

JOGI RAMA-CZARAKA

HATHA -JOGA

NAUKA JOGÓW O ZDROWIU
FIZYCZNYM I O SZTUCE
ODDYCHANIA
Z LICZNYMI ĆWICZENIAM

PRZEŁOŻYŁ
A. LANGE

Warszawa 1922

PUBLIKACJA BEZPŁATNA

Opracował Aleksander Łamek

Więcej darmowych książek o zdrowiu znajdziecie na stronie:

www.aleksanderlamek.pl

SPIS TREŚCI

Rozdział I. Co to jest Hatha joga?	4
Rozdział II. Troska jogów o ciało fizyczne	10
Rozdział III. Praca architekta boskiego	13
Rozdział IV. Siła życiowa — nasz sprzymierzeniec	16
Rozdział V. Laboratorium ciała	21
Rozdział VI. Fluid życia	29
Rozdział VII. Krematorium ciała	32
Rozdział VIII. O odżywianiu się	36
Rozdział IX. Głód i apetyt	39
Rozdział X. Pochłanianie prany z pożywienia	48
Rozdział XI. O pokarmie	55
Rozdział XII. Zaopatrywanie organizmu w wodę	59
Rozdział XIII. Popiół i ług organizmu ludzkiego	68
Rozdział XIV. Oddychanie jogów	77
Rozdział XV. Jak oddziałują oddychanie prawidłowe	88
Rozdział XVI. Ćwiczenia w sztuce oddychania	91
Rozdział XVII. Czy oddychać nosem czy ustami?	100
Rozdział XVIII. „Małe życia“ w organizmie	104
Rozdział XIX. Opanowanie organów i mięśni, niezależnych od woli	112
Rozdział XX. Energia praniczna	118
Rozdział XXI. Ćwiczenia praniczne	126
Rozdział XXII. Nauka o uwolnieniu mięśni od naprężenia	134
Rozdział XXIII. Prawidła uwolnienia mięśni od naprężenia	139
Rozdział XXIV. Uprawianie ćwiczeń fizycznych	149
Rozdział XXV. Ćwiczenia fizyczne jogów	153
Rozdział XXVI. Kąpiel jogów	161
Rozdział XXVII. Energia słoneczna	169
Rozdział XXVIII. Świeże powietrze	174
Rozdział XXIX. Wzmacniające działanie snu	177
Rozdział XXX. Odrodzenie	181
Rozdział XXXI. Nastrój duchowy	186
Rozdział XXXII. Pod kierownictwem ducha	190

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. Niniejsza książka jest poświęcona tylko pierwszej z nich; o pozostałych tymczasem mówić nie będziemy, ale o każdej pomówimy osobno.

Hatha-joga Jest to ta część filozoficznego systemu 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 wielokroć 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 pieszczoty na jej łonie, które zawsze mu dostarczało ciepła i obrony.

Hatha-joga — to przede wszystkim przyroda, po wtóre przyroda i ostatecznie przyroda. Człowiek, napotykając mnóstwo różnych metod, prawideł i teorii, musi zbliżać się do nich z pytaniem: „która z nich jest najnaturalniejsza?“ i wybrać tę, która najbardziej się zgadza z przyrodą.

To samo zalecamy i naszym czytelnikom w tych wypadkach, kiedy w kwestiach zdrowia, uwagę ich pochłaniają analogiczne teorie, metody, plany i idee, które krążą w świecie zachodnim. na przykład, 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 łózkach „izolowanych“ przy pomocy szklanych nóg, 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 tym 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 nogami?

Czy myśli o takich rzeczach człowiek zdrowy, pełen magnetyzmu i siły życiowej? Czy kiedykolwiek używały takich sposobów rasy, znane ze swej siły fizycznej? Czyby znalazł się osobnik, który by 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 (nie tylko z gumową, ale i ze zwyczajną podszewą) i czy nie jest przyjem nie pochodzić czasem boso? Czyżby gumowe podszewy 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 dyskusję o tym, czy gumowe podszewy i szklane nogi 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 nasyciona magnetyzmem bateria, która zawsze dobrowolnie i chętnie oddaje swą siłę człowiekowi, zupełnie nie myśląc wyciągać z ludzi — swoich dzieci tego magnetyzmu, którego sama posiada więcej niż dosyć. Wiele ze współczesnych modnych teorii dochodzi do takiej

niedorzeczności, że nieza długo 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; dlatego, że 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 tym, że w Indiach istnieje mnóstwo nieokrzesanych żebraków, należących do niższej klasy fakirów i podających się za hatha-jogów, którzy nie mają przy tym najmniejszego pojęcia o zasadach nauki jogów. Cała wiedza tych żebraków ogranicza się na tym, 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 zadziwiającymi, ale miejscem dla nich właściwym jak i dla różnych „czarowników“ zachodnich, są amerykańskie budy jarmarczne z opłatą po 10 groszy za miejsce. Ludzie ci z dumą na przykład demonstrują odwrotne działanie ruchu robaczkowego kiszek i mięśnia przełykowego, pokazując wstrętny obraz odwrotnej pracy na rządów 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 ludzi, którzy pragnęli by utrzymać ciało w stanie zdrowym, normalnym i funkcjonującym prawidłowo. Żebracy ci stoją na równi z tą klasą fanatyków w Indiach, 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 nader 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 w formie prostej i jasnej wyłożyć zasady nauki Hatha-jogi i przytaczamy rozwinięte przez nią przepisy życia fizycznego jogów. Każdy przepis staramy się wytłumaczyć. Przede wszystkim uważamy za konieczne, użytkując terminologię fizjologów zachodnich, objaśnić czytelnikowi różne funkcje 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, 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 człowieczeństwa normalnego. Sądzimy 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 tym, jak takie sztuki wykonywać. Nie, nasza książka nie jest tego rodzaju. Nie nauczy was ona „osiemdziesięciu czterech pozycji ciała”; nie wskaże, jak czyścić wnętrzności, 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 organ, jak kontrolować mięśnie, niezależne 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 naszej książce prawie nie ma 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 waszą uwagę 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 następnych rozdziałach 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 powierzmy siebie, skoro jej pozwolimy, by nas prowadziła i nami kierowała, to ciało nasze będzie się czuło wspianale.

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 w ogóle 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 filozofia Jogów cierpi na oczywistą niekonsekwencję; z jednej strony twierdzi, że ciało fizyczne jest tylko materiałem 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 Indiach, 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 studiują może szczegółowiej, lecz która nie zawiera w sobie nic „duchowego“. Takie mniemanie świadczy, że ludzie ci sądzą tylko z pozorów, nie potrafią zaś uchylić zasłony, okrywającej istotną treść rzeczy. Zbyteczną byłoby rzeczą objaśnić naszym czytelnikom, dlaczego jogowie tak się troszczą o ciało.

Chyba też nie ma potrzeby tłumaczyć ukazania się tej książki, której cel stanowi dać studiującym system jogów — przepisy i normy wychowania i prawidłowego rozwoju ciała fizycznego.

Czytelnicy wiedzą, że zgodnie z poglądem jogów człowieka realnego nie stano w i 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 chorym 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 wschodni system wychowania fizycznego — Hatha-joga — stanowi część składową nauki jogów.

Stronnicy zasad zachodniej kultury fizycznej dążą do rozwoju ciała dla ciała, myśląc, że ono jest samym człowiekiem. Jogowie, rozwijając ciało, wiedzą, że ono jest tylko narzędziem wyższych pierwiastków człowieka, i że powinni doskonalić narzędzie wyłącznie po to, aby mogło służyć rozwojowi duszy. Pospolici zwolennicy wychowania fizycznego zadowolają się tym, że wzmacniają mięśnie całym szeregiem prostych ćwiczeń mechanicznych. Jogowie oświetlają swe zadanie myślą i rozwijają nie tylko mięśnie, lecz każdy organ, każdą komórkę, i każdą część ciała, ucząc się jednocześnie kontrolować części swego organizmu tak zależne od woli jak i niezależne, — co jest zupełnie obce przedstawicielom zachodnich szkół rozwoju fizycznego.

Zamierzamy pokazać czytelnikom wszystkie metody nauki jogów, odnoszące się do rozwoju ciała fizycznego. Jesteśmy przekonani, że ten, co będzie uważnie i starannie stosował się do naszych wskazówek, zostanie szczerze wynagrodzony za czas

na tę pracę poświęcony, stanie się panem swego wspaniale rozwiniętego ciała fizycznego, które mógłby się chlubić, jak chlubi się skrzypek-wirtuoz swymi 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

Filozofia 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. Organizm 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 zgadza swe czyny z prawem Boskim, zachowuje zdrowie i moc. Skoro tylko odstąpi od tego prawa, natychmiast ukazują się w nim: dysharmonia i choroba. Z punktu widzenia Jogów śmiesznym byłoby przypuszczenie, że wielki Rozum, powoławszy do życia przepiękne ciało ludzkie, porzucił je na pastwę losu; wiedzą oni, że każdą funkcją organizmu 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 organizmie; — oto tysiące środków, jakich Rozum używa, aby podtrzymać prawidłowy ruch naszej maszyny. 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 organizmu 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 swego istnienia. Okultyści wiedzą, że do pewnego charakteru przejawów duszy, jest jej niezbędna powłoka cielesna.

Spojrzymy, jakie wymagania stawna dusza potrzebnemu sobie ciału i czy przyroda zaspakaja te wymagania.

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

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

Następnie mózg musi być w komunikacji z różnymi częściami ciała. Dlatego przyroda w zadziwiający sposób przesiała całe ciało nerwami, na podobieństwo 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 zadawała 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 nadawało by mu formę, broniłoby od uderzeń, dawało mu siłę i twardość, służyło by mu jako podstawa. Przyroda tworzy rusztowanie kostne, znane pod nazwą Szkieletu — zadziwiający mechanizm, godny najbaczniejszych studiów. Następnie dusza szuka środka fizycznego ku obcowaniu ciała z duszami. I środek tego obcowania powstaje, jako organy słuchu i mowy.

Ciało wymaga systemu, roznoszącego materie pożywne po wszystkich jego częściach, aby odnawiać, dopełniać, poprawiać i wzmacniać wszystkie oddzielne organy.

Oprócz tego niezbędnym jest, by zbyteczne, zepsute produkty zbierały się do ogólnego krematorium, przepalały się w nim i były usuwane z organizmu.

Przyroda tworzy życiodajną krew, arterie i żyły, przez które krew rozchodzi się po ciele i spełnia swe zadanie, a również płuca w których krew nasycza się tlenem i gdzie spalają się materiały zbyteczne.

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

W końcu, 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 na pewno 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 po prostu 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 symptomy, które noszą nazwę takiej lub innej choroby, w rzeczy samej symptomy „choroby” — to nie choroba, lecz usiłowanie przyrody, by usunąć nienormalne warunki i przywrócić prawidłowe działanie organizmu.

Zanadto przywykliśmy uważać chorobę za jakąś samodzielną istotę i ciągle mówimy o niej jako o takiej. Mówimy, że „ona” napada na nas, że „ona” zagnieździła się w tym lub owym organie, że „ona” rozwija się w określony sposób, że „ona” jest bardzo silna lub słaba, że nie można „jej” wyleczyć, lub na odwrót, 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 zawładnąć i wyrządzić nam szkodę. Wydaje się ona nam wilkiem w owczarni, lisem w kurniku, szczurem w spichrzu i walczymy z nią, jak z dzikim zwierzęciem. Dążymy do zabicia jej, lub przynajmniej wystraszenia.

Lecz przyroda nie jest czymś nietrwałym i niepewnym. Życie w ludzkim ciele przejawia się według pewnych praw ściśle określonych; płynie ono po swej linii określonej, rozwijając się powoli, póki nie dosięgnie zenitu; następnie stopniowo schyla się 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 osiągnął 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 uważając na to, że my lekkomyślnie naruszamy zasadnicze podstawy życia prawidłowego. Często to, co nazywamy chorobą — jest po prostu działaniem ochronnym siły życiowej; jej celem jest wyrównać wyrządzone uszkodzenia.

Nie jest to krok wstecz, jaki czyni żywy organizm, lecz przeciwnie — krok naprzód. Działanie wydaje się nieprawidłowym dlatego, że nieprawidłowymi 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 bohatercko znosi męki macierzyństwa, rodziców zaś, że bronią swego potomstwa we wszelkich nawet najmniej przyjaznych okolicznościach.

Dlaczego? Dlatego, że w tym 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. Jeżeli 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 naszego istnienia. Jest to instynkt, który często zwalcza motyw intelektu. Często zmusza on człowieka „rzucać 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 organizmu.

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 impuls, 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 przerastając 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 wypadku, mimo masy kierunków, każdy korzonek wybierze sobie drogę, która mu jest niezbędną 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 złamane, i umocnił je w położeniu naturalnym, 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 organizmu potrzebne materie, wyrównywa uszkodzenia.

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 życiowe organy są zrujnowane. Przeciwnie, jeżeli organizm się poddał, to wyzdrowienie postępuje znacznie trudniej, a czasem jest zupełnie niemożliwe, ponieważ energia siły życiowej została naruszoną i warunki działania danych organów 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 utrzymywać się w stanie zupełnego zdrowia; ogranicz ją warunkami życia bezmyślnego i nienaturalnego, a przecież będzie ona starać 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 formach 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 skałę 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 formie nieco skażonej, lecz mimo to żywej i rześkiej.

Żaden organizm 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 podtrzymać swe siły i zdrowie. W zwykłych okolicznościach działalność siły życiowej nie jest niczym skrzepowana, gdy w nieprawidłowych przejawia się niezupełnie; wcześniej lub później następuje to, co nazywamy chorobą. Cywilizacja stworzyła nam mniej lub więcej nieprawidłowy tryb życia i siła życiowej jest trudniej pracować

tak, jakby ona sobie życzyła. Jadamy nieprawidłowo, nieprawidłowo sypiamy, 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 kwestię ludzie, którzy jej nie badali specjalnie. Lecz zagadnienie to stanowi przedmiot Hatha-jogi i wchodzi do filozofii jogów, którzy poświęcają mu baczną uwagę w swym życiu. Wiedzą oni, że dla człowieka siła życiowa jest pewnym i krzepkim sprzymierzeńcem i starają się mu jak najmniej 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 wypadków obliczone są tak, aby współdziałać z siłą życiową w jej swobodnej i niezależnej pracy nad człowiekiem. Wszystkie nasze metody i ćwiczenia dążą do tegoż celu. Zadanie Hatha-jogi leży w oczyszczeniu i przygotowaniu dogodnej drogi dla siły życiowej. Przestrzegajcie naszych przepisów, a w ciele waszym wszystko będzie działać sprawnie.

Rozdział V.

LABORATORIUM CIAŁA

Małe to dziełko nie jest ułożone jako podręcznik fizjologii, lecz ponieważ wielu nawet z wykształconych ludzi prawie nie ma pojęcia o charakterze, funkcjach i znaczeniu oddzielnych organów ciała: więc uważamy za konieczne powiedzieć kilka słów o najważniejszych organach, mających związek z trawieniem i przyswajaniem pożywienia, podtrzymującego ciało — o tych organach, z których składa się laboratorium organizmu 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 podziałać 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 swymi czynami 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 jadalno. Musimy pamiętać, że przyroda obdarzając nas zębami, miała w tym 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 w przyszłości.

Następnym ważnym organem 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, przeżuwanym przez zęby. Jeśli jedzenie zostało drobno przeżute, to lepiej nasiąka śliną, a to daje lepszy rezultat. Ślina zmiękcza pożywienie i ułatwia jego połykanie, chociaż właściwa ta funkcja nie jest główną. Najwięcej znanym jest działanie chemiczne śliny (nauka zachodnia uważa je za główną funkcję 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 wykazać w pełni jej własności? Zwykle ludzie łykają jadło po jak najkrótszym żuciu, i przeszkadzają zamiarom przyrody, które wytworzyła po temu taki cudowny i misterny mechanizm. Lecz przyroda potrafi się zemścić za nasze lekceważenie ich 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 organizmu w pożywienie. Oprócz całego szeregu ruchów mechanicznych, za pomocą których miesza on pożywienie, i tychże usług przy połykaniu, język służy jeszcze jako organ smaku i przeprowadza krytyczną ocenę żywności, która zamierza dostać się do żołądka.

Ludzie nie użytkują normalnie swych zębów, śliny i języka i dlatego organy 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 zupełnym zadowoleniem zobaczą, że organy trawienia nie zawiodły ich zaufania. To — dobrzy przyjaciele i słudzy, lecz trzeba im ufać; wówczas okażą się na wysokości zadania.

Po żżuciu i nasyceniu śliną pożywienie przez gardło dostaje się do żołądka. Dolna część gardła zwana przełykiem — kurczy się za pomocą mięśni, przez co zmusza kawałki jadła do

zejścia w dół; ten proces 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 jadło dochodzi do żołądka. Fakt ten wskazuje na ogromną różnicę między pożywieniem, które zostało połknięte szybko, ledwo zroszone 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 organizm może wchłaniać go w siebie i zamieniać w czerwoną krew, która krąży, restauruje i wzmacnia wszystkie organy 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 ten zadziwiający płyn, który nazywamy sokiem żołądkowym. Sok żołądkowy — jest to silnie działający płyn, który rozpuszcza azotowe części pokarmu i okazuje wpływ na cukier czyli glukozę, która jak wiadomo powstaje z substancji 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 poty, póki sok żołądkowy nie wsiąknie dokładnie w najmniejsze cząsteczki pokarmu i z nim się nie przemiesza. „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 przesiąknięty i dobrze przeżuty, to żołądek pracuje idealnie. Gdy zaś pokarm nie jest przygotowany do trawienia lub gdy jest tylko z lekka pogryziony, to prawidłowość pracy żołądka jest naruszona. W takich wypadkach zamiast strawić się w żołądku, pokarm poczyną fermentować i zawartość żołądka zmienia się w gnijącą i rozkładającą się masę. Gdyby ludzie mogli widzieć jaka kłoka powstaje w takich razach w ich żołądku, to przestaliby wzruszać ramionami i patrzeć nieufnie, kiedy rozmowa wkracza na temat zdrowego i normalnego odżywiania się. — Proces fermentacji, który jest rezultatem nienormalnego jedzenia, czasem staje się 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 tymi resztkami i żołądek rzeczywiście staje się czymś przypominającym ryszotok. W takich razach żołądek nie jest w stanie wypełniać swych funkcji 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 poły strawiony dostaje się do jelit razem z różnymi kwasami, i w rezultacie cały organizm zostaje zatruty i źle odżywiany.

Cała ilość pokarmu, nasycona sokiem żołądkowym, przemłócona i zmielona, wychodzi z żołądka z prawej strony i wchodzi do jelit cienkich. Jelita są to kanały rurkowate, 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 wykonują bez przestanku małe ruchy naprzód i w tył, kołysząc pokarm, i zatrzymując jego posuwanie się, przez co wzmacnia się wydzielanie i wsysanie. Aksamitność owej błonki 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 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 wsysaniu 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 na równi z innymi częściami pokarmu.

Płynu tego wyrabia się dziennie do półtorej butelki.

Setki tysięcy włosków na aksamitnej błonce jelita, zwanych „rzęsami” znajduje się w ciągłym ruchu falowym, przeszywając miękki, półpłynny pokarm, który posuwa się po jelitach. Te włoski właśnie pochłaniają produkty pożywne, znajdujące się w pokarmie i oddają je organizmowi.

Stałe etapy, jakie przebiega pokarm, zanim się w krew przemieni, są następujące: żucie, nasiąkanie śliną, łykanie, 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 się przy tym rozdrabnia i to daje ślinie możliwość przesiąknięcia go sobą. Ślinę wyrabiają gruczoły, zwane „ślinowymi“. Ślina działa na krochmal, zawarty w pokarmie i zmienia go w dekstrynę, a następnie w glukozę, robiąc go dzięki temu rozpuszczalniejszym. 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 кишkach (jelitach): treścią jego jest wytworzenie z pokarmu masy, którą może być przyswojona przez człowieka. Trawienie rozpoczyna się, skoro tylko pokarm osiągnie żołądek. Wtedy ukazuje się w nim wielka ilość soku żołądkowego, który miesza się z pokarmem, rozpuszcza tkankę łączną mięsa, oddziela materie tłuszczowe i przemienia niektóre materie białkowe, jak białko jajeczne i chleb pszenney na białko, w którego postaci materie powyższe mogą być łatwo pochłonięte przez organizm. Przemiana, rozpoczęta przez żołądek, kończy się działaniem chemicznym 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 powoli opuszczać żołądek, jako szara, miękka masa, złożona z mieszaniny cukru i soli pokarmów, glukozy, z rozmiękłego krochmalu i rozdrobnionego tłuszczu tkanki łącznej i białka.

Ten rozczyn pokarmu przedostaje się do jelit, jakiegoś już opisywali 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 rozczyń pokarmów na trzy części składowe: 1) pepton, powstający z przeróbki cząstek białkowych; 2) mleczną emulsję tłuszczową; 3) glukozę, która powstaje z krochmalnych materiałów żywności. Rozczyny te wschodzą w krew i stają się krwią — a nie strawiona część pokarmu wychodzi z jelit przez kłapę, 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 także dostają się 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 naczynie mleczne, 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 materie pożywne po wszystkich częściach ciała, rozdzielając odpowiednio między wszystkie tkanki, komórki, organy materiał, przy którego pomocy 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 materia, 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, materie, identyczną z cukrem gronowym. Z

gruczołu trzustkowego wytwarza się sok trzustkowy, który przechodzi do kiszek, gdzie reaguje przeważnie na materię tłuszczową.

Nerki leżą w pasie po za kiszkaami. Jest ich tylko dwie, z formy przypominając bób. Oczyszczają krew, wyłączając z niej materię 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 rezerwuar dla moczu, składającego się z cieczy, która jest usuwana przez organizm.

Zanim ten rozdział zakończymy, 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 się zatrzymuje i żołądek okazuje się niezdolnym do wypełniania swych zadań. Jest to zupełnie to samo, co żądać od grupy robotników, aby ci prócz swojej roboty, wykonali 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 im nie dadcie odpowiedniego materiału, to one wsysać będą masę gnilną i będą w stanie fermentu — i taki przetwór udzielać będą krwi.

Krew rozniesie ten szkodliwy materiał po wszystkich częściach ciała, włączając w to i mózg. Nie dziw, jeżeli przy tym 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 materię, a którą może już pochłonąć krew, roznosząca pożywienie do wszystkich części ciała, gdzie ono służy do odnowienia i restytucji różnych organów.

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 po arteriach w każdej komórce i tkance przeto, aby wypełnić swe zadanie — budować, odnawiać, poczym wraca, unosząc z sobą strzępy komórek i inny obrobiony materiał organizmu ludzkiego, a to w celu, by to wszystko unicestwić mogły płuca i inne organy, które spełniają pracę oczyszczenia. Ruch krwi od serca i z powrotem nazywa się krążeniem krwi.

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

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

Krew zaczyna ruch po arteriach, 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 naczynka 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 w ogóle nieustannie troszczą się o organizm, tworząc punkty oddawcze pożywienia, które przechodzi do nich z rześ w jelitach, jak było opisane w rozdziale poprzednim.

Po arteriach krąży czysta krew jasno-czerwona, obfita w materie pożywne. Przechodząc wciąż z większych kanałów do mniejszych, krew w końcu dosięga naczyń włoskowatych i tkanek, które zabierają jej materie 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 z sobą wszystkie produkty niepotrzebne, martwe komórki, tkanki zrujnowane i inne odpadki organizmu. Droga powrotna krwi zaczyna się w tych samych naczyniach włoskowatych, lecz idzie już nie po arteriach, lecz dzięki specjalnemu urządzeniu, kieruje się do maleńkich żył, z których przechodzi do serca. Wypływając z serca, zanim dosięgnie znowu arterii, krew podlega pewnej przemianie. Dostaje się ona do krematorium — do płuc, by spalić tam cały materiał, zbyteczny i oczyścić się.

W następnym rozdziale będziemy mówić o tej pracy płuc.

Zanim do tej kwestii przejdziemy, koniecznym jest powiedzieć, że w organizmie człowieka istnieje jeszcze jeden płyn krążący, na równi z 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 systemie 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 z 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 różnymi drogami, wszystkie pożywne materie spotykają się z sobą przy krążeniu krwi.

Krew jest składową częścią ciała, dostarcza ona żywotności wszystkim organom. Gdy krew jest ubogą w pierwiastki pożywne, lub gdy krążenie krwi jest osłabione, to odżywianie niektórych części ciała staje się nieprawidłowym i w rezultacie 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 arteriach i żyłach, czwarta część w mięśniach, a pozostała ćwierć rozchodzi się po różnych organach 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. Zaspakajając głód potrawami nieodpowiednimi, można bardzo łatwo nabawić się małokrwistości. Krew — to życie, i każdy winien starać się w miarę możliwości powiększać swój zapas krwi.

Teraz przejdziemy do krematorium płuc, i spójrzmy co się dzieje z krwią granatową, brudną i zatrutą, która dostaje się tu ze wszystkich organów ciała, skażona materią zepsutą.

Rozdział VII.

KREMATORIUM CIAŁA

Organy 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 arterii i żył, które łączą płuca z gardłem i sercem. Płuca stanowi 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 się ono rozgrzewa 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. Oskrzel znowu dzieli się na kilka milionów rozgałęzień wielkości mikroskopijnej. Pewien uczony obliczył, że gdyby wszystkie komórki płuc rozłożyć na powierzchni płaskiej, to zajęłyby one pole miary czternastu tysięcy stóp kwadratowych.

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

napętnia powstała w ten sposób próżnię; kiedy zaś się kurczy, pierś 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 arteriach 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 różnymi odpadkami organizmu.

Z serca krew wychodzi jako przeźroczysty potok górski; wraca podobna do wody w rynsztoku. Ta brudna struga wchodzi do serca z prawej strony do prawego przedsionka. Kiedy ten się napętni, 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 wyżej była mowa. Teraz przejdziemy do pracy płuc.

Strumień zanieczyszczony krwi rozdziela się między miliony mikroskopijnych komórek płucnych. Dopływ świeżego powietrza i tlenu wchodzi w zetknięcie z 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 z krwią, powstaje proces spalania: kiedy krew łączy się z tlenem, wyzwala się od kwasu węglowego, który powstaje z gnilących, 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 arteriach, niosąc z sobą życie do wszystkich części organizmu.

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, nie tylko ciało zostaje pozbawionym pokarmu, lecz substancje szkodliwe, które powinny ulec spaleni, wracają znowu do arterii i zatrują organizm. Nie dość czyste powietrze wywołuje to samo działanie, tylko w mniejszym stopniu.

Jasnym jest także, że gdy człowiek wdycha niedostateczną ilość powietrza, to praca krwi nie idzie trybem normalnym, i w rezultacie ciało, otrzymując pokarm niedostateczny, słabnie i chorzeje. Krew człowieka, który oddycha powietrzem nieświeżym, nabiera ciemno-niebieskawego odcienia, tracąc ów kolor jasno-czerwony, jaki winna posiadać czysta krew arterialna. Często dochodzi się w ten sposób do anemii. Ten zaś, który oddycha powietrzem czystym i wskutek tego ma czystą krew, odznacza się krzepkim zdrowiem.

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

Krew, poddana zwykłemu sposobowi działania powietrza w płucach, nie tylko 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 organ wzmacniając go i odnawiając zniszczone komórki i tkanki. Krew arterialna zawiera około 25% czystego tlenu.

Tlen nie tylko ożywia każdą część ciała; lecz nawet praca trawienia zależy od tego, w jakim stopniu pokarm jest przesiąknięty tlenem, przesiąka zaś on tlenem z krwi, który wchodzi w zetknięcie z pokarmem, oczywistym jest teraz, że do płuc winien

dostawać się wielki zapas czystego tlenu. Tym 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 organizm i że niedostateczne jego przyswojenie, zawsze wywołuje niedokrwistość. Nawet płuca zależą od tego samego źródła przemian żywienia; jeśli przez słabe oddychanie następuje niedostateczne przyswojenie, to słabną, i stają się mniej zdolne do wykonywania swojej pracy; to zaś odżywa się ujemnie na całokształcie życia cielesnego. Każda cząstka jedła i napoju powinna być przesycona tlenem, zanim odda nam swe pierwiastki pożywne, i zanim zepsute produkty organizmu mogą być zeń oddalone. Niedostatek tlenu oznacza niedostatek pożywienia. Zaprawdę: oddychanie to życie.

Spalenie przechodzi z przemiany materii, 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 wyobrazić wspomniany proces w pełni, powiemy jeszcze, że akt oddychania ćwiczy i trenuje organy wewnętrzne i mięśnie, i jogowie przywiązują do tego zjawiska wielką wagę.

Przy nie dość głębokim 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, jakie 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 organizmu, cudowne zaś laboratorium ciała wyrabia wciąż nowe atomy, i rozsyła je w zamian 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 niezbędnym 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. kwestia powietrza, światła słonecznego i wody rozpatrzona będzie w innych rozdziałach; teraz rozpatrzmy kwestię pożywienia.

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

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

Kamieniem węgielnym stosunku do pożywienia w filozofii 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 „materialny“ dla swej „duchowej“ natury. Żadne przypuszczenie nie może być błędniejsze, niż powyższe. Jogowie, a w każdym razie ci z pośród nich, którzy dobrze znają filozofię Hatha-jogi, uważają odżywianie się za swój pierwszy obowiązek w stosunku do ciała i dlatego zawsze należycie się troszczą o jego odżywianie, uważają, by dostarczać mu nowej świeżej materii zamiast zużytej i zniszczonej. Tak, to prawda, jogowie nie są smakoszami, nie lubują się w obfitych i wyszukanych potrawach. Przeciwnie, śmiesznym się im wydaje tak nedorzeczne upodobanie. Karmią się jadłem prostym, 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 organizm sobie przyswaja“. W tym dawnym 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 mieszać z błotem grupę przeciwną. — Dlatego jogi uśmiecha się dobrodusznie, słuchając jak gorąco dysputują ci, którzy wychwalają konieczność obfitego odżywiania się, lub ich przeciwnicy, którzy uważają obżarstwo za obłęd i w zamian

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

Dla jogów nie istnieją strony ujemne, tak odżywiania się niedostatecznego, jak i obżarstwa — kwestie te rozwiązali, 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 silnym i zdrowym, jeśli człowiek przestał je podtrzymywać za pomocą pożywnego pokarmu, który może być z pożytkiem przyswojony przez organizm. 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, co to głosi, jakoby odżywianie się poprawiało w stosunku do 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, był w stanie uprawiać smak naturalny i normalny, i zaspakaja głód kuchnią niewyszukaną, czego nie można powiedzieć o tych, którzy ciągle upędzają się za jadłem wybrednym i wytwornym. Przystępując do jedzenia wyłącznie po to, aby odżywiać ciało, jogi odczuwa rozkosz nieznaną ludziom, którzy nie jadają potraw prostych.

W następującym rozdziale będziemy mówić o głodzie i apetycie — dwóch zupełnie różnych przejawach dążeń ciała fizycznego, chociaż większości ludzi głód i apetyt wydaje się czymś nierozłącznym.

Rozdział IX. GŁÓD I APETYT

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

Nadzwyczaj trudno jest objaśnić różnicę uczucia i symptomatów głodu i apetytu zwykłego przeciętnemu człowiekowi dojrzałemu, ponieważ u większości ludzi w tym wieku apetyt już zagłuszył naturalny głód instynktowny, ile że w przeciągu wielu lat nie odczuwali głodu i zapominali w ogóle, 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 dźwięków głuchoniememu, lub opisywanie kolorów ślepemu od urodzenia, lub dawanie wyczerpujących objaśnień o zapachu temu, który jest absolutnie pozbawiony zmysłu powonienia!

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

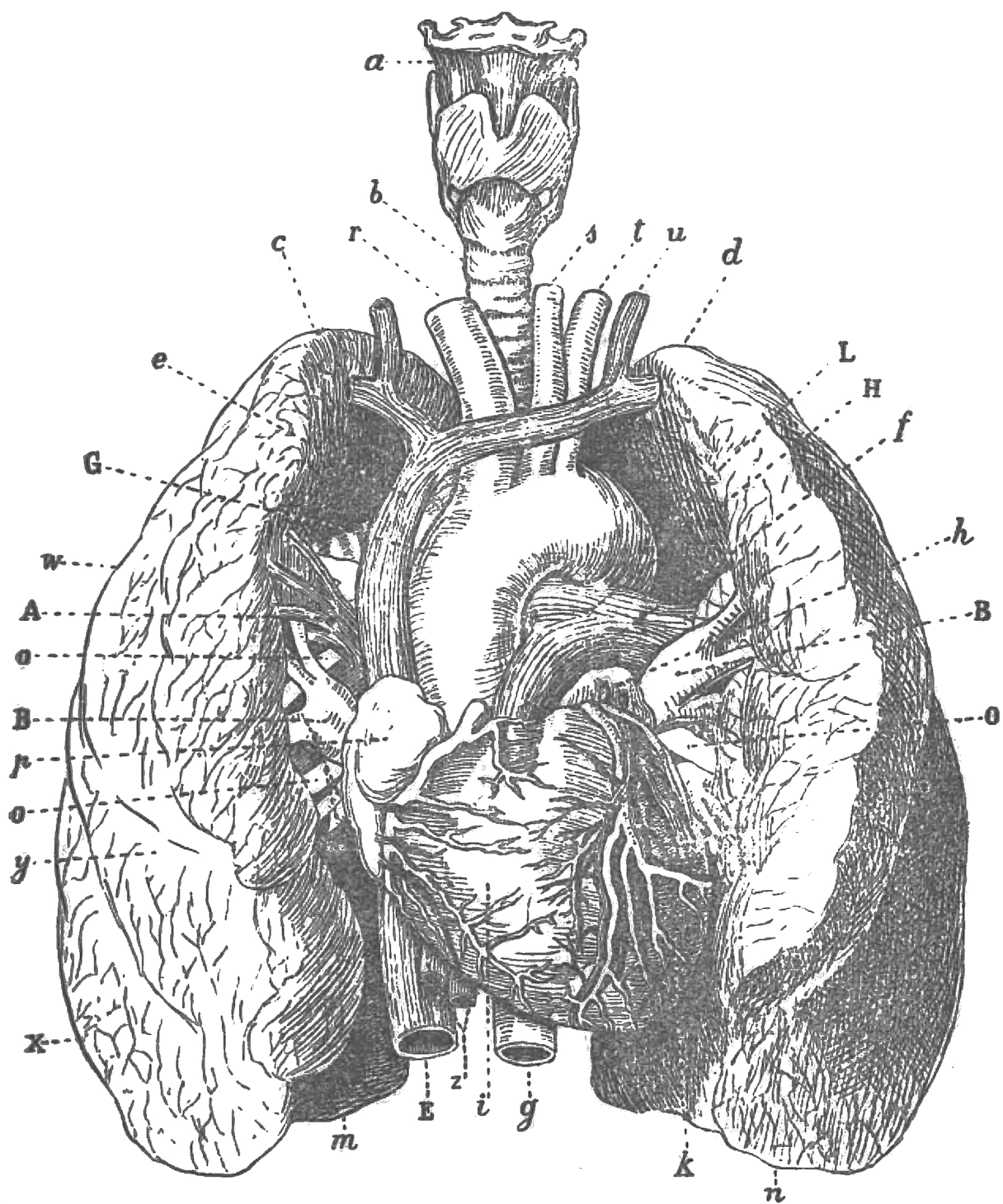
Lecz dla współczesnego (cywilizowanego) człowieka głód oznacza źródło apetytu, apetyt zaś wynik głodu. Wskutek tego oba te słowa są używane zupełnie nieprawidłowo. Postaramy się wnet objaśnić to dowodzenie przykładem.

Weźmy pragnienie. Każdemu z nas nie obcą jest zdrowa naturalna chęć wypicia pewnej ilości zimnej wody. Pragnienie odczuwają usta i przełyk, i zaspokoić je może tylko to, co natura

przygotowała w tym celu — zimną wodą. To pragnienie naturalne pod każdym względem podobne jest do głodu.

Jakże odmiennym jest to pragnienie naturalne od określonej chęci wypicia herbaty lub kawy, albo whisky z wodą sodową i innych rozmaitych napojów, którymi gaszą pragnienie w restauracjach. Jak różni się pragnienie od chęci wypicia kufła piwa, kieliszka wódki, i t. p., tak samo się różni apetyt od głodu. Teraz, prawdopodobnie, czytelnik poczyni wyjaśniać sobie tę różnicę.

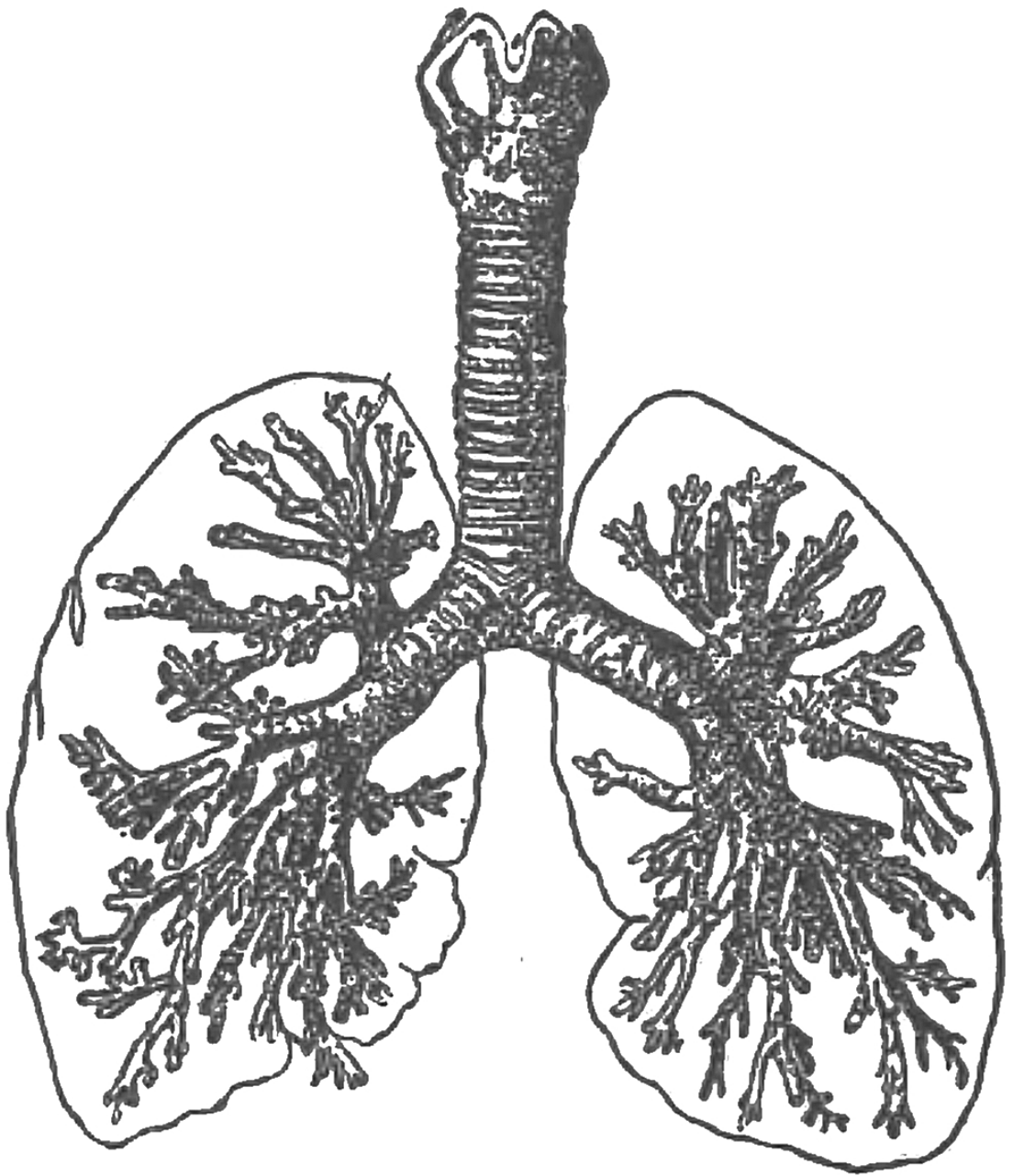
Niekiedy słyszy się, jak ktoś mówi, że ogromnie chce mu się wypić szklankę wody sodowej lub kieliszek koniaku. Gdyby ci ludzie rzeczywiście czuli pragnienie, to przede wszystkim staraliby się dostać zimnej wody, gdyż tylko woda mogłaby to pragnienie ugasić. Lecz woda nie ugasi pragnienia temu, który chce whisky z wodą sodową. Dlaczego? po 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 tym zastanowi, spostrzeże to samo u siebie. Nie zamierzamy tu mówić o szkodliwości napojów wysokowych, ani zachwalać wstrzemięźliwość, jeno chcemy po prostu wskazać różnice między instynktem naturalnym i apetytem nabytym. Apetyt Jest to nawyk nabyty jedzenia lub picia i niema nic wspólnego z głodem.



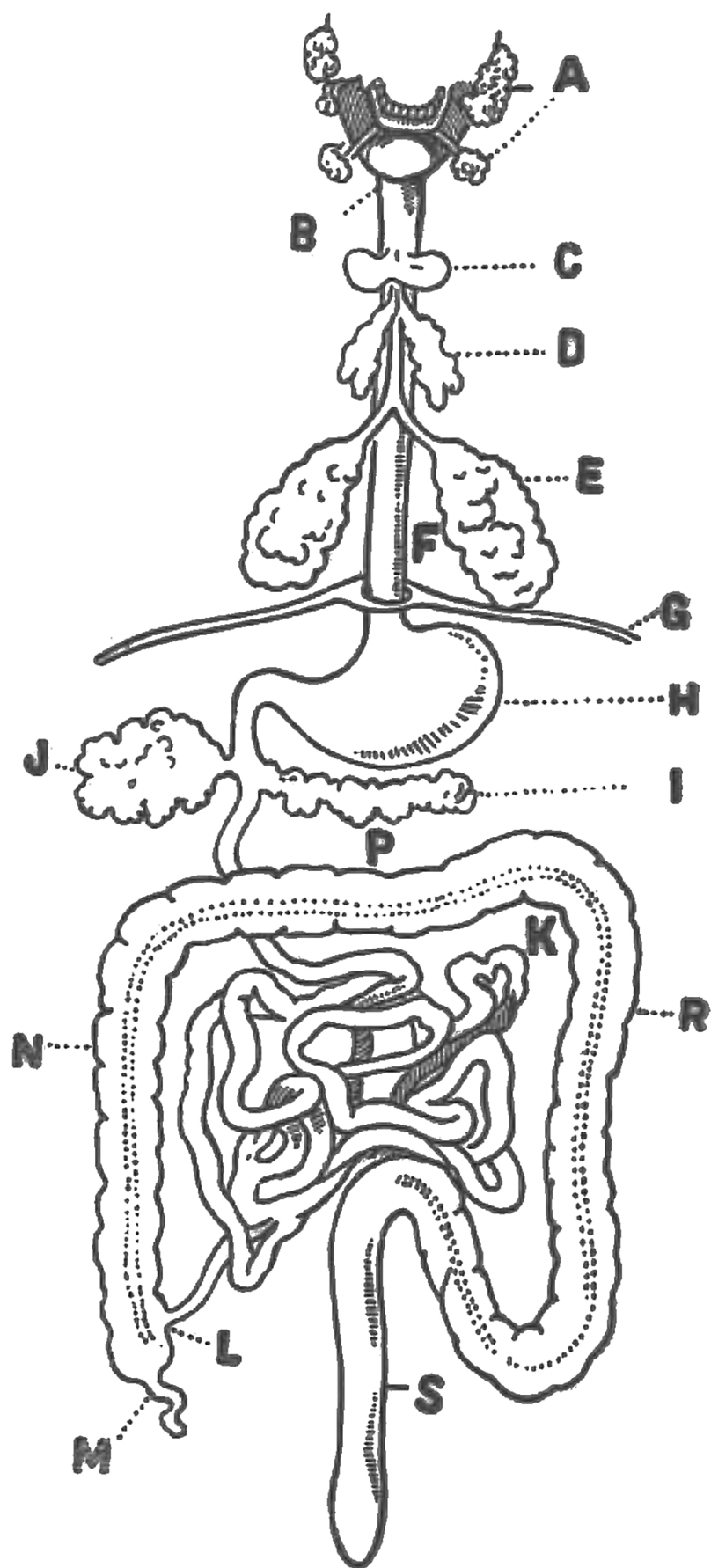
Serce i płuca.

a) Krtani, b) tchawica, c) wierzchołek płaca prawego, d) wierzchołek płuca lewego, e) czcza żyła górna, f) arteria 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 płuc, p) prawe uszko serca.

Z prawej komory serca krew idzie arterią płucną do płuc, gdzie napełnia się tlenem — i przez żyły płucne powraca do serca, do komory lewej, która za pomocą swych skurczeń wylewa tę krew arterialną do aorty; ta zaś ją rozlewa po całym ciele. Przy każdym skurczeniu serce wypycha do aorty 180 gr. krwi (około $\frac{1}{2}$ funta). 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 tarczowaty
- 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

Człowiek wpada w nałogi: palenie tytoniu, opium, 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 ich nie zepsuje, karmiąc je różnymi smakołykami, mylnie nazywanymi 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, tym 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 świeżym 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 wiozł 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 błyszczały 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 organów 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 uczucie w ustach, przełyku i gruczołach ślinowych. Nerwy tych części ciała doznają charakterystycznych uczuć: ślina poczyną wydzielać się z gruczołów i cała ta część organizmu wyraża chęć do pracy. Żołądek nie ujawnia żadnych symptomatów i w ogóle nie daje znać o sobie. Człowiek odczuwa po prostu chęć zjedzenia czegoś pożywnego. Żadnego uczucia pustki w żołądku w tym czasie nie bywa. Jest to symptomat 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 kultywować w sobie głód i odtrąci apetyt, znów pocznie uczuwać przyjemność w jedzeniu, jak za młodych lat i znowu wszyscy kucharze będą gotować tak, jak gotowała mu matka, kiedy był chłopcem.

Czytelnika dziwi zapewne to wszystko i na pewno za daje on sobie pytanie, co ma z tym 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 czym będzie powiedziane niżej i 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 widoczną jest na każdym kroku w umiejętności wiązania różnych środków dla osiągnięcia jednego celu i łączenia przyjemności z pożytkiem. Jeden z najbardziej uderzających przykładów tego rodzaju przytoczony jest w rozdziale niniejszym. Czytelnik się przekona, jak przyroda wykonywa kilka czynności jednocześnie i jak potrafi udzielić cech przyjemności funkcjom, niezbędnym dla organizmu ludzkiego.

Zacniemy od teorii jogów o przyswajaniu prany z pożywienia. Teoria ta głosi, że w pokarmie tak ludzkim jak i zwierzęcym zawiera się pewna forma 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 te praną, drobiąc części pokarmu na mikroskopijne cząsteczki i oddając je potem jako niezliczone atomy prany językowi, ustom i zębom. Każdy atom pokarmu zawiera wielką ilość elektronów prany lub energii pokarmowej, przy czym elektrony owe wyzwala się podczas żucia pod działaniem chemicznym pewnych pierwiastków śliny, których obecności nie podejrzewają nawet uczeni współcześni, elementów, które nie są nawet zbadane przez chemię współczesną, chociaż badacze wieków przyszłych wykażą obecność tych własności. Wyzwoliwszy się z pożywienia, prana pokarmowa wchodzi do nerwów języka, ust i zębów, szybko przebiega po ciele i dosięga licznych układów systemu nerwowego, skąd następnie rozchodzi się do wszystkich części ciała; 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 prane z pokarmu, kiedy dostateczna jej ilość zawiera powietrze, i przyroda daremnie traci czas i pracę, wyciągając prane z pożywienia. Objaśnić to łatwo. Podobnie jak elektryczność zawsze jest elektrycznością, tak i prana jest praną, lecz jak jest kilka rodzajów elektryczności działających na organizm ludzki w sposób niejednakowy, — tak samo istnieje kilka objawów czyli form 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 szczegółowej teorii jogów, lecz poprzestaniemy na krótkich objaśnieniach. Główny punkt stanowi to, że pokarm zawiera pewną formę 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 nasycenia 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 wypadku staje się nienormalnym.

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 kwestii uczą jogowie. Różnica polega na tym, że Fletcher

zaleca swój sposób dlatego, że ten okazuje dobroczynny wpływ na wynik trawienia, jogowie zaś czynią to, aby wyzwolić praną pokarmową. Istotę rzeczy jednak stanowi tu, że i pierwszy i drudzy współdziałają z wymaganiami natury, która żąda, by pokarm był jak najdokładniej 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 widocznym 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 po tym nieznacznie dla siebie połykać. Fletcher sądzi, że dopóki w pożywieniu są jeszcze ślady smaku, to posiada ono jeszcze materie pożywne i w tym wypadku ma słuszość. Lecz sądzimy, że oprócz tego jest jeszcze inne wrażenie, które, o ile będziemy zdolni je wywołać, da nam zadowolenie skutkiem długiego trzymania jada w ustach i wyrażenie 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 powoli. Uczucie to każdy może zauważyć, zarówno żując pokarm pospolity, jak i ten, który wyjątkowo lubi.

Opisać tego wrażenia nie można, ponieważ w językach narodów europejskich nie ma odpowiednich wyrazów, tym bardziej, 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 organizmie tak wiele prany, że ją ciągle oddają innym, czego rezultatem 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 wypadku zachodzi wymiana „magnetyzmu“ myśli, przesiąkniętych praną. Pocałunek uchwycony z ust ukochanej, do tego stopnia nasycza człowieka magnetyzmem, że po jego ciele przechodzi dreszcz; wszystkie te przykłady dają żywe objaśnienie tego, co chcieliśmy powiedzieć. Zadowolenie, jakiego doznajemy przy jedzeniu pochodzi nie tylko 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 poprzednich przykładach, chociaż porównania mogą wywołać uśmiech.

Ten, co zwyciężył w sobie rzekomy apetyt, tak często uważany za głód, nie tylko zadowoli się kawałkiem chleba, czym się w pełni nasyci, ale nawet dozna pewnego przyjemnego uczucia. Aby odzwyczaić się od apetytu i powrócić do głodu naturalnego, konieczną jest pewna praktyka. Najbardziej pożywny pokarm, będzie najlepiej odpowiadał normalnemu smakowi, przy czym 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 powoli, żując poty, póki go „czuje“, t. j. póki ten daje mu pewne wrażenie smakowe. W większości wypadków wrażenie to trwa przez cały czas, dopóki pokarm znajduje się w ustach, ponieważ przyroda wymaga, by pożywienie rozpuszczało się i przełykało powoli. Jogi porusza szczękami powoli, jakby gładząc pokarm językiem, pograża w nim zęby powoli, rozumiejąc, że one wydzielają praną za pomocą swoich własnych nerwów, a także nerwów języka i przełyku, napełniając w ten sposób rezerwuar energii organizmu. 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 na poły przeżuty i niedostatecznie śliną przesiąkły, wiele części pożywnych pozostanie niewyzyskanych i przesunie się przez organizm, jako masa, co fermentuje i gnije.

U jogów nic nie wydziela się z organizmu, jako odpadki prócz rzeczywistych odpadków; każda strawiona cząsteczka pożywienia 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, działanie chemiczne na atomy pokarmu, i wyzwala praną, którą pochłania system nerwowy. Ruch, jaki wykonywa pokarm podczas żucia pod wpływem pracy szczek, języka i policzków, pobudza do ruchu atomy nerwów, które wchłaniają praną. Jogowie przetrzymują pokarm w ustach, powoli i starannie go żując, dopóki nie zaczną 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 powoli tak, aby rozpływał się w ustach, niby kawałek cukru. Będziecie zdziwieni, jak mechanicznie łyka się pożywienie i jak z wolna i przyjemnie taje ono w waszych ustach. 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 ciała 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, zatrzymywanymi w ustach. Dziecko, ssąc mleko ze swej butelki lub z piersi, ustawicznie porusza językiem i policzkami, przy czym pracują gruczoły ślinowe i w ten sposób powiększa się pożywność mleka, chociaż ślina u dziecka zaczyna się wydzielać dopiero po ukończonym żabkowaniu.

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 połknąć. Bezwiedne połykanie pokarmu możliwe jest tylko wtedy, gdy ten staje się już na wpół rzadką papką, która przesiąkła śliną, mianowicie, kiedy już wydzieliła się zeń prana. Spróbujcie zjeść w ten sposób jabłko, a uczujecie, jak w organizm 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 nasi czytelnicy 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 ten człowiek 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 tym, że udoskonali swe trawienie i zaopatrzy się w większą sumę energii, ponieważ będzie otrzymywał więcej substancyj pożywnych i większą ilość prany. Każdy, komu starczy cierpliwości, by doprowadzić próby nowego sposobu odżywiania się do momentu, kiedy te zaczną dawać oczywiste wyniki, pocnie otrzymywać wprost nadzwyczajne ilości pożywienia i siły ze stosunkowo niewielkiej liczby po karmów, bo nic nie będzie tracić 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 konieczny materiał „budowlany“. Tajemnica ich polega na tym, że faktycznie wydobywają z pokarmu wszystko, co jest pożywne. Nie przeładowują swego organizmu materiałem zbytecznym, przynoszącym mu szkodę, i wymagającym straty energii. Otrzymują maximum pożywienia z minimum pokarmu i wielką ilość prany z niewielkiej ilości materiału.

Jeśli czytelnik nie jest w stanie postępować zgodnie ze wszystkimi wskazówkami, jak należy przyjmować pokarm, to może jeszcze dużo zyskać, kierując się niemi częściowo. Tu dajemy tylko zasady, czytelnik sam winien robić doświadczenia, tylko tym 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 jak największą ilość prany, a razem z nią pożywienia, i wówczas będzie w stanie zdziałać znacznie więcej, niż działał dotychczas.

Rozdział XI.

O POKARMIE

Kwestie 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 nawet całych pokoleń; dlatego każdemu pozostawiamy wybór pokarmu podług upodobania. Jogi woli jadać jarzyny, po pierwsze ze względów higienicznych; po wtóre 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 jadła; 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 naszym czytelnikom prawideł krępujących.

Zmiana pokarmu i sposobu jedzenia winna się odbywać stopniowo i powoli, bez przymusu. Trudno człowiekowi, który całe życie jadał mięso, stać się naraz wegetarianinem. Tak samo trudno jest zacząć jadać na surowo to, co dotychczas jadało się gotowanym lub pieczonym. 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 jak najwięcej urozmaica swój pokarm, nie zapominając nigdy o tym, że należy go dokładnie przeżuwać.

W rozdziale niniejszym przedstawimy i to w formie rady ogólnikowej, czego należy się wystrzegać przy jedzeniu. Co się tyczy pokarmów mięsnych, to sądzimy, że ludzkość z czasem je porzuci. Sądzymy, 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 jesteśmy, że wielu z czytelników uzna powyższe za przesadę; trudno, — wszystko co mówimy, oparte jest na doświadczeniu.

Jeżeli ktoś interesuje się kwestją wyższości tego lub owego pokarmu nad innym, niech przeczyta dziełka o higienie odżywiania się, które ukazały się w druku w ciągu lat ostatnich. Niech przeczyta różnych autorów i przy tym niech nie przejmie się nadmiernie żadnym. Ważne i pożyteczne jest to, co napisano o korzyści porównawczej pokarmów jadanych obecnie przez człowieka; wszelkie wiadomości tego rodzaju pomogą 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 za wiele 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 młóconej; czy nie nadużywamy słodczy i tak zw. potraw „gastronomicznych”. Gdyby nas spytano, co jadać, odpowiedzielibyśmy: jadajcie pokarm jak najbardziej urozmaicony, wystrzegajcie się dań tłustych, strzeżcie się jadła pieczonego, nie jedzcie za dużo mięsa, unikajcie w miarę

możności wieprzowiny i cielęciny, starajcie się przywyknąć do jadła prostego, nie nadużywajcie ciast, zupełnie wykreślcie ze swego jadłospisu gorące cakes'y, żujcie każdy kawałek powoli, jak to było powiedziane wyżej. Nie lękajcie się żadnego jedzenia; o ile będziecie je spożywać należycie, nie wyrządzi ono wam szkody.

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

Jeżeli powrócicie do tego sposobu żucia, który wskazuje przyroda, doznacie wrażenia, otrzymywanego przy jedzeniu prawidłowym, 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 najbardziej dla w as 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 żołądkowi. Nie jedząc, można przeżyć kilka dni bez przeszkody dla zdrowia, chociaż nie zalecamy postów długotrwałych; jednakże podczas choroby radzimy dać odpoczynek żołądkowi, aby cała energia organizmu 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 w tym względzie wziąć przykład ze zwierząt; mogliby tylko na tym zyskać.

Nie należy być także maniakiem na punkcie jedzenia; ważyć i mierzyć każdy kawałek pokarmu, jaki bierzemy do ust. Jest to również nienormalne; odzywa się ujemnie na organizmie, który się łatwo zaraża wszelkimi dziwacznymi przyzwyczajeniami. Daleko lepiej jest zachowywać pewną ostrożność w wyborze pokarmu, a następnie nie zajmować się w ogóle tą kwestią i jeść

z myślą o tym, że pokarm spożywany przyniesie siłę i wartości odżywcze; jeść żując na sposób wskazany w rozdziale poprzednim, wierząc, że przyroda uczyni resztę. Należy jak najbliżej 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 kęsa. Nie należy obawiać się instynktu, jest to jedyny przewodnik natury człowieka.

Rozdział XII.

ZAOPATRYWANIE ORGANIZMU W WODĘ

Jedną z głównych zasad filozofii zdrowia — Hatha-jogi — jest rozumne użytkowanie daru przyrody — wody. Nie trzeba nawet zwracać 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 tym i nabiera fałszywych przyzwyczajzeń ludzi dorosłych. Dotyczy to szczególnie mieszkańców wielkich miast, t 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 prawa natury, w końcu 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. Zadziwiającym jest, że tylu ludzi lekceważy sobie tak ważne potrzeby. Niektórzy nic nie piją i utrzymują w dodatku, że picie w ogóle 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 teorii; bezpodstawność ich będzie jasna dla każdego, kto się przyjrzy naturalnym przyzwyczajeniom życia tak ludzkiego,

jak i zwierzęcego. Wystarczy zwrócić się do przyrody, by przekonać się, że użycie wody rozpowszechnione jest we wszystkich formach 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 potrzebną jest woda, tak samo i człowiekowi niezbędną jest pewna określona ilość płynu dla zachowania zdrowia, lub jego przywrócenia w razie choroby. Komu przyjdzie na myśl pozbawiać roślinę wody? Kto będzie tak okrutnym, że nie dostarczy potrzebnej ilości tego napoju swemu koniowi? Tymczasem człowiek, który wie jak niezbędną jest woda dla rośliny i zwierzęcia, siebie samego pozbawia tej życiodajnej wilgoci i cierpi od skutków tego grzechu tak samo, jak cierpiałoby w podobnych warunkach zwierzę i roślina. Każdy winien o tym pamiętać, gdy porusza kwestię wody do picia.

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

Przed wszystkim powiemy, że ciało nasze składa się w 70 proc. z wody. Pewna ilość tej wody bez przerwy zużywa się na potrzeby organizmu, wskutek czego każda uncja wody zużytej winna być zastąpiona przez nową uncję, o ile chcemy zachować ciało w stanie normalnym.

Organizm 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 ono umrze 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. Funkcja przyrody została naruszona, i dusza opuściła swą powłokę cielesną.

Pot i opary, jak wykazała analiza chemiczna, zawierają zepsute produkty organizmu, które, o ile w człowieku niedostateczną jest ilość wody, pozostaną w organizmie, zatruwając go i sprowadzając najpierw chorobę, a następnie śmierć. Lecz odnowicielska praca organizmu trwa bez przerwy. Zniszczona tkanka zostaje usunięta i zastępuje ją nowa, której materiałów dostarcza krew. Wszystko, co nie potrzebne i zepsute, wydziela się z ciała; przyroda specjalnie troszczy się o to, gdyż nie może dopuścić, by w ciele znajdował się materiał zużyty i zbyteczny. Gdyby pozwolić mu, by pozostał w organizmie, to przetworzy się on w truciznę i wywoła choroby, będące pożywną glebą dla mikrobów, zarazków i bakteryj. Zarodki nie szkodzą organizmowi silnemu i zdrowemu, lecz u ludzi, którzy nienawidzą wody, których ciało wewnątrznie należycie się nie przemywa, znajdują one mnóstwo cząstek gnijących, nie wyrzuconych w swoim czasie; na ich tle działają energicznie, mnożąc się z zadziwiającą szybkością, i wydzielając substancje trujące, które wywołują choroby organizmu.

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

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 niczym innym, jak dopełnieniem nerek. Bez wody skóra, oczywiście, nie spełnia swego zadania.

Normalny, dorosły człowiek wydziela na dobę około półtorej 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 wypadku paruje szybciej i wywołuje ochładzanie skóry.

Pewną część wody wydzielają płuca. Organy moczowe wydzielają dużą ilość, przy pełnieniu swych funkcji. Wydzielanie moczu z człowieka dorosłego osiąga trzech butelek na dobę. Cała ta ilość musi być uzupełniona, aby nasza maszyna fizyczna pracowała należycie.

Woda niezbędną jest dla organizmu do kilku celów. Jednym z nich jest regulacja spalania, trwającego wciąż w naszym ciele; przyczyną spalania jest działalność chemiczna tlenu, który dostaje się do organizmu 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 organizm, reguluje to spalanie, wstrzymując je i nie pozwalając mu być zbyt intensywnym.

Oprócz tego, ciało posługuje się wodą, jako roznośnikiem. Woda, płynąc przez arterie i weny, roznosi ciała krwi i pierwiastki pożywne po wszystkich częściach ciała, gdzie służą one ku odnowie komórek. Bez płynów w organizmie ilość krwi niechybnie musiałaby się zmniejszyć. Przy powrocie krwi przez żyły do serca, płyny zabierają niepotrzebny materiał, który mógłby zatruć organizm i unoszą go do nerek, do pór skóry i płuc, gdzie trujący, martwy materiał usuwany bywa z organizmu. Bez dostatecznej ilości płynów, pracy tej nie można by było dokonywać w stopniu pożądanym. Bez dostatecznej ilości wody, szkodliwe cząstki pożywienia, odpadki organizmu 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.

Podjmiemy ten przedmiot jeszcze niejednokrotnie, lecz chcielibyśmy, by czytelnik zwrócił baczną uwagę na znaczenie tej kwestii.

Woda w dostatecznej ilości niezbędną jest dla prawidłowego krążenia krwi, dla wydalania zepsutych cząstek organizmu i normalnego przyswajania pokarmu przez organizm.

Osoby, które przyjmują za mało płynów, prawdę wszystkie cierpią na brak krwi, mają wyraz anemiczny i bladą cerę. Skóra ich bywa prawie zawsze sucha, gorączkowa i nie pocą 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 następnych. Kiszka prosta jest zanieczyszczona i organizm zmuszony do przyjmowania zepsutych materiałów, które się tam znajdują; dąży on do uwolnienia się za pomocą cuchnącego oddechu, nienormalnego pocenia się i wydzielania 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 organy wewnętrzne człowieka potrzebują wody. Ciału niezbędne jest wciąż podlewanie i gdy jest niedostateczne, to ciało cierpi, podobnie jak pozbawiona wody roślina. Każda komórka, tkanka i każdy organ wymaga wody dla zachowania zdrowia. Woda rozpuszcza wszystko; pomaga organizmowi w przyswajaniu i podziale substancyj pożywanych, otrzymanych z pokarmu i unosi zepsute części organizmu. 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 organicznych, bez których nie mogło by 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. Znajdzie tam na pewno potwierdzenie słów naszych. Pewien słynny fizjolog zachodni twierdzi, że w tkance organizmu normalnego zawiera się tak wielka ilość wody, że można przyjąć za pewnik wyrażenie: „Wszystkie organizmy żyją w wodzie“. Jeśli nie będzie wody, nie będzie życia i zdrowia.

Wyżej mówiliśmy, że nerki wydzielają na dobę trzy butelki moczu, unoszącego z sobą zepsute trujące produkty chemiczne, które się dostały z organizmu do nerek. Skóra w tym samym czasie wydziela do dwóch butelek wody w postaci potu i oparów. Do tego należy dodać niewielką ilość — dziesięć do piętnastu uncyj 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 organizmu wraz z pożywieniem, a szczególnie z pewnym jego rodzajem. Lecz Jest to stosunkowo ilość niewielka, w porównaniu z ilością wody wydalanej z organizmu 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 poczyną „wysychać“, przy czym wszystkie jego funkcje fizjologiczne stają się nieprawidłowa, ponieważ mechanizm ciała jest pozbawiony materiału oczyszczającego.

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

Nie dziw też, gdy zaczną cierpieć na wszystkie choroby fizyczne. Nie dziw, gdy u nich się pokaże: rozstrój żołądka, anemia, nerwowość i inne choroby. Ciało ludzkie pełne jest różnych substancji szkodliwych i trujących, których przyroda

nie jest w stanie wydalić przez nerki i skórę, o ile nie posiada dostatecznej ilości wody. Nie dziw, że kiszka prosta jest pełną szkodliwych odpadków, zatruwających organizm i przyroda nie jest w stanie wydalić ich sposobem normalnym, nie posiadając należytej ilości wody.

Nie dziw, że człowiek będzie cierpiał na brak śliny i soku żołądkowego, gdyż przyroda nie może ich wytworzyć, nie posiadając wody. Nie dziw, że ukazuje się niedokrwistość: skąd bowiem przyroda weźmie wody, by krew przygotować. Nie dziw, że nerwy ludzkie znajdują się w stanie nienormalnym. Przyroda czyni wszystko co może, nawet w tych wypadkach, gdy człowiek bezmyślnie postępuje wbrew jej nakazom. Stara się otrzymać wodę z organizmu, aby nie zatrzymywać 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 wykonać by powinna większa ilość. Naturalnie, musi zadowalać się tym, że wszystko tylko w połowie lub mniej będzie wykonane.

Jogowie nie obawiają się przyjmować dziennie dostateczną ilość 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 kilku 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 szklankę wody i popijać od czasu do czasu kilka łyków. Należy pamiętać przy tym, dlaczego się to robi. Trzeba mówić sobie: „dostarczam ciału płynu, niezbędnego dla jego funkcji, da mi on zdrowie normalne, siłę i zmieni mnie w człowieka normalnego i silnego”.

Przed pójściem na spoczynek jogowie pija kubek wody. Organizm ją przyswaja i oczyszcza się za jej przyczyną w ciągu nocy, przy czym wszystkie substancje szkodliwe usuwane są rano wraz z moczem. Drugą szklankę wody piją jogowie rano, skoro tylko wstaną. Podług ich teorii, łyk 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 ostatnie 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 wprost na odwrót, jak nakazują jogowie. Przypuszczają oni, że wodę podczas jedzenia należy pić tylko po to, by rozmiękczyć pokarm w żołądku, lecz i to należy wykonywać bardzo ostrożnie, by nie osłabiać działania soku żołądkowego. — Wielu z naszych czytelników zna użycie wody, jako środek do odświeżenia żołądka, w którym nagromadziły się różne nieczystości organizmu. Uznajemy ten sposób leczenia, lecz mniemamy, że gdyby człowiek dokładnie przestrzegał wskazówek jogów, umieszczonych w niniejszej książce, 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 powoli około butelki ciepłej wody rano przed śniadaniem lub na godzinę przed obiadem. Wypita woda

pobudza pracę mięśniową organów trawienia, które wydala z siebie materiał zepsuty, jaki się w nich znajduje, tym 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 potrzebną jest woda o temperaturze normalnej. Jeżeli zdrowie zatraciło się wskutek nieposłuszeństwa prawom natury, gorąca woda może przynieść pożytek, oczyszczając organizm, zanim ten powróci do przyzwyczajeń naturalnych.

W innych rozdziałach udzielimy miejsca kąpieli i zewnętrznemu użyciu wody; rozdział niniejszy poświęca się 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, a 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 oddychania jogów łyk wody wleje w człowieka świeżą energię prędzej, niż każdy inny środek.

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

Rozdział XIII.

POPIÓŁ I ŁUG ORGANIZMU LUDZKIEGO

Będzie to rozdział mało przyjemny dla tych, którzy nie uwolnili się jeszcze od przestarzałych pojęć o nieczystości cielesnej. Ci z was, którzy wolą ignorować istnienie niektórych ważnych czynności ciała fizycznego i doznają wstydu na myśli, że pewne funkcje fizyczne wypełniają poważną cześć 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 organów i czynności, że nie widzimy w nim nic nieczystego i szpetnego. Według naszego mniemania bezmyślnie postępuje ten, co nie chce pamiętać o tych lub innych funkcjach ciała. Rezultatem takiej polityki przyzwoitości i unikania przykrych tematów rozmowy jest, że wielu cierpi na choroby, których by nie mieli, gdyby rozsądniej patrzyli na swe funkcje organiczne. Dla wielu ludzi to, co powiemy — będzie odkryciem; inni zaś, którzy tę rzecz znają, ocenią słuszość i prawdę naszych słów, wiedząc jaki pożytek przyniesie wszystkim znajomość tego, na co chcemy zwrócić uwagę. Poniżej prowadzić będziemy poufną rozmowę o odpadkach organizmu 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 niezrozumiała jest nawet ilość wypadków tej choroby. Objaśnienie może być jedno: winni są

ludzie, gdyż nie znają przyczyn choroby i sposobów jej usunięcia. Jeżeli jesteśmy w stanie dopomóc do usunięcia tego przekleństwa wieku, przywrócić ludziom zdrowie, to sądzimy, że nie zbudzimy odrazy tych, którzy będą ten rozdział czytali. Może właśnie potrzebna im jest rada zamieszczona poniżej.

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

Należy dodać, że ten, który idzie za przykładem jogów i dobrze przeżuwa swój pokarm, gromadzi w swych kiszkiach 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 szkodliwie dla organizmu, niż odpadki człowieka zwykłego.

Dla lepszego zrozumienia należy rozpatrzyć organy, mające związek z wydzielaniem odpadków jelita. Pierwszym z nich jest kiszka gruba. Jest to szeroki kanał długości około pięciu stóp, 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 odbytu dla odpadków organizmu. Jelito cienkie połączone jest z grubym 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 кишки“ (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 odbytu, otworu, przez który usuwane są odpadki organizmu.

Jelito wielkie jest dla organizmu, jakby ściekiem, przez który powinny swobodnie przepływać wszystkie nieczystości. Natura urządziła rzecz tak, by oczyszczenie 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; w końcu przestaje ona nawoływać czujnie, i zwraca się ku innym obowiązkom. Człowiek powiększa zło jeszcze przez to, że nie przyjmuje na wewnątrz dostatecznej ilości wody i nie tylko nie dostarcza organom trawienia zapasu płynów, koniecznego do rozmiękczenia i rozpuszczenia odpadków w czasie ich przejścia przez jelito grube, lecz nawet organizm w ogóle otrzymuje ilość niedostateczną wody i natura troszcząc się o dostarczenie koniecznej ilości cieczy organom, 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 кишки. 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 tym 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 organizmu. Ścianki jelita grubego zbudowane są tak, że pozwalają zawartości przesiąkać na zewnątrz. Praktyka medyczna dowiodła, że pokarm wstrzyknięty w jelito proste, nader szybko zostaje pochłonięty przez organizm i wchodzi w krew. Lekarstwo zastrzyknięte tamże, znajdowano w innej części organizmu. Jak już mówiliśmy przedtem, płyny znajdujące się w kiszce odchodowej, służące do

rozmiękczenia odpadków, bywają wysysane przez ścianki w razie niedostatku płynów w organizmie. Prawie nie do uwierzenia, jak długo może siedzieć kał w jelicie wielkim w razie zatwardzenia. Bywały fakty, kiedy znajdowano pestki od wisien i inne ziarna, zjedzone przez człowieka przed kilku miesiącami.

Lekarstwa przeczyszczające nie są w stanie opróżnić jelita wielkiego ze stwardniałego kału, dlatego, że wszystkie owe leki działają na żołądek i jelita cienkie i przepychają odpadki przez ten wiązki kanał, który utworzył się w jelicie grubym skutkiem nagromadzenia w nim twardego kału. U niektórych osób jelito wielkie jest napełnione kałem lak twardym, że pod względem twardości można go porównać z wręgiem 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 organizmu w stanie prawie tak samo miękkim, jasno ubarwiony. Ale im dłużej kał pozostaje w żołądku, tym więcej staje się twardy i ciemny. Gdy człowiek przyjmuje niedostateczną ilość płynów lub odkłada potrzeby przyrody na czas odpowiedniejszy, a w końcu całkiem o nich zapomina, w jelicie grubym rozpoczyna się proces twardnienia kału. Kiedy później człowiek postanowi spełnić wymagania przyrody, wówczas z jelita prostego wyjdzie tylko część kału, reszta zaś zatrzyma się w jelicie grubym. Na drugi dzień do tych resztek dołączy się jeszcze niewielka ilość i t. d., dopóki człowiek nie poczne 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 nienormalnego stanu jelita grubego. Połowią wszystkich chorób kobiecych wynika z tejże przyczyny lub w każdym razie nabiera w takim wypadku charakteru niebezpieczniejszego.

Pochłanianie kału przez krew można objaśnić w sposób następujący: po pierwsze, że przyroda domaga się i pragnie otrzymać należytą ilość cieczy; powtórę, że organizm czyni wielki wysiłek, by oswobodzić się od pro duktów 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 grubym i robi wszelkie starania, by go usunąć inną drogą, nie bacząc już na niebezpieczeństwo zatrucia krwi. Najlepszym dowodem tego, że wiele chorób wywołuje właśnie taki stan nienormalny jelita grubego jest to, że choroby owe znikają z chwilą jego oczyszczenia.

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

Po tym wszystkim, cośmy wyżej powiedzieli o zasadniczej przyczynie wszystkich chorób, czytelnik zapewne zada nam pytanie: „Wszystko to jest prawdą i wiele kwestii objaśnia, lecz co winieniem 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 z lekka 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 nim kilka miesięcy, nabrawszy już zielonkawego zabarwienia, to potrzebne są środki bardziej radykalne.

Ponieważ w tej kwestii ludzie bardzo się oddalili od wskazówek przyrody, należy zatem jej pomagać sztucznie, by potem już ona miała sama pracę utrzymywania w czystości kanału opróżnionego. Zwróćmy się zatem o wzory do świata zwierzęcego. Przed kilku wiekami mieszkańcy Indii zauważyli, że ptak z rodziny ibisów powracał z pustyni ku brzegom większych rzek w stanie nader 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 łąch ewentualności. Ku rzece przelatywał ów ptak nadzwyczaj osłabiony, ledwo poruszając skrzydłami. Przede wszystkim nabierał wody w dziób, a następnie wdmuchiwał sobie wodę w kiszkę i natychmiast uczuwał widoczną ulgę. Owe wstrzykiwanie ptak powtarzał kilka razy, dopóki zupełnie nie oczyścił jelita grubego, następnie siadał i odpoczywał. W końcu pił sam do woli i po kilku minutach ulatywał już zupełnie silny i zdrowy.

Wodzowie i kapłani plemienia, zauważywszy tę operację i upewniwszy się o jej cudownym rezultacie, zajęli się żywo tą kwestią i wreszcie jeden z nich zaproponował, by to samo wykonać i wypróbować na starcach, których organizm w skutek uwiązdu starczego pracuje gorzej tak, że powstawało zatwardzenie chroniczne. W ten sposób został wynaleziony pierwotny przyrząd, rodzaj trzcinowej szprycy, za pomocą której zaczęto wstrzykiwać ciepłą wodę rzeczną w jelita starców, cierpiących na zatwardzenie. Rezultat był cudowny: starcy odmładzali się, żenili i poczynali brać żywy udział w życiu społecznym. Wiadomość o tym 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 od razu po kilka butetek wody, wskutek czego jelita grube starców oczyszczały się od razu 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 uciekać się choćby czasowo, by sztucznie pomagać naturze do usunięcia nagromadzonych nieczystości. Najlepiej w danym razie jest pójść za przykładem ibisa i starożytnych hindów, używając oczywiście przyrządów bardziej ulepszonych. Potrzebna jest jedynie taka rurka gumowa, objętości około jednej butelki ciepłej wody. Należy zatrzymać wodę w jelitach kilka minut i następnie uwolnić się od niej. Najlepiej robić to w nocy. Następnej nocy należy wziąć już dwie butelki wody i przemyć jelito grube. Potem należy jedną noc przepuścić, a na drugą już wlać trzy butelki. Potem przepuścić już dwie noce i wziąć cztery butelki wody. [1]

Nie obawiajcie się, że polecamy tak dużą dawkę. W jelicie grubym może pomieścić się dużo większa ilość wody i niektóre osoby wprowadzają tam do siedmiu butelek, lecz to jest już nieco za wiele. Rozcierajcie brzuch przed lewatywą i po niej, a również wykonujcie pełne oddychanie podług sposobu jogów, aby przywrócić prawidłowe krążenie krwi. Rezultat tych irygacji nie może zadowolić niczyjego smaku estetycznego, lecz tu sprawa głównie na tym polega, by usunąć z organizmu zatruwające go substancje. Zawartość jelita grubego po pierwszej lewatywie czasami wychodzi z organizmu, powodując nieprzyjemne bolesne wrażenie, lecz daleko lepiej znieść tych kilka chwil nieprzyjemnych, niż przechowywać w organizmie materiał gniący i zatruty. Znane są wypadki, kiedy z jelita prostego wychodziły twarde zielone kawały, przypominające stary brąz, a które wydzielały tak straszny fetor, że to już dostatecznie przekonywało, jak zabójcze szkody mogły by owe kawałki wyrządzić w organizmie, gdyby nadal w nim pozostały. Jest to oczywiście w czytaniu przykre, lecz niezbędne, aby dowieść czytelnikowi, jak ważną jest czynność oczyszczania jelita grubego. Człowiek, który począł oczyszczać jelito grube,

spozrzeże, iż przez pewien czas nie będzie odczuwał chęci wydalenia kału. kwestia ta niema żadnego znaczenia; po dwóch dniach, gdy się proces oczyszczający ukończy, popędy normalne i naturalne 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 organizm od stwardniałych odpadków, możemy przy tym powiedzieć, że użycie tego środka n. p. raz 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 kiszkami, 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 jednym i 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 potrzebuje oczyszczenia, lecz tego nie odczuwa, ponieważ odwykł już dawno od nasłuchiwania głosu przyrody. Lekceważyć tego nie należy, gdyż ma to olbrzymie znaczenie.

Pożytecznym jest także wymawiać w sobie podczas picia wody: „Piję wodę, aby zaopatrzyć swój organizm w niezbędną ilość płynu. Da to możność moim kiszkom spełniać swoje funkcje daleko lepiej, lżej i regularniej. Należy tak mówić do siebie. Trzeba zawsze myśleć o tym, co się robi, a dobroczynny rezultat niewątpliwie rychło się ukaże.

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

Rada owa polega na „rozmowie” z kiszkami. Należy kilka razy z lekka uderzyć po brzuchu w tym 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 oczyszczenia w czasie określonym, aby mój organizm mógł pracować normalnie”.

Mówiący winien z lekka 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, zrozumieją znaczenie rad danych powyżej. Rady owe rozumnie zastosowane, wróć rumieniec na policzki i nadadzą gładkość i sprężystość skórze, jednocześnie niszcząc białe osady na języku, cuchnący oddech, ból wątroby i wszystkie inne symptomy towarzyszące zapaleniu jelit przez nie usunięte odpady. Niech ktokolwiek spróbuje tego na sobie, a wówczas ujrzy, że znowu przywrócił sobie radość życia i stanie się istotą zdrową i czystą. Teraz zaś, na zakończenie, napełnijmy 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”.

[1] Butelka znaczy 0.6 litra. (Przyp. Tłumacza).

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, i gdzie nie ma oddychania, tam nie ma i życia. nie tylko wyższe, lecz i niższe zwierzęta muszą oddychać, aby żyć; istnienie życia w roślinach, tak samo zależy od powietrza.

Dziecko, przychodzące 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 funkcję ciała, wszystkie pozostałe zależą od niej. Człowiek może kilka dni wstrzymać się od pokarmu, trochę krócej od napoju, lecz bez możliwości oddychania, życie jego po kilku chwilach się przerwie.

nie tylko życie człowieka jest uwarunkowane oddychaniem; oddychanie również jest warunkiem prawidłowości jego przyzwyczajień, jego długowieczności i braku chorób. Rozumna kontrola siły oddychania może przedłużyć nasze dni na ziemi, może powiększyć siłę życiową i odporność. Oddychając bez rozważań 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 położenia 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 procent oddychających normalnie jest bardzo niewielki; oto dlaczego istnieje taka przerażająca ilość jednostek z zapadłą piersią i z zgarbionymi plecami. Oto dlaczego tak przerażająco wzrasta ilość chorób dróg oddechowych i coraz częściej trafiają się suchoty, ten potworny bicz ludzkości, „biała dżuma“. Wielu uczonych twierdzi, że jedno pokolenie ludzi oddychających prawidłowo mogło by odrodzić rasę białą i choroby stały by się wówczas taką rzadkością, że zdawały by się czymś nadprzyrodzonym. Związek między zdrowiem a prawidłowym oddychaniem uznają i objaśniają jednakowa 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 filozofii 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 kwestii 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 głębokim“, lecz ujawnia i mniej znane gałęzie tego ciekawego tematu.

Jogi przechodzi pewną szkołę ćwiczeń, za pomocą których uczy się kontrolować działalność swego ciała: posyłać do każdego organu i części ciała zwiększoną falę siły życiowej „prany“, która wzmacnia dany organ. 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 zwykłe utlenianie się krwi. Jogi wie, o istnieniu „prany“, o której wcale nie wiedzą jego koledzy zachodni. Zbadał on naturę tej potężnej zasady energii 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 kwestię oddychania, winniśmy naprzód opisać aparat mechaniczny, wykonujący 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 zapełniają 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 piersią. Pierś jest jakby zamkniętym puzdrem kształtu stożkowatego: wąski koniec tego puzdra zwrócony jest ku górze. Tylne części 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 za pomocą chrząstek i ścięgien z górnymi żebrami, a pozostałe dwie pary leżą swobodnie, nie przymocowane z przodu zupełnie.

Przy oddychaniu żebra poruszają się za przyczyną mięśni, zwanych „międzyżebrowymi”. Przepona, o której wspominaliśmy, a która jest jakby przepierzeniem mięśniowym, oddziela klatkę piersiową od jamy brzusznej. Podczas wdechu mięśnie rozciągają płuca, tworzy się próżnia, którą, w myśl znanego prawa fizycznego, zapęłnia 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 organizmu 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”.

1. ODDYCHANIE GÓRNE.

Ta forma oddychania znana jest na zachodzie pod nazwą „oddychania obojczykowego”. Przy wdechu, podnoszą się żebra, obojczyk i ramiona. Jednocześnie powietrze wchodzi do jamy

brzuszej i daje pchnięcie organom, czym je zmusza, by uderzyły o przeponę brzuszną, która znów się podnosi do góry.

Przy tym sposobie działa tylko górna, najmniejsza część piersi i płuc, i do płuc wchodzi minimalna ilość powietrza. Ponieważ przepona brzuszną 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, najwidoczniej, jest najgorszą ze wszystkich form oddychania, znanych człowiekowi, wymaga ono najwyższego wydatkowania energii, wysiłku, i prawie żadnej korzyści nie daje. Taka forma 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 organów oddechowych i głosu pochodzą właśnie z tego barbarzyńskiego sposobu oddychania: naprężenie delikatnych organów, wywołane tą metodą — ujawnia częstokroć ostrą, zgrzytliwą, niemiłą tonacją 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, opuściwszy ramiona i obojczyk, a otrzyma lekcję poglądową, która utrwali 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 „międzyżebrowa”; jest ono nie tak złe, jak oddychanie górne, lecz o wiele gorsze od oddychania dolnego i pełnego oddychania jogów. Przy oddychaniu

środkowym przepona brzuszna się podnosi, a brzuch zapada. Żebra rozchodzą się z lekka, płuca rozszerzają się nieco; oddychanie środkowe często trafia się u ludzi, którzy nie badali kwestyj oddychania. Ponieważ istnieją dwie lepsze metody, wspominamy o tym sposobie oddychania tylko mimochodem i głównie po to, by zwrócić uwagę czytelnika na jego niedostatki.

3. ODDYCHANIE DOLNE.

Jest to forma oddychania daleko lepsza od poprzednich, i ostatnimi laty wielu z uczonych zachodnich wyraża się o nich pochlebnie, jako o oddychaniu „brzusznym“, „głębokim“ lub „oddychaniu przeponą“. Dzięki temu, że społeczeństwo zwróciło uwagę na ten właśnie sposób, uzyskano dość dobre wyniki, ponieważ wielu ludzi przyjęło tę metodę zamiast innych, a 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 przyzwyczajeń 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 znowu 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 kopule; 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 organom

jamy piersiowej, przepona brzuszna przypomina półkole lub pagórek.

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

Przy oddychaniu dolnym dostarcza się płucom wielkiej przestrzeni, wskutek czego mogą one nabierać więcej powietrza. Okoliczność ta skłoniła większość pisarzy zachodnich, że uznają oddychanie dolne (które zwą brzuszny) za najwyższe i za najlepsze ze wszystkich, znanych nauce sposobów. Lecz jogowie znają od dawna daleko lepszy sposób, popierany również przez niewielu uczonych Zachodu. Wady wszystkich metod, prócz metody „pełnego oddychania” polegają na tym, że płuca nie napełniają się powietrzem całkowicie — w najlepszym wypadku powietrze dostaje się tylko do części ich całej objętości. Ma to miejsce również przy oddychaniu dolnym. Górne oddychanie napełnia tylko wierzchołki płuc, środkowe — tylko część środkową i niewielką część górnej; przy dolnym zaś oddychaniu powietrze dostaje się tylko do dolnej i środkowej części płuc. Jasnym jest, że każda metoda, dająca możliwość zapełnienia powietrzem całej przestrzeni płuc, powinna być postawioną niepomniernie 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 od ich wad jest wolne; wywołuje ono akcję całego aparatu oddechowego każdej komórki, każdego mięśnia, który służy do oddychania.

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

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

Gdy zbadacie linie zasadnicze opisanych tu sposobów, zauważycie od razu, 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 możliwość 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 rezultatów, jakie dają inne opisane w tej książce

formy i sposoby oddychania. Nie należy zadawać się zbadaniem połowicznym tego sposobu; należy pracować usilnie poty, póki oddychanie takie nie stanie się zupełnie naturalnym.

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 rezultat istotny.

Całkowite przyswojenie „nauki o oddychaniu“ daje olbrzymie korzyści, i nikt z tych, co już ją zgłębili, niech ce dobrowolnie powróci do dawniejszych metod; na pewno oznajmi on przyjacielom, 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 po prostu 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 zapelnienia płuc powietrzem przy każdym poszczególnym 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 ser je oddechów pełnych należy

wykonywać kilka razy dziennie, przy sposobności, aby utrzymać organizm w należytych porządku i w dobrym stanie.

Następujące proste ćwiczenia dadzą wszystkim dokładne pojęcie o tym, 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, ciśnie organy brzuszne, dzięki czemu przednią ścianką brzucha wysuwa się naprzód. Następnie napełnij środkową część płuc, wyginając naprzód żebra dolne, mostek i pierś. Wówczas już napełnij wierzchołki płuc, wysuwając górną część klatki piersiowej i podnosząc pierś razem z sześcioma lub siedzioma parami żeber. Przy ostatnim ruchu dolna część brzucha wsuwa się z lekka w głąb, co daje płucom należyłą podporę i pomaga napełniać ich część górną.

Na pierwsze wejście zdawało by się, że oddychanie takie składa się z trzech części składowych. Jest to 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 trwać 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 kombinacją 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 wielkim zwierciadłem, przyłożywszy ręce do brzucha, by odczuwać jego poruszenia. Kończąc wdech, dobrze jest czasami podnosić lekko ramiona i obojczyk, by umożliwić 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 nabierzecie zwyczaju oddychania prawidłowego, 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 już niema potrzeby wskazywać tych korzyści.

Przyzwyczajenie oddychania pełnego zabezpiecza każdego człowieka od suchot i innych chorób płucnych, i niszczy wszelką skłonność ku „przeziębieniu”, zapaleniu oskrzeli i tym podobnym chorobom. Ludzie zwykle zawdzięczają suchoty zmniejszaniu się siły życiowej, wskutek niedostatecznej ilości powietrza potrzebnego płucom. Mdła siła życiowa czyni organizm podatnym ku przyjęciu zarodków wszelkiej choroby. Niepełne oddychanie pozostawia znaczną część płuc w bezczynności, i ta część staje się podatnym gruntem dla działania bakteryj, które, napęlniając osłabione tkanki, szybko je w groźny sposób wyniszczają. Dobra i zdrowa tkanka płucna może oprzeć się 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? po prostu to, że ci ludzie przyzwyczaili się oddychać nieprawidłowo, i dlatego piersi ich nie mogły się należycie rozwinąć. Człowiek, który stosuje oddychanie pełne, zawsze ma piersi zdrową i wypukłą; człowiek o zapadłych piersiach także może je rozwinąć do rozmiarów normalnych, o ile dołoży starań, by oddychać prawidłowo. Kto ceni swe życie, winien bezwarunkowo troszczyć się o rozwój swych zapadłych piersi. W ogóle prawidłowe oddychanie pomoże człowiekowi uniknąć wielu chorób, często można uprzedzić przeziębienie za pomocą kilku minut silnego oddychania pełnego. Jeżeli zmarzłeś,

oddychaj silnie przez parę minut, a poczujesz ciepło w całym ciele. Większość zaziębień może być wyleczona za pomocą 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 organizm 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 organizm. 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 organizmie wywołuje nie tylko złe odżywianie tych organów; pokarm winien pochłaniać tlen z krwi i utleniać się przedtem, zanim zostanie strawiony i przyswojony; stąd łatwo można zauważyć, do jakiego stopnia cierpią funkcje trawienie i przyswajania skutkiem nieprawidłowego oddychania. Gdzie niema przyswajania normalnego, tam organizm otrzymuje coraz mniej pokarmu, głód znika, ciało słabnie, energia omdlewa, człowiek więdnie i usycha. Przyczyną zaś tego jest tylko nieprawidłowe oddychanie.

Wskutek nieprawidłowego oddychania cierpi również i system nerwowy, mózg, rdzeń pacierzowy, węzły nerwowe i same nerwy, z przyczyny 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 wypadki, kiedy same prądy nerwowe lub raczej tworząca je siła zmniejsza się, lecz to już jest odrębna kwestia, o której będziemy mówili w innych rozdziałach tej książki; teraz tylko chcemy zwrócić uwagę czytelnika na fakt, że cały mechanizm systemu 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 organy, co w zgodzie rytmicznej z pracą płuc, działa na te organy jak lekki masaż 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 organy 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. Organy wewnętrzne również wymagają ćwiczeń, których celem, podług planu przyrody, powinno być oddychanie prawidłowe. Głównym narzędziem ćwiczenia organów wewnętrznych, jest przepona brzuszna. Ruchy jej wywołują kołysanie się ważnych organów trawienia i przyswajania, masują i popychają je przy każdym wdechu i wydechu, wywołując przypływ i odpływ krwi, i w ten sposób nadają ogólny rytm pracy wszystkich organów. Każdy organ lub część ciała, pozbawiona ćwiczeń, niszczeje i odmawia posłuszeństwa, jako niezdolna do pracy prawidłowej, a brak ćwiczeń wewnętrznych, które by pobudzała przepona, w organach 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 filozofii i nauki Wschodu, system pełnego oddychania jogów ma ważne znaczenie życiowe dla każdego mężczyzny, dla każdej kobiety lub dziecka, którzy pragną odzyskać i zachować zdrowie. Lecz sama prostota tego systemu sprawia, że tysiące ludzi traktuje go nie dość serjo. Ludzie tracą całe majątki w pogoni za zdrowiem i szukają go w skomplikowanych i kosztownych „systemach”. Zdrowie puka do ich drzwi, ale oni się nie odzywają.

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

Rozdział XVI.

ĆWICZENIA W SZTUCE ODDYCHANIA

Poniżej przytaczamy trzy formy 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, czym się odznaczają jogowie wyższej klasy. Pewni jesteśmy, że gdyby ta książka nie zawierała nic więcej, prócz tych trzech rodzajów ćwiczeń, to jeszcze byłaby nie zastąpioną dla uczniów zachodnich. Przyjmijcie owe trzy ćwiczenia, jako dar waszych braci wschodnich i ciągle je uprawiajcie.

OCZYSZCZAJĄCE ODDYCHANIE JOGÓW.

Jogowie mają ulubioną formę oddychania, która bywa przez nich używana, gdy czują konieczność przewietrzenia i oczyszczenia 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 organizm. Śpiewacy, mówcy i t. p. przekonają się, że takie oddychanie odświeża płuca i drogi oddechowe, gdy te są znużone pracą.

- 1). Wciągnij powietrze za pomocą wdechu pełnego.
- 2). Utrzymaj je w płucach przez kilka sekund.

3). Złóż wargi jak do gwizdania, (lecz nie wydymaj policzków), następnie wydychaj powietrze silnie, przez otwór w wargach. Zaprzestań na chwilę, zatrzymawszy powietrze; powtarzaj tak poty, póki cała ilość powietrza płuc nie opuści, po czym znów wydychaj po trochu. Pamiętaj, że przez otwór w wargach należy wypuszczać powietrze z wielką siłą.

Jeśliś zmęczony i spocony to ćwiczenie takie odświeży cię nadzwyczajnie. Pierwsza próba cię o tym przekona. Uprawiać to ćwiczenie należy poty, póki nie wyda się ono zupełnie łatwym i naturalnym; na niem kończy się cała seria 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 najdzielniej szych środków, pobudzających i wzmacniających nerwy. Ćwiczenie to ma na celu, potęgować energię systemu nerwowego, rozwijać siłę nerwową, aktywność i męskość organizmu. Wywiera ono pełne podniety ciśnienie na węzły nerwowe, które znowu podnoszą energię całego systemu nerwowego i posyłają wzmocnioną falę siły wszystkim częściom ciała.

1). Stań prosto.

2). Wciągnij powietrze pełnym wydechem i zatrzymaj je w płucach.

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

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 przyjaciół zachodnich.

ODDYCHANIE JOGÓW, ROZWIJAJĄCE GŁOS.

Jogowie mają specjalną formę oddychania, dla rozwoju głosu. Jogowie znani są ze swego cudnego, silnego, melodyjnego i jasnego głosu, który posiada zadziwiający rezonans. Jogowie wyrabiają sobie ten głos za pomocą specjalnej formy ćwiczeń oddychania, która głos czyni miękkim, pięknym i giętkim i nadaje mu nadzwyczajną dźwięczność i siłę. Za wpływem poniżej opisanego ćwiczenia, zyskają wrychle głos jogów ci uczniowie, którzy będą sumiennie przerabiać owo ćwiczenie. Oczywiście ta forma oddychania winna być uważana jako oddychanie szczególne, nie zaś jako pospolity codzienny sposób oddychania.

- 1). Wciągaj powietrze bardzo powoli, lecz silnie, pełnym wdechem, przez nos, wdychając jak najdłużej.
- 2). Zatrzymaj oddychanie przez kilka sekund.
- 3). Silnie wypuść powietrze od razu, szeroko otwierając usta.
- 4). Wykonaj jedno oddychanie oczyszczające, by dać płucom odpoczynek.

Nie wdając się w teorie jogów, które szczegółowa 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 organów 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 wąskie piersi, posiadają głos silny o dobrym tonie. Spróbuj wykonać następujące ciekawe doświadczenie: stań przed zwierciadłem, ściśnij wargi i zagwiżdż, bacząc przy tym na formę 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 nimi; są one rezultatem 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 nader ważne dla rozwoju i wzmocnienia mięśni oddechowych i płuc; często powtarzane będzie ono sprzyjało również i rozszerzaniu się piersi. Jogowie przekonali się, że zatrzymać od czasu do czasu oddychanie, skoro przed tym płuca dobrze napełnione zostały powietrzem, jest nader użyteczne nie tylko dla organów oddychania, lecz również dla narządów trawienia, systemu 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 zepsute i kiedy powietrze znowu wychodzi z płuc, unosi te substancje i oczyszcza płuca, jak lekarstwo przeczyszczające opróżnia łąszki. Jogowie polecają to ćwiczenie w wypadkach naruszenia działalności żołądka, wątroby i krwi, które się często zdarzają w skutek niedostatecznej wentylacji płuc. Radzimy uczniom zwrócić uwagę na to ćwiczenie i jego wielkie znaczenie. Następujące wskazówki dadzą jego obraz:

- 1). Stań prosto.
- 2). Wykonaj pełny wdech.
- 3). Zatrzymaj powietrze w płucach jak można najdłużej.

4). Wydychaj powietrze z siłą przez otwarte usta.

5). Wykonaj oddychanie oczyszczające.

Z początku będziesz w stanie zatrzymywać powietrze bardzo krótko, lecz gdy wprawisz się, uczynisz wielkie postępy, które będziesz mógł obliczyć 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 w ogóle nie należy go wykonywać z nadmiarem energii. W pierwszych chwilach niektórzy mogą odczuwać zawrót głowy, w takim wypadku 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 potrzymaj piersi dłońią.

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 to ćwiczenie pomoże nam osiągnąć pożądany rezultat.

3. ROZCIĄGANIE ŻEBER.

Mówiliśmy już, że żebra są przymocowane dzięki chrząstce, która dopuszcza do znacznego rozszerzenia. Przy oddychaniu prawidłowym żebra grają wielką rolę i pożytecznym jest dać im od czasu do czasu małe ćwiczenie specjalne. Stać lub siedzieć w położeniu nienaturalnym, do czego tak są przyzwyczajeni

mieszkańcy Zachodu, sprawia, iż żebra są mniej lub więcej sztywne i mniej giętkie; przytoczone ćwiczenia sprzyjają usunięciu tych niedostatków.

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 przy tym przemęczenia.

4. ROZSZERZENIE PIERSI.

Pierś łatwo może stać się zapadłą, jeśli człowiek siedzi ciągle zgarbiony nad swoją robotą. Następujące ćwiczenie 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, złóż ściśnięte pięści tak, by znajdowały się na jednej płaszczyźnie z ramionami.

5). Przerzuć 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 tym 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 licząc znów do 8.

5). Powtarzaj ćwiczenie od początku, póki nie uczujesz znużenia. Odpocznij i wykonywaj ćwiczenie dalej, dopóki sprawia ci to przyjemność. Należy powtarzać to ćwiczenie kilka razy dziennie.

Niektórzy z jogów zmieniają to ćwiczenie, wydychając tylko przez cztery takty, i wydychają powietrze licząc do 8. Róbcie w ten sposób, o ile wam by się to lepiej podobało.

6. ĆWICZENIE PORANNE.

1). Stań prosto w pozycji wojskowej, głowa do góry, oczy na wprost, ramiona w tył, kolana ściśnięte, ręce wzdłuż ud i bioder.

2). Podnieś się wolno na palcach nóg, powoli i równo wdychając powietrze wdech pełnym.

3). Zatrzymaj oddech na kilka sekund, pozostając w tym 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 dech i zatrzymaj powietrze.

3). Powoli 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 powoli 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; krewarteryjna napływa przy tym 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 za mało powietrza, aby pochłonać zwiększoną ilość kwasu węglowego, i organizm niema pożytku z ulepszanego oddychania. W takich razach najużyteczniej jest wykonywać to ćwiczenie na przemian z ćwiczeniem oddychania pełnego.

Rozdział XVII.

CZY ODDYCHAĆ NOSEM CZY USTAMI?

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

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

Właściwie zbytecznym byłoby wyjaśniać, że prawidłowy sposób oddychania polega na przepuszczaniu powietrza przez nozdrza, lecz niestety — nieświadomość ludzi cywilizowanych w tej prostej kwestii 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 racjonalniej. Pojmując instynktowo, że nozdrza są właściwymi kanałami, przez które powietrze do płuc przenika, uczy swe dziecko trzymać usta zamknięte i oddychać nosem. Gdyby nasze cywilizowane matki poszły za tym przykładem, przyniosłoby to nie mało 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 za to otwierają je w nocy i nabawiają się

przez to różnych chorób. Obserwacje 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 narzędzi oddychania są nozdrza, filtrują one powietrze i zatrzymują kurz. Przy oddychaniu ustami na całej przestrzeni między ustami i płucami powietrze nie spotyka żadnego aparatu, który by zatrzymywał kurz i inne domieszki. Przez usta wszystko błoto i kurz swobodnie przedostaje się do organizmu i cały system oddechowy jest bezbronny. Oprócz tego takie nieprawidłowe oddychanie przepuszcza do płuc powietrze zimne bardzo szkodliwe. Przy wdychaniu listami powietrza zimnego zdarzają się często zapalenia dróg oddechowych. Człowiek, który oddycha w nocy listami, 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 organów 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 mają jeszcze inną pełną znaczenia funkcję: 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 organom 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 to 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 organów gardła i płuc i dopóki powietrze nie przejdzie przez ustanowiony mocą przyrody proces oczyszczenia, poty jest ono bezużyteczne dla naszych organów 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 gromadzi 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 powinien by tak samo odczuwać niepodobieństwo oddychania ustami, jak gdyby miał jeść nosem.

Druga wada oddychania ustami polega na tym, że kanały nosowe, trwając w bezczynności, tracą swą czystość, zanieczyszczają się i stają się podatne na wszelkie choroby miejscowe. Podobnie, jak zaniedbane drogi pokrywają się trawą i śmieciem, tak samo i znajdujące się w bezczynności nozdrza napełniają się brudem i substancjami szkodliwymi. — Ten, co oddycha nosem, prawie nigdy nie ma nosa zabrudzonego lub zapchanego. Tym, którzy mniej lub więcej wyrobili sobie zwyczaj oddychania ustami, lecz chcą powrócić do prawidłowego i normalnego sposobu oddychania, musimy kilka

słów powiedzieć, 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 tym, by oddychać swobodnie, stojąc przy otwartym 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 koniecznym jest, aby nasi słuchacze nauczyli się oddychać nosem, o ile nie umieją tego czynić dotychczas, i ostrzegamy, by tej kwestii nie uważali za pozbawioną znaczenia.

Rozdział XVIII.

„MAŁE ŻYCIA“ W ORGANIZMIE

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 należyтым posłuszeństwem, świadomie czy bezwiednie, wypełniają rozkazy, przesyłane przez centra wyższe. Umysł komórkowy wykazuje całkowite przygotowanie do swej pracy specjalnej. Działalność komórek, polegająca na wyciąganiu z krwi materiałów, niezbędnych dożywiania i usuwania niepotrzebnych substancji tworzy jeden ze stopni umysłu powszechnego. Procesy trawienia, przyswajania i t. p. ujawniają niezaprzeczony rozsądek i planowość pracy każdej oddzielnej komórki, jak również i pracy zbiorowej grup komórkowych. Gojenie się ran, ruch komórek, dążących w tą 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 jednego wspólnego celu, zbierają się w grupy i grupy owe wykazują swoją mądrość zbiorową, przez cały czas swego istnienia. Z grup owych formują się inne większe grupy, tworzące ciała o bardziej złożonej organizacji, które służą za wyraz wyższych form bytu.

Kiedy nadchodzi śmierć ciała fizycznego, komórki rozłączają się i ich ogólna działalność się kończy; następuje to, co nazywamy rozkładem. Siła, która łączyła wszystkie owe komórki w jedną całość, wyzwala się i tworzy inne kombinacje życia. Jedne komórki wchodzi do znajdujących się w pobliżu istot żywych i mogą znowu znaleźć się w ciele zwierzęcia; inne żyją

w organizmie roślin, inne znów czasowo pozostają w głębi ziemi. Życie atomu — to ciągle i nieustanne przemiany. Jeden głęboki mędrzec powiedział, że: „Śmierć jest jedną z form życia i zniszczenie naszej formy życiowej, jest początkiem budowy innej“.

Komórki ciała składają się z trzech pierwiastków: 1) z materii, jaką otrzymują z pożywienia, 2) z „prany“, czyli siły życiowej, która daje im możliwość pracy i wchodzi w nie jako część składowa pokarmu, wody i powietrza wdychanego w płuca; 3) z umysłu czyli „żywiołu duchowego“ tworzącego część Rozumu Wszechświata. Rozpatrzmy z początku stronę materialną 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 najmniejszych tkankach; od emalii, pokrywającej zęby, do delikatnych cząsteczek błony śluzowej. Jednocześnie każda komórka pozostaje indywidualną, oddzielną i zachowuje większą lub mniejszą niezależność, chociaż podlega kontroli rozumu grupowego; większe grupy kierują mniejszymi i w końcu cała praca kontroli, włączając w to i centrum rozumowe, znajduje się pod władzą umysłu instynktowego.

Komórki ciała ludzkiego pracują nieustannie, wykonując wszystkie właściwe sobie funkcje; każda z nich ma swą czynność poszczególną, w którą wkłada wszystkie swe siły. Część komórek znajduje się w „rezerwie“ i oczekuje „specjalnego“ rozkazu, zgodnie z którym będzie wykonywać swój obowiązek. Pozostałe komórki tworzą armję robotnic wspólnoty tkankowej i wyrabiają niezbędne dla różnych czynności organizmu płyny i soki. Jedne komórki zawsze pozostają na jednym i tym samym miejscu, inne wiecznie są w ruchu; przy czym pewna część wykonywa określone, prawidłowe ruchy, inna zaś tuła się po całym organizmie. 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 policyj lub wojska. Życie komórek w ciele można porównać z życiem dużej osady zorganizowanej na zasadach współdzielczości. Każda komórka obowiązana jest wykonywać swój obowiązek dla dobra ogółu; jedna pracuje dla wszystkich i wszystkie dla jednej. Komórki systemu 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 takimi samymi 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 — roznosiciele, rzemieślników, policjantów, żołnierzy i t. p. W jednym calu sześciennym krwi jest około 75,000,000,000 (siedmdziesięciu pięciu miliardów) samych czerwonych komórek, nie licząc innych. Wspólnota jest nadzwyczaj obszerna.

Czerwone komórki krwi roznoszące po ciele materiały pożywne, poruszają się po arteriach 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 organizmu, 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 arterij do tkanek; zadaniem ich jest naprawa owych tkanek.

Oprócz czerwonych komórek 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 organizmu od zarodków bakterii i t. p. rozsadników chorobotwórczych, które w jego wnętrze przenikają. Kiedy jeden z policjantów komórek napotka bakterię, 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. Złączonymi siłami okrążają wroga i przenoszą go w takie miejsce organizmu, skąd łatwo można go usunąć na zewnątrz. Kurzajki, pryszcze i t. p. są przykładami takiego usuwania wrogów, którzy dostali się do organizmu.

Czerwonym komórkom 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 należytych stosunkach. Wypełniają tysiące poleceń i pracują jak mrówki w mrowisku. Nauczyciele Wschodu oddawano znać i mówili o istnieniu i pracy tych „małych istnień^{4*}”, lecz głębokie zbadanie i szczegółowe oświetlenie tej pracy przypadło w udziale nauce Zachodniej.

W każdej chwili naszego istnienia jedne komórki się rodzą, inne umierają. Komórki rozmnażają się drogą podziału: komórka powiększa się, potem rozpada się na dwie części połączone małym „przesmykiem”, po czym połączenie znika i z jednej powstają dwie niezależne komórki. Nowa komórka dzieli się znów na dwie części itd.

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 naszego ciała ciągle się niszczy, poprawia i zmienia. Tę zadziwiającą pracę wykonują małe robotnicy — komórki. Miliony tych pracowników nieustannie krąży w nas, lub pracuje na jednym miejscu naszego organizmu, odnawiając zniszczone tkanki, zastępując je nowymi materiałami, i wydalać z ciała resztki zbyteczne lub szkodliwe.

U istot niższych przyroda otwarła jeszcze większy obszar działalności umysłu instynktowego; w miarę, jak życie rozwija się po szczeblach ewolucji, pole umysłu instynktownego zwęża

się. Tak n. p. krabom i członkom rodziny pająkowatych mogą odrastać nowe kleszcze, szczeki, łapki i t. d. Ślimak rośnie dalej, mając tylko część głowy, niektórym rybom odrastają z powrotem 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 rezultaty; właściwie każdy, drogą cierpliwych wysiłków może zdobyć tak silną władzę nad umysłem instynktownym, że osiągnie rezultat nadzwyczajny w sprawie odnowienia i restytucji chorych i bezsilnych części ciała.

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

Przypuśćmy, że człowiek został raniony 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 skaleczenia; siły te spieszą na miejsce wypadku. Tymczasem krew, sącząc się z naruszonych naczyń krwionośnych wylewna lub przynajmniej stara się wylać ciała obce, które dostały się do organizmu: błoto, brud, bakterie i t. p.,

które pozostając w ciele, mogły by mu zaszkodzić. Stykając się z powietrzem zewnętrznym, krew zgęszcza się, tworzy strupy, podobne do kleju; Jest to początek przyszłej blizny. Miliony komórek krwi, do których obowiązku należy praca gojenia, szybko spieszą na miejsce wypadku i od razu 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, powołują do życia miliony nowych komórek, które posuwają się ku sobie, i w końcu łączą się pośrodku rany. Owo tworzenie nowych komórek z początku wygląda na wysiłki pozbawione celu i bez. ładne, lecz wnet zaczyna rządzić wszystkim 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 w końcu nie zacznie po nich przebiegać bez przeszkód prąd telegraficzny organizmu. Kiedy cała ta praca przygotowawcza jest ukończona, naczynia krwionośne, nerwy i tkanka łączna jest zupełnie naprawiona, wówczas komórki skóry kończą sprawcę, 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 baczego obserwatora oko w oko z mądrością, która ogarnia wszystko w naturze i pozwala człowiekowi widzieć proces jej 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 nedorzecznosci i zgubne poszukiwania.

Oto — działalność komórek. Mądrość komórek jest częścią Rozumu Wszechświata, „wielkiego źródła” żywiołu duchowego; mądrością komórek rządzi centrum wyższe i lak dalej, aż do centralnego umysłu instynktownego. Lecz rozum komórek nie

może wyrazić się bez dwóch pierwiastków: bez materii 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. Tak komórce jak i człowiekowi niezbędnie potrzebna jest trój-jedyna zasada życia — umysł, materia i siła. Umysł wymaga siły lub energii (prany), by objawić się w materii. Jest to zjawisko jednakowe tak w wielkim jak i w małym, tak w wyższym jak i w niższym ciele.

W poprzednich rozdziałach mówiliśmy o trawieniu i o tym, jak konieczną jest rzeczą dostarczać krwi należytego zapasu, pożywnej, dobrze przyswojonej karmi, by krew mogła dokładnie wypełniać swe zadania, — naprawiać i odnawiać części naszego ciała. W niniejszym rozdziale pokazaliśmy jak komórki spożytkowują materiały dostarczane przez pokarm, aby przeprowadzić odnowę i rozmnażać się.

Przypomnijcie sobie jak komórki, które są tym, czym cegły przy budowie, otaczają się substancjami wydobytymi z pokarmu, jakby same były ciałami niezależnymi, następnie odnawiają się same w ciele ludzkim. Pochłaniają one prane 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 mogły by istnieć. Ludzie osłabieni i cierpiący wskutek niedostatecznego odżywiania się, nie posiadają należytej ilości komórek krwi i stąd wynika, że organizm ich nie może prawidłowo spełniać swego zadania. Komórki bezwarunkowa potrzebują materiałów, z których mogłyby tworzyć swe ciało, otrzymać zaś owe materiały mogą tylko jedną drogą: przyswajając sobie przyjęty przez nas pokarm. Jeżeli organizm nie posiada dostatecznej ilości prany, to komórki nie otrzymują należytej sumy energii przy spełnianiu swej pracy, a w takim wypadku brak siły życiowej odbije się na całym organizmie.

Czasami umysł instynktowny 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 instynktowny, że rozumie dobrze jego obowiązki i pozwala mu odtąd swobodnie panować w swym królestwie; wzmacnia go cały czas słowami otuchy, pochwałami i wyrazami zaufania, dopóki umysł instynktowny nie przyjdzie znów do równowagi i nie pocnie gospodarzyć prawidłowo. Czasami umysł instynktowny jest tak przygłuszony poprzednimi 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 centrów. W obu wypadkach niezbędny jest stanowczy nakaz woli, aby przywrócić spokój, porządek i prawidłową pracę we wszystkich częściach ciała. Pamiętajcie, że w każdym organizmie i w każdej części ciała istnieje pewna forma umysłu, i twardy stanowczy nakaz woli może znacznie uzdrowić warunki nienormalne.

Rozdział XIX.

OPANOWANIE ORGANÓW 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 materii, który im nadaje możliwość pracy, posiada pewien zapas energii i dostateczne naprężenie „żywołu duchowego”, który darzy komórkę częstką 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 w końcu łączą się, tworząc ogromną republikę 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 organizmu, 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 przerwania normalnego trybu życia.

Gdy się okażą cudze obyczaje, powstaje zamęt. Czasami zdaje się, że niektóre z mniejszych grup (w niektórych wypadkach i większe grupy) „strajkują”, powstając przeciw niezwykle narzuconej sobie siłą pracy, przeciw przemęczeniu, nieprawidłowemu odżywianiu i t. p. Małe komórki organizmu ludzkiego działają w ten sposób, w jaki działali by w podobnych warunkach ludzie; analogia ta często zadziwia fizjologów. Gdy położenie się nie poprawia od razu, to rokosze i strajki rozszerzają się i nawet wtedy, gdy sprawa jest załagodzona, komórki powracają do pracy niechętnie i pracują leniwie; pracują kiedy im się podoba. Przywrócenie normalnych warunków, które jest skutkiem wzmocnionego odżywiania stopniowo odbudowuje 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 systemem 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 unaocznić 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 ześrodkowania może oddziaływać na komórki lub ich grupy; aby ją uzyskać, uczeń musi długo praktykować. Istnieje sposób wzywania woli przez powtarzanie pewnych słów — uczeń zmusza tą drogą wolę do koncentracji. Analogiczny sposób — autosugestii i przeświadowania — 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 porażonym powiększa

się cyrkulacja krwi, dając komórkom więcej pożywienia i materiału budowlanego.

Jednym z najprostszych sposobów osiągnięcia władzy nad miejscem chorym i porażonym 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 organów 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 organu to, czego od niego żądacie, 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 systemu nerwowego, którym rządzi umysł instynktowy i łatwo zostanie zrozumiany 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 skoncentrowanej uwagi osobnika, wydającego rozporządzenia. Polecenia lekarza mogą być nadawane tą samą drogą: umysł instynktowy pacjenta przyjmuje rozkaz; nada go zbuntowanym komórkom. Niejeden z czytelników znajdzie, że rozdział ten jest dziecinadą; lecz mamy na swą obronę wspaniałe rezultaty 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, coby go mógł zastąpić.

Jeżeli chcesz wypróbować ten sposób na sobie, lub na kimś innym, to pocieraj z lekka dłonią chore miejsce i głosem

stanowczym powtarzaj (na przykład): „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“. Naturalnie nie zachodzi tu konieczność, by mówić ten właśnie frazes; można mówić co się zechce. Niechaj tylko w twoich słowach mieści się surowy, stanowczy nakaz, aby organ 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 nimi 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, kontrolujących organy; komórki wątroby przeciwnie, są najgłupsze; wątroba ma charakter szkapy, podczas gdy serce podobne jest do konia czystej krwi, mądrego i zręcznego. Gdy wątroba odmawia posłuszeństwa, należy ją napominać ostro, pamiętając o jej głupocie. Żołądek posiada znacznie większą sumę rozumu, choć nie jest tak mądry, jak serce. Kiszki są nadzwyczaj posłuszne, cierpliwe i wytrzymałe. Kiszkom można co rano wydawać rozkaz wyrzucenia zawartości, wskazując przy tym godzinę; jeśli im zaufacie, będziecie przestrzegać 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 nawyki organizmu; należy oznaczać podług kalendarza terminy regularne, i prowadzić codziennie podług wskazanych sposobów kurację, mówiąc do grup komórek, kontrolujących funkcje, że do terminu pozostaje jeszcze wiele czasu; że chcecie, by one przygotowały się do pracy i by na wyznaczony termin wszystko się odbyło w należytych porządku. W miarę zbliżania się terminu, należy zwracać uwagę komórek

na to, że czas nadchodzi, i że powinni 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 dziwnym, lecz wszystko, co możemy na to odpowiedzieć — to: spróbujcie! Nie mamy miejsca na wskazywanie leczenia każdej choroby; łatwo zauważycie sami, jaki organ lub jaka grupa kontroluje miejsce, rażone chorobą, wydawajcie rozkazy. Jeśli nie wiecie, w którym organie 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 organu, — po prostu 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 uprzedzaniu chorób: lecz te wskazówki, które pomagają do odbudowy nieposłusznych lub naruszonych organów i przywróceniu funkcji normalnych, mogą być dla was nader pożyteczne.

Zdumieni będziecie ogromem tej władzy, jaką możecie zdobyć nad swym ciałem, idąc za naszymi wskazówkami i sposobami. Będziecie w stanie 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 z krwią skierujecie do nóg potok prany; będziecie mogli regulować krążenie krwi, wzmacniając tą drogą działalność całego ciała; będziecie mogli dać odpoczynek zmęczonym członkom. Nie podobna wyliczyć wszystkich rzeczy, których będziecie mogli dokonać, dzięki naszej metodzie, o ile starczy wam cierpliwości, by się wdrożyć w tą metodę i wypróbować jej sumiennie. Jeśli nie wiecie, jaki należy wydać rozkaz, możecie po prostu powiedzieć do członka nieposłusznego: „pracuj lepiej, chce by ból ustał” — lub coś w tym rodzaju. Wszystko to,

naturalnie, wymaga praktyki i cierpliwości, lecz nie ma szerokiej drogi bitej do żadnego celu szlachetnego.

Rozdział XX.

ENERGIA PRANICZNA

W miarę czytania książki niniejszej, czytelnik prawdopodobnie zauważył, że Hatha-joga dzieli się na dwie części: ezoteryczną i egzoteryczną. Pod częścią „ezoteryczną” rozumiemy część „tajemną” przeznaczoną tylko dla wtajemniczonych (słownik Webstera); pod „egzotyczną” zaś — „część zewnętrzną, jawną, dostępną dla wszystkich, przeciwieństwo tajnej” (słownik Webstera). Strona egzoteryczną kwestyj, 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 dobrze są znane tak 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 w ogóle obca tym, którzy nie studiują okultyzmu. Owa strona egzoteryczna naszego tematu porusza kwestię 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 prane; że drogą rozwoju mięśni ciała fizycznego człowiek jest w stanie rozdzielać prane prawidłowo, że wchłania prane wraz z ciepłem promieni słonecznych, że wdycha praną wraz z tlenem z powietrza i t. d. i t. d.

Kwestia prany występuje w filozofii Hatha-jogi na każdym kroku i winna zwrócić na siebie baczną uwagę czytelników.

Objaśniliśmy istotę i znaczenie prany w naszej malej książce poświęconej „nauce o oddychaniu” i w drugiej: „Filozofia jogi i okultyzm wschodni”.

Nie chcielibyśmy zapełniać stronic tej książki, powtarzając rzeczy już powiedziane w książkach poprzednich, lecz w tym wypadku zmuszeni jesteśmy przypomnieć to, rośmy 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 Hathajogi bez dokładnej definicji prany, byłoby niedorzecznością. Nic zajmujemy dużo miejsca naszymi objaśnieniami, i postaramy się streścić jedynie rzeczy podstawowe, dające gruntowne pojęcie o kwestii 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 energię, siłę, żywotność i aktywność. 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 jogo w indyjskich. Z prostych przyczyn woleliśmy oznaczyć zasadę tym mieniem, pod którym znaną jest najogólniej mistrzom hinduskim i ich uczniom — a mianowicie sanskryckim słowem „Prana”[1] oznaczającym „energię 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 specjalną formą jego przejawu. teorie owe nie mają bezpośredniego związku z rozważaną kwestią i dlatego będziemy uważali pranę za pierwiastek energii, objawiającej się w życiu każdej istoty żywej, za energię, która odróżnia owe stworzenia od ciał, martwych. Obecna jest ona we wszystkim, co żyje — od ameby do człowieka — od najpierwotniejszej rośliny do najwyższej formy królestwa zwierzęcego. Prana przenika

wszędzie. Znajduje się we wszystkim, co „żyje“, a ponieważ filozofia 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 nie jest duchowym „Ja“ człowieka, nie jest Jaźnią. Jaźń jest to cząstka Ducha Boskiego w każdej duszy zawarta, koło której grupuje się materia i energia. Prana zaś jest tą energią 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“ słucha 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 energię kosmiczną, istotę każdego ruchu, siły lub energii, która występuje w prawie ciążenia powszechnego, w elektryczności, w krążeniu planet i we wszystkich formach 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 materią, choć znajduje się we wszystkich formach materii, ni jest powietrzem ani jedną z jego części składowych, chociaż znajduje się w powietrzu. Prana jest w pokarmie, który spożywamy, lecz nie jest jedną z substancji pożywnych, w nim zawartych. Znajduje się w wodzie, lecz nie jest jedną z tworzących wodę substancji. Znajduje się w świetle słonecznym, lecz nie jest ciepłem, ani światłem jego promieni. Jest ona energią, cechą materii, i każda materia jest przewodnikiem prany.

Człowiek może otrzymać prane z powietrza, z pokarmu, z wody i ze światła słonecznego, i może ją przerabiać na korzyść

swego organizmu. Starajcie się nas dobrze zrozumieć: nie twierdzimy wcale, że prana znajduje się we wszechświecie wyłącznie do użytku człowieka. Prana przenika wszystko, zgodnie z wielkim prawem natury, umiejętność zaś wydobycia jej i zużytkowania przez człowieka jest prostym przypadkiem. Prana istniała by w przyrodzie i wówczas, gdyby człowieka wcale nie było.

Prana znajduje się we wszystkich formach materii, jednakowoż nie jest materią. Znajduje się w powietrzu, lecz nie jest jego częścią składową. Zwierzęta i rośliny wdychają prane wraz z powietrzem i, gdyby powietrze nie zawierało prany, wszystkie istoty żywe umarły by, choć płuca ich byłyby pełne powietrza. Organizm wchłania prane 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 wartość dla roślin, lecz prana ma swą odrębną rolę w przejawach życia, niezależną od funkcji fizjologicznych organizmu. 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 przesyczone 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 (znanym pod nazwą oddychania jogów) możemy wdychać większą ilość prany, która przechowuje się w mózgu i w ich węzłach nerwowych i może być przez nas zużytkowana w miarę potrzeby. Możemy gromadzić w sobie pranę, jak w baterii elektrycznej gromadzi się elektryczność. Okultyści, którzy rozwinęli się bardzo, zawdzięczają swój rozwój i siły temu faktowi i rożumnemu użytkowaniu nagromadzonej energii.

Jogowie wiedzą, że przy użyciu pewnych form 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 dawkę energii mózgowi, rozwijają dzięki temu źródło swe siły ukryte i wzmacniają siły fizyczne. Ten, co świadomie lub bezwiednie opanował sztukę gromadzenia prany, często promienieje siłą fizyczną i każdy kto się z nim styka, odczuwa jego energię; człowiek taki może oddać część swojej siły innym i wzmocnić ich żywotność i zdrowie.

To, co nazywa się leczeniem „magnetycznym“, 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 skonstatować 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 miejscowościach powietrze nasycone jest „czymś“ i lekarze kierują chorych do owych miejscowości, spodziewając się, że tam powróci im zdrowie.

Krew przyswaja sobie tlen z powietrza i przenosi go do systemu krwionośnego. System nerwowy przyswaja sobie prane z powietrza i zużytkowuje ją w miarę potrzeby. Jak krew utleniona rozchodzi się po wszystkich częściach organizmu, naprawiając je i odnawiając, tak samo i prana rozchodzi się po całym systemie nerwowym, dając mu krzepkość i żywotność.

Badając pranę, jako aktywny pierwiastek tego, co nazywamy „żywotnością“, możemy stworzyć sobie wyrazistszy obraz tej ważnej roli, jaką odgrywa prana w naszym życiu. Podobnie jak tlen we krwi użytkuje się na potrzeby organizmu, tak samo system nerwowy wyzyskuje prane, na procesy myślenia, życzenia, działania, i t. p.; dlatego koniecznym 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 formą 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 system krwionośny. Teoria jogów bierze nadto pod uwagę pochłanianie prany i jej działanie w prądach systemu nerwowego.

Zanim przejdziemy dalej, należy pobieżnie opisać system nerwowy.

System nerwowy ludzki rozpada się na dwa systemy: mózgo-grzbietowy i sympatyczny. Do systemu mózgo-grzbietowego wchodzi część systemu nerwowego, zawarta w czaszce i kanale kręgosłupa; obejmuje ona mózg, rdzeń pacierzowy i wszystkie przylegające doń nerwy. System ów rządzi czynnościami życia, wrażeniami, chęciami i t. p.. System sympatyczny obejmuje część systemu nerwowego, zawartą w jamach brzusznej, piersiowej i miednicowej, i kieruje działalnością organów wewnętrznych. Kieruje on procesami niezależnymi ciała, wzrostem, odżywianiem i t. p.

System mózgo-grzbietowy kontroluje wzrok, słuch, smak, węch, czucie, i rządzi ruchami. „Jaźń“ używa go do przejawów świadomości w procesie myślenia. System ów jest narzędziem komunikacji „Jaźni“ ze światem zewnętrznym; można upodobnić go do systemów telefonicznych, których 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 mózg podłużny będący rozszerzonym początkiem rdzenia pacierzowego. Mózg podłużny położony jest poniżej i bardziej naprzód od mózdzku.

Mózg wielki służy jako organ tej części umysłu, która występuje jako działalność intelektu. Mózdzek kieruje ruchami mięśni, zależnych od woli. Mózg podłużny jest górną, szeroką częścią rdzenia pacierzowego; z niego i z mózgu wielkiego rozgałęziają się nerwy czaszki, kierujące się do różnych części głowy, do organów zmysłów, do niektórych organów piersiowych i brzusznych i do organów oddechowych.

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

Sympatyczny system nerwowy składa się z podwójnego łańcucha ganglionów (węzłków), umieszczonych po bokach kręgosłupa i węzłków, rozsianych po wszystkich częściach głowy, szyi, piersi i brzucha. Gangi jony — Jest to masa nerwowa, składająca się z komórek nerwowych. Węzłki połączone są ze sobą komórkami, a z systemem mózgowo-grzbietowym łączą się przy pomocy nerwów ruchowych i uczuciowych. Z węzłków wychodzi niezliczona ilość 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. Sympatyczny system 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, znaną jest w nauce zachodniej pod nazwą „siły nerwowej”; jogowie zaś wiedzą, że jest ona przejawem prany. Z charakteru i szybkości prana jest podobną do prądu elektrycznego. W przyszłości zobaczycie, że bez owej „siły nerwowej”, serce nie może uderzać, krew nie może cyrkulować, płuca nie są w stanie oddychać, nie mogą funkcjonować rozmaite organy i 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 kwestii, mianowicie: to, co nauka zachodnia nazywa „splotem słonecznym” i uważa za jeden z licznych splotów systemu sympatycznego, które idą od rozsianych po całym ciele węzełków: to właśnie nauka jogów uważa za najważniejszą część systemu nerwowego. Jest to według jogów, pewien rodzaj mózgu, grający jedną z głównych ról w organizmie 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 organami 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 główne centrum gromadzenia się prany; wiadomo, że niektórzy ludzie umierali w okamgnieniu po silnym 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 energią 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 zupełnie prawdziwą funkcję splotu słonecznego i wyniesie go na miejsce znakomitsze niż to, jakie zajmuje teraz w teoriach i systemach Zachodu.

Rozdział XXI.

ĆWICZENIA PRANICZNE

W poprzednich rozdziałach objaśniliśmy, że człowiek otrzymuje prane powietrza, wody i pokarmu. Daliśmy szczegółowe wskazówki, dotyczące się oddychania, jedzenia i picia. Aby wyczerpać kwestie prany, należy dodać jeszcze bardzo niewiele, mianowicie zapoznać was z wyższymi teoriami 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 vibracja (drganie). W przyrodzie wibruje (drga, faluje) wszystko — od najmniejszego atomu, do olbrzymiego w swych wymiarach słońca. W przyrodzie nie istnieje spokój absolutny. Jeden atom, pozbawiony ruchu, zniszczył by cały wszechświat. Praca światów jest ciągłą vibracją. energia bezustannie wprawia materię w ruch; powstają różne formy i nieskończona ilość odmian materij, lecz i te odmiany nie są wieczne. Zaczynają się one zmieniać z chwilą swego powstania i tworzą nieskończoną ilość innych form, które znowu zmieniają się i dają początek nowym odmianom i tak dalej a dalej — do nieskończoności. XV świecie form wieczność nie istnieje, jednak Wielka Istota pozostaje niezmienną. Formy — to tylko rodzaje przemijające; istota zaś jest wieczna i niezmienna.

Atomy ciała ludzkiego wibrują nieustannie. W ciele zachodzą zmiany ciągle i nieustanne. W ciągu kilku miesięcy w ciele ludzkim zachodzi zupełna przemiana tworzącej je materii i nie pozostaje w nim ani jeden z atomów poprzednich. Ciągła vibracja — ciągła przemiana.

Każdy rodzaj vibracji posiada rytm swoisty. Cały wszechświat przenikniony jest rytmem. Ruch planet dokoła słońca, podnoszenie się i opadanie fali, bicie serca, przypływ 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 samo podlega prawom rytmu, jak ruch planet dokoła słońca. Stronę ezoteryczną nauki jogów o oddychaniu oparto również na tym 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 tym na dalszych stronicach szczegółowiej.

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

W normalnych warunkach rytm i vibracje wielkie go 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 dysharmonia.

Prawdopodobnie słyszeliście, że jeśli długo i rytmicznie powtarzać jakąkolwiek 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 swych gruzach. Powyższe przykłady siły ruchu rytmicznego dadzą wam jasny obraz tej siły, jaką może rozwinąć w ciele oddychanie rytmiczne. Organizm podchwytuje drganie i harmonizuje je z wolą, która oddaje ruchy rytmiczne płucom; póki organizm posiada taką harmonię, słucha łatwo i dokładnie rozkazów woli. Kiedy ciało jest nastrojone takim sposobem, jogi może bez wielkiego trudu zwiększyć krążenie krwi w którejkolwiek części ciała, za pomocą jedynie wysiłku woli; może skierować silniejszy potok siły nerwowej do każdego organu lub części ciała, pobudzając go i wzmacniając.

Drogą oddychania rytmicznego jogi jakby „chwytą rozmach“, pochłania prane 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 telepatii, przenoszenia myśli na odległość, leczenia psychicznego, mesmeryzmu i t. p. słowem wszystko — czym 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 oddychać rytmicznie. Oddychanie rytmiczne zwiększa wartość leczenia psychicznego i magnetycznego o kilkaset procent.

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

Jogowie uważają za jednostkę swego rachunku rytmicznego bicie serca i jego rytm. Różni ludzie mają rozmaite rytmy bicia serca; lecz każdy winien przyjąć za jednostkę rytmu właśnie bicie swego serca. Sprawdźcie bicie swego serca, namacawszy ręką 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 nader szybko i wkrótce będziecie mogli go wykonać głosem, bez dotykania pulsu. W początkujących wdech obejmuje zaledwie sześć 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 poniżej.

1). Siądź prosto w pozycji wygodnej; pierś, szyja i głowa winny, jeśli to możliwe, tworzyć jedną linię prostą. Ramiona w tył, ręce swobodnie połów na kolanach. W tej pozycji ciężar ciała jest dobrze podtrzymywany przez żebra i pozycję łatwo zachować. Jogowie czynią uwagę, że działalność oddychania rytmicznego jest znacznie słabsza, jeżeli pierś jest podana naprzód, a brzuch wciągnięty.

2). Wdychaj wolno powietrze wdech pełnym, licząc przez ten czas sześć uderzeń pulsu.

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

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

5). Zanim zaczniesz wdech następny, odlicz trzy 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 takich ćwiczeniach będziecie w stanie zwiększyć czas wdechu i wydechu, póki w końcu nie dojdziecie do piętnastu uderzeń pulsu. Pamiętajcie przy tym zawsze, że przerwa między oddechami t. j. zatrzymanie powietrza w płucach i okres bez powietrza w płucach winny równać się połowie liczby uderzeń pulsu podczas wydechu 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 waszym ciele. 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, chciejcie, (wyrażajcie życzenie w myśli), by każdy wdech przynosił zwiększoną ilość prany czyli siły życiowej ze źródła kosmicznego i oddawał ją waszemu systemowi nerwowemu, gromadząc prane przy splotie słonecznym. Przy każdym wdechu chciejcie, aby prana, czyli siła życiowa rozlewała się po całym ciele, przenikając do każdego organu i każdej jego części, do każdego mięśnia, każdego nerwu, komórki i atomu, arterii i żyły od głowy do pięt; aby wzmacniała każde centrum nerwowe, wlewając energię, siłę i krzepkość do całego organizmu. 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 pragnienie, na które tylko siły się traci nadaremnie. Ćwiczenie powyższe jest nadzwyczaj pożyteczne; odświeża i wzmacnia ono system nerwowy i rozlewa uczucie odpoczynku po całym ciele. Jest ono szczególnie przyjemne w tych wypadkach, 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 szwankuje. Jest to nader pożyteczne w wypadkach ziębnienia nóg lub bólu głowy; w obu tych wypadkach należy krew odciągnąć na dół; w pierwszym wypadku, 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. Krążenie krwi poddaje się łatwo działaniu woli, a rytmiczny oddech znacznie ułatwia zadanie.

NAŁADOWANIE ORGANIZMU PRANĄ.

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

POBUDZENIE DZIAŁALNOŚCI MÓZGU.

Poniższe ćwiczenie uważane jest przez jogów za nader pożyteczne, kiedy zachodzi potrzeba pobudzenia działalności umysłu i zmuszenia go do jaśniejszego myślenia i rozumowania. Ćwiczenie to daje rezultaty zadziwiające, oczyszczając mózg i cały system nerwowy. Ludzie, zajęci pracą umysłową znajdą w jego stosowaniu niezwykle korzyści. Da im ono możliwość pracować 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, jeno 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 i wydychaj prawym, znowu lewym otworem nosowym,

a wydychaj prawym itd., zmieniając nozdrza, jak wyżej, i zatykając odpoczywający otwór palcem wielkim lub wskazującym. Jest to jedna z najdawniejszych form 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 mała książeczka niniejsza otworzy oczy świata zachodniego na wielkie możliwości, jakie się tają w nauce o oddychaniu jogów, i pokaże mu, jak i w jakich wypadkach jogowie używają swych sposobów.

WIELKIE PSYCHICZNE ODDYCHANIE JOGÓW.

Jogowie posiadają ulubioną formę oddychania psychicznego, którym posługują się od czasu do czasu i które nosi nazwę sanskrycką. Tytuł niniejszego paragrafu jest dosłownym przekładem tej nazwy. Podajemy tę formę oddychania na końcu, ponieważ wymaga ona długiej praktyki, ażeby wdroić ucznia w umiejętność wyobrażania sobie, co czyni. Przyzwyczajając 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. Za pomocą owego oddychania można napełnić praną cały organizm; uczeń, uprawiając to oddychanie uczuje, że każda kość, każdy mięsień, nerw, każda komórka, tkanka, organ i każda część ciała jest przepełniona energią, praną i rytmem oddychania. Oddychanie psychiczne jogów jest ogólnym oczyszczeniem organizmu i ten, co ćwiczy je wytrwale, czuje, jakby ciało jego się odnowiło, 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, wydychając 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 organy rozrodcze; następnie krąży w górę i wzdłuż kręgosłupa; w końcu wyobrażajcie sobie, że każda pora skóry oddycha i całe ciało napęlnia się praną i życiem.

4). Oddychając dalej rytmicznie, skieruj potok prany ku siedmiu centrom 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 organom 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 masy przyzwyczajęń sztucznych i zatracamy te, co podyktowała 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 procent 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 kwestię uwolnienia mięśni od napięcia i spróbujemy sobie wyjaśnić, co ona oznacza; aby lepiej zrozumieć, rozpatrzmy najpierw stan — przeciwny mięśni — ich skurcz. Chcąc skurczyć mięsień, aby wykonać jakiekolwiek działanie, posyłamy mu impuls mózgowy:

w ślad 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 prawego ramienia, dłoni i palców; mięśnie kurcząc się, niosą pióro ku kałamarzowi, zanurzają je w atramencie i kierują z powrotem na papier. To samo odbywa się przy każdym, świadomym czy nieświadomym ruchu ciała. Przy akcie 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, zetraca się pewną ilość prany i jeśli owa ilość przewyższa zapas, jaki się zwykle gromadzi w organizmie to człowiek słabnie i „wycieńcza się”. Zmęczenie poszczególnych mięśni pochodzi z innego źródła, mianowicie z pracy, do której wykonania dany mięsień nie przywykł, i ze zwiększonej ilości prany, skierowanej do mięśnia w celu jego skurczenia.

Dotychczas mówiliśmy o rzeczywistych ruchach ciała, spowodowanych przez skurcz mięśni, na skutek dopływu prany. Istnieje jeszcze jednak inna forma zużycia prany L j. strata substancji mięśniowej; forma owa większości czytelników jest prawie nieznana. Objaśnimy 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 powoli, co wywołuje ruinę i znużenie naszych mięśni, a za niem — ruinę całego organizmu, nie wyłączając mózgu.

Czytelnicy nasi znają niewątpliwie ten pewnik psychologii: „Myśl nabiera formy w czynie”. Kiedy chcemy wykonać taki lub inny czyn, pierwszym naszym impulsem jest uczynić jakikolwiek ruch mięśniowy, niezbędny do wykonania czynu, jaki się zrodził w myśli. Ale myśl następna może nas powstrzymać — i nie wykonujemy tego ruchu, gdy druga myśl podsuwa nam

pragnienie, by ten ruch się zrealizował. 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 wpierw, zanimby nasze mięśnie przeszły w stan ruchu — rozsądek każe nam przytłumić ten impuls (wszystko to się staje w ciągu jednej sekundy) — i odwrotnie, gra mięśni powstrzymuje działania pierwszej pobudki. — Obaczmy — nakaz i przeciw-nakaz odbywają się z taką szybkością, że umysł nie jest w stanie pochwycić żadnego ruchu; mimo to mięsień już zaczął drżeć impulsem uderzenia, gdy impuls powstrzymujący przeprowadził akcję przeciwną i ruch powstrzymał. Taż sama zasada wywołuje lekki dopływ prądy do mięśnia — i wytwarza lekkie skurczenie mięśniowe, gdy występujące w naszym mózgu myśli przytłumione nie zostają; powstaje przy tym ciągła strata prądy i nieustanne ciśnienie systemu nerwowego na mięśnie.

Wielu ludzi, którzy mają usposobienie burzliwe, drażliwe, łatwe do wstrząśnięć — utrzymują nerwy w stanie ciągłej aktywności i mięśnie ich są ciągle naprężone wskutek nieopętanych i niekontrolowanych ruchów umysłu. Myśli przybierają formę w czynie — i u człowieka z takim temperamentem i takimi nawykami — myśli nieustannie wywołują prądy kierowane ku mięśniom, i natychmiast po tym — 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. On jest panem swoich nastrojów, nie zaś ich niewolnikiem.

Ciągłe próby, jakie czynią myśli podniecone, aby się wyrazić w czynie — i tłumienie tych prób, często przemieniają się w regularne 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 organizmie. U takich ludzi 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 w takiej pozycji przejeżdżała całe szesnaście mil drogi; wewnątrz chciała dopomóc pociągowi, w myśli go popędzając i przyspieszając jego ruch w kierunku danego celu. Myśli staruszki były tak napięte ku ostatecznemu punktowi podróży, że przybierały formę w czynie i mięśniom jej nakazywały się kurczyć, zamiast odpoczywać w czasie jazdy. Niejeden z nas postępuje tak samo; niecierpliwie wydzieramy się naprzód, gdy mamy jakiś cel przed sobą — i tak lub owak — przez cały czas nasze mięśnie są naprężone. Ściskamy pięści, marszczymy czoło, kłaskamy 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, np. uderzać ręką po stole, albo dzwonić palcami po szybie, trzeszczeć palcami rąk, zginać nogą, machać kijem, gryźć ołówkę albo nerwowo kołysać się na bujaku. Wszystko to i wiele innych rzeczy, na których wyliczanie 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. (Jednak u człowieka zdrowego pewna drobna jej ilość bywa rozsyłana 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 w organizmie, 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. Próżnowanie bynajmniej nie jest warunkiem spokoju; między spokojem a „bezczynnością“ jest olbrzymia różnica. Spokój — to odczuwany w całym organizmie 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 forma 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 kwestie odpoczynku ciała, nie powinniśmy o tym zapominać. Liczne szkodliwe i nierozsądne przyzwyczajenia, związane ze skurczem mięśni powstały pod wpływem stanu umysłowego, gdy ten przybiera formę działania fizycznego. Z drugiej strony nie jeden z naszych stanów umysłowych pośrednio lub bezpośrednio wywołują niedbale przyzwyczajenia i t. d. Kiedy się gniewamy, marszczymy czoło, ściskamy zęby i zachmurzamy 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 tym, żeby wyrobić sobie spokojny i równy nastrój umysłowy. Nietrudna to w ogóle rzecz do osiągnięcia; z początku pójdzie powoli, lecz w końcu wysiłki wasze zostaną uwieńczone pięknym rezultatem. Równowagę umysłową i spokój można pozyskać, wykorzeniając nawyk gniewu i rozdrażnienia. Co prawda, wyrażenie 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 u czuwać obie te emocje; dlatego, skoro dosięga do swego całkowitego rozwoju, odznacza się absolutną 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 bezwzględego spokoju. Jogi uważa gniew za emocje 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 nieprodukcyjną stratą energii i rzeczą stanowczo szkodliwą dla mózgu i systemu nerwowego; oprócz tego gniew jest elementem osłabiającym w znaczeniu rozwoju fizycznego i duchownego 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 zdarzało 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 nieprodukcyjnej straty energii, która nie tylko, że nie daje dobrych rezultatów, ale przyczynia szkodę. Jogi obmyśla na serio problematy, które ma rozwiązać, i rozważa przeszkody, jakie winien zwalczyć, lecz nigdy się nie nuży i denerwuje. Uważa to również za daremną stratę energii, niegodną człowieka rozwiniętego. Jogi zbyt dobrze zna swoją naturę i siłę, aby się denerwować. Wyzwolił się powoli z pod owej klątwy 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 filozofii jogów, to posiada ono związek

bezpośredni ze sprawą odpoczynku, ponieważ człowiek, wolny od gniewu i niepokojów, wyzwala się również od przyczyn, wywołujących nieświadomy skurcz mięśni i wycięńczenia nerwów. Człowiek, znajdujący się pod władzą gniewu, mięśnie ma naprężone od impulsów 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 się kurczą. Ten, co się wyzwolił od takich emocji osłabiających, wyzwolił się jednocześnie od tych skurczów mięśniowych, o których mówiliśmy wyżej. Jeśli chcecie usunąć owe wielkie źródło zatury sił, starajcie się wyzwolić z pod władzy emocji, które ową stratę wywołują.

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

Jedną z pierwszych lekcji spokoju fizycznego daje Hatha-joga w paragrafie następującym. Nim do niej przystąpimy, chcielibyśmy utrwalić w umyśle czytelników zasadnicze prawidło nauki jogów o odpoczynku. Zamyka się ono w dwóch słowach: „Zwolnijcie mięśnie“. Jeśli przyswoicie sobie dobrze znaczenie tych dwóch słów i będziecie w stanie je stosować, to znaczy, żeście zrozumieli tajemnicę nauki jogów i opanowali 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, obrzuć 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 w końcu każdy mięsień będzie zwolniony i nerwy będą odpoczywały. Wykonaj kilka głębokich oddechów, leżąc swobodnie i spokojnie. Ćwiczenia owe można zmieniać, przeginając się z lekka 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 tym podczas pierwszych prób. Nie zniechęcaj się jednak; próbuj jeszcze i jeszcze, póki nie opanujesz tym sposobem naleyście. Leżąc swobodnie, wyobrażaj sobie, że leżysz na miękkim łóżu 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 prężność i pozwól rekom siłą własnego ciężaru spaść na swoje miejsce. Większości nie udaje się to od razu. Ręce nie umieją opadać własnym ciężarem — do tego stopnia zakorzenił się w nich nawyk nieświadomego kurczenia mięśni. Nauczywszy się władać rękami, przejdź do nóg; z początku ćwicz każdą nogą 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, przy czym umożliwi się kontrola mięśni.

Następnie podnieś głowę i „opuść ją“ tak samo jak ręce. Potem leż spokojnie i staraj się wyobrazić sobie łóżko lub podłogę na której leżysz. Możesz powiedzieć, że jeśli leżysz, to cały ciężar ciała zawsze opiera się na łóżku; mylisz się. Zobaczysz, 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 wątpiecie, spojrzycie na łóżko, na którym spało dziecko — ujrzycie na nim ślad — odbicie jego małego ciała. Jeśli trudno wam będzie osiągnąć zupełne zwolnienie mięśni od natężenia, 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 je poniżej.

KILKA ĆWICZEŃ WYZWALAJĄCYCH.

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

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

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

4. Uwolnij od naprężenia rękę do łokcia i zmuś ją, by wisiała swobodnie na stawie łokciowym. Poruszaj górną częścią reki, nie kurcząc mięśni przedramienia. Kołysz dolną część reki miętko i swobodnie. Najpierw jedną ręką, potem drugą, potem obiema razem.

5. Zwolnij zupełnie od naprężenia stopę i zmuś 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 obezwładniając kolano. Kołysz najpierw jedną nogę, potem drugą.

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

8. Podnieś ręce nad głową i wypuściwszy z nich praną, opuść je w dół siłą własnego ciężaru.

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

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

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

12. Siadź na krześle i zwolnij mięśni 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, kto całkowicie posiadał wszystkie powyższe ćwiczenia, może, o ile zechce, wyzwolić od naprężenia całe ciało, poczynawszy od głowy i stopniowo przechodząc do innych części, do samych kolan; doszedłszy do kolan, upadnie na podłogę miękko, „jak snop“. Ćwiczenie to jest nader 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 upadku. 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 silnie, a nawet mogli połamać

sobie kości ludzie dorośli. To samo widzimy u ludzi pijanych: tracą oni władzę nad swoimi mięśniami, które znajdują się w pełnym spoczynku. Jeśli zdarza się im upaść, walą się na ziemię „jak snop“ i tłuką się stosunkowo bardzo mało.

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

Praktyka owych ćwiczeń, wyzwalających mięśni 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 teoriach 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. Przypuszczalnie umiejętność owa 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; należało by jednak nauczyć się tej sztuki i używać jej, aby zmniejszać znużenie i wyczerpanie nerwów, wywołane natężonym 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 przeciwnym 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 organizmu, regulując jej podział we wszystkich członkach. Kiedy jesteśmy znużeni, natura każe nam ziewać i przeciągać się. Zaczepnijmy wiedzy z księgi przyrody. Nauczmy się przeciągać 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 rezultaty pożądane.

Powtórz ćwiczenia bezwładności mięśni w tym porządku, jaki był wskazany wyżej; lecz zamiast uwalniać od naprężenia każdą część ciała, po prostu przeciągaj każdą część ciała. Zaczynij od stopy, przejdź do nóg, potem do rąk i główmy. Przeciągaj 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 przy tym; ziewanie, to jedna z form przeciągania. Podczas przeciągania będziecie naturalnie kurczyć i naprężać mięśni, lecz odpoczynek wykaże dopiero następujący po ćwiczeniu spokój. Myśl ciągle o tym, by mięśnie „odpoczęły“ i nie zwracaj uwagi na wysiłki, jakie im każesz wykonywać. Nie będziemy przytaczać ćwiczeń naprężania mięśni: ilość i rodzaje ich są tak liczne, że nie trzeba nawet ilustrować ich przykładami. Niechaj człowiek myśli tylko o tym, 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 nader 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 Newfounland, otrząsający swą sierść po kąpieli.

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 zbyt cennym, jeśli przed zakończeniem niniejszego rozdziału 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 poniżej ćwiczenie może zadowolić tych, którzy na stronach poprzednich tej książki nie znaleźli tego, co byłoby im najwięcej potrzebne.

Siądź w pozycji swobodnej, nie naprężonej i w miarę możliwości oderwij myśl od wszystkich przedmiotów i problemów, wymagających wysiłku umysłowego. Skieruj myśl na swe „ja“ wewnętrzne. Myśl o tym „ja“, niezależnym od ciała i mogącym w każdej chwili zrzucić z siebie okowy indywidualności. Stopniowo będziesz czuć zadowolenie, odpoczynek i spokój. Uwaga winna być odwrócona zupełnie od ciała fizycznego i zupełnie skupiona na twym „ja“ wyższym, 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

wypadków, znacznie większe. Przedstaw sobie bezmiar przestrzeni i czasu, myśl o różnorodności Życia i jego formach, istniejących na tych globach, i wyobraź sobie siebie samego, jako małego owad w zakątku kałuży. Następnie myśl o tym, 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. Wędrówka po wyższych sferach umysłowych była dla ciebie bardzo pożyteczna i wzmocni cię należycie.

ODPOCZYNEK CHWILOWY.

Ulubiony sposób jogów, gdy odpoczynek jest im potrzebny podczas zajęć dziennych, a który zajmie nie wiele czasu, polega na następującym:

Stań prosto, głowę trzymaj prosto, ramiona odrzuć w tył, ręce zwieś swobodnie. Powoli 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 jak gdybyś płynął w powietrzu, wykonaj głęboki, pełny wdech. Wydechaj powietrze powoli, 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.

UPRAWIANIE ĆWICZEŃ FIZYCZNYCH

Człowiek w stanie pierwotnym nie potrzebował wcale uczyć się ćwiczeń fizycznych — jak również każde dziecko lub młodzieniec wyrosły normalnie. Życie człowieka na łonie przyrody, dawało mu liczne powody działalności na świeżym 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, począł 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, kaleczy 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, tak 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.

Normalnym, zdrowym 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. Pod „pracą naturalną“ nie rozumiemy roboty, będącej specjalną formą 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 świeżym powietrzu.

Najnowszy system „wychowania fizycznego“ uważam za nikłą zamianę gier i pracy na świeżym 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 naukę „sztuk“ atletycznych. Jest to nienaturalne. System zupełnego rozwoju fizycznego, naturalny i zdrowy jest ten, który dąży do wywołania równomiernego rozwoju całego ciała, stara się poruszać wszystkie mięśni i odżywiać każdą część ciała, interesując jednocześnie ucznia jak można najwięcej i zmuszając go do długotrwałego przebywania na świeżym 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, którymi urozmaicają sobie godziny, poświęcone zajęciom i rozmyślaniom. W ćwiczeniach jogów nie ma nic specjalnie nowego lub nadzwyczajnego; podobne są one do ćwiczeń sokoły Kalistenesa lub ruchów Delsarta, tak rozpowszechnionych dziś na Zachodzie. Główna i ważna różnica polega na tym, 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 za pomocą 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 przy tym marszczyć brwi, zaciskać pięści lub w ogóle czynić wielkiego wysiłku fizycznego, aby zmusić wolę do pracy w pewnym kierunku. Najlepszy sposób osiągnięcia rezultatów pożądaných, to oczekiwać z wiarą, że to, czego chcecie osiągnąć — stanie się na pewno. Takie ufne oczekiwanie działa, jak surowy i stanowczy rozkaz woli, — użyjcie go a rzecz pożądana stanie się niewątpliwie.

Tak, na przykład, gdy chcecie posłać zwiększoną falę prany do przedramienia i zwiększyć w nim obieg krwi, zwiększając tym samym i odżywianie tego członka, po prostu zegnijcie i rozegnijcie rękę, utkwivszy wzrok w przedramieniu i zatrzymawszy myśl na rezultacie 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 opanujcie tym sposobem do tego stopnia, że przy każdym zwykłym i prostym ćwiczeniu będziecie go wykonywać prawie automatycznie. Krótko mówiąc: myślcie podczas ćwiczenia o tym co robicie, i dlaczego robicie — a dojdziecie do rezultatów pożądaných. Napełniajcie życiem i zainteresowaniem każde wasze ćwiczenie i unikajcie ruchów niedbałych 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 następnym rozdziale podamy kilka prostych ćwiczeń, za pomocą których nadacie ruchy odpowiednie swemu ciału, zmagając do działania każdy członek, każdy organ; — 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 skombinowane z ruchami, tworzącymi sposób gimnastyki wojskowej w armiach Europy i Ameryki. Instruktorzy gimnastyki w armiach zbadali wschodni system gimnastyki i używają tych ruchów, które najbardziej odpowiadają celom wojskowym; udało im się stworzyć serię ćwiczeń, nader prostych i łatwo wykonalnych a jednakowo pożytecznych tak 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 tym, 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 tym, do czego ona służy. Gdy posłuchacie naszej rady, osiągniecie wielki pożytek z poniższych ćwiczeń.

POSTAWA ZASADNICZA.

Każde ćwiczenie winno zaczynać się od tego, że staniesz w pozycji naturalnej t j. pięty przy sobie, głowa do góry, wzrok na wprost, ramiona w tył, pierś naprzód, brzuch z lekka 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 w tył, dopóki nie będą tworzyły jednej linii poziomej na poziomie ramion lub nawet tak, by były zarzucone w tył (jeśli możesz to wykonać bez wysiłku); szybko wróć do położenia (1). Powtórz ten ruch kilka razy. Odginać ręce w tył należy szybko i silnie. Nie pozwalaj sobie drzemać przy pracy. Ćwiczenie to jest nadzwyczaj pożyteczne dla rozwoju piersi, mięśni, ramion i L d. Można przy odrzucaniu rąk w tył, podnosić się na palcach i opuszczać się przy ruchu powrotnym rąk do przodu. Należy rytmicznie powtarzać ćwiczenie „w tył, naprzód” — jak szybki ruch wahadła.

Ćwiczenie II.

1). Wyciągnij ręce w bok, dłonie rozwarte.

2). Zataczaj koła (niewielkie) rękami, odrzucając ręce jak najdalej w tył, a z przodu nie pozwalaj im przekraczać linii

piersi. Wykonaj dwanaście kół. Wpływ ćwiczenia będzie skuteczniejszy, gdy wykonywać przy nim oddychanie pełne jogów i zatrzymywać powietrze w płucach na przeciąg kilku kół. Ćwiczenie to rozwija pierś, ramiona i plecy. Starajcie się ożywić go 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 póki końce palców obu rąk nie zetkną się ze sobą górnymi powierzchniami; łokcie podczas tego ruchu powinny oddalać się od siebie i kiedy palce dotkną głowy (przy czym wielkie palce winny być skierowane w tył), łokcie będą znajdować się po bokach ciała.

3). Wytrzymaj tę pozycję przez kilka sekund, po czym wygnij łokcie do tyłu (przez co ramiona podadzą się również do tyłu), odrzuć ręce skośnie w tył, aby leżały 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 tym położeniu, zegnij rękę w łokciu i skurcz przedramię, aby końce wyciągniętych palców dotknęły tego miejsca, gdzie przechodzi szew rękawa (u żołnierzy w tym 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 tej samej pozycji, odginaj łokcie do tyłu, jak można najdalej (będzie to z każdym dniem łatwiejsze). Powtórz kilka razy ruch łokci w tył i naprzód.

Ćwiczenie V.

1). Oprzyj ręce na biodrach, wielkie palce i łokcie do tyłu.

2). Nachylaj górną część tułowia ku przodowi, jak najdłużej, wypinając przy tym pierś i odrzucając ramiona w tył.

3). Wyprostuj się jak w punkcie pierwszym i następnie nachyl tułów w tył. Nie należy przy tym zginać kolan i w ogóle 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 zginać kolan.

Ćwiczenie VI.

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

2). Nie zginać kolan, nachyl tułów w dół, starając się dotknąć podłogi końcami palców. Jeśli nie uda się to od razu, nachylaj tułów jak najniżej; — 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 pozycję przez kilka sekund i opuść się na pięty. Powtórz to kilka razy. Kolan nie zginać, pięty trzymaj razem. Ćwiczenie to pożyteczne jest specjalnie dla rozwoju łydek, które przez pewien czas po ćwiczeniu będą cię bolały. Gdy łydki twoje nie są rozwinięte, to ćwiczenie powyższe jest dla ciebie specjalnie przeznaczone.

2). Trzymając ręce na biodrach, rozstaw kolana na odległość około pół metra i przysiadź na piętach („przykucnij”), zatrzymaj się na sekundę w tej pozycji i podnieś się znowu; powtórz to

kilka razy, lecz nie wiele: z początku będą boleć biodra. Ćwiczenie to rozwija wspaniałe 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 prostopadłe 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 tempa kroku na miejscu.

Ćwiczenie IX.

- 1). Stań prosto, z wyciągniętymi przed sobą na poziome ramiona rękami; — dłonie winny być skierowane w dół, palce wyciągnięte, wielkie palce zaś nieco wygięte, stykają się z sobą.
- 2). Nachyl górną część tułowia w przód, robiąc przy tym jedną nogą duży krok na przód i wyciągając ręce zgodnie z ruchem ciała w przód, w dół, w tył i znowu w przód, 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 poziom ramion i trzymaj je w naprężeniu, wyciągnąwszy palce.

2). Szybkim ruchem i z siłą ściśnij 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 w tył 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 w przód 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 pozycję, jak w punkcie trzecim, leżąc na plecach z wyciągniętymi nad głowę rękami, tylną powierzchnią palców dotykając podłogi.

6). Stopniowo przybierz pozycję siedzącą, wyciągając ręce w przód, na równej linii z ramionami. Wróć znowu stopniowo do pozycji leżącej i powtórz ten ruch kilka razy.

7). Przewróć się znów na brzuch, twarzą w dół, przyjąwszy postawę następującą: całe ciało od stóp do głowy winno być naprężone; stopniowo podnoś się, dopóki cały ciężar ciała nie będzie opierał się na dłoniach i końcach palców u nóg (ręce miały 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 tłuszczu. Można w znacznym stopniu zmniejszyć swój brzuch, jeśli używać ostrożnie tego ćwiczenia; pamiętaj, że we wszystkim należy zachowywać umiarkowanie i nie szkodzić sobie zbytnią gorliwością i staraniem.

Ćwiczenie polega na następującym:

1). Wypuść z płuc cały, znajdujący się tam zapas powietrza, nie czyniąc jednak wysiłków; wykonywaj brzuchem ruchy w tył 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 brzuszными. Ćwiczenie to nie tylko zmniejszy warstwę tłuszczu w brzuchu, lecz wzmocni znakomicie mięśni brzuszne.

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

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 organ miał dosyć miejsca i „swobody działania“ i aby każda część twego ciała zachowywała prawidłowe położenie i równowagę. Ten sam lub bardzo mu bliski sposób zalecany jest przez autorytety wojskowe we wszystkich krajach młodym oficerom, aby wyrobić w nich należyty sposób trzymania się;

lecz piękne rezultaty psują nieco sposoby inne, które nadają ciału wygląd „nakrochmalony”; można tego uniknąć, jeśli uprawiać to ćwiczenie niezależnie od sposobów musztry wojskowej. Ćwiczenie polega na następującym — 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 w tył). Powoli opuść ręce zataczając półkola tak, by leżały wzdłuż boków i tylko małe palce i wewnętrzna („uderzająca”) strona dłoni dotykały uda.

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

4). Powoli powtórz ruch rąk kilka razy. Kiedy ręce leżą prawidłowo przy udach, ramiona nie mogą wysunąć się naprzód. Piers jest z lekka naprzód podana, głowa wprost, szyja wyciągnięta, plecy wyprostowane i z lekka wygięte (jest to ich położenie normalne), kolana wciągnięte. Słowem — nadaliśmy ci piękną, zgrabną postawę — staraj się ją zachować. Postawszy nieco w tej pozycji 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 rezultatem. Praktyka i wytrwałość są niezbędne — jak w ogóle we wszystkim, co chcecie osiągnąć.

Oto — prawie cały, krótki system naszych ćwiczeń. 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 brać udział w tej pracy i pamiętaj zawsze, do czego dążysz. Podczas ćwiczenia myśl ciągle o „wzmocnieniu i rozwoju” organizmu 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 ilość ćwiczeń. Lepiej uprawiać ćwiczenie kilka razy dziennie, niż dużo od razu.

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 tak samo proste, jak i skuteczne. Zastosuj je, a będziesz silny i zdrow.

Rozdział XXVI. KĄPIEL JOGÓW

Zdawało by się, że zbytecznym jest poświęcać cały rozdział tej książki zagadnieniom ważności kąpieli. Jednak i w dwudziestym wieku szerokie masy publiczności pozostają w zupełnej niewiadomości w tej materii. W wielkich miastach znaczna przystępność kąpieli nauczyła do pewnego stopnia, choć częściowego użycia wody do obmywania zewnętrznej powierzchni 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 kwestię i objaśnić mu, dlaczego jogowie przywiązują tak wielką wagę do czystości ciała.

Człowiek w swym stanie naturalnym nie potrzebował częstych kąpiei; 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, tak jak 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 pokrywającą skórę grudki błota, zawstydziłby niejednego z waszych gentlemanów.

Wszystkie rasy ludzkie, mające uroszczenia do kultury i cywilizacji, używają kąpieli. Można nawet powiedzieć, że częste używanie kąpieli jest sprawdzaniem stanu kultury danego narodu. Im bardziej rozpowszechniony jest między ludem

zwyczaj mycia się, tym wyższą jest kultura tego narodu. Im mniej w danym kraju istnieje zakładów kąpielowych, tym niższą 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 w Ameryce? U wielu narodów kąpiel była i jest kwestią 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.

Zobaczmy, 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. Zobaczmy, poco skórze niezbędne jest oczyszczenie.

Objaśniliśmy już w jednym z poprzednich rozdziałów, jak ważnym jest dla człowieka prawidłowe wydzielanie się potu; mówiliśmy, że jeśli pory naskórka są brudne lub zatkane, to ciało nie ma możliwości uwolnienia się od produktów odbywającego 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 liczy się z tym, że muszą one też wykonywać swoją własną pracę; przyroda bowiem zmusi raczej jakiś organ do pracy ponad siły, niż zezwoli na niewykonanie danej funkcji organizmu. Każda pora skóry jest otworem wyjściowym kanału, zwanego

gruczołkiem potowym, idącego ze skóry na powierzchnię ciała. W każdym calu kwadratowym naszej skóry znajduje się do trzech tysięcy takich kanalików. Wydzielają one wilgoć, zwaną potem lub oparami ciała; wilgoć owa jest płynną częścią krwi, zawierającą brud i zbyteczne produkty organizmu. Przypomnijcie sobie, że w ciele odbywa się ciągła ruina tkanek i odbudowa ich za pomocą nowych materiałów, i że ciało musi koniecznie wydalać z siebie brud i pomyje. Skóra jest jednym z czynników wydalania części zbytecznych. Gdyby zostały one w organizmie, to stałyby się rozsadnikiem i pokarmem dla bakterii, mikrobów itd.; — 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 w ogóle każda część ciała. Zewnętrzna powłoka skóry zwana „epidermą“ (naskórkiem), składa się z komórek nader nietrwałych. Łuszczą się one ciągle, przy czym 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 zmywać lub usuwać 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 tym rozdziale, gdzie mówiliśmy o użyciu wody dla oczyszczenia wnętrza ludzkich, wskazywaliśmy znaczenie podtrzymywania otwartych pór skóry i mówiliśmy, że człowiek, którego pory skórne są zatkane, musi wkrótce umrzeć, jak dowiodły tego liczne doświadczenia i fakty z przeszłości. Jeśli nie będziemy ciągle utrzymywać ciała w czystości, to zgromadzone resztki martwych komórek naskórka, tłuszcz, pot i t. p. na pewno w końcu zatkają pory. Prócz tego, brud na powierzchni skóry jest jakby wezwaniem znajdujących się w powietrzu zarazków, bakterii, które łatwo zatrzymują się na skórze i poczynają się rozwijać. Czy życzyć sobie zapraszać takich przyjaciół, jak bakterie? 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 hodować — lecz czy myślicie o zbytecznych wytworach waszego organizmu, 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 ją zastąpić miednicą i ręcznikiem; mokrym ręcznikiem należy dobrze wytrzeć ciało, następnie wypłukać 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 nim. Rozetrzyjcie dobrze ciało mokrym ręcznikiem: usuwa to cząstki martwe i wzmacnia obieg krwi. Nie kąpcie się nigdy w zimnej wodzie, jeśli uczuwacie chłód. Wykonajcie jakiekolwiek ćwiczenie gimnastyczne, aby się rozgrzać, zanim weźmiecie kąpiel zimną. Jeśli chcecie pograżyć się w wodzie całym ciałem, zawsze umoczcie wpierw głowę i piersi.

Ulubionym 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 kąpieli. 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 oddychanie jogów. Kąpiel biorą wprost z łóżka i podczas niej wykonywają

spokojne ćwiczenia. W okresie zimna nie pogrążają się w wodzie, tylko ciało przemywają 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. W rezultacie, po kąpielu uprawianej przez pewien czas według systemu jogów, człowiek staje się krzepkim, ciało jego czyni się wytrzymałe, jędrne i elastyczne, 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 „gust“ w owych kąpielach, to nie zechcecie ich przerwać. Sprawiają one, że człowiek czuje się dobrze przez dzień cały. Z początku, gdy wilgotny ręcznik dotknie ciała, uczuwa się chłód, lecz po chwili następuje reakcja i po ciele rozlewa się miłe ciepło. Jeśli nie rozcieracie się ręcznikiem, nie pozostawajcie w wannie dłużej, jak minutę i poruszajcie silnie rękami cały czas, gdy znajdujecie się w wodzie.

Przy takich ablucjach porannych znika konieczność użycia kąpeli ciepłych, choć od czasu do czasu dobrze umyć się porządnie; w rezultacie będziecie się czuli lepiej. Po przyjęciu ciepłej kąpeli rozetrzyjcie dokładnie ciało i wdziewajcie 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.[1]

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 później go przerwać.

PORANNE OBMYWANIE JOGÓW.

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

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

ĆWICZENIE PRZYGOTOWAWCZE.

- 1) Stań prosto, w pozycji wojskowej.
- 2) Powoli podnieś się na palcach nóg, wolno i równo wdychając powietrze wydechem pełnym.
- 3) Wstrzymaj oddychanie na kilka sekund, nie zmieniając pozycji.
- 4) Opuść się z wolna na pięty, powoli wdychając powietrze nosem.
- 5) Wykonaj oddychanie oczyszczające.
- 6) Powtórz ćwiczenie kilka razy, podnosząc się to na jednej, to na drugiej nodze.

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

Namocz w wodzie grube prześcieradło lub ręcznik i nieco je wyciśnij. 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

zanadto i wykonywaj rozcieranie powoli 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; poniżaj temperaturę stopniowo. Jeżeli wolisz kąpiel, to napełnij wannę lub balię do połowy wodą o należytej temperaturze, uklęknij w niej, wykonaj rozcieranie, 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 tym w praktyce.

Pozostaw skórę nieco wilgotną i szybko zarzuć bieliznę — uczujesz jak przyjemnie całe ciało cię grzeje. Nie tylko że nie ziębniesz w skutek kropel wody pozostałych, na twojej skórze, lecz przeciwnie — po całym ciebie 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 linię ze sobą (lub jeśli to nie będzie za trudne, nawet by odginały się nieco w tył) na poziomie ramion. Rozszerza to górną część piersi. Powtórz ruch kilka razy i odpocznij chwilę.

2) Przybierz postawę końcową punktu pierwszego, to jest: wyciągnij ręce w bok, zatocz rękami koła z przodu w tył; — 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 głowę; palce wyciągnij i wielkie palce przytknij jeden do drugiego; nachyl tułów wraz z rękami w przód i w dół, nie zginając kolan; staraj się dostać

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; powoli przy siądź i podnieś się. Powtórz to kilka razy.

6) Powtórz kilka razy punkt pierwszy niniejszego ćwiczenia.

7) Zakończ oddychaniem oczyszczającym.

Ćwiczenie to bynajmniej nie jest tak skomplikowane, jak się wydaje na pierwszy rzut oka. Jest ono w rzeczywistości kombinacją pięciu nader 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 wiele czasu. Wywiera ono wpływ nadzwyczaj wzmacniający, 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 w dół (z nogami) na noc wywołuje sen uspokajający i bardzo orzeźwia człowieka po pracy.

[1] Kąpiel ta jest niewskazana dla cierpiących na serce.

Rozdział XXVII.

ENERGIA SŁONECZNA

Czytelnicy nasi znają mniej więcej ideę zasadniczą astronomii. Wiedzą oni, że nawet w tej nieskończenie małej części wszechświata — którą możemy objąć okiem, uzbrojonym w najsilniejszy teleskop — istnieją miliony nieruchomych gwiazd; każda z tych gwiazd jest słońcem, równym wielkością, a nawet nieraz wielokroć większym od słońca rządzącego naszym systemem planetarnym. Nasze słońce jest ośrodkiem energii dla naszego systemu planetarnego, składającego się z kilku, znanych nauce planet, wśród których ziemia jest tylko jednym z członków licznej rodziny.

Nasze słońce (jak w ogóle wszystkie słońca we wszechświecie), promieniuje energię w przestrzeń; energia owa ożywia otaczające je planety i czyni na nich możliwym życie. Bez promieni słońca na ziemi nie byłoby życia — nawet w najprostszej znanej nam formie Życie nasze — siła życiowa — znajduje się w ścisłej zależności od słońca. Ową siłę życiową lub energię jogowie nazywają praną. Prana, naturalnie jest wszędzie, lecz pewne czynniki ciągle pochłaniają i rozsyłają ową energię — jakby podtrzymując bieg normalny jej prądów. Elektryczność jest wielką siłą, lecz aby ją zebrać i rozesłać dalej w postaci siły skoncentrowanej, — 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 rozżarzona masą ognistą — czymś w rodzaju pieca ognistego, i że ciepło i światło otrzymywane przez nas, pochodzi z tego olbrzymiego pieca. Lecz uczeni szkoły jogów są innego zdania. Głoszą oni, że ustrój słońca, lub co pewniejsze, istniejące tam warunki są tak różne od warunków,

panujących na ziemi, że umysł ludzki nie jest w stanie wytworzyć sobie należytego o nich pojęcia.

Według ich mniemania słońce nie jest konglomeratem 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 materii, posiadającej własności podobne do własności tego pierwiastka, który tak zaniepokoił obecnie cały świat cywilizowany, a który został przez swoją odkrywczynię nazwany „radium“. Nic zamierzamy tu opisywać, lub objaśnić 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 rozżarzonym, 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 naszym czytelnikom — głównym źródłem, zaopatrującym nas w pranę, jest powietrze; powietrze zaś otrzymuje prane 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 prane również ze słońca. Słońce jest wielkim składem prany, należącym do naszego systemu planetarnego i potężną dynamo-maszyną, nieustannie posyłającą swe drgania do najdalszych granic swego systemu;

słońce nasycza wszystko siłą i daje życie — oczywiście, życie fizyczne.

Nie będziemy opisywać tu zadziwiających faktów, dotyczących twórczej pracy słońca — znają je wszyscy; poruszamy te kwestie jedynie dlatego, by uczniowie nasi wiedzieli, czym jest słońce i zrozumieli, jakie jest jego znaczenie dla wszystkich istot żyjących. Cel niniejszego rozdziału 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 możliwą. Współczesne narody cywilizowane jakby boją się słońca — zawieszają okna swych siedzib, zakrywają całe ciało grubym ubraniem, nie przepuszczającym 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; — po za 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 cię w skwarze południowym.

Powinniście odzwyczaić się od unikania światła słonecznego. Wpuście je do waszych mieszkań, nie obawiajcie się zbytnio o stan waszych portier i dywanów; nie zamykajcie wiecznie okien waszych pokoi. 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 wasz dom 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 czasie południa. Przy każdej sposobności urządzaście kąpiele słoneczne. Wstawajcie o kilka minut wcześniej i stójcie lub leżcie na słońcu

— niechaj ono odświeża wasze ciało. 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 organizm. Nie pozostawiajcie tej kwestii bez uwagi. Wypróbujcie działanie promieni słonecznych przez operowanie wprost na ciele. Jeśli boli was jaki członek, uczujecie ulgę, podstawivszy chorą część ciała działaniu promieni słonecznych.

Poranne wiosenne promienie słońca są specjalnie 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 kwiatowe, które oświeśla słońce poranne, rozwijają się daleko wspanialej niż te, na które słońce pada dopiero po południu. Wszyscy ogrodnicy i hodowcy kwiatów wiedzą o tym 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 tym, że używając siły umysłowej, człowiek może przyciągać do organizmu zwiększoną ilość prany z powietrza, pokarmu, wody itp. To samo można powiedzieć i o promieniach słonecznych; — możecie zwiększyć ich pożyteczne działanie przez odpowiedni nastrój umysłu. Przechadzajcie się w słońcu porannym, 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 mniej więcej 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 mnie ono silnym i napełnia energią. Uczuвам

w sobie przypływ prany — czuje, jak rozlewa się ona po całym organizmie, od stóp do głowy, wzmacniając całe ciało. Lubię światło słońca i rozkoszuję się nim“.

Róbcie to przy każdej sposobności, wkrótce poczniecie 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 tego rozdziału na zasadzie mniemania, że rozpatruje on rzeczy zbyt powszednie. Jeśli masz zamiar go opuścić, to znaczy, że jesteś tą właśnie osobą, dla której został on napisany, i której znajomość tego rozdziału jest nader potrzebna. Człowiek który dobrze wniknął w daną kwestię i rozumie konieczność i pożytek używania świeżego powietrza, nie opuści tego rozdziału; choć nawet nie znajdzie w nim nic nowego — chętnie przeczyta jeszcze raz, by przypomnieć sobie wiadomości pożyteczne. Jeśli temat niniejszy ci się nie spodoba 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 rozpatrywać kwestii oddychania, lecz daną ilość świeżego powietrza; wskazówek owych potrzebują zwłaszcza mieszkańcy Zachodu, gdzie tak rozpowszechnione są sypialnie zamknięte i domy pozbawione wentylacji. Mówiliśmy o znaczeniu prawidłowego oddychania; wskazówki nasze jednak nie przyniosą wam pożytku, o ile nie będziecie oddychać powietrzem czystym i świeżym. — Nie można było wymyślić 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 kwestię.

Przypomnij sobie, że płuca wydalają nieustannie szkodliwe substancje z organizmu. Oddychanie spełnia rolę czyściciela organizmu, wyrzucając ze wszystkich jego części produkty niepotrzebne i zużyte. Substancje wyrzucane przez płuca są tak samo szkodliwe, jak i te, które wydalone są przez skórę, nerki i

nawet kiszki: rzeczywiście — jeśli organizm otrzymuje niedostateczną ilość wody — przyroda zmusza do działania płuca zamiast nerek, wydalać z ciała szkodliwe i trujące produkty rozkładu. Jeśli kiszki uwalniają ciało od substancji zbytecznych w niedostatecznym stopniu — wówczas znaczna część zawartości jelit zostaje wessana i rozpuszczona po całym organizmie; szukając wyjścia, dostaje się do płuc i przy wydechu wychodzi na zewnątrz wraz z powietrzem. Pomyśl oto: jeśli zamkniesz się w pokoju z hermetycznie pozatykanymi oknami i w ogóle otworami doprowadzającymi powietrze, to będziesz wydychać na godzinę około dwóch metrów sześciennych dwutlenku węgla i innych gazów trujących. W ciągu ośmiu godzin wytworzysz około 15 metrów sześciennych dwutlenku węgla. Jeśli w pokoju śpią dwie osoby, to ilość ta się podwaja. Powietrze staje się zatrutym, 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 otworzysz okno, poczuje odór, którym przesycone jest powietrze. Nic dziwnego, że jesteś zły, nie wypoczęty, rozdrażniony i w ogóle „rozstrojony“ po nocy przepędzonej w takim zadżumionym domu.

Czy myślałeś kiedy o tym, po co ludzie śpią? — Po to, by dać przyrodzie możliwość uzupełnienia sił, utraconych w ciągu dnia. Człowiek przestaje tracić czynnie swą energię, natura zaś odnawia i wzmacnia siły organizmu, tak, by do rana wytworzył się nawet pewien nadmiar energii. Aby dobrze wypełnić swe zadanie, przyroda wymaga warunków przynajmniej normalnych, — potrzebuje powietrza, zawierającego należyłą 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, na połę zatrutego przez odpadki twego ciała. Nic dziwnego zatem, że natura miast solidnej pracy, daje tylko lichą reperację.

Nie można spać w pokoju, którego atmosfera jest przesycona charakterystycznym, nieprzyjemnym zapachem, który nieraz

wielu z was uczuwało w lokalu źle wietrzonym — nie można zasnąć, póki pokój nie zostanie przewietrzony i napełniony świeżym powietrzem. W sypialni powietrze winno być prawie tak czyste, jak na dworze. Nie lękaj się o zaziębienie. Przypomnij sobie, że najbardziej używany dziś sposób leczenia suchot, polega na ciągłym przebywaniu na świeżym powietrzu, bez względu na jego temperaturę. Nakryj się większą ilością 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 itp. Naturalnie, zimą nie można wpuszczać za wiele powietrza zimnego, gdyż obniżyło by 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 możliwość swobodnej cyrkulacji. 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 jak najwięcej na świeżym powietrzu; jest ono pełne własności dających zdrowie i siłę. Wiedzą i wiedzieli o tym 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 go zażywał — jest ono zastosowane do twojej natury i twych potrzeb. Przechadzając się i rozkoszując się powietrzem, mów do siebie: „Jestem dzieckiem natury; ona daje mi te czyste i świeże powietrze, abym mógł się stać silnym i zdrowym. Wdycham w siebie zdrowie, siłę i energię. Rozkoszuję się powiewem wiatru, odświeżającego mą twarz i uczuвам dobroczynny wpływ powietrza na mój organizm. Jestem dzieckiem przyrody i rozkoszuję się jej darami“. Naucz się rozkoszować powietrzem: przyniesie ci to błogość nieopisaną.

Rozdział XXIX.

WZMACNIAJĄCE DZIAŁANIE SNU

Ze wszystkich funkcji przyrody, które należy zrozumieć, sen jest czynnością tak prostą, że zdawałoby się zbytecznym dawać co do niego rady lub wskazówki. Dziecku niepotrzebne są obszerne traktaty naukowe o znaczeniu i konieczności snu — ono śpi i nic mu więcej nie potrzeba. Tak samo postępowaliby 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 nieprzyjanych okoliczności i warunków. Ze wszystkich nierozsądnych przyzwyczajzeń człowieka, które nabył na drodze, oddalającej go od natury, najgorszym jest przyzwyczajenie wstawania 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 tęczy — 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 organizm; nader ważnym jest dostarczyć jej warunki przyjazne. Nie będziemy podawać żadnych prawideł snu, ponieważ każdy człowiek ma potrzeby nieco odmienne; w tym rozdziale omówimy krótko kwestę snu. Mówiąc ogólnikowo, natura wymaga od człowieka około ośmiu 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 masę ciężkich kołder, co spotyka się tak często w wielu rodzinach — jest to kwestia przyzwyczajenia, i sam zdziwisz się, jak mała ilość 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 w rażenie lenistwa, gdy tylko owiniesz się kołdrą. Naucz się nie myśleć w łóżku o tym, co robiłeś we dnie; uczyni z tego prawo nienaruszalne, a nauczysz się wkrótce spać, jak sypia zdrowe dziecko. Przypatrz się, jak sypia 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, który 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 jakichkolwiek specjalnych wskazówek, jak wywołać sen u ludzi cierpiących na bezsenność. Sądzymy, że gdy zastosują się oni do zawartego w książce niniejszej planu życia racjonalnego i naturalnego, to otrzymają możliwość normalnego sypiania bez specjalnych 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 przyływu 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 tym, że ci jest zupełnie wszystko jedno czy zaśniesz, czy nie; że odpoczywasz wspaniale, rozkoszujesz się swą beczynnością i jesteś z siebie zupełnie zadowolony. Wyobraź sobie, że jesteś zmęczonym dzieckiem, starającym się znaleźć odpoczynek w półśnie 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 beczynnością.

Ćwiczenia, umieszczone w rozdziale o spokoju mięśni, pomogą ci, gdy zechcesz uwolnić je od naprężania i nabierzesz nowych przyzwyczajień, bardzo użytecznych tym, 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 wymogi życia współczesnego, a zwłaszcza w wielkich miastach. Dlatego wszystko, czego możemy wymagać od naszych czytelników — 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 wcześnie. Rozumiemy, że nie zgadza się to ze spędzaniem czasu, które zwykliście nazywać „przyjemnościami“, lecz prosimy, byście od czasu do czasu dawali sobie odpoczynek do 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 itp. Tymczasem możemy powiedzieć tylko: „Czyń dla siebie, co możesz“.

Jeśli możesz w ciągu dnia udzielić pół godziny na zwolnienie mięśni, lub po to, 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 tym rozdziale zwrócimy waszą uwagę na kwestię doniosłego znaczenia dla rasy ludzkiej. Zwykle ludzie nie traktują jej serio; pod wpływem opinii publicznej w chwili obecnej nie możemy omawiać tej kwestii 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 dzisiejszym. Jednak niektórym pisarzom udało się zaznajomić społeczeństwo z kwestią rozmnażania się; dlatego większość czytelników zrozumie dobrze to, co chcemy powiedzieć.

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

W miarę ruchu postępowego w życiu ludzkim, pojawiły 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 ma miejsce w stosunkach, opartych jedynie na instynkcie rozrodczym. W tym 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 fizyczne stosunki płci nie grają wielkiej roli, uznają jednak i cenią znaczenie zdrowego stanu organów rozrodczych i wpływu ich na ogólny stan zdrowia danego indywiduum. Jeśli organy owe znajdują się w stanie niemocy, to reakcja odruchowa i cierpienie sympatyczne rozpowszechnia się w całym organizmie fizycznym. Oddychanie pełne (opisane w jednym z poprzednich rozdziałów) nadaje rytm, który podtrzymuje zgodnie z planem samej natury, normalny stan tej ważnej części naszego organizmu; przede wszystkim należy zauważyć, że czynności rozrodcze organizmu zostają wzmocnione i ożywione przez refleks sympatyczny oddychania nadający ogólny rytm całemu organizmowi. 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 tak kobieta jak i mężczyzna o zdrowych organach rozrodczych, posiada silniejszą wolę, skierowaną ku zagłuszeniu popędu. Jogowie sądzą, że wiele zbroczeń płciowych pochodzi z niedostatku zdrowia normalnego i jest następstwem osłabienia (prędzej chorobliwego niż istotnego) działalności systemu rozrodczego.

Jogowie wiedzą także, że energię płciową można konserwować 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 następujących przytoczymy zwykłe ćwiczenie jogów, mające na celu zachowanie siły rozrodczej. Czytelnik zobaczy, że pełne oddychanie jest potężnym środkiem do zachowania zdrowia tej części organizmu, 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. Idealem jogów jest ciało silne we wszystkich swych częściach, obdarzone wzniosłem! ideami i znajdujące się pod kontrolą woli silnej i rozwiniętej.

Jogowie posiadają dużą wiedzę, dotyczącą użycia i nadużycia zdolności rozrodczych u płci obojga. Niektóre fragmenty 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 dyskusje nad owymi teoriami, lecz zwrócimy uwagę na sposób, który pomoże energię rozrodczą zmieniać w siłę życiową organizmu zamiast ją tracić i zużywać na zagłuszenie namiętności. Energia rozrodcza jest energią twórczą; może być konserwowana w organizmie i zamiast do tworzenia nowego życia może służyć do odrodzenia osobnika płodzącego przez wzmocnienie tężyzny i żywotności jego organizmu.

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 organizm daje uprawiającym je wielką żywotność. Napęnia ich ono wielką siłą życiową, która promieniuje z nich jako magnetyzm specjalny. Energia zmieniona w ten sposób może być skierowana w inne łożysko i korzystnie zużytkowania. W energii rozrodczej przyroda skupiła jeden z najpotężniejszych przejawów prany, ponieważ celem tej energii jest twórczość. W ten sposób największa siła życiowa skoncentrowana została w stosunkowo najmniejszym miejscu. Organ rozrodczy jest najsilniejszą baterią, 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 za pomocą bardzo prostego ćwiczenia, do którego wchodzi oddychanie rytmiczne i które daje się łatwo wykonywać. Ćwiczenie to można uprawiać zawsze, lecz polecamy je w wypadkach 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 tego ćwiczenia stosować ową energię twórczą do swej pracy; z każdym wdechem będą oni przekształcać energię, a z każdym wydechem rozsyłać ją. Czytelnicy zrozumieją oczywiście, że przekształca się tu, nie nasienie, lecz ożywiająca je energia praniczna, jako dusza organu rozrodczego.

ĆWICZENIE PRZEKSZTAŁCAJĄCE.

Staraj się skupić myśli na energię, nie dopuszczając zwykłych myśli lub obrazów zewnętrznych. Jeżeli myśli owe poczną przedostawać się do twego mózgu — 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 tym, by energia rozrodcza wznosiła się ku splotowi słonecznemu, gdzie będzie gromadzić 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 ustawi się dobrze i obraz myślowy będzie zupełnie jasny, uczujesz przemianę 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 tej ostatniej formie 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.

Kwestia odrodzenia człowieka otwiera szerokie pole do badań i odkryć. Kiedyś w przyszłości wypuścimy prawdopodobnie specjalny 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 teoriami jogów o zmyśle 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 normalne funkcjonowanie ciała fizycznego; przygnębienie, melancholia, rozpacz, trwoga, nienawiść, zazdrość i gniew również wywierają wpływ na ciało i wywołują w nim dysharmonię fizyczną i niedomagania czasowe.

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

Nastroje nasze umysłowe lub duchowe odzwierciedlają się w zmyśle instynktowym; ponieważ zaś do tego ostatniego należy bezpośrednia kontrola ciała fizycznego, łatwo zatem zrozumieć, dlaczego stan duchowy odbija się na fizycznych funkcjach 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, wzmacniają apetyt, dopomagają do obiegu krwi i działają na cały organizm wzmacniająco.

Wielu ludzi sądzi, że poglądy o wpływie umysłu na ciało są tylko pustymi teoriami okultystów, lecz ludzie interesujący się kwestią terapii duchowej rozumieją, że teorie owe

zbudowane są na faktach autentycznych; niech zajrzą choć raz do dzieł badaczy naukowych. Liczne doświadczenia wykazały, że ciało jest nader czułe na obrazy lub nastroje duchowe i niejeden człowiek zachorował, a inny wyleczył się dzięki zwykłej autosugestii lub sugestii środowiska. Sugestia zaś jest rezultatem silnego napięcia 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 wątpiecie o tym, że chorobę początkowo wywołuje odpowiedni układ myśli? Posłuchajcie tedy świadectwa wielu powag świata zachodniego:

„W niektórych częściach Afryki silne wzruszała natychmiast wywołują febrę“ — pisze sir Samuel Backer w „Angielskim Przeglądzie Medyczno-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 początek raka wątroby, uważają za przyczynę tej choroby długotrwały stan rozdrażnienia i wzruszenia. Objawy te zdarzyły się zbyt często, aby uważać je za prosty przypadek“ — Murchi.

„Wielka ilość wypadków“ raka zwłaszcza w piersi lub macicy, została wywołana przez wzruszenia psychiczne“ — Dr. Snow w „The Lancet“.

Dr. Willkes opowiada o wypadkach żółtaczk, wywołanych przez stan umysłowy. Dr. Churton w „British Medical Journal“ przytacza wypadek żółtaczk wskutek wzruszenia. Dr. Mackenzy przytacza kilka wypadków niebezpiecznej anemii

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 monomanii, pod wpływem przyczyn duchowych. Rzecz godna podziwu, że kwestia cierpień fizycznych wskutek wpływów umysłowych — jest jeszcze tak mało zbadana. Richardson.

„Doświadczenia moje wykazały, że emocje, rozdrażnienie, złość i przygnębienie wytwarzają w organizmie osad niekiedy nadzwyczaj szkodliwy; i na odwrót, wzruszenia przyjemne i szczęśliwe wytwarzają produkty chemiczne o własnościach odżywczych, które pobudzają komórki do żywej energii“. — Halmar Gates.

Dr. Huck Thewk w słynnym swym dziele o chorobach nerwowych, napisanym jeszcze, zanim kwestia leczenia psychicznego zaciekała świat zachodni, przytacza liczne wypadki chorób powstałych wskutek trwogi: „obłąkanie, paraliż, żółtaczkę, wczesną siwiznę, wyłysienie, wypadanie zębów, choroby macicy, egzema i liszaje“.

Stwierdzony również jest fakt, że podczas epidemii 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 następnie, że trwoga i emocje podobne również obniżają stopień żywotności ludzkiej.

Istnieje już wiele wspaniałych dzieł, rozpatrujących tę kwestię tak, że nie widzimy potrzeby zatrzymywać się nad nią dłużej.

Cała filozofia jogów dąży do wywołania w swych uczniach spokojnego nastroju umysłu, pogody, tężyzny i absolutnej nieustraszoneści; zalety owe odbijają się w ich stanie fizycznym.

Spokój duchowy i nieustraszoność 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 sens 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 filozofii jogów, który będzie przedmiotem innych naszych książek. 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.

Filozofia jogów twierdzi (co niewątpliwie wiedzą nasi czytelnicy), że człowiek doskonali się i rozwija powoli, przechodząc od niższych form, 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 impuls prawidłowego życia; jeśli dla jakichkolwiek przyczyn dusza otrzymuje ciało niedoskonałe, to jednak pierwiastki wyższe starają się zastosować i przywyknąć do niego i czynią z nim 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

pierwiastka 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 jak najdalej od przyrody. Przypomina on chłopca, który uwolnił się od opieki rodzicielskiej i stara się działać na przekór 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 ostatnich latach. Już śmiesznymi wydają się nam

głupie konwenanse i mody, grupujące się naokoło naszej cywilizacji. Jeśli ich nie strząśniemy, 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 zakuł w ciągu długich stuleci. Poczują tęsknotę za domem. Wówczas odezwie się intelekt i zrozumiawszy jakie szaleństwo popełniał, 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 małej książki niniejszej jest wskazanie drogi i metody używanej przez naturę, abyśmy mogli do niej wrócić. Nie odkrywamy wam nowej prawdy, lecz po prostu wzywamy was, byście szli po dobrej starej drodze, z której zeszliście i zabłądziliście. 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. Jednak każdy 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 niniejszym rozdziale ostatnim chcemy wskazać, że człowiek nie tylko w swym życiu umysłowym i fizycznym winien podlegać kierownictwu Ducha. Człowiek może bez zastrzeżeń powierzyć się Duchowi i pozwolić mu prowadzić siebie po dobrej drodze tak w życiu codziennym jak w

najbardziej skomplikowanych jego formach. Jeśli człowiek będzie ufał Duchowi, to zauważy wkrótce, że poprzednie jego gusta znikną — znajdzie radość i przyjemność w najprostszych formach 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 funkcje fizjologiczne. W końcu kto chce nadać największą cenę swemu życiu fizycznemu i mieć jak najdoskonalsze narzędzie do przejawu Ducha — ten niech przez całe życie polega na duchowej stronie 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 zawsze do wielkiego celu; że jest istotą której natury człowiek nie jest w stanie objąć swym niedoskonałym umysłem. Postęp odbywa się zawsze naprzód i w górę. Wszyscy jesteśmy częścią Wielkiego Życia, które objawia się w nieskończonej ilości form i rodzajów. Gdy będziemy mogli choć w słabym stopniu zrozumieć co to znaczy, otworzymy drogę dla takiego przypływu 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 formy 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, przypływowi 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.

KONIEC.

Zajrzyj na www.aleksanderlamek.pl po więcej książek
o zdrowiu i rozwoju osobistym.