; lecz potem staje się znacznie dłuższy.

Prawidło jogów przy oddychaniu rytmicznym wymaga, by wdech i wydech trwały jednakową ilość czasu, a zatrzymanie powietrza w płucach i przerwa między dwoma oddechami połowę tego czasu.

Podane niżej ćwiczenie oddychania rytmicznego winno być przyswojone bardzo starannie; jest ono podstawą wielu innych ćwiczeń, o których mowa będzie niżej.

1) Siądź prosto i wygodnie; pierś, szyja i głowa winny, jeśli to możliwe, tworzyć jedną linię prostą. Ramiona wtył, ręce swobodnie połóż na kolanach. W tem położeniu ciężar ciała jest dobrze podtrzymywany przez żebra i położenie to łatwo zachować. Jogowie czynią uwagę, że działalność oddychania rytmicznego jest znacznie słabsza, jeżeli pierś jest podana naprzód, a brzuch wciągnięty.

2) Wdychaj wolno powietrze wdechem pełnym, licząc przez ten czas 6 uderzeń pulsu.

3) Zatrzymaj powietrze w płucach przez przeciąg 3 uderzeń pulsu.

4) Wydychaj wolno powietrze nosem, licząc 6 uderzeń pulsu.

5) Zanim zaczniesz wdech następny, odlicz 3 uderzenia pulsu.

6) Powtórz ćwiczenie kilka razy, nie męcz się jednak.

7) Kończąc ćwiczenie, wykonaj oddychanie oczyszczające, które da ci wrażenie odpoczynku i oczyści płuca.

Po kilku ćwiczeniach takich będziecie mogli zwiększyć czas wdechu i wydechu, póki wkońcu nie dojdziecie do 15 uderzeń pulsu. Pamiętajcie przytem zawsze, że przerwa między oddechami, t. j. zatrzymanie powietrza w płucach, i okres bez powietrza w płucach, powinny równać się połowie liczby uderzeń pulsu podczas wdechu lub wydechu.

Chcąc zwiększyć okres wdechu lub wydechu, nie róbcie za dużych wysiłków: główną uwagę zwracajcie na „rytm“, który jest ważniejszy, niż długi czas wdechu. Praktykujcie i próbujcie, póki nie osiągniecie miarowego „rozmachu“ w oddychaniu i póki nie „odczujecie“ rytmu ruchów wibrujących w ciele waszem. Potrzebne są do tego wytrwałość i praktyka, lecz zadowolenie, jakiego doznacie, spostrzegłszy postęp, — ułatwi wam zadanie. Jogowie odznaczają się olbrzymią cierpliwością i wytrwałością i tym zaletom zawdzięczają wiele w swej sztuce.

PRZYCIĄGANIE PRANY

Leżąc na równej podłodze lub łóżku, bez naprężenia mięśni, swobodnie, połóżcie lekko ręce na splot słoneczny (na „podołek“, gdzie żebra poczynają się rozdzielać) i oddychajcie rytmicznie. Kiedy rytm został ustanowiony, chcecie, (wyrażając życzenie w myśli), by każdy wdech przynosił zwiększoną ilość prany czyli siły życiowej ze źródła kosmicznego i oddawał ją waszemu układowi nerwowemu, gromadząc praną przy splotcie słonecznym. Przy każdym wdechu chcecie, aby prana, czyli siła życiowa rozlewała się po całym ciele, przenikając do każdego narządu i każdej jego części, do każdego mięśnia, każdego nerwu, komórki i atomu, arterji i żyły od głowy do pięt; aby wzmacniała każdy ośrodek nerwowy, wlewając energję, siłę i krzepkość do całego ustroju. Ćwicząc wolę, próbujcie sobie wyobrazić, jak prana rozlewa się po całym ciele, wlewa się do płuc i przechodzi stąd do splotu słonecznego; i następnie, jak podczas wydechu prana rozprzestrzenia się po całym ciele, od końców włosów na głowie do końców palców u nóg. Nie należy woli natężyć z wysiłkiem. Wszystko, co trzeba robić — to oddawać rozkazy i tworzyć w myśli obraz działań, o których mówicie. Spokojny, lecz stanowczy rozkaz, któremu towarzyszy obraz myślowy wymagania czynności — jest o wiele lepszy, niż wymuszone pra-

gnienie, na które tylko siły się traci nadaremnie. Ćwiczenie powyższe jest nadzwyczaj pożyteczne; odświeża i wzmacnia ono układ nerwowy i rozlewa wrażenie odpoczynku po całym ciele. Jest ono szczególnie przyjemne w tych przypadkach, gdy człowiek jest znużony lub odczuwa brak energii.

ZMIANA OBIEGU KRWI

Położ się lub usiądź prosto i pocznij oddychać rytmicznie; przy wydechu kieruj ruch krwi do wybranej i upatrzonej części ciała, w której krwiobieg jest niedokładny. Jest to bardzo pożyteczne w przypadkach ziębnienia nóg lub bólu głowy; w obu tych przypadkach należy krew odciągnąć na dół; w pierwszym przypadku, by rozgrzać nogi, w drugim zaś — by uwolnić mózg od nadmiernego ciśnienia. Często będziecie uczuwać gorący prąd w nogach, wskutek idącej w dół fali krwi. Krażenie krwi poddaje się łatwo działaniu woli, a oddech rytmiczny znacznie ułatwia zadanie.

NAŁADOWANIE USTROJU PRANA

Jeśli uczuwacie upadek energii życiowej i widzicie konieczność natychmiastowego uzupełnienia jej zapasu, to bardzo pomaga sposób następujący: zemknijcie nogi razem (powierzchniami bocznymi do siebie) i złożcie palce obu rąk razem tak, by to nie wywołało żadnego wysiłku. Zamyka to obwód, jeżeli się można tak wyrazić, i nie pozwala pranie promieniować z kończyn. Wykonajcie kilka oddechów rytmicznych, a poczujecie natychmiast przyptyw nowych sił.

POBUDZENIE DZIAŁALNOŚCI MÓZGU

Ćwiczenie poniższe uważane jest przez jogów za bardzo pożyteczne, kiedy zachodzi potrzeba pobudzenia działalności umysłu i zmuszenia go do jaśniejszego myślenia i rozumowania.

Ćwiczenie to daje wyniki zadziwiające, oczyszczając mózg i cały układ nerwowy. Ludzie, zajęci pracą umysłową znajdują w jego stosowaniu niezwykle korzyści. Da im ono możliwość pracowania lepiej.

Siądź prosto, tak, by kręgosłup był wyprostowany zupełnie, a oczy skierowane były przed siebie; ręce złoż na kolanach. Oddychaj rytmicznie, lecz nie przez oba nozdrza, jak w innych ćwiczeniach, jeńo zatykając palcem lewy otwór, wdychaj powietrze jedynie prawym otworem. Następnie zamknij palcem prawy otwór i uskuteczniaj wydech przez otwór lewy. Następnie, nie odejmując palca, wdychaj powietrze tym samym lewym otworem nosowym, a wydechaj prawym i t. d., zmieniając nozdrza, jak wyżej, i zatykając odpoczywający otwór palcem wielkim lub wskazującym. Jest to jedna z najdawniejszych postaci oddychania jogów; jest ona nadzwyczaj wartościowa i godna praktyki. Jogowie śmieją się, gdy słyszą, że na Zachodzie panuje powszechne mniemanie, jakoby w tej metodzie zawarty był cały „sekret“ oddychania jogów. W wyobraźni wielu czytelników zachodnich „oddychania jogów“ maluje się jako obraz hindusa siedzącego po turecku, wyprostowanego i zatykającego kolejno palcem to lewy to prawy otwór nosa. „Tylko to, i nic więcej“. Spodziewamy się, że książeczka niniejsza otworzy oczy świata zachodniego na wielkie możliwości, jakie kryją się w nauce o oddychaniu jogów, i pokaże mu, jak i w jakich razach jogowie używają swych sposobów.

WIELKIE PSYCHICZNE ODDYCHANIE JOGÓW

Jogowie posiadają ulubioną postać oddychania psychicznego, którem posługują się od czasu do czasu i które nosi nazwę sanskrycką. Tytuł ustępu niniejszego jest dosłownym przekładem tej nazwy. Podajemy tę postać oddychania na końcu, ponieważ wymaga ona długiej praktyki, ażeby wdroić ucznia w umiejętność wyobrażania sobie, co czyni. Przyzwyczać się do tej sztuki i osiągnąć ową umiejętność można wyłącznie przez praktykę ćwiczeń poprzednich.

Stare przysłowie indyjskie: „Chwała joginowi, który potrafi oddychać kośćmi“, wyraża ogólne zasady wielkiego oddychania psychicznego. Zapomocą tego oddychania można napęlić praną cały ustroj; uczeń, uprawiając oddychanie to uczuje, że każda kość, każdy mięsień, nerw, każda komórka, tkanka, narząd i każda część ciała jest przepełniona energią, praną i rytmem oddychania. Oddychanie psychiczne jogów jest ogólnem oczyszczeniem ustroju i ten, co ćwiczy je wytrwale, czuje, jakby ciało jego odnowiło się, jakby odrodziło się od stóp do głowy. Lecz niechaj ćwiczenie mówi samo za siebie.

1) Połóż się wygodnie, bez naprężenia mięśni.

2) Oddychaj rytmicznie, dopóki rytm się nie ustali.

3) Następnie, wdychając i wydychając powietrze, stwórz w umyśle obraz oddychania, przy którym powietrze wchodzi do twego ciała przez kości nóg i przenika je; dalej przepływa przez kości rąk i ciemię; przez żołądek i narządy rozrodcze; następnie krąży w górę i wzdłuż kręgosłupa; wkońcu wyobrażajcie sobie, że każda pora skóry oddycha i całe ciało napęli się praną i życiem.

4) Oddychając dalej rytmicznie, skieruj potok prany ku siedmiu ośrodkom żywotnym po kolei, wywołując w myśli ich obrazy, jak w ćwiczeniu poprzednim:

a) ku czołu,

b) ku ciemieniu,

c) ku podstawie mózgu,

d) ku splotowi słonecznemu,

e) w okolicę krzyża (dolna część pleców),

f) ku środkowi brzucha,

g) ku narządom rozrodczym.

h) od głowy do nóg i z powrotem.

5) Wykonaj oddychanie oczyszczające.

Zakończ, przeprowadzając potok prany kilka razy.

Rozdział XXII

NAUKA O UWOLNIENIU MIĘŚNI OD NAPRĘŻENIA

Nauka o rozprężaniu mięśni tworzy jedną z najważniejszych części Hatha-jogi; wielu ludzi poświęca niemało pracy i troski tej części nauki. Na pierwszy rzut oka — myśl o uczeniu ludzi sztuki odpoczynku — wyda się śmieszną; czyż człowiek nie potrafiłby wykonać tak prostej rzeczy, jak rozluźnienie mięśnia. Przyroda uczy nas znakomicie tej rzeczy; dziecko — to prawdziwy znawca w tym kierunku. Lecz wyrastając, nabieramy mnóstwa przyzwyczajzeń sztucznych i zatracamy te, co poddyktowała nam przyroda. I oto teraz świat zachodni zmuszony jest powrócić ku naturalnej nauce jogów.

Prawie każdy lekarz może przytoczyć kilka ciekawych przykładów tego, że ludzie źle rozumieją zasady odpoczynku, i powie, że olbrzymi odsetek ludzi rozstrojonych nerwowo, zawdzięcza swój stan zupełnej nieświadomości tego, co znaczy „odpoczynek“.

Odpoczynek i spokój mięśni wielce różnią się od „lenistwa“, „bezczynności“ i t. p. Przeciwnie ci ludzie, którzy umieją odpoczywać, są najbardziej ruchliwi i energiczni; nie tracą oni jednak swej energii na próżno; każdy ruch ma jakiś cel określony.

Rozpatrzmy sprawę uwolnienia mięśni od napięcia i spróbujemy sobie wyjaśnić, co ona oznacza; aby lepiej zrozumieć, rozpatrzmy najpierw stan — przeciwny mięśniom — ich skurcz. Chcąc skurczyć mięsień, aby wykonać jakiegokolwiek działanie, posyłamy mu bodziec mózgowy; tuż za nim idzie dodatkowy potok prany i mięsień kurczy się. Prana przechodzi po nerwie ruchowym, dochodzi do mięśnia i zmusza jego końce, by zbliżyły się ku sobie i, oddając wysiłek danej części, którą chcemy poruszyć, wprowadza ją w ruch. Jeśli chcemy umoczyć pióro w kałamarzu, życzenie swe objawiamy działaniem mózgu, który posyła strumień prany do pewnych mięśni naszego pra-

wego ramienia, dłoni i palców; mięśnie kurcząc się niosą pióro ku kałamarnicowi, zanurzają je w atramencie i kierują z powrotem na papier. To samo odbywa się przy każdym, świadomym czy nieświadomym ruchu ciała. Przy akcji świadomym umysł posyła zawiadomienie rozumowi instynktowemu (*instinctive mind*), który natychmiast spełnia rozkaz, posyłając potok prany ku odpowiedniej części ciała. Przy poruszeniach nieświadomych rozum instynktowy bierze się sam do pracy, nie czekając rozkazów; sam je wydaje i wypełnia. Wszelako na każde działanie, świadome czy nieświadome, zatracą się pewna ilość prany i jeśli owa ilość przewyższa zapas, jaki się zwykle gromadzi w ustroju, to człowiek słabnie i „wycieńcza się”. Zmęczenie mięśni pochodzi z innego źródła, mianowicie z pracy, do wykonania której dany mięsień nie przywykł, i ze zwiększonej ilości prany, skierowanej do mięśnia, w celu jego skurczenia.

Dotychczas mówiliśmy o rzeczywistych ruchach ciała, wywołanych przez skurcz mięśni, na skutek dopływu prany. Istnieje jednak jeszcze inna postać zużycia prany, t. j. strata substancji mięśniowej; postać owa większości czytelników jest prawie nieznaną. Objasnimy naszą myśl, porównawszy stratę prany z wodą, której ubywa w basenie, gdy kran nie został szczelnie zamknięty; — woda upływa z każdą chwilą. To samo dzieje się w każdym z nas; — dopuszczamy, że prany ubywa nieprzerwanie, choć pomału, co wywołuje ruinę i znużenie naszych mięśni, a za niem — ruinę całego ustroju, nie wyłączając mózgu.

Czytelnicy nasi znają niewątpliwie ten pewnik psychologii: „Myśl nabiera kształtów w czynie”. Kiedy chcemy wykonać taki lub inny czyn, pierwszym naszym bodźcem jest uczynić jakikolwiek ruch mięśniowy, niezbędny do wykonania czynu, jaki się zrodził w myśli. Ale myśl następna może nas powstrzymać — i niewykonywamy tego ruchu, gdy druga myśl podsuwa nam pragnienie, by ruch ten urzeczywistnił się. Tak n. p. kiedy wybucha w nas gniew — może w nas wystąpić chęć

uderzenia człowieka, który nas rozgniewał. Myśl tylko przeskoczyła przez mózg — i jeszcześmy nie zdołali wykonać czynu. Ale wpięrw, zanimby mięśnie nasze przeszły w stan ruchu — rozsądek każe nam przytłumić ten bodziec (wszystko to staje się w ciągu jednej sekundy) — i odwrotnie, gra mięskółów powstrzymuje działania pierwszej pobudki. Zauważmy — nakaz i przeciw-nakaz odbywają się z taką szybkością, że umysł nie zdoła pochwycić żadnego ruchu; mimo to mięsień już zaczął drzeć bodźcem uderzenia, gdy bodziec powstrzymujący przeprowadził akcję przeciwną i ruch powstrzymał. Taż sama zasada wywołuje lekki dopływ prany do mięśnia — i wytwarza lekkie skurczenie mięśniowe, gdy występujące w mózgu naszym myśli nie zostają przytłumione; powstaje przytem ciągła strata prany i nieustanne ciśnienie układu nerwowego na mięśnie.

Wielu ludzi, którzy mają usposobienie burzliwe, drażliwe, łatwe do wstrząśnień — utrzymuje nerwy w stanie ciągłej czynności i mięśnie ich są ciągle naprężone wskutek nieopanowanych i niekontrolowanych ruchów umysłu. Myśli przybierają kształty w czynie — i u człowieka z takim temperamentem i takimi nawykami — myśli nieustannie wywołują prądy, kierowane ku mięśniom, i natychmiast potem — prądy inne, powstrzymujące czyn. Przeciwnie człowiek spokojny z natury albo ten, co w sobie wyrobił charakter powściągliwy, znajdujący się wciąż pod kontrolą woli, nie będzie miał impulsów tego rodzaju — a zatem nie ulega ich skutkom. Przechodzi on drogą swego życia, zrównoważony i pogodny, i nie dopuszcza, aby jego myśli przeskakiwały z przedmiotu na przedmiot. Jest on panem nastrojów swoich, nie zaś ich niewolnikiem.

Ciągłe próby, jakie czynią myśli podniecone, aby się wyrazić w czynie — i tłumienie tych prób, często przemieniają się w miarowe stałe przyzwyczajenie, a wtedy nerwy i mięśnie człowieka znajdują się w stanie natężonym; w takich razach człowiek czuje stopniowe wycieńczenie swej żywotności czyli prany w całym ustroju. U ludzi takich bardzo wiele mięśni znajduje się w ciągłym naprężeniu, a nerwy, udzielając prany

mięśniom — pracują bez przerwy. Powiadają, że pewna poczciwa staruszka wybierała się czasami w podróż koleją żelazną do najbliższego miasteczka. Przyjemność ta była dla niej tak wyjątkowa—i tak chciała, ile można, najprędzej dojechać do celu, że nie mogła spokojnie siedzieć na miejscu i siedziała na samym brzegu ławki, pochylona ku przodowi — i tak przejeżdżała całe szesnaście mil drogi; wewnątrz chciała pomóc pociągowi. w myśli go popędzając i przyspieszając jego ruch w kierunku danego celu. Myśli staruszki były tak napięte ku ostatecznemu punktowi podróży, że przybierały kształt w czynie i mięśniom jej nakazywały się kurczyć, zamiast odpoczywać w czasie jazdy. Niejeden z nas postępuje tak samo; niecierpliwie wydieramy się naprzód, gdy mamy jakiś cel przed sobą — i tak lub owak — przez cały czas mięśnie nasze są naprężone. Ściskamy pięści, marszczymy czoło, gryziemy lub ściskamy wargi, poruszamy szczękami i t. d., wyrażając w ten sposób swój stan umysłowy działaniem fizycznym. Wszystko to prowadzi do próżnej straty sił, podobnie jak różne inne złe przyzwyczajenia, n. p. uderzać ręką po stole, albo dzwonić palcami po szybie, trzeszczeć palcami rąk, gibotać nogą, machać kijem, gryźć ołówki albo nerwowo kołysać się na bujaku. Wszystko to i wiele innych rzeczy, na wyliczanie których nie mamy nawet czasu — jest próżną i nieprodukcyjną stratą sił.

Teraz, kiedy już wiemy, co to jest skurczenie mięśni, powróćmy znów do nauki o ich spokoju. W czasie spokoju do mięśni nie dopływa strumień prany. (U człowieka zdrowego jednak pewna drobna jej ilość bywa rozsyłaną w rozmaite części ciała, aby utrzymać ich stan normalny; ale ten strumień prany jest bardzo mały w porównaniu z prądem, jaki się kieruje ku mięśniom w chwili ich kurczenia). W stanie spokojnym mięśnie i nerwy odpoczywają; prana gromadzi się i zachowuje się w ustroju, zamiast rozpraszać się bezpłodnie. Stan spokoju mięśni — można śledzić u dzieci i zwierząt. Niektóre z osób dorosłych — także go posiadają. Takie osobniki zazwyczaj odznaczają się wytrzymałością, tężyzną i żywotnością. Próżno-

wanie bynajmniej nie jest warunkiem spokoju; między spokojem a beczynnością“ jest olbrzymia różnica. Spokój — to odczuwany w całym ustroju odpoczynek od wysiłków, jakie wywołuje praca; próżnowanie zaś — jest to wynik wewnętrznej niechęci do pracy i pochodząca z takiego stanu czynność a raczej beczynność, jako postać takiej myśli.

Rozdział XXIII

PRAWIDŁA UWOLNIENIA MIĘŚNI OD NATEŻENIA

Myśli wyrażamy przez działanie, działanie zaś wpływa na umysł. Wiele już wiemy o wpływie umysłu na ciało; nie powinniśmy zapominać, że i ciało lub jego położenie w danej chwili wpływa na umysł i wywołuje takie lub inne stany duchowe. Rozpatrując sprawę odpoczynku ciała, nie powinniśmy o tem zapominać. Liczne szkodliwe i nierozsądne przyzwyczajenia, związane ze skurczem mięśni, powstały pod wpływem stanu umysłowego, gdy ten przybiera kształt działania fizycznego. Z drugiej strony nie jeden z naszych stanów umysłowych pośrednio lub bezpośrednio wywołuje niedbałe przyzwyczajenia i t. d. Kiedy się gniewamy, marszczymy czoło, zaciskamy zęby i chmurzymy się, wzruszenie wyraża się w ściskaniu pięści — przez te przyzwyczajenia łatwo możemy dojść do takiego stanu umysłowego, że najbardziej błahy powód będzie wprawiał nas w nieopisaną wściekłość. Wszyscy wiedzą z doświadczenia, że gdy się zmusić do uśmiechu i utrzymać ów uśmiech sztuczny przez pewien czas, to zwykle po krótkiej chwili wytworzy się nastrój uśmiechu. — Jeden z pierwszych sposobów odzwyczajania się od skurczu mięśni, utraty prany i wycieńczania nerwów polega na tem, żeby wyrobić sobie spokojny i równy nastrój umysłowy. Nietrudna to wogóle rzecz do osiągnięcia; z początku pójdzie pomału, lecz wkońcu wysiłki wasze zostaną uwieńczone pięknym wynikiem. Równo-

wagę umysłową i spokój można pozyskać, wykorzeniając nawyk gniewu i rozdrażnienia. Co prawda, wrażenie strachu jest jeszcze niebezpieczniejsze, niż gniew i rozdrażnienie, lecz ponieważ częściej mamy do czynienia z gniewem i rozdrażnieniem, jako stanami elementarnymi umysłu, więc od nich rozpoczniemy. Jogi od wczesnej młodości uczy się tłumić w sobie i usuwać owe te emocje; dlatego, skoro osiąga do swego całkowitego rozwoju, odznacza się zupełną jasnością i pogodą ducha i ma wyraz krzepki i dobrotliwy. Wywiera on wrażenie ukrytej siły, jak góra, morze i t. p. zjawiska potężne. W obecności jogina człowiek ma wrażenie, jakoby się znajdował wobec potęgi majestatycznej w stanie bezwzględ- nego spokoju. Jogi uważa gniew za emocję niższego rodzaju, naturalną u zwierząt i plemion dzikich, lecz wcale niewłaściwą u człowieka umysłowo rozwiniętego. Jogi uważa gniew za chwilową chorobę i boleje nad człowiekiem, który do tego stopnia traci panowanie nad sobą, że wpada we wściekłość. Jogi wie, że gniewem nie osiągnie się niczego i gniew jest tylko daremną zatrata energii i rzeczą stanowczo szkodliwą dla mózgu i układu nerwowego; oprócz tego gniew jest elementem, osłabiającym znacznie rozwój fizyczny i duchowy człowieka. Nie znaczy to bynajmniej, by jogi był istotą trwożliwą, pozbawioną śmiałości. Przeciwnie — jogowie nie wiedzą, co znaczy strach, i ich spokój budzi w otaczających instynktowe wrażenie siły, nie zaś słabości. Prawdopodobnie zdarzyło się wam nieraz zauważyć, że ludzie silni prawie nigdy nie są krzykliwi i buńczuczni; krzyk i wymysły pozostawiają ludziom słabym, którzy chcieliby uchodzić za silnych. Wzruszenie jogi również wykreślił z listy nastrojów swego umysłu. Nauczył się uznawać, że niepokój prowadzi jedynie do niepotrzebnej straty energii, która nie tylko nie daje dobrych wyników, lecz przynosi szkodę. Jogi obmyśla na serjo zagadnienia, które ma rozwiązać, i rozważa przeszkody, jakie winien zwalczyć, lecz nigdy nie nuży się i nie denerwuje się. Uważa to również za daremną stratę energii, niegodną człowieka

rozwinętego. Jogi zbyt dobrze zna swoją naturę i siłę, aby się denerwować. Wyzwolił się stopniowo z pod owej kłątwy i wyjaśnia swym uczniom, że wyzwolenie od gniewu i rozdrażnienia — to pierwszy krok na drodze rozwoju moralnego jogina.

Jeżeli opanowanie uczuć niższego typu jest w rzeczy samej częścią innych gałęzi filozofji jogów, to posiada ono związek bezpośredni ze sprawą odpoczynku, ponieważ człowiek, wolny od gniewu i niepokoju, wyzwała się również od przyczyn, wywołujących nieświadomy skurcz mięśni i wycieńczenie nerwów. Człowiek, znajdujący się pod władzą gniewu, mięśnie ma naprężone od podniet nieświadomych, które stały się chronicznymi wskutek rozdrażnienia i które pochodzą z mózgu.

Człowiek, poddający się wzruszeniom, znajduje się ciągle w stanie napięcia nerwowego i mięśnie jego kurczą się. Ten, co się wyzwolił od takich wzruszeń osłabiających, wyzwolił się jednocześnie od tych skurczów mięśniowych, o których mówiliśmy wyżej. Jeśli chcecie usunąć owo wielkie źródło straty sił, starajcie się wyzwolić z pod władzy wzruszeń, które ową stratę wywołują.

Z drugiej strony — umiejętność odpoczynku, t. j. unikania napiętego stanu mięśni, wykaże wpływ w życiu codziennem na umysł i da mu możność przywrócenia sobie równowagi i spokoju. Zasada ta jest obustronna.

Jedną z pierwszych lekcji spokoju fizycznego daje Hatha-joga w ustępie następującym. Nim do niej przystąpimy, chcielibyśmy utrwalić w umyśle czytelników zasadnicze prawidło nauki jogów o odpoczynku. Zamyka się ono w dwu słowach: „Zwolnijcie mięśnie“. Jeśli przyswoicie sobie dobrze znaczenie tych dwu słów i będziecie mogli je stosować, to znaczy, żeście zrozumieli tajemnicę jogów i owdładnęliście naukę o odpoczynku.

Oto ulubione ćwiczenie jogów, dające odpoczynek od naprężenia mięśni. Połóż się na plecach. Rozluźnij w miarę możliwości wszystkie mięśnie. Następnie, rozluźniając dalej mięśnie,

obrzuc w myśli okiem wszystkie swe mięśnie od końca palców u nóg aż do głowy. O ile, czyniąc to, zauważysz, że niektóre mięśnie pozostają naprężone — rozluźnij je natychmiast. Gdy będziesz czynił to starannie, to wkońcu każdy mięsień będzie zwolniony i nerwy będą odpoczywały. Wykonaj kilka głębokich oddechów, leżąc swobodnie i spokojnie. Ćwiczenia owe można zmieniać, przeginając się zlekka w jedną stronę i następnie znów rozluźniając mięśnie. Następnie zegnij się w inną stronę i znów rozluźnij mięśnie. Nie jest to tak łatwo, jak się zdaje; przekonasz się o tem podczas pierwszych prób. Nie zniechęcaj się jednak; próbuj jeszcze i jeszcze, póki nie opanujesz tym sposobem należycie. Leżąc swobodnie, wyobrażaj sobie, że leżysz na miękkim łożu i że członki twego ciała są ciężkie jak ołów. Powtarzaj kilka razy słowa: „ciężkie jak ołów. ciężkie jak ołów“, podnosząc jednocześnie ręce. Następnie przestań kurczyć mięśnie, wypuść z nich całą praną i pozwól rękom siłą własnego ciężaru spaść na swoje miejsce. Większości nie udaje się to odrazu. Ręce nie umieją opadać własnym ciężarem — do tego stopnia zakorzenił się w nich nawyk nieświadomego kurczenia mięśni. Nauczysz się władać rękami, przejdź do nóg; z początku ćwicz każdą nogę oddzielnie, potem obie razem. Zmusz nogi, aby opadały własnym ciężarem, bez naprężenia. Podczas ćwiczenia zrób przerwę dla odpoczynku i nie staraj się zanadto męczyć; celem tego ćwiczenia — jest nakaz odpoczynku, przyczem umożliwi się kontrola mięśni.

Następnie podnieś głowę i „opuść ją“ tak samo jak ręce. Potem leż spokojnie i staraj się wyobrazić sobie łożko lub podłogę, na której leżysz. Możesz powiedzieć, że jeśli leżysz, to cały ciężar ciała zawsze opiera się na łożku; mylisz się. Zobacysz, że zawsze bierzesz pewien ciężar na siebie, naprężając niektóre mięśnie — jakby podtrzymujesz sam siebie. Unikaj tego i oddaj cały ciężar wezgiłowiu. Postępujemy często równie nierozsądnie, jak owa staruszka, która siedziała na brzegu ławki w wagonie i robiła niecierpliwe ruchy, starając się pomóc pociągowi. Niech wzorem dla was będzie śpiące

dziecko. Cały ciężar jego ciała opiera się na łóżku. Jeśli wzięcie, spojrzycie na łóżko, na którym spało dziecko — ujrzycie na niem ślad — odbicie jego małego ciała. Jeśli trudno wam będzie osiągnąć zupełne zwolnienie mięśni od napięcia, to można rozwiązać zadanie w sposób następujący: Wyobraź sobie, że twoje ciało jest tak „miękkie“, jak mokra płachta, i że leży swobodnie i płasko, bez oznak sprężystości.

Drogą krótkich ćwiczeń osiągniesz cuda i z owego stanu spokojnego wyjdiesz rześki tak, iż czuć będziesz siłę, by dobrze wypełniać swą pracę.

W wykładach i praktyce Hatha-jogów istnieją inne ćwiczenia odpoczynkowe. Najlepsze z nich, znane jogom pod nazwą „wyzwalających“, przytaczamy niżej.

KILKA ĆWICZEN WYZWALAJĄCYCH

1. Staraj się usunąć całą praną z kości dłoni, aby wisiała swobodnie i martwo, jak kawał drewna. Kołysz dłoń naprzód i wtył. Zrób to samo (t. j. usuń praną itd.) z drugą dłonią. Potem z obu naraz. Pewna praktyka da ci należyte pojęcie o tem ćwiczeniu.

2. Ćwiczenie to jest nieco trudniejsze od poprzedniego. Polega ono na tem, by osłabić zupełnie palce, uczynić je miękkimi i zmusić do swobodnego wahaniasię w stawach. Z początku ćwicz jedną ręką, potem drugą, potem obie naraz.

Wypuść całą praną z rąk, aby wisiała swobodnie po obu stronach ciała. Kołysz ciało naprzód i wtył, z boku na bok, aby ręce wahały się swobodnie, jak puste rękawy kurtki, wskutek ruchu ciała nie robiąc własnych wysiłków. Kołysz najpierw jedną ręką, potem obie naraz. Ćwiczenie to można zmieniać, nachylając ciało w różnych kierunkach i swobodnie machając rękami. Aby to ćwiczenie wykonywać prawidłowo, pamiętaj ciągle o pustych rękawach odzieży.

4. Uwolnij od napięcia rękę do łokcia i zmusz ją, by wisiała swobodnie na stawie łokciowym. Poruszaj górną częścią

ręki, nie kurcząc mięśni przedramienia. Kołysz dolną część ręki miękko i swobodnie. Najpierw jedną ręką, potem drugą, potem obiema razem.

5. Zwolnij zupełnie od naprężenia stopy i zmusz kostkę, by stała się bezwładną. Wymaga to pewnej praktyki, ponieważ mięśnie, poruszające stopę, bywają mniej lub więcej naprężone. Noga dziecka, które jeszcze nie zaczęło chodzić, bywa swobodna. Ćwicz najpierw jedną nogę, potem drugą.

6. Zwolnij łydkę, wypuściwszy z niej praną i ubezwładniając kolano. Kołysz najpierw jedną nogę, potem drugą.

7. Stań na poduszce, stół lub grubą książkę i niech jedna noga swobodnie waha się w stawie biodrowym, w którym nie powinno się uczuć żadnego naprężenia. Ćwicz najpierw jedną nogę, potem drugą.

8. Podnieś ręce nad głowę i, wypuściwszy z nich praną, opuść je wdół siłą własnego ciężaru.

9. Zegnij kolano, podnieś je jak najwyżej i wypuściwszy całą praną, opuść je wdół siłą własnego ciężaru.

10. Zwolnij od naprężenia głowę, pochyl ją naprzód i zmusz ją ruchem ciała, by kołysała się w różne strony. Następnie siądź na krześle i znów, uwolniwszy głowę, cofnij ją wtył. Pochyli się ona tam, gdzie jej będzie najwygodniej, jeżeli tylko nie będzie w niej prany. Aby lepiej to zrozumieć, wyobraź sobie człowieka, który zasypia siedząc: kiedy go sen zmorzy, zwalnia on od naprężenia mięśni szyi i głowa opada mu na piersi.

11. Zwolnij od naprężenia mięśnie ramion i piersi i niech tors twój swobodnie i lekko pochyli się naprzód.

12. Siądź na krześle i zwolnij mięśnie pasa (brzucha i krzyża); górna część ciała wskutek tego nachyli się naprzód jak tors dziecka, które zasnęło w swym krześle i zwiesza się stopniowo przez poręcz.

13. Ten, co całkowicie posiadał wszystkie ćwiczenie powyższe, może, o ile zechce, wyzwolić od naprężenia całe ciało, począwszy od głowy i stopniowo przechodząc do innych

części, do samych kolan; doszedłszy do kolan, upadnie na podłogę miętko, „jak snop“. Ćwiczenie to jest bardzo pożyteczne i może się przydać podczas upadku w czasie snu lub innego nieszczęśliwego zdarzenia. Przyzwyczajenie całkowitego wyzwolenia mięśni ciała od naprężenia może uchronić nas od potłuczenia się przy nieostrożnym wypadku. Zauważcie, że ciało małego dziecka, gdy pada, uwalnia się zawsze od naprężenia i wskutek tego dziecko nie tłucze się prawie nigdy wskutek upadku, przy którym ucierpieliby bardzo, a nawet mogliby połamać sobie kości ludzie dorośli. To samo widzimy u ludzi pijanych: tracą oni władzę nad mięśniami swojemi, które znajdują się w pełnym spoczynku. Jeśli zdarza się upaść, wałają się na ziemię „jak snop“ i tłuką się stosunkowo bardzo mało.

Uprawiając powyższe ćwiczenia, powtarzajcie każde z nich po kilka razy, zanim przejście do następnego. Każde ćwiczenie można zmieniać do nieskończoności, zależnie od pomyślności ucznia. Możecie sami stworzyć sobie ćwiczenia, trzymając się wzorów opisanych wyżej, jako schematu.

Praktyka owych ćwiczeń, wyzwalających mięśnie od naprężenia — rozwija w człowieku panowanie nad sobą i uczucie spokoju, co jest nabytkiem bardzo cennym. Siła w spokoju — oto idea, którą należy zawsze mieć w pamięci, myśląc o teorjach jogów, dotyczących rozluźnienia mięśni. Umiejętność kontroli naprężenia mięśni jest bardzo pożyteczna dla uspokojenia rozstrojonych nerwów i ochrania człowieka od „naderwania mięśni“. Prócz tego ćwiczenia owe są cennym środkiem wzmacniającym, dają bowiem człowiekowi odpoczynek i możliwość przywrócenia żywotności w czasie najkrótszym. Mieszkańcy Wschodu odbywają wycieczki, które budzą przerażenie w człowieku zachodnim; uszedłszy bardzo znaczną przestrzeń, wybierają miejsce dla odpoczynku, rzucając się na ziemię: wówczas uwalniają od naprężenia i od prany każdy mięsień swego ciała, czyniąc je na kilka minut bezwładnym i miękkim od stóp do głów. O ile to możliwe, zasypiają nie na długo,

zwykle zaś leżą z otwartymi oczyma, zachowując pełną działalność i jasność swych uczuć zewnętrznych, lecz nadawszy zupełny bezwład ciału. Jedna godzina takiego odpoczynku orzeźwi ich tak samo dobrze, jeśli nie lepiej, niż cała noc snu innego człowieka. Orzeźwieni i pełni nowego życia i energii, wędrują dalej. Prawie wszystkie plemiona i narody koczownicze umieją w ten sposób odpoczywać. Przymuszczalnie umiejętność ową nabywa się drogą intuicji; istnieje ona u Indian amerykańskich, Arabów, dzikich narodów Afryki i u wszystkich plemion świata. Człowiek cywilizowany utracił ów dar dlatego, że przestał odbywać podróże piechotą; należałoby jednak nauczyć się tej sztuki i używać jej, aby zmniejszać znużenie i wyczerpanie nerwów, wywołane natężeniem życiem umysłowym i fizycznym człowieka cywilizowanego, które wyczerpuje nie mniej od pełnego niewygód życia koczowników.

PRZECIĄGANIE SIĘ

„Przeciąganie się“ jest drugim sposobem odpoczynku jogów. Na pierwszy rzut oka wydaje się ono przeciwnem sposobowi osłabienia mięśni, w rzeczywistości jednak jest to zjawisko tego samego rodzaju: zmniejsza również naprężony stan mięśni, które przywykły do ciągłego skurczu i posyła po nich prąd do wszystkich części ustroju, regulując jej podział we wszystkich członkach. Kiedy jesteśmy znużeni, natura każe nam ziewać i przeciagać się. Zacerpnijmy wiedzy z księgi przyrody. Nauczmy się przeciagać według naszego życzenia, tak samo, jak to robimy pomimo naszej woli. Nie jest to tak łatwo, jak się wydaje, i będziecie musieli się poćwiczyć, zanim sposób ów da wyniki pożądane.

Powtórz ćwiczenia bezwładności mięśni w tym porządku, jaki był wskazany wyżej; lecz zamiast uwalniać od naprężenia każdą część ciała, poprośtu przeciagaj każdą część ciała. Zaczynaj od stopy, przejdź do nóg, potem do rąk i głowy. Prze-

ciągaj się we wszystkich kierunkach i wykręcaj nogi, ręce, głowę i całe ciało, jak tylko chcesz, byle to wykręcanie wyszło ci na użytek. Nie bój się ziewać przytem; ziewanie, to jedna z postaci przeciągania. Podczas przeciągania będziecie oczywista kurczyli i naprężali mięśnie, lecz odpoczynek wykaże dopiero następujący po ćwiczeniu spokój. Myśl ciągle o tem, by mięśnie „odpoczęły“, i nie zwracaj uwagi na wysiłki, jakie im każesz wykonywać. Nie będziemy przytaczali ćwiczeń naprężania mięśni: liczba i rodzaje ich są tak liczne, że nie trzeba nawet ilustrować ich przykładami. Niechaj człowiek myśli tylko o tem, jak dobrze jest przeciągać się, a natura podpowie mu, co ma czynić. Jest jeszcze jeden sposób ogólny. Stań na podłodze, rozstaw nogi i wyrzuć ręce nad głowę, kierując je w różne strony, następnie podnieś się na palcach i wyciągaj się stopniowo do góry, starając się jakby dosięgnąć sufitu. Jest to ćwiczenie bardzo proste, lecz zadziwiająco orzeźwia człowieka.

Zamiast przeciągać się, możecie także otrząsać się miękko i swobodnie, zmuszając do ruchu w miarę możliwości całe ciało. Jako przykład owego sposobu może służyć pies rasy Newfoundland, otrząsający swą sierść po kąpielu.

Wszystkie owe sposoby odpoczynku, jeśli je sumiennie i prawidłowo wykonywać, wywołują w człowieku wrażenie odnowionej energii i chęć do pracy; takie same uczucia wywołuje sen zdrowy i mocny, w połączeniu z kąpielą i rozcieraniem ciała.

ĆWICZENIE ODPOCZYNKU UMYSŁOWEGO

Nie będzie może rzeczą zbyteczną, jeśli przed zakończeniem rozdziału niniejszego wskażemy jeszcze jedno ćwiczenie: odpoczynku umysłowego. Co prawda, odpoczynek fizyczny wpływa na umysł, orzeźwiając go; lecz odpoczynek umysłowy wywiera wpływ na ciało, dając mu miłe uspokojenie. Dlatego przytoczone niżej ćwiczenie może zadowolić tych, którzy na

stronach poprzednich tej książki nie znaleźli tego, co byłoby im najwięcej potrzebne.

Siądź swobodnie, nie naprężaj i w miarę możności oderwij myśl od wszystkich przedmiotów i zagadnień, wymagających wysiłku umysłowego. Skieruj myśl na swe „ja“ wewnętrzne. Myśl o tem „ja“, niezależnem od ciała i mogącem w każdej chwili zrzucić z siebie okowy indywidualności. Stopniowo będziesz czuł zadowolenie, odpoczynek i spokój. Uwaga winna być odwrócona zupełnie od ciała fizycznego i zupełnie skupiona na twem „ja“ wyższem, które w rzeczywistości jest człowiekiem. Myśl o wielkim świecie, który cię otacza, o milionach słońc, z których każde otaczają planety, podobne do naszej ziemi, lecz w większości przypadków, znacznie większe. Przedstaw sobie bezmiar przestrzeni i czasu, myśl o różnorodności Życia i jego postaciach, istniejących na tych planetach, i wyobraź sobie siebie samego, jako małego pyłek we - wszechświecie. Następnie myśl o tem, że choć jesteś tylko małym atomem w olbrzymiej całości, to jednak jesteś częścią samego życia i częścią Ducha — że jesteś nieśmiertelny, wieczny i niezniszczalny, że jesteś niezbędną częścią całości, bez której nie może poruszać się machina całości, — że jesteś niezbędną śrubką w mechanizmie całości. Pomyśl, że stykasz się ze wszystkimi elementami życia, staraj się wyczuć w sobie życie całości, które w tobie drga — ogromny ocean życia, kołyszący cię na swej piersi. Potem wróć do rzeczywistości i swego życia fizycznego, a zobaczysz, że ciało twoje orzeźwiło się, umysł jest silny i spokojny i że jesteś gotów wziąć się do pracy, którą tak długo odkładałeś. Wędrowka po wyższych sferach umysłowych była dla ciebie bardzo pożyteczna i wzmocniła cię należycie.

ODPOCZYNEK CHWILOWY

Ulubiony sposób jogów, gdy odpoczynek jest im potrzebny podczas zajęć dziennych, a który zajmie niewiele czasu, polega na następującem :

Stań prosto, głowę trzymaj prosto, ramiona odrzuć w tył, ręce zwieś swobodnie. Pomału oddziel pięty od podłogi, wolno przenosząc ciężar ciała na palce nóg, jednocześnie podnieś ręce, dopóki nie będą rozpostarte na poziomie ramion, jak skrzydła orła. Kiedy cały ciężar ciała przeniesie się na palce, i poczujesz jagdybys płynął w powietrzu, wykonaj głęboki, pełny wdech. Wydechaj powietrze pomału, stopniowo opuszczając się na pięty i opuszczając ręce do postawy poprzedniej. Powtórz to kilka razy. Podniesienie i rozpostarcie rąk da ci wrażenie lekkości i swobody, które należy odczuć, aby zrozumieć.

Rozdział XXIV

UPRAWA ĆWICZEN FIZYCZNYCH

Człowiek w stanie pierwotnym nie potrzebował wcale uczyć się ćwiczeń fizycznych — jak również każde dziecko lub młodzieniec wyrosły normalnie. Życie człowieka na tonie przyrody dawało mu liczne powody działalności na świeżem powietrzu pod gołym niebem i w najlepszych warunkach pracy fizycznej. Musiał zdobywać sobie pożywienie, przygotowywać je, siać zboże, budować dom, zbierać paliwo i czynić tysiące innych rzeczy, by umożliwić sobie życie, choćby najpierwotniejszym sposobem. Lecz skoro tylko zetknął się z cywilizacją, zaczął oddawać swe obowiązki innym, zachowując dla siebie tylko pewien rodzaj działalności; obecnie niewielu już ludzi zajmuje się pracą fizyczną, gdy inni żyją tylko ciężką pracą fizyczną, skierowaną do bardzo ograniczonego celu; i ci i tamci żyją trybem nienaturalnym.

Praca fizyczna, której nie towarzyszy praca umysłowa, paczy życie ludzkie tak samo, jak działalność umysłowa, nie połączona z jakimkolwiek rodzajem pracy fizycznej. Przyroda wymaga równowagi — zachowania „złotego środka“. Naturalne i normalne życie powołuje do działania wszystkie siły człowieka,

zarówno umysłowe, jak i fizyczne; ten, kto umie regulować swe życie tak, by w nim zachowana była kolejność pracy fizycznej i umysłowej, może być najzdrowszym i najsilniejszym.

Dzieci mają dostateczną ilość ruchu fizycznego w zabawach i grach; instynkt naturalny każe dziecku uprawiać gry i sporty. Ludzie dorośli, gdy są dostatecznie rozumni, także dążą do urozmaicenia sobie pracy umysłowej i siedzącego trybu życia sportem i grami ruchowymi. Powodzenie, jakie zyskał sobie w ostatnich czasach golf, football, tennis i inne gry podobne, mówi nam, że instynkt przyrodzony człowieka jeszcze nie umarł. — Jogowie utrzymują, że instynkt, wzywający człowieka do gier ruchowych — uczuwana przezeń potrzeba ćwiczeń fizycznych — nakazuje również odczuwać potrzebę zajęć, w rodzaju ruchowych — jest to wezwanie przyrody do różnorodności w działaniu.

Normalnem, zdrowem ciałem jest takie, które odżywia się jednakowo dobrze we wszystkich częściach; żadna zaś część ciała nie może się dobrze odżywiać, o ile trwa w bezczynności. Część ciała nieużywana otrzymuje mniejszą ilość pokarmu i z czasem słabnie. Przyroda stworzyła człowiekowi ćwiczenia dla każdego mięśnia i każdej części ciała: w pracy naturalnej i zabawie. Przez „pracę naturalną“ nie rozumiemy roboty, będącej osobną postacią pracy fizycznej; człowiek, który zajmuje się jakimkolwiek rzemiosłem, ćwiczy pewną część mięśni; taki człowiek potrzebuje dla zdrowia tyleż ćwiczeń fizycznych, ile wymaga zdrowie człowieka siedzącego cały dzień przy biurku — z tą tylko różnicą, że rzemieślnik ma o wiele więcej sposobności przebywania na świeżem powietrzu.

Najnowszy system „wychowania fizycznego“ uważam za nikłą zamianę gier i pracy na świeżem powietrzu. System ten nie interesuje człowieka i umysł jego nie bierze udziału w grze, jak to bywa przy pracy lub rozrywkach. Zawsze jednak lepsze są choć byle jakie ćwiczenia, niż ich brak zupełny. Protestujemy tylko przeciw formie wychowania fizycznego, mającej na celu rozwój pewnych mięśni i nauk „sztuk“ atletycznych.

Jest to nienaturalne. Naturalny i zdrowy jest ten system zupełnego rozwoju fizycznego, który dąży do wywołania równomiernego rozwoju całego ciała, który stara się poruszać wszystkie mięśnie i odżywiać każdą część ciała, interesując jednocześnie ucznia jak można najwięcej i zmuszając go do długotrwałego przebywania na świeżem powietrzu.

Jogowie zapełniają swe życie powszednie pracą i w ten sposób mają moc ćwiczeń fizycznych. Prócz tego urządzają przechadzki po pagórkach i lasach, jeśli te znajdują się w pobliżu (a bywają zwykle w pobliżu, gdyż jogowie lubią miejscowości góryste i starają się mieszkać jak najdalej od równin i wielkich miast). Znają jeszcze wiele ćwiczeń spokojnych, któremi urozmaicają sobie godziny, poświęcone zajęciom i rozmyślaniom. W ćwiczeniach jogów niema nic szczególnie nowego lub nadzwyczajnego; podobne one są do ćwiczeń szkoły Kalistenesa lub ruchów Delsarta, tak rozpowszechnionych dziś na Zachodzie. Główna i ważna różnica polega na ten, że jogowie zmuszają do pracy umysł równolegle z ciałem. Ponieważ właśnie zainteresowanie przyciąga do pracy i zabawy uwagę umysłu, więc umysł bywa zajęty przy ćwiczeniach jogów. Jogi z zainteresowaniem śledzi przebieg swego ćwiczenia i zapomocą wysiłku woli wysyła potok prany do tej części ciała, która znajduje się w ruchu. W ten sposób ma on pożytek podwójny i kilka minut ćwiczenia działa na niego nie mniej dobroczynnie, niż dziesięć razy dłuższe ćwiczenia, nie zajmujące i nieciekawe.

Umiejętność przyciągania umysłu ku danej części ciała nabywa się łatwo. Należy tylko przyjąć za fakt twierdzenie, że można to osiągnąć; w ten sposób niszczy się wszelkie podświadome przeciwdziałanie, wywołane przez „wątpiący“ stan umysłu; wystarczy rozkaz, dany rozumowi, aby ten skierował potok prany ku danej części ciała i wzmocnił w niej obieg krwi. Bynajmniej nie trzeba przytem marszczyć brwi, zaciskać pięści lub wogóle czynić wielkiego wysiłku fizycznego, aby zmusić woję do pracy w pewnym kierunku. Najlepszy sposób

osiągnięcia wyników pożądaných, to oczekiwać z wiarą, że to, czego chcecie osiągnąć — stanie się napewno. Takie ufne oczekiwanie działa, jak surowy i stanowczy rozkaz woli, — użyjcie go, a rzecz pożądana stanie się niewątpliwie.

Tak, na przykład, gdy chcecie posłać większą falę prany do przedramienia i zwiększyć w niem obieg krwi, zwiększając tem samem i odżywianie tego członka, poproście zegnijcie i roze-
gnijcie rękę, utkwivszy wzrok w przedramieniu i zatrzymawszy myśl na wyniku pożądanym. Przeróbcie to kilka razy a zobaczycie, że przedramię wykonało dobrą pracę, chociaż nie robiliście wysiłków i nie posługiwaliście się żadnymi aparatami. Zastosujcie ten sposób do innych części ciała, wykonywając niemi kilka ruchów mięśniowych, aby przyciągnąć ku nim uwagę a szybko owdadniecie tym sposobem do tego stopnia, że przy każdym zwykłym i prostym ćwiczeniu będziecie go wykonywali prawie automatycznie. Krótko mówiąc, myślcie podczas ćwiczenia o tem, co robicie i dla czego robicie — a dojdziecie do wyników pożądaných. Napętniajcie życiem i zainteresowaniem każde wasze ćwiczenie i unikajcie ruchów nie-
dobałych lub mechanicznych, tak często towarzyszących ćwiczeniom przy zwykłym wychowaniu fizycznym. Starajcie się, by z ćwiczeń stworzyć sobie „rozrywkę“ i rozkoszujcie się niemi. W ten sposób powstaje pożytek dla ciała i ducha; po skończeniu ćwiczeń uczujecie w ciele przyjemne ciepło i sprężystość, jakich dotąd nie uczuwaliscie.

W rozdziale następnym podamy kilka prostych ćwiczeń, zapomocą których nadacie ruchy odpowiednie swemu ciału, zmagając do działania każdy członek, każdy narząd; — i ciało wasze będzie nie tylko dobrze rozwinięte, lecz silne i zgrabne, jak ciało Hindusa; giętkie i zręczne w ruchach, jak ciało atlety. Ćwiczenia owe zaczerpnęliśmy z niektórych wschodnich systemów gimnastyki, używanych też na Zachodzie; są one połączone z ruchami, tworzącemi sposób gimnastyki wojskowej w armjach Europy i Ameryki. Instruktorzy gimnastyki w armjach zbadali wschodni system gimnastyki i używają

tych ruchów, które najbardziej odpowiadają celom wojskowym; udało im się stworzyć serię ćwiczeń bardzo prostych i łatwo wykonalnych a jednakowo pożytecznych zarówno dla mężczyzn, jak i dla kobiet. Nie ustępują one drogo płatnym, obszernym kursom i systemom wychowania fizycznego. Niech prostota i zwięzłość podanych niżej ćwiczeń mówi sama za siebie i niechaj nie skłania was do ich lekceważenia. Są one tem, czego szukaliście, tylko usunięte zostało wszystko niepotrzebne. Przeróbcie owe ćwiczenia, zanim poczniecie je krytykować. Odrodzą was one fizycznie, o ile zadacie sobie dość czasu i trudu na ich dokładne wykonanie.

Rozdział XXV

ĆWICZENIA FIZYCZNE JOGÓW

Zanim przystąpimy do opisu ćwiczeń, przypominamy raz jeszcze, że ćwiczenie, wykonywane bez zainteresowania, nie wywrze na was żadnego wpływu. Powinniście nauczyć się lubić waszą pracę i myśleć o tem, do czego ona służy. Gdy posłuchacie rady naszej, osiągniecie wielki pożytek z ćwiczeń poniższych.

POSTAWA ZASADNICZA

Każde ćwiczenie winno zaczynać się od tego, że staniesz w postawie naturalnej, t. j. pięty przy sobie, głowa do góry, wzrok nawprost, ramiona wtył, pierś naprzód, brzuch zlekka wciągnięty, ręce swobodnie wiszą wzdłuż bioder.

Ćwiczenie I

1) Wyciągnij ręce przed siebie, na jednym poziomie z ramionami; dłonie winny się dotykać.

2) Odginaj ręce wtył, dopóki nie będą tworzyły jednej linii poziomej na poziomie ramion lub nawet tak, by były zarzucone wtył (jeśli możesz to wykonać bez wysiłku); szybko wróć do położenia (1). Powtórz ten ruch kilka razy. Odginać ręce wtył należy szybko i silnie. Nie pozwalaj sobie drzeć przy pracy. Ćwiczenie to jest nadzwyczaj pożyteczne dla rozwoju klatki piersiowej, mięśni, ramion i t. d. Można przy odrzucaniu rąk wtył, podnosić się na palcach i opuszczać się przy ruchu powrotnym rąk do przodu. Należy rytmicznie powtarzać ćwiczenie „wtył, naprzód” — jak szybki ruch wahadła.

Ćwiczenie II

- 1) Wyciągnij ręce w bok, dłonie rozwarte.
- 2) Zataczaj koła (niewielkie) rękami, odrzucając ręce jak najdalej wtył, a z przodu nie pozwalaj im przekraczać linii piersi. Wykonaj 12 kół. Wpływ ćwiczenia będzie skuteczniejszy, gdy wykonywać przy niem oddychanie pełne jogów i zatrzymywać powietrze w płucach na przeciąg kilku kół. Ćwiczenie to rozwija klatkę piersiową, ramiona i plecy. Starajcie się ożywić je i z zainteresowaniem śledźcie jego przebieg.

Ćwiczenie III

- 1) Wyciągnij przed sobą ręce dłońmi do góry tak, by małe palce stykały się ze sobą.
- 2) Nie rozdzielając małych palców, zegnij ręce, zataczając koło dłońmi i zbliż je do głowy, aż końce palców obu rąk zetkną się ze sobą górnymi powierzchniami; łokcie podczas tego ruchu powinny oddalać się od siebie i kiedy palce dotkną głowy (przyczem wielkie palce winny być skierowane wtył), łokcie będą znajdowały się po bokach ciała.
- 3) Wytrzymaj tę postawę przez kilka sekund, poczem wygnij łokcie do tyłu (przez co ramiona podadzą się również do

tyłu), odrzuć ręce skośnie wtył, aby legły całą swą długością po bokach ciała, jak w postawie zasadniczej.

Ćwiczenie IV

- 1) Wyciągnij ręce w bok na jednej linii z ramionami.
- 2) Trzymając je w tem położeniu, zegnij rękę w łokciu i skurcz przedramię, aby końce wyciągniętych palców dotknęły tego miejsca, gdzie przechodzi szew rękawa (u żołnierzy w tem miejscu zaczynają się naramienniki).
- 3) Pozostawiwszy palce na ramionach, wysuwaj łokcie ku przodowi, dopóki się nie zetkną (co można osiągnąć już po kilku ćwiczeniach).
- 4) Trzymając palce w tem samym położeniu, odginaj łokcie do tyłu, jak można najdalej (będzie to z każdym dniem łatwiejsze). Powtórz kilka razy ruch łokci wtył i naprzód.

Ćwiczenie V

- 1) Oprzyj ręce na biodrach, wielkie palce i łokcie do tyłu.
- 2) Nachylaj górną część tułowia ku przodowi jaknajdłużej, wypinając przytem pierś i odrzucając ramiona wtył.
- 3) Wyprostuj się, jak w punkcie pierwszym, i następnie nachyl tułów wtył. Nie należy przytem zginać kolana i wogóle ruch winien być powolny i łagodny.
- 4) Następnie nachyl tułów w prawą stronę, ręce trzymając na biodrach (opierając się twardo na piętach i wyprężając nogi).
- 5) Przybierz postawę, jak w punkcie pierwszym, i pochyl tułów w lewą stronę, trzymając się tych samych wskazówek, co w punkcie czwartym. Ćwiczenie to jest nieco nużące, dlatego nie należy się przemęczać. Rozwijaj je stopniowo. Trzymając ręce na biodrach (łokcie do tyłu), zataczaj kręgi górną częścią tułowia. Nie ruszaj nóg z miejsca i nie zginaj kolan.

Ćwiczenie VI

1) Wyrzuć ręce w pion; dłonie wyprostowane, wielkie palce stykają się ze sobą, wewnętrzna powierzchnia dłoni skierowana ku przodowi.

2) Nie zginając kolana, nachyl tułów wdół, starając się dotknąć podłogi końcami palców. Jeśli nie uda się to odrazu, nachylaj tułów jaknajniżej; — w krótkim czasie osiągniesz cel — lecz pamiętaj, że kolana ani ręce nie powinny się zginać.

3) Wyprostuj się i powtórz ćwiczenie kilka razy.

Ćwiczenie VII

1) Stojąc prosto i trzymając ręce na biodrach, podnieś się kilka razy na palcach. Podniósłszy się, zatrzymaj tę postawę przez kilka sekund i opuść się na pięty. Powtórz to kilka razy. Kolana nie zginaj, pięty trzymaj razem. Ćwiczenie to pożyteczne jest zwłaszcza dla rozwoju łydek, które przez pewien czas po ćwiczeniu będą cię bolały. Gdy łydki twe nie są rozwinięte, to ćwiczenie powyższe jest dla ciebie szczególnie przeznaczone.

2) Trzymając ręce na biodrach, rozstaw kolana na odległość około pół metra i przysiądź na piętach („przykucnij”), zatrzymaj się na sekundę w tem położeniu i podnieś się znowu; powtórz to kilka razy, lecz nie wiele; z początku będą bolały biodra. Ćwiczenie to rozwija wspaniale mięśnie bioder i miednicy. Jeszcze skuteczniejsze jest ćwiczenie powyższe, jeżeli podczas przysiadu przenosić ciężar ciała z pięt na palce nóg.

Ćwiczenie VIII

1) Stań prosto; ręce na biodrach.

2) Nie zginając kolana, odchyl prawą nogę w bok na pół metra (palce winny być nieco skrzyżowane na zewnątrz i podeszwa stopy wyprostowana); przystaw nogę do lewej, nie zginając kolana przez cały czas.

- 3) Powtórz ten ruch kilka razy.
- 4) Zrób to samo lewą nogą.
- 5) Trzymając ręce na biodrach, podnieś prawą nogę, zgiąwszy kolano, aby udo było położone prostopadle do linii ciała (lub o ile można, jeszcze nieco uniesione wyżej).
- 6) Postaw nogę na miejscu i wykonaj to samo lewą nogą.
- 7) Powtórz ten ruch kilka razy, na zmianę to prawą, to lewą nogą; z początku wolno, potem coraz prędzej, aż dojdiesz do tempa kroku na miejscu.

Ćwiczenie IX

- 1) Stań prosto, z wyciągniętymi przed sobą na poziomie ramion rękami; — dłonie winny być skierowane w dół, palce wyciągnięte, wielkie palce zaś nieco wygięte, stykają się ze sobą.
- 2) Nachyl górną część tułowia wprzód, robiąc przytem jedną nogą duży krok naprzód i wyciągając ręce zgodnie z ruchem ciała wprzód, w dół, w tył i znowu wprzód, tak żeby w chwili, gdy ciało doszło do granicy pochylenia, ręce były wyciągnięte w tył i znajdowały się wyżej od ciała; — ręce trzymaj naprężone i nie zginaj kolan.
- 3) Przybierz postawę pierwotną (p. 1) i powtórz ruch kilka razy, zmieniając nogę.

Ćwiczenie X

- 1) Wyciągnij ręce w bok na poziomie ramion i trzymaj je w naprężeniu, wyciągnąwszy palce.
- 2) Szybkim ruchem i z siłą ścisnij pięści, mocno przyciskając palce do dłoni.
- 3) Szybko i silnie rozewrzyj pięści, rozstawiając palce wachlarzowato, w naprężeniu.
- 4) Jak najszybciej powtórz ten ruch kilka razy. Wnoś w ćwiczenie jak najwięcej ożywienia. Jest to wspaniała gimnastyka dłoni.

Ćwiczenie XI

1) Połóż się na brzuchu, wyciągnąwszy ręce nad głowę; zegnij ręce w łokciach i skieruj je w górę; nogi wyciągnij i zegnij w kolanach wtył i do góry. Aby osiągnąć położenie prawidłowe, przedstaw sobie leżące na stole szkiełko od zegarka lub sosjerkę, której oba brzegi są wygięte do góry.

2) Podnoś i opuszczaj ręce i nogi kilka razy.

3) Przewróć się na plecy i wyciągnąwszy się, wyprężaj ręce wprzód nad głowę, aby tylna powierzchnia palców dotykała podłogi.

4) Podnieś obie nogi w górę, aby stały pionowo do leżącego ciała. Podnieś i opuść nogi kilka razy.

5) Przybierz znowu postawę, jak w punkcie trzecim, leżąc na plecach z wyciągniętymi nad głowę rękami, tylną powierzchnią palców dotykając podłogi.

6) Stopniowo przybierz postawę siedzącą, wyciągając ręce wprzód, na równej linii z ramionami. Wróć znowu stopniowo do postawy leżącej i powtórz ten ruch kilka razy.

7) Przewróć się znowu na brzuch, twarzą wdół, przyjąwszy postawę następującą: całe ciało od stóp do głowy winno być naprężone; stopniowo podnoś się, dopóki cały ciężar ciała nie będzie się opierał na dłoniach i końcach palców u nóg (ręce miałeś wyciągnięte nad głowę). Stopniowo zginaj ręce w łokciach i opuszczaj pierś na podłogę; następnie znowu wyciągaj ręce, podnosząc pierś i górną część tułowia i przenosząc cały ciężar ciała na ręce; końce palców u nóg winny służyć tylko jako podpora. Ruch ten jest trudny i nie należy się nim nużyć.

ĆWICZENIE KU ZMNIEJSZENIU ROZMIARÓW BRZUCHA

Ćwiczenie to przeznaczone jest dla osób, których brzuch ma za duże rozmiary, wskutek nagromadzonego w nim tłu-

szczy. Można w znacznym stopniu zmniejszyć swój brzuch, jeśli używać ostrożnie tego ćwiczenia; pamiętaj, że we wszystkim należy zachowywać umiarkowanie i nie szkodzić sobie zbyt dużą gorliwością i staraniem.

Ćwiczenie polega na następującem :

1) Wypuść z płuc cały, znajdujący się tam zapas powietrza, nie czyniąc jednak wysiłków; wykonywaj brzuchem ruchy wtył i naprzód, wciągając go i zwalniając; zatrzymaj się na chwilę i przywróć brzuchowi jego wygląd zwykły. Powtórz to ćwiczenie kilka razy; wykonaj jeden lub dwa wdechy i chwilę odpocznij. Znowu powtórz ćwiczenie kilka razy. Droga krótkotrwałej praktyki można osiągnąć zadziwiającą władzę nad mięśniami brzuszniemi. Ćwiczenie to nie tylko zmniejszy warstwę tłuszczu w brzuchu, lecz wzmocni znakomicie mięśnie brzuszne.

2) Dokładnie (lecz nie nazbyt silnie) rozetrzyj i wymasuj brzuch rękoma.

ĆWICZENIE KU WYROBIENIU PRAWIDŁOWEJ „FIGURY”

Ćwiczenie to ma na celu wyrobić zgrabną i naturalną postawę podczas chodzenia i stania i uleczyć człowieka od garbienia się i włóczenia nóg podczas chodzenia. Nauczy cię ono trzymać się tak, by każdy narząd miał dosyć miejsca i „swobody działania“ i aby każda część ciała twego zachowywała prawidłowe położenie i równowagę. Ten sam i bardzo mu bliski sposób zalecany jest przez powagi wojskowe we wszystkich krajach młodemu oficerom, aby wyrobić w nich należyty sposób trzymania się; lecz piękne wyniki psują nieco sposoby inne, które nadają ciału wygląd „nakrochmalony“; można tego uniknąć, jeśli uprawiać to ćwiczenie niezależnie od sposobów musztry wojskowej. Ćwiczenie polega na następującem — starajcie się wypełniać je uważnie :

1) Stań prosto, pięty trzymaj razem, palce u nóg od siebie tak, by stopy tworzyły ze sobą kąt 60°.

2) Podnieś ręce po bokach ciała, zataczając dłońmi półkola, aby dłonie zetknęły się ze sobą nad głową wielkimi palcami.

3) Wyprostuj kolana i wypręż ciało; nie zginaj łokci (ramiona przy końcu tego ruchu odrzuć dobrze wtył). Pomału opuść ręce, zataczając półkola tak, by leżały wzdłuż boków i tylko małe palce i wewnętrzna („uderzająca“) strona dłoni dotykały uda.

Postawa żołnierzy wtedy tylko jest prawidłowa, gdy małe palce u rąk leżą na szwie spodni.

4) Pomału powtórz ruch rąk kilka razy. Kiedy ręce leżą prawidłowo przy udach, ramiona nie mogą wysunąć się naprzód. Pierś jest zlekka naprzód podana, głowa wprost, szyja wyciągnięta, plecy wyprostowane i zlekka wygięte (jest to ich położenie normalne), kolana wciągnięte. Słowem — nadaliśmy ci piękną, zgrabną postawę — staraj się ją zachować. Postawszy nieco tak i trzymając ciągle małe palce u rąk na miejscu szwu bocznego spodni, przejdź się po pokoju. Krótka praktyka dokona w tobie cudownej zmiany i będziesz zdziwiony osiągniętym wynikiem. Praktyka i wytrwałość są niezbędne — jak wogóle we wszystkim, co chcecie osiągnąć.

Oto — prawie cały, krótki system ćwiczeń naszych. Jest on prosty i pozbawiony wszelkiego efektu, lecz działanie jego jest nadzwyczajne. Wywołuje on działalność każdej części ciała i gdy używać go prawidłowo, to system nasz odrodzi adepta fizycznie. Ćwicz się gorliwie i z zainteresowaniem. Zmuszaj umysł do brania udziału w tej pracy i pamiętaj zawsze, do czego dążysz. Podczas ćwiczenia myśl ciągle o „wzmocnieniu i rozwoju“ ustroju, a myśli owe pomogą ci do zdobycia zamierzonego celu. Nie przystępuj do ćwiczeń zaraz po jedzeniu lub bezpośrednio przed jedzeniem; nie przemęczaj się; zaczynaj od małego, powtarzając każde ćwiczenie najpierw kilka razy, a potem powiększaj liczbę ćwiczeń. Lepiej uprawiać ćwiczenie kilka razy dziennie, niż dużo odrazu.

Przytoczony przez nas krótki system „rozwoju fizycznego“

da ci tyleż, co każdy drogo kosztujący „kurs“ gimnastyki, wykładany ustnie lub piśmiennie. Ćwiczenia nasze wytrzymały próbę czasu i mimo to nie przestarzały się jeszcze. Są one proste i skuteczne. Zastosuj je, a będziesz silny i zdrow.

Rozdział XXVI

KAPIEL JOGÓW

Zdawałoby się, iż rzeczą zbyteczną jest poświęcać rozdział tej książki zagadnieniom ważności kąpeli. Jednak i w dwudziestym wieku szerokie masy publiczności pozostają pod tym względem w zupełnej nieświadomości. W wielkich miastach znaczna przystępność kąpeli nauczyła do pewnego stopnia choć częściowego użycia wody do obmywania powierzchni zewnętrznej ciała, lecz na wsi, a nawet w wielu domach miejskich, kąpiel nie zajmuje należytego miejsca w życiu powszednim człowieka. Dlatego uważamy za konieczne zwrócić uwagę czytelnika na tę sprawę i wyjaśnić mu, dlaczego jogowie przywiązują tak wielką wagę do czystości ciała.

Człowiek w swym stanie naturalnym nie potrzebował częstych kąpeli; ciało jego nie było pokryte odzieżą, myły je deszcze a gałęzie krzaków i drzew, dotykając skóry, ścierały z niej wszelkie produkty rozkładu, wyrzucane ciągle przez skórę. Prócz tego człowiek pierwotny, jak i zwierzęta, miał zawsze pod ręką strumyki i, idąc za popędem przyrodzonym, od czasu do czasu pogrążał się w czystej wodzie. Lecz zwyczaj użycia odzieży zmienił to wszystko i człowiek, — choć skóra jego ciągle wyrzuca na swą powierzchnię produkty szkodliwe — nie ma już możliwości oczyszczać się z nich tak, jak za starych, dobrych czasów i, gromadząc je na swej skórze, podlega różnym niedomaganiom i chorobom. Ciało może wydawać się czyste dla gołego oka, lecz w rzeczywistości może być bardzo brudne. Jeden rzut oka przez szkło powiększające na pokry-

wające skórę grudki błota, zawstydziłby niejednego z gentlemanów waszych.

Wszystkie rasy ludzkie, mające uroszczenia do kultury i cywilizacji, używają kąpeli. Można nawet powiedzieć, że częste używanie kąpeli jest sprawdzianem stanu kultury danego narodu. Im bardziej rozpowszechniony jest między ludem zwyczaj mycia się, tem wyższa jest kultura tego narodu. Im mniej w danym kraju istnieje zakładów kąpielowych, tem niższa jest kultura owego kraju. Narody starożytne doprowadzały użycie kąpeli do śmiesznej przesady: zaczynając od naturalnych sposobów kąpeli, dochodziły do kąpeli w wonnościach i t. p. Grecy i Rzymianie uważali kąpiel za obowiązek przyzwoitości; wiele narodów starożytnych wyprzedziło pod tym względem plemiona współczesne. Obecnie Japończycy zmusili cały świat do uznania ważności kąpeli i regularnego jej stosowania. Najuboższy Japończyk obejdzie się raczej bez obiadu, niż bez kąpeli. W mieście japońskim można znaleźć się w gęstym tłumie i nie uczuwać najmniejszych śladów nieprzyjemnego odoru. Czy można powiedzieć to samo o tłumie w Europie lub Ameryce? U wielu narodów kąpiel była i jest sprawą praktyki religijnej; założyciele danej religii, znając ważność kąpeli, włączyli ją do liczby obrzędów religijnych, wiedząc, że w ten sposób będą one często stosowane. Jogowie, chociaż nie uznają kąpeli, jako części rytuału religijnego, stosują ją tak gorliwie, jakby wchodziła w zakres obowiązków religijnych.

Zobaczymy, dlaczego człowiek winien się często myć. Bardzo niewielu z nas wie dobrze, o co chodzi, i myśli, że myć trzeba się tylko dlatego, by usunąć ze skóry kurz i brud, dający się zauważyć gołym okiem. Jest jednak powód ważniejszy, niż brud. Zobaczymy, poco skórze niezbędne jest oczyszczenie.

Objaśniliśmy już w jednym z rozdziałów poprzednich, jak ważne jest dla człowieka prawidłowe wydzielanie się potu; mówiliśmy, że jeżeli pory naskórka są brudne lub zatkane, to ciało nie ma możliwości uwolnienia się do produktów odbywa-

jącego się w niem rozkładu. W jaki zaś sposób ciało uwalnia się od produktów rozkładowych? Przez skórę, płuca i nerki. Wielu ludzi przemęcza swe nerki, zmuszając je do wykonywania pracy skóry, nie licząc się z tem, że muszą one też wykonywać swoją własną pracę; przyroda bowiem zmusi raczej jakiś narząd do pracy ponad siły, niż zezwoli na niewykonanie danej czynności ustroju. Każda pora skóry jest otworem wejściowym kanału, zwanego gruczołkiem potowym, idącego ze skóry na powierzchnię ciała. W każdym calu kwadratowym skóry naszej znajduje się do 3.000 takich kanalików. Wydzielają one wilgoć, zwaną potem lub oparami ciała; wilgoć owa jest płynną częścią krwi, zawierającą brud i zbyteczne produkty ustroju. Przypomnijcie sobie, że w ciele odbywa się ciągła ruina tkanek i odbudowa ich zapomocą nowych materiałów, i że ciało musi koniecznie wydalac z siebie brud i pomyje. Skóra jest jednym z czynników wydalania części zbytecznych. Gdyby zostały one w ustroju, to stałyby się rozsadnikiem i pokarmem dla bakteryj, drobnoustrojów i t. d.; — oto dlaczego przyroda stara się uwolnić od nich ciało. Skóra wydziela także płyn tłuszczowy, nadający jej miękkość i elastyczność.

Skóra tak samo podlega ciągłym zmianom swego ustroju, jak wogóle każda część ciała. Zewnętrzna powłoka skóry zwana „epidermą“ (naskórkiem), składa się z komórek bardzo nietrwałych. Łuszczą się one ciągle, przyczem zastępują je nowe komórki, torując sobie drogę na zewnątrz z pod starych. Owe komórki zniszczone i martwe, tworzą na skórze warstwę rozkładających się produktów, o ile nie będziemy ich zmywali lub usuwali innym sposobem. Co prawda, odzież ściera znaczną ich liczbę ze skóry, lecz mimo to większa część zostaje i usunąć je może tylko kąpiel lub obmycie.

W rozdziale, w którym mówiliśmy o użyciu wody dla oczyszczenia wnętrzości ludzkich, wskazywaliśmy znaczenie podtrzymywania otwartych por skóry i mówiliśmy, że człowiek, którego pory skórne są zatkane, musi wkrótce umrzeć, jak

dowodły tego liczne doświadczenia i fakty z przeszłości. Jeżeli nie będziemy ciągle utrzymywali ciała w czystości, to zgromadzone resztki martwych komórek naskórka, tłuszcz, pot i t. p. napewno wkońcu zatkają pory. Prócz tego brud na powierzchni skóry jest jakby wezwaniem znajdujących się w powietrzu zarazków, bakteryj, które łatwo zatrzymują się na skórze i poczynają się rozwijać. Czy życzyście sobie zapraszać takich przyjaciół, jak zarazki? Nie mamy obecnie na myśli tego brudu, który osiada na nas z powietrza i z otaczających nas przedmiotów — wiemy, że nie będziecie go na sobie hodowali — lecz czy myślicie o zbytecznych wytworach waszego ustroju, które są takim samym brudem i które w skutkach są znacznie szkodliwsze?

Człowiek winien myć swe ciało najmniej raz dziennie. Nie twierdzimy, że należy koniecznie używać kąpieli; (choć jest ona o wiele skuteczniejsza), lecz koniecznie trzeba dobrze obmywać ciało. Kto nie posiada wanny, może doskonale zastąpić ją miednicą i ręcznikiem; mokrym ręcznikiem należy dobrze wytrzeć ciało, następnie wypłókać ręcznik i obetrzeć się nim powtórnie.

Najlepszą chwilą do mycia się lub kąpieli jest rano, gdy człowiek wstaje z łóżka. Kąpiel wieczorna jest również bardzo pożyteczna. Nigdy nie należy kąpać się bezpośrednio przed jedzeniem lub zaraz po niem. Rozetrzyjcie dobrze ciało mokrym ręcznikiem; usuwa to cząstki martwe i wzmacnia obieg krwi. Nie kąpcie się nigdy w zimnej wodzie, jeśli uczuwacie chłód. Wykonajcie jakiegokolwiek ćwiczenie gimnastyczne, aby się rozgrzać, zanim weźmiecie kąpiel zimną. Jeśli chcecie pogrążyć się w wodzie całym ciałem, zawsze umoczcicie wpięrgłowę i piersi.

Ulubionem przyzwyczajeniem jogów jest rozcieranie ciała rękami (nie ręcznikiem) po zimnej kąpieli i ubieranie się, gdy ciało jest jeszcze wilgotne. Nigdy nie spowoduje to przeziębienia, jak twierdzi wielu lekarzy; przeciwnie — działanie bywa wręcz odwrotne; gdy tylko człowiek narzuci na siebie

odzież, po ciele rozchodzi się przyjemne ciepło, które potęguje się jeszcze wskutek lekkiej gimnastyki, jaką jogowie uprawiają zwykle po kąpeli. Gimnastyka owa nie powinna być trudną i należy ją przerwać w chwili, gdy ciało rozgrzeje się dostatecznie.

Jogowie lubią kąpać się w chłodnej (lecz nie zbyt zimnej) wodzie. Obmywają starannie całe ciało rękami lub ręcznikiem, wykonywając podczas mycia i rozcierania pełne oddychania jogów. Kąpiel biorą wprost z łóżka i podczas niej wykonywają spokojne ćwiczenia. W okresie zimna nie pogrążają się w wodzie, ale obmywają ciało mokrym ręcznikiem i rozcierają je; następnie gimnastykują się. Po użyciu zimnej wody następuje cudowna reakcja, całe ciało czerwienieje i zaczyna przyjemnie palić, gdy tylko narzuci się ubranie. Wkrótce po kąpeli, uprawianej przez pewien czas według systemu jogów, człowiek staje się krzepkim, ciało jego nabiera wytrzymałości, jędrności i elastyczności, a przeziębienie jest dlań rzeczą obcą. Człowiek staje się podobny do silnego i wytrzymałego drzewa, zdolnego znieść każdą pogodę i temperaturę w każdej porze roku.

Należy jeszcze ostrzec czytelników przed zbyt chłodną kąpielą z początku. Nie używajcie jej, gdy zdrowie wasze pozostawia choć trochę do życzenia. Z początku bierzcie kąpiel o łagodnej temperaturze; potem stopniowo przejdźcie do chłodniejszej. Ustanowicie szybko temperaturę dla was odpowiednią — zachowujcie ją. Nie karzcie sami siebie. Poranne obmycie chłodne winno wam sprawiać przyjemność, nie zaś być karą lub pokutą. Jeśli znajdziecie upodobanie w owych kąpielach, to nie zechcecie ich przerwać. Sprawiają one, że człowiek czuje się dobrze przez cały dzień. Z początku, gdy wilgotny ręcznik dotknie ciała, uczuwa się chłód, lecz po chwili następuje reakcja i po ciele rozlewa się miłe ciepło. Jeżeli nie rozcieracie się ręcznikiem, nie pozostawajcie w wannie dłużej, jak minutę, i poruszajcie silnie rękami cały czas, gdy znajdujecie się w wodzie.

Przy takich obmyciach porannych znika konieczność użycia kąpeli ciepłych, choć od czasu do czasu dobrze umyć się porządnie; w wyniku będziecie się czuli lepiej. Po przyjęciu ciepłej kąpeli rozetrzyjcie dokładnie ciało i wdziejajcie ubranie na suchą skórę. Ludziom, zmuszonym do długotrwałego chodzenia lub stania, polecamy nożną kąpiel przed udaniem się na spoczynek; okaże ona działanie uspokajające i wywoła zdrowy sen w nocy!).

Nie zapominajcie o rozdziale niniejszym; gdy go przeczytacie, wypróbujcie nasz system — będzie on mówił sam za siebie — i zobaczycie, o ile polepszy się wasze samopoczucie. Stosując go przez kilka dni, nie zechcecie go później przerwać.

PORANNE OBMYWANIE JOGÓW

Wskazówki poniższe dadzą wam pojęcie o sposobie, przy użyciu którego osiąga się najlepsze wyniki obmywań porannych. Sposób ten wzmacnia i pobudza siły ustroju i na cały dzień polepsza samopoczucie człowieka.

Jogowie zaczynają zwykle od lekkiej gimnastyki, która wzmacnia obieg krwi, rozprasza praną w całym ciele po odpoczynku nocnym i przygotowuje ciało do osiągnięcia największego pożytku z chłodnych rozcierań lub kąpeli.

ĆWICZENIE PRZYGOTOWAWCZE

- 1) Stań prosto, w postawie wojskowej.
- 2) Pomału podnieś się na palcach nóg, wolno i równo wdychając powietrze wdechem pełnym.
- 3) Wstrzymaj oddychanie na kilka sekund, nie zmieniając postawy.
- 4) Opuść się zwolna na pięty, pomału wdychając powietrze nosem.
- 5) Wykonaj oddychanie oczyszczające.
- 6) Powtórz ćwiczenie kilka razy, podnosząc się to na jednej, to na drugiej nodze.

*) Kąpiel ta nie jest wskazana dla cierpiących na serce.

Potem weź kąpiel lub obetrzyj ciało mokrym ręcznikiem, jak to było wskazane wyżej. Jeżeli wolisz obcieranie, to napełnij miednicę wodą (nie zbyt zimną, o temperaturze miłej, orzeźwiającej, która zdolna byłaby wywołać reakcję).

Namocz w wodzie grube prześcieradło lub ręcznik i wyciśnij je nieco. Rozetrzyj nim silnie ciało, poczynając od piersi i ramion, przechodząc na plecy, brzuch i biodra, następnie na uda, łydki i stopy. Wyciśnij pozostałą wodę z prześcieradła, polewając nią całe ciało, aby świeży potok wody oblał wszystkie jego części. Podczas rozcierania zatrzymuj się kilka razy na chwilę, aby wykonać jeden lub dwa oddechy pełne. Nie spiesz się z nadto i wykonywaj rozcieranie pomału i spokojnie. Z początku zimna woda wywoła lekkie drżenie, lecz wkrótce przywykniesz i polubisz owe obcierania. Nie popełnij błędu z samego początku — nie zacznij od zbyt zimnej wody; obniżaj temperaturę stopniowo. Jeżeli wolisz kąpiel, to napełnij wannę lub balję do połowy wodą o należytej temperaturze, uklęknij w niej, wykonaj rozcierania, potem zanurz ciało na minutę i ubieraj się natychmiast.

Należy rozcierać całe ciało rękami — zarówno przy kąpeli, jak i przy obcieraniu. Ręce ludzkie posiadają własności, jakich nie zastąpi ani ręcznik, ani prześcieradło. Przekonasz się o tem w praktyce.

Pozostaw skórę nieco wilgotną i szybko zarzuć bieliznę — uczujesz, jak przyjemnie całe ciało cię grzeje. Nietylko nie zziębniejesz wskutek kropel wody, pozostałych na twojej skórze, lecz przeciwnie — po całym ciełe rozejdzie się miłe ciepło. Po obmyciu lub kąpeli, gdy tylko włożysz ubranie, wykonaj ćwiczenie następujące :

ĆWICZENIE KOŃCOWE

1) Stań prosto; wyciągnij ręce prosto przed sobą na poziomie ramion; zaciśnij pięści i przytknij jedną do drugiej, odprowadź pięści półkołem na boki (ręce wyprostowane);

tak, aby ręce tworzyły jedną linję ze sobą (lub jeśli to nie będzie za trudne, by odgięły się nieco wtył) na poziomie ramion. Rozszerza to górną część klatki piersiowej. Powtórz ruch kilka razy i odpocznij chwilę.

2) Przybierz postawę końcową punktu pierwszego, to jest: wyciągnij ręce w bok, zatocz rękami koła z przodu wtył; — następnie z powrotem z tyłu naprzód; następnie kręć tylko jedną ręką, kolejno: to prawą, to lewą, jak skrzydłami wiatraka. Powtórz to kilka razy.

3) Stań prosto; podnieś ręce nad głową; palce wyciągnij i wielkie palce przytknij jeden do drugiego; nachyl tułów wraz z rękami wprzód i wdół, nie zginając kolan; staraj się dosięgnąć palcami do podłogi — jeżeli nie będziesz mógł tego uczynić, nachyl się, jak możesz najniżej; wróć do postawy pierwotnej.

4) Unieś ciało na końcach palców u nóg kilka razy, jakby kołysząc się.

5) Zachowując postawę stojącą, rozstaw kolana na boki na odległość około pół metra; pomału przysiadz i podnieś się. Powtórz to kilka razy.

6) Powtórz kilka razy punkt pierwszy ćwiczenia niniejszego.

7) Zakończ oddychaniem oczyszczającym.

Ćwiczenie to bynajmniej nie jest tak złożone, jak się wydaje na pierwszy rzut oka. Jest ono w rzeczywistości połączeniem 5 bardzo prostych i łatwo wykonalnych ćwiczeń; zbadaj, wypróbuj każdą część ćwiczenia przed rozpoczęciem kąpieli i naucz się go dobrze. Pójdzie wówczas łatwo i nie zajmie ci to wiele czasu. Wywiera ono wpływ nadzwyczaj wzmacniająco, pobudza do działania każdą część ciała i odrodzi cię zupełnie, bez względu na to, czy jesteś kobietą czy mężczyzną, jeśli tylko będziesz je uprawiał natychmiast po kąpieli lub obcieraniu.

Obmywanie poranne górnej części tułowia nadaje krzepkość i żywotność na cały dzień, a obmywanie ciała od pasa wdół

(z nogami) na noc wywołuje sen uspokajający i bardzo orzeźwia człowieka po pracy.

Rozdział XXVII

ENERGJA SŁONECZNA

Czytelnicy nasi znają mniej więcej ideę zasadniczą astronomji. Wiedzą oni, że nawet w tej nieskończonej małej części wszechświata — którą możemy objąć okiem, uzbrojonym w najsilniejszy teleskop — istnieją miliony nieruchomych gwiazd; każda z tych gwiazd jest słońcem, równem wielkością, a nawet nieraz wielokrotnie większem od słońca, rządzącego naszym układem planetarnym. Słońce nasze jest ośrodkiem energii dla naszego układu planetarnego, składającego się z kilku, znanych nauce planet, wśród których ziemia jest tylko jednym z członków licznej rodziny.

Słońce nasze (jak wogóle wszystkie słońca we wszechświecie) promieniuje energję w przestrzeń; energia owa ożywia otaczające je planety i czyni na nich możliwe życie. Bez promieni słońca na ziemi nie byłoby życia — nawet w najprostszej znanej nam postaci. Życie nasze — siła życiowa — znajduje się w ściślejszej zależności od słońca. Ową siłę życiową lub energję jogowie nazywają praną. Prana, oczywista jest wszędzie, lecz pewne czynniki ciągle pochłaniają i rozsyłają ową energję — jakby podtrzymując bieg normalny jej prądów. Elektryczność jest wielką siłą, lecz aby ją zebrać i rozesać dalej w postaci siły skupionej — potrzebne są dynamo-maszyny i tym podobne ośrodki energii elektrycznej. Pomiędzy słońcem i planetami obiega ciągły prąd prany.

Cały świat utrzymuje (a nauka współczesna przyjmuje za pewnik), że słońce jest rozżarzoną masą ognistą — czemś w rodzaju pieca ognistego i że ciepło i światło, otrzymywane przez nas, pochodzą z tego olbrzymiego pieca. Lecz uczeni

szkoły jogów są innego zdania. Głoszą oni, że ustrój słońca, lub co pewniejsza, istniejące tam warunki są tak różne od warunków, panujących na ziemi, że umysł ludzki nie może wytworzyć sobie należytego o nich pojęcia.

Według ich mniemania słońce nie jest zlepkiem jakichkolwiek substancji gorejących; nie jest ono płonąca kulą z rozżarzonego węgla lub roztopionego żelaza. Nauczyciele jogów nie uznają ani jednej z tych teorii. Przeciwnie, sądzą oni, że słońce składa się w znacznej części z pewnych pierwiastków, pokrewnych temu, który niedawno został odkryty na ziemi pod nazwą „radium”. Nie utrzymują oni, że słońce składa się z radium, lecz przez wiele stuleci przypuszczali, że słońce składa się z wielu pierwiastków lub rodzajów materji, posiadającej własności, podobne do własności tego pierwiastku, który tak zaciekał obecnie cały świat cywilizowany, a który został przez swoją odkrywczynię nazwany „radium”. Nie zamierzamy tu opisywać lub objaśniać własności radium, lecz zaznaczamy te jego własności, które podług mniemania jogów w różnym stopniu właściwe są licznym substancjom, składającym się na „pierwiastek słońca”. Bardzo możliwe, że niektóre inne pierwiastki słoneczne mogą znajdować się i na naszej planecie — mogą one być podobne do radium, lecz jednocześnie mogą być od niego różne.

Pierwiastek słoneczny nie znajduje się w stanie rozżarzonego lub w stanie spalania się, jak to zwykle rozumiemy; wydobywa on nieustannie z planet potężne potoki prany, poddaje je zadziwiającemu jakiemuś procesowi naturalnemu i wysyła strumień powrotny do planet. Jak wiadomo czytelnikom naszym — głównem źródłem, zaopatrującem nas w pranę, jest powietrze; powietrze zaś otrzymuje pranę ze słońca. Mówiliśmy już, że pokarm, przyjmowany przez nas, nasycony jest praną, którą wydobywamy i zużywamy — a wszak rośliny i zwierzęta, będące naszym pokarmem, otrzymują pranę również ze słońca. Słońce jest wielkim składem prany, należącym do naszego układu planetarnego i potężną dynamo-maszyną,

nieustannie posyłającą swe drgania do najdalszych granic swego układu; słońce nasycza wszystko siłą i daje życie — oczywiście, życie fizyczne.

Nie będziemy opisywali tu zadziwiających faktów, dotyczących twórczej pracy słońca — znają je wszyscy; poruszamy tę sprawę jedynie dlatego, by uczniowie nasi wiedzieli, czym jest słońce, i zrozumieli, jakie jest jego znaczenie dla wszystkich istot żyjących. Cel rozdziału niniejszego to obnażenie przed wami faktu, że promienie słoneczne nieustannie roznoszą energię i życie, które my następnie pochłaniamy, lecz którymi nie posługujemy się w tej mierze, jaka jest dla nas możebna. Współczesne narody cywilizowane jakby boją się słońca — zawieszają okna swych siedzib, zakrywają całe ciało grubym ubraniem, nie przepuszczającem promieni słonecznych i unikają ich na wszelkie sposoby. Zauważcie, że mówiąc o promieniach słonecznych, nie mamy na myśli ich ciepła. Ciepło pochodzi od działania promieni słonecznych na atmosferę ziemską; — poza atmosferą ziemi (w przestrzeni międzyplanetarnej) panuje chłód absolutny, ponieważ brak tam oporu, jaki okazuje atmosfera promieniom słonecznym. Jeżeli polecamy wam użycie promieni słonecznych, to nie znaczy bynajmniej, byśmy zalecali wam smażyć się w skwarze południowym.

Powinniście odzwyczaić się od unikania światła słonecznego. Wpuście je do mieszkań waszych, nie obawiajcie się zbytnio o stan portjer i dywanów waszych; nie zamykajcie wiecznie okien pokojów waszych. Czyż chcecie, by mieszkanie wasze podobne było do piwnicy, do której słońce nigdy nie zagląda? Otwierajcie wczesnym rankiem wszystkie okna i niechaj promienie słońca, bezpośrednie czy odbite, zaleją wasz pokój — wytworzycie sobie atmosferę zdrowia, tężyzny i żywotności, która stopniowo przeniknie cały dom wasz i zastąpi poprzednią atmosferę chorób, niemocy i braku życia.

Chodźcie zawsze w świetle słonecznym, nie unikajcie słonecznej strony ulicy, z wyjątkiem silnego upału lub w południe.

Przy każdej sposobności urządźcie kąpiele słoneczne. Wstawajcie o kilka minut wcześniej i stojcie lub leżcie na słońcu — niechaj ono odświeża ciało wasze. Jeśli nadarzy się sposobność, zdejmijcie odzież i niech promienie słońca padają wprost na ciało, nie przechodząc przez tkaninę ubrania. Jeśli nigdy nie próbowaliście tego, nie możecie sobie wyobrazić, jaki pożytek przynosi kąpiel słoneczna i jak wzmacnia ustroj. Nie pozostawiajcie tej sprawy bez uwagi. Wypróbujcie działanie promieni słonecznych przez operowanie wprost na ciele. Jeżeli boli was jakiś członek, uczujecie ulgę, podstawivszy chorą część ciała działaniu promieni słonecznych.

Poranne promienie wiosenne słońca są szczególnie pożyteczne, a ludziom, którzy wcześniej wstają i używają ich, możemy powinszować. Po godzinie piątej, gdy słońce podniosło się już wysoko, działanie ożywiające słońca zmniejsza się i następnie w miarę zbliżania się wieczoru, stopniowo jeszcze słabnie. Zauważcie, że klomby kwiatów, które oświetla słońce poranne, rozwijają się daleko wspanialej, niż te, na które słońce pada dopiero po południu. Wszyscy ogrodnicy i hodowcy kwiatów wiedzą o tem i rozumieją, że światło słoneczne jest tak samo niezbędne dla roślin, jak woda, powietrze i urodzajna gleba. Przypatrzcie się życiu roślin, powróćcie do natury i zaczerpnijcie wiedzy z jej księgi. Słońce i powietrze, — to zadziwiające środki wzmacniające i lecznicze — dlaczego nie używacie ich ciągle i zupełnie? — W innych rozdziałach książki niniejszej mówiliśmy o tem, że, używając siły umysłowej, człowiek może przyciągać do ustroju zwiększoną ilość prany z powietrza, pokarmu, wody i t. p. To samo można powiedzieć i o promieniach słonecznych; — możecie zwiększyć ich pożyteczne działanie przez odpowiedni nastrój umysłu. Przechadzajcie się w słońcu porannem, podnieście głowę, odrzućcie ramiona w tył i wdychajcie całą piersią powietrze, nasycone potokami prany promieni słonecznych. Niech słońce świeci wam prosto w twarz. Powtarzając te (lub mniejwięcej takie same) słowa, starajcie się wytworzyć sobie w umyśle obraz

odpowiedni: „Kąpię się w przepięknym świetle przyrody; piję z niego zdrowie, tężyznę i żywotność. Czyni mię ono silnym i napełnia energją. Uczuвам w sobie przyptyw prany — czuję, jak rozlewa się ona po całym ustroju, od stóp do głowy, wzmacniając całe ciało. Lubię światło słońca i rozkoszuję się niem“.

Róbcie to przy każdej sposobności, wkrótce pocznicie rozumieć, czego pozbawialiście się przez lata poprzednie, unikając słońca. Nie poddawajcie się bezużytecznie skwarowi południowego słońca letniego, w dniu upalne około godziny dwunastej. Lecz słońce poranne ani zimą ani latem nie wyrządzi wam szkody. Nauczcie się lubić światło słoneczne i to wszystko, co ono wam daje.

Rozdział XXVIII

ŚWIEŻE POWIETRZE

Nie opuszczaj rozdziału tego, mniemając, że rozpatruje on rzeczy powszednie. Jeśli masz zamiar go opuścić, to znaczy, że jesteś tą właśnie osobą, dla której został on napisany i której znajomość tego rozdziału jest bardzo potrzebna. Człowiek, który dobrze wniknął w daną sprawę i rozumie konieczność i pożytek używania świeżego powietrza, nie opuści rozdziału tego; choć nawet nie znajdzie w nim nic nowego — chętnie przeczyta jeszcze raz, by przypomnieć sobie wiadomości pożyteczne. Jeśli temat niniejszy nie spodoba ci się i zechcesz rozdział ten opuścić, to znaczy, że jest on ci potrzebny. Wyżej wspomnieliśmy już o znaczeniu oddychania — zarówno pod względem ezoterycznym, jak i egzoterycznym. W tym rozdziale nie będziemy rozpatrywali sprawy oddychania, lecz daną ilość świeżego powietrza; wskazówek owych potrzebują zwłaszcza mieszkańcy Zachodu, gdzie rozpowszechnione są sypialnie zamknięte i domy, pozbawione przewietrzania. Mówi-

liśmy o znaczeniu prawidłowego oddychania; wskazówki nasze nie przyniosą wam pożytku, o ile nie będziecie oddychali powietrzem czystym i świeżym. — Nie można było wymyśleć nic głupszego, niż zamykanie się w nieprzewiewnych pokojach, pozbawionych wentylacji, jak to u wielu ludzi jest w zwyczaju. Jak można było dopuścić do tego, będąc elementarnie chociaż obznajomionym z działalnością i ustrojem płuc? Trudno odpowiedzieć na to — powie człowiek myślący. Oświełmy krótko, lecz jasno i rozumnie tę sprawę.

Przypomnijmy sobie, że płuca wydalają nieustannie szkodliwe substancje z ustroju. Oddychanie spełnia rolę czyszciciela ustroju, wyrzucając ze wszystkich jego części produkty niepotrzebne i zużyte. Substancje, wyrzucane przez płuca, są tak samo szkodliwe, jak i te, które wydalane są przez skórę, nerki i nawet kiszki: rzeczywiście — jeśli ustrój otrzymuje niedostateczną ilość wody — przyroda zmusza do działania płuca zamiast nerek, wydalając z ciała szkodliwe i trujące produkty rozkładu. Jeśli kiszki uwalniają ciało od substancyj zbytecznych w niedostatecznym stopniu — wówczas znaczna część zawartości jelit zostaje wessana i rozpuszczona po całym ustroju; szukając wyjścia, dostaje się do płuc i przy wydechu wychodzi nazewnątrz wraz z powietrzem. Pomyśl oto: jeśli zamkniesz się w pokoju ze szczelnie pozatykanemi oknami i wogóle otworami, doprowadzającemi powietrze, to będziesz wydychał na godzinę około 2 metrów sześciennych dwutlenku węgla i innych gazów trujących. W ciągu 8 godzin wytworzysz około 15 metrów sześciennych dwutlenku węgla. Jeśli w pokoju śpią 2 osoby, to ilość ta podwaja się. Powietrze staje się zatrutem, wdychasz ustawicznie te same substancje trujące, a jakość powietrza pogarsza się z każdym nowym wydechem. Nic dziwnego, że, jeśli ktoś wejdzie rano do twego pokoju, nim jeszcze otworzyłeś okno, poczuje odór, którym przesycone jest powietrze. Nic dziwnego, że jesteś zły, nie wypoczęty, rozdrażniony i wogóle „rozstrojony“ po nocy, przepędzonej w takim zadżumionym domu.

Czy myślałeś kiedy o tem, poco ludzie śpią? — Poto, by dać przyrodzie możność uzupełnienia sił, utraconych w ciągu dnia. Człowiek przestaje tracić czynnie swą energję, natura zaś odnawia i wzmacnia siły ustroju, tak, by do rana wytworzył się nawet pewien nadmiar energii. Aby dobrze wypełnić swe zadanie, przyroda wymaga warunków przynajmniej normalnych, — potrzebuje powietrza, zawierającego należytą ilość tlenu — powietrza nasyconego działaniem światła słonecznego w ciągu dnia, i oczywiście, dobrze naładowanego praną. A ty tymczasem dajesz jej do rozporządzenia ograniczoną ilość powietrza, napół zatrutego przez odpadki twego ciała. Nic dziwnego zatem, że natura, miast solidnej pracy, daje tylko lichą reparację.

Nie można spać w pokoju, którego atmosfera jest przesycona charakterystycznym, nieprzyjemnym zapachem, który wielu z was uczuwało w lokalu źle wietrzonym — nie można zasnąć, póki pokój nie zostanie przewietrzony i napełniony świeżem powietrzem. W sypialni powietrze winno być prawie tak czyste, jak na dworze. Nie lękaj się o zaziębienie. Przypomnij sobie, że najbardziej dziś używany sposób leczenia suchot, polega na ciągłym przebywaniu na świeżem powietrzu, bez względu na jego temperaturę. Nakryj się większą liczbą kołder, a nie poczujesz chłodu — należy tylko nieco doń przywyknąć. Powróć do przyrody. Pamiętaj jednak, że świeże powietrze a przeciąg — to nie to samo.

To samo, co mówiliśmy o sypialniach, możemy powiedzieć o innych pokojach mieszkalnych, biurach i t. p. Oczywiście, zimą nie można wpuszczać za wiele powietrza zimnego, gdyż obniżyłoby to znacznie temperaturę; lecz istnieje na szczęście, udatny kompromis, dający się zastosować nawet w zimnym klimacie: otwieraj okna od czasu do czasu, na krótko, dając powietrzu możność swobodnego przyptywu. Nie zapominaj, że lampy i oświetlenie gazowe pochłaniają wielką ilość tlenu — należy dlatego wietrzyć mieszkanie i wieczorami. Zdrowie

twoje polepszy się, gdy poczniesz często wietrzyć swe mieszkanie.

Przebywaj jaknajwięcej na świeżem powietrzu; jest ono pełne własności, dających zdrowie i siłę. Wiedzą i wiedzieli o tem wszyscy, mimo to chowają się w mieszkaniach, postępując wbrew prawom przyrody. Nic dziwnego, że się źle czujesz; praw przyrody nie narusza się bezkarnie. Nie lękaj się powietrza; przyroda stworzyła cię, abyś je zażywał — jest ono zastosowane do twej natury i twych potrzeb. Przechadzając się i rozkoszując się powietrzem, mów do siebie: „Jestem dzieckiem natury; ona daje mi czyste i świeże powietrze, abym mógł się stać silnym i zdrowym. Wdycham w siebie zdrowie, siłę i energję. Rozkoszuję się powiewem wiatru, odświeżającego mą twarz, i uczuam dobroczynny wpływ powietrza na mój ustrój. Jestem dzieckiem przyrody i rozkoszuję się jej darami“. Naucz się rozkoszować powietrzem: przyniesie ci to błogość nieopisaną.

Rozdział XXIX

WZMACNIAJĄCE DZIAŁANIE SNU

Ze wszystkich czynności przyrody, które należy zrozumieć, sen jest czynnością tak prostą, że zdawałoby się zbyt cennym dawać co do niego rady lub wskazówki. Dziecku nie potrzebne są obszernie traktaty naukowe o znaczeniu i konieczności snu — śpi ono i nic mu święcej nie potrzeba. Tak samo postępowałyby i człowiek dorosły, gdyby żył w większej zgodzie z prawami przyrody; lecz otoczył się on środowiskiem tak sztucznym, że prawie nie potrafi już żyć naturalnie i normalnie. Może jednak powrócić człowiek do przyrody w pewnym stopniu, mimo nieprzyjaznych okoliczności i warunków. Ze wszystkich nierozsądnych przyzwyczajzeń człowieka, które nabył na drodze, oddalającej go od natury, najgorsze jest przyzwyczajenie wsta-

wania i układania się do snu w czasie niewłaściwym. Godziny, przeznaczone przez przyrodę na najzdrowszy sen, przepędza człowiek w podnieceniu, tracąc je na rozrywki; godziny zaś, podczas których natura szczególnie obdarza człowieka zdolnością pochłaniania siły życiowej i tężyzny — zużywa na sen. Najlepszy sen bywa między zachodem słońca a północą, najlepszy zaś czas do pracy pod gołym niebem i do wchłaniania (przez człowieka) siły życiowej — to wczesny poranek, zaraz po wschodzie słońca. W ten sposób tracimy podwójnie; potem zaś dziwimy się, dlaczego się starzejemy już w średnim wieku lub czasem nawet wcześniej.

Podczas snu natura wykonywa lwią część swej roboty, odnawiającej ustrój; rzeczą bardzo ważną jest dostarczyć jej warunków przyjaznych. Nie będziemy podawali żadnych prawideł snu, ponieważ każdy człowiek ma potrzeby nieco odmienne; w tym rozdziale omówimy krótko sprawę snu. Mówiąc ogólnikowo, natura wymaga od człowieka około 8 godzin snu na dobę.

Spać należy zawsze w pokoju przewietrzonym, dla przyczyn, wymienionych w rozdziale poprzednim. Okrywać należy się dość ciepło, aby było wygodnie i przyjemnie, lecz unikaj zakopywania się w mnóstwo ciężkich kołder, co spotyka się tak często w wielu rodzinach — jest to sprawa przyzwyczajenia, i sam zdziwisz się, jak mała liczba i grubość kołder może ci wystarczyć. Nie śpij nigdy w bieliźnie, którą nosiłeś we dnie — jest to niezdrowe i niehigieniczne. Nie kładź pod głowę za dużo poduszek — wystarczy jedna i to niezbyt duża. Zwolnij od naprężania wszystkie nerwy i mięśnie; naucz się być „leniwym“ w łóżku i uprawiaj wrażenie lenistwa, gdy tylko owiniesz się kołdrą. Naucz się nie myśleć w łóżku o tem, co robiłeś we dnie; uczynь prawidło z tego nienaruszalne, a nauczysz się wkrótce spać, jak sypia zdrowe dziecko. Przypatrz się, jak sypia zdrowe dziecko i jak postępuje sobie, gdy układa się do snu; staraj się iść za jego przykładem. Bądź dzieckiem, udając się na spoczynek — oto rada, którą warto zapamiętać;

gdyby ludzie stosowali się do niej, rasa nasza wydoskonaliłaby się znakomicie.

Ten, kto należycie uprzytomnił sobie rzeczywistą naturę ludzką i miejsce, jakie zajmuje człowiek na świecie, — znacznie łatwiej będzie odpoczywał po dziecinnemu, niż każdy inny mężczyzna lub każda inna kobieta. Będzie czuł się na świecie, jak u siebie w domu do tego stopnia, że będzie zapadał w sen spokojny i zdrowy, wierząc w siłę rządzącą światem — w naturę.

Nie będziemy tu przytaczali wskazówek, jak wywołać sen u ludzi, cierpiących na bezsenność. Sądzymy, że gdy zastosują się oni do zawartego w książce niniejszej planu życia odpowiedniego i naturalnego, to otrzymają możliwość normalnego sypiania bez żadnych wskazówek z naszej strony. Jednakowoż jedną lub dwie rady możemy dać tym, którzy znajdują się już „na drodze“. Chłodna kąpiel nóg, przyjęta wieczorem, wywołuje zdrowy sen. Skupienie myśli na nogach również jest pożyteczne — zmusza ono krew do odpływu z mózgu i przyptywu do dolnych kończyn. Lecz przede wszystkim nie staraj się zasnąć za wszelką cenę — jest to najgorsze dla tego, kto chce zasnąć i zwykle wywołuje pracę wyobraźni. Najlepsze, co możesz uczynić, to zmusić się do myślenia o tem, że ci jest zupełnie wszystko jedno, czy zaśniesz, czy nie; że odpoczywasz wspaniale, rozkoszujesz się swą beczczynnością i jesteś z siebie zupełnie zadowolony. Wyobraź sobie, że jesteś zmęczonem dzieckiem, starającym się znaleźć odpoczynek w pośnieniu i spróbuj wykorzystać ten obraz myślowy. Nie siedź do późnej nocy nad pracą lub przy gawędzie; czy chcesz czy nie chcesz, kładź się spać o pewnej określonej godzinie i rozkoszuj się beczczynnością.

Ćwiczenia, umieszczone w rozdziale o spokoju mięśni, pomogą ci, gdy zechcesz uwolnić je od naprężenia i nabierzesz nowych przyzwyczajień, bardzo użytecznych dla tych, którzy cierpią na bezsenność.

Nie spodziewamy się, oczywiście, by wszyscy nasi czytelnicy udawali się na spoczynek „z kurami“, a budzili się tak

wcześnie, jak dzieci lub wieśniacy. Chcielibyśmy, aby to było możliwe, lecz rozumiemy dobrze wymagania życia współczesnego, a zwłaszcza w wielkich miastach. Dlatego wszystko, czego możemy wymagać od czytelników naszych — to godzić w miarę możliwości wymagania natury z warunkami życia. Unikajcie, ile się da, siedzenia do późnej nocy i podniecenia, a gdy tylko nadarzy się sposobność, kładźcie się spać i wstawajcie wcześniej. Rozumiemy, że nie zgadza się to ze spędzaniem czasu, które zwykliśmy nazywać „przyjemnościami“, lecz prosimy, byście od czasu do czasu dawali sobie odpoczynek od owych „przyjemności“. Prędzej czy później ludzkość powróci do prostszego trybu życia i późno udawać się na spoczynek będzie uważane za rzecz równie niebezpieczną, jak obecnie używanie narkotyków, pijaństwo i t. p. Tymczasem możemy powiedzieć tylko: „Czyń dla siebie, co możesz“.

Jeśli możesz w ciągu dnia udzielić pół godziny na zwolnienie mięśni, lub potu, aby „zdrzemnąć się“ nieco, zobaczysz, że wywoła to skutek cudowny — odpoczynek ów odświeży cię i praca pójdzie ci po nim znacznie lepiej. Wielu z naszych działaczy społecznych, którzy osiągnęli wielki rozgłos, zna tę tajemnicę i często, gdy mówi się, że są „nadzwyczaj zajęci“, w rzeczywistości leżą oni, nadawszy mięśniom stan zupełnego spoczynku, wykonywają pełne oddychanie i pozwalają przyrodzie, by im wróciła utracone siły. Przerywając pracę krótkim odpoczynkiem, człowiek może uczynić dwa razy tyle, niż gdyby pracował cały dzień bez wytchnienia. Zastanówcie się, nieco nad tym, wy, ludzie świata zachodniego, możecie stać się więcej energiczni, gdy poczniecie przerywać swą pracę odpoczynkiem i spokojem. Małe „uwolnienie się“ pomaga człowiekowi uzupełnić zapas sił i pracować dalej bez znużenia.

Rozdział XXX

ODRODZENIE

W rozdziale tym zwrócimy uwagę waszą na sprawę doniosłego znaczenia dla rasy ludzkiej. Zwykle ludzie nie traktują jej poważnie; pod wpływem opinii publicznej w chwili obecnej nie możemy omawiać tej sprawy z pożądaną ścisłością lub uznać konieczność jej rozpatrzenia: poruszanie tego tematu uznane jest powszechnie za „niemoralne“, choćby nawet autor postawił sobie za zadanie walczyć z nieczystością i obyczajami niemoralnymi, które tak zakorzeniły się w społeczeństwie dzisiejszem. Niektórym pisarzom jednak udało się zaznajomić społeczeństwo ze sprawą rozmnażania się; dlatego większość czytelników zrozumie dobrze to, co chcemy powiedzieć.

Nie będziemy mówili o ważnej sprawie używania siły rododczej w stosunkach obu płci; sprawa powyższa jest tak ważna, że należałoby poświęcić jej całą książkę; oprócz tego zadania książki niniejszej nie pozostawiają miejsca na rozpatrywanie tej rzeczy szczegółowo. Powiemy tylko kilka słów o niej.

W miarę ruchu postępowego w życiu ludzkim, zjawily się funkcje płciowe wyższego rodzaju i obecnie stosunek obu płci zbudowany jest na zasadach o wiele wyższych, niż ten, który istnieje u zwierząt i ludzi o materialnych formach życia. Stosunek ów jest udziałem mężczyzn i kobiet, rozwiniętych umysłowo i duchowo. Należyty stosunek między mężem i żoną dąży do podniesienia, wzmocnienia i uszlachetnienia obu stron, nie zaś do poniżenia, osłabienia i bezczeszczenia, jak to dzieje się w stosunkach, opartych jedynie na instynkcie rododczym. W tem leży przyczyna niezgody małżeńskiej i rozkładu, gdy jedna ze stron podnosi się do wyższej sfery umysłowej i widzi, że druga nie może za nią podążyć. Wówczas poglądy ich leżą na różnych płaszczyznach i małżonkowie nie znajdują już tego, czego wzajemnie szukali w swych duszach.

Jogowie, chociaż pędzą takie życie, w którym stosunki fizyczne płci nie grają wielkiej roli, uznają jednak i cenią znaczenie zdrowego stanu narządów rozrodczych i wpływu ich na ogólny stan zdrowia danego osobnika. Jeśli narządy owe znajdują się w stanie niemocy, to reakcja odruchowa i cierpienie współczulne rozpowszechnia się w całym ustroju fizycznym. Oddychanie pełne (opisane w jednym z rozdziałów poprzednich) nadaje rytm, który podtrzymuje, zgodnie z planem samej natury, normalny stan tej części naszego ustroju; przede wszystkim należy zauważyć, że czynności rozrodcze ustroju zostają wzmocnione i ożywione przez refleks współczulny oddychania, nadający ogólny rytm całemu ustrojowi. Bynajmniej nie chcemy przez to powiedzieć, że zachodzi potrzeba budzenia zwierzęcych namiętności. Jogowie głoszą wstrzemięźliwość i czystość w stosunkach małżeńskich tak samo, jak i pozamałżeńskich. Jogowie umieją zagłuszyć w sobie popęd zwierzęcy i poddać go kontroli woli i rozumu. Lecz władza nad instynktami płciowymi nie jest synonimem niemocy płciowej i nauka jogów mówi, że zarówno kobieta jak i mężczyzna o zdrowych narządach rozrodczych posiadają silniejszą wolę, skierowaną ku zagłuszeniu popędu. Jogowie sądzą, że wiele zбочeń płciowych pochodzi z niedostatku zdrowia normalnego i jest następstwem osłabienia (raczej chorobliwego, niż istotnego) działalności układu rozrodczego.

Jogowie wiedzą także, że energię płciową można zachować i wyzyskać na rozwój ciała i umysłu danego osobnika, zamiast tracić ją przez nienaturalne nadużycia, które są obecnie potrzebą wielu ludzi nieświadomych niebezpieczeństwa.

Na jednej ze stron następnych przytoczymy zwykle ćwiczenie jogów, mające na celu zachowanie siły rozrodczej. Czytelnik zobaczy, że pełne oddychanie jest potężnym środkiem do zachowania zdrowia tej części ustroju, bez względu na to, czy zechce stosować się do teorii jogów o wstrzemięźliwości, czy nie.

Człowiek namiętny zauważy, że gdy zdrowie nasze jest

normalne, raczej zmniejsza to, niż zwiększa popęd płciowy. Chory mężczyzna lub kobieta zauważy, że zdrowie normalne jest synonimem wzmocnienia i uwolnienia od przygniatającej ich niemocy. Ideałem jogów jest ciało silne we wszystkich swych częściach, obdarzone wzniosłymi ideami i znajdujące się pod kontrolą woli silnej i rozwiniętej.

Jogowie posiadają dużą wiedzę, dotyczącą użycia i nadużycia zdolności rozrodczych u płci obu. Niektóre urywki ezoterycznej strony ich nauki przedostały się na Zachód. Skorzystali z nich uczeni zachodni, co przyniosło już niemało pożytku. W tej książce nie możemy wchodzić w rozprawy nad owymi teorjami, lecz zwrócimy uwagę na sposób, który pomoże energię rozrodczą zmieniać w siłę życiową ustroju, zamiast ją tracić i używać na zagłuszenie namiętności. Energia rozrodcza jest energią twórczą; może być zachowana w ustroju i zamiast do tworzenia nowego życia może służyć do odrodzenia osobnika płodzącego przez wzmocnienie tężyzny i żywotności jego ustroju.

Gdyby mieszkańcy Zachodu to rozumieli, uniknęliby wówczas wielu klęsk i nieszczęść i staliby się silniejszymi umysłowo, moralnie i fizycznie.

Takie przenoszenie energii rozrodczej na cały ustrój daje uprawiającym je wielką żywotność. Napełnia ich ono wielką siłą życiową, która promieniuje z nich jako magnetyzm szczególny. Energia, zmieniona w ten sposób, może być skierowana w inne łożysko i korzystnie zużytkowana. W energii rozrodczej przyroda skupiła jeden z najpotężniejszych przejawów prany, ponieważ celem tej energii jest twórczość. W ten sposób największa siła życiowa skupiona została w stosunkowo najmniejszym miejscu. Narząd rozrodczy jest najsilniejszą baterją, w której zgromadzono siły życia zwierzęcego. Siły owe można używać sobie na pożytek, tak samo jak zużywać przy zwykłych czynnościach rozrodczych, lub nadużywać ich w niepowstrzymanej lubieżności.

Jogowie „przekształcają“ energię rozrodczą zapomocą bardzo prostego ćwiczenia, do którego wchodzi oddychanie rytmiczne

i które daje się łatwo wykonywać. Ćwiczenie to można uprawiać zawsze, lecz polecamy je w przypadkach, kiedy człowiek najsilniej uczuwa instynkt płciowy. Wówczas energia rozrodcza najłatwiej może być przekształcona w inną energię, służąc odrodzeniu człowieka. Kobiety i mężczyźni, zajęci twórczością umysłową, lub pracą fizyczną, wymagającą twórczości, mogą przy pomocy ćwiczenia tego stosować ową energię twórczą do swej pracy; z każdym wdechem będą oni przekształcali energię, a z każdym wydechem rozsyłali ją. Czytelnicy zrozumieją oczywiście, że przekształca się tu nie nasienie, lecz ożywiająca je energia praniczna, jako dusza narządu rozrodczego.

ĆWICZENIE PRZEKSZTAŁCAJĄCE

Staraj się skupić myśli na energii, nie dopuszczając zwykłych myśli lub obrazów zewnętrznych. Jeżeli myśli owe poczną przedostawać się do mózgu twego — nie rozdrażniaj się i patrz na nie jako na przejaw siły, której zamierzasz użyć do wzmocnienia ciała i ducha. Leż nieruchomo lub siedź prosto i myśl o tem, by energia rozrodcza wznosiła się ku splotowi słonecznemu, gdzie będzie gromadziła się jako rezerwa siły życiowej. Potem wykonaj oddychanie rytmiczne, tworząc w umyśle obraz tego, jak każdy nowy wdech wydobywa energię rozrodczą. Każdemu wdechowi niechaj towarzyszy nakaz woli, by energia rozrodcza unosiła się ku splotowi słonecznemu. Kiedy rytm ustanowi się dobrze i obraz myślowy będzie zupełnie jasny, uczujesz przemianą energii i wzmacniającego działania. Jeśli chcesz zwiększyć w sobie siłę umysłową, możesz skierować energię nie na splot słoneczny, lecz na mózg, dając woli odpowiedni rozkaz i tworząc obraz umysłowy przejścia energii do mózgu. Przy ostatniej postaci ćwiczenia do mózgu dochodzi tylko pewna ilość energii, potrzebna do pracy umysłowej; reszta gromadzi się w splocie słonecznym. Zwykle podczas przejścia energii należy trzymać głowę lekko nachyloną naprzód.

Sprawa odrodzenia człowieka otwiera szerokie pole do badań i odkryć. Kiedyś w przyszłości wydamy prawdopodobnie osobny podręcznik tego przedmiotu, do użytku niewielu osób do niego dojrzałych, a szukających wiedzy w tym zakresie z motywów czystych, nie zaś z chęci dostarczenia pokarmu swej wyobraźni i skłonnościom lubieżnym.

Rozdział XXXI

NASTRÓJ DUCHOWY

Ten, kto zaznajomił się dobrze z teorjami jogów o zmysle instynktowym i jego władzy nad ciałem fizycznym — oraz z działaniem woli na zmysł instynktowy — łatwo zauważy, że stan umysłowy człowieka wywiera silny wpływ na jego zdrowie. Nastroj umysłowy jasny, wesoły, szczęśliwy, wywołuje normalną działalność ciała fizycznego; przygnębienie, melancholja, rozpacz, trwoga, nienawiść, zazdrość i gniew również wywierają wpływ na ciało i wywołują w niem rozstrój fizyczny i niedomagania czasowe.

Wiemy wszyscy, że wieści radosne i wesołe środowisko wywołują w człowieku apetyt, złe zaś wieści, przygnębiający nastrój otaczających ludzi i t. d. — przeciwnie, pozbawiają apetytu; wspomnienie jakiegokolwiek ulubionej potrawy wywołuje wydzielanie śliny w ustach, wspomnienie zaś nieprzyjemnego smaku lub widoku może wywołać mdłości.

Nasze nastroje umysłowe lub duchowe odzwierciedlają się w zmysle instynktowym; ponieważ zaś do tego należy bezpośrednia kontrola ciała fizycznego, łatwo zatem zrozumieć, dlaczego stan duchowy odbija się na czynnościach fizycznych ciała.

Przygnębienie wpływa na obieg krwi, którego zmniejszona ilość odbija się znów na każdej części ciała, pozbawiając ją należytego odżywiania. Złe nastroje duchowe niszczą apetyt,

wskutek czego ciało nie otrzymuje należytego odżywiania i krew staje się ubogą w produkty pożywne. Z drugiej zaś strony — myśli wesołe i optymistyczne sprzyjają trawieniu, wzmacniając apetyt, dopomagają do obiegu krwi i działają na cały ustrój wzmacniająco.

Wielu ludzi sądzi, że poglądy o wpływie umysłu na ciało są tylko pustymi teorjami okultystów, lecz ludzie, interesujący się sprawą terapii duchowej rozumieją, że teorie owe zbudowane są na faktach autentycznych; niech zająd choć raz do dzieł badaczy naukowych. Liczne doświadczenia wykazały, że ciało jest bardzo czułe na obrazy lub nastroje duchowe i niejeden człowiek zachorował, a inny wyleczył się dzięki zwykłej autosugestji lub sugestji środowiska. Sugestja zaś jest wynikiem silnego naprężenia umysłu.

Ślina staje się trującą pod wpływem gniewu; mleko matki zmienia się w truciznę dla dziecka, gdy matka objawia silny gniew lub trwogę. Podczas trwogi lub przygnębienia przestaje wydzielać się sok żołądkowy. Podobnych przykładów można przytoczyć tysiące.

Może wątpicie o tem, że chorobę początkowo wywołuje odpowiedni układ myśli? Posłuchajcie tedy świadectwa wielu powag świata zachodniego:

„W niektórych częściach Afryki silne wzruszenia natychmiast wywołują febrę“ — pisze sir Samuel Backer w „Angielskim przeglądzie Medyczo-Chirurgicznym“.

„Cukrzyca jako skutek nagłego wstrząśnienia psychicznego jest prawdziwym czystym typem choroby fizycznej o pochodzeniu niefizycznym“ — Sir B. W. Richardson w „Discourses“.

„W wielu wypadkach miałem dane do wyrobienia sobie poglądu, że rak jest skutkiem długotrwałych wzruszeń psychicznych“ — Sir George Padget w „Lectures“.

„Byłem zdziwiony objawem, że pacjenci, którzy mieli zaczątek raka wątroby, uważają za przyczynę tej choroby długotrwały stan rozdrażnienia i wzruszenia. Objawy te zdarzały się zbyt często, aby uważać je za prosty przypadek“ — Murchi.

„Wielka liczba wypadków raka, zwłaszcza w piersi lub macicy, została wywołana przez wzruszenie psychiczne“ — D-r Snow w „The Lancet“.

D-r Willkes opowiada o wypadkach żółtaczki, wywołanych przez stan umysłowy. D-r Churton w „British Medical Journal“ przytacza wypadek żółtaczki wskutek wzruszenia. D-r Mackenzy przytacza kilka wypadków niebezpiecznej anemji wskutek wstrząśnienia umysłowego. Hunter opowiada, że „podniecenie emocjonalne było już dawniej uważane za główną przyczynę anginy“.

„Wysypki na skórze zawsze następują pod wpływem silnych natężeń umysłowych. Niektórzy ludzie mają skłonności do wysypek jak również do raka, epilepsji i monomanji, pod wpływem przyczyn duchowych. Rzecz godna podziwu, że sprawa cierpień fizycznych wskutek wpływów umysłowych — jest jeszcze tak mało zbadana“ — Richardson.

„Doświadczenia moje wykazały, że wzruszenie, rozdrażnienie, złość i przygnębienie wytwarzają w ustroju osad niekiedy nadzwyczaj szkodliwe; i odwrotnie, wzruszenia przyjemne i szczęśliwe wytwarzają produkty chemiczne o własnościach odżywczych, które pobudzają komórki do żywej energii“ — Halmar Gates.

D-r Huck Thewk w słynnym swem dziele o chorobach nerwowych, napisanem jeszcze, zanim sprawa leczenia psychicznego zaciekała świat zachodni, przytacza liczne wypadki chorób, powstałych wskutek trwogi: „obłąkanie, paraliż, żółtaczka, wczesna siwizna, wyłysienie, wypadania zębów, choroby macicy, egzema i liszaje“.

Stwierdzony również jest fakt, że podczas epidemji chorób zakaźnych trwoga przed zarażeniem często wywołuje wypadki zapadnięcia na daną chorobę i nawet śmierć przy stosunkowo słabym przebiegu choroby. Staje się to zupełnie zrozumiałe, gdy przypomnimy sobie, że choroby zaraźliwe łatwiej czepiają się ludzi, mających już obniżony zapas energii życiowej i na-

stępnie, że trwoga i wzruszenia podobne również obniżają stopień żywotności ludzkiej.

Istnieje już wiele znakomitych dzieł, rozpatrujących tę sprawę; nie widzimy więc potrzeby zatrzymywać się nad nią dłużej.

Cała filozofja jogów dąży do wywołania w swych uczniach spokojnego nastroju umysłu, pogody, tężyzny i zupełnej nieustraszoneści; zalety owe odbijają się w ich stanie fizycznym. Spokój duchowy i nieustraszoneść przychodzi jogom łatwo i bez żadnych wysiłków z ich strony. Temu zaś, kto nie osiągnął jeszcze owego spokoju, pomoże do wywołania należytego spokoju duchowego ciągła myśl o nim i powtarzanie słów, obliczonych na to, by utrwalić w myśli odpowiedni obraz duchowy. Zalecamy wam często powtarzać słowa: „spokojny, wesoły, szczęśliwy“ i wnikać w znaczenie tych słów jak najczęściej. Staraj się zastosować znaczenie tych wyrazów w życiu, a przyniesie ci to wielki pożytek zarówno pod względem umysłowym, jak i fizycznym oraz przygotuje twój umysł do przyjęcia wyższej prawdy duchowej.

Rozdział XXXII

POD KIEROWNICTWEM DUCHA

W pracy niniejszej mówimy jedynie o opiece nad ciałem fizycznym i nie dotykamy wyższego zakresu filozofji jogów, który będzie przedmiotem innych książek naszych. Zasady nauki jogów są ściśle związane z drugorzędnymi gałęziami ich wiedzy i jogowie biorą je pod uwagę przy najprostszych objawach życia codziennego. Nie możemy zakończyć tej książki, nie powiedziawszy kilka słów o tej zasadzie.

Filozofja jogów twierdzi (co niewątpliwie wiedzą nasi czytelnicy), że człowiek doskonali się i rozwija się pomału, przechodząc od niższych postaci, do coraz wyższych przejawów Ducha.

Duch jest obecny w każdym człowieku, choć czasem bywa tak zagłuszony przez brutalność niskich instynktów ludzkich, że trudno go wykryć. Duch obecny jest także w niższych formach życia i czuwając zawsze dąży do znalezienia wyższych form swego przejawu. Formy istotne owego postępującego naprzód życia — ciała minerałów, roślin, zwierząt niższych i człowieka — są to tylko narzędzia, służące do rozwoju pierwiastku wyższego. Chociaż ciałem materialnym duch posługuje się tylko chwilowo i ciało jest jakby odzieżą, którą nosi i którą zrzuca z siebie, to jednak Duch zawsze dąży do tego, aby ciało — narzędzie jego przejawu, było w stanie możliwie najdoskonalszym. Duch kształtuje sobie możliwie najlepsze ciało i nadaje mu bodźca prawidłowego życia; jeśli dla jakichkolwiek przyczyn dusza otrzymuje ciało niedoskonałe, to jednak pierwiastki wyższe starają się zastosować i przywyknąć do niego i czynią z niem wszystko, co tylko można, aby je wydoskonalić.

Przejawem Ducha jest instynkt samozachowawczy, uporczywie domagający się życia. Działa on w najbardziej początkowych formach zmysłu instynktowego i przechodzi przez wiele stadiów rozwoju, zanim osiągnie najwyższych przejawów pierwiastku duchowego. Występuje on także w intelekcie, nakazując człowiekowi posługiwać się swymi zdolnościami myślowymi dla celów zachowania życia i zdrowia fizycznego. Lecz intelekt wychodzi poza zakres swego działania i, gdy tylko uzyska świadomość swego istnienia, zaczyna mieszać się do obowiązków zmysłu instynktowego i, zagłuszając instynkty, narzuca ciału przeróżne nienaturalne przyzwyczajenia życiowe, jakby starając się odejść jaknajdalej od przyrody. Przypomina on chłopca, który uwolnił się od opieki rodzicielskiej i stara się działać naprzekór przykładom i radom rodziców, aby wykazać swą pełną niezależność. Jednakowoż chłopiec uzna swój nierozsądek i powróci; tak samo rzecz się ma z intelektem.

Człowiek już teraz zaczyna rozumieć, że jest w nim coś takiego, co spełnia wymagania ciała, a zna te wymagania lepiej od niego samego. Człowiek mimo intelektu nie może zauważyć

zmysłu instynktowego, działającego w ciele rośliny, zwierzęcia lub swoim własnym. I oto człowiek uczy się wierzyć owemu pierwiastkowi zmysłowemu, ufa mu jak przyjacielowi i pozwala mu swobodnie spełniać swe obowiązki; przy obecnej formie życia (którą człowiek przyjął bez zastrzeżeń w swej ewolucji, lecz od której wcześniej czy później powróci do zasad pierwotnych) nie można pędzić naturalnego trybu życia — istnienie fizyczne musi stać się mniej lub więcej nienormalnym.

Przyrodzony instynkt samozachowawczy daje sobie radę z włożonym na jego barki ciężarem nad siły i spełnia swą pracę lepiej, niż można byłoby oczekiwać, biorąc pod uwagę nierozsądne i niezdrowe przyzwyczajenia i obyczaje człowieka cywilizowanego.

Nie należy jednak zapominać, że w miarę rozwoju człowieka zaczyna w nim rozkwitać zmysł duchowy i budzi się coś podobnego do wyższego instynktu — nazwiemy to intuicją, która popycha go z powrotem ku przyrodzie. Wpływ owego zmysłu daje się zauważyć w ruchu powrotnym ku przyrodzie i w ruchu powrotnym do życia prostego. W ruchu, który tak potężnie rozwinął się w latach ostatnich. Już śmiesznymi wydają się nam głupie konwenanse i mody, grupujące się naokoło naszej cywilizacji. Jeśli ich nie strażniemy, zmiotą one samą cywilizację razem z jej wzrastającym ciężarem. Mężczyznę lub kobietę o rozwiniętej intuicji przestaną zadowalać sztuczne formy i obyczaje życia; przebudzi się w nich mocna chęć powrotu do prostszych i naturalniejszych zasad życia, myśli i działania. Niecierpliwie będą dążyli do celu, odrzucając formy, w które człowiek się zakauł w ciągu długich stuleci. Poczują tęsknotę za domem. Wówczas odezwie się intelekt i, zrozumiałwszy, jakie szaleństwo popęlniał, postara się pozostawić rzecz własnemu losowi i powrócić do przyrody; wówczas sprawa pójdzie łatwiej, gdyż zmysł instynktowy będzie spełniał swą pracę bez przeszkód.

Cała teoria i praktyka Hatha-jogi zbudowana jest na idei powrotu do przyrody i na wierze w zmysł instynktowy, który

zawiera to, co może samo podtrzymać zdrowie człowieka w warunkach normalnych. Wobec tego wszyscy, idący za nauką jogów — przede wszystkim uczą się pozostawiać rzecz własnemu losowi i następnie pędzić tryb życia o tyle zbliżony do pierwotnego, o ile pozwalają nam warunki. Celem książki niniejszej jest wskazanie drogi i metody, używanej przez naturę, abyśmy mogli do niej wrócić. Nie odkrywamy wam nowej prawdy, lecz poprostu wzywamy was, byście szli po dobrej starej drodze, z której zeszlście i zablądziście. Zdajemy sobie sprawę, że mieszkańcom Zachodu jest bardzo trudno wrócić do naturalnej formy życia, właśnie gdy całe otaczające ich środowisko kieruje ich na inną drogę. Każdy jednak z każdym dniem może robić wciąż nowe kroki w tym kierunku i wkrótce zdziwimy się, jak prędko stare sztuczne przyzwyczajenia poczną odpadać z człowieka, jedno po drugim.

W rozdziale niniejszem chcemy wskazać, że człowiek nie tylko w swem życiu umysłowym i fizycznym winien podlegać kierownictwu Ducha. Człowiek może bez zastrzeżeń powierzyć się Duchowi i pozwolić mu prowadzić siebie po dobrej drodze zarówno w życiu codziennem, jak i w najbardziej złożonych jego postaciach. Jeśli człowiek będzie ufał Duchowi, to zauważy wkrótce, że poprzednie jego upodobania znikną — znajdzie radość i przyjemność w najprostszych postaciach życia.

Człowiek nie powinien wysuwać swego życia fizycznego poza granicę panowania Ducha — Duch troszczy się o wszystko i przejawia się zarówno przy pomocy stanów fizycznych jak i najwyższych stanów duchowych. Wszystko podlega Duchowi, nawet najprostsze czynności fizjologiczne. Wkońcu kto chce nadać największą cenę swemu życiu fizycznemu i mieć jak najdoskonalsze narzędzie do przejawu Ducha — ten niech przez całe życie polega na stronie duchowej swej natury i niech w nią wierzy. Niechaj zrozumie, że Duch w nim jest iskrą ognia Boskiego — kroplą Oceanu Ducha — promieniem Słońca Centralnego. Niech zda sobie sprawę, że jest istotą wieczną, ciągle rosnącą, rozwijającą się i kwitnącą, dążącą za-

wsze do wielkiego celu; że jest istotą, której natury człowiek nie zdoła objąć swym niedoskonałym umysłem. Postęp odbywa się zawsze naprzód i w górę. Wszyscy jesteśmy częścią Wielkiego Życia, które objawia się w nieskończonej liczbie postaci i rodzajów. Gdy będziemy mogli choć w słabym stopniu zrozumieć, co to znaczy, otworzymy drogę dla takiego przyływu życia i siły, że ciała nasze odrodzą się i staną się doskonalsze. Niech każdy z nas wytworzy sobie ideę ciała doskonałego i postara się prowadzić takie życie, które pomogłoby mu stanąć jak najbliżej do tej postaci doskonałej, jaką zdołamy osiągnąć.

Staraliśmy się wyjaśnić prawa, którym podlega ciało fizyczne, aby czytelnicy mogli, o ile to możliwe, pogodzić z niem swój tryb życia i by stawiali jak najmniej przeszkód przyływowi energii, która się stara w nich przeniknąć. Powróćmy do natury; pozwólmy, niechaj potok wlewa się w nas swobodnie, a wówczas będzie nam dobrze, — nie starajmy się robić wszystko sami — pozwólmy, by rzecz sama się w nas spełniała. Należy tylko ułatwić jej zadanie — to zaś wymaga jedynie, by ufać i nie opierać się nakazom natury.

K O N I E C

POSŁOWIE

Pomysł wydania reprintu książki z 1925 r. zawierającej naukę jogów o zdrowiu i sztuce oddychania zrodził się pod wpływem dającego się odczuć wzrostu zainteresowania niekonwencjonalnymi metodami leczenia, utrzymywania zdrowia oraz powrotu do natury.

Mając na uwadze wartości płynące z nauki jogów oraz skuteczności jej działania, którą poznałem na przykładzie własnego Ojca uważam, że wznowienie tej książki odda nieoczoną przysługę wielu czytelnikom, stanowiąc przy tym wartość bibliofilską.

Życząc wytrwałości w stosowaniu zawartych tu ćwiczeń wierzę, że dzięki temu uzyskacie i zachowacie Państwo wspólną kondycję fizyczną i psychiczną.

Kazimierz Onacki

SPIS RZECZY:

Rozdział		Str.
	I. Co to jest Hatha joga?	5
"	II. Troska jogów o ciało fizyczne	10
"	III. Praca architekta boskiego	12
"	IV. Siła życiowa — nasz sprzymierzeniec	15
"	V. Laboratorium ciała	20
"	VI. Fluid życia	28
"	VII. Krematorium ciała	31
"	VIII. O odżywianiu się	35
"	IX. Głód i apetyt	38
"	X. Pochłanianie prany z pożywienia	43
"	XI. O pokarmie	50
"	XII. Zaopatrywanie ustroju w wodę	53
"	XIII. Popiół i ług ustroju ludzkiego	62
"	XIV. Oddychanie jogów	71
	1. Oddychanie górne	75
	2. Oddychanie środkowe	76
	3. Oddychanie dolne	76
	4. Pełne oddychanie jogów	78
"	XV. Jak oddziaływa oddychanie prawidłowe	82
"	XVI. Ćwiczenia w sztuce oddychania	85
	Odcyszczające oddychanie jogów	85
	Oddychanie odświeżające nerwy	86
	Oddychanie jogów, rozwijające głos	87
	1. Oddychanie zatrzymane	88
	2. Pobudzenie działalności komórek płucnych	89
	3. Rozciąganie żeber	90
	4. Rozszerzenie piersi	90
	5. Oddychanie, podczas chodzenia	91
	6. Ćwiczenie poranne	91
	7. Pobudzenie krążenia krwi	92
"	XVII. Czy oddychać nosem czy ustami?	93
"	XVIII. „Małe życia“ w ustroju	96
"	XIX. Opanowanie narządów i mięśni, niezależnych od woli	104
"	XX. Energia praniczna	109

	Str.
Rozdział XXI. Ćwiczenia praniczne	117
Przyciąganie prany	121
Zmiany obiegu krwi	122
Nafadowanie ustroju praną	122
Pobudzenie działalności mózgu	122
Wielkie psychiczne oddychanie jogów	123
„ XXII. Nauka o uwolnieniu mięśni od naprężenia	125
„ XXIII. Prawidła uwolnienia mięśni od naprężenia	129
Kilka ćwiczeń wyzwalających	133
Przeciąganie się	130
Ćwiczenie odpoczynku umysłowego	137
Odpoczynek chwilowy	138
„ XXIV. Uprawa ćwiczeń fizycznych.	139
„ XXV. Ćwiczenia fizyczne jogów	143
Postawa zasadnicza	143
Ćwiczenia ku zmniejszeniu rozmiarów brzucha	148
Ćwiczenia ku wyrobieniu prawidłowej „figury“	149
„ XXVI. Kąpiel jogów	151
Poranne obmywanie jogów	156
Ćwiczenia przygotowawcze	156
Ćwiczenia końcowe	157
„ XXVII. Energia słoneczna	159
„ XXVIII. Świeże powietrze	163
„ XXIX. Wzmacniające działanie snu	166
„ XXX. Odrodzenie	170
Ćwiczenia przekształcające	173
„ XXXI. Nastrój duchowy	174
„ XXXII. Pod kierownictwem ducha	177

Przedruk techniką fotooffsetową
wykonany w Kieleckich Zakładach Graficznych
w Kielcach, ul. Zagnańska 61b
z egzemplarza pochodzącego ze zbiorów prywatnych
Kazimierza Onackiego

ZESPÓŁ INWESTYCYJNO – USŁUGOWY

„ **K I M** „
w **G D A Ń S K U**



Wydano w nakładzie 7140 egz.