





# Sveikata

## Jaunumas . Grozē

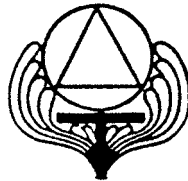


Vīdūnas

# Sveikata Jaunumas . Grozē



Rūta  
Tilzē 1928



Išleista Vydūno draugijos užsakymu  
<http://vydunodraugija.lt>

*2013-ji – sveikatingumo metai*

Spausdino UAB „Print easy“  
A. Juozapavičiaus 7N, LT-45251 Kaunas  
Tiražas 1000 eg.

## Pratarmė

*„Noriu lietuvių tautos žmones matyti  
taurius, sveikus. Todėl stengiuos visaip  
jų taurumą ir sveikatą auginti ir tvirtinti“  
Vydūnas*

Sveikata turėtų būti kiekvienam savaime suprantama vertybė. Tačiau gyvenimo patirtis rodo, kad dauguma žmonių susivokia tik tą vertybę praradę, o beveik visas medicinos mokslas skirtas ligų nustatymui ir jų gydymui, ne visada veiksmingam ir bene šimteriopai brangesniam negu sveikatos saugojimas. Todėl kiekvienam, netgi tik ekonomiškai galvojančiam žmogui, turėtų būti priimtinas Vydūno teiginys, kad *„daug svarbiau yra rūpintis savo sveikata, negu ligų gydymu“*.

Vydūnas nebuvo gydytojas, bet ankstyvoje jaunystėje pats įveikęs tais laikais nepagydomą ligą, gerai suprato sveikatos vertę ir, jausdamas pašaukimą tarnystei, siekė dalintis savo patirtimi ir išmanymu. Jau prieš šimtą metų „Jaunime“ jis skatino *„gyventi paprastai ir saikingai, vengti lepumo, valdyti savo prigimtį, nebūti žmonių ir dalykų vergu, miklinti nuolatos savo kūną, dvasią ir sielą“*. Savo sveikatos mokymą Vydūnas grindė ir pažangiu mokslu, ir amžių išmintimi, o vėliau jį pateikė atskira knyga „Sveikata. Jaunumas. Grožė“, išleista Tilžėje 1928 m.

Ši knyga ypatinga daugeliu atžvilgių. Tai ne tik pirmasis lietuviškas sveikos gyvensenos vadovėlis su aiškiais kūno priežiūros, mitybos, psichikos higienos patarimais, bet ir tikras vadovas į sveiką ir skaidrią būtį, pateikiantis dvasinius sveikatos pagrindus. Didžioji knygos dalis skirta būtent Gilesniam žmogaus ir gyvenimo supra-

timui, kuris dar ir šiandien nelabai priimtinas šiuolaikinei perdėm vartotojiškai visuomenei, gyvenančiai kūniškumu ir aistringumu. Žmogus Vydūnui – dvasinė esybė, kurios uždavinys – tarnauti Kūrybos galioms, apreikšti žmoniškumą, o protas ir kūnas tėra tam priemonės. Todėl ir sveikata Vydūnui yra visos asmenybės darna, „*netrukdomas veikimas gyvojo pavidalo esmės, nestabdomas kūrimo vyksmas*“, o „*giedrusis žmoniškumas yra tikriausias sveikatos ir apskritai žmoniško gyvenimo pagrindas*“. Šiais žodžiais išsakyta Vydūno sveikatos filosofijos esmė. Jeigu ji skaitytojui priimtina, jeigu jis pasiruošęs kitaip save suvokti ir kitaip mąstyti, ši knyga pagelbės iš esmės pakeisti gyvenimą. Na, o jeigu kam „*baugu tai padaryti, tam patariama iš anksto padėti šį raštą. Jis ne jam rašytas*“.

Vydūnas kalba griežtai, bet neskubėkite šios knygos mesti šalin. Žmogus ne iš karto užauga. Jei rasime ką nors sau tinkamo ir pri-taikysime sveikatai bei gyvenimui gerinti – bus naudinga ir žmogui, ir tautai. Taip pataria senovės išmintis: nori patobulinti žmoniją, pradėk nuo savęs.

Keletą žodžių reikia tarti apie mitybą. Paprastai žmones ji labiausiai domina, bet Vydūnas mitybai teskiria vos šeštadalį knygos. Iš tiesų, neteisinga mityba skatina daugelį ligų, ir ją būtina keisti. Vydūno manymu, „*žmonės per daug, per dažnai ir per daug viso ko valgo; pakaktų trečdalio to, ką jie įpratę valgyti*“. Prie „žmoniško mitimo“ jis pataria pereiti palaiptiui, per septynerius metus. Anot Vydūno, esminis pokytis turėtų būti mėsos atsisakymas – ne tik dėl kūno sveikatos, bet ir todėl, kad valgantis mėsą žmogus gauna ir žemesnį „gyvūniškumo“ pradą, ir žudomo gyvūno patirtį. Tai tikrai neaukština žmogaus. Žmoniškai mitybai žmogus turi užaugti. Vydūnas primena: „*ne susilaikymas nuo mėsos padaro žmogų prakilnesnį, bet prakilnus žmogus atsižada mėsos*“.

Skaitytojui jau turėtų būti aišku, kad „*šis raštas duoda pirmenybę dvasiai*“. Norinčiam tapti žmoniškesniu ir sveikesniu, reikės mokytis „visą savo gyvenimą tvarkyti iš dvasios-sielos“ aukštumų. Šiuolaikiniam žmogui, augusiam „daiktų kultūroje“, tai tikras iššūkis, tai viso gyvenimo uždavinys. Bet tikiu, kad skaitančiajam šį raštą jau prabudęs siekis tapti sveikesniu ir gražesniu žmogumi ir taip prisidėti prie tautos ir žmonijos pažangos.



Šis, jau ketvirtasis Vydūno knygos „Sveikata. Jaunumas. Grožė“ leidimas skiriamas sveikatingumo metams. Regis, tai ypatingos reikšmės įvykis, apie kurį verta pamąstyti. Ar yra kas nors parašęs panašų sveikos gyvensenos vadovėlį, pateikiantį dvasinius sveikatos pagrindus? Ar yra pasaulyje kita šalis, susirūpinimą savo žmonių sveikatos saugojimu ir stiprinimu išreiškdamą sveikatingumo metų paskelbimu? Ar tai nėra kaip nors susiję su Vydūno prieš šimtmetį skelbtomis mintimis ir jo pastangomis Lietuvos žmonių „*taurumą ir sveikatą auginti ir tvirtinti*“?

Džiugu, kad sveikatingumo metai skelbiami ir Vydūno žodžiais: „*Žmogus iš prigimties turi būti sveikas ir laimingas, o ligos tik išimtis, kurios galima išvengti...*“. Tik tam nepakaks medikų patarimo, kad „*tereikia sveikai maitintis, reguliariai mankštintis ir atsisakyti žalingų įpročių*“. Reikės dar suprasti sveikatą ne vien kaip asmenišką reikalą, bet kaip svarbią dvasinės kultūros dalį ir pripažinti, kad „*doras gyvenimas yra vyriausias žmogaus buvimo pasaulyje ir todėl jo sveikatos pagrindas*“. Tikėkimės, kad ši Vydūno knyga padės tą pagrindą sutvirtinti.

***Tomas Stanikas***

## Pāstabos.

Šī veikalā esmi parāšes kelerius metus atgal. Norējau jī isleisti jau 1925- mts. Nebuvo gālīma. Ir šiais metais nusi-tesē jo isleidīmas dēl tūlū priezastiū lig dabar.

Parodau šiuo veikalū māž-daug tai, kaip aš pats sten-giaus is mazū dienū silpnā savo sveikātā stiprīnti - tvirtīnti. Tām tad stūdījavau īvairiausius mokslus apie sveikātos palaikīmā.

Minēsiu šitson tiktai tuos mokslininkus, kurie mano ziniomis sekmingāusiai aiškino mokslo prietarus mitimo sritīje ir mām daug suteikē. Ira tai Amerikietia ī prof. Chittenden, Horace Fletcher, Alfred W. McCann, Anglas dr. A. Haig, Dānas dr. Hindhede, Svēdas Ragnar Berg, Sveicas dr. R. von Borosini, Vokietiaī prof. dr. Schönerberger, dr. W. Wunsch, dr. Th. Christen, dr. G. Riedlin, dr. Bachmann, ir tt. Negaliu visū īvardīnti. Išlengvo esu visā knīgīnā tokiū zmoniū rāštū susi-kroves.

Rankraštī spaudai priruoštī ir korrektā skaitīti gelbējo mām maloniai Marta Raišukītē ir Bronē Petrauskaitē-Jatulienē. Abiem dēkoju širdīngāusiai.

Tilzēje 1928-mt. Gruodio 14- d.

Vīdūnas.

# Turināts.

	Psi.
I. Pirmosios mintīs sveikātai supradi . . .	5
Mūsū trejetas. — Žmogaus āmžiaus īstātimai. — Žmogaus gīvenimas. — Protas bei īsmintis. — Žimūs patarimai. — Gīdīmas. — Kuriems šis rāstas rašītas.	
II. Žmogaus asmenībē ir sveikata . . . . .	25
Tūleriopas žmogaus gīvenimas. — Žmogaus gīvātū sāviškumas. — Šiū skirtingū gīvātū sāntīkiāvimas. — Sāmonē — Asmenībēs gīvātū sāntīkiāvimo ātvan-gos. — Dvāsios-sielos pirmībē. — Žmogaus sveikata.	
III. Sveikātos griovimas . . . . .	53
Kaip šis griovimas īviksta. — Griaujantiosios āplinkos jēgos. — Griaujantiosios vidaus jēgos. — Protā-vimo gīvātos svarstis. — Sveikātos pāgrindo griovimas.	
IV. Sveikātos patvara . . . . .	70
Gīvībē ir gīvumas. — Kūno gīvumo dārbas. — Pla-tusis gīvībēs judesīs. — Gīvībēs judesīs kūne. — Gīvībēs judesīs jausmū gīvātoje. — Mintiū gīvumas. — Žmogaus esmēs gīvumas. — Sveikātos patvarumo pāgrindas.	
V. Kūno gīvenimo prižiūrējimas . . . . .	90
Kūno asmuo. —	
1. Kūno gīvenimo bīla.	
A. Kvēpāvimas . . . . .	91
Kvēpāvimas ir kūno asmens gīvenimas. — Kaip kvēpuoti reikia. — Kvēpāvimas ir gīvenamoji diena. — Gilesnio kvēpāvimo svarbumas. — Ivairiū tikslū kvēpuosenos.	
B. Mitimas . . . . .	103
Kūno protas ir žmoniū neprotas. — Keli pagrindiniai patarimai. — Kuo maitīnties reikia. — Kur maisto daļīkai randami. — Valgomiejie daigtai. — Tūlū vālgomū daigtū veikimas. — Vaikāms patariami valgiai. — Vālgomi daigtai riebiems nuliesti. — Vālgomi daigtai liesiesiems ir silpniesiems. — Rheumātikāms ir kauli-gē sergantiems. — Daznai vālgomi bet labai zalingi daigtai. — Valgiū paskirstīmas ir priuošīmas. — Kaip vālgīti reikia — Kaip reikalingāji valgi pasi-rinkti. — Žmoniškesnēs maitīsenos īpratīmo zings-niai. — Metū laikai ir mitīmas. — Keli patariami valgiai. — Pavīzdīai vienai dienai vālgīti.	

	Psā.
C. Gimtis (Sexus) . . . . .	138
Kūno augīmas. — Gimties liaukos ir sveikata. — Gimties gīvenīmas ir žmogaus esmē. — Patarīmai.	
D. Kūno judesīs . . . . .	145
Kūno gīvenīmo judesīai. — Judesīai-tārpīnīkai. — Sāmonīngojo judesīo dēsīnai.	
<b>2. Kūnas ir aplīnka.</b>	
A. Oda . . . . .	150
Oda ir kūno gīvenīmas. — Odos dārbas. — Odos gīvumo īslaīkīmas. — Oda ir kraujo sveīkumas. — Pro odā īkī kūno vīdaus.	
B. Apsīrengīmas . . . . .	162
Apsīrengīmo reīkšmē. — Tīnkami ir netīnkami drabuzīai.	
C. Namai . . . . .	165
Namū reīkšmē. — Tīnkamāsī nāmas. — Namai ir aplīnka.	
VI. Jausmū-mīntīū gīvātū prīzīūrējīmas . . . . .	171
Sveīkātos palaīkīmas īš tū dvīejū gīvātū pusēs. — Tamsīosīos īr Svīesīosīos Sīos gīvātos būsenos. — Jaus- mū gīvātos pīldīmas teīgīamū būsenū. — Sveīkātā stīpīnāntīos mīntīs. — Gīdīmas mīntīmīs.	
VII. Dvāsīa-Sīela . . . . .	183
Žmoniū esmēs nelīgumas. — Dvāsīos-sīelos īsigalē- jīmo žīgīai. — Svārbūs ātskīrī pasīstēngīmai. — Svēntnamīje.	
Pīrīdēlīs . . . . .	197
Neīprastū žodīū paaiškīnīmas.	

## I.

### PIRMOSIOS MINTIS SVEIKATAI SUPRAST.

**Mūsū trejetas.** Visū zmoniū ģra pageidaujama vienu kartu sveikata-jaunumas-grozē. Dār-gi tūjū, kuriems tos būsenos ģra pati jū āmzjaus dalis. Taip glaudiai ģra jos trīs sujungtos, kad sunku būtū vienā atskirti nuo kitos. Vos tik pradējus mātīti apie vienā, prisimena tuoģau ir kiti-dvi. Atrodo, tarsi jos būtū trīs spinduliai vienos zvaigzdēs. Kas jū vienos nori, turi norēti ir kitū.

ģra berods ir tokiū zmoniū, kuriems svarbi vien, rodosi, grozē, ir kuriems sveikata bei jaunumas tiek nerūpi. Bet giliau ziūrint aiškēja, kad tokie zmonēs, arba geriau pasākius, tokios zmonos nesizino, ko geidia, ir nezino, kas grozē.

Nēra zmogui grozēs be sveikātos. O jaunumas jau savaime ģra sveikata bei grozē.

Ģāl tše stabtelēsime! Ir klausime: Ar-gi jau taip? Tatiģu tuo tārpu eikime tolīn! Visa giliau ištīre, suprasime, kad ģra taip ištīkrūjū. Nors kiek pamāste, tur-būt numanīsime ir pātīs, kad ģra taip, kad nēra jaunumo ir grozēs be sveikātos.

Taip tad sveikata pasidāro mūsū rūpesniū viduriu.

Bet kas ji? Kaip jā pasiaiškīsimē? Skaitīdami īvairius mokslo raštus, apie jā randame ir īvairiū nuomoniū. Ir savājā iždēstīsimē tik īslengvo. Bet īsiziūrīnt ī grozē ir ī jaunumā, labai aiškēja ir sveikata.

Grozē ten pastebīma, kur dvāsinis arba nors gīvībēs prādas vīrauja matērinījī. Atsimīnkim pavā-sarī! Todēl grozē gāli statiai bīt vadinama dvāsios īsivīravīmu jusniū pasaulīje. Jaunumas īra be ābejo zmogaus āmzīaus grozē. O sveikata tada dvāsios-sielos gīvumo vīrāvīmas organizuojamojoje matērēje. Kitaip pasākīus:

Sveikata īra su jaunumu ir grozē zmo-gaus esmēs valdīmo pažīmīs zmogaus asmenīje.

Paskutinījī sākinī reikētū atmintīje gerai palaikīti. Minimos trīs būsenos īra tarsi zmoniškiosios dvāsios-sielos brēškīmas. Todēl zmonēs be īšimtiū jū taip labai ir trokšta. Kurs nors-kiek mānīti gāli, norētū bīti ir sveikas ir jaunas ir gražus. Bet pirmū-pir-miausiai sveikas.

Mat, numānoma, kad su sveikata jaunumas ir grozē zmogui savaimē tenka. Todēl sveikata ir īra laikoma patīu zmogaus āmzīaus lobīu ir brangumīnu.

Kad taip īra īstīkrūjū, īš šīo rāsto paaiškēs. Jis kaip tik nori iždēstīti, kuriuo būdu mums tenka svei-kata-jaunumas-grozē, ir kaip šīuos zmogaus āmzīaus laimīntojus gālima īslaikīti.

Rašītojas tiki, galēsīas tai pasakīti. Bet skaitīto-jui reikēs, nieko nepraleidiant, nuodugnīai ir paeiliui apsvartīti, kas šītse pāsakojama. O ir nevien tai. Jis arba jī turēs pasistengtī patī visa suprastī, turēs pa-sistengtī atītīnkamai gīventī ir tuo bīti sveika-jauna-grazi.

Tītia tse taikoma vīrausiai ī motriškiasias. Iš jū kaip tik laukia visi žmonės sveikātos-jaunumo-grozēs. Jos īra kaip tik pātos šiu žmoniū būsenū nešējos. Jos īra gimdītojos ir maitītojos visū kartū. Iš jū žmonēs ima nuolatai anas dovanas.

Todēl motriškoms gāl ir pirm kitū būs svarbu, kas šise rāšoma, kas patariama. Visa pasiskaitius, būs gālīma ir pasakīti, ar šiuo raštu perdaug ar permāza pažadēta.

⊕—————⊕ Ipatiai žiūrint ī žmogaus āmziū, matīt, kiek reiškia žmogui sveikata. Sveikasis gāli tikēties ilgiau gīventi negu ligo-tasis, nors kartais ir kitaip esti. Amžiui prasidedant, sveikata īra paprastai tikriausias žmogaus lobis, āmžiui einant galopi — liga.

Ir kaip nebūs sveikas, kurs dār īra jaunas! Sveikata īra statiai jaunātvēs esmē. Todēl ir jautiasī jaunas, kurs īra sveikas. Senovēs Romos manītojas Seneca sākē: Senectus ipsa morbus. (Senātvē pati īra liga.) O liga īra būsenā, kuri priruošia mirimā.

Bet kaip liga īra tākas miriopi, taip sveikata veda gīveniman. Ji galētū būti ir vadinama gīvībēs ātspindiu. O kas īra gīvībē? Palikime tā klausimā tiktai iškeltā!

Jaunātvėje gīvībē kas dienā daugiau aušta, kas dienā ir grieztiau pasizīmi prieš visa, kas īra negīva.

Jaunātvėje kas dienā gīvībē tvirtiau ima viršū prieš visa, kas jai kenkti norētū.

Gīvībē apsidirba pati su visais savo priešais.

Senātvėje gīvībē kas dienā daugiau temsta. Tarsi ji paliktū kūnā vienā visokioms jī apninkantioms gālioms. Nuolatai daugiau kenkia senējantiām kūnui

visokie menkniekiai. Visoko reikia žmogui saugoties, jeib kūnas išliktū tinkamas žmogui tarnaut, jām sânti-kiuojant su jusniū (akiū, ausiū ir kt.) pasauliu.

Pastebėkime gerai, kas tše svarbu!

Senėjantiām žmogui ne pati kūno gī-  
vibē saugoja kūnā, kaip ji tai dāro  
jaunājām. Tā dārbā turi darīti žmo-  
gaus protas, jo išmintis ir pagaliau  
žmogus pats, žmoniškoji esmē.

Žmogus turi atsargjai vengti visa, kas gāli kūnā naikinti.

Senātvėje kūnas nebeistengia ginties prieš visus  
jo novītojus. Kūne nebēra to, kas jī stiprina, kas jām  
leido augti ir sveikām būti.

Jaunojo žmogaus kūnas kitoks. Jis nuolat auga-  
didēja- stiprēja ir sunkēja. Tatiu jis nuolatai geriau-  
lengviau juda, lengvai kilnojasi iš vienos vietos kiton,  
lengvai naudojamas visokiems veikimāms. Ir atviromis  
jusnimis jis priima pasaulio išpūdus ir juos suteikia  
žmogui.

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

Jis pats rūpinasi savo patvarumu.

Jusniū keliu jis pasaulio turinī, ap-  
linkos išpūdus, ūteikia žmogui.

Jis dirba kaip priemonē žmogaus  
esmei apsireikšti.

Senātvėje kūnas paprastai ūra sustinges, be jud-  
rumo, vos bepavelkamas. Prieš pasaulio turinī jis vis  
daugiau lig ūzsirakina. Ir žmogui apsireikšti jis vos-  
ne-vos dār kiek tinka.

Tada guodiasi žmonēs silpna savo sveikata. Bet kas  
tše ūviko, žmogui gīvenant, sunku pasakīti. Aišku tik  
tiek, kad kūnas ūra kažko netekes. Tūli moka vien



pasakīti, kad kūnas īra pakītes. Bet kuri to pakītimo prasmē? Sākant, kūnas, laikui bēgant, stingstās, nieko nēra paaiškīnta. Numanīta tik tiek, kad īš kūno ka3-kas īšnīko, kas jame veikē.

Tām pa3īmēti vartojame 3odī gīvībē. Kiti vēl kalba apie gīvībēs jēgā. Vis dēlto dalīkas liekasi slēpiņingas. Retai kas gāli pasakīti, kas jī, īš kur jī, kaip jī randasi, kaip jī palaikoma.

Mokslīnīkai apie tai paprastai nieko nesāko. Tūli senīau dār labai kar3tai tvirtīno, kad visai neesā gīvībēs jēgos. Jīems kūno augīmas īr nīkīmas rodēsi, jei jau īr ne pana3īai kaip smēlio supūtīmas ī krūvā īr vēl nuvārīmas, tai kaip atīradīmas chēmēs jungīnio īr īsīrīmas. Tik pastaru laiku pradējo kalbēti vīeni kīti apie „gīvībēs prādā“ arba „kūrībīnī, statītā arba īr stātantī sāglūdī.“

Vis dēlto dār nēra ai3kīai suprasta, kad vīenas dalīkas īra kūno gīvībē o kītas — 3mogaus nusi-mānīmas, kad jīs estī, vadīnas, kad jo esmē īra savos rū3īes gīvībē.

**Īstātīmas.** Ai3ku kiekvīenām, kad jīs liekasi tas pats, nors kūnas o ka3ī-kaip pakīnta. Nuo pat kūdīkīo dīenū jīs 3īnosī esās. Berods, tūli tīkī, kad jie īr turī tā pātī kūnā. O tai visai nēra tiesa. Senātvejē nebēra nē krislo to, kas buvo jau-nātvejē.

Tīk 3mogaus vīduje vis īra tas pats 3īnojīmas pasīlīkes: Esmī. O īš t3e jīs tarsi 3īūrējo, kaip jām kūnas augo, kaip su kūnu gīveno, juo naudojosi. Īr kiekvīenas 3īno, kad kartā kūno nebeteks. Berods jām tātai nevīsai ai3ku.

Tokiu būdu žmogus numano, kad kūnas yra vienas dalikas, o jis pats kitas. Kūne veikia minėtasis gyvibės pradas. O veikia visai sąviškai-savaimingai. Bet žmogus visa-tai patiria.

Jis su kūnu lig sutuoktas.

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

Bet numaniti reikėtų, kad žmogus stovi augst savo kūno ir savo amžiaus. Jeigu nebūtų taip, apie visa-tai nieko pasakėti negalėtų. Žmogaus esmė lig ir nedalivauja juose. Bet ji ir negali šalinties savo noru nuo jų.

Žmogaus esmė yra gyvenime tarsi koks laivelis ar dār geriau: laivelije sėdinti esibė jūrū bangose. Tikra galia laivelį neša.

Is tos gālios žmogaus esmė, is jos ir gyvibės pradas ir visa pareina, kas esti.

Bet kaip laivininkas savo laivā jūrose, taip turėtų žmogus ir savo gyvenimā valditi.

Lengva pasakiti, kas minėtoji slėpiningoji galia yra. Turime tam tikrā zodī. Ir žmonės jį istaria, tarsi jis nieko ipatingo nereikštū. Net, kur visai nereikalinga, sušunka: Dieve! O reikėtų numaniti, kad nepasākamai daug tuo zodiacu paliesta! Reikėtų nujausti, kokiame baugiai didiame, bet kartu ir maloniame slėpiningume mes esame, gyvendami ar jusniū pasaulije ar kitoje esties sritije.

Is Jo visa pareina, visas gyvenimas, žmogaus esmė ir kūno gyvibė. Jo mes ir stātomi i sātiki su šiuo gyvenimu. Jo mums teikiamas ir mūsų amžius. To nepasākomo slėpiningumo mes esame reiškinis kaip ir visas gyvenimas, visa visuma. Jinai yra Jojo gālios visiškai prisunkta.

Gamtos mokslas seniai ėra suprātes, kad visi pasaulio ėvĳkiai ėra nustatĳti. Visuma nėra chāus, nėra mišinĳs, bet gerai sudorotas kosmus (puošlas). Ir menkiausias dalĳkas pagrinduotas tikromis sālĳgomis ir tikrais galimumais. Kas ėra, tat bĳva, veikiant tikriems prādāms, ar tai bĳtĳ pagrindai arba priezastĳs! Sākoma, visā visumā ir jos turinĳ valdā ĳstātĳmai.

Tie ĳstātĳmai nėra niekaip ĳs gĳvenimo pašālinami. Jie veikia visur ir visame. O kad apie tai niekas ir nezĳnotĳ, vis dėlto jie veiktĳ. Taip ir žmogaus āmžius ėra laikomas ĳstātĳmĳ. Jiems valdant, žmogus uzsĳimė, jais jis gĳvena; jiems valdant, jis ir miršta. ĳs tĳ ĳstātĳmĳ gālios niekas negāli ĳseiti. Lieka tik eiti su jais.

Jaunātvė ir sveikata, senātvė ir liga ėra jĳ viena su kita lĳg surakĳnta. Mes gĳvename nesulaužomu bĳtinumu. Vokietĳų poėtas Goethe sāko apie tai, jojo žodius lietuviškai kartoiant:

Amžinĳ, plėniniĳ  
didiĳ ĳstātĳmĳ kelias  
turime visi  
savo buvimo  
skritulius ĳšvaikštiot.

Todėl ir nebĳs šitse kalbama, kaip galėtĳme pātĳs savo kĳnui āmžinā jaunātve ĳšlaikĳti. ĳra berods gālima, savo gĳvenimā šiame pasaulĳje labai ilgai nustesti. Bet kad tĳli gamtos mokslininkai nori tai padarĳti, ĳ senėjantĳ kĳnā sodĳdami naujas liaukas, gĳvuliui paimtas, tai mes žinome, kad tai ėra apsirikimas. Ne taip veikia gĳvenimo ĳstātĳmai.

Reikia suprasti dalĳkā kitaip negu tie mokslininkai. ĳs kur žmogaus esmė pareina, ten randama ir galia, kuri jo āmžĳų nustāto. Žmogaus esmė je glĳdo

ta pati galia, kuri apsireiškia visumos ištátimais. Ir kaip žmogus gali valditi jūrose savo laivelį ir nustatiti jo išplaukimą iš uosto ir jo grįžimą, — tose jūrose, kuriose gamtos jėgų sukeliamos bangos laivelį mēto, taip žmogaus esmė gali ir plaukti savo amžiuje.

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

Apmástikime dār ir šitus sákinius:

Žmogaus esmė, žmoniškoji dvásiela, yra skirtingas kūrības veiksnis. Ji stovi augšt erdvės ir laiko. Bet ji sántikiuoja su abiem.

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

**Žmogaus gyvenimas.** Ištátimams valdant, žmogus pareina į šį gyvenimą, užgema, jame pabūva ir iš jo išeina, miršta. Ir visi žmogaus apsireiškimai įvįksta, kaip gyvenimo ištátimais tai leidia.

Žmogus gyvena ištátimais.

Needamas su jais, jis į juos atsitrenkia ir kentia skausmā. Todėl dažnai matiti, kad ir jaunasis yra kartais nesveikas- ligotas. Amžiaus ištátimais kitaip nori.

Berods ne visumet pastebima, kad jaunas yra veikes priešingas gyvenimo ištátimams. Ir todėl tūli sáko, kad ne visiems ligiai lemta. Liga arba sveikata parainanti iš kazi-kuriū nežiniū. Toks jau esās žmo-

gaus likimas. Tarsi nebūtū ištātīmū, kuriais givėnimas tėra gailimas.

Bet taip tik rodosi žmonėms, kurie nedresa visa apmąstīti. Jeigu visas pasaulis su visu jo givėnumu laikomas ėra tikrais ištātīmais, žmogaus elgesis negali būti jū nelietiamas.

Žmogus turi išmoks su ištātīmais eiti.  
Ir todėl juos tirti.

Ir iširti, kodėl kartais visai priešingai amžiaus tvarkai jaunas žmogus serga. O tada geresniu givėnimo supratimu ir givėnti reikia.

Siše nemānoma, kad reikėtū ligos priežasties ieškoti, kaip tai gīdītojai dāro. Svarbu sužinoti givėnimo sālīgas ir būtinumus- jo ištātīmus. Kad ir nesurastūme jū visū, vis dėlto pastebėsime, kad

žmogus serga, kuomet givėnimo ištātīmai ėra jojo nepaisīti.

Arba kitaip sākant: Susirges žmogus ėra susizeides veikdamas priešingas givėnimo ištātīmāms, o kūrībos jėgos, gīvībė, stengiasi visa pataisīti. Iš to randasi, kā vadiname liga. Bet reikia atskirti senātvės ligotumā nuo kitū amžiaus laikū ligū.

Žmogus, givėndamas asmens givėnimā, ėra tarsi nuleistas iš didio, augsto buvimo būties ė menkesniājā. Tše jis sātīkiuoja su pasauliu. O tatai ėvīksta jo asmenīje. Tše jis turi išmoks taikīnties ė pasaulio ištātīmus, tše jis pats ir pakinta: ėgīja daugiau šviesumo ir tvirtumo, išminties ir vālios. O tatai atšvietia jo sveikata, jo vidaus silpnėjimā — liga.

Kitaip tai pasākūs: Užgimusiām žmogui tenka amžius žemiškose sālīgose. Jis negali priešīnties tiems ištātīmāms, kurie jī ė jas ištāto. Bet to ir ne-

reikia. Žmogaus esmei yra visa svarbu, ką žmogaus asmuo patiria arba veikia, gyvenamas savo amžiu.

Visi įviki, ar jie būtų žmogui ma-

- lonūs ar nemalonūs, yra, tarsi, jo esmės atgarsiai.

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

Tame ir glūdo priežastis to, kad vienas yra ligonis nuo pat užgimimo, arba jaunas būdamas, kuomet, rodos, priešinties išstatimams dar negalėjo.

Šiam klausimui dar geriau suprasti, reikėtų teikti ir dar daugiau paaiškinimų. Bet tada tektų giliai panerti į gyvenimo slėpinius. O tai toli nuvestų nuo siauresniojo šio rąsto uždavinio. Bet sprendiant ir tikrai ji vieną, gana dar paaiškės minimas dalikas.

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

Is žmogaus esmės pareina, kad jai kūnas auga- bresta- tvirtėja, būva ir pagaliau nįksta! Taipojau žmogaus esmė ir kuria sālįgas tām, kad jo asmenįje ir asmenybės įvįksta suirimas, randasi spragū ir nuostoliū ir žmogus prieš laikā silpsta ir serga. Bet žmogaus esmė gālį ir kurti, ir kuria pasveikimo ir sveikatos sālįgas.

Imkime kad ir labai paviršutiniškā paveikslā! Didis šaltis gālį būtų pavojingas žmogaus givibi. Kad labai karšta, jām gresia tas pats nelinkis. Is to matit, kad žmogui geriausia givent tām tikru silumos laips-

niu. Bet jis gāli prisiprātinti prie Šaltesnio arba Šiltesnio oro. Tai reiškia, žmogus savo esmėje nusistato pakeisti augštesnio šilumos ar žemesnio šaltio laipsnį. Ir iš lengvo kūnas atitinkamai pakinta.

Nuodugniai tiriant kalbamąjį įviki, pasirodo, kad iš žmogaus esmės tarsi sravi jėga į kūną ir jį padaro galingą pakisti, kaip reikia. Brisdami į šaltą vandenį, jį lengviau pakentiame, kad savo mąnīmu jau mintise šaliname vandens šaltumą. Bet pamānius, kad vanduo būs labai šaltas, netrukus kūnas pradeda drebėti iš šaltio.

Iš žmogaus esmės eina tikra plasta į asmenībės ir asmens gyvenimą, jām tvirtinti.

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

Protas bei išmintis Ištikrųjų pātis gyvenimo istātīmai visa dāro, kad išliktū žmogaus sveikata. Žmogui vien reikia saugoties jiems nenusizengti. Ir tai turētū būti pirmasis jo rūpesniū dalīkas. Bet šī „žmogū“ reikia gerai suprasti. Jis nēra žmogaus esmē, bet josios reiškiniš, kurī vadiname protingumu arba trumpiau protu.

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

O kiekvienas geidulis, kiekvienas ūpas māžina ir temdo sāmoningumo skritulį ir telkia žmogaus asmens gyvenime

visokiū priešingumū, ir tuo griauja  
žmogaus sveikatą.

Bet ūra dār ir kitas žmogaus esmės reiškinis. Jis nesijungia su geiduliais ir ūpais, bet dalivauja protāvime ir šviesina protā. Jį vadiname išmintimi.

Nedaug ūra išmintingū žmoniū. Todėl paprastai ir ūvairiausios jėgos, tik ne išmintis reiškiiasi iš to, kā žmonės dāro. Tūluose viršū turi beveik vien geiduliai, tūluose vėl protas. Mūsū laiku norėta, kad protas žmogaus gyvenime vadovautū ir rūpintūsi sveikata. Bet kā protas ištikrūjū dāro, retai kām ūra visai aišku.

Dažnai pastebėta, kad gūviai paprastai sveiki ūra, jeigu jie gyvena sau vieni gamtoje toli nuo žmogaus. Stirnaitė lengva koja šokinėja po miškā; o vītūris anksti pavāsarėje augštai ore sveikas ciruliuoja. Naminiai gūvuliai ir sparnuotiai daug dažniau serga. Ipatiai tše, kur „kultūra“ esanti augšta. Penima kiaušė serga tukimo liga.

Bet niekur visoje gūvibės sritėje nėra tiek daug ligū kaip žmonėse. Aišku, kad žmogus tām pats turi būti kaip-noris priežastis. Jis negūvena, kaip liepia gyvenimo istātūmai. Visomis savo jėgomis jis stengiasi aplenkūti istātūmus.

Gūvuliai nenori apgaudinėt istātūmus. Gūvuliai gyvena natūraliai. Žmonės nori veikūti protu, o tik neatsikrāto geiduliū. Protas dār-gi geiduliāms taiso augimo sālūgas

Protas dažnai peni geidulius.

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

Garsusis filosofas Kantas sāko savo rašte: Streit der Fakultāten (Mokslo šakū ginšas): Iš Theologū (tikibos mokslininkū) žmonės nori sužinoti, kaip prieš



mirštant gālīma greit pasitaisīti, jeib dār Siaip-taip patekus ī dangū, īš jūristū - advokatū (teisiū mokslininkū), kaip laimējus savo bīlā, kad ir neteisingā, īš gīdītoju, kaip pasveikus, nors kūno jēgos visiems geiduliāms patenkint naudojamoms.“

Ir īšeina, kad protas patsai griauja, bet nestiprina sveikātā. Bet jis dāro dār blogesnī dārbā. Jis dažnai stengiasi surasti naujū dalīkū naujiems geiduliāms suzādinti.

Toku būdu žmogus negīvena īš esmēs, negīvena jos plasta, kuri jo āsmenī kūrē šiām gīvenimui, bet gīvena taja, kuri pareina īš ātskiro, trumpai kvēpuojantio geidulio.

Ar tai gera īra žmogaus sveikātai, retai kas pamāno. Todėl mūsū laiku tūlos ligos žīmiai gausēja. Kaip štai ir gimties ligos. O protas niekumet nebuvo taip lāvinamas kaip šiandien.

Jis labai darbštus. Stengiasi gamīnt visokiū gēralū, (gēriū), valgiū ir kita-ko, kas būtū „skaniau“, tai esti, kas daugiau erzintū dirgsnis ir zādintū aiškesnī kūno gīvībēs numānīmā. Mat, vis dār tikima, gīvībē pareinanti īš tū dalīkū, kurie kūnā akies mirksnī smāgina, kurie liepia kūno narveliāms darbštesniems būti. Bet tie smagumai kaip tiktai īra kūno žuvimo priruošėjai.

Taip vartojamas dažniausia alkoholas, nikotinas, morfīus, kokainas, saldainiai, ir tt. Visa īra skanu, malonu. Tatiau visi šie dalīkai griauja kūnā, trukdo žmogaus asmenībēs gīvenimā, naikīna sveikātā. Todėl mūsū laikais žmonēs dažniau serga negu seniau. Tik pasiziūrėkime „kultūros“ žmoniū dantis! Retai

kur matīsime sveikas. Žmonēs kitaip minta negu seniau, o kaip daug buvo sveikiau.

Dār-gi pātīs žmonēs, sântikiuodami su viens kitu, vienas kitā sargdina. Kiek suserģa berāginami nors vienā „burnele išmesti“, kasnelī suvālgīti! O kūnui tai nebuvo reikalinga, bet, priešingai, kenksminga. Bloga nemānant, norēta širdingumā apreikšti. Bet išminties tame nėra. Kad ben proto būtū! Jis jau daug reikštū. Bet ir jo nėra.

Toliau žmonēs vienas kitā žemina, liūdina, vienas kitām sukelia visokius rūpesnius. O visa tai griauja sveikātā. Bet nevien kitām, bet ir sau patiām. Kurs kitām, kaip sākoma, „kraujā gadina“ ir sau kenkia. Mat, kiek mąža bēra proto sveikātai išlaikīti!

**Žīmūs patarimai.** 1925-mts. trims New Yorkio Amerikietiams suėjo kaip tik 100 āmžiaus metų. Buvo tai Mr. John A. Steward, Mr. Barr. Spangler, kuriuo-du ūkininkāvo, gāl dār ir šiandien gīvena, ir dr. Stephan Smith, kurs buvo garsus gīdītojas ir minētū metų pavāsarī mirē turēdamas jau 100 metų.

Visi jie pataria saikumā.

Perdaug vālgīti esā taip-jau žalinga kaip daug gerti, sāko Mr. J. A. Steward. O Mr. Spangler vālgo, kaip patsai pāsakoja, tiktai du kartu per dienā.

Dr. St. Smith statiai tvirtina, kad ankstība mirtis dažniausiai pareinanti iš didio ēdimo. Jis skelbia 10 išākīmū, kuriuos reikiā pildīti, norint sveikām būti.

1. Vālgiki tiek mąža mėsos kiek tik gālīma! Geriau, kad jos visai nevālgai!
2. Gerki užtenkamai pieno!

3. Miegoki dienā po valgio  
10—15 minūtū!
4. Naktimis miegoki 10 valandū!
5. Miegoki lauke, jeigu oras tai leidia!
6. Nerūkīki!
7. Nevālgīki saldaiņiū!
8. Nevartoki alkoholo!
9. Vengki minkstū sēdeliū ir  
tinginiāvimo! Nieko nedirbdamas  
bēgi kapinēsna!
10. Būki visame natūrālus!

Nēra šie sakīniai jau augstos išminties reiškīniai. Kurs nāktī miega 10 valandū, tām dienā miegot nebe-reikalinga. Ir neuztenka rūpintiesvien kūnu. Bet tie īsākīmai vis-dēlto īra geri. Zmogaus gīvenime turētū vīrauti protas bei išmintis, o ne geiduliai.

Tik nedaug zmoniū paseks šiuos īsākīmus. Zmonēs dār pergiliai stovi geiduliū vergovēje. Todel jie taip ir serga, neziūrīnt to, kad mūsū laikais daugiau īra gīdītojū negu kuriame kitame āmziūje.

Norēdamas sveikas būti, zmogus turi būtinai gīventi protingai ir išmintingai. Išmintingas īra, kurs gīvena zmoniškai. Tada jis visā savo gīvenimā tvarko īš savo esmēs, īš dvāsios-sielos. O tai īra vīrausiasis sveikātos pāgrīndas.

Bepig tām klausīti išminties, kurs išminties turi! Taip gāl tūlas pasakīs. Bet išmintis īra kiekvieno zmogaus esmēs savumas. Tik ji paprastai zmonēse īra dār tik kaip koks diegas, kurs nēra atsilukstīnes. O kituose zmonēse ji vēl aistrū apsvaigīnta arba kaip nors sudrumsta.

Kur ji dār diegu tebēra, tše reikia jā augīnti. Tai īvīksta, jai duodant vīrauti zmogaus gīvenime,

progai pasitaikius. Toliau dār kalbēsime apie tai. Kur išmintis nusmelkta kai-kuriū siaurū ir klaidingū protāvimū, kur ji slopinama kai-kuriū geiduliū, tše reikia, trumpai pasākius, viduje giedrėti ir išgaidrėjusiām pasilikti. Tada sveikata tvirtēs.

### **Gidimas.**

Išminties nevaldomos asmens jėgos žmogū nuveda į visokias ligas, ir jām tenka gidities. O jeigu jau sunku ĩra, išmintingai gĩventi ir išlaikĩti sveikātā, tai dār sunkiau būs, susirgus pasveikti. Neišmintingasis elgiasi ir toliau kaip ĩprātes. Ir nuolatai taip gamina ligoms sālīgas. Nuolatai dāro, kas kenkia sveikātai.

Vėl-gi, jeigu žmogus ir pasistengtū protingai ir gāl net išmintingai gĩventi, visū klaidū vis tiek neišvengs, nebūdamas tikras išmintius. O tada reiks gidities. Gerai padarīs, kad susirges kreipsis į giditojā. Giditojas ĩra mokslo žmogus ir daug žino apie kūno gĩvenimā, tikrai daug daugiau negu kits paprāstas žmogus.

Bet gidĩti ĩra labai painus dārbas. Kaip dabar tur-būt nujėgiame, reikia ne vien sālĩnti ligā, bet ir žmogū tiek pataisĩti, kad jis pradētū pats rūpinties savo sveikata, tai esti, protingai ir išmintingai gĩventi, išmintiai leisti būtĩ jo sveikātos galia ir sārgu.

Gidĩmo mokslas teikia žiniū. Tū žiniū turint, gālma darbuoties, vadinasi protauti, māsĩti.

Bet kaip reikia išminties, norint žmoniškai gĩventi, taip dār daugiau jos reikia, norint susirgusĩ gidĩti.

Vėl-gi išminties nēra, jĩ nesireiškia, nesvietia, kur nēra dorovēs. Todėl tik labai doras, tauras, kilnus žmogus gālĩ gidĩti ĩstikrūjū. Senovėje gidĩmu rūpinosi beveik vien tik šventieje žmonēs. Mokslas ĩra be

âbejo naudingas ir todėl reikalingas. Jo neturėdamas, išmintingas žmogus gâl ir nepadaris bloga, bet jâm trûks patirties, iš kurios greittiau suzinotû tikslingâ veikimâ. Neišmintingasis negalês naudoties tikru būdu, kas kitû îra patirta.

Jokiû būdu nereikêtû leisti nešvariams žmonêms tavo gîditi nešvariais dalîkais! Ir mokslingj gîditojai kartais tokius vartoja. Sveikâm kûdikiui prieš rauples îskiepîja gîvuliû raupliû pûlius. Todêl dažnai ir kenkia sveikâtai. Išmintis nepritaris tokiâm dârbei.

Sveikata visumet saistosi su šviesa, su kvapu, su tîru oru ir su švarumu, niekumet su tamsa, su dvokimu ir purvu.

Abejokime todėl visu, kas panašiû žîmiû turi. Atsimînkime, kaip atrodo, kas auga, tarpsta, klesta, ir kaip atrodo, kas kaipsta, nîksta, pûva, zûva! Ir tuojau numânîsime, su kuo draugauja sveikata, su kuo liga.

Toliau însikâlkime, kad negâli bî-kurs mokslas žmogû padariti tikru gîditoju. Ir geriausias mokslas nieko nereikš, jeigu nebûs išminties, kuri juo naudotûs. O netikes mokslas bûs tikrai kliûtis.

Jau iš pâgrindo gîditojas apsiriks, jeigu jis ziûrês kûnâ kaip chêmês elementû junginî o žmogû kaip gîvuli.

Netikes mokslas tû skirtumû neparodo. O neišmintingasis gîditojas jû nepastebi. Kaip jis tada galêtû gîditi? Jis visai negâli pastebêti paties žmogaus gîvenimo îstâtîmû ir prieš kuriuos žmogus îra nusizenges. Kaip tat galêtû pamatiti, ko ligoje pirma saugoties?

Tikrai imant, nêra gîditojo dalîkas žmogû išgîditi.

Gîditojas tegâli šâlinti, kas sergantiojo gîvenimo îstâtîmus îzeidê, tada gîvibê,

prigimtis, žmogaus esmės ākstinama,  
pati pataiso sveikātā.

Vien tik taip vīksta ta valia, iš kurios pareina visa,  
kas gīva.

Bet žmogus pats to nenumāno, jeigu jis tiki gī-  
dīmā pareinant iš aplinkos, iš vaistū, žoliū ir tepalū.  
Ir tada jau visa gīdīmo bīla stābdoma, trukdoma.

Iš viso, kas ligšol pasakīta, tur-būt aiškēja, kad  
daug sunkiau īra gīdīties negu sveikām išlikti. Todėl  
daug svarbiau īra rūpinties savo svei-  
kata negu ligū gīdīmu.

Ir gīdītojų mokslas turētū vīriausiai tirti sveikātos  
pāgrindus ir sālīgas, ir jū uždavinīs būti — tokī mokslā  
skelbti žmonēms o ne, kaip tai paprasta, tirti beveik  
vien ligū īpatībes ir kas darītina, joms sālinti. Pirmo  
neištīre, antro negalēs padarīti. Tai-gi:

Pirmoji gīdītojų pareiga turētū būti  
žmoniū sveikātā stiprīnti ir saugoti; tada  
ligū gīdimas būtū tiktai išimtis.

**Kuriems šis  
rāštas skiriamas.**

Noriu Lietuviū tautos žmones  
taurus, sveikus. Todėl ir sten-  
giaus visaip jū taurumā ir svei-  
kātā augīnti ir tvirtīnti. Dariau ir dār darau tai žodiu  
ir raštu. Dabar dār tītia dėstau sveikātos pāgrindus  
ir sālīgas. Tariuos esās tām skirstas, beveik visā  
jaunātve sirges ir visaip gīdītas.

Žinau berods, kad negalēsiu kiekvienām patar-  
nauti. Kuriems svarbu gīventi senu savo īprotiu,  
kurs sveikātai īra statiai žalingas, tuos vargu pamokī-  
siu. Tegul sau randa, kas jiems reikalinga! Ir  
jiems ir kitiems būs naudinga, jeigu gīvenimas juos  
pamokīs ko-greitiau! Taip-gi nieko negalēsiu reikšti

tiems, kurie visa geriau žino negu aš. Patiems išmintingiesiems, kurie savaime išmintingai gyvena, tiems patarimų nereikia.

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

Mūsų gyvenimas, nors prasideda kaip rodosi už gimimu, yra tesinis visos tautos gyvenimo iš ilgų tūkstantmetių amžių. Ir mes savo įprotių, savo palinkimų ir savo protėvių padavimų kartais esame taip susaistinti ir surakinti, kad negalime laisvai maniti, judėti, trumpai: savaip gyventi. Todėl

norėdami patariami, turėsime mesti

tūlus įprotius, tūlus senus būdus,

ir išmokti visiškai kitaip mąstinti apie tai, kaip žmogui gyventi dera. Gal teks tūlām gyvenimā visiškai kitaip suprasti negu seniau. Kām baugu tai padarīti, tām patariama iš anksto, padėti šį rāštā. Jis ne jām rāšītas.

Jis skiriamas žmonėms jaunos širdies, pakilusios sielos, giedrios dvasios, žmonėms, kurie yra tiek drāsūs mėginti senąjį savo gyvenimo pagrindā ir savo gyvenimā statyti ant naujo, jei mato, juk senasis yra netikes.

Toliau šis rāstas skiriamas tiems, kurie nori patis nustatyti savo elgesį ir nebsileisti aplinkos arba kitų privertiami. — O pagaliau šis rāstas nori būti parama visiems, kurie gyvenimo bangose stengiasi tvirtinti savo žmoniškumą.

Sie savo gyvenimā ir patį žmogų kitaip supras negu kiti. Nebūs naudos iš šio rāsto tiems, kurie tiki matėre, kaip ji yra prieinama mūsų junsims, tiki spėkā esant visumos pagrindu, ir kurie tuo savo tikėjimu patenkinti.

Sis rāstas duoda pirmībe dvāšiai.

Jai ir priskaitoma visa galia Šiame gīvenime. Iš tokio supratimo ģra ir sprendiamas parinktais uz-davinīs. Atitinkamai ir būs rodoma, kaip gīventi reikia, norint sveikām išlikti.

Supraskime! Nenorime žmoniū gīdīti. Norima žmogaus protāvīmā žādinti ir parodīti žmogui tiks-lingā gīvenimā, jeib sveikata tvirtētū ir būtū išvengia-mos visokios negalēs.

Kurs kitaip žiūri gīvenimā, kaip šiše leista nu-manīti, tām taip-ģi šis rāstas nerašitas. Jām nebūs gālima patarnauti. Bet jeigu jis teiktūs šī rāstā ben skaitīti ir jo posakius savo gīvenime išbandīti, tada gāl nors-kiek suras, kas jām naudinga būs.

Lengva ģra kā-nors peikti ir nieko nemėginus visa mesti, kas teikiama. Bet lengva ir netekti to, kas žmogui būtina reikalinga.

Nenorėta, kad skaitītojas akiai tikėtū, kas Šiame rašte parašita. Žmogui dera būti kaip tik saviškām, vadinas tokiām, kurs stovi savo kojomis, kurs visā gīvenimā valdo iš savo vidaus, kurs savo protu naudo-jasi ir savo išmintiai leidia nušviesti jo gīvenimo takus.

Ira visiems žinoma, kad kiekvienām žmogui pirm viso svarbios jo dvāsios-sielos gālios, kad jis pirma naudojasi savo protu ir gudrumu, norėdamas gīvenime kā pasiekti. Tokiu pat būdu reikia pasielgti, norint sveikām išlikti. Bet gilesne ir platesne prasme negu paprastai dāroma.

Reikia išmokti nuolatai gīventi  
dvāsios o ne matērės šalije.



## II.

### ŽMOGAUS ASMENIBĖ IR SVEIKATA.

◊ Tūleriopas žmogaus  
gīvenimas. ◊

Norėdami pilnā sveikatos supratimā ėgīti, turime žinoti, kas ėra žmogus. Kurs ne-  
daug māsto, tiki jį esant tatai, kas mātoma, būtent pavidalas. Bet save tikrai mėgīndamas, žmogus supranta, kad taip negāli būti. Jis aiškiai jautia gīvenās tūleriopu būdu. Jau žodžiai: kūnas, asmuo, asmenibė, esībė, esmė tai pareiškia. O mums kiek pamāstant dār daugiau aiškės.

Žmogaus kūnas toli-gražu negāl būt ir patsai žmogus.

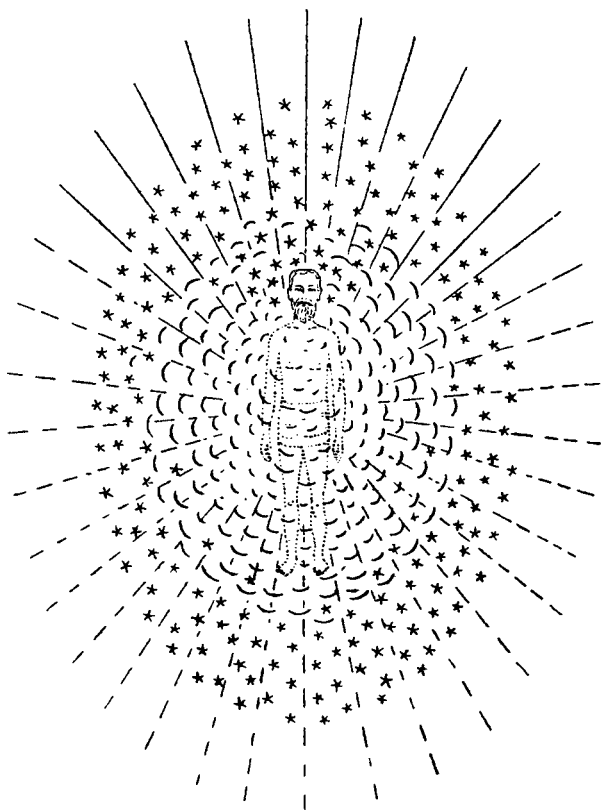
Kūnas pažīmi tiktai žmogaus esimā.

Todėl, ė kūnā žiūrėdami, ir kalbame apie žmogaus āsmenį. O kūnas ir ėra labai pastebėtinās dalīkas; jo viršus oda, kurioje randasi raumenīs, kraujo ir siaip sultiū indū, toliau dirgsniū, smagenū, liaukū, viduriū ir kaulū sāstatai arba systėmos. Jos visaip viena su kita supīntos.

Ir tuose sāstatuose vīksta ėpatinga bīla. Sākoma, kūnas gīvas. Iš mažos pradios pasidāro savo ėtaisīmais nuostabus organismas ir suauges rodosi patvarus. Jis kvėpuoja-alsuoja, jis be oro traukia ė save dār gėralā ir maistā ir jį vartoja savo buvimui tvirtinti.

Tūlos jo dālīs, kaip širdis, plautiai, skilvis, viduriai nuolatai juda ir vāro arba nešioja drėgmes ir skīstumus per ėvairias kūno dalis. O tokī dārbā vadiname kūno gīvenimu. Juo reiškiasi kūno gīvībė.

Bet tuo toli dār nesirodo žmogus ir jojo gīvībė. Žmogaus asmuo ėra dār kitokio gīvumo, kurs griežtai



## **3mogus**

**su įvairiomis savo givatomis  
ir jų jėgų įpatumais.**

**(Bet reikia pastebēt, kad tše žimimas jau  
augštesnio laipsnio 3mogus.)**

skirias nuo minėtojo. Be tų judesių, apie kuriuos ką tiktai kalbėjome, yra dar ir kitų. Jų priežastis yra tokios, kad negali būt randamos kūno gyvenimo būloje. Pastebime, kad veidas raukiasi, jo oda išbālsta arba rausta, rankos juda įvairiu būdu. Ir tuojau sākome žmogus liūstās, nusigāstās, džiaugiās, geidiās ko-nors, ir tt.

Visų tų āpraiškų priežastis randasi tarsi anapus kūno. Sunku pasakėti kur. Geriausiai gal pataikisime dalikā, sakdami: kitoje esties sritis arba ir būtije. Kiekvienas žmogus jā pažįsta. Tik reikia atsiminti savo jusmų- jausmų- ūpų- palinkimų- nūsmų- geidulių- aistrų gyvenimą.

Kūne jų nerasime, kad kažki-kiek ieškotūme visose jo dalise ir nariuose. Tatiu kūnas jų- līg prisunkiamas, mąž-daug taip, kaip stiklo gabalas prisunkiamas šviesos. Sudaužiki jį, šviesos jame nerasi! Ji priklauso kitai būtiai negu stiklas. Ir štai, išeina, kad

visos minėtos būsenos yra kitos, sakisime antros žmogaus gyvenimo srities āpraiškos. Vadisime tā sritį jausmų- linkimų gīvata.

Kaip žmogus nusimāno gyvenās kūnu, taip jis gīvena ir jausmų gīvata. Bet šis gyvenimas yra kitos rūšies negu kūno gyvenimas. Skirtumas patiām žmogui vīriausiai taip iširodo, kad jausmų- ūpų- geidulių gyvenimas yra jām tarsi aiškesnis, artimesnis už kūno gyvenimą. Jis ir daug geriau parodo žmogaus įpatin-gumą negu paskiau minėtasis.

Bet ir šiuo ūpų gyvenimu toli dar nesireiškia visas žmogaus gyvenimas. Visi jusmai, jausmai, linkimai ir ūpai žādina giliau žmogaus asmenibėje tarsi atgarsį to, kas juos sukėlė, būtent aplinkos išpūdių, kurie

žmogauspi eina jusniū keliu. Tikrojoje savo gyvenimo sritėje patsai žmogus, vertiamas jūsmū-jausmū, kuria, į juos atsiliepdamas, vaizdelius, prie kuriū jis riša pasaulio turinį.

Sitie vaizdeliai dārosi paties žmogaus gyvenimo sritėje. Jie vadinami mintimis. Ta sritis, kurioje jos yra, kuriā jos sudaro, yra mintiū gīvata, o josios gīvumas-protāvimas.

Juoju žmogus visū aiškiausiai apsirėiskia. Kūno nariai, tiksliai judėdami, nešioja mintis į žinomąjį jusniū pasaulį. Jeigu nebūtū taip, nieks nieko nežinotū apie mintiū gīvātā. Ji nėra mātoma. Tatiu kiekvienas žmogus apie sāvājā žino, kad ji yra tikroji jo gyvenimo dirva. Ji prasiveržia pro ūpus, pro jausmus-geidulius ir pro kūnā.

Mintiū gīvātos gīvumas yra toks žimus, kad prieš jį kūnas su savo gīvumu dažnai liekasi visai nežinūrimas.

Daug aiškiau kaip su kūnu ir dār žimiai aiškiau kaip su ūpais žmogus nusimāno gīvas esās savo mintiū gīvātoje. Mintis ir protāvimas daug riškiau parodo žmogaus įpatingumā negu jausmai-ūpai ir toli geriau negu kūnas. Upū ir mintiū gīvati-dvi sudaro žmogaus asmenibe.

Tik prisideda tše dār kita-kas. Mintiū ir ūpū gīvātose yra kas-tokio,

kurs žino apie juos, kurs numāno save esant tū gīvātū sāvinku gāl ir valdītoju, ir kurs save pātī žino.

Yra tai žmogaus esmē, žmoniškoji esībē, dvāsia-siela.

Iš jos spindi visokios gâlios, kurios visiškai kitokios negu protâvimas, geidimas ir kûno jêgos. Kalbama apie išmintî, meile, teisingumâ, kantrumâ, tvirtumâ, sâžine.

Žmogaus esmê gâli bût aiškesnê, bet ir tamsesnê, gâli šviesti iš žmogaus asmenibês, kaip saulê ant giedro dangaus, bet gâli bûti ir visai apsiniaukusi.

Kur minêtieje îpatingumai pastebimi, tše mes kalbame apie žmogû. Tše žmoniškumas tiek skiriasi nuo kûno, kiek saulês šviesa nuo žemês. Bet jisai, skiriasi ir nuo protâvimo ir nuo jausmû-geiduliû gîvenimo. Visas tojo gîvumas statiai susmunka prieš žmogû. Ir turêtû bût vadinamas pâžmoniškas. Mat kas îra žmogus.

Jis îra dvâsinês esmês ir nesutšiuopiamas. Gîvuliai žiûri î jî kaip î dievaitî. Bet jo âpraiškos pasaulije parodo, kad jis nêra vieningas, bet sudêtinis.

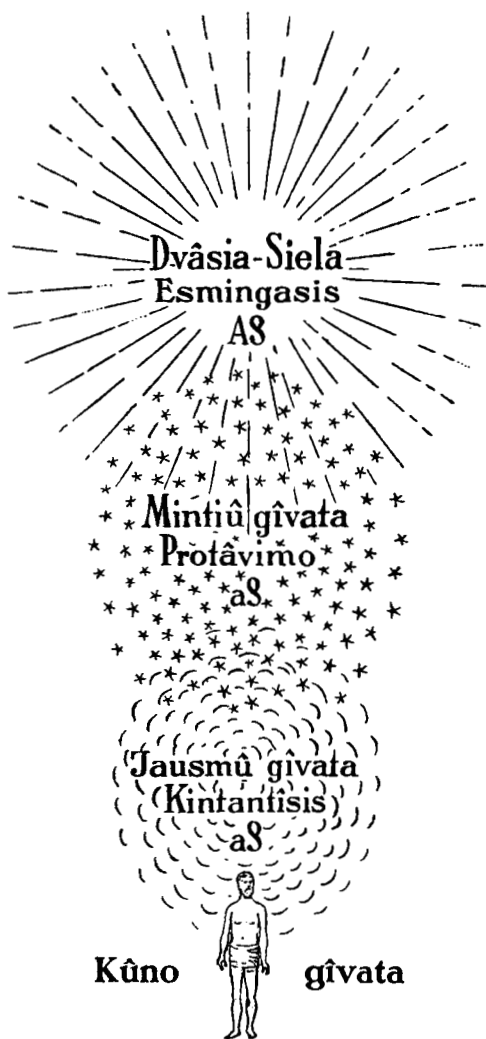
Žmogui suprasti îra siame rašte teikiamu du vaizdu. Abu rodo tâ pâtî. Bet antrame asmenibês gîvâtos parodîtos âtskiros. Ir taip gâl aiškês, kad žmogus gîvena tûleriopu bûdu, tai kûnu, tai jausmû, tai mintiû gîvata.

Bet ir vienaip ir kitaip gîvendamas, jis nesiranda kitur, o tiktai kitoje bûsenoje.

Žmogaus esmê îra priezastis ir augîvê bei auklêtoja visû tû savo asmenibês gîvâtû, ne antraip.

Iš jos vidaus pareina ta galia, kuria gâli gaivînties visos jû jêgos,

Iš jos vidaus ir tvirtinamas žmogaus buvimas pasaulije.



**3mogaus gîvâtos**  
atskirai pažimêtos

**Žmogaus gīvātū  
sāviskumas.**

Minētūjū žmogaus gīvātū kiekviena turi atskirā savo gīvumā. Kūnas nuolatai traukia oro ī save, geria kartu drēgmēs ir rīja valgius, kuriuos suvirškina ir pavertia tikrais tirstalais ir skīstalais, padāro juos kūno dalīkais ir īsmeta, kas nēra jām arba nebēra reikalinga. Kraujas tame darbe visū daugiausiai reiškia.

Taip gīvendamas kūnas nuolatai ir kinta. Jis stengiasi jaunēti. Ir

kiek gīvai eina jo gīvenimo bīla, tiek jis jaunas.

Kaip jī tik pradeda vangēti-tingēti, kūnui artēja senātvē. O jeigu ta bīla, kūno pakitimas, sustoja, kad ir trumpā laikā, žmogus miršta.

Nuolatai kinta kraujas, kūno oda, raumenīs, dirgsnīs, smāgenīs, net-gī kaulai. Mokovai sāko, kad septīneriems metāms praējus, visas kūnas īra naujas lig mažiausiosios dalelēs.

Tatiau kūno pavidalas pasilieka beveik visai tas pats.

Neregima ir paprastai nesuprantama galia laiko suplaukiantī matēriālā lig tikrame modelīje.

Jis īra tarsi indas viso kūno gīvumo ir gīvenimo. Iš jo ir pareina tai, kad priimamas tik toksai matēriālas, kurs taikinasi prie esantiojo. Prie kurio valgio žmogus priprātes, tas jām rodosi tinkamesnis. Bet reikētū suprasti, kad

gīvas kūnas reikalauja veikiausiai gīvo matēriālo.

Kūnā kuriantiosios jēgos jame randa gīminingumā ir veisimo galias.

O kaip kūnas skirsto maistā, īra statiai nuostabu. Joks mokslininkas dār nepasākē, kas parenka tā maisot

dālī, kuri gāli virsti plauku plaukuose, oda odoje, smāgenimi smāgenīse, ir tt. Taipo-jaū nuostabu kaip īvīksta, kad vienos liaukos dirba sultis, kurios Selpia kūno augimā, kitas, kurios jī sulaiko. Rodos līg pātios sultīs zinotū, kur nutekēt ir kā tše veikti turētū. Ir tarnauja tikslingai visām kūnui.

Aišku, kad jis īra sau gīvas, tik jis nebīlīs kaip zolēlē, kaip medelis. Jeigu tart galētū, tur-būt sakītū: esmi, noriu šio ar kito, darīsiu šī ar tā. Kūnas īra līg ir koks asmuo. Bet jis apie save nieko nezino. Ir tik žmogus kartais prasimāno sakīti: aš noriu vālgīti, aš noriu judēti, ilsēties, ir tt. O taip tik sukeitia save su kūnu ir jo gīvenimu ir jām suteikia zodī aš.

Kūnas īra gīvumo kaupas, bet gīvumo, kurs īra jusniū pasaulio dalis. Tik reikētū aiškiai skirti kaupiantīājā jēgā nuo kaupiamo matēriālo. Jinai īra kuriās kūno gīvībēs prādas, kurs priklauso gīvajai gamtai.

Visai panašus ī kūno gīvenimā īra jausmū gīvātos gīvenimas. Ir tše gīvumas reiškiasi nuolatiniū pakitimu. Bet kad matēriālas, kurs ī kūnā īeina, virsta iš neorganizuoto organizuotas, kiti tiki, kad jis tampās gīvas iš negīvo, taip šīše jis pasidāro atsiliepiās iš neatsiliepiantio, judrus iš nejudraus. Patiām žmogui rodosi, līg jausmū gīvātoje suptūsi bangelēs arba kartais ir didios bangos. (Žiūrēti reikia vaizdā!)

Ko-gīvesnis īra šīū bangū judesīs, to-gīvesnis jautiasi žmogus.

Ko-slankiau pasikeitia jausmai, geiduliai, aistros, to-maziau žmogus tikisi gīvas esās. Ir jām gīventi īra nuobodu, sunku.



Be jausmû-ûpû supimo žmogui dažnai  
nėra kitû gyvenimo vertibiû.

Ir jis savo givibės pajutime lig nįksta. Todėl ir šiai givatai statiai suteikia savo esmės žime. Kalba apie ją kaip apie save, kurį vadina žodiu aš. Ir sako: esmi, susituokes su ūpû givata.

Bet žmogui nėra svarbu vien turėti daug jausmû, linkimû, geiduliû. Visos šios būsenos supasi tarp dviejû priešingumû, kuriû vieni žmogû kelia, kiti složia. Todėl kalbama apie pasimėgimâ ir pasibaisėjimâ, apie prilinkimâ ir pasipriešinimâ, apie viltį ir apsvilimâ, ir tt. Ir todėl žmogus pasirenka, kas jam labiau tinka. Vėl nėra žmogui malonios ir tik įpačingos rūšies būsenos, bet vienos pätios lig tikro givumo laipsnio. Jeigu peržengia ši laipsnį, jos tampa nemalonios.

Toliau pastebėtina, kad laikui bėgant nebe tie pätis, bet kiti jausmai, ūpai, nūsmai, geiduliai žmogui ūra malonūs. Kad ir turi būti tarp jų, taip sákant, dár kiek giminingumo. Naujiejie turi kaip-nors gretinties prie gyvenamûjû. Jie nėra priimtini-patiriami, jeigu jie daug švelnesni arba daug žiauresni.

Taip šios givatos turinīs laikomas krūvon įpačingos jėgos. Bet ta givata nebėra tokia nebilė kaip kūnas.

Jos givumas aiškiau kaip kūnas tvirtina: esmi! ir reikalauja iš žmogaus jam suteikt žodį aš.

Tiktai tas aš nuolatai kinta. Siandien žmogus liūdnas, kurs vākar juokės, o ritoj jis vėl būs linksmas. Kuo jis džiaugėsi metus atgal, be ko giventi tares nebegalėsias, tatau jam siandien visai be vertibės.

Panašus ī jausmū īra ir mintiū gīvātos gīvumās. Tik jis skiriasi nuo kūno ir jausmū gīvumo pirm viso tuo, kad

žmogus jī geriausiai pažīsta ir kad jis turi savos rūšies kuriamos gālios,

kurios jausmū gīvātoje visai nėra o kūne tik siaurose ribose. Šita kuriama galia stiprėja, mintims ilgiau būvant žmogaus mąnimo šviesoje, būtent jo dvāsoje, jo sąmonėje.

Nežiūrint to, ir šioj gīvātoje gīvumas tuo rodosi, kad mintīs pasidāro žmogui žinomos ir tad vėl iš jo žinojimo išniksta, kad viena rišasi prie kitos, ir kad tik buvusioms pānašios mintīs tegāli tapti žmogaus mintimis. Jeigu naujosios visai kitokios rūšies arba žīmiai šviesesnės negu seniau patirtos, tada jos liekasi nepriimtos.

Šviesesnės mintīs net slėgia žmogū. Ir tik išlengvo jis jas priauga.

Tatiau nežiūrint viso to pakitimo, žmogus mintiū gīvātoje jautiasi tarsi savo esmėje. Mintiū gīvata paprastai žmogui rodosi sąmoningiausia jojo gīvenimo sritimi. Ir jo aš jām tše īra labai stiprus.

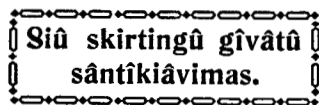
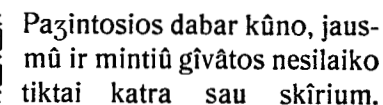
Iš mintiū srities — kultūros žmogus paprastai savo gīvenimā nustāto ir savo āplinkā taiso.

Ir šitā jo aš gālima vadīnti protāvimo aš. Kurs jī īra išaugines, tas jau laikomas asmenībe. Jis ne taip lengvai pasilpsta kaip jausmū aš. Stipraus protāvimo žmogus gīvenime dažniausiai pasirodo rimtas, drāsus ir veiklus.

Bet ir šis aš īra žmogaus esmės sukurtas.

Jos gîvumas nebepakinta kaip mintiû ir ûpû gîvâtos gîvumas. Jis nuolatai îra tas pats. Bet jis dirbdamas mintimis ir valdîdamas jausmus-ûpus, gâli jusniû pasaulij Sviesti ir gîvêti. Iş žmogaus esmês ir sukîla žinojimas apie kûnâ, ûpus, mintis, apie žmogaus asmenîbe. Ir jis skiriasi nuo jos, ir taip tad aiškêja didîsis esmingasis žmogaus AŞ.

Sis AŞ stovi kaip koks žiûrêtojas uţ mintiû, jausmû ir kûno gîvâtû. Bet jo buvimas tše joms visoms daug reiškia. Mintiû gîvâtos galia visiškai par-eina iş žmogaus esmês Sviesos. Kokia ji îra, tokios gîvos, Sviesios ir galingos îra ir mintis. Bet esmin-gasis AŞ daug reiškia ir jausmû gîvâtai ir kûnui. Tik jiedvi žmogaus esmei paprastai liekasi lig svetimos. Apie tai reikês dâr kiek pamâstîti.


**Siû skirtingû gîvâtû sântikiâvimas.**

 Pazintosios dabar kûno, jausmû ir mintiû gîvâtos nesilaiko tiktai katra sau skîrium. Jos ir sântikiuoja viena su kita. Ira tai naujas dalîkas, î kurî bûtinai reikia kreipti savo âkî. Viena tû gîvâtû papildo kitâjâ, sukelia arba nuguldo jos jêgas, skâtina arba tildo jos gîvenimâ.

Kûnas daug reiškia jausmû ir mintiû gîvenimui, o antraip vël mintiû ir jausmû gîvenimas kûnui. Vël ir mintis paveikia ûpus, jausmus, geidulus ir antraip.

Paprastai nêra pastebimas skirtumas tarp minimû gîvâtû, arba ben neaiškiai. Ir todêl ne numânoma, kiek jos reiškia visâm žmogaus gîvenimui. Jis dažniau pagrinduojamas kûnu, tarsi sis bûtû patsai ir

visas žmogus, ir kūno būklė ir būtis visa reikštų žmogaus sveikatai, jaunumui ir grožiui.

Bet jeigu ir yra numanu, kad žmogus gyvena įvairiais būdais, būtent kūnu, jausmu-nūsmu ir protu, tada atskirųjų gyvųjų sąntikiavimas vis dar nepastebimas. Ir jo reikšmė sveikatai, jaunumui ir tse svarbiausias dalikas.

Sākoma berods kartais, kūnas paveikiās nuotakā. Ira tai be abejonės tiesa. Bet kūnas to nepadaro visumet. Kad kūno gyvenimo srovė teka nekliudoma, tada ir jausmų gyvata yra rami be jokių pastebimų judesių. Tiktai užgāvus, suerzinus kūno gyvenimą, ir ūpai į tai atsiliepia. Bet ir-gi nevisumet. Reikia kūnā jau kiek tvirtiau paveikti, jį gadinti. O tai yra įpatingo apmāstimo dalikas. Daug aiškiau matyti, kaip ūpas paveikia kūnā.

Pasakikime ramiām žmogui, kad kiti jį vadina niekšu, jo nūsmų-jausmų gyvenimas netrukus būs kaip sukilusios jūros, ir tuojau užgaus ir kūnā. Visiems yra žinoma, kaip supīkes žmogus išvertia akis, kumste pakelia, burnā atveria piktiems žodiāms, ir tt.

O kaip supīkimas, taip veikia ir išgāstis, pavīdas, bī-koks geidulīs, įsīkarštiavimas, aistros. Visos šios būsenos daugiau ar mažiau sukelia tikrā perversmā kūne. Kiekvienām žmogui reikētū žinoti, kad geiduliui sukilant, atitinkamos liaukos pradeda gyviau veikti. Burnoj subēga seilės, skanumīnus tik prisiminus. Žmogui labai supīkus, tulzīs gausiau lieja savo turinī į kraujā. I viens kitā įsigeidusiems skirtingū lītiū žmogum gīmties liaukos gīvėja. Taip matīt, kaip

kūnas ne vien juda ir gyvena savo reikaliāms, bet ir ūpāms bei geiduliāms apreikšt.

Upû berods priežastis îra dažnai îspûdiai, kurie paveikia kûno dirgsnis. Jos tada atitinkamâ judesî neša tolîn lig smagenû, nuo kuriû jis persikelia î jausmû gîvâtâ, jeigu žmogus kreipia î tai savo dêmesî!

Kad koks matêriâlas îeina î kûnâ, kaip va: oras, drêgmê, maistas, kûnui tenka mažiau arba daugiau pakisti. Bet kas pro jî eina jusniû keliu, tatai palieka jî dažniau beveik visai neužgautâ, kad ir kiek sujudina.

Kûnas tuo âtvêju têra tiktai târpininkas.

Ir tik tada, kad perdaug îš jo reikalaujama, jis atskirame savo gîvenime trukdomas, kurs paprastai ir mâza-kâ reiškia jausmû gîvenimui. Toliau dâr kalbêsime apie tai.

Îš viso to matîti, kad kûno gîvenimas daug daugiau paveikiamas nûsmû-aistrû, negu antraip. O dâr daug daugiau padâro mintiû gîvenimas. Jî besiaiškîndami visai atvirai mâtome, kaip vidaus jêgos ir vidaus gîvenimas îra tikras kûno gîvenimo ramstis.

Mintiû gîvenimui tarnauja kûnas visai panašiai kaip ir ûpû gîvâtai. Kûno jusnîs priima aplinkos îspûdius. Žmogus visoko mâto, girdi, ragauja, uzuodia, palietia. Ipatingas judesîs eina tuojau visu kûnu. Bet prisimînkime tai dâr kart, kûnas to nepaiso. Jis tâm têra tik târpininkas.

Minimi îspûdiai arba judesiai sukelia jausmû gîvumâ ir râgina kuriantias žmogaus jêgas apsireikšt, jeigu tik žmogus savo dêmesî î tai kreipia.

Ir jis tada kuria mintiû gîvâtoje mintis. Žmogaus dvâsios prisisunkusios mintis paveikia jausmû gîvâtâ ir ten sukelia jausmâ, palinkimâ, nûsmâ, geidulî arba net trokšmâ ir aistrâ arba priešingumâ, pasibaisêjimâ ir traukia kûnâ î savo tarnîbâ.

Jausmū gīvātoje niekas tiek nesukelia bangū kaip mintīs.

Jos tše kartais sukuria tikras riaušes, tikrā perversmā. Kokios īra mintīs, toks īra ir jausmū-nuotaikos gīvenimas. Taip ir kūnas tada paveikiamas. Pirmiau paduotī paveikslai tai aiškiai parodo.

Bet gana dažnai mintīs tik tiek tesukelia ūpū jēgas, kad judīntū kūnā. Ivīksta tai tuomet, kad mintīs nori virsti jusniū pasaulio dalīku, būtent veiksmu arba daigtu.

Tūli to berods nemāto. Jū mintīs mezgasi viena su kita, o nuotaika ir liekasi ta pati. Tarsi mintīs jai nieko nereikštū. Tada ir kūnas nēra pagaunamas. Ir tikima, kad īspudiai visus pakitimus padārā. Bet nēra taip.

Joks īspūdis žmogui nesukelia jausmū-ūpū jēgū, jeigu jis nēra dvāsios-sielos pastebētas ir mintis kurta bei su īspūdiu sutuokta.

Tuomet tiktai īspūdis pradeda veikti kūnā ir grīzta ī pasaulī. Bet pirmiau reikalinga, kad mintīs pagautū jausmā ir tada kūnā ir toliau āplinkā.

Labai svarbu īra pastebēti, kad

kūnas išlengvo viso to prisunkiamas, kas mintiū ir jausmū gīvātoje gīvena.

Kūnas tuo būdu pasidāro tikru ātvaizdu žmogaus mintiū ir jausmū-ūpū-geiduliū-aistrū gīvenimo. Kokios īra žmogaus mintīs, tokie īra ir jausmai bei geiduliai, toks ir kūno gīvenimas. O tokia īra pagaliau ir žmogaus būtis ir visas jo gīvenimas. Todēl, paveikslui, dainininko-dainininkēs balse ir īra numanīti visas jū išgīventas āmžius.

Ir dār kart pasisakīsimē, kad kūnas daug reiškia  
jausmū ir mintiū gīvenime, bet vīriausiai kaipo tārpi-  
ninkas patirtims īgīti, mažiau kaipo sândēlis ir retai  
kaipo pati patirties versmē. Taip tad visai aišku, kad  
zmogaus gīvenimo sritis viena kitai  
daug duoda arba ima. Viena gāli  
kitosios gīvumā kelti, gaivinti, stiprinti,  
bet ir smelkti, silpninti, zavinti.

Bet štai dār kas pastebėtina. Kaip kūnas sânti-  
kiuoja su savo āplinka ir josios turiniu, taip savo  
keliu dāro ir jausmū bei mintiū gīvāti-dvi. Vadinasi,  
kas visame pasaulyje īvīksta jausmū  
sritīje, tas kaip-noris lietia ir atitinka-  
mājā zmogaus gīvātā, o tada veikia ir  
kūno gīvenimā.

Tarkime, pasaulyje sukila īpatinga ūpū banga, gāl tau-  
toje randasi didis pasirizimas arba nusiminimas, ir  
tuojau kiekvienas tos tautos zmogus šios bangos pa-  
gaunamas be kūno tārpininkāvimo. Ir tat atsiliepia ī  
kūnā stiprinantiu arba silpninantiu būdu.

Toks-jau dalikas īvīksta ir mintiū gīvātos sritīje.  
Tik tše nebēra bangū.

Mintis, kurias zmonēs kuria, nuolatai  
veikia ir pasieka kitus zmones.

Tik apie tai paprastai māža dār tēra žinoma. Mat,  
zmonēs be rādīo aparāto ir nieko nežino apie rādīo  
stotiū skleidiamas žinias. Ir dėl tūlū priezastiū apie  
tai šiše daugiau nieko nesākoma.

Toliau īra svarbu dār ir tai, kurie ūpai-geiduliai,  
kurios aistros ir mintis buvo tautos jos āmziuje  
auginamos.

Tautos mintiū bei nuotaikos srities istorē  
veikia atskiro zmogaus gīvenime.

O kūnas ģra lġg kokia dirva, ģ kuriā iŝ mintiū ir  
jausmū ġvātū bġra sēkla. O tai visa-kā padāro jo  
sveikātai, jaunumui ir grozei.

**Sāmonē.** Siām kaip tik aiŝkintām ŝmogaus asme-  
nġbēs ġvātū sāntikiāvimui labai daug  
reiŝkia sāmonē. Bet kas ġi ģra, nelengva pasakġti.  
Tūli ŝmonēs vos tenusimāno, kad ġie sāmoningi. ģra  
net mokslininkū, kurie ģ jā visai neatsġvelġia, māstġ-  
dami ir dēstġdami tai, kas esti. Daŝniausiai painio-  
jamas sāmonēs turinġs su sāmone. ģr tikima ātskirā  
turinġ sāmoningā esant, bet netikima, kad patsai ŝmogus  
sāmoningas ģra. Bet paprastai ŝmogus tai ir tenu-  
māno, kur d a m a s mintġ. Todēl jā ir laiko sāmoningā.

O tik vien sāmonē padāro tai, kad mes  
bet-kā patirti ġālġme. Be sāmonēs mums  
nieko nēra. ģr kas esti, tatai tēra tik  
kaip koks turinġs kokios-nors sāmonēs.

Kas ģra sāmonē, tai kiek numānome, suprasdami  
ŝmogaus esme dvāsinēs rūŝies. ŝmogus ģra dvāsia-  
siela, kuri, norēdama kā reikŝti jusniū pasaulġje,  
prisitelkia protāvġmo arba mintiū, jusmū ir kūno  
ġvatas ir jas visas prisunkia savo esimo. Tada  
ŝmogaus esġbē, taip sākant, spindi pro mintiū bei  
jausmū ġvati-dvi ir pasieka kūnā, ġpatiai smulkausiājā,  
opġiausiājā jos dāli, būtent smāgenis. O

tŝe tada, vaizdingai tārus, uzsidega  
ugnis, būtent sāmonē, kuri ŝvietia,

kad toje ŝviesoje ġālġma patirt visus ģ jā kaip ģ kokġ  
skritulġ ġeinantius dalġkus.

Kalbame tŝe berods apie dvāsius klausimā, tarsi  
ġis priklausġtū jusniū pasauliui. Bet rodos taip skaitġ-



tojas jį greičiau ir tikriau pagaus. Todėl taip ir toliau kalbėsime.

Rodos lengva numaniti, kad  
sąmonės šviesa būtų to-giedresnė, ko-  
givesnė-galingesnė būtų žmogaus esmė,  
būtent dvasia-siela.

Tada sąmonės skritulįje nevirpės vien smāgenis, bet visas kūnas. Kuomet sąmonė taip toli dar nėra paplitusi, nėra dar tiek giedrėjusi, tad mūsų gyvenimo turinīs rodosi tėra tik tasai, kurs lig smagenū pakīla ir taip virsta sąmonės turiniu.

O mūsų asmuo, ir dar daugiau mūsų asmenībė ūra kupina viso-to, kas mūsų ir mūsų tėvū-protėviū ām-  
ziuje ūra patirta ir īsigīta. Kiekvienas patīrimas suteikia mums turtū. Jis rods dingsta iš sąmonės, bet pasi-  
lieka mūsų asmenībės turtu ir mūsų āmžiaus turiniu. Ir  
kada kokia nelaukta ir nevadīnta mintis  
sukīla, tada ji labai daŹnai pareina iš  
to ištekliaus, kurs susikaupes ūra  
žmogaus asmenībės gīvātose.

Tā pātī reikia pasakīti apie jausmus, ūpus, aistras. Tik tas išteklis turi galėt veikti. Žmogus turi būt atsipalaidāves iš susiaurinimo ir slėgimo.

Visa-tai matīdami, suprasime, kas ir kur arba kaip tatau ūra, kas tariama esant  
po sāmone arba anapus sāmone arba  
augšt jos.

Aišku pirm viso ūra iš kasdienio patirties, kad kūno gīvenimas ir visas iš gentkartiū eilės atsigaminimo keliu susikaupes turtas: kūno patirtis, jo žinojimas, apsireiškimo galimumas, arba kaip kitaip sakītume, liekasi po sāmone. Bet ir visa, kas jausmū ir mintiū gīvātoje pergīventa, nėra sāmoneje, randasi, taip sākant,

Šale jos, kuomet tas givumas nepagauna smagenū. Tatiu visa-tai reikia laikiti žmogaus asmenibės turtu.

Tik nėra tai visa. Žmogus gali i savo sāmone parsitraukti, kas Šale sāmoneš, už jos ribū ant jos laipsnio, bet ir dār-gi tatai, kas augšt jos ĩra. Visi tikĩbos dalĩkai priklauso tai sritiai, kuri augštesnė ĩra už sāmone, iš kurios ji tarsi kilusi. Meno ir dorovės reiškiniai pareina iš tše, būtent iš žmoniškiosios dvāsios-sielos. Taipo-jau tše sušvinta augštiausieje mokslo išmānimai. Bet jo vaizdai, būtent mintis, sāvokos ir išvados, pareina iš sātikiāvimo dvāsios-sielos su āplinka.

Visos didiosios žmoniškumo āpraiškos turi savo ākstinā ir kilme tokioje būsenoje, kuriai nėra litiū arba formū sāmoneje. Ir tūli tiki juos pareinant iš nesāmoningumo, iš srities arba būsenos, kuri randasi po sāmone. Bet tokie tvirtinimai tēra galimi tik tiems žmonėms, kurie nemoka atskirti atskirū gīvātū ir sāmoneš turinio rūšis vienos nuo kitos. Jiems todėl vis vien, kas nesiranda patioj sāmoneje, ar tai būtū kūno, jausmū, mintiū gīvātos turinīs ar dvāsios-sielos galia. O tatiu tše didi skirtumai.

Vartojami keli zodiai nežinomiems dalikāms pažimėti. Vienas toks ĩra: instinktas. Jis laikomas dažnai augšta jēga. O

instinktas ĩra kūno sāmone arba protas-žinojimas-nujėgimas.

Jis ĩra tikresnis, neklaidingesnis kaip protāvimas arba mintiū supīnimas, kadāngi jis pasilieka gīvenimo ĩstātimo sāveiksmėje. Upai, geiduliai, aistros toli negāli i jĩ ligĩnties. Jos ĩra siaurumo ir valandītės dalĩkai, ir teikia sāmonei ĩpatingā spalvā, o paprastai jā net niaukia. Instinktas sukĩla iš platisios gīvībės

srovēs, kuri aptvinusi esti jusniū pasaulī. Todēl pro-  
tāvimas ir apskritai mintiū siekimas negāli līginties ī  
jī. Vis dėlto jis liekasi grīnas kūno dalīkas.

Kita-kas īra intuīcē. Ji veikiau galētū būt va-  
dinama regėjimo galia. Nesuliginamai ji īra Sviesesnē  
negu instinktas. Jos sritis īra daug platesnē.

Intuīcē gālime vadinti dvāsios-sielos  
zinojimu.

Ji īra statiai sāmonēs pāgrindas. Bet ji nēra  
visuose zmonēse līgi. Ji turi būt auginama ir bran-  
dinama. Ir viso reikia saugoties, kas jā slopina. La-  
bai greitai tai padāro tām tikri protāvimai, apskri-  
tai mintiū supīnimai ir tūlos aistros. Instinktā vėl  
zudo visokie nuodai, bet gāl dār labiau geiduliai ir  
aistros.

Kuomet intuīcē kreipiasi ī estī, kuri randasi, taip  
sākant, augšt zmogaus esmēs, vadinās ī tikībos dalīkus,  
ji kartais ir vadinama divināce. Bet apie tai daug kal-  
bēti nēra vietos ir šise nēra būtino reikalo.

Dār primīnti reikētū, kad visos didiosios zmogaus  
āpraiškos, kurios īnešē ī zinomājī gīvenimā naujā turinī,  
naujas duokles, pareina iš zmogaus esmēs, tai esti iš  
tše, kas augšt zinomosios sāmonēs randasi. Visos  
mokslo prāšvaitos ir zaibai, visi didieji meno vei-  
kalai, visi augštos dorovēs vīksniai īra intuīcēs gamīn-  
ti, īra zmoniškiosios sielos kūriniai.

Pagaliau svarbu pastebēti, kad sāmonē gāli īgīti ir  
daugiau intensīvumo, tai esti

sāmonē gāli Sviesēti.

Todēl gālīma pastēbeti tūlus sāmonēs laipsnius.

Sākoma, zmoniskoji sāmonē esanti individuāli,  
sau atskira. Zmogaus esībėje evolūcējājā pasiekusi. Bet

Sis individualumas yra įvairus pagal tai, su kuo sąmonė jungiasi. Tokia būs ir jos šviesa.

Niūki yra sąmonė,  
kuri laikosi atskiru jausmų ar mintų givatos turiniu.

Givesnė yra sąmonė,  
kuri platiau sieka. To laipsnio motriškosios saistosi su jausmų ir kūno givata apskritai. Ir jos turi savo sąmonėje tada šioki-toki bendrumo numanimą. Viriškieji susiranda daugiau mintių givatoje. Todėl jie turi greittiau vienumo nusimanimą.

Labai šviesėjusi sąmonė yra  
universali arba kosminė.

Ji maza tėra kūno, jausmų ir mintių givatų spalvojama. Ir ji nušvietia visą savo turinį iš labai didios augštibės ir platibės.

**Asmenybės givatų  
santikiavimo atvangos.**

Kiekvienas siek-tiek šviesus žmogus aiškiai numano, kad jam yra gailima savo upa-geiduli, savo nūsmā, taip sākant, lieti i kūnā. Jam panorėjus rankā pakelti, jau ji ir kila. Iš kūno mankstos dār yra žinoma raumenū itampa ir jū atleidimas. Tik reikia tai gerai suprasti. Todėl toliau apie tai ir būs kalbama.

Ira berods elektrinio pobūdio, kas padaro raumenis kietus. Bet ši kietumā ir raumenū judesī sukelia nūsmas-geidulis, jausmū givatos jėgos. O kaip jau žinome, jos reiškiasi žmogui gaminus tam tikrā minti. Ji sukelia norā-geiduli, o jis kūno jėgas, raumens stangumā. Ir žmogus gali vīkditi minti, dariti savo dārbā.

Bet kaip žmogus gali dėti i kūnā savo minti ir geiduli, taip jis gali jī iš tše ir vėl atitraukti. Tatai

îvîksta dažniausiai savaime, kad žmogus patraukiamas naujo daliko. Bet kartais ir niekaip negalima atsikratyti minties ir atitinkamo ūpo ir veikimo. O suaugęs žmogus turėtų galėti savo valia žadinti nūsmą ir kūną traukti į savo tarnibą ir vėl visai paleisti. Lengviausiai tai įvîksta kita-kâ mûstant, į kita-kâ kreiþiant savo dêmesį. O ūito reikia mokities. Pagaliau žmogus turėtų mokėti visai laisvai jungties su mintimis ir nuo jû atsikliuditi.

Bet ne vien atskiros mintis, atskiri ūpai vîkdo žmogaus esmês sântikiavimâ su kūnu. Ivîksta žmogaus gyvenime kas dienâ minêtûjû gîvâtû susijungimas ir atsirišimas. Tai pastebêdami, sâkome, žmogû atbundant ir îmingant.

Visaip apie tai îra jau kalbêta. O dalikas toks prâstas.

Pabudimu žmoniškoji esibê veda į sântikiavimâ su jusniû pasauliu savo asmenibês gîvatas ir uzdega paprastâjâ sâmone.

Imigdama ji ūalinasi nuo jû, ir kūnas vienas pasilieka savo aplinkoje su savo gîvumu. Smagenû sâmonê uzgesta.

Bet žmogus savo esmêje pasilieka, kas buves. Todêl pabudes ir žino, kad jis tas pats, kurs ir vâkar buvo. O kūnas tuo târpu jau visai kitas. Reikia prisimînt, kad kūnas kas akies mirksnî pakinta. O pakinta ir jausmai bei mintis. Todêl žmogui giliai miegojus ir vêl pabudus, kiek trunka, kol nesusipranta, kur jis ir kas su juo dârosi.

Atrodo beveik lig patî žmogaus esmê bûtû uzgešus buvusi. Tiktai tâm priešinasi, kad žmogus žino, kas vâkar ir seniau jo patirta ir kad

jis save zino esant, ir kad gāli savo valia pašaukti ī ātmintī visa, kas jo seniau patirta.

Matīt, jis viešpats viso, kas kartā buvo ir kas īra jo gīvenime, arba nors turētū viešpatiu būti. O tše glūdo zmogaus esmēs gīvenimo slēpinīs.

Zinome dār īš sapnū, kad zmogus miegodamas apie save zino. Bet pabudusiām rodosi, kad sapne jis buves menkesnis, līg kokiū nezinomū jēgū valdomas ir slegiamas. Bet kas tai sāpnas?

Aišku, jis īra panašus ī zinomā sāmonēs turinī. Veikia sapne visokios mintīs, visokie pavidalai ir reiškiasi visokie jausmai: baimē, dziaugsmas, liūdesīs, ir tt. Vien tai īra pastebētina, kad zmogus sapne dažnai līg bejēgis, līg savo esmēje menkesnis. īš ko tai pareina?

Sākēme, zmogus migdamas traukiasi nuo kūno, nuo ūpū ir īš mintiū gīvātos ī savo esme, ī dvāsine būsenā. Ir nebesāntīkiuoja su jais. Taip īra, jām giliai īmīgus. Bet nemiegodamas giliai, jis sapnuoja. Reiškia, kokianors zmoniškiosios dvāsios-sielos pašvaista sieka dār līg jausmū gīvātos. Ir jos būsenos ir mintīs, kurios jū zādinamos ar laikomos, tampa šios pašvaistos turiniu. O zmogaus esmei grīzus, nušvietus kūnā ir uzdegus zinomājā sāmonē, sapnai virsta šios sāmonēs turiniu.

Sapnai īra visokios rūšies. Vieni īra sukeliami kūno būsenū ir atitinkamū smagenū virpējimū. Sie zādina visokias būsenas jausmū gīvātoje, kurios vēl pritraukia tikras mintīs. Bet paprastai jos īra netikslingos. Pritraukiamos, kurios pasitaiko. Todēl sapnai īra dažnai ir tokie netvarkūs.

Kita sapnū rūšis pasidaro iš tū jausmū-geiduliū-aistrū, kurios dažniau žmogaus asmenyje gyvena. Ką žmogus budėdamas geidia, tą jis ir sapnuoja. Tą patį reikia sakiti ir apie jo mintis ir protavimą. Tik sapne jie įgija kitą reikšmę ir yra tada lig kokie symbolai.

Bet žmogus sapnuoja ir tai, kas gyvena žmonijos ir viso pasaulio jausmū ir mintiū srityje. O tada sapnai atskleidžia platesnį pasaulio gyvenimo sąntikius ir rodo į praeitį ir į ateitį.

Padaro tai berods ir ankstiau minėtoji sapnū rūšis. Mat, ką žmogus mąsto, ko jis geidia, tas pagaliau ir įvirsta, jeigu tām kliūtis niktas arba šaliamos. Ir tada sapnai virsta tikrībėmis.

Vis dėlto sapnai yra paprastām žmogui lig kokie šesėliai. Ir vis lieka jām nežinoma, kas su juo miegant buvo. Bet kuomet jis savo esme tiek stiprėjes ir šviesėjes yra, kad jis savo pasirinkimu gāli sujungti visas savo asmenībės gīvatas ir jas vėl paleisti,

kad jis savo sąmoningume nebėra priklausomas savo sąmonės turinio, tuomet jis palaiko savo dvāsios šviesā nuolatai —

ir miego atvangoje, kad nesāntikiuoja su jusniū pasauliu.

**Dvāsios-sielos  
pirmībė.**

Rodos būs dabar kiek paaiškėje, kad visas gīvumas mintiū, jausmū ir kūno gīvatos randasi dvāsios-sielos priežiūroje. Tik reikės tše tūlus dalikus dār kitaip dėstīti.

Paprastai tikima, kad žmogaus kūne esās ne vien kūno gyvenimas: visokiū elementū sutirpimas, susi-

jungimas ir apsvertimas į gīvas kūno daleles, bei kūno jēga, bet šale to dār psychinis ir intelekto gīvenimas. Niekas tai įrodīti negāli, kaip tvirtinimas, kad taip įra, to reikalauja. Ira antraip. Visas minėtasis gīvumas randasi dvāsioje-sieloje. Dvāsia-siela jām įra pāgrindas ir priežastis.

Nēra duota kiekvienām šī dalīkā išmanīti. Tatiu tik taip tēra gālima, o ne vien save, bet ir savo āmziū, savo gīvenimā, savo jaunumā, groze ir sveikātā supradi. Nors šiek-tiek budrus žmogus numāno, kad jojo mintīs gīvena jame, kad geidimai gīvi jame. O tai nereiškia, kad jie įra kūne, bet žmoniškios esībės apskritīje.

O kurs dār stengiasi visa pastebēti, kas jame įvīksta, tām visai įra aišku, kaip mintīs į sāmonēs šviesā atplaukia, kaip uz jos paneria, tarsi iš paviršaus sunktūsi į gilumā, ir kad žmoniškasis prādas gāli jā vėl pasišaukti į sāmonēs šviesā. Toliau ir aiškėja, kad jausmai, palinkimai, geiduliai, aistros apniaukia sāmonė kaip garai, susikaupe debesiose, giedrūji dangū.

Pagaliau žmogus ir pats žino, kad jis, nors gīvendamas su kūnu, jautia jį svetimā, kurį gālima išlengvo iširti. Vis dėlto kūnas glūdo žmoniškojoje esībėje. Ir išlengvo evolūcēs keliu vis daugiau žmoniškumo prisisunkdamas, atrodo žmoniškesnis ir tampa žmogui daugiau žinomas. Žmogus jį tada išlengvo ir vis daugiau įtraukia į savo veikimo ir apsiškimū skritulī, į savo vāliā ir valdiā.

Tik vėl reikia rodos ir tše pastebēti, kad kalbant apie dvāsios-sielos skritulī, nekalbama apie erdvēs dalīkā. Erdvė priklauso kūno sritiai, jusniū pasauliui. Tiktai erdvėje įra matērē, kuri jā nors iš dalies pildo. Žodiai iš jusniū pasaulio vartojami kaip kokie sym-



bolai, kad kaip - noris vaizduotūs, kas manīta īra. Nereikētū todēl visa suprasti matēriālistiškai, su-  
tīsiuopiamai.

Ipatiai persergiami visi tie, kuriems teko tiktai vidutiniško proto bei paprasto mūsų laikų augšto mokslo. To viso neužtenka rūpimiems dalikāms išvīsti pilnoje tikrovėje. Tām reikalinga, kad dvāsia šviesētū, siela tvirtētū-īsigalētū. Ji turi nusimanīti ātskira, sāviška-savaiminga, ir atitinkamai gīventi.

Tūli žiūri ī dvāsios-sielos gīvenimā kaip ī vīksmā, kurs randasi „anapus“, būtent išsvajotoje metafizikos sritīje. Geresnis išmānīmas žino, kad

žmogus žvelgia iš dvāsios-sielos srities  
ir būties žemīn ī visokio būdo gīvenimā.

Įra tai tikrasis, žmoniškasis susipratimas. Žmogaus esmē īra pagrīndas visiems patirimāms, savo esimui numanīti. Antraip māstant, visa īra pastatīta ant galvos, ir todēl nēra tame aiškumo.

Rūpimasis dalīkas kitu keliu negu šišon aiški-  
namas ir-gi nēra suprantamas. Jau norēdami akimis kā pasiekti, mes žvelgiame iš vidaus ī āplinkā. Visumet īra mūsų esimo centras dvāsios šalīje. Ir tiktai užgauti jusniū pasaulio īspūdiū ir jiems patekē-  
pakliuve, mes save pamirštame ir visa atbulai su-  
prantame.

Žmogus īra dvāsinis prādas. Ir dvā-  
sios sritīje visumet. O ta sritis īra  
pagrīndas viso to, kas esti.

Žmoguje, tai esti žmoniškojoje esībėje, būtent dvāsioje-sieloje, gīvena jo mintīs, jausmai ir kūnas. Visa īra turinīs ir turtas tojo, kuriām žodis Aš var-  
tojamas. Tik reikia šī Aš atskirti nuo protaujantiojo  
aš, kurs kartais atsistoja, sukīla ir nīksta ir nuo per-

dēm kintantiojo aš, kurs jausmū-geiduliū bangose numânomas. Pagaliau ir kūnas ĩra kaip-nors panašus ĩ kokĭ aš, nors jis pats to nesâko.

Visâm tâm tũleriopâm gĭvumui susikaupti tepavĭko, kadângi su juo pradĕjo sântĭkiuoti žmoniškoi dvâsia-siela. Paprastasis protâvimas tikina, juk žmogus pasidarâs, tĕvâms jĭ gaminus. Bet tai ĩra apsirikimas, kurs pareina iš dvâsinio aklumo.

Tegul šipsosi ir šaipos dĕl šio tvirtinimo visi nezinĕliai! I juos tegâlima žiūrĕti kaip ĩ vaikus, kurie paprastai juokiasi tuo, kas jiems atrodo keista, dâr neregĕta-negirdĕta.

Gamĭnti tik tada pavĭksta, kad prie abiejũ tĕvũ prieina dâr tretioji dvâsia-siela. Ir štai, iš ko tatau jau aiškĕja! Seniau buvo tikima, kad naujo kūno diegas nesâs motĭnos kūne veiklus, ir kad jâm motĭnos kūnas sutaisâs, kas jâm augti ĩra reikalinga. O šiandien jau ištirta, kad kũdikio kūno diegas, kurs pareina iš tĕvũ, pats iš pat pradios paveikia motĭnos kũnâ ir renkasi iš jo, ko jâm reikia.

Iš kur to diego žinojimas ir išmintis? I tai lengviausiai galĕsime atsakĭti, tardami, kad to priezastis glũdo giliai dvâsios sritĭje. Naujasis žmoniškumo prâdas, nauja žmoniška dvâsia-siela kreipiasi ĩ jusniũ pasaulĭ ir prisitelkia tâm visokias jĕgas, pirmiausias pagâvus iš tĕvũ, jeib jâm bûtũ priemonĕ jusniũ pasaulĭje apsireikšti. Taip tĕvai suvedami ir taikinami. Taip jie vertiami arba viliojami gimdĭti.

Žmoniškoi dvâsia-siela ĩra priezastis to, kad žmogus esti regĭmame pasaulĭje.

Ji ĩra ir kũrĕjas mintiũ, jausmũ ir kūno gĭvâtũ. Ir dvâsios-sielos ĩra galia, sântĭkiâvimui tarp tũ gĭvâtũ tvarkĭti ir jâm palaikĭti.

Is žmoniškiosios esybės pareina jo sveikata ir grožė.

Tik atskiros žmoniškiosios esybės nėra ligios, kad esmėje ir tos patios. Viename žmoguje ji daugiau, kitame mažiau reikšdinasi. Ir tai padaro, kad greičiau siai kūnas pastebimas.

### **Žmogaus sveikata.**

Po visų buvusių aiškinimų galėsime pilnai suprasti, kas yra sveikata. Mokslininkai apie ją visai kalba. Ir nėra lengva ją tinkamai aiškinties. Be abejo, ji yra įpatinga žmogaus būseną. Bet tājai svarbus ne vien kūno, bet ir jausmų-palinkimų-geidulių ir mintių gyvenimas ir pagaliau vėriausiai žmoniškumo pradas, žmogaus esmė.

Sveikatai dėtas patsai pagrindas, kad kiekvienas šių atskirų veiknių žmogaus buvime gali netrukdomas reikšties savo dėsniais. Toliau ir jų sántikiavimas turi atsizvelgti į tikrus dėsnius. O visa tai gal prižiūrėti ir tvarkėti tikrai dvasia-siela, žmoniškoji esybė.

Is to išeina, kad sveikata yra dėsnii palaikomas ivairių žmogaus buvimo givátu gyvenimas ir darnus jųjų sántikiavimas. Trumpiau pasákius, sveikata yra lignesos būseną.

Sita lignesos būseną palaikoma kiekvienoje givátuje jos prado, bet kartais jo ir ardoma, desties, kaip tai likimas leidia, kurio jis yra statitas į savo buti. Tik apie tai nėra galima platiau kalbėti. Sántikiavimo lignesa tarp minimų givátu yra palaikoma žmoniškumo prado.

Kuomet jisai dar menkas-silpnas, lignesa yra arba jos nėra, atitinkant aplinką. Sitai sukeliant gives-

niū ūpū bangāvimā, kūnas daugiau paveikiamas. O jeigu to ūpū-geiduliū sukilimo žmogus raginamas kurti mintis, jos veikia nuotaikā ir kūnā. Tada visas tūleriopas žmogaus gyvenimas priklauso aplinkos. Atitinkant ir ligneša tame gyvenime, tai esti sveikata.

Bet kad žmoniškumo prādas ūra stipras-galingas, jis nuolatai taiso ir tvirtina minimo sātikiāvimo lignešā, ir taip tada sveikata pareina iš jojo.

Irodo tai jau ir šis vīksnīs, kad žmogus,  
kurs savo esmėje ūra gīvesnis negu  
kiti, ne taip greitai suserga.

Jau tasai, kurs geriau ir tvirtiau protauja, gīvena sveikesnis. Jis ligū ne taip lengvai slegiamas kaip prāstas, menkos kultūros žmogus. Tai reikia su atsi-dėjimu mėginti ir patikrinti.

Tada pagaliau ir nujėgsime, kaip sveikata tvirti-nama ir palaikoma. Užtenkamai išminties turėdamas, kiekvienas žmogus gāli tai vīkdīti, nuolatai gīventi ir numanīti štai kā:

Mano esmē ūra dvāsinēs rūšies. Iš jos pareina ir iš jos nustātomas ir palaikomas mano asmenībēs ir asmens gīvenimas. Toji esmē glūdo visagalīn-gojo visumos Kūrėjo vālioje. Ji ūra paskutinīsis mano gīvenimo pāgrindas ir mano dvāsios šviesa. Ji mane stātē ī šī gīvenimā ir mane tvirtina. Ji visas kliūtis šālina ir visas mano jėgas stiprina. Nuolatai stengiuos tai numanīti ir tuo pasitikēti. Taip tesie visados!

### III.

## SVEIKATOS GRIOVIMAS.

**⌘ Kaip šis grio-  
vimas įvīksta. ⌘**

Suprāte, kad sveikata ūra līgnešos būsena, žinome ir tai, kas ūra līga. Bet apie jā kalbēdami, žmonēs paprastai omenīje turi vien tiktai kūnā. Jie vadina līga tai, kad kūno gīvenimas trukdītas. Gīliau jā suprantā tiejie, kurie tiki, kad pagaliau prigimtis visa pataisīsianti. Jie, mat, prigimtimi vadina gāliā, kuri kūnā kuria. Toji jiems rodos tur-būt buvusi kaip-nors silpnėjusi. Ir todēl sveikata griuvusi.

Taip ištikrūjū atsitinka dažnai. Sakīsim, žmogus vālgės sunkiai virškinamā valgī. Tada kūnā kuriantioji galia juo vargdama līg pailsta. Ir nebegāli visām kūnuī reikšti, kā ji reikšti turētū. Vēl-gi, jeigu žmogus vālgīs ir lengviau suvirškinamā, bet neįprastā valgī, kuriantioji galia līg nemokēs juo iš karto naudoties kaip reikia.

Dažnai atsitinka, kad žmonēs, gerai pasivālgę arba prisigēre, net staiga miršta. Kad skilvis labai prikraujamas arba pripilamas, kraujas daugiau spaudia savo indū-indeliū sienas. O kad jos jau ūra sukietėjusios, jos sprogsa, ir kraujas pasklīsta po kūno audinius. Tada kūnas nebegāli gīventi. Ir štai, kā reikētū suprasti:

Sveikata ūra griaujama, kad kūnā kuriantijai gāliai ūra staiga uzduotas perdidis arba neįprastas dārbas.

Pānašūs dalīkai gāli įvīkti ne vien kūno, bet ir jausmū-geismū gīvātoje. Sukeltos nepaprastos būsenos gāli iš pagrindū apversti šios gīvātos gīvenimā. Ir tada žmogus ūra ligonis. Sveikata, tai estī asme-

nībēs gīvenimo līgneša, negriaujama, jeigu zādinamos ī pātirtas pānašios, naujos būsenos. Zmogus tada apreiškia jas kaip naujā savo vidaus turtā, bet jo asmenībē lieka, kokia buvusi.

Bet kaip tiktai zmozuje sukeliama staiga visai keisti jausmai, jām visai svetimi geiduliai, ligšol nepatirtos aistros, jis nebebūs tas pats zinomasis zmozus, bet geiduliū arba aistrū sūkuris. Ir jo sveikata nīks.

Visai atitinkami dalīkai īvīksta ir protāvimo gīvātoje. Ir tše veikia tikra kuriantiosios gālios rūšis. Ir ji gāli būt slopinama, jeigu jai uzduodama, kā ji vīkdīt neistengia. Kālki zmozui nuolatai ī gālvā jām neprieinamas nuomones, ir jis pagaliau būs nesveiko protāvimo zmozus. Jo sveikata būs mintiū gīvātoje griauta.

Bet jeigu tai ir neīvīktū, vis dēlto kuriantioji jēga būs kiek silpnīnta, ji būs savo veikimo sritīje kiek trikdīnta. Ir taip jau ir tše līgneša būs gadīnta ir liga jautiama.

Kūno sritīje tuojau numanīti nesveikumas, jeigu bet-kurs narīs īra suverztas. Taipo-jau geismū gīvātoje nesmagumas jautiamas, jeigu zmozgaus nuotaikai priešingas ūpas zādinamas. Tas pats dalīkas īvīksta protāvimo gīvātoje. Tik jis daug daugiau reiškia, kad ir nēra īskarto toks aiškus. Bet jis īslengvo labai kenkia asmenībēs pilnetui. Zmogus negāli likties sveikas.

Zmozgaus asmenībēs gīvenimo sritīs visos sātīkīuoja. O kad vienur dārosi netvarka, visa asmenībē īra skriausta, jos līgneša uzgauta-trikdīnta.

Dār blogiau atsīliepia ī sveikātā, kad asmenībēs gīvātos statiai skīriamos viena nuo kitos. Ivīksta tai, paveikslui, kad zmozus apalpsta. Tada kūnas dār

galētū būti ir sveikas. Bet šitai būsenai trunkant, žmogui neatsigaunant, kūnas tikrai pavojuje, jis suserga.

Paties žmogaus ir jo protavimo bei geismū gīvatos sąntikiavimas su kūnu yra reikalingas.

Be to jis vienas negali vesti savo gyvenimo bilā, kaip tai dāro augmuo. Nebēra jām priprasto žādin-tojo ir ākstintojo.

Vėl-gi, jeigu geismū gīvata ir pasiliktū sąntikije su kūnu, bet protavimo gīvata nesāntikiuotū su jied-viem, žmogus gāl ir atrodītū sveikas, bet savo reiški-muose jis nebūtū aiškus, būtū netvarkus-nedarnus. Jām ko-nors trūktū. Jis būtū laikomas beprotiu. Ir vėl reikēs sakīti, jis nesveikas.

Musū laikais pradēta žmogaus asmenībēs gīvātū sąntikiavimā tītia ardīti. Kas paprastai iviksta, žmogui īmingant, tas padāroma dirbtinu būdu. Žmonēs īmigdomi tām tinkamais veikimais. Ir tada jū kūno ir geismū gīvati-dvi naudojami visokiems prasimānīmāms. Kalbama apie „hypnotiškus“ bandīmus.

O jie kaip tik silpnina asmenībēs gī-vātū sąntikiavimā ir pātīā žmogaus esmēs valdiā asmenībēs gyvenime.

Ir tokiu būdu visi tiems bandīmāms pasiduodan-tieji jau savo gyvenimo viduje sužeidiami. Jū asme-nībēs gyvenimas nuodugniai ardomas.

Dār didesnis yra pavojus tiems žmonēms, kuriū asmenībēs gīvatos jau iš prigimties lengvai skiriasi. Tokios yra beveik visos motriškosios.

Jeigu jos leidia jas skirti, arba, kaip sākoma, save ī „transos“ būsenā īvesti, jeib kokie „dīvai“ iviktū, nežinomos gālios jū kūno jēgomis, labiausiai „mi-

rusiuju\* vēlēs apsireikstū, tada sveikata tikrai griaujama.

Tokie ģra spiritistū bandīmai. Rodos, ģs viso, kas jau pasakīta, aiškēja, kaip zalingi ģie turi būti visiems, kurie ģiems pasiduoda. Tokie zmonēs suserga savo esme. Netrukus ģie atrodo beprotiais ir po ilgesnio arba trumpesnio vargo miršta.

Taip jau ir priējome tai, kame glūdo zmogaus sveikātos ģivenimas, ir kas ģra to griovimo esmē.

Kad zmoniškiosios dvāsios-sielos valdīmas zmogaus asmenībēje suvarzomas, arba kad dvāsia-siela pati silpninama, tada sveikata griaujama ģs pagrindū.

Kitas dalīkas ģra, jeigu zmoniškumo prādas dār nēra ģsigalējes, ģra dār silpnas-nepribrendes. Tada zmogus ģāli būt sveikas. Ĵis tik nebūs aiškus-budrus, stīprios, tvirtos dvāsios. Bet ģis ģsliks sveikas, kad ģis seks kūno protā, būtent instinktā. Bet kad ģis to nedarīs, jo sveikata ģriūs ko-lengviau. Menko zmoniškumo zmonēs greit ģra linke visokius nuodus vartoti, būtent alkoholā, tabākā, ir kitus, ir zūva arba vienaip ar kitaip menkēja.

Bet kad zmoniškumo prādas ģra kiek ģsigalējes o vēl silpninamas, tada visām piktui durīs ātviros.

Ir tikra suirutē ģāli pasidarīti zmogaus asmenībēs ģivenime.

Bet tokie apģailētini zmonēs paprastai savo nelaimēs nenumāno. Ĵie tiki esā sveiki. O kiti zmonēs dažniausiai ģ juos taipo-jau ziūri kaip ģ sveikus. Teisībē, ģū kūnai ģāli ilģai būti stīprūs, ģū ģeiduliai ģalingi, net protāvimas nuosakus. Tatiau ģie ģra nesveiki.



Žmoniskoji jų esmė yra bejėgė, tamsi,  
apmirusi.

Visiems tokių žmonių apraiškoms trūksta vėriausiojo daliko. Kurs nors šiek-tiek yra numanus, pasigenda, su tokiais žmonėmis susieidamas, patios išminties, tikro malonumo, gyvos sąžinės ir stiprios vėlios.

O kur tų gėlių nėra, tse žmogus serga sunkiausia liga. Ir išlengvo tai pastebėt kūno būsenoje.

**Griaujantiosios  
aplinkos jėgos.**

Paprastai žmonės tiki aplinkoje esant jų gyvenimo gaivestis. Taipojau jie jos ir bijo. Jiems rodosi, kad aplinkoje ir glūdās pavojus jų sveikatai. Iš dalies taip ir yra.

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

Kūnui tinka labiausiai vidutinis šilumos laipsnis, ne perdidis ir ne permāžas oro drėgnumas, ne peraiški šviesa, tūras oras ir vanduo, tikras valgis, nedidis jo saikas, ir tt.

Kūnas tarpsta tiktai įpatingose sālīgose. Jo gyvenimui reikalinga līgneša.

Kuomet ko-nors perdaug arba permāža kūnui teikiama, jo gyvenimo līgneša griaujama, ir jis ligotas.

Kūnas berods stengiasi āplinkai prisitaikinti. Bet tatai jām gālīma tik visai išlengvo, niekumet staiga.

Todēl kūnas visumet pasilpsta, kad aplinkos turinīs jī didia galia uzgriūva. Jis neīstengia atsispirti.

Bet aplinkoje veikia dār ir visokios jēgos, kurias žmonēs paprastai nepastebi, o kurios vis-dēlto sveikātai daug reiškia. Erdvėje īra ne tiktai oro, bet ir elektros, magnētismo ir dār slēpiningesniū jēgū.

O jos nuolatai pakinta, bet laikais  
daugiau, laikais maziau.

Sis pakitimas īvīksta, saulei, mēnesiui ir zvaigzdēms keliaujant. Jos paveikia zemēs jēgas, kurios tada pasidāro kitokios.

O atitinkamai pakinta ir visa, kas auga, kas gīva, būtent augmenīs, gīvuliai, žmonēs. Negreit!

Nēra gālīma gīvām, pomažu augusiām  
kūnui īskarto prisitaikīnti gamtoje  
īvīkusiām pakitimui,

īpatiai, kad jis labai didis. Tada gīviejie dalīkai kaipsta ir net suserga. Ir dažnai kalba žmonēs apie limpančias ligas.

Bet priezastis tokiām, sakīsime bendrām ligotumui glūdo aplinkos pakitime, kurs veikia visus kūnus. Todēl jie taip ilgai kaipsta, kol nēra īsmoke jām prisitaikīnti.

Kurie tai gālī greitai padarīti, pasilieka sveiki. Jie ligos „neuzkretiami“

Taip reikētū beveik visas ligas suprasti, kurios uzninka kartu didī žmoniū skaitiū. Imkime tik ir paprastiausiājā, būtent slogas. Jos tenka žmonēms, kad oras īra pakites. Bet žmonēs ieško tū ligū „diegū“, ir vadīnasi net mokslininkais. O tie jū surasti diegai īra minimo pakitimo īsdavos, tai estī sutrikusios kūno sveikātos pādaras, o ne ligos priezastis.

Nuo visū iš aplinkos pareinantiū slaptiū ir žinomū priežastiū, sveikatai griauti, kūnā gina jį kuriantioji jėga. Kad koks kūno naris sužalotas, jis prigimties išgīdomas. Sulūžes kaulas suauga, žaizda užgija.

Bet tše ūra ribū. Drieziui netekus nārī, jām užauga visai naujas. Žmogui paprastai taip nēra. Driežas ūra driezū veislēs dalis, vadinasi, tos gamtos jėgos, kuri driezus gamina. Žmogus ūrā dvāsinis vienetas, kurs tiek reiškia kūnui, šiai gamtos dāliai, kad jį nebedirba visiškai sāvīškai. Todėl

žmogaus kūne kuriantioji jėga atsi-  
saukia ne vien ū bendrājā gamtos  
gīvībe, bet ir laukia paramos iš žmo-  
gaus esmēs.

Tik toji paprastai ūra dār persilpna, arba jį dār nemoka kūnā gelbėti. Todėl tad kūnas vienas ir nebīstengia pasitaisīti, kad jis daugiau ūra sugadintas, negu jame veikiantioji kuriama galia īstengia padarīti.

Panašiai atsitinka, kad kūnā prisunkia nuodai. Jie rods neskiria kūno dalis kaip, sakīsime, kirtis, smūgis, lūžimas, bet jie vertia stātantias arba augimo jėgas kitaip veikti negu reikalinga, jeigu jū nevāro statiai iš kūno.

Maistingiems dalīkāms ū jį patekus, kuriantiosios jėgos juos pagauna ir padāro gīvojo kūno dalimis. Bet kad koks ū kūnā patekes matēriālas tuo virsti negālī, jis ūra kūnui žalingas arba net nuodingas ir jo metamas laukan, jeigu jis tai īstengia. Žmoniškoji dvāsia-siela turētū kūnui padėti. Ji tai ir dāro. Bet nēra visos dvāšios-sielos līgiai galingos. Todėl tie pātis dalīkai nēra visiems līgiu būdu žalingi.

Labai augštai išķilusiems žmonēms  
nieks nebegāli kenkti.

Ir nuodai jū nebeužgauna. Jie berods negāli padarīti juos savo kūnui naudingū dalīku, bet jie jiems neleidia prisunktī kūnā, nors jie būtū ī jī īsilieje su kokiu gēralu arba angies īgilimu. Tokiū žmoniū kuriantioji galia taip gerai stiprina kūnā, kad jis netrukus išmeta, kas jām īra žalinga.

**Griaujantiosios  
vidaus jēgos.**

Daugiau dār negu aplinkos jēgos gāli griauti sveikātā paties žmogaus vidaus jēgos. O žmonės labai dažnai to nė nenumāno. Paprastai to ir nežino. Todėl žmonės ir taip dažnai serga.

O serga, kadāngi jie leido patiū vidaus jēgoms griauti jū sveikātā.

Tai īra tiesa, kuriā turētū suprasti ir nuolatai atmintīje turētī ir menkiausiasis žmogelis. Ir ta tiesa naudoties.

Aplinka neįstengtū griauti žmogaus sveikātā, jeigu jo vidaus būsenos nebūtū tām sālīgos. Žmogaus kūnas, vienas paliktas, gana dažnai galētū apsiginti nuo griovikū, mokētū prisitaikinti aplinkos pakitimams. Bet būdamas žmogaus kūnu, jis kitū žmogaus jēgū, kurios īra žmogaus esmės penimos, īra silpninamas.

Tokios jēgos īra panūdimai, geiduliai, ūpai, aistros.

Geismo gīvata todėl īpatiai daug reiškia sveikātai.

Ivairiausiasis būdais ji jā veikia, o dažniausiai neįgiamai. Įstikrūjū ji turētū ir galētū sveikātā tvirtinti. Gīvuliuose geismū gīvata īra jū esmē, jū siela. O

kaip gražiai ji juos apsaugoja nuo viso, kas iš aplinkos juos užnikti nori! Ji gražiausiai sutaria su kūno protu, būtent instinktu.

Geiduliai vertia žmogų sąntfikuoti su aplinka. Ir dāro tai dvejopu būdu. Jie žmogūje žādina minti, aplinkoje esā visa-tai, kas teikia givibēs. Toliau jie vāro žmogū dirbti, jeib jām givibēs dalikai ir tektū.

Paprastiausiasis ĩra maisto, būtent valgio ir gēralo geidimas. Sāko žmonēs, reikiā maisto, norint givām būti. Bet visai aišku, kad

žmogus negivēja, ko-daugiau maisto suvālgo ir sugeria. Priešingai, jis tada ko-dazniau ir sunkiau serga.

Nēra reikalo daug vālgiti. Bet geidulis žmogū vāro, kadāngi geidulis nori givėti ir gēralo jautri-namas.

Žmonēs ĩstikrūjū dažnai vālgo ir geria ne todēl, kad kūno gyvenimui tai reikalinga, bet kadāngi ĩra skanu.

To skanumo jie norētū be saiko. O tai reiškia, geidulis nori penimas, auginamas. Ir žmonēs krauja ir lieja ĩ kūnā, kiek tik ĩstengdami. Ir taip jie smarkiai veikia kūno sveikatā.

Kuriantioji kūno jēga slėgiama, tvirkinama arba statiai žudoma.

Atrodo berods, līg tai darītū tie valgiai ir gēralai. Taip ir ĩra. Bet jie ĩra tik priemonēs. Pātis veikėjai ĩra geiduliai. O kaltininkas — žmogus, kurs jiems duoda vāliā.

Nenorėdamas nusikalsti, jis turētū saikiai vālgiti ir gerti. Bet jis dār kita-kā dāro, kas dār daugiau peiktina. Žmogus dažnai rįja visokiū nuodū, jū ĩsiskanėjes.

Nuodai erzina kūnā. Tuo jis sukelia geismū gīvatoje daugiau judrumo. Ir žmonės tiki, tai reiškia didesnį givumą. Bet šis

geismo judrumas trikdo kūno givėnimā, ir nuodai vertia jį į kitas vėzes.

Ivįksta tai šitaip. Givasis kūnas virškinamąjį maistą padaro nauja savo dalimi. Taip dirbdamas kūnas yra tarsi givėsnis. Ir tai atsigarsi geismū givatoje. Žmogus tai jautia. Jām smagu, malonu. Jis patiria givėsnė būsenā geismū givatoje. Kas patiamė kūnė ivįksta, jis paprastai nežino.

Ir nežino, kas kūnė dārosi, kada jis į jį nuodū įleidia. Kūnas nuodāms priešinasī. Māzosios jojo dālīs, cellulose arba narveliai, dirba dār giviau negu maistā padarīdami givā savo dalimi. Jie dabar dirba lig mirties baimėje.

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

Toks givėsnis narveliū dārbas atsiliepia ir aiškiau geismū givatoje. Žmogus tada tše jautia daugiau givumo. O to jis kaip tik nori. Todėl ir trokšta vis naujų erzinimū. O kadangi senieji nuodai tiek nebeveikia apsimūrėjusiū narveliū, reikia jų daugiau arba naujų, smarkesniū. O taip tai griaujama žmogaus sveikata.

Ir vėl tai padaro nuodai, bet saukti geiduliū. Jie yra to griovimo priežastis.

Toliau geiduliai griauja žmogaus sveikatā, jį varīdami į visokius reikalingus ir nereikalingus veikimus. Ir-gi dirbdamas, žmogus turētū atsiziūrėti į kūno givėnimo įstātumus. Ir tše reikia būti saikiām.

Berods ne tinginiui tai pasakīta.

Žmogui dirbant, kūnas ĩra jo ĩrankis. O ir jis negāli kaip reikiant savo naujėjimo dārbā darĩti. Jis todēl nuvargsta. Dēkime,

turto geisdamas žmogus, vadinas geiduliū vāromas, neleidia kūnui ilsēties, ir jis silpsta, jo sveikata griūva.

Visi gīvi daigtai ilsisi tikrais laikais. Jiems tai būtinai reikalinga. Bet žmogaus geiduliai, o dār veikiau jo aistros ĩ tai visai neatsižiūri. Ir todēl dažnai kūnas laikomas perilgai geiduliū tarnĩboje.

O kas dār blogiau, kur visai nereikalinga žmogaus tikslāms.

Kūnas gīvena gamtos dēsniais. Jām reikia poilsio tikru laiku.

Nemiegotos nāktĩs ĩra sveikātos griovimo laikai.

Bet tai nenumāno tie, kurie ĩra ĩkinkĩti ĩ geiduliū ir aistrū jungā. Jaunas kūnas berods ĩstengia griovimā greitiau atitaisĩti. Ir todēl jauni žmonēs greitiau pamiršta silpnėjimā. Bet joks prĩtirimas nesilieka be pāsekū.

Ipatiai tše tai aiškēja, kur geriausios kūno jēgos niekais vertiamos, kaip slaptame lĩtiū sātĩkiāvime. Bet jeigu ir nebūtū tū jēgū aikvojimo, jau

pats aistrū sukilimas ĩra žalingas.

Tuomet visas kūno gīvenimas pakinta. Kvėpāvimas tampa trumpesnis negu būtinai reikalinga. Vālgīdamas, žmogus, negana kramtes, prarĩja valgĩ, kurs tada negāli būti gerai suvirškinamas. Visi aistringo žmogaus judesiai ĩra ũmūs. Ir todēl kūnas greitiau ĩstumiamas ĩ pavojū. Visa-tai ĩra sveikātos griovimas.

Bet geiduliai ir aistros padâro kartais dâr daugiau blogo. Jos statiai laužo natûrâlû sântikî tarp vidaus, bûtent mintiû-jausmû-aistrû ir kûno gîvenimo.

Labai staigus aistrû, bet jau ir ûpû sukilimas padâro daznai, kad kûnas išnîra ið zmogaus vâlios.

Tada zmogus kartais statiai apalpsta.

Vël-gi tûli ûpai, kaip kerštas, pavîdas, nekanta, supîkimas paveikia kûnâ, kad nebdirba tikslingai. Supîkimas, paveikslui, padâro, kad tulžis savo sultiû per daug lieja î vidurius ir tokiu keliu î kraujâ ir jî gadina. Kiti ûpai veikia bluznî. Ir tad kûnas îra toks, kaip kad jî nuodai bûtû prisunke. Gîvenimo baimê, rûpesnis dël iðmitimo, naikina, kaip suzinota, diegû liaukas.

O jeigu minimi ûpai tiek ir neparâtû, vis dëlto kûno protas, bûtent instinktas, îra ûpû bangû svaiginamas ir zudomas.

Ir kûnas jo netekes jau maziau galêtû pats saugoties nuo žalos.

Ira žinoma, kad nuodai zudo instinktâ. Bet kad geiduliai ir aistros zmogû vertia î jî neatsiziûrêti, ir taip instinktâ iðlengvo iðgesina, tatau nedaznai pamâstoma. O tatau labai svarbu tai žinoti.

Netekes instinkto, zmogaus kûnas nuolatai pavojûje.

Jis nebegâlî rinkties, kas jâm naudinga, ir nebegâlî priešinties tâm, kas jâm žalinga. Ir zmogus vâlgo, geria ir dâro, kas jo sveikâtâ griauja.



**Protāvimo gīvā-  
tos svarstis.**

Visai kitaip negu jausmū-  
gēismū gīvata turētū protāvimas  
atsiliepti ī sveikātā.

Protāvimo gīvata īra žmogaus asme-  
nībēs gīvenimo vidurīs.

Jām daugiau sveriant žmogaus gīvenime negu geismū  
gīvata, sveikata negalētū būt griaujama. Bet ir tše,  
kur protas daug reiškia, kartais nēra tikros sveikātos.

Mat, ir tie žmonēs dažnai negīvena savo protu.  
Vadinasi, jū gīvenime nereiškia tiek jū mintīs, kiek  
geiduliai bei aistros. Žmogaus veikimāms mintīs  
turētū tikslus pastatīti ir keliā rodīti. Bet nēra to.  
Geiduliai vāro žmogū. Ir jie reikalauja iš mintiū  
aiškesniū takū ir sau dār didesnēs stiprībēs. Iš to  
išeina, kad jie dār daugiau blogo padāro sveikātai  
negu sukildamos be mintiū, be protāvimo.

Imkime tik šī dalīkā! Išvirke žmonēs gašlauja.  
Naudojasi kuriantiaja kūno jēga, savo aistroms paten-  
kīnti. Iš to savaiame išeina kūno griuvimas, baisiau-  
sios, būtent slaptosios ligos. Ir žmonēs nori protā-  
vimu surasti priemoniū, toms ligoms gīdīti. Dār tiki,  
tai esā gālīma.

Tik manīkime, jie nori, kad žmogus be jokios  
atžvalgos galētū paleistuvauti, o apsisuke kalba apie  
žmogaus evolūcē! Koks neprotas! Žmogaus evolūcē  
veda ī augštesnī, tauresnī žmoniškumā! O ko nori  
jie?

Ir skelbia surāde vaistus toms ligoms gīdīti.  
Dabar gali darīti, ī kā vāro aistros. Vaistais gālīma  
gīdīties! Ir gīvena žmonēs kaip gīvene, ir žūva.  
Visi tie vaistai tik tegālī nuodugniau griauti sveikātā.  
Ne antraip! O kad ir rodītūsi, juk žmonēs pasveiks-

ta, vis dėlto negali būti taip ištikrųjų. Liga slaptai veikia žmonių giminėse.

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

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

Ira labai aiškus ir tiesus kelias slaptoms ligoms išvengti, būtent gyvent žmoniškai, būti skaistiām.

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

Daug tām galėtų reikėti protas. Protaudami, žmonės negalėtų priešintis gyvenimo įstātīmāms. Jie atsiziūrėtų į tai, kā gamta reikalauja, kā prigimtis liepia, o kā ji uždina. Bet žmonės dažnai kitaip elgiasi.

Aišku, jie gyvena ne savo protu. Renkasi visokias mintis, kurias patīs kurti negalėtų, ir kurias savo dvāsia prisunkti nemoka. Ir taip kaupiasi svariū ir nešvariū, darnū ir sukraipītū, šviesiū ir tamsiū mintiū. Ir tokia tad yra jų protāvimo gīvata.

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

Rodos ir menkâm žmogutiui turētū būt numanu, kad tokia protāvimo gīvātos netvarka ir nešvara, tokia jos tarnība aistroms turi blogai atsiliepti ī visā žmogaus gīvenimā. Negāli tše būti aiškumo-darnos-gerumo. Ir negāli būti sveikātos.

Bet ne vien mintiū mišinīs ir jū nešvara dāro bloga. Ir pat grīnas dār tvarkus proto mitimas gāli negero reikšti žmogaus gīvenimui. Kad protāvimo gīvata, taip sākant, plinta per savo ribas, ji slegia visas kitas žmogaus gīvenimo sritis. Ir skriaudiami ne vien kūno ir ūpū gīvati-dvi, bet ir dvāsios-sielos kvēpāvimas žmogaus gīvenime tampa nedarņingas, ir pradeda silpnēti-žūti, kaip visa-tai, kas īra be darnos-armonēs.

Mūsū laiku Europos kultūros žmonēs kaip tik īroda šitše paliestus dalīkus. Tū žmoniū gīvenimas īra tikras didis sūkurīs, kuriame žmonēs svaigsta. Todėl tūli Europā vadina ligonbutiu. Kiti kalba net apie beprotnamī. Bet tai reiškia mąž-daug tā pāti. Siū laikū žmonēs īra tokio neaiškaus proto, kad savo dvāsios apsiniaukimo nebenumāno. Bet pātis serga sunkiausia liga.

### **Sveikātos pāgrindo griovimas.**

Žmogaus asmenībēs gīvenimo sritis īra kūrībos išdava, īra kurtos jos valia ir galia. Tū sritiū arba gīvātū sántikiāvimas pasidāro evolūcēs keliu. O tše taipojau visa vīkdo kūrībos galia. Todėl ištikrūjū ji pati īra sveikātos pāgrindas.

Bet žmogaus asmenībėje ji īra pastātiusi žmoniš. kājā dvāsia-sielā, kad ji atsišauktū ī jā, kad ji rūpin-tūsi kuriantiaja valia ir galia. Bet kad šis prādas

pats silpnēja, kad jis silpninamas, jis nebegāli padarīti tai, kas reikalinga sveikātos griovimui priesīnties.

Kaip jau aiškīnta, dvāsia-siela nepasieka statiai geismū ir kūno gīvātos. Ji kuria mintis, ir jū dārbas, būtent protāvīmas, veikia geismū gīvātā ir per tājā kūnā, ir tokiu būdu jos galia īsīnēša net ī jusniū pasaulī ir ī jo turīnī. Vēl-gī pasaulis ir jo turīnīs īsī savo pusēs veikia žmogū, kurs ī tai atsīliepdamas paprastai pasīlieka natūrālus.

Bet kad kiti žmonēs savo āpraiškomīs jī pagauna, tada dāznai īseina kitaip.

Darkiū, sukraipītū, tamsiū ir trumpū kitū žmoniū mintiū žmogaus esmēs jēgos ne vien traukīamos ī nūsmsugeidulīus ir aīstras, bet žmogaus esmē pati jū īra līg surīšama-apkaliama.

Ir ne jī vīrauja žmogaus asmenībēje, bet geiduliū ir aīstrū jēgos. Pīrmīau jos tiktai kartais viršū gauna, bet toliau jos pīrmauja visame žmogaus gīvenīme. Ir pati žmoniškoji dvāsia-siela tīse māža arba nieko nebereīškīa.

Kad, paveīkslui, žmogus īsmoksta tikēti, būsiās laīmingas ir kitū gerbīamas, daug turtū turēdamas, jis visaip stengsis, jū īsigīti. Pradiōje jo elgesīje dār kiek reīkš žmoniškumo prādas, ir žmogaus dārbas būs kiek doras. Bet ko-daugiau jis īsīgeīs ī turtus, to-māzīau jis atsīzvelgs ī dorovēs reikalāvīmus. Ir jis nieko nepaisīdamas naudosīs kitū turtais, kitū jēgomīs ir net gīvībe, bī-tik pralobus. Ir jī sutūrēs tiktai baudiemiejie īstātīmai. Nebenumānīs, kad jo dārbas īra nezmoniškas.

Jo dvāsia-siela īra apmīrusī.

Tatai īvīksta visumet, kad zmogus dāro, kas īra  
priešinga zmoniškumui, pātai dorovei. Ir taip tad  
zmogaus gīvenimas pasaulīje īra griaujamas īs pamatū.

Bet paprastai zmonēs to nē manīt nenumāno.  
Net specialistai mokslininkai nezīno, kad  
doras gīvenimas īra vīriausias zmogaus  
buvimo pasaulīje ir todēl jo sveikātos  
pāgrindas.

Jeigu jau kā zīno, tada pasāko, kad reikiā saikiau  
gīventi, nevartoti šio ar to valgio ir gēralo. Bet kad  
kiekviena mintis, kuri veda ī geiduliū  
tarnībā, kerta zmogaus esme,  
to vos vienas-antras tenumāno.

Berods nēra tai ātviras, greit pastebimas, o dār  
maziau sutšiuopiamas, juslei pasiekamas dalīkas. Zmonišk-  
kumo prādo sunīkimas aiškēja pirmiau tik īs asmens  
elgesio. O pastebi tai tiktai giedros ākīs. Bet toliau  
tai pradeda reikšti ir sveikātai.

Kad zmogus linksta kalbēti, kas bloga, kas pikta,  
kas nešvaru, kas nedora, kad jān tinka kitus šmeizti,  
apzodiuoti, juos niekinti, tada aiškus īra zmoniskosios  
jo esmēs silpnējimas.

Īpatiai svarbu zīnoti, kiek melas ir  
zodio nelaikīmas kenkia zmogaus  
esmēs tvirtībei.

Meluodamas zmogus veikia prieš savo īsmānīmā,  
prieš īsmintī ir sāzīne. Zīnodamas, kaip dalīkai īra,  
ir sakīdamas kita-kā, zmogus pats zudo tikrāji savo  
zīnojīmā. Ir tuo zudo savo esme. Vēl-gi kā-nors  
zadēdamas, zmogus rīziasī tai īstesēti. O to nedarī-  
damas, jis naikina savo rīztā ir tuo patiu savo vāliā ir  
pagaliau esme. Ir taip īslengvo nīksta īs zmogaus  
asmens zmoniškumo prādas, ir jo sveikata griūva.

Pagaliau minētinas dār vienas dalīkas, kurs kaip tik mūsū laikais pradeda īsivīrauti.

Ira zmoniū, kurie rodos ir gīvena „dorai“, kurie nieko blogo nedāro, bet jie trokšta īpatingū gāliū.

Jie nori kaži-kā reikšti, darīti „dīvū“. Ir gerai tiriant, aiškēja, juk jie nenori turtū, bet kitū zmoniū esmēs savo uzgaidoms. Jie nori, kad kitū širdīs ir sielos taptū jū īrankiais ir priemonėmis.

O kiekvienas zmogus turi pagaliau būti īrankis ir priemonē pasaulio Kūrējo vālios.

Todēl zmonēs, norēdami kitū širdis ir sielas pavergti, priešinas nuodugniai visumos vāliai ir gāliai, ir tuo šālinasi nuo savo esimo pradios. O tai reiškia, kad zudo zmoniškājā savo esme.

Nēra šis dalīkas platiai zinomas. Todēl jī šitše ir tiktai palietiamo. Bet jis pradeda Europos „kultūroje“ īsiveisti. O tai īra pavojus. Zmonēs taip griauja īš pagrindū savo sveikātā, kadāngi zudo pātī zmoniškumā. O jis kaip tik tām īra, kad zmonēs taptū pilnais zmonėmis.

#### IV.

### SVEIKATOS PATVARA.

**Gīvībē ir  
gīvumas.**

Norēdami sāmoningai rūpinties sveikata, reikia jā dār kitaip negu ligšol suprasti. Kad jī pareina īš gīvībēs, tur-būt jau aiškėjo. Bet dabar svarbu būs pažiūrēti, kaip gīvībē reiškiasi.

Be ābejo īra ten gīvībēs, kur īra gīvumo. O vīriausias jojo pažīmīs īra judesīs.

Bet oras, vanduo, ugnis ir visokie daigtai taipojau juda. O niekas jų nevadina givus. Jų judesį sukelia beveik visumet jėgos iš aplinkos, būtent Siluma, oras, vanduo, gėras, ir tt. Kartais tai dāro ir vidaus jėga, būtent sunkumas.

Bet kitaip juda, kas gīva. Augmuo kelia savo sultis prieš sunkumą į savo galūne. O paukštis pakīla savo sparnais lig padangiū.

Viskas, kas gīva, juda dėl kitų priežastiū, kuriū nėra tame, kas negīva, kuriū ištātūmai kiti, negu negivumo ištātūmai.

Gīvas judesīs ūra dār kitos prasmės. Jis reikšmingas. Jis kaip-nors ūrodo, kad jis pareina iš kito prādo.

Todėl gīvo daigto judesī vadiname ūvairiaais zodiais: augimu, atsiliepimu, veikimu. Ir stengiamės iš judesio surasti jo kilme.

Daznai vienas judesīs pareina iš kito. Bet pagaliau prieiname gālā, ir randame kokī-nors sumāningumā. Augmens judesīs ūra visoks, bet jo esmingasis ūra augimas. Gīvulio judesīs ūra be augimo dār atsiliepimas ū ispūdūis.

Žmogaus judesīs ūra ir augimas ir atsiliepimas ū ispūdūis, ir gāl būt visoks, bet jo esmingasis ūra veikimas.

Jis turi tikslā. Ir gimsta iš sāmoningumo, būtent iš jausmo, iš nuotaikos, iš minties, iš proto, pagaliau iš žmogaus esmės, iš dvāsios-sielos.

Bet ir augimas atrodo tikslingas. Žmogaus pavidas ūra jo vaisius ir pasidāro iš nuolatinio judesio. O kaip dvāsia-siela ūra pagrindinē veikimo pradia, taip tur-būt ir augimo. Ir gālime sakīti, kad pagaliau visa, kas esti, ūra dvāsines kilmės.

O žmoniškiosios dvąsios-sielos judesís, kúnui pa-  
laikíti, spindi ir iš kúno gývumo. Gálima ir antraip  
sakíti, bûtent, kad jo gývumas íra dvąsios-sielos judesís.

Berods šis judesís íra kitos rúšies negu veikimas.  
Bet abiem pagaliau pareina, taip sákant, íkvėpimas-  
plasta iš dvąsios-sielos.

Ir tai plástai kelias tiesiamas tikrú  
ístátímú.

Aiskėja tai ir iš žmogaus asmens buvimo ir gí-  
venimo nuo pat kúno užgimimo. Žmogaus kúnas,  
žmogaus asmuo ir visa asmeníbė íra judesís, íra  
augimas, priėmimas íspūdių ir atsiliepimas ir toliau  
veikimas.

**Kúno gývumo  
dárbas.**

Priprátusiems prie plataus pasaulio  
gívenimo, jis atrodo prąstas,  
vienodas, kasdieninis. Bet viená-  
antrá dalíká geriau patírinėjus, mums nusistebėjimo  
nebėra gálo. Tik apsistokime kad ir prie žmogaus  
kúno atsiradimo!

Motínos kúne pradeda rąsties naujas gývumas  
šale josios gývumo. Sukíla átskiras judesís. Jis íra  
reikšmingas ir tikslingas. Gálima jį statiai vadínti jau  
veikimu.

Slaptia sukíla plasta, tarsi širdis pra-  
dėtú tvinktioti.

O širdies dár nėra. Bet vis galingiau kaip koks  
laikrodís kála tas judesís. Ir nuolatai didėja gývos  
matėrės krislas,

líg judesiu pasidarítú kúnas, jo  
dálís ir nariai.

Passidáro dirgsnių mązgas, vadinamas sympátí-  
kumi, ir toliau visas dirgsnių tinklas, nugarkaulio ir



galvos smâgenis ir pagaliau dâr odos dirgsnîs ir atskiri jû centrai, bûtent âkîs, ausis ir kitos jusnîs. Kartu auga visokie indai: Sirdis, gîslos, liaukos, viduriai, toliau kietêja kaulai, ir tt.

O tas judesîs, ið kurio gimê nuostabiai sudêtas ir sudorotas kûnas, tesiasi tolin, kûnas pasilieka gîvas.

Atrodo, lîg tas judesîs neštû, palaikitû kûno gîvenimâ. Kada tik tas judesîs kaip-nors sustâbdomas, jau kûnas pradeda nîkti.

Tokiu bûdu judesîs îra kûno pátvaros pâgrindas.

Kûnas turi nuolatai bût stâtomas. (Nuolatinis jo griu-vimas turi bût atpildomas.) Ið to pareina sveikâtos patvara.

Ir suauges kûnas tûri dâr bût stâtomas be paliovos.

Todêl Sirdis plastêja ir vâro kraujâ per visâ kûnâ iki odos ir î plautius. Kiti indai ir prietaisai jos dârbe dalîvauja. Ir taip kraujas ið odos ir ið plautiû vêl grîzta Sirdin. Nuolatai kvêpâvimo judesîs plautiaiai ir oda

eina kartu su Sirdimi ir jaunina kraujâ ir tuo visâ kûnâ. Toliau ir skilvis, viduriai ir liaukos nuolatai juda-dirba, priima naujâjî „maistâ“, sijoja jî, padâro sau tinkamâ ir gîvo kûno gîvomis dalimis ir meta jî î gîvumo srove. O kas netinka kûnui, iðmetama. Tâ pâtî dâro visas kûnas ir tuo, kas jame jau nebegîva.

O visos kûno gîvumo rûðis dirba lîg vienu îsâ-kîmu. Sirdies plastêjimas, plautiû ir odos kvêpâ-vimas, skilvio ir viduriû judesîs, liaukû teikimai, viso-kiû indû-indeliû veikimai,

visi tie darbai vīksta slēpīngai sātī-  
kiuodami.

Tarsi viena mintis visu-tuo reikstūsi, statītū kūnā,  
jaunīntū jī, ir kas jām netinka, kas sena, mestū,  
šālintū iš kūno.

O vīrausiasis žmogaus uzdavīnis būs  
rūpīnties, kad šis judesīs galētū vīkti  
netrukdomas.

**Platusis gīvī-  
bēs judesīs** Sunku suprasti, kā tai reiškia, kad  
ī kūnā patekes maisto matēriālas  
kūnui nebēra tinkamas ir turi būt  
išmetamas. Juk gīvumas nesiranda tiktai žmogaus,  
gīvulio ir augmenū kūnuose.

Visa erdvē īra pilna gīvumo.

Gīvībēs diegai jājā pildo. Bet kīla klausimas, kas  
tai gīvībēs diegai?

Toliau žmogus dār žino kitokī negu kūno  
gīvumā, kūno gīvībēs judesī.

Ir jausmū bei mintiū gīvātose īra  
gīvumo.

Tiedvi gīvati tur-būt īra panašiai statīti kaip  
kūnas. O joms būvant, jū gīvumas nuolatai reiškiasi.  
Tose gīvātose taip-jau vīksta stātīmas ir griovīmas. Bet  
dār mazīau žino žmonēs, kur dingsta tos jēgos, kurios  
iš tū dviejū gīvātū šālinas. Ar jos žūva — begīvībēje?

Bet kaip tik

jausmū ir mintiū gīvātose īra jautīamos  
jēgū bangos tām tikrais laikais.

Tos bangos īra tarsi kokie ātgarsiai mēnesio, saulēs  
ir zvaigzdiū sātīkiū, ir kartojasī mēnesiais, metais ir  
āmžiais. Ira tai judesiai, kurie eina ne vien per āt-

skiro žmogaus asmenį ir asmenybę, bet ir per giminę, tautą ir kelias tautas, pagaliau net per visą žmoniją.

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

Visa, kas gyva, pasižimi savo gyvumo ritmu. Todėl vadiname gyvybės judesį ir gyvybės ritmu. Jám sukilant, gyvybė státo pavidalá. Bet tuo ji nesibaigia.

Iš pavidalo ans ritmas, gyvybės judesís, nešasi tolin gyvų daigtų reiškiniais.

Tám ritmui atsileidiant, tie reiškiniai ir tada pats kūnas menkėja ir pagaliau virsta negyvas.

Taip gimsta ir auga átskiro žmogaus pavidalas, átskira giminė ir tauta. Taip vįksta ir jų darbai, veiksmái ir veikalai Taip gimsta ir auga kultūros, ir taip viskas vėl nįksta.

Tatai reikia pastebėti ir sąmoningai gyventi, vadinas

reikia eiti su gyvybės ritmu.

Taip tada išigali gyvybė, ir sveikata yra patvari. Prieš minimá ritmá eiti, yra daužimas kakta į siená. Mirtiai nieks neišbėgs, bet nepaisant gyvybės plastos, gálima gálá pasidaríti prieš laiká. Todėl yra

labai svarbu, gyvenimá suprasti mimumu judesiu.

Jis yra vįksmas, kurs pagaliau pareina iš mūsų esmės gelmių ir palaikomas viso gyvenimo ritmo. Ir todėl neša mūsų gyvibe ir sveikátá.

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

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

Sirdis, pradėjusi plastėti, nenuvargsta visą žmogaus amžių.

Pakisti gali tik jos forma, gesti jos raumenis, bet jėga nepailsta, kuri ją vairo.

Aišku tai tām, kurs regi givibės be krāsto jūras. Viskas, kas esti, nardo jose. Iš jų pareina visa, kas gīva. Iš jos sukila ir givibės judesīs, kurs apsireiškia gīvu dalīku. Jis nepasidāro iš negīvo daigto. Bet jis paġauna ir tokī ir tampa rīškus.

**Givibės judesīs  
kūne.**

Paprastai tikima, kad žmogaus kūnas nejudās, jeigu žmogus nieko nedāro. Kūnas atrodo, tarsi būtū sustingęs dalīkas. Vis dėlto

visos kūno dalelės virpa gīviausiai.

Kūnas pasidārē iš krislelių, kurie ar kvėpavimu ar mitimu susiėjo ir virto kūno dalele. Bet tokia ji pasilieka tik akies mirksnī. Tada ji kūnui nebereikalinga ir lekia šalin, garuoja iš jo, arba išmetama. Ira, tarsi tie krisleliai savo givibės liepsnele atiduotū žmogaus kūno gyvenimo ugniai ir tada pradingtū.

Kūnas yra tikras givibės verpetas. Nuolatai jis priima matėriālō, ir nuolatai jis materiālō atiduoda.

Bet kā kūnas priima, turi būti gīva.

Tatai jī gaivina.

Ji priimdamas, jis jaunėja, bet ji ilgiau kaip reikiant palaikidamas, jis senėja.

Žmogaus kūne šis nuolatinis pakitimas  
yra jaunėjimas ir senėjimas kartu.

Givibės kibirkstelės, atlėkusios ir savo liepsnele atidāvusios, išgesta ir tegali naujai degti grįžusios į didiasias givibės jūras.

Kad kūne pasilieka givibės pelenai,  
jis pagaliau virsta lavonu. Jis tēra  
givas, kad kiekvienas jo krislelis savo  
givibe jām teikia ir virpa.

Tas virpėjimas greitai sustoja. Ir todėl kūnui reikia naujo givo matėriālo. Kaip jo nėra, kūnas yra ligotas. Bet jeigu kūno dalelės ir būtū pakeitiamos, bet ne greit, žmogus atrodītū senėjantis. Todėl vėriausiasis žmogaus rūpesnis turētū būti,

kad kūne matėrės judesīs, jos pakeitimas nuolatai įviktū, kad matėrė niekur nesusikauptū, nesustingtū.

Taip kalbame apskritai apie kūno matėrės judesī. Bet reikia žinoti, kad kūne nėra tiktai visokiū tirštīmū, skīstīmū ir oro judesiū. Kūne yra ir tokios matėrės-jėgos, kuri gāli būt vadinama elektriška ir magnētismu. Ji līg plaukia dirgsnimis. Bet greittiau ji spindi.

Kiekvienas givas pavidalas spindi neregimais spinduliais.

Negivas kūnas nespindi. Spindėjimas reiškia ugningū arba aithėriškū kūno daleliū šaudimā. O šitas judesīs vīksta tame, kas yra kūno pavidalo pāmatas.

Senieji Hindūs apie jį daug daugiau žinojo negu Europos mokslininkai. Bet dabar jau ir šie kiek žino

apie tai ir tvirtina, kā anie jau seniai skelbē. Hindūs vadina kūno pavidalo pāmatā jo modeliū.

Sis modelis arba aithēriškasis regimojo kūno pāmatas īra labai svarbus zmogaus sveikātai.

Jis kaip koks magnētas traukia iš aplinkos, iš oro ir iš valgio-gēralo kūnui gīvībēs kibirkšteles, ir spindējimu nebetinkamas vēl išmeta.

O taip jo īra palaikoma kūno sveikata. Sis gāli naujēti. Kuomet aithēriškoji kūno jēga silpsta, zmogus serga. Tām spindējimui nevīkstant kaip reikia, zmogus jautiasi sunkus, nuvargēs. Bet kad jis ir vīksta, bet ne normālu būdu, kad jis pergreitas, arba vienur vienas, kitur kitas, tada sveikata nēra patvari.

Aithērinio kūno spindējimas palaikomas gīvo maisto vālgīmu, bet vīriausiai tikru grīno oro kvēpāvīmu.

Todēl labai svarbu zinot, kā ir kaip vālgīti ir kaip kvēpuot reikia. Toliau apie tai platiau pakalbēsime.

Siše dār minēsime, kad aithērinis kūnas turi savo centrus, kuriems atitinka regimojo kūno taip vadinamos kraujo liaukos. Jū reikšmē ir dārbas tik paskutiniaijs metais Europos mokslininkū geriau iš-tirtos. Bet daug dār īra pasilike neaiškumū.

Tos liaukos veikamos iš aplinkos — valgio-gēralo ir oro, o iš vidaus — zmogaus jausmū, ūpū, mintiū ir vīriausiai jo sāmonēs ir dēmesio.

**Gīvībēs judēsīs  
jausmū gīvātoje.**

Dalīkai, kurie kaip tik aiškīnti, māza zinomi. Tūli todēl jais abejoja. Bet reikia tuo tenkīntis, kas pasākoma zinantiūjū. Juk ir tai,

kas dārosi paties kūne, nepastebi kiekvienas zmogus.

Tie vīksmai tiriami kito zmogaus kūne. O tā dārbā dāro mokslininkai. Jū pasākīmais tikime.

Bet kas atsitinka zmogaus jausmū-geiduliū, ir kas īvīksta mintiū gīvenime, tai kiekvienas zmogus labai gerai zino. Tik reikia ī tai kreipt savo dēsmesī. Tada suzino kiekvienas, kaip mainosi jo jausmai, palinkimai, geiduliai, troški- mai, vienu zodiu: kaip kinta jo jausmū-ūpū gīvata.

Paprastai mokslas šito judesio neaiškiai skiria nuo protāvimo arba mintiū gīvenimo. Bet īra svarbiū pāgrindū eiti su senūjū Hindū mokslu, kurs tuo zvilgsniu aiškesnis ir todēl be ābejo tikresnis.

Lengva numanīti, kaip sukīla visokie jausmai ir geiduliai ir vėl nīksta.

Zmogui ne vistiek, kurios tū būsenū jame gīvos.

Jis, paveikslui norētū veikiau dziaugsmo negu liūdesio. Bet klausiamas, kas jām geriau tiktū, liūdesis ar būt be jausmū ir īvairiū ūpū bei geiduliū, zmogus rink- tūsi veikiau ir liūdnumo negu likties be jausmū ir be tām tikros nuotaikos.

Tuo judesiu jām reikšdinasi tos srities gīvībē. Jeigu to nēra, jām begālo nuobodu-tuštia, tarsi jis netektū gīvībēs.

Sis judesis gāli būt sukeliamas valgio ir gēralo, priskaitant jiems visa, kā zmogus ī burnā kiša ir pila. Bet nedaug tai reiškia.

Zmonēs, kurie tuo tenkinasi, īra men- kos zmoniškos gīvībēs.

Didesnēs gīvībēs ģra tie, kurie kelia savo jausmus visokiais ģspūdiāis ģ jusnis, vadinasi tuo, kā māto ir girdi.

Daug tģe padāro menas. Bet dār daugiau tiesioginiai ģeri ir blogi ģmoniū apsireģskimai. O lengva numanģti, kiek visa-tai ģāli reikģti sveikātos pātvarai.

Bet ģra dār kito jausmū-ģpū ģudesio priezastis. Kaip kūnas apģobiamas oro, taip jausmū ģvata savo esimo sritģje ģģvena ģeismo-nģsmo ģūrose. Ir iģ jū plaukia ģģgos ģ ģmogaus ģpū ģģvātā.

ģmogus ģra, taip sākant, pasaulio nuotaikos pagaunamas.

O jeigu ne viso pasaulio, tai ben savo aplinkos, savo krāģto ir tautos.

ģra tai paprastas dalģkas, kad vos bereikģtģ prieto apsistoti. Tātiau ģis tģliems atrodo pāsakiģkas. Vis dģlto

beveik daugiau kaip atskirais savo jausmais ir ģeiduliais ģmogus ģģvena plataus pasaulio nģsmais.

ģie srāvi per mģsģ asmenģbe. Ir daģnai tenka sakģti, kad pasaulģģ ģģvena mģsģ jausmģ ģģvata, negu kad mes su ātskiru savo ģģvumu ģģa ģģvata ģģventģme.

Bet todģl sunku, tos srities ģģvumā valdģti. Tātiau tai ģālima. ģģvģjusi ģmogaus esmģ ģra didesnģ ģģlia ir uģ pasaulio ģeismo ģģrģ ģģliā.

ģasistengdamas esme ģģvģti, ģmogus vis ģerģiau ģģmoksta tvarkģti jausmģ ģģvātā sveikātos patvarumģi.

ģisus tokius uģplģdģmus iģ aplinkos ģģlima lengvai ģģģģntģ, vien parimstant savo vģdaus tģloje. Tģliāu apģe tai dār kalbģsime.



Pagaliau dār kelios mintīs. Upai pagauna kūnā. Kūno judesiai nēra, kaip jau zinome, vien jo reikalū reiškėjai, bet ir jausmū-geiduliū-ūpū. Sukildami, jie padāro, kad kūnas, kūno nariai juda, kol nēra nusekusi geidulio galia. Tām judesiui kūno nariai, jū raumenīs īsitempia ir atsileidia. Isitempe, jie jēgā apreiškia. Bet tuomet jie nesinaujina. Iš ko, kaip sākēme, išeina nuovargis. Bet kaip tik ītampa atsileidia, kūnas gāli savo naujėjimo ir jaunėjimo dārbāoliau darīti.

Sitas jausmū gīvātos judesīs, iš kurio pareina raumenū ītampa ir atsileidimas, īra nevien sveikātos pātvarai svarbus, bet ir kūno ir jo judesiū gražumui.

Raumenū ītampa gamina nuovargī, jū atsileidimas — atsigavimā. Tik

sukilimas ir nubangāvimas turi vīkti līg po prieziūra, bet be varžīmo.

**Mintiū  
gīvumas.**

Dār maziau negu ūpū-geismū judesīs īra pastebimas mintiū judesīs ir jo reikšmē sveikātos pātvarai. O jis jai dār svarbesnis.

Kad mintīs atplaukia ir pranīksta, īra berods žinoma. Bet reikētū dār ir tai žinoti, kad

mintiū plaukimu žmogaus asmenībē nuolatai ir nuodugniai pakinta.

O ne vien viduje, bet ir ūpū-geismū bei kūno sritīje ir pasidarbāvime. Mintiū pakitimas īra līgus ugnies mirgesiui. O panaši pasidāro visa žmogaus asmenībē ir jo asmuo.

Dâr kartâ vaizduokimês, kas dârosi žmogaus protâvimo gîvâtoje! Nuolatai žmogus kuriasi mintis. Jos dažnai greit ir vël praniksta. Bet,

kaip tik žmogus savo dêmesî kreipia  
î mintis ir ilgiau prie jû parimsta, mintis  
Sviesêja ir stiprêja,

ir netrukus sužâdina nuotaikâ-nûsmâ-palinkimâ-geidimâ - norâ, kurs pagauna kûnâ, kad tikslingai juda mintiai vîkdîti.

Tokiu būdu žmogaus dârbas dârosi: Prasideda žmogaus dvâsioje ir nukîla î protâvimâ arba mintiû gîvâtâ. Mintis tada sušvinta žmogaus sâmonêje, persikelia î jo jausmû gîvâtâ, keliauja su kûno judesiu ir virsta veikimu, iš kurio dažnai išauga regimas daigtas.

Toks mintiû judesîs îra normâlus. Kuomet jis taip îvîksta, žmogus jautiasi smagus. O žinotina, kad mintiû judesîs îra vîriausias žmogaus gîvenimo dalîkas.

Ir labai svarbu, kad jis atsineštû lig jusniû pasaulio. Tuomet žmogus gîvena lig pilnumu. Kuomet mintis vos sušvitusios vël nîksta, meluojant, duotojo žodio nelaikant, žmogus pasilieka silpnas. Jame nêra tvirtumo, nêra vâlios. Bet

kada minti išaugina lig veikimo ir daigto, žmogus žîmiai stiprêja savo esme.

Aišku, kad taip tvirtêja visa jo asmenîbê, o tai îra ir žmogaus sveikata.

Bet daug tai reiškia ir žmogaus grozei. Jis tograzesnis, ko-giliau veiktas prasideda žmogaus asmenîbêje ir kîla, netrukdomas iš aplinkos, iki kûno gîvenimo, lig jusniû pasaulio. Visi žmogaus judesiai tada atrodo lig pasidarîtû savaime.

Mintis judesį priruošia. Upas, iš aplinkos pažadintas, jį staiga sukelia. Bet kad mintis jį žadina, tada viskas sklandiai ir natūraliai virsta, ir judesys yra ko-tobūliausias.

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

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

žmogus vaizduojasi viduje, kaip judesys veikti turi.

Taip-jau grąžūs atrodo ir visi tokiu būdu vykdyti žmogaus darbai ir dirbti jo daigtai. Ira, tarsi žmogaus sveikata ir grožė iš jo eitū ir į jo veikimą.

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

Gera, kad žmogus šiā mintį stābdo ir savo dvasios šviesā į ją lieja, arba jeigu ji jām netinka, paleidia. Ira tai labai svarbu. O štai dėlko!

Kaip jau žinome, žmogus gyvena ne vien kūno aplinkoje ir jausmū gyvenimu, bet ir mintiū jūrose. Ir nuolatai briaujasi į jo dvasiā ir toliau į sāmone visokios mintis. Jos kazi-kur gāli nuvarīti žmogū. Mat, ne vien žmogus protauja, bet pasaulis protauja žmogumi.

Sis protāvimas paprastai palaiko žmogaus sveikātā, bet kartais, jis pasidāro keistas. Ir silpni žmonės pakrinka ir suserga. O jū mintis pagauna ir kitus. Kalbama apie psychosę. Todėl

bûtinai reikalinga sveikâtos pâtvarai, žiûrint î slêpiningai žmogû pagaunantias mintis, kad žmogus išmoktû savo rîztu gîventi su atplaukiantiomis mintimis, arba jû vengti.

**Žmogaus esmês  
gîvumas.**

Kaip jau žinome, augst ir mintiû gîvenimo îra žmogaus esmê. Pa-krîpusi î jusniû pasauli, ji nuolatai darbsti. Ji kaip-nors teikiasi asmenîbês ir asmens gîvenimui.

Žmogaus esmês gîvumâ galêtûme vadinti Svietimu.

Bet aišku, kad jis nêra paliginamas î žiburio Svietimâ. Nêra tâm apreikt geresnio žodio. Sâmonê îra esmês Sviesos atspindinîs. O Sviesa îra visumet ir veikimas.

Mums dabar jau žinomâji labai pinklûji  
žmogaus asmenîbês gîvenimâ esmês  
Sviesa nuSvietia ir palaiko

visai panašiai kaip saulê žemês gîvenimâ. Rodos, suprantama, kad tše visas žmogaus gîvenimas turi bûti tvirtesnis, tai esti ir jo sveikata patvaresnê, kur žmogaus esmê jâm daugiau reiškia.

Bet žmogaus esmê ne visumet ligiai galinga îra.

Laikais ji tarsi Sviesêja, tad vël lig niaukiasi, lig uzteka augstiau žmogaus asmenîbêje ir vël lig žemiau nusileidia. O šis judesîs kartojasi visai taisiklingai. Ira jis panašus î bangâvimâ. Ir todêl, rodos, lengvai suprantama, kad atitinkamai žmogaus gîvenimas bûs laikais stipresnis, laikais menkesnis.

Minimas judesīs ģra visai kita-kas, kaip mintiū ir ūpū gīvātos ir kūno smagenū dārbas. Kurs nors-kiek doriau gīvena, žino, kad

žmogus tām tikrais laikais līg iškila iš paprastojo gīvenimo ģ skaidresnģi,

ģ ģpatingai kilnū ir taurā, iš kurio žiūrint visas žemės gīvenimas su visu ģo turiniu visai kitaip atrodo, tarsi būtū netekes savo svarbumo. O vėl užeina kiti laikai, kad ir niekingas gīvenimas ģra lģg kaži-koks svarbus.

Didģsis žmoniū skaitius apie tokģ žmogaus esmės gīvumā nieko nežino. Jie pažģsta tiktai jausmū-ūpū-geiduliū sukilimā arba mintiū aiškumā-blaivumā.

Žmoniū esmė nēra lģgaus šviesumo.

Bet ģra gana daug žmoniū, kurie žino, kokia ģpatinga ģra jū būtis, kad jie, šviesēje esme, stovi augšt viso jusnims prieinamo pasaulio ir žvelgia ģ jģ iš tolo kaip āras, skraidģdams žģdroje padangēje, ģ savo lizdā, ģ kurģ tad vėliau ir nusileidia. Tuomet jie jautiasi viešpatiaais, bet nusileide ģ paprastā gīvenimā, jie ģra palepe, prislģgti, menki.

Žmogus, šviesējes savo esme, tvarko visā savo asmenģbe ir ģos gīvenimā, jģ valdo ir grožina.

Ir todėl žmogaus esmės gīvumas ģra tikriausias sveikātos patvarumo pāgrindas.

Bet žmogaus esmė, kaip žinome, dār kitaip reiģkia savo gīvumā, jūda kitokiu būdu. Kalbējome jau apie miegā ir budējimā.

Paprastasis mokslas nemoka paaiģkģnti, kas miegas ģra. Vienok jis ģra pastebējes, kad smagenģse tarsi elektros žibureliai apsidengia ir nebeduoda vieni kitiems signālū. Ir tai viskas. Gāl jis mokēs daugiau pasa-

kīti, kada jis sužinos, kas īra budējimas ir sāmo-  
ningumas.

Īsmintiai sāko, kad žmogus īmingās,  
jeigu jo esmē atsitraukia nuo kūno  
gīvenimo ir kaupiasi dvāsios-sielos  
sritīje.

Tad visas kūno judesīs, berods, pamažiau eina,  
Sirdis neplastēja taip greit. Atitinkamai ir kvėpuojama,  
tik paprastai daug giliau. Valgis vėl geriau virški-  
namas, liaukos tobūliau dirba. Mat, kūnas lig visai  
sau gīvena, ir netrukdomas vāro savo dārbā. Todėl  
žmogus, pabudes, jautiasi atsigāves. O ne vien kūnu,  
bet ir dvāsioje-sieloje.

Žmogaus galia glūdo īstikrūjū jo dvā-  
sioje-sieloje.

Kūnas īra jos apsireiškimāms tik priemonē. O ta  
priemonē būva, kaip jai leidia tikri dėsniai. Žmogui  
budant jām sāmoningām esant, mintiū ir ūpū jėgos  
reiškiasi kūnu. Ir jo gīvenimas kiek stābdomas. Jis  
negāli tiek naujėti, kiek reikiant. Jis dvāsios šviesoje  
lig tirpsta. Ir todėl jis iš jos tarsi sprunka. Nēra tām  
reikalinga, kad žmogus īmigtū,

užtenka, kad žmogus moka kūnā akies  
mirksnī paleisti.

Tada kūnas atsigauna, jo sveikata stiprēja ir liekasi  
patvari.

Pagaliau īra žinomas žmogaus esmės judesīs  
tarp užgimimo ir mirimo, arba, geriau sākant: tarp  
gīvenimo su kūnu jusniū pasaulyje ir kitoje būtije be  
regimojo kūno.

Ira, berods, žmoniū, kurie tvirtina, kad kito gīve-  
nimo būti negāli, kad žmogui mirus, visa īra baigta.  
Bet niekas jū neīrodē, kaip suprātus žmogaus gīvībe,

jo esmēs Sviesā, jo sāmone iš tamsaus kūno. O geriau visa apmāstius, aiškėja, kad tokie žmonės kalba apie daliskus, kuriems jie dār nēra pribrende.

Žmoniū ĩra visokiū rūšiū. Jos skiriasi vīriausiai tuo, kokia Sviesi ĩra žmoniū esmē.

Jeigu kai-kurio žmogaus esmē tepradeda brėkšti ir nē kalbos dār negāli būti, kad esmē jau aušta arba net jau Svietia, tada toks žmogus saves dār neatskirs nuo mintiū ir jausmū gīvātos, gāl nē nuo kūno.

Ir kaip jis tada galētū kalbėti apie savo esmēs gīvumā? Jis savo esmē dār miega.

Bet labai pastebėtina, kad maži vaikai dažnai labai aiškiai save skiria nuo kūno. Jis jiems ĩra kitas, svetimas daliskas. Jie sāko: ranka nori imti, pilvas vālgīti, ir tt. Jie dār nēra pakliuve Snibždesiui (suggestei), kad jū kūnas esās jū esmē, vadinās, jie negīvena snaudulīje (hypnosėje), kuriame žmogus, duodamas bulvė ir sākomas, kad tai obuolas, jā skaniai griauzia.

Išmintiai sāko, kad žmogaus esmē, būtent dvāsia-siela, uzimanti savo kūnā tiktai išlengvo.

Ir tik septīneriū metū vaikas jau esās žmogus. Bet tiktai

kelis kartus septīnerius metus sulaukes, žmogus gāli pilnai valdīti savo āsmenī ir juo naudoties, jeigu tuo laiku savo išgalėjimu ir rūpinosi.

Tada išlengvo žmogus vėl traukiasi atgal nuo kūno, kol jo neapleidia mirtīje visiškai.

**Sveikātos patvarumo pāgrindas.**

Neziūrint to, kas pasakīta, rodos, visas zmogaus gīvumas, jo judrumas pareina iš jo pri-gimties. Iš dalies taip īra īstīkrūjū. O tas judrumas īra gīvībēs ir gīvenimo dēsniū patvirtīntas. Todēl jis īvīksta tarsi savai-me. Zmogus noroms-nenoroms sutinka su juo. Tati- au sākome, zmogus gaminās judesī, patsai judinās kūnā ir narius. Tai kaip tse īra?

Kūnas īra judrus, kadāngi jis tik tokiu būdu gīvena. Jo judrumas īra jām būtin- as. Taip jo gīvībē reiškiasi. Toliau kūnas juda, kokio-nors geismo pagautas. Vēl- gi tām judesīui nutiesia keliā mintis. Retiau tik pareina jām skātinimas iš patios zmogaus esmēs.

Paprastiasias, pastebimas zmogaus judrumas pareina iš jo jausmū-ūpū-palīnkimū ir mintiū, arba, kitaip sākant, iš geismingojo protāvimo. Tada kalbama apie zmogaus dārbā.

Jis īra to-gīvesnis ir gausenis-platesnis, ko-dau- giau zmogui īra visokiū palīnkimū ir mintiū. Kitais zodiais

augštesnēs kultūros zmogus daugiau juda-dirba.

Jis tarsi daugiau gīvībēs turi negu kitas, kuris nēra tokios kultūros. Bet jis, rasi, ir savo esmēje īra budresnis.

Tik pazvelgkime ī zemos ir tad ī augštesnēs rū- sies gīvī! Jū judrumas skiriasi pagal gīvībēs laipsnius. Taip ir augštesnēs gīvībēs zmogus īra judresnis. Jis tuo īpatiai tada pasižīmi, kad jo gīvumas gaivi- namas zmogaus esmēs.

Tada net kūno judesiai, kurie, kaip sāko mokslī- ninkai, īvīkstā be zmogaus vālios, gāli būti pakeitiami. Sirdis gāli būt vāroma, liepiama greitiau arba lēčiau



mušti arba gāli būt stābdoma, kvēpāvimas gāli būt tesiamas, ir tt.

Tiktai didiājām žmoniū skaitiui dār nēra gālīma, visus kūno judesius savo noru valdīti ir keisti. Pa-prastai žmonēs tām dār nēra pribrende. Jie dār nēra tokie šviesūs, kad ir gerai galētū visa tvarkīti. Jie nēra tām uztenkamai sāmoningi.

Bet ir kāsdienio žmogus gāli daugiau gīventi savo esme.

Visas jo asmenībēs gīvenimas gāli būti tvarkomas ir nustatomas žmogaus esmēs.

Tada žmogus īra daug sveikesnis, jo atrodīmas, jo judesiai daug gražesni ir natūrālesni, turi jaunumo pāžīmius.

Žmogus gīvena šiame pasaulīje, jeigu jo esmē prie jo taikosi. O kad taip jo gīvenimas pagrinduotas dvāsia-siela, tada ir jo sveikata iš jos gauna pa-tvarumā. Todėl

tada sveikata īra tvirtesnē, ko-daugiau žmogus gīvena savo esme, ko-aiškiau ji reiškiasi.

Savo esme gīvendamas, žmogus ir stātosi ant to pagrindo, iš kurio pareina visa, kas esti.

Kurs rimsta savo esme, tas siekia dvāsiniū augštībiū, kreipiasi ī visumos kūrējā, ī āmžinas gīvībēs jūras, ī pātīā āmžinā sveikatā, jaunumā ir grožē.

## V.

### KUNO GIVENIMO PRIŽIUREJIMAS.

**Kūno asmuo.** Kūnas īra skirtas žmogui tarnauti. Jis žmogaus priemonė. Ir veikia panašiai kaip automātas. Tatiāu jis īra gīvas, īra asmuo. Ir didīsis žmoniū skaitius gīvena, tarsi kūnas būtū patsai žmogus, o dvāsinis jū gīvumas tiktai kūno gīvenimo ātgarsis.

Bet kurie īra gīvėje savo esmė, tie aiškiai jautia, kad kūnas jiems īra auges tām, kad jie galėtū juo apsi-reikšti jusniū pasaulīje. Sitām tikslui kūnas ko-geriausiai prirengtas. Ir mūsū laikū žmogui īpatiai reikia rūpinties, kad

kūnas liktū tinkamas savo uždaviniui,  
o nebūtū sugadīntas, ir toliau, kad  
jis žmogaus ir būtū žmoniškai nau-  
dojamas.

Kūno negalės paprastai īra īrodīmai, kad žmogus jo neprižiūrėjo ir juo nesinaudojo kaip reikiant. Todėl

liga īra beveik visumet tikra  
žmogaus gėda.

O nesunku, kūnā išlaikīti sveikā. Vīriausiai rei-  
kia rūpīnties, kad jo gīvenimas nebūtū trukdomas.  
Jis vīksta, taip sākant, savaimė. Kūnas īra sau gīvas  
dalīkas su savo gīvībe. Jis īra tikras asmuo.

Bet mūsū laikais jis nebėra, kas jis būti turētū.  
Jo gīvenimo žīgiai nebevīksta, kaip reikiant. Žmogus  
īra savo kūnā sudarkes. O jeigu to nebūtū padāres  
jis pats, tai jo tėvai gāl īvedė jo gīvenimā ī īpatingā  
īprotī. O tā reikia mesti. Reikia ī kita-kā īprātīnti kūnā.

Kūno gīvenimas vīriausiai vīksta kvėpāvimu, miti-

nenormalumû-nenatûrâlumû-pakrikimû. Tuos reikia pataisîti. Ir visur naujus kelius surasti.

Toliau kûno gîvenimui svarbus ir kûno sântikiavimas su âplinka. O tise daug reiskia paties kûno oda, toliau drabuziai ir namai bei krâstas.

Visais âtzvilgiais „kultûros“ žmogaus kûnas îra sudarkîtas. Ir žmogus turi pasistengti ben protâvimu jî išvesti iš jo nelemtos bûties, ir îvesti î natûrâlîâ. Gera bûtû, kad tame dalîvautû pati žmoniškoji dvâsia-siela.

## 1. Kûno Gîvenimo Bîla.

### A. Kvêpâvimas.

**Kvêpâvimas ir kûno  
bei asmens gîvenimas.** Jis îra pažimîs to, kad gî-  
vena žmogus vieneto gîve-  
nimâ. Kaip jis tik prade-  
da sau âtskiras gîventi, jis ir kvêpuoja. O paskutiniu  
kvapu jis ir baigia savo âmžîû.

Nuolatinis kvêpâvimas îra statiai kûno gîvumo ir gîvenimo pâgrindas. Kvêpâvimu kûnas lig semte semia iš gîvîbês jûrû sau gîvîbês, ir taja gaivina savo ir mažiausias daleles — turêtû jas gaivînti. O to dažnai nêra.

Mazi vaikai dažnai dâr kvêpuoja kaip reikia. Bet vèliau jau to nebemoka. Ir žmonês lig mûsû laikû nesirûpina geresniu, pilnesniu kvêpâvimu.

Nenorêta šitise platiai išdêstîti, koks îra svarbus gîve-  
nimui kvêpâvimas kûno. Bet primînti, rodos, reikalinga,  
kad kvêpâvimas ir širdies plasta ir kraujo tekêjimas  
gîslû takais, toliau ir viduriû judesîs glaudiausiai sântî-  
kiuoja. Kiek kraujui reiskia oras, rodos, ir be mokslo  
žmogus jau žino. Bet kad kvêpâvimas ir liaukas vei-  
kia, rodos nêra platiai žinoma. Todêl šise tai nors  
menama. O liaukos labai daug teikia kûno gîvenimui.

Ipatiai pasidāro tai numanu, zinant, kad kvēpuodami mes ne vien ūtraukiame ū save deguonies (oxigeno) ir gesonies (nitrogeno) bet ir kitū slēpiningū elementū, panašū ū elektrā, svrāvintiā dirgsnimis, ir dār smulkesniū. Erdvē jū ūra pilna. Ir vakarū žmonēms gāli būt suprantama, kad kvēpāvimas nepriruošia vien chēmēs bilā kraujūje, bet kad kaž-kas slēpiningo ūvīksta žmoguje, kā žmogus jautia kaip gaivestī.

O tenka toji ne vien kūnui, bet ir jausmū ir mintiū gīvātai. Kvēpuodamas žmogus turētū nujausti net viso gīvumo pāgrindā. Tada kvēpāvimas būtū tikrausia sveikātos versmē.

Bet paprastai žmonēs apie jī temāsto kaip apie kūno dalikā. O ir tše jis jiems dār nēra gana svarbus. Nežino, kiek jis reiškia kūno gīvenimui. Jis beveik kaip kokia dvāsinē jēga jī taiso ir stīprina.

Reikētū daug parašīti, norint paaiškīnt, kokiu būdu kvēpāvimu palietus vienā ir antrā kūno dālī ar vietā. Bet tuo tārpu svarbiausia apskritai — išmukti geresniū kvēpāvimu naudoties kūno gīvenimui. Todēl tenkīnsimēs tuo, kas reikalingiausia.

**Kaip kvēpuoti  
reikia.**

Paprastai nebekvēpuojama ū ž-tenkamai. Žmonēs vos kiek pildo plautius oro. Ir dažnai māža rūpinasi geru oru. Todēl mokīkimēs kvēpuoti!

Ira kvēpuojama trejopu būdu.

Moteros, seniau suverždamos savo liemenī, kvēpuodavo beveik vien viršutiniais plautiū galais, petius kilnodamos. Tada žinoma ir

tik viršutinē maža plautiū dalis tesipildē oro.

O tiek neužtenka. Kraujas nesinaujina, kiek reiki-  
kiant. Nešvarus ir negėvumo pilnas nuodija kūnà.

Kitaip kvėpuoja, kuriàm pletiasi Sonkauliai, trau-  
kiant orà.

Tuomet pildosi vidurinė plautiù dalis.

Tai jau òra geriau. Daugiau oro pasieka kraujà  
ir jì prisunkia. Bet ir tai dár neužtenka sveikàm  
gėvenimui.

Tretiuoju bũdu kvėpuoja dažnai dainininkai. Jiems  
svarbu pilditi

apatine plautiù dâlì.

Tada jie spaudia plėve, kuri skiria vidurius nuo  
krũtinė survos, zemín, ir taip duoda plautiàms daugiau  
vietos. Ir jie gâlì daugiau oro prisikvėpti. Bet ir tai  
dár neužtenka.

Reikia visus plautius pilditi oro,  
pirmiau apatiniàjà jũ dâlì, tada vidu-  
riniàjà, o paskiau viršutiniàjà, plau-  
tiù galũnes.

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

Tokia tai òra pilnoji kvėpuosena.

Senesniũ mokslininkũ surašiti rãštai sàko, moteros  
kvėpuojantios kitaip negu vïrai. Bet tai buvo nezinėliũ  
pasàkimai. Moteros tik todėl kvėpàvo kitaip, kadangi  
susiveržusios liemenì, galėjo kvepuoti tik plautiù vir-  
šũnėmis. Bet tos sàvaržos dabar laimingu bũdu nebėra.

Ko-daugiau oro sugeriamo, to-geriau.

Todėl kvėpuodami pilnuoju bũdu, reikia traukti  
oro, kiek tiktai gâlìma. O traukti išlengvo, gâl kol  
paskaitome 1-2-3-4, tada reikia kièk lũkèt, skaitant

1-2, ir vēl palengva orā išpūsti, skaitant 1-2-3-4. Ir lūktelėjus, skaitant 1-2, naujai traukti orā.

Bet kvėpuodami neturime vārginties!  
Neturime suraukti veidā!

Kvėpāvimas turi īvīkti tarsi savaiame. Pradioje berods reikēs kūno dārbā prižiūrėti, jī prātinant. Todėl kvėpuoti tokiu būdu pradioje užteks,

kad tai darīsime 4 lig 5 kartū po viens  
kito, o gāl tris kartus per dienā.

Toliau gālīme ir daugiau kartū po viens kito ir dažniau tokiu būdu kvėpuoti. Kaip tik išeiname ī tīrā orā ir pradēkime giliai kvėpuoti, skaitīdami kaip zengjame.

Bet kvėpuokime visumet pro nosī.

Įprāte taip giliai kvėpuoti, gālīme testi ītraukimā, oro palaikīmā, iškvėpīmā ir luktelėjimā.

Bet būkime ātsargūs! Staigus bandīmas ilgai testi īkvėpīmā ir oro palaikīmā gāli kenkti širdiai. O pirmiau tēra reikalinga giliai kvėpuoti.

Geriausiai išmoksime giliai ir pilnai kvėpuoti, kad pirmiau visā orā iškvėpsime ir tada jī naujai, bet labai pamazu ītrauksime.

Tik kvėpāvimas teturētū būti vien tiktai kūno dalīkas.

Kvėpuojant reikia visā dėmesī ī tai kreipti, kaip oras plūsta ī plautius ir koks jis gaivus ir skanus īra.

Tokiu-jau būdu reikia orā palaikīti ir iškvėpti, atsimenant, kad jis neša su savimi, kas kūnui nebēra reikalinga.

Ir atsimīnkime, kad āmžinoji Galia, kuri visa globia, kas gīva, oro gaivestimi mus gaivina. Jā atsimīndami, mes su Ja ir iš savo pusēs sāntīkiuojame.

Ir tokiu būdu Jos esame pildomi ir Josios stiprinami. Mes dalivaujame Jos givibėje. Tokiu būdu tada

pilnai sąmoningai kvėpuoti išmokstame.

Toliau gâlime kvâpo gaivumâ ir kreipti î kuriâ kûno dalî tik norime. Jau îtraukiant orâ, reikia jî pajust nosies viduje viršuje, o ne gerklėje. Jis turi nosyje apšilti, jeigu reikalas, o šaltas neužgauti gerklės. — Pagaliau labai zinotina, kad

žmogus kvėpuoja ir savo oda.

Tâm reikia jâ tinkamâ išlaikîti arba padarîti. Bet apie tai toliau dâr kalbėsime.

**Kvėpavimo ir gyvenamoji diena.**

Kaip žmogaus âmžius jusniû pasauliėje prasideda giliu kvėpavimu, taip

giliu kvėpavimu turêtû prasidėti ir kiekviena diena.

Atbudos, traukime visai sąmoningai giliai kvâpâ. Tâm, berods, turêtû kambariėje ir bûti gerosvaraus oro. Todël miegamame lûngâ ir žiemâ reikêtû âtvirâ palikti.

Toliau, atsikêle, jau kvėpuokime prie âtviro lûngo, arba lauke. O darîkime tai kelis kartus, kaip tai jau aiškînta. Gâlima giliai kvėpuojant ir nuogâm esant gymnastikuoti.

Toliau tad gâlima eiti î tai, kâ dienos pârteigos reikalauja. Bet kaip tik progos îra âtvangai, naudokimês ja giliâm-pilnâm kvėpavimui tîriame ore.

Kvėpuosena turêtû visumet bûti, kaip išdêstîta. Niekumet neturêtûme kvėpuoti skubotai. O kvėpuoti, kaip toliau bûs aiškînta, îvairiais tikslais.

Labai svarbu ėra kvėpuoti tokiu pilnu būdu ir prieš atsigulant. Ir būtū naudinga šī kvėpavimā, kiek ilgiau, mėz-daug nuo 6 lig 8 minūtū ištėti.

Bet jokiū būdu nereikėtū ir kvėpuojant alsinties.

Ipatiai svarbu tai pradioje. Labai atsargūs turėtū būti ir senesni arba ligoti žmonės, to-labiau, jeigu krūtinė ėra plokštia arba širdis silpna arba šiaip nenormāli. Tokiems patartina, kvėpavimā ir kvāpo palaikimā tik labai pomažu ilginti. Tik nereikalinga bailiems būti. Svarbu vien ėra, kad žmogus sugertū didesnī oro saikā negu paprastai.

**Gilesnio kvėpavimo svarbumas.**

Ėra žmoniū, kurie bijo gai-vaus oro, bijo atsišalditi, ar šiaip sveikātā pagadinti.

Giliai ir ramiai kvėpuodamas, žmogus niekumet neatsišaldo. Tik reikia kas kartā krūtinėje kvāpui leisti ir sušilti.

Tokiu kvėpavimu kraujas taip gerėja, kad ligos negāli būti. Kurs berods ėra jau ligonis arba dār neišprātes senukas, tas turi kiek atsargesnis būti. Jis ėpatiai išlengvo turi prātinties pilnesnī oro saikā gerti.

Nauda ėra labai didė. Išmokes giliau kvėpuoti, žmogus išmoksta ir oro skaidrumu pasidžiaugti. Ir labai jām tada numanu, kurs oras geras, kurs negeras, kurs gaivina ir kurs troškina-slopina, kurs skanus, kurs neskanus. Ir tada jām

būtinai reikalinga kvėpuoti tīrā-gaivū orā.

Prisrātes tokī kvėpuoti, žmogus visumet rūpīnsies turėti savo kāmbarīje gerā orā.



Nors 3 kartus per dienā jis īsileis naujo oro.

Uztenka tām 2—3 minūtū lāngā ir duris atvērus laikīti. Oro pamainīmas turi greit īvīkti.

Kad kambarīje oras īra šiltēnis kaip lauke, tada reikia viršutinius lāngus atidarīti. Iplūstās šāltas oras leidiasi zemīn, šiltasis kambario oras kīla augštīn. Ir greit kitas oras īra kambarīje.

Nesibijokime trauksmo!

Jis nēra kenksmingas, kad gerai kvēpuojame.

Kenksmingas īra tik blogas-tirštas oras.

Jis pirma zudo uosle. Toliau nuodīja kraujā. Ir taip griauja sveikātā. O sergantī zmogū jis nuolatai smaugia. Tik zmogus, kurs negiliai kvēpuoja, to nejahtia, ir taip īslengvo miršta, to nē nezinodamas.

Tokiām zmogui trauksmas berods kenksmingas, kada jis prākaituoja. Bet jei to nēra, ir-gī jām trauksmas nekenkia. Jeigu kas kenkia, tai vien īra baīmē dēl trauksmo.

Gerai kvēpuodamas, zmogus tarsi kas dienā gīvēja. Atitinkamai jām pasidāro jautiama gīvesnē visa aplinka, visas gīvenimas. Ir ne vien tai, kad jis aiškiai numāno, kurs oras īra tinkamas, kurs netinkamas sveikātai, jām ir atsiveria supratimas, koks

nelemtas dalīkas īra tabāko rūkīmas.

Toliau jis aiškiai numāno skirtumā tarp lauko ir girios, tarp kaimo ir didiūjū vietoviū oro, tarp tēviškēs arba gimtojo krāsto ir svetios šālies oro. Jām aiškēja, kad

zmogus savo kvapu īra sutuoktas su gimtuoju kraštu,

kad jis jos gīvībēs ģīra dalelē, ir jos gīvībe gīvena.

Kiekvienas zemēs krāstas alsuoja savaip, savo rhytmu-savo guvumu. Senovėje todēl buvo kalbama apie to krāsto dievaitī, kurio dvāsia žmones prisunkusi ģīra.

Krāsto oras ir gīvībē tenka kiekvienām, kurs giliai kvēpuoja. Kiekvienas krāstas turi todēl savo augmenis, gīvius ir žmones. Aiškiausiai tai numanīti iš skirtingūjū krāstū dainū.

Dainos-giesmēs, ģīra skirtingū kraštū  
kvēpavimo skelbējos.

Taip tai žmogus ne vien sveikēja, gerai ir giliai kvēpuodamas, jis ir vėl ģīgauna aiškesnī instinktā. Bet ir dār daugiau ģīvīksta.

Gerai ir giliai kvēpuodamas, žmogus  
žīmiai grožēja ir jaunēja.

Lengvai tai suprasti. Žmogus su didesniu oro saiku ir daugiau dalīvauja gamtos gīvībėje. Ir todēl būtinas dalīkas savo kūnā ir savo namus platiai atverti tīrām, gaivingām orui.

Nepasilikime tvankiame-nešvariame  
ore nē valandelēs!

Toks oras ģīra be gīvībēs. O žmogus turi siekti pilniausio gīvībēs saiko — ne vien kūnui, bet ir dvāsiai-sielai. Bet vienas tuokiasi su kitu.

◊ ◊ ◊ ◊ ◊ ◊ ◊ ◊ ◊ ◊ ◊ ◊ ◊ ◊ ◊ ◊ ◊ ◊  
◊ Ivairiū tikslū ◊ Negālima perdaug pasakīti apie  
◊ kvēpuosenos. ◊ gilaus kvēpavimo svarbumā. Taip  
māža apie jī žino žmonēs. O dār  
maziau apie tai, kad kvēpuosena gāli būti labai ģiviri.  
Jau maži skirtumai daug reiškia, ir visai kitaip veikia.  
Skirtingos kvēpuosenos ir veikia skirtingai.

Negerai nuotaikai šālīnti, susijau dinusiām  
nusiraminti tinka

raminantioji kvēpuosena.

Ji īvīksta atsistojus tiesiai tīrame ore, rankas  
nuleidus, visus raumenis paleidus be jokios ītampos.  
Tada reikia kvēpuoti tāsiai ir giliai pro nosī, truputī  
orā palaikīti ir vēl palengva iškvēpti.

Bet kad žmogus īra māsīdamas ir kalbēdamas  
savo smāgenis labai priveikes, kad jos tolin virpē-  
damos jām neduoda ramībēs arba ir neleidia miegoti,  
tada patartina

apsivālīmo kvēpuosena.

Išėti reikia ī tīrā orā ir, palaidai bet tiesiai stovint,  
giliai ir tāsiai orā ītraukti, tada jī kiek ilgiau plautiuose  
palaikīti ir kelis kartus kūno viduje stumti prieš vidurius  
ir tada po truputī jī, smarkiai švilpiant, išstumti, palūkēt ir  
vėl pūsti, ir taip kartoti, kol visas oras iš plautiū būs  
išsvarītas. Tada reikia vēl lūktelėti ir vēl orā ītraukti  
ir išleisti tokiu-jau būdu. O taip darīti kelis kartus.

Tuojau īra jautiama, kaip smāgenis nurimsta.  
Mat, kraujas, dirbant sutirštējes, atiduoda savo nešva-  
rumā plautiuose ītrauktām orui. O smarkiai švilpiant,  
jis išlekia, nors nešvarusis oras sunkesnis īra. Tada  
nusivāles kraujas nebespaudžia dirgsniū ir smagenū.  
Ir žmogus junta atsīgavimā.

Bet vēl atsiminti reikia, kad pradioje neturime  
orā perilgai laikīti plautiuose. Tiesa, ko-ilgiau orā  
traukiame, to-geriau kraujas vālosi. Bet reikia tik  
palengva prie to priprasti ir nieko neperdėti.

Tokiu-jau būdu reikia kvēpuoti, kad žmogus ne-  
gerai ir negiliai miega, arba kad jo dirgsnis īra silpnos,  
kad jis lengvai sudirgsta. Jām patartina, prieš atsi-

gulant gâl 10—20 minûtû pavaikšiot ir giliai ramiai, bet kiek gâlint tâsiai kvêpuoti, vadinas išlengvo îtraukti, palaikîti, išleisti, lûktelėti ir vël îtraukti orâ.

Labai naudinga îra giliai ir pilnai kvêpuoti tiems, kuriû rankos, kojos šâla

sušilimo kvêpuosena.

Ji îra tokia. Stovint arba ir einant reikia giliai ir palengva traukt orâ î plautius ir kartu kumstes kovirtiau sugniauzt ir kojû raumenis îtempti ir îtempus laikîti orâ plautiuose ir jî kelis kartus kûno viduje stumti smarkiai zemîn prieš vidurius. Jî išleidiant reikia kartu rankas ir kojas iš îtampos paleisti. Nepamiršt, kad ir tše keturi dalîkai svarbûs: îtraukimas 1-2-3-4-5-6-7, oro palaikîmas 1-2-3, išleidimas 1-2-3-4-5-6-7, luktelėjimas 1-2-3, ir tt.

Bet apskritai sveikâtai stiprînti labai svarbi gaivinantioji kvêpuosena.

Reikia augštînaika atsigulti kambarîje, lîngus atvêrus, arba vasaros laiku lauke, pievoje arba girioje, palaidais drabuziais arba visai nusivilkus. Tada kvêpuokime ramiai ir tâsiai kelis kartus! Rankas laikîkim îstiestas abišaliai kûno. Traukdami orâ, kojomis-rankomis ir gâlva atsiremkiye î grindis arba, jeigu lauke gulime, î vėjâ ir taip kelkime kûnâ truputî augštîn, kol nesuskaitite lig 7 (septîniû). Tada vël palengva nuleiskime kûnâ, orâ palaikîkime ir skaitîkime 1-2-3. Tuo laiku spauskime viduje orâ prieš vidurius 3 kartus ir jî išleiskime tada, skaitîdami 1-2-3-4-5-6-7. Lûktelêkim, skaitîdami 1-2-3, ir kvêpuokime iš naujo, pirmiau dâr 2 kartu, o kad jau priprâte bûsime, 4 ir daugiau kartû.

Visiems tiems, kurie garsiai kalbêti arba net giedoti-dainuoti turi, patartina

skambumo kvêpuosena.

Stovėdami tįrame ore, jį traukiame į plautius įpatiai palengva. Ko-ilgiau orą traukiame to-geriau! Jį palaike kelias sekundas, tada jį išputiame pro platiai atžiotą burną! Palūkėje, kartojame šią kvėpuoseną kelis, gal 10—15 kartų.

Taip kvėpuot nereikėtų dažnai, užtenka, kad savaitę šia kvėpuosena naudojamės du lig trijų kartų. Dār patartiau prieš tai ir po to kvėpuoti apsivėlimo kvėpuosena arba nors raminantįja.

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

Daug jau padāro, kad jie moka giedoti-dainuoti. Rįtmetįje pabude, giliai kvėpāve ir atsimine tos Gālios, kuri mus ir mūsų kūno gīvibe laiko savo globoje, turētūme kokiā giesmele nors niūnuoti. Ir ausilai klausīties, kad balsas būtū skambus ir nebūtū spriaudiamas nei pro dantis, nei pro nosį.

Geriausiai jis skāmba, kad jis būs gaminamas kiek giliau burnoje, ne priekįje, o be jokios veido ir burnos-kāklo įtampos, bet burnā pilnai atvērus. Kvāpas turi atsigarsėti visose galvos urvose. Giedant arba dainuojant, turi virpēt visa galva ir gal visas kūnas.

O jeigu kūnas sveikas-švarus, o ir jausmū ir mintiū gīvātos skaidrios, balsas būs gražus, tikrai skambus.

Labai daug tše reiškia tinkama kvėpuosena.

Giedodami-dainuodami mes paveikiame ir ātskiras kūno dalis,

jeigu skâmba skirtingi balsiai (vokâlai). Târiant, giedant ū, balsas tarsi atsigarsi giliai kûno apatioje, paveikia vidurius, giedant o, kûno vidurîs aplink bâmbâ pasiekamas. Balsis a îra, taip sâkant, krûtinês balsas.

Mûsû kalbos jis gana îpatingai gaminamas giliau burnoje. Bet mûsû be mokslo dainininkai jî gamina dažnai burnos priekîje ir todêl jis toks neskambus, tuštias, be to grazumo, kurs siaip pastebimas mûsû kalboje taip turtingoj îpatiai to garso.

Kiti garsai, kaip ê, veikia gerkle, o garsas î pâtiâ gâlvâ. Pastebêtina, kad sitâ ê reikêtû, giedant gaminti apvalia burna, kad neišeitû e, kur turi bûti ê.

Žinant, kur kûne îra âtskiro balsio sritis, gâlime, tuos balsus gamîdami, šâlinti iš kûno îvairias negales. Bet apie tai daugiau nieko neapasakîsime. Paliksime tai susidomêjusiâm išbanditi.

Pagaliau svarbi îra dâr ir  
saugos kvêpuosena.

Dêkime, kas-nors turi viešai atsistoti ir kalbêti arba giedoti-dainuoti, o jis neramus, tada galêtû ramînties raminantia kvêpuosena, toliau apsvâlantia kvêpuosena. Bet be tos reiktû jâm sitaip dâr padarîti.

Naujai pradêjus kvêpuoti, stengties numanîti, kad traukia î save jêgâ iš visumos, iš kurios visa pareina, kas gîva. Sita jêga mumîse lîg susikaupia ir mus stiprina. O iškvêpiant jî apsiautia mûsû âsmenî kaip koks pîlimas. — Pirmu kvêpâvimu jis dâr têra menkas, antru-tretiu jis tvirtêja. O kad gâl dešimtâ kartâ iškvêpiame, sitas pîlimas kaip gîvas sukasi aplink mûsû âsmenî ir apsaugoja mus nuo aplinkos îsravû.

Minêtina îra rodos dâr ir tai, kad îprâtusîsis gâli savo

kvâpâ siûsti î îvairias kûno  
liaukas

ir taip jas gaivinti. Ivîksta tai vaizdâvimu tos vietos,  
kur tos liaukos îra, ir kad oro gaivingumas jas pa-  
sieka. Tik reikia tâm jau Sviesesnio sâmoningumo.

### B. Mitimas.

**Kûno protas ir  
zmoniû neprotas.**

Apskritai imant, tiktai mazes-  
nioji zmoniû dalis îra protinga,  
o visai maza îsmintinga. Bet  
ziûrint î tai, kaip zmonês maitinasi, reikêtû nusiminti.

Didiausias zmoniû skaitius maitinasi  
visiškai neprotingai.

O jie to nê nezino. Tiki, sekâ mokslininkû  
patarimus. O îstikrûjû jie vadovaujasi mokslo prie-  
tarais. Mokslas daug gero teikia zmonêms, bet mitimo  
âtzvilgiu jis juos ligšol statiai kvailino.

Daug geriau bûtû, kad zmogus klausîtû kûno  
proto, bet ne matêrialismo mokslininkû. O tokie îra  
beveik visi tie, kurie skelbia senâsias dogmas (mokslus,  
kurie turi bûti itikimi) apie tai, kaip zmogui maitin-  
ties reikiâ.

Mitimo bîla îra kûno dalikas. Tai rodos visai  
aišku. Kaip maistas virsta gîva kûno dalimi, kaip jis  
naudojamas kûno gîvenimui ir jojo uždaviniû tikslâms,  
tai zmogui paslêpta.

Zmogui lieka tik kûnui suteikti, kas  
jâm reikalinga, o miniau saugoties  
kûno dârbâ trukdîti.

Bet paprastai, zmogus neatsiziûri î kûno reikalus  
bet î tai, ko geiduliai saukia. Ir marina kûno protâ  
ir jo norâ, vadinasi, jo instinktâ ir trokstî.

Rodos, jau būtū laikas suprastī, kad kūnas geriausīai zīno, kas jām tinka, o kas jām netinka. Todēl susirges, ir nieko vālgīt nenori. Bet kaip tik

zmonēs tiki, sergantiām reikiā stipriū valgiū. O tai didis kvailumas.

Kad kūnas serga, jis īra silpnas. Stipriām valgiui virškīnti, reikia daug jēgos. Kur kūnas jos gaus, kad jis valgiais dār apsunkinamas, ir todēl dār daugiau silpninamas?

Nēra stipriū valgiū! Kūnas stiprēja tik tuo, kā jis gerai suvirškina.

Kad zmogus vālgīti nenori, nereikētū jī versti. Susirge gīvuliai tūlas dienas nieko neēda. Jie gana protingi laukti, kol jū kūnas būs apveikes ligā, visas dār esamas jēgas tām surinkes. Tada galēs ir vēl maistā virškīnti.

Kaip su lignonimis, taip reikia pasielgti ir su vaikais. Niekumet neturētū vaikai būt vertiami vālgīti.

Tēvai ir kiti zmonēs, kurie tai dāro, īra tikri piktādariai. Išālke vaikai pātīs prašīs, ko jiems reikia. O jie geriau ir zīno, kas jiems tinka. Jie dār klauso kūno proto. Tik nereikētū visokiais niekais jījī silpninti ar zudīti. Labai mėgsta tai darīti visokios kvailos bobutēs.

O kad ir koks gīdītojas lieptū vaikāms prievarta maisto suteikti, netikēkit juo!  
Jis būtū nežinēlis.

Jeigu vaikas ištikrūjū nieko nevālgo, būdamas rodos sveikas, jām tik reikia daugiau judėti ir giliau kvėpuoti, ir jis vālgīs. Bet kad jis ligonis, jis prievarta vālgīdamas nieko nepelnīs. O jeigu pasveiks,



tada tikrai ne dēlto, kad vālgīs, bet kadāngi galējo ir šitā sunkībe apveikti.

**Keli pagrindiniai  
patarimai.**

Žmogaus kūno mitime yra tris dalikiai, kuriais žmogus turėtų rūpintis.

Maisto suteikimas kūnui.

Maisto suvartojimas kūne.

Nebereikalingo išmetimas.

O jau pirmame uždavinije mūsų laikų žmogus suklumpa.

Žmonės perdaug, perdaug ir perdaug visoko vālgo.

Daug daugiau žmonių miršta perdaug vālgidami negu badu. Mūsų laikais visai aiškiai sužinota, kad nepaliginamai didesnė ligų dalis pareina iš netinkamo mitimo ir dār iš didio ēdimo.

Žmonės statiai žudo save maistu ir kiek jie jo prarūja.

Todėl vienas svarbiausiūjū patarimū visiems, kurie nori sveiki, jauni ir grāžūs būti, yra šisai:

Nevālgikime daug! Vālgikime žmoniškai!

Taip dabar sākome trumpai. Toliau apie tai dār platiau kalbėsime. Be gālo tai svarbu. Ir kārte ikārte reikētū tai žmonėms.

Palikdami antrā mitimo dalikā tolesniām aiškinimui, kreipsime dėmesį į tretijį.

Nurūtas vālgis pasilieka skilvije 1 lig 4 valandū, desties kaip lengvai suvirškinamas, plonoje žarnoje 3 vālandas, o storoje 12 valandū, kol neišmetama, kas kūnui nebereikalinga.

Tokiu būdu kūne pasilieka mitimo matėriālas māž-daug 18 valandū. Bet dažnai jis ir ilgiau tse

pasilieka, o ģpatiai sunkiai virškinami dalīkai. O kad sultīs matēriālo nesutirpina, jis rūgsta ir genda, zarnose ilgai gulēdamas, ir pagaliau pūva. O zārnū oda ir toliau gīslēlēs traukia īš tū puvēsīū ī kraujā negīvumo ir nuodū. Todēl

labai svarbu, kad kūnas valītūsi  
kas dienā ben vienā kartā.

Sveikas kūnas vālosi tiek kartū, kiek kart jā m īkraujamas maistas. Jeigu tai labai dažnai dāroma, kūne atsiranda netvarka.

Labai zalinga ģra tarp vālgīmo valandū  
Si-tā dār kišti ī burnā.

Dāznas vālgīmas padāro, kad viduriū judesīs silpnēja. Nebereikalingas matēriālas zarnose guli, pūva ir kraujā nuodīja. Kūnas nebsivālo. O aišku, kad tai labai kenkia sveikātai.

Šmogus su prisikimšusiais viduriais  
neša su savim īsmatū krūvā.

Ir visas jo atrodīmas tai apreiškia.

Šmogus sensta īr praranda savo  
groze.

O dažniausia prisikimše viduriai ģra priekastīs zārnū viengalio (appendikso) uzkaitimo.

Šinoma, kad nesveika ģra īr viduriuoti. Tada maistas neišnaudotas īšmetamas. Ir pasveikt norint, reikia sausā maistā vālgīti.

Kurs rūpinasi sveiku kūno apsvālīmu, tas žīmiai jaunēja īr grozēja. Todēl

norēdami sveiki, jauni, grāzūs atrodīti,  
rūpīnkīmēs tikslingu kūno apsvālīmu.

Visai netikes dalīkas ģra vartojimas visokiū vārantīū zoliū, priemoniū, īr tt. Geriau ģra grobā plauti, toliau pilvā mīnkīti, dešinēj pradedant, kairēn viršuje

nueinant, o žemiau atgal grįžtant, kaip laikrodio rodiklė sukasi. Dār naudingas ūrai štai koks judesys: Atsigulus augštinai reikia kartotinai vieną ir tada antrą koją ūr augštį iškelti, kelius neilgus, ir vėl nuleisti.

Bet geriausias dalikas ūrai tikroji maitisena. O apie tai dār kalbėsime.

Dār kūnas vālosi ne vien viduriais, bet ir oda. Jos dārbas todėl turi būti šelpiamas. Apie tai taip-jau dār būs kalbos.

### **Kuo maitintis reikia.**

Siandien jau geriau žinome negu 30 metų atgal, kas mitimui tinka. Berods, toli dār nesuprantame visa, kaip žmonės senovėje, paveikslui, senieji Aigyptietiai. Reikalingas maisto matėriālas ūrai be vīriausiojo, būtent oro:

- 1\_ vanduo,
- 2\_ bāltimas,
- 3\_ riebalai,
- 4\_ miltai (amylai)
- 5\_ saldumas (cukrus),
- 6\_ mineralinės druskos,
- 7\_ papildiniai (vītamīnai, komplektinėnai).

Be oro, žmogus negāli gīventi nė valandelės. Bet ir vanduo jām būtinai reikalingas. Kiti maisto dalikai jau ne tokie būtinai. Jū nevālgės, žmogus gāli gīventi net tūlas dienas. Bet jie turi savo svarbumā.

Bāltimas ūrai, taip sākant, gīvībės nešėjas. Negīvoje gamtoje jo nėra. Jis tše atsiranda, kur gīvībė apsireiškia. Žalieji augmenīs pasaulīje jī gamina. Mokslininkai sāko: iš oro ir māža mineralū, šviesai jiems gelbant.

Žaliosios augmenų dalis yra pasaulyje baltymo fabrikantai.

Bet kaip jie tokiais būti gali, niekas nežino. Chemininkai kartais giriasi, kad netrukus galėsia baltimą patis gaminti. Bet ligšol dar nėra galėję nė negyvojo baltymo padirbti. Kur tai dar gūvasis?

Žmogus ir gūvulis negali baltymo gaminti. Jie turi jo imties iš augmenijos arba iš kitų gyvių, kurie jo ėmėsi iš augmenų. Vienas-antras mokslininkas, berods, tvirtina, kad, paveikslui, kârvė jį pasidâranti iš mineralinių gesuonies junginių. Bet ar taip ištikrūjū?

Visų gyvių kūnai statyti iš baltymo. O gyvenimo bîla taip eina, kad mâžosios tū kūnų dalis, narveliai, nuolatai griūva ir turi būti nauji stâtomi, kūnas turi augti-naujėti.

Baltymas reikalingas kūno stâtimui-augimui, bet ir jo nuostolių papildimui. Kita- kâm baltymo nereikia.

Tik saikas tâm kūno stâtimui ir nuostolių papildimui yra labai menkas.

Ira tikras prietas, kad suaugusiâm žmogui kas dienâ reikiâ 120 gr baltymo. Jâm pilnai užtenka mâž-daug 25 gr.

Berods žmonės nėra ligūs. Neligiai jie atstumia nereikalingâ arba sugedusî matêriâlâ, todël ir neligaus saiko jie reikalingi naujâjâm. Ir tûli linksta sakiti, kad baltymo reikiâ 20—40 gr kas dienâ.

Bet baltimâi sunkiausiai suvirškinami. O nesuvirškininti baltimâi kūnui yra nuodingi. Todël didis baltymo saikas yra labai žalingas.

Žmonės turi, kiek galêdami, vengti daug baltimū vâlgiti. Bet mûsû laikais dar daug giditojū tvirtina, kad kaip tik daug baltymo reikiâ žmogui, ipatiai sun-

kiai dirbantiâm. Taip labai jie dâr prietaruose gîvena. Nieko tokie nezino apie auštantio naujojo laiko žmogaus maitîsenos supratimâ.

Bâltîmai paprastai neduoda jêgos, jie reikalingi pirmiau kûno atstâtîmui.

Maistas kûne visiškai ištirpinamas. Bâltîmas suskâldomas î jo elementus. Tik tada kûnas gâli bâltîmâ padarîti gîva savo dalimi. Jeigu tai neîvîksta,

bâltîmas greitai pradeda rûgti ir dâr net pûti, ir kraujas, tais raugais ir puvêsiais prisisunkes, tirstêja ir apsinuodîja.

Toliau kraujo iždavos susikrečia îvairiose vietose, ir žmogû kankina tada visokios ligos, visokie skaudêjimai.

Ko-daugiau žmogus bâltîmû vâlgo, to-greitiau jis sensta; ko-mažiau, to-jau-nesnis pasilieka.

Bet žinoma, visai be bâltîmû jis gîventi negalêtû.

Riebalai, miltai ir saldumai reikalingi kûno gîvenimo bîlai.

Tiktai šiais dalîkais pasinaudodama, kûno gîvîbê gâli jâm gaminti jêgos ir šilumos. Bâltîmai tâm tikslui tarnauja tik tada, kad kitoko nêra, bet sunku kûnui juos tâm pritaisti.

Seniau buvo tikima, kad tikras tû dalîkû saikas žmogui reikalingas. Buvo skelbiamos šilmenû (kaloriû!) skaitiai. Ira tše kiek teisîbês. Bet visa perdaug mêchâniškai suprasta. Tikêta, kad reikiâ riebalû, jeib kûnas užtenkamai riebumo turêtû. Tuo târpu kârvê êda sausâ šienâ ir gamina riebumo ne vien savo kûnui, bet ir žmonêms.

Teisibê! Žmogus nėra kârvê. Vis dėlto jâm reikia taip labai daug riebumo, kaip tûli sâko. Užtenka jâm gâl 50 gr per dienâ.

Su saldumu atsargiai!

Baltasis cukrus gâdina kûnâ. Jâm virškinti reikia visokiû matêriâlû, kurie iš kûno traukiami. Ir taip dantis ir kaulai gâdinami.

Mineralinês druskos (ne paprasta druska) seniau mâža žiûrêtos, dabar labai vertinamos.

Jû yra dvi rūši. Viena duoda rûgštiû, kita bâzas arba alkalus (šarmâ).

Rûgštiû gâmina fosforas, sulfûras, chloras, ir tt. Bâzas duoda nâtrus, kâlîus, kalkis, geležis, mangânas ir magnêsê.

Labai svarbu sveikâtai, kad kûne būtų daugiau bázû negu rûgštiû.

Visi grûdai îneša î kûnâ daugiau rûgštiû, visi žalumai, lâpai daugiau bázû. — Mêsa, kiaušiniai, taukai ir visokios sêklos gâmina kûne daug rûgštiû. — Sâknis (daržovês, kurios zemêje auga, kaip morkai ir kiti), bulvês, augmenû stiebai, lâpai, svogûnai ir uogos (išêmus bruknes) turi daugiau bázû. — Sios druskos labai reikalingos.

Be jû valgis nevirsta maistu.

Visaip jos tarnauja virškinimo bîloje. Tik jû pagâlba narveliai gâli gauti savo augimui tinkamo matêriâlo. Druskose pasidâro jêga, kuri vîkdo sultiû plaukimâ. Druskos padâro, kad kraujas ir sultis gâli atsiliepti î visokiû matêriâlû veikimus. Druskos tirpina tûlus matêriâlus. Priimdamos deguonies (oxigeno), jos jî îneša î narveliû báltîmâ. Ir tt.

Papildiniai arba vîtamînai îra mokslo tiktai paskutiniu dešimtmetiu surasti. Seniau niekas

jū nezinojo. Chêmei jie neprieinami. Bet dabar visokiais bandimais jie išmėginti, ir tūlos jū rūšis surastos.

Jie žmogaus mitimui labai svarbūs. Visa turėdamas, kas jam vālgīt reikia, žmogus kaipsta ir pagaliau miršta, jeigu valgiuose nėra vītamīnū. „Stipriejie“ valgiai ĩra be jokios naudos, jeigu nėra juose papildiniū.

Vītamīnai padāro, kad valgis virsta kūno narveliū gīva dalimi.

Be vītamīnū valgis gāli būti geriausiai priruoštas, bet jis neįauga ĩ gīvā kūnā.

Maisto suvirškinimas dār nėra jojo sunaudojimas.

Vītamīnai visū reikalingiausi ĩra bāltīmāms su-  
vartoti. Be vītamīnū, bāltīmai kūnui lieka tikrai vār-  
gintojais.

**Kur maisto  
dalikai randasi.**

Be oro, kaip sākēme, vanduo labai svarbus vālgomas-geriamas dalikas. Juo reikia rūpīnties pirmiau, kad žmogus nori statīties namus.

Niekumet nereikētū gerti vandens iš upiū, azarū-duburiū, kur suplaukia ar supilami visokie nešvarumai.

Jeigu nėra kito vandens, reikia naudoties jam valītī filtru arba kita priemone, arba vandenį atvirinti. Bet sveikātai naudingesnis ĩra nevirintas vanduo. Tik jis turi būti gamtos gerai iškoštas. Neturi jame būt nešvarumū ir minerālū, kurie labai kenkia burnos ir skilvio gleiviū odai ir ĩvairioms liaukoms. Vis dėlto žinotina, kad

sveikām zmogui, kurs maitinasi tiks-  
lingai vandens gerti reikia tiktai  
kaitroje, kada jis daug prākaituoja.

Uztenka zmogui tos drēgmēs, to vandens, kurs ī  
kūnā valgiais īsineša. Kuriām daugiau reikia, tas īra  
nesveikas, tas nesimaitina, kaip reikētū.

Bāltīmas paprastai zmoniū laikomas tikriausiu  
maistu, o todēl vālgomiejie daigtai, kuriuose daug īra  
bāltīmū, labai vertinami. Bet dār kartā pasakīsime,  
kad tai īra visīškas ir labai kenksmingas apsirikimas.

Daug bāltīmū duoda lēšukai, bāltosios  
pupos, geltoni zirniai, avizinēs  
kruopos, visokie grūdū miltai, rīžiai,  
duona.

Ben kiek bāltīmū randame ir zīdintiuose kopū-  
tuose, obuoluose ir bulvēse.

Visū daugiausiai bāltīmū īra siūrīje ir, berods  
maziau, piene.

Daug īra mēsoje ir kiaušiniuose.

Riebalū daugiausia duoda alīva. Ja reikētū  
naudoties, kiek tiktai gālima.

Daug riebumo īra ir zemēs riešutuose. Bet jis  
dēl tūlū priezastiū lengvai gamina kūne rūgštis.

Visū geriausia traukti riebalus īš īvairiausiū rūšiū  
riešutū. Naudingi īra ir migdolai.

Riebalū īra kiek ir avīžose, lēšukuose bei pupose.

īra jū ir mēsoje. Mēsos riebalas nēra toks  
kenksmingas sveikātai, kaip pati mēsa.

Saldumas īra tasai geriausias, kurs meduje  
randamas. Jis visas patenka ī kraujā.

Jame īra berods īpatinga rūgštis. Toji tūlū  
nepakentiama. Patenka ī medū ir silpni nuodai īš



ziedū. Vis dėlto medus yra sveikatai naudingas saldumas.

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

Miltū (amylū) yra daugiausia riziuose. Tik paprastai parduodamieji yra sugadinti ir nebetinkami maistui. Iš jų paimta, kas maistui būtinai reikalinga. Todėl reikėtų reikalauti natūralių rizių, vadinasi neluptų, nešveistų, kad ir neatrodo tokie švârūs-balti.

Be to, gerū miltū yra kvietiuose, rugiuose, miežiuose, âvizuose, geltonuose žirniuose, baltose pupose, lėškuose, bet dar ir obuoluose ir daržovėse.

Mėsoje nėra nei saldumo, nei miltū. Todėl, ją valgdamas, žmogus negauna jėgos.

Mineralinių druskų randame visokiame daržovėse: spinatuose, kopūstuose, salotuose, ir tt., toliau obuoluose, kriaušėse, vîsnėse, ir tt.

Nėra jų mėsoje.

Vitaminų yra visame, kas gîva-zalia, paveikslui, augmenise, piene, riebaluose.

Labai mîzâ arba visai nėra vitaminų mėsoje ir zuvise.

Vitaminus naikina ugnis-karštis. Todėl, norint jais naudoties,

reikia tam tinkamus valgomus daigtus nevirtus valgiti,

arba juos virti-šutiti palengva ant nedidios ugnies.

Pienâ reikia gerti nevirtâ arba jo visai nevartoti.

Virtas pienas tik valgiuose vartotinas.

Ira kelios vitaminų rūšis. Viena jų labai reikalinga ir svarbi augantiâm kūnui. Tos rūšies

îra daug salotuose, spînâtuose, visokiû rûšiû kopûstuose, ridikuose ir bûrokuose. Mâza jos îra bulvêse, mâzose ropêse, javû grûduose, îpatiai dieguose, soja pupose. Žimiai daug jû tomâtose (pamîdoruose).

Kita vîtaminû rûšis labai naudinga dirgsniû- liaukû dârbui ir narveliû kvêpâvimui. Tos rûšies îra grûduose po sêlena ir dieguose, toliau mor- kuose, lêšukuose, bet ir bulvêse bei tomâtose; îra jos kiek ir obuoluose bei kriaušêse.

İpatiai daug jû îra oranžose, citronose (citrînose) ir vînuogêse.

Dâr kita vîtaminû rûšis padâro tai, kad kûno nau- jêjimo bîla lengviau gâli vîkti. Tû vîtaminû îra visose jaunose daržovêse ir tûlose žolêse, kurios laukuose auga, kaip pienês, rûgštînês, ir tt.

Piene jû îra tiktai tada, kada kârvês minta žole, kurioje jû daug îra.

Kad vaikai, pilno kûno bûdami, îra išbâle, nega- lingi, tada jiems reikia tû vîtaminû.

Tokiems vaikâms duokite raudonû bûrokû sultiû!

**Vâlgomiejie daigtai.** Kadangi pirmoje eilêje patartina vâlgîti, kas iš augmenijos pareina, šitêse pirmiau ir minimi tokie vâl- gomi daigtai, o tik toliau kiti.

- A. 1\_ miežiai (grûstienê, kruopos),  
rugiai (stambûs miltai),  
kvietiai (stambûs miltai, smulkieji tik retkar-  
tiais têra vartotini, kad ir lengviau virskinami),  
âvîzos (kruopos ir gruzdinti bet trêkšti grûdai),  
grikai (kruopos),  
rîžiai (nelupti, nešveisti),

lēšukai, zirnīai, pupos, sāgo, soja pupos, turkiški kvietīai;

- 2\_ riešutai (mažiejie, didiejie, Siltū kraštū ir zemēs riešutai);
  - 3\_ medus ir saldumas īš cukriniū būrokū bei cukriniū nendriū, bet ne bāltīntas, ne raffinotas cukrus;
  - 4\_ obuolai, kriaušēs, slīvos, dattelēs, pīgos, aprikosos, ananos, banānos, citronos, oranžos, korintai, serbentai, bruknēs, rozīnai (nebāltīnti), zemuogēs, erškētuoges (agrestai), vīšnēs, mēlnēs, avietēs, vīnuogēs (bet tiktai tokios, kurios nelaistītos vārio vitriolio);
  - 5\_ bulvēs, vālgomi kaštānai, kremtropēs, salērēs, morkai, raudoni būrokai (batvīniai), cukrīnai būrokai, raudoni ridīkelīai, juodī ir baltī ridīkai, krienos, spīnātai, baltī kopūstai (zālī vālgītīni) raudoni, virsingīnai, zālīejie ir zīdīntīejie kopūstai, rhabarbro stīebai, rūgštīnēs, zālīlios pupos, zālī zirnīai, tomātos, agurkai, didīejie agurkai, salotai, jaunīejie pieniū lāpai, kressēs, builīai, baravīkai, retgrībei, kartīejie pelkīnukai, saldīejie grībai, ir tt.;
- B. ožkos pienas, kārvēs pienas, pāsukos, molkēs, rūges pienas, kēfiru raugīntas pienas, jogurtu raugīntas pienas, grietinē, sviestas, varškē ir siūris.

**Tūlū vālgomū  
daigtū veikimas.**

Kiekvienas tū daigtū turi savo īpatumā ir atitīkamai veikia. Ira tai jau labai senai zinoma. Tik mūsū laiku to nebepaisoma. O sveikātai būtū labai naudinga, jeigu zmonēs tai darītū. Bet tuo tārpū ir šitše apie tai rašīsime tik trumpai.

Daug ģra vartojamos citronu (citrinu) sultis. Sako, jos savo astrumu naikinantios burnoje ir visame kune nuodingus diegus. Jos tirpdinantios ingstu ir tulzies akmenis. Taip-jau tirpdinantios taukus, ir tokiu budu neleidiantios zmogui tukti.

Bet tokiems, kurie turi maza kraujo, citronu sultis esantios zalingos.

Melinēs jau senais laikais buvo vartojamos, kad vidurtuojama. Jos kietina vidurius.

Panašiai veikiantios ir krūmuogēs. Jos išvāro diegus, kurie žārnū dārbā gadina.

Avietēs, serbentai ir erškėtuogēs minkština vidurius.

Juodiejie serbentai pravāro kosulī ir daug reiškia prieš kaulligę.

Prieš tā pātīā ligā ir sauslige veikiantios ir bruknēs.

Kriaušēs ģra labai vālgitinos, kada zmogus maza turi kraujo, kada vaikā użnikusi skrofulosa arba rachitis.

Obuolai neleidia pasidarīti ingstu ir tulzies akmenims.

Vīšnēs suteikia kraujui daugiau raudonumo ir palaiko kepenū bei ingstu sveikātā.

Slīvos ģpatiai tinka vālgīti tiems vaikāms, kuriū kaulai silpni. Jos ir minkština vidurius.

Jeib vaikai būtū sveikū kaulū ir dantū, o motīnoms dantis pasiliktū sveikos, laukiantiosios turētū vālgīti pāra-riešutū, mazūjū ir didiūjū riešutū, saldiū migdolū, brunnenkressiū, pīgū, pieno, zaliū kopūstū, žemēs riešutū, salatū. Miniau daug zaliū dalīkū dēl vītamīnū!

Kvitēs turi daug natrumo ir silicīaus. Jos pataiso surūgusī kraujā.

Vīnuogēs naudingos tiems, kurie kraujo stoksta ir labai išbāle ģra.

Svogūnai ir builiai privertia tūlas liaukas daugiau išduoti sultiū. Taip tada valgis geriau virškinamas. Bet svogūnū ir builiū sultis naikina ir žalingus diegus žārnose.

Labai naudinga ģra sriuba iš spīnātū, salėriū, builiū ir petruškū. Tokiā sriubā žmonės turētū vālgīti vietoje mėsos sriubos, kuri neteikia nė jokio maisto, bet daug nešvarumo.

Kad tūlos žolės, iš kuriū užpiltu karštu vandenimi sultis ištraukiamos, pataiso sveikātā, seniau labai gerai buvo žinoma. Minėsiu tik žole rasakilė panelė (alchymilla vulgaris). Jos sultis gertos tirpina ingstū ir pūslės ākmenis.

Ridikū sultis, išspaustos iš žaliū ridikū, ir gertos ilgesnī laikā kas dienā, tirpdina tulžies ākmenis.

Bet užteks! Išmintingosios Lietuvės-senutės, turbūt, daugiau pažīs naudingū žoliū ir žinos, kaip jos veikia.

**⊞ Vaikāms patariami valgiai. ⊞**

Tūli vaikai nuo pat užgimimo ģra silpnū kaulū, o jū dantis labai nesveikos. Tiems joku būdu nereikētū duoti cukraus ir aplamai saldumīnū. Jū matėriālas traukia virškinimo takais kalki iš kūno: iš kaulū ir dantū. Kalkio kūnui teikia šie dalikai: (Tegul būs tūli ir dār kartā menami.)

Medus, miežiai, rugiai, kvietiai, āvizos, rīžiai;

Slīvos, obuolai, kriaušės, dattelės, pīgos, oranžos, mėlinės, žemuogės, bulvės,

ožkos pienas, kārvės pienas. Bet geriau be to pieno apsieiti. Vaikāms tinka geriausiai patios mo-

tīnos pienas. Jis turētū likties vīriausias vaiko maistas.

Labai saugoties reikia visokiū dirbtinū maistū, kaip paveikslui, Nestles vaikū miltū ir panašū dalīkū. Jie žudo vaikus.

Ir nereikia duoti vaikāms mēsos ir kiaušiniū pirm kol nebūs baige 7 metus.

Svėdū mokslininkas Ragnar Berg kartotinai aiškina, kaip žalinga ėra mėsa ir kiaušiniai mažiems vaikāms.

Aplamai sākant, svarbu ėra, kad vaikai kaip ir suaugusieji maitintūsi valgiais, kuriuose daug vītamīnū ėra. Tuomet jie ne taip greit susirgtū ir ligos būtū ne taip lengvai ėveikiami.

**Vālgomi daigtai riebiems nuliesti.** Visū pirma, rodos, reikētū žinoti, kas tokiems žmonėms vālgīti netinka.

Netinka visokiū rūšiū sriubos. Sūdīti reikētū taip mažā kaip tik gālima. Nereikia vālgīti ir riebiū padažū, sviesto, taukū, alīvū, saldumīnū. Bet užvis daugiausiai reikia vengti valgiū iš miltū su kiaušiniais.

Gīdītojai mūsū laikais pataria riebiems ko-daugiau mēsos vālgīti, bet be jokiū riebumū. Įstikrūjū, tada tokie žmonės nuliesta, kadāngi mėsa nėra maistas.

Pāsukas geriant, vālgant nugrietā ir rūgusī pienā, žmogus tukti negāli.

Daug tām padāro ir citronū sultīs. Jos, taip sākant, tirpina visus taukus.

Vālgīti ni ėvairūs vaisiai: oranžos, mėlinės ir avietės, bet be cukraus, ananos, (banānos), žemogės, vīšnės, serbentai.

Gâlima vâlgît dâr agurkû, krienû, rhabarbro stiebû, tomâtû, baltûjû kopûstû, baltûjû ridikû, morkû.

Toliau vâlgîtini ir Sie dalîkai: duona, ragaišiai, kaštânai, rîžiai, bet kiek, gâlint, sausai.

Nieko nereikêtû gerti. Jeigu kas labai trokštû, tada jam reikêtû gerti vâlandâ prieš valgî arba po valgio — o labai mâžâ saikâ.

**Vâlgomidaigtai liesie-  
siems ir silpniesiems.**

Aplamai târiant, tokiems žmonêms naudingos riebios sriubos ir padažai, bulvês, pienas ir kas iš pieno pataisoma, toliau visokie augmenijos riebalai ir daug vaisiû.

Tîtia minêtini Sie dalîkai:

sviestas, palmînas, alivû sultis, riešutai, grûstienê, rîžiai, sâgo, kvietiai, avižû kruopos, ruginiai miltai ir duona, migdolai, didieji ir pâra-riešutai, grietinê; alîvos, medus, korintai, rozînai, pîgos, dattelês, bulvês, vînuogês (nelaistîtos vârio vitriolu) cukriniai bûrokai;

krienos, salêrês, slîvos, bananos, kriaušês, vîšnês; žalios jaunos pupos, morkai, kohlrabi, pienês, ridikai, spinâtas, ananos, erškêtuogês, aprikosês, mêlinês, avietês, rûgštînês, agurkai, îvairûs kopûstai, didieji agurkai, mêlonês, agurkai, tomâtos, svogûnai, oranzos, bruknês, spanguolês, obuolai.

Bûtinai reikia vengti cukraus.

Bet žinotina, kad žmogus ne todêl liesas, kad permâža vâlgo baltimû, riebalû, miltû, ir tt., bet kad jie viduriû nêra sunaudojami.

Todêl vîriausias rūpesnis turêtû bûti, kad valgiai gerai virškintûsi.

Tâm labai naudinga îra, pavâlgius uzdêti ant skilvio indâ su kârštu vandenimi ir palaikîti vâlandâ.

**Rheumatikams ir  
kaullige sergantiems.**

kata palaikoma.

Tokiems žmonėms pirmiau pastebėtina, kas pasakita apie tai, kaip apskritai svei-

Toliau reikėtų žinoti, ko nieku būdu nevālgītina arba gertina, būtent: visokiū rūšiū mėsa, īpatiai kepenos ir bluznės, zuvis, sparnotiai, kiaušiniai ir kas iš jų padāroma, žirniai, pupos, lėšukai, žemės riešutai, mėsos sriuba, mėsos ekstraktas, alkoholas, tija, kava. Minimū dalīkū turētū saugoties ir visi karštiais sergantieje.

**Dažnai vālgomi bet  
labai žalingi daigtai.**

Minėti tše reikia pirma gēralus ir apskritai drēgmē. Kurs daugiau skīstiū užima, atrodo dažnai storesnis, bet jis ūra tik paburkes ir ištikrūjū nesveikas. Nezinēliai, berods, tiki, toks tai esās gerai mites. O lengva suprasti, kad daug drēgmės turēti kunui žalinga.

Teisībē, drēgmē iš kūno gāli išplauti, kas jī nuodija, bet jī kūnā ir išmirkina ir iš jo sunkia, kas jām reikalinga, būtent, visokias mineralines druskas. Ir taip griauja kūno sveikātā.

Kurio kūne mājā drēgmės ūra, to sveikata todēl daug geresnē negu kito. Jo raumenis jau daug tampsresni. Jis ūra, taip sākant, angus. Kurio kūnas drēgmės primirkes, tas jau puvimui skirtas. Visi žinome, kad šlāpias dalīkas pūvā, sausasis išlieka.

Kurs daug geria, tas ne vien atrodo dažnai ištizes, bet paprastai greitai pailsta, ūra sudirges (silpnū dirgsniū), ūpingas ir visokioms ligoms prieinamas.

Todēl kūnui drēgmės duokime komaziau!



Bet kad žmogus trokšta! O tše ir visas kūno paplūdimio slėpinis. Žmogus turi gerti, jeib nepergreitai sugriūtū, kadangi vâlgo, kas yra žalinga.

Druska, dirbtini saldumai žadina troškulį.

Visi šie dalikiai, o įpatiai druska, i kūnâ pateke, tirpsta, o tām suvartoja drėgmės. Jie jos traukia iš kūno, iš jo narveliū. O tie suniksta, neturėdami drėgmės. Todėl jie rēkia pāpildo. Ir žmogus geria, turi gerti. Geria vandens- alaus- degtinės- vīno. Ir netrukus, kūnas yra primirkęs tū gēralū, kurie tada iš kūno plauja gīvenimui būtinai reikalingus matėriālus, ir kūnas vėl rēkia. Reikalauja druskos, sūdītos mėsos dalikū, saldumū, ir tt. Žmogus tū vâlgo ir vėl turi daugiau gerti. Ir taip sukasi žuvimo rātas. Žmogus patsai — galuojasi. O lengviai galētū apsisaugoti.

Norėdami nusiprātinti nuo daug gērimo,  
nevâlgikim stipriai sūdītū valgiū!

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

Nedaug geriant, širdiai netenka tiek daug kraujo plūdīti lig odos ir i plautius. O silpnai širdiai tai labai svarbu. Ji gāl greittiau atsigauti. Bet ir ingstāms negalinėjant yra gera, jiems uzduoti ko-maziau dārbo. Ko-daugiau žmogus geria, to-daugiau ingstai turi iškošti. Iš visū tū aiškinimū pasidāro ši išdava:

Ko-maziau drėgmės kūne, to jis būs sveikesnis.

Kad cukrus iš kūno paima kalki ir tuo kaulus griauja, jau buvo sakīta. Ir jau zinome, koks žalingas yra didis bāltīmū saikas. Bet svarbu tai turėti atmīntije.

Nēra vālgītini tie daigtai, ī kuriuos īdeda sali-  
cylo rūgštis. Taipo-jau nevertotini dzioventiejie  
Kalifornijos vaisiai. Jie apnuodīti sulfūro garais.  
Labai zalingos īra darzovēs īš darzū, kurie trēsti  
īra sriutomis ir īsmatomis īš īšeinamūjū vietū.  
Verdami kopūstai tada tiesiog dvokia.

Visumet reikia saugoties augmenū (javū, darzo-  
viū, vaisiū), kurie auge perdaug traīšiose dirvose.

Lietuvoje tuo-tārpu visi augmenīs, vaisiai, darzo-  
vēs, ir tt. skanesni negu kitur, kadāngi ne tiek trēsti.  
Bet, rodos, netrukus „kultūra“ tā gerumā nuodugniai  
pataisīs.

Mēsa ir kiaušiniai tūlū žmoniū mielai vālgomi.  
Bet nepatartina jū vālgīti. Jie īra tūlū ligū priežastis.  
Mēsoje nēra miltū, nei saldumū, nei mineraliniū drus-  
kū ir nei vītaminū. Įš mēsos nēra jēgos, kad ir  
tvirtina tai dār tūli net mokslo žmonēs.

Paprastiausias īrodīmas, kad maistas zalingas, īra  
viduriū paputimas ir garū pasidārīmas. Įsmatos tada  
ir biauriai dvokia. Sveikai mintant, to viso  
nēra.

Bet labai svarbu īra dār kartā īsikālti, kad  
vaikāms nereikētū duoti kiaušiniū, kol  
jiems nēra 7 metū.

Kiaušiniuose īra elementas, kurs labai smarkiai  
veikia gimties liaukas. Kurie, kūdikiais būdami, vālgē  
daug kiaušiniū, suauge, savo jēgas aikvoja, vertiami  
savo gimties liaukū. Todēl primīgtinai īspēju tėvus,  
kad neduotū savo vaikāms kiaušiniū. Neklausīkite tū,  
kurie jums pataria jū duoti! Jie īra nezinēliai.

**Valgių paskirstimas  
ir priruošimas.**

kâlte ikâlti.

Pradëdami apie tai rašiti,  
norëtume vienâ sâkinî kiek-  
vienâm skaitîtojui î âtminti

Kiekvienas daigtas, kurs ir zâlias îra  
skanus, turëtû zâlias bût ir vâlgomas.

Nemanîkime, kad Saltas laikais reikia Siltû valgiû!  
Kiti sâko, kad tada îpatiai daug riebalû reikiâ. Žino-  
kime, kad nešildo pâtis valgiai, bet gîvîbës dârbas,  
virškinimo bîla, kuriai vîtamînû reikia. Žinoma, kad  
sušâles žmogus gers Siltâ gêralâ, jis greit sušils, bet  
ne bûs tai ilgâm, geriau susišilditi valgî vâlgant.

Visi zali valgiai, jeigu jie tik vîtamînû  
turës, îra vâlgîtini ir žiemâ.

Tik nepriprâte prie zaliû dalîkû, turime prâtin-  
ties iš lengvo. Siaip kûnas gâli susigadinti, ir sunku  
bûtû jî pataisiti.

Vis dėlto virti valgiai nêra tiek verti  
kaip nevirti.

Virti javai berods lengviau virškinasi, bet jû vîta-  
mînai neturëtû bût sunaikinami. Duona todël kepama  
dalîkâ suprantantiûjû neperdidiu karštiu bet ilgiau.  
Ko-daugiau plutos, to-geresnê duona.

Bulvês nereikêtû virti vandenîje, kurs  
daznai nusunkiamas ir išpilamas, bet  
gare.

Užkaitus vandens puode, reikia î jî îleisti rėti  
su gerai nuplautomis bulvėmis, jeigu norime, ir nu-  
skustomis, ir tada jas gare virti. Nedaug ilgiau trunka,  
kaip kad jos î vandenî îdêtos îra. Gâlma ir tâm tikrû  
puodû pirkties.

Vandenįje verdamos bulvės netenka savo maistingumo. Gare verdamos ji palaiko. Todėl taip virtos bulvės yra napalginamai skanesnės.

Daržovės, kurios nevālgomos žālios, turētū būt šutinamos,

o tai jų patiū drēgmėje ir uždarītos. Jokiu būdu nereikia jas virti vandenįje ir jo joms pripilti. Su garu išgaruoja ir jų maistingumas. Daržovėms šutinti tinka geriausiai akmeniniai arba geležiniai palevuoti puodai. Bet vienas ir antras turi būti tvirtai uždengiamas.

Labai svarbu žinot, kad sveikātai didiausiai kenkia karštiejie valgiai. Niekumet žmogus neturētū jų rīti. Pirma reikia leisti jiems nors kiek atauštī. Kaip su valgiais, taip yra ir su gēralais. Toli ne tiek kenkia šalti valgiai ir gēralai kaip karšti. Bet ledā vālgīti vis dēlto labai žalinga.

Nevālgikime ir negerkime karštū valgiū ir gēralū!

Valgiū eilėje reikētū pirmiau vis tai vālgīti, kas lengviau susivirškina. Tokie yra beveik visi žaliejie vālgomi daigtai: vaisiai, daržovės, bet ir sriubos.

Sunkiau susivirškinantius valgius reikētū vālgīt po lengvesniūjų. Sunkesniejie valgiai ilgiau pasilieka virškinimo induose: skilvīje, ir tt. Lengvesniejie ant jų pasilikdami, gāli lengvai virškinimā trikīnti.

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

Drēgmės, berods, greīčiau leidiasi žemīn. Tik jų nereikia tām, kurs vaisiais, daržovėmis ir grūdū valgiais minta. Žinoma, kuomet žmogus prākaituoja, jis daugiau ir turi drēgmės suvartoti. Tada geriau vālandā prieš valgī saikiai gerti tīro vandens ar kitos sveikātai tinkamos drēgmės. Jā kūnas greit

susulpia. Ir nêra tada pâgrindo bijot, kad vandenimi skilvio sultis būtû perdaug praskiediamos.

Toliau pastebêtina, kad niekumet  
nereikêtû maišiti pienâ su kiaušiniai.

Kûne iš jû pasidâro junginiai, kurie nevirsta kûno maistu ir tik apgaulingu būdu sukelia sotumo jausmâ.

Geras sudêjimas îra vaisiai ir javû valgiai ir pienas-grietinê. Bet

(zalius) vaisius su žâliomis daržovėmis  
nereikêtû maišiti.

Jeigu jau norima taip vâlgîti, nereikêtû î daržoves druskos dêti. Tûli gâli visakâ maišiti, bet ar tai sveikâtai tinka, abejotina. Vaisiû maišimas su daržovėmis, rodos, padâro viduriose chêmes bilâ, kuri neduoda kûnui tinkamo maisto.

Daržovês gâli būt vâlgomos su bulvėmis, žirniais lêšukais, pupomis ir visokiais grûdais. Bet bruknês dâr šiek-tiek tinka ir su daržovėmis ir bulvėmis.

Kurio kraujas greitai tirštêja-rûgsta, o tai matît iš puškotos odos, tas turi vâlgît ko-mažiau bâltimû, žirniû, pupû, lêšukû, bet vâlgît daug daržoviû, bet zaliû: salatû, bûrokû, morkû, spinâtû, ir tt.

Kurs negâli vâlgîti zaliû supiaustîtû arba sutrîntû (tarkuotû) bûrokû, spinâtû, turêtû jû sultis gerti, jeigu kraujas tirštas, nešvarus, aprûges ir oda puškota.

Labai svarbu žinoti dâr ir tai, kad  
visai netinka visâ eile îvariû valgiû  
vienâ po kito vâlgîti.

Kiekvienas valgis žâdina skilvije savo suvirškinimui tinkamas sultis. Todêl didis valgiû îvairumus skilvî silpnina. Bet mâžas îvairumas naudingas.

Todêl dâr kart: nevâlgîkime po viens  
kito daug îvariû valgiû!

**Kaip vālgīti  
reikia.**

Daug tše pasakītina. Juk zmoniū daugis nemoka vālgīti. Ir kenkia savo sveikātai. Pirmutinis patarimas, rodos, būs šis:

**Nevālgīkime greitai!**

Sāko berods priezodis: Kurs greitai vālgo, greitai ir dirba. O tai teisībē. Bet tā greitumā sukelia trokšmas-geidulis. Jausmū gīvata tokiām zmogui daug reiškia. Bet sveikātai greitas vālgīmas zalingas. Ir nepridera zmogui rīti, kaip dāro plēšrūs gīvuliai. Reikia valdīti-sulaikīti savo godā. Staigiai rītas valgis nēra burnoje uztenkamai sukramtītas ir seiliū primirkītas, ir todēl sunkiai virškinasi.

Kramtīkime vālgomus daigtus, īpatiai sunkesniuosiūs, kol nēra visiškai sutirpe burnoje, ir tada juos nurīkime!

Visi patarimai, kaip ir kā reikia vālgīti toli nereiškia sveikātai tiek, kiek šitasis.

Valgiui nurīti laikas tada, kada jis burnoje visai minkštas ir likes be skonio. Valgio skanumas īra labai svarbus mitimo dalīkas.

Ligonis gāli gīventi ilgokā laikā, jokio valgio nenurīdamas, jī tik taip ilgai kramtīdamas, kol jame nebelieka jokio skonio.

Kada valgis īra gerai sukramtītas, ligonis gāli jī īs burnos īsimti. Tik jis turi būt īs to traukes visā skanumā. Žinoma ir vālgomas matēriālas daug reiškia. Bet kurs jo negāli nurīti, tas gāli tenkīnties skanumu.

Kurs valgī gerai sukramto, tām ir vālgīti tiek daug nēra reikalinga. Kurie valgī tik rīja, tie ne vien savo sveikātā gadina, bet ir mātā aikvoja.

Berods būs sunku tām mažu tenkinties, kurs paprātes daug suvālgīti. Bet gerai kramtīdamas, savaime tai išmoks.

Žmonės gāli sveiki ir drūti būti, vālgīdami māž-daug tretiā dāli to, kā daugis dabar priprātes vālgīti.

Berods reikētū valgius gerai parinkti.

Geras valgio sukramtīmas ir ūra labai svarbus valgio tinkamumui iširti. Netinkamas valgis, ilgai kramtomas, pasidāro nepriimtinas. Prāšom tai pamēgint! Imkime tik gābalā mēsos arba kiaušini ir kramtikime! Geras vālgomas daigtas ir tada dār norimas, kad jau visas skanumas iš jo kramtant išimtas.

Ilgai kramtant valgī, gālima ir atprasti nuo rūkīmo ir alkoholo gērimo.

Kurs gerai kramtīdamas vālgo, praranda norā rūkīti ir girtauti.

Labai svarbu dār žinoti, kad visais ātvėjais nēra gera dažnai vālgīti.

Kur jau būtinai to reikia, tiktai gīdītojas gāli pasakīti.

Kaip jau žinome, valgiai guli kartais tūlas vālandas skilvije. Jeigu vālgome, kol pirmiau vālgītas dār jame ūra, naujasis tik trukdo virškinimo bīlā. Naujasis valgis ir negāli būti kaip reikiant sultiū prisunkiamas. O kad skilvis ir jau būtū tuštias, jām reikalinga išsētis ir naujai kaupiti savo jėgas, būtent virškinimo sultis.

Ben trīs vālandos tūrētū praeiti po lengvū valgiū, kol nevālgom iš naujo. O po sunkiū valgiū daugilgiau. Skilviui tada īpatiai reikia poilsio.

Geriausia ūra vālgīti per dienā tik trīs kartus.

Bet ėra žmonių, kurie vėlgo tik du kartu, o retasis ir tik vieną kartą. O jie labai sveiki ir drūti.

Pagaliau ėra pastebima ir dār viena didė nuodėmė. Žmonės dažnai valgo, nieko nemastėdami apie tai, kā dāro, gāl tuo-tārpu skaitėdami arba net kalbėdami.

Vālgant reikia būtinai vien apie tai mąstėti, koks skanus valgis ėra ir kaip gerai kramtomas.

Todėl vālgant ir nereikėtū kalbėti. Bet ir tīlint ne apie kitakā mąstėti.

Žmogus vėlgo, kad valgis jė maitintū. Bet apie tai jis vālgėdamas ir turėtū vien mąstėti.

### **Kaip reikalingąjį valgį pasirinkti.**

Seniau mokslininkai tikėjo, žmogus (!) esās krosnis, kurs turi būt kūrenamas. Siandien jie tai jau geriau žino. Ir jū atsiklausti gālima su didesniu pasitikėjimu. Vis dėlto labai sunku pasakėti, kas kiekvienām žmogui reikalinga, jeiėb jis būtū sveikai mites.

Kiekvienas žmogus minta skirtingu savo būdu.

Todėl reikėtū ištirti kiekvieno žmogaus kūno ėpatumā ir jo mitimo būsenā, norint jām patart, kā jis vālgėti turi, ar net jām valgė parinkti. O tokiām uždaviniui spresti būtū reikalingas visas labai šviesus mokslininkū būris.

Bet gālima daug lengviau pasirinkti tinkamiausiąjį valgė.

Reikia atsiklausti kūno proto-instinkto.

Tiktai jisai gāli reikalingiausią valgė pasirinkti. Žmogaus mąstėmas ir protas nedaug tše padarėis gero.



Bet kūno protas neturētū būti zudomas. O tai žmonės labai dažnai dāro.

Jau vaikāms brukama visoko, kas gadina ragāvimo dirgsnis. Jiems duodami visokie „skanumīnai“ ir gēralai, visokie nuodai ir niekai. Pradioje vaikai dār priēšinasi, bet motīnos, o īpatiai senutēs, kemša vaikāms, o jie pripranta. Esā net gīdītojai patāre. O tada vaikai jau ir pātīs nori tai, kas zudo jū kūno protā ir sveikātā. Suaugusiejie šī nelemtā dārbā baigia tabaku ir alkoholo gēralais.

Kūno protā gālima gaivīnti, vengiant visū tū nuodū ir nuodugniai kramtant vālgomus daigtus. Bet reikia ir prātinties

vālgomo daigto kvāpā uzuosti ir jo skonī paragauti.

Tada kūnas, kad ir negreitai, išmoksta atskirti tai, kas jām tinka ir netinka. Ir pagaliau jis numāno smulkiausiāji kvāpā ir skonī. Tuomet žmogui tereikia kūno atsiklausti.

Pirma reikia bandīt nujēgti, kurs daigtas dabar kūnui būtū skaniausias.

Pastebēkime! Nereikia klausti, kurs valgis. Svarbus tše vien maisto matēriālas: duona, kruopos, obuolas, riešutas, ir tt. Sveikas kūnas tuojau pareiškia, kas jām būtū malonu. Ir prie to pasilieka tarsi bestovīs. Bet kad vālgomas dalīkas parinktas, reikia paziūrēti, ar jis ir atrodo priimtinas. Toliau

reikia vālgomā dalīkā ir pauostīti ir pagaliau ragauti. Taip išmēgintas valgis būs tikrai naudingas kūno mitimui. Joks mokslininkas negalēs geriau surasti tinkamo valgio. Kūno protas tām īra daug tinkamesnis ir smaigesnis.

Tik jis neturi būti zudītas, kaip jau zinome, ir neturi būti pakrikes. Toks jis īra, kada žmogus serga. Tada ligonis visoko norētū, o tik nieko nevālgo. Jām viso-ko duoti arba net kimšti-īrāgīnti, īra visiškai netikslu.

Ligoje kūnas turi pilnai dārbo su tuo, kas jām kenkia. Jām dār užkriauti virškinimā, īra nežinēliū veiksmas. Reikia mokīties iš gīvuliū. Sirgdami, jie nieko neēda. Po keliū dienū jie ieško maisto ir pasveiksta. Taip turētū ir žmonēs pasielgti.

Be valgio praleisti vienā-antrā dienā,  
īra dažnai geriausia gīdīsenā.

O kūnas to kaip tik nori. Žmogus turētū toks protingas būti ir kūnui duot ramībēs. Tada sveikata savaime grīžta, ir kūnas nori vālgīti.

Reikētū atsiminti, kas  
īra šio rāsto tikslas  
Antraštis tai pasāko. Ir  
vien ī tai atsiziūrint, duodami patarimai. Jeigu žmogus sena maitīsenā būtū sveikas, liktūsi jaunas ir būtū gražus-žmoniškas, nieko nepasakītūme. Tegul kiekvienas vālgo, kaip ligšol vālges. Bet tada ir šis rāstas būtū be tikslo. O jis labai īra reikalingās.

Žmonēs nesimaitina žmoniškai!

Tik pamanikime! Paukštis dažniausiai lesia grūdus. Vovērē kramto visokius kānduolus. Bezdionē griaužia vaisius. Vilkas rīja mēsā. Kiaulē ēda visakā. O taip dāro ir tūli žmonēs. Ar numānome, kā tai reiškia?

Reikia maitinties žmoniškai!

Bet iš karto kita-kā vālgīti negu īprasta, nėra visiems gālīma. Tūli pasilptū arba net susirgtū. Ipatiai

tada, kad vâlge visa-ko, zîgiu pradêtû vâlgîti vien vaisiû, bûdami dâr net juodo dârbo zmonêmis. Reikêtû, taip-sâkant, îaugti î naujâ maitisenâ.

Tâm rodos bûs geriausia, kad zmonês zingsnis po zingsnio zengtû tolîn. Bet ne visi zmonês gâli tuo keliu eiti. Menko zmoniškumo zmonês maitinasi ir dvesena. Kurie gîvena geiduliû-aistrû gîvenimâ, negalês mesti mêsâ ir visokius erzinantius gardumînus. Tiktai protâvimo zmonês galês greitiau priprasti prie valgiû is augmenû. O kilnios dvâsios zmonês, vis tiek, ar jie vîriausiai rankomis dirba arba mintis kuria, galês maitinties vien švariu-sveiku maistu.

1. Pirmas zîgis reikalaus mâzinti mêsos saikâ ir vâlgiti daugiau daržoviû bei vaisiû ir is grûdû - miltû ir pieno gamintus valgius.

Vietoje kas dienâ mêsâ vâlgius, rasi uzteks kas antrâ, toliau kas tretiâ dienâ jos vâlgiti. Tada gâl zmogus tenkînsis gâves mêsos tik vienâ kartâ per savaite.

2. Toliau zmogus nueis, kad jis visai nebevâlgis mêsos, o tenkînsis kiaušiniai ir tuo, kas is pieno gaminama, o šiaip vâlgis vien, kas is augmenijos pareina.

Bet reiks pastebėti, kad nereikia daugiau vâlgiti negu seniau, bet veikiau dâr maziau. Tik valgiai turi gerai bût priruošiami ir gerai kramtomi.

3. Tada zmogus galês gîventi ir be kiaušiniû, be pieno, vien tuo, kâ augmenija atneša. Riešutai turês atstovauti pieno dalikâms. Duona is stambiû miltû gerai kepta, bûs geriausias jo valgis.

Bet kad jau pirmiems zingsniâms daug reikš, kokie tie zmonês îra, kurie nori nauja maitisena gîventi, tai

dabar atsisvers, ar jie links dvâsios, ar geiduliû ir kûno pusên. Bet reiks tada rūpînties visokiais valgiais. Žmonês, kurie norês „vegetâriškai“ maitînties, turês pasistengtî visokiû gardiû valgiû pagamînti.

4. Ketvirtâ žingsnî žengiant, bûs svarbu mûžinti miltû valgius ir tenkînties kitais, bûtent, daržovêmis, riešutais, vaisiais, uogomis.

Tûli tada manîs, kad reikiâ daug vâlgîti. Bet nêra taip. Ko-daugiau žmogus maitînsis gîvu-zaliu maistu, to-maziau jâm reikês.

5. Toliau nuêjes, žmogus gîvens be ankstiû-grûdû: žirniû, pupû, be smulkiûjû miltû, vâlgîs aplamai mûžâ grûdû valgiû, dâr kiek bulviû, bet labiausiai zalias daržoves, riešutus, vaisius-uogas.

Grûdû miltai sunkiau susivirškina kaip bulvês. Todêl tûliems veikiau jas reiks vâlgîti. Iš grûdû tiks dâr sutrêksti ir gruzdinti kvietiai ir gâl dâr âvizos. Ir duona iš stambiû kvietiû miltû.

6. Vâlgius kai-kurî laikâ, kaip minêta, gâlima maitînties visai zaliais valgiais. Bûs tai riešutai, daržovês, vaisiai.

Ir iš tû gâlima visokiû skaniû valgiû susitaisiti. Tik nereikêtû perdaug viso-ko sumaisiti.

7. Pagaliau žmogus galês maitînties vien saldiais vaisiais ir riešutais.

Bet nereikêtû jau iš pat pradios siekti šios maitîsenos. Visiems minêtiems laipsniâms lipti reikêtû imties nors 7 metû laikâ.

**Metū laikai  
ir mitimas.**

Gīvenimas eina su laiku. Koks laikas, toks ir gīvenimas. Jām palikīti, laikas atneša, kas gīvenimui reikalinga.

Gīvībē prasilaugia augmenijoje.

Todel augmenija ir suteikia gīvenimui pagrindā, gīviāms ir žmonēms teikia maistā. Ir jis tinkamiausias tām laikui, kurī augmenija jī atneša.

Kūno gīvenimas palaikomas žmoniškosios dvāsios-sielos, bet iš aplinkos — augmenijos.

Ir imdami maistā iš augmenijos, turime ī tai atsižūrėti.

Rudenī augmenija žmogui visa-ko teikia.

Tše lengva būs pasirinkti, kas tinkama. Tik nereikētū tas dovanas darkīti ugnimi. Daržovės, vaisiai skaniausi, kaip juos duoda gamta. Ir tada pasivālgikime!

Žiemai tūli dalīkai gāli būti priruošiami.

Žaliejie vaisiai, īpatiai obuolai, turi būti sudedami, kad neslęgtū vienas kito, tokioj vietoj, kur māža, bet vienodos šilumos īra. Slīvas reiks dziovīnti. Bet jas reikia taip ir vālgīti, nors jos ir virtos dār skānios. Tūlos daržovės laikosi per žiemā. Morkai smiltīje gerai išlieka. Saldūs kopūstai sausoje vietoj taip-jau ilgai laikosi. Raugīnti reikia juos tik jū sultise be jokio raugo arba šiaip rūgšties. Juos gālima vālgīti žalius. Bet šutīnti ant lengvos ugnies jie taip-jau gardūs ir maistingi. Bet dvāsios gīvenimo žmonēms jie tik dėl atmainos patartini.

Pavāsarī reiks pažvelgti ī sprogstantī žalumā.

Tada visokie lāpai ir sprogai tinka su lėšukais, ir tt. Senosios bulvės pavāsarīje tik menkesnio jautrumo

žmonėms tinka. Kurie mėgsta dār vālgīti kiaušiniū, tiems šiuo laiku būs geriausia jū vālgīti. Bet ir pienas ir kas iš jo padāroma, kārvēms jau ilgesnī laikā ganīkloj esant, maistui labai tinkamas, sveikātai labai naudingas.

Vāsarā prieina visokios uogos ir ankstībiejie vaisiai bei daržovēs.

Jais tad ir naudokimēs! Svarbiausia, kad suprastūme, juk kiekvienu metū laiku reikia labiausiai tai valgīti, kas tada gamtos teikiama.

**Keli patariami  
valgiai.**

Tūliems svarbiausias valgis būs duona. Kaip jā kepa Lietuviai-ūkininkai, jī labai gardi ir sveikātai naudinga. Bet ne visiems žmonėms su raugu arba su mēlėmis kepta duona tinka. Jautriām kūnui ūra geresnē be raugo ir be mēliū iš stambiai miltū kvietiū keptoji. Stai, kaip kepama tokia

duona!

Māžai duonutei užtenka 2 kg miltū. Vakare ūmaišoma. Atvirinus 1 ltr vandens, jīs užpilamas ant 100 gr sviesto arba alīvū sultiū (aliejaus), ant 2 šaukštū medaus (arba saldiūjū būrokū sultiū) ir māža druskos. Visām sutirpus ir kiek praušus, ū tai miltai ūmaišomi, ir viskas šiltai pastātoma. Antrā rītā tešla minkoma, ir po valandos kepama lengvu karštiu 4 vālandas su viršum. I krosnī ūstātomas dār ir podeliukas su vandenimi. Garai, kurie tada pasidāro, neleidia duonai juodai apdegti.

Šio veikalo rašitojas per 400 dienū suvālgo duonos iš 1 centnerio kvietiū, tos duonos duodamas ir kitiems, o retai tik tevālgīdamas dār kitokios.

### Kepsneliai pataisomi šitaip.

Imama virtū rīziū arba lēšukū arba avizū ar miežiū kruopū ir nevirtū sutarkuotū būrokū arba sietiniū su svogūnais ir krienomis ir kiaušiniū bei smulkiū miltū; gerai sumaišius padāromi vālgomo šaukšto didumo kepsneliai ir verdantiame svieste arba kitame riebele kepami, kol nėra visai rudi. — Vālgomi su bulvėmis. Labai gerai pritinka žali salotai.

### Keptos salērės

taipo-jau labai mėgamos. Salērė ī ratelius supiaustoma, kurie įvoliojami ī tešlą, suplaktā iš kiaušiniū bei miltū, ir kepami labai palengva verdantiame riebele.

Tokiu-jau būdu gālima kepti ir sietinius. Vālgomi su bulvėmis.

### Kiaušienė su tomātomis.

Išėmus diegā, kiaušiniai suplakami, ī tai įpiaustomos tomātos su svogūnais ir kiek šutinami verdantiame riebele.

Su kiaušiniais visumet reikētū vālgīti žalumū: salotū, kopūstū, ir tt. — Ir su žievėje gare virtomis bulvėmis žalieji salotai, kopūstai, ir tt., skanu vālgīti.

### Rīziū tīrė (košė) su tomātomis.

Rīžius reikia imti nebaltintus ir virti vandenį be pieno. Tomātas, morkus ir svogūnus, ne per daug riebalo ėmus, vienus tirštai sušutinus, dėti ī plātū dubenį, kartā rīziū, tai vėl kartā šitū tomātū. Sūdīti reikia tik labai mažai. Ira tai geras ir gardus valgis.

### Raudonū būrokū valgis.

Suruošiamas taip. Gėrai nuvalīti būrokai nulu-pami, sudrozīnėjami ī smulkes drozles arba sutarko-jami. Tad ant jų užpilama alīvū sultiū, taipo-jau kiek

citronų sultių, pridama dar svogūnų ir krienų, mažumitį druskos, ir tad žali su bulvėmis valgomi.

#### Spinatų valgis

sutaisomas iš žalių spinatų lapelių, kurie, smulkiai sukopojami su svogūnais ir miltais, šutinami riebele.

Vālgoma su bulvėmis. Bet spinatai gāli būt vālgomi ir žali, nešutinti, tokiu-pat būdu, tik be miltų pataisiti.

#### Žali, rauginti kopūstai

žiemā gālima su alvū sultimi (ir grietine, kuriām tai be viduriū putimo gālima) su lēšukais, žirniais ar grūstiene vālgiti. Tik reikia gerai kramtiti ir tenkinties mažu saiku.

#### Cukrinių būrokų sultis,

rudenī išspausta ir lengviu ilgu virimu tirštinta, labai tinka vālgiti su grikū tīre (koše), bet tinka ir saldiniui šutintiems kopūstams.

#### Džiovintos slīvos

skanios virtos su tiršta grūstiene arba ir aviziene bei kilkais.

#### Vaisienė

virta iš džiovintų obuolų, kriaušiu ir slivų ne pertirštai su kilkais yra skanus ir pilnai maistingas valgis. Kām tinka, gāli saldios grietinės priplakti.

#### Barščių sriuba

yra Lietuvoj žinomas valgis ir tikrai geras. Tik reikėtų ją virti su rūgšta grietine arba citronų sultimis ne su rūgšči (ūksūsu). Ji vālgitina su duona.

#### Daržovių sriuba

yra verdama ant labai lengvos ugnies, sudėjus visokių žalių daržovių, įvairių kopūstų, smulkiai sudrozintų



svogūnū, kohlrabiū, morkū ir taip toliau, priplākus smulkiū kvietiniū, svieste pašutintū miltū. Pagardinimui gālīma pridėti ir petruškū, māžuma krienū arba kito-ko, kaip kurs mieliau mėgsta. Druskos ne daug. Tinka su ja vālgīti skīriūm virtas bulvės.

### Ridikū

smulkiai sudrozinėjus, māžumā apsūdius ir tarp dviejū lēkštīū gerai sumušus, saldīos grietinės užpīlus, gālīma su bulvėmis skaniai vālgīti. Bet reikia gerai kramtīti!

### Duona su sviestu tepta, varškē ir svogūnai

īra labai naudingas valgis tām, kurs dār daug bāltīmo reikalauja. Minēta sudėtis lengvina virškinimā. Žalījie svogūnai skilvīje ir viduriuose sužādina tinkamasias sultis.

**Pāvīzdiai vienai dienai vālgīti.** Kiek gālīnt reikētū rītmetiais vālgīti vaisiū su duona. Pietumis visokiū žaliū daržoviū, vakarienei kā-nors ir virto.

### Rītmetiais

rudenī tiks vālgīt keli riešutai, 1 obuolas, 2 kriauši, riekelē duonos su sviestu.

Žiemā, jeigu žaliū vaisiū īra, tā pātī. Jeigu nēra, vālgīsime riešutū ir džiovīntū slīvū su aviziene (tīre) ir riekele duonos su sviestu. Skanu vālgīti ir riešutū, datteliū, pīgū ir duonos riekele su sviestu.

Pavāsarī tiks riešutai, pīgos ir duonos riekelē su sviestu.

Toliau imsīmēs visokiū žaliū naujībiū. Svarbios šiām laikui kressēs, pienēs, dilgēlēs, jauni srāvzoliū lapeliai.



î kasdienio dalikâ. Kûnai gema-auga-gîvena-vîsta ir zûsta. Kas tse îpatinga?

To îpatingumo dabar ir neliesime. Pazvelgsime î tâ bìlâ îš paviršiaus. Kûno pradìa îra mâzas gîvos matêrês krislelis. Jis susideda îš daleliû, kurios îra augusios pribrendusiamè motriškame ir vîriškame kûne. Abu tuodu kûnu buvo îpatingu ilgesiu traukiamu î viens antrâ. Sutampa tiedvi daleli. Ir jau auga mazasis gîvos matêrês krislelis motînos kûne. Jame randasi visokie organai, ir pagaliau jis îra sâviškas kûnas, ir gema. — Bet pastebêkime!

Têvû kûnu-du vieninimo ilgesiu susieina ir tada naujasis îš dviejû daleliû pasidâres krislelis auga visai savai p-atskirai.

Nêra taip, kad motînos gîvosios kûno sultis suplauktû tikroje vietoje ir statîtû naujà kûnâ, bet kaip jau kartâ sâkême, tas krislelis traukia îš minimû sultiû, ko jâm reikia, jeib galêtû augtî. Îš jo kaip-noris reiškiiasi galêjimas, kurs stebina viso to vîksnio zinovus.

Gimes kûnas turi pâzîmius, kurie prima abiejû têvû kûnû îpatumus. Bet be tû jis turi dâr ir kitokiû savo pâzîmiû.

Augâs kûnas îra, tarsi, stâtomas. Bet tas stâtîmas nuolatai kartoja veisimâ. Mazasis krislelis, atsirâdes, tuojau dalinasi. Bet šitaip atsirâdusios dalelês pasilieka glaudioje sâjungoje. Ir prisitraukusios daugiau gîvo matêriâlo, gaminasi daugiau daleliû. Tos dalelês îgîja skirtingus îpatumus, ir atitinkamai tvarkosi. Pagaliau ir îra pasiektas zinomas žmoniškasis pavidalas.

Tada kūnas īra sudētas jau īs labai didio skaitiaus mažū krisleliū, kurie vadinami narveliais arba cellulomis. Jos vēl spietiasi īs lengvo ī būrelius, ī kūno dalis arba organus. O tie organai tarnauja visām kūno gīvenimui.

Kūnas īra tikra visata, kurios viena dalis īra sālīga kitai ir viso kūno sātatai.

Bet viso kūno buvimas īra pagrinduotas jo gīvumu. O tasai palaiko sātataikā visū ir mazjausiūjū kūno daleliū.

Taip tada kūnas auga. Taip jis gīvas īs lieka. Taip jis īra sveikas-jaunas ir grazus.

### **Gimties liaukos ir sveikata.**

Kūno augimui, teisībē, īra reikalingas matēriālas. Bet augimo dārbas vīkdomas tām tikros jēgos. Ji pradioje līg pareina īs motīnos kūno sultiū. Bet kūnui brestant, pradeda veikti īvairios liaukos. Jos mazjau ar daugiau teisingai galētū būti vadinamos gimties arba sexuāliomis liaukomis.

Tos liaukos pātios gamina savo kūno augimui reikalinguosius ākstinus.

Tie ākstinaī mokslininkū, pasinaudojantiū Graikū 3odiu hormao = ākstinu, vadinami hormonais. īs ko tie ākstinaī pasidāro, sunku pasakīti, tur-būt, īs maisto, kaip ūtai: oro, ūviesos, ūilumos, drēgmēs, ir tīrstesniū matērēs rūšiū.

Pribrendusiame kūne randamos pagaliau tokios liaukos, kurios gamina ākstinūdiegū kūno naujējimui arba jaunējimui, o taip-jau ir jo gīvībēs īsiveisimui.

Tos liaukos tai jau statiaī gimties liaukos. Kad jos pribrendusios, jos savo hormonus ir leidia ī kraujā.

O tada žmogus lig kitoks virsta. Tarsi jis būtų išmerktas į išpatingą grozę. Išpatiai motriška tuo pasižiūmi. Ji lig mirgėte mirga. Dėl to ir atsirado žodis merga.

Kartu žmogaus jausmų gyvatoje sukila išpatingas ilgesis antrojo žmogaus, vėriško arba motriškos. Tas ilgesis išauga lig tikro panūdimo. Ir tada randasi toks didelis noras gyvėbės pertekliaus atiduoti - padalinti, kad kartais tas noras žmogūje gyvas kaip koks skausmas.

Bet po neilgo laiko, mąž-daug po keliu dienu, tai praeina. Ir žmogus nekluses šio vėrimo, jautiasi lig smagesnis-stipresnis-sveikesnis negu seniau.

Isiveisimo diegai, pateke visi iš paties kraujo srove, jaunina ir grožina paties žmogaus kūnā.

Visi kūno sultiu takai, visas kūnas lig patvėsta anu jėgu. Ir žmogus jautiasi labai smagus ir sveikas, stiprus ir linksmas. O jeigu dėl kitu priežastiu kūnas liktu negalingas, žmogaus nuotaika vis būtų labai gera. Visi žmonės su perdėm geru ūpu išra tokie, kurie neaikvoja gimties liaukū gaminiu.

Po tam tikro laiko vėl tai kartoja. Vėl pradeda sukilti ans ilgesis. Antroji lėtis atrodo kaži-kokia viliojanti. Bet savo jėgas palaikius, jos vėl aptvėsta visā žmogū ir jį jaunina ir jo nuotaikā kelia.

Seniau sakėta tulu neva mokslininku, kad vėriškiems reikiā būtinai paklusti tu jėgu varžimo. Gāl ir šiandien vienas-antras apsnūdėlis dār taip sāko. Bet išra jau platau pasklidusi žinia, kad labai svarbu išra savo gimties jėgas pasilaikėti, kadangi išpatiai josios kūno atsigavimui reikalingos.

Mergos ir moteros, kurios dažnai turi gimtį patirimą, atrodo labai anksti pavitusios.

Išimtis yra tokios retos, kad vos iš tūkstantių, viena pastebima. Žinoma, kad tse nieko nereiškia nusidąžimai ir pānašūs pasijauninimai.

Vīrai, rodos, tiek nenukentia. Bet pasileidėliai paprastai pasižimi didiu kvailumu, vālios silpnumu ir nedarbingumu. Išimtis tai tik patvirtina. Jū kūnai atrodo suvīte, seni, o tātiau dažnai yra net rie-būs, bet be lankstumo, sunkūs. O ūpas yra dažnai negeras. Augštesniems išminties dalikāms tokie žmonės jokio supratimo neturi. O kad kas-nors išminties skelbimus smerkia arba šmeizia, tad vīriausioji tām priežastis būs palaidas gimtį gyvenimas.

Augimo arba jaunėjimo ir visimo jėgos yra tos pātios. Bet jos daug reiškia ir žmogaus išmintiai ir dorovei.

Mūsū laiku, kuriuo dorovė ir išmintis tiek mažā reiškia, kartu yra ir gimtį gyvenimas labai palaidas. Bet matīti tai visame pasaulyje. O tām

ištovirkimui daug reiškia netikės mitimas, kurs peranksti žādina ir erzina gimtį liaukas.

**Gimtį gyvenimas  
ir žmogaus esmė.**

Gimtis, rodos, vien palietia kūnā. Bet toliau niekas, kas su juo saistosi, tiek nereiškia ir pātiai žmogaus esmei negu jī. Todėl žmogui

nepasākomai svarbu gimtį žvilgsniu gīventi švariai-skaistiai-žmoniškai.

Daugiausiai tai reiškia sveikatai-jaunumui ir tikrajai žmogaus groži. Bet šitai dar daugiau kaip kitur tenka pasakėti, kad

gimties dalykuose žmogus turėtų būti labai opus. Drova juk jau prigimta.

Kur jos nėra, tai jau yra nesveikumo.

Niekas jos taip gėvai neatjautia kaip motriškoji. Jos gimties gyvenimas ir yra paprastai daug doresnis negu vėriškojo. Motriškajai jis, berods, daugiau ir reiškia. Taciau vėras esmėje daugiau nukentia.

Tik žvilgtelėkime į pagrindus! Visa kūriba rodo stengiasi išauginti pagaliau individualiā sāmone ir toliau ją vėl praplėsti į universaliā, į kosmine. Pirmoji šio tikslo dalis žmogaus jau pasiekta. Ipatiai vėrū. Moteros sāmoneje daugiau reiškia dar bendrumo numānimas. Ir tik mūsū laikais prasimuša individualismas-saviškumas.

Gimties sātikiāvimas yra žengimas per savo individualumo ribas.

Ir kilniām vėrui tai yra jį labai menkinās dalykas, visai kitoks negu moterai, kurios kūnui jau lemta viduje auginti priimti į save kitā kūnā ir taip daugiau iėiti į bendrā sāmone.

Bet kad vėrui minimas žėgis yra sāmoneės apsiaurinimas, moterai jis yra sulaužimas jos garbingumo ir vėlios tvirtumo.

Ir iš to išeina žmogaus esmės silpnėjimas. Ir tuo pasipriešinimas gyvenimo prāsmei. Nėsa žmogus, gėvendamas, turėtų žmoniškesnis tapti. Toliau taip žmogaus, sveikata netenka savo pagrindo, āmžiaus laikui neblieka senojo rhytmo, vadinās, āmžius trumpinamas.

Ira tiesa, kad gimties sântikiâvimas tarnauja gîvenimui. Iš to prasideda naujų žmonių kūnai. Ir žmonės, kurie vaikų nori ir jų tarpimui pasiſventia, tuo atsveria tai, kas kitu âţvilgiu prarandama. Bet ar abi liti sântikiuoja vien dėl bûsimų vaikų?

Lîtių sântikiâvimas turêtų pareiti iš tikro viens kito gerbimo ir bût atjautiamas kaip didis gîvenimo slêpinis.

Kurs tai laiko geidulių patenkinimu, tas jau nusideda, sântikiuodamas su antra lîtimi. Jis jau nebesveikas savo esmėje. O iš to iſeina nesveikumas viso asmenîbės gîvenimo.



### **Patarimai.**

Pirmutinis žmogaus uždavinis, norint sveikâm išlikti, bûtų šis:

Reikia rūpînties, kad gimties liaukos liktûs natûrâlios-sveikos.

Neturêtų jos bûti pirm laiko suţâdinamos. Todêl tſe jau bûs têvų dalikas. Norint išvengti ankstîbâ gimties liaukų dirbimâ,

neriekia vaikâms duoti kiauſinių, mėsos, alkoholo, tabâko ir visokių dirbtinų gardumų.

Bet ir to dâr neuţtenka. Gimties gîvenimui didio svarbumo îra jausmų ir mintių gîvati-dvi. Todêl

neriekia vaikâms žâdinti neſvarius jausmus ir mintis apie gimties klausimus, bet juos îvesti lig î slêpiningâ ſventumâ.

Suaugusiâm patartina gîventi, kaip gâlint, natûrâliai, îpatiai, kad jis augdamas jau sudarkîtas.

Bûtinai reikia vengti alkoholo, tabâko, kiauſinių, mėsos, druskos ir visų erzinantių gardumų.



Bet kas paprastai vālgoma, turi savo saikā ir tikslā turēti, kaip Siame raište jau aiškīnta.

Apskritai, reikia rūpīnties kūno sveikata. Naudinga tām ģra ir gymnastika, abejotinos vertēs sportas, o netikes lenktīniāvīmas.

Labai didio svarbumo ģra ir ramusis ģilus kvēpāvīmas.

Bet beveik dār svarbiau būs atsižvelgti ģ savo jausmū-ģeismū ir mintiū ģīvenimā.

Daug tše ģera padāro ir draugāvīmas su kilniais ģmonēmīs, ģpatiai su motriģkomīs.

Reikia statiai ģādīnties Svarius - kilnius jausmus-ģpus-palīnkīmus.

Ģeriausiai tai pavīks, māstant apie augģstesnius dalīkus. O jei kartā uģeina kokie ģundīmai, tada kreipīmas dēmesio ģ kitā ģdomū dalīkā labai daug padeda.

Bet svarbiausia būs esmēs stiprēģīmas. Ģmogus turi surasti savo vidģje tīliģģā Sventīklā, turi individuāliā sāmone praplēsti ģig universālios-kosminēs.

Apie ģimties ģīvenimā ģālīma pasiskaitģti ir mano raģtelģje Ģimdģmo Slēģiniai.

#### **D. Kūno ģudesģs.**

**Kūno ģīvenimo  
ģudesģiai.**

Tuos ģudesģus jau paģģstame. Bet nebūs, rodas, pervirģu, kad juos dār kartā prisimģnsīme.

ģīmūs ģra pirm visū kvēpāvīmas ir ģirdies plastēģīmas.

O su tais ģudesģiais eina ir kraujo tekēģīmas, liaukū sultiū sutvīnkīmas ir ģsilieģīmas ģ kraujā, skilvio ir vi-

durių judesys, maistui nešti tolyn pro siurbiantius prietaisus lig išmetimo. Toliau pastebėtinas

jėgų sravėjimas dirgsnių takais — jėgų panašių į elektrą-magnētismą.

Ir gal dar kita-kas. Pagaliau minėtini raumenų bei timpu judesiai, kurie kaip-noris reikalingi aniems judesiams įvikti, paveikslui, vālgant.

Visi šie judesiai priklauso viens kito, ir a vienas kito sālīga.

O visi kartu tarnauja kūno gyvenimui, jo augimui, atsigavimui, jo sveikatai.

Bet iš kur jie pareina? Kas ir a jų ākstinas? Apie tai paprastai niekas nemāno. Su uždūmimu visa prasidējo. Ir taip, rodos, viskas tvarkoje. Bet norint tvirtinti savo sveikatā, reikētū kiek daugiau nors numanīti. Ieškodami to judesio kilimo vietas, gal apsisistosime kūno vidurīje, jo līgnesos punkte.

Sāko sympātiškū dirgsniū mazge jis surandamas.

Istikrūjū visi kūno judesiai, rodos, aplink jį sukasi, nuo jo tolyn eina per liemenį ir į kūno narius.

Žmogaus kūne, mūž-daug ties bāmba, jautiama kūno rīmojimo vieta.

I tai reikia kreipti savo dėmesį. Bet kalbamiems judesiams rodos tai nedaug reikš. Jie vīksta līg be žmogaus vālios. Bet ar ir prieš jā? O tse tai pamāstīti reikētū.

Žmogus turētū rūpīnties, kad šie judesiai nebūtū trikdomi.

Senasis įprotis, kurs gimdimo krisleliu persikelia nuo vienos kartos į kitājā, tiesia jiems keliā, ir taip tai gīvasis pavidas gīvībės išlaikomas. Tūli mokslininkai todėl gīvibe ir vadina „autonomu pavidalu“.

Uzgime vaikai giliai kvêpuoja, tikslingai elgiasi žįsdami, ir ilsisi, kaip niekas geriau to liepti negalêtû.

Maži vaikai mieliausiai ilsis gulêdami kniûpstia.

Bet motinos juos apvertia. O tatiâu ana laikîsena îra tikroji. Vien reikia rûpînties, kad pilnas kvêpâvimas bûtû gâlimas.

Žmonês visaip taiso prigimtas judêsenas. Ir todêl išlengvo visi kûno gîvenimo judesiai pakrinka, ir pagaliau nebêra natûrâlûs. Kvêpâvimas nepilnas, viduriai vangûs, ir tt. Ir tenka gîdîties. Bet

visi kûno gîvenimo judesiai virsta natûrâlûs, kad prâtinamês pilnai kvêpuoti, žmoniškiau maitînties ir apskri-tai žmoniškiau gîventi.

Daug reiškia ir oda ir jos dârbas siems judesiâms, toliau ir apsitaisimas ir dârbas bei poilsis. Todêl apie tai dâr kalbêsime.

**Judesiai-  
târpîninkai.**

Kûnas juda ne vien dêl savo gîve-nimo reikalû, bet dâr žmogui tar-naudamas. Berods nêra tše iš karto griežtû skirtumû.

Kûnas kartais juda, ko-nors iš aplin-kos użgautas.

Jis tada, lîg be žmogaus žinios, savai-me atsiliepia î użgavimâ. Sâko, sensoriškos dirgsnîs pernešusios erzînimâ ant motoriškûjû dirgsniû. Ir kûnas taip ginâsi nuo žalos.

Sie judesiai turêtû bûti skaitomi prie kûno gîve-nimo judesiû. Bet jie tokie tikslingi, kad atrodo, lîg žmogus pats bûtû juos sukêles. Jie sveikâtai tarnauja, jâ apsaugodami.

Toliau kūnas juda, jeib apreikštū atskirâ jausmū gīvâtos bûsenâ.

Linksma žmogaus veidas kitaip juda negu nuliūdes. Supīkes žmogus kitaip veikia negu tada, kada jī kas skaudia. Šios rūšies judesiai pasirodo vīriausiai veide ir dār kiek rankose.

Taip juda ir gīvuliai. Ir tuo reiškia savo jausmū gīvâtos turinī. Tâ patī dâro ir vaikai bei suaugusieji. Šie judesiai jau īra tikri tārpininkai.

O jie jau gāli daug padarīti sveikātai, bet greittiau neigiamu būdu. Įpatiai, kad jie staiga sukīla.

Todėl nereikētū ūmai sujusti, užėjus kokiām ūpui-geiduliui, kokiai aistrai.

Tokie, iš šiū bûsenū sukile judesiai, ir nėra grâžūs. Atrodo, taip sākant, kampuoti, nelīgūs. Bet šiaip iš jausmū gīvâtos sukile judesiai savo keliu miklina kūnâ. Taip tarnauja ir jo sveikātai.

Tretioji judesiū rūšis gelba vīkdīti mintī.

O tām kūno judesīs žmogui tarnauja. Judesīs taip īra tikrasis tārpininkas. Gālime jī vadīnti ir sāmoningu judesiu. Ir paprastai žmogui rūpi, kaip šiām judesiu sukaupti ko-daugiau jėgū ir daugiau miklumo. Tām reikalinga daug pratimū.

Miklus judesīs palaiko sveikātâ ir kūno jaunumâ bei grože.

Todėl žmonės, įpatiai jaunimas, dabar gymnastikuoja. Kiti pasimėgsta visokiu sportu. Ir, be abejo, tai daug reiškia sveikātai žmogaus gyvenime. Tik tše labai žiūrētini tūli dalikai.

Svarbiausieji judesiai īra tie, kurie kūnâ padâro lankstū strėnose.

Žmogaus kūno senėjimas prasideda kaip tik tše. Tai nereikētū užleisti.

## Sāmoningojo judesio dēsniai.

Paprastai blaivūs juodo dārbo zmonēs labai tikslīngai juda. Todēl jū judesiai atrodo ir grāzūs. Ir palaiko zmogaus sveikātā. Bet zmonēs, kurie paliesti visokiū nuodū, būtent tām tikrū ziniū-mokslū, toliau ūpū-geiduliū-aistrū, alkoholo, tabāko, ir tt., nebejuda kaip reikia. Ir gymnastika tše nedaug tepataiso. Zinotina, kad

kiekvienas judesīs turētū prasidēti  
iš aiškios minties, niekumet iš  
niaukios nuotaikos ir tiršto ūpo.

Visumet reikētū pirmiau ko-gīviau vaizduoties visā judesī. Ir tada gīvai jo geisti ir jān leisti vīkti. Taip tada judesīs sukīla līg iš rīmojimo būsenos ir vīksta labai sklāndiu būdu. Jis pasidāro tarsi savaime. Ir turi visus tikro grakštumo pāzīmius.

Dagnai kartojant bet-kurī judesī, jis miklēja. Ir pagaliau nebereikia dār ilgai vaizduoties visā veikimā, bet jī tik atsimīnti, ir jis jau dārosi net menkiausia jēga. Bet reikia dār ir ī kūnā atsizvelgti.

Kiekvienas vīkstās judesīs turētū kilti  
iš kūno rīmojimo vietas, o pirmiau  
uzimti liemenī, o iš tše nukilti ī  
narius ir, pagaliau, jeigu reikalinga, ir  
ī gālvā.

Tokiu būdu reikia laikīties einant, stovint, sēdint,  
gulint.

Zmogus turētū visumet atsimīnti savo  
kūno rīmojimo vietas ir iš tše leisti  
vīkti kūno laikīsenai.

Tokiu būdu einant, judesīs sukils iš minimosios vietas. O zmogui stovint, visi kūno nariai līg jos laikīsīs. Zmogui sēdint ar gulint, jie glausīs aplink jā.

Bet atsiminti reikia ir tai, kas jau sakita apie kūno atsigavimą, apie jo poilsį.

Iviskus judesiui, kurs zinoma ir jėgos reikalavo, reikia narius ir visą kūną paleisti iš minties-geismo tarnības.

Tada, kaip jau aiškinom, jis gāli atsigauti, kadangi kūnui tada gālima savaip gīventi, savo naujėjimo dārbā darīti ir iš nuovargio iškopti. Bet

visi raumenīs turi visiškai palaidi būti, likties be jokios įtampos. Judant su prisiveikimu, veido raumenīs ir timpos turi likti palaidos. Veidas neturi raukīties.

Labai tai svarbu, norint, kad jis atrodītū jaunas. Kad esame rāše, jog žmogaus judesiai grāžūs atrodo, jiems prasidedant iš aiškaus išvaizdāvimo, tad nūnai žinotina ir tai, kad šis raumenū paleidimas tām ir-gī labai daug reiškia. O aišku, kad tuo palaikoma ir sveikata ir jaunumas.

Pagaliau visas judās kūnas turētū kvėpuojant būti pritvenkiamas gaivestiu.

Prisimīnkime, kas apie kvėpāvimą pasakita ir sujungkime jī su judesiais!

## 2- Kūnas ir Aplinka.

### A. Oda.

**Oda ir kūno  
gīvenimas.**

Visū daigtū paviršius ĩra ĩpatingos reikšmės. Nėra jis tiktai daigto pavidalo riba.

Paviršius ĩra tārpininkas tarp daigto ir aplinkos.

Net vanduo turi savo odā. Vāsaros laiku gālima tai dažnai aiškiai pastebėti. Tīliame duburīje bėginėja

ant vandens visokie vabzdiai. O vandenįje rėplioja po jais prieš vandens paviršių, kaip muselės kambariėje lubomis, kiti vabzdiai.

Vanduo yra reikalingas paviršiaus, kurs priima vandeniui orą, šviesą, šilumą ir išduoda iš vandens orui gaurą.

Toks tarpininkas tarp gūvo kūno gūvenimo ir jo aplinkos yra ir oda.

Bet ji gūvām daigtui dār daugiau reiškia.

Visi kūno gūvūbės takai baigiasi odoje.

Odoje randasi ir visos priemonės, pasitikt aplinkai,

vadinas, pagauti pasaulio turiniui. Vienas garsus Vokietū mokslininkas sāko, oda esanti tretiosios smāgenis, priskaitidamas jai visū jusniū organus-pajėgas, būtent, akis, ausis, uosle, jusle, ir tt.

Oda yra tikriausias kūno ir visos asmenūbės sveikatos veidrodis.

Visas kūno gūvumas ar negūvumas, visi jausmaigeduliai-aistros, toliau ir visas žmogaus protāvimas ir mūnūmas ir jo dvūsiuos-sielos šviesa, visa-tai odos rodoma.

Ji todėl yra žmogaus sveikūtai ir visām jo gūvenimui labai reikšminga.

Odos sveikumu rūpūnties yra todėl labai svarbus žmogaus-žmonos uždavinis.

Niekas nesuteikia žmogui tiek jaunumo ir grožės kaip sveika oda.

Pastebūtina yra ir tai, kad oda kūnā apdengia ne vien iš viršaus, bet jū iškloja ir iš vidaus. Visos kūno urvos-urvelės, prasidedant nuo burnos, yra oda apvilktos-išklotos. Si oda skiriasi nuo išviršinės odos tuo, kad ji turi nuolatine savo drėgme.

Susitikdama su pasaulio turiniu, oda  
savo priemonėmis tą turinį, tarsi,  
sijoja,  
ir leidia jām tik tiek paveikti kūną, kiek jo sveikatai  
ir išlikimui tinka. Berods, jį gāli tai padarīti tik siau-  
rose ribose.

Vien a aplinkos turinio rūšis pasieka  
kūną kaip matēriālas,  
iš kurio kūnas stātomas bei naujinamas ir jo gīveni-  
mas palaikomas. Kūne kaupiasi įvairus matēriālas,  
kurs jame virsta gīvas. Aplinkoje jis toks nebuvo.  
Niekas, paveikslui, nemāto, kad deguonijje būtū gīvumo.  
Bet gīvame kūne visa matērē ĩra gīva. Tuo, rodos,  
nieks neabejoja.

Matēriālu, rodos, gīvībē kaupiasi-tvarkosi-organi-  
zuojasī.

Antroji aplinkos turinio rūšis ĩra  
judesiai. Jie pasieka kūną kaip koks  
veikimas.

Jis pagauna jusnis ir žādina jausmus-geidulius,  
toliau žmogaus protāvīmā, jo mintiū gīvenimā. Ir  
tše aplinkos turinīs susitinka su žmo-  
gaus esme,  
vadinasi, su tuo pradū, kurs mintis kuria.

Tuo tārpu labai svarbu suprasti, kas kūno gīve-  
nimui tikrai reikalinga: pirmiau, kad oras, drēgmē ir  
tvirtesnis matēriālas ĩ jī ĩsitoštū, ir toliau dār, kad  
oras, šviesa, šiluma, drēgmē jī tik paliestū. O visām  
tām priimti, oda ĩra priemonē viduje ir paviršiuje.

⊞—————⊞  
⊞ **Odos dārbas.** ⊞  
⊞—————⊞  
Savo uzdaviniui spresti, oda labai  
pinkliai ĩtaisīta. Dār tokiu būdu, kad  
jos dārbu aplinkos turinīs gāli virsti kūno gīvenimo  
gaivestiu, kad gāli jo gīvībe tvirtīnti.



Odâ sudâro keli sluogsniai. Nesvarbu mums juos geriau pasižiūrėti. Naudingiau ūra žinoti, kad oda ūra skilēta.

Sitos skilutēs, kuriū ūra keli milionai, gāli ma žēti ir plisti. Kūnui ūkaitus, jos didēja ir išleidia kūno šilumā garu arba net prākaitu, bet ir tai, kas kūne jau nebegīva, jām nebetinka. Kad kūnas ūra sušāles, tos skilēlēs susitraukia arba tikrai uzsிடāro, jeib reikalingoji šiluma kūne pasiliktū. Bet liekasi jame tada ir visa, kas jām nebetinka. Be to,

kūnas oda iškvēpuoja ir odatraukia orā.

Tokiū būdu oda ūra līg antriejie plautiai. Ir negālima sakīti, kad ji menkesnēs reikšmēs. Be plautiū žmogus negāli gīventi, bet,

odos skilutes uzlipinus, žmogus, netrukus, nuslopsta,

nors nosimi dār ir galētū kvēpuoti. Ira labai svarbu tai žinoti!

Todėl būtinai reikalinga odos skilutes turėti atviras,

bet ir tai, kad jos galētū

susitraukti ir vėl plēsties.

Kad oda to nebegāli, ji jau serga, ir nebeistengia kūnui tarnauti, kaip reikia. Tuoju tai atsiliepia visām kūno gīvenimui.

Odos veiklumas ūra būtinai žmogaus sveikātai.

Bet oda dār daugiau dāro. Ji ūra, tarsi, kūno gīvenimo ribos sritis.

Odoje randamos visokios liaukelēs, kurios dirba ūvairias sultis-hormonus.

Mokslo jos ir jû darbai dâr nêra pilnai ištirti. Bet jau tiek îra îspêta, kad jos daug reiškia, pirmiau pãtiai odai, toliau kraujui ir pagaliau visâm kûnui.

Kaip plautiai, taip ir oda îra tatai, kas mediui lâpai. Jie ne vien leidia mediui kvêpuoti, bet jie ir maitina jî. Paprastai tikima, jog tai padârantios sãaknîs. Tiesa, jos daug reiškia medio mitimui. Bet nudraskîkime vâsaros metu mediui visus lapus, ir jis greitai nudziûs. Lâpai jâm dirbo maistâ, bûtent báltîmâ, cukrû, riebalâ ir miltus. O dirba tai, kaip garsus mokslininkas tvirtina, vîriausiai îš oro ir saulês Sviesos, pasiimdamas tãm dâr ir zemês matêriâlo.

Tokî-pat dârbâ dâro ir zmogaus kûno oda. Jos svarbumâ zmogaus kûno gîvenimui dabar pradeda pastebêti ir mokslas. O tada daugiau ir nuodugniau aiškina odos reikšme. Taip dabar ir sãko, kad

bûtinai turime odai leisti dirbti îš oro  
ir saulês Sviesos, ko kûno svei-  
kâtai reikia.

Kiek tiktai gâlime, turime leisti tîrâm orui, saulês Sviesai bei silumai, o kartais ir vandeniui paliesti odâ. Ipatiai tai svarbu mažiems vaikeliâms. Ir labai îsmirtingai pasielgia tos motînos, kurios vaikus nuogus palieka klodêse.

**Odos gîvumo  
îslaikîmas.**

Oda îra gîva, kad ji, prireikus, gâli uzmerkti ir vêl atverti savo akiutês-skîlutes. Kad kûno sveikâtai tai labai reikalinga, jau zinome. Ir dabar svarbu pasiaiškînt, kaip oda gîva îslietka. Trumpai pasãkius:

zmogus neturêtû odâ marînti!

Tai ivīksta, kad jai neleidiama darīti, kas jos uzdavīnīs, būtent kūno gīvātai tarnauti, jai sāntīkiuojant su āplinka. Žmonēs, to nepaisīdami, nori drabuziais odos dārbā pavaduoti. Ir todēl apsivelka taip, kad oda statiai slopsta.

Tūli žmonēs īpatiai daug skepetū vīniojasi aplink kāklā.

To neturētū būti. Toks vīniojimas īra grīniausias kvailumas. Jis kaip tik gimdo visokias negales.

Kāklas turi visumet pasilikti neaptai-sītas-laisvas, tada nebūs nei kosulio, nei slogū, nei kito-ko, jeigu tik būs kraujas sveikas. Žinoma būs ir tokiū atsitikimū, kada reikēs apsirišti kāklā. Bet tai turi būti tiktai išimtis. Nereikia padarīti tai īprotiu.

Bet visas kūnas paprastai neturētū būt labai apvilktas.

Perlengvai tada oda apmiršta. Kraujas nebeplaukia iš širdies lig jos, ir ji nebejaunėja. Jos skīlutēs prianka visokiais nešvarumais. Ir kūnas dvokia puvēsiais. Kad oda kur-nors, sakīsime, ant kojū, blauzdū, rietū, pilvo, ir tt. trinama, o ne tuoju pradedā raudonoti, tai ji jau apmirusi.

Sveika oda īra minkšta, tampri, skīlėta-akīta, ir trinama, greitai pildosi krauju.

Pirmiausiai odai reikalingas vanduo. Jis nuvālo nešvarumus, kurie pro odā veržiasi iš kūno. Todēl reikētū visā kūnā nors vienā kartā per savaite gerai numaudīti.

Žiemā bet kartais ir vāsarā tai darītina šiltame vandenīje 37 lig 42° C. ir daugiau. O gulėti reikētū tokiam šiltame vandenīje 1/2 vāl. ir ilgiau.

Atsargūs būti turētū tik žmonės su  
silpna širdimi.

Jiems sveikiau pirma įsistoti į šiltą vandenį,  
tada, palūkėjus, atsiklaupyti, atsisėsti ir pagaliau atsi-  
gulti. Kodėl taip, aiškėja iš to, kas buvo ir dar-  
būs pasakita.

Vasarą galima maudytis drungname vandenyje,  
gėl ir šaltame. Bet ir tse vėl tūliems reikia būt at-  
sargiems. Šaltas vanduo padaro, kad odos skilutės  
susitraukia, ir kraujas spaudiamas širdin. Tokiu būdu  
širdis labai staiga užgaunama. Sokti į šiltą jūrų van-  
denį todėl leista tiktai sveikos ir įprätintos širdies žmo-  
nėms. —

Šaltas jūrų vanduo kūno taip neįvei-  
kia, jei jis pirmiau aliejumi įtrinamas.

Rodos savaiame suprantama, kad labai įkaitusiām  
arba net prąkaituojantiām netinka sokti tuojau į šiltą  
vandenį. Ir netinka visiškai atsivėsinti.

Bet niekas neturētū ilgai pasilikti van-  
denij. Pusė valandos yra tām ilgas  
laikas. Mąža kraujo žmonėms turi už-  
tekti keliū minūtū.

Toks šiltas ir šaltas nusimaudimas labai gaivina  
odą. Po nusimaudimo šiltame vandenyje reikētū dār  
greit šaltu nusitrinti arba nusilaistiti, prasidedant nuo  
kojų ir rankū, ir pagaliau trinti liemeni ir nugarą.

Be tokio nusimaudimo reikalinga dār kas dienā  
šlapia skara nusišluostiti arba nusitrinti visā kūnā. Ir  
vėl prasidedant nuo kojų. Reikalinga tai dėl kraujo  
spaudimo prieš širdi. Tām galima vartoti šiltą ir  
šiltą vandenį.

Šaltas vanduo odā erzina, šiltas  
ramina.

Išdava ūra pagaliau m̄z-daug ta pati. Bet viena taisikl̄ b̄tinai žiūr̄tina.

Šaltas vanduo turi b̄t liejamas tiktai ant silto kūno, ir šalt̄m kūnui vartotinas tiktai šiltas vanduo. Ne kitaip!

Geriausia b̄s, r̄tmet̄i atsik̄elus, po gymnastik̄avimo vis̄a kūn̄a nusimazgoti. Bet silpno kūno ir m̄žo kraujo žmon̄s netur̄t̄u labai šlap̄inties ir labai šal̄dinties. Tokiems užtekt̄u ir sausas odos nutr̄nimas. Kiti ḡali gymnastik̄ave-nusimazgoje, ir tuoju apsilvilke eiti ī d̄arb̄a. Silpnieji tur̄t̄u labai skubotai nusimazgoti ir d̄ar kart̄a lovoje susišild̄iti. — Kojos tur̄t̄u kas dien̄a vakare b̄t mazgojamos.

Bet, apskritai t̄ariant, vandens nereikia perdažnai ir daug vartoti. Žmogus n̄ra zuvis. Daug naudingiau, negu vandenimi nusimazgoti, odos sveik̄atai ūra štai kas:

Oras ir šviesa turi kiek ḡalint pri-eiti od̄a.

Taip oda geriausiai privertiama savo d̄arb̄a dar̄ti, ir pasilieka sveika.

T̄am reikalinga nuoḡam lankst̄ities (gymnastikuoti) arba b̄gin̄eti t̄riame ore. R̄tmet̄i atsik̄elus, pirmas d̄arbas prieš nusiv̄l̄im̄a b̄t̄u nuoḡam lankst̄ities ir giliai kv̄puoti, l̄nḡa platiai atv̄erus; o v̄sar̄a, ḡal, lauke, tinkamoje vietoje. Kalbama apie tai, kaip apie nusimaud̄im̄a ore.

Toks nusimaud̄imas ore ūra odos sveik̄atai naudingiausiaji priemon̄e.

Ji tur̄t̄u taip dažnai, kaip ḡalint, b̄ti vartojama. Įpatiai v̄saros laiku. Kad jau kiek b̄sime pripr̄ate, tada toks nusimaud̄imas tegul trunka ir ilgiau negu

paprastasis vandenį. Jis labai naudingas. Greitiau gálima apsieiti be vandens kaip be oro.

**Oda ir kraujo  
sveikumas.**

Kaip jau žinome, oda ne vien tårpininkas tarp kûno ir aplinkos, bet ji teigiamai dalívauja ir kûno ståtíme, jo jaunėjime. Kraujas labai smulkiomis gíslelėmis atplaukia nuo širdies lig odos, viso-ko atnešdamas, ir kitomis gíslelėmis grízta širdin, visu-kuo apsikroves. O tše oda prįdeda savo liaukû išdavus.

Bet tåm dárbei jai labai reikalinga saulės šviesa. Todël patartina saulės šviesoje maudíties. Suzinota, kad nuogåm pabuvus

saulės šviesoje, raudonûjû kraujo krisleliû skaitius labai gausėja.

Todël ir aiškiai jautiamas smagumas po tokio nusimaudímio. Bet žmonės dažnai iš to padåro statiai sveikåtai pavojû.

Saulės šviesoje reiktû maudíties tiktai gídítóju-i-mokovui patårus ir visai neilgai.

Íra statiai neprotas, kå dåro žmonės-vasårininkai, iš didiû miestû nukeliåve í pajûrî. Tuoju imasi kepties saulėje, kad netrukus oda íra pakilusi ir vëliau skarmalais kibo.

Kiekvienas odos plotelis íra kûnui bûtinai reikalingas.

Netekes tretios savo odos dalies, žmogus turi mirti. Todël reikia saugoties odå nesugadinti ir iš lengvo priprasti prie saulės šviesos ir kaitros.

Pirmå kartå turétume nuogi saulėj pasilikti ne ilgiau kaip 10 min. Antrå kartå gålime kelias minútas pridėti ir laikå testi, po 5—6 dienû jau gålime

saulėje viešėti ir 30 minūtų. Bet ilgiau kaip visą valandą pabūti ir prātusiām ėra perdaug ir veikiau žalinga.

Saulės ėkaitėtas kūnas turėtū būti numazgojamas. Bet vėl reikia pradėti nuo kojū ir rankū.

Toliau žinotina, kad odos liaukos gamina riebalū. Jie reikalingi pātiai odai. Vandenim nusiplaujant, odos riebumas šalinamas. Todėl naudinga visumet po nusimaudėmo kūnā ėtrėnti riebumu. Tik

šis riebumas turėtū būt imtas iš augmenijos, ne iš gėvuliū arba mineralijos.

Bet jeigu daug riebumo tām vartojama, kūno liaukos pātios nebetepa odos. Ir tada oda greit senėja. Įpatiai tai žėmu žmogaus veide.

Veidā ėtrėnt tinkamu riebalu ėra patartina. Bet motriškoms reikia saugioms būti.

Ir milteliai gėli jautriai odai naudos teikti. Bet vis tai jau dalėkai, kurie greittiau bloga negu gera padāro.

Graziausia ir jauniausia atrodo ta oda, kuri savo sveikumū pati puošiasi.

Pirkctasis odos gražumas skelbia, kad tos odos sāvėninke perkama, sāko garsus Fransas-manėtojas. Kad motriškos aptepa veidā ir lūpas visokiais dažais, jos seka gėrėniū žmoniū būdu. Ir atrodo jau iš tolo pūvantiu kūnu, kuriām reikia kraujo siurbti ir kurs reikalingas kaukės.

Bet veido oda visumet ėra tokia kaip viso kūno.

Todėl reikia rūpintis, kad visa oda būtų gīva, kad savo dāli pridētū prie kūno gīvumo ir sveikatos, tada ir ji būs sveika - jauna - graži.

Odos jaunumo priklauso visas žmogaus jaunumas.

**Pro odā iki kūno vidaus.**

Kaip mātėme, oda turi dārbā su kraujo plaukimu iš širdies lig jos. Todėl gālime tā plaukimā paveikti, odā tām tikru būdu paliesdami.

Tai pasidāro reikalinga, kad kraujo plaukimas iš širdies lig odos ne visur pavīksta. Kada, paveikslui, kojos šāla, tada kraujas nēra jū odos primirkines.

Gālima kraujā lig odos pritraukti, odā trinant.

Bet ne daug tai padēs. Geriau ūra kojas tinkamu būdu maudīti. Tām reikia jas kišti ī šiltā vandenī, māž-daug 40° C., ir, jas tše palaikius 5 min., kišti ī drungnā vandenī, gāl 20° C. ir tše laikīti 1 min., tada jas vėl merkti ī šiltā vandenī, jeigu kiek atausēs, pripīlus karštesnio. Ir taip kelis kartus kojas šiltame ir šaltame vandenīje laikīti. Baigti reikia šaltu.

Geriau dār ūra pirm maudīmo kojas greitu ējimu arba lankstīmu sušildīti. Niekumet nereikētū šaltomis kojomis kentēti.

Miniau neturime atsigulti su šaltomis kojomis.

Jas reikia būtinai sušildīti, jeigu norima īmigti. Siaip visokios ligos gāli žmogū užnikti.

Nenormālus kraujo plaukimas iš širdies iki odos ūra dār tuo pataisomas, kad kūno dālis pakaitomis šiltai ir šaltai maudomos.



Rankas iki alkūnū maudant Siltai ir Šaltai, labai pataiso kraujo plaukimā.

Daug smarkiau jis paveikiamas, kad apatiniojo liemens dalis tokiu būdu maudoma.

Reikia tām įsisėst į Siltā vandenį ir laiks nuo laiko prisipilt Siltesnio, ir trumpā laikā įsisėst į Šaltā vandenį. O tai kartoti kelis kartus.

Po tokio nusimaudimo geriausia atsigult. Tada miegas yra paprastai geras. Kad žmogus naktį negali miegoti, jām tik reikia tokiu būdu maudyties, ir jis miegos.

Gerai miega ir tas, kurs prieš atsiguliant susišildo vaikštodamas ir tad visā kūnā, nuo kojū pradėdamas, šalta-šlapia skara nusitrina.

Naktįje pabudus, o negālinti įmigti, labai naudinga yra krūtine ties širdimi šlapia-šalta skara gerai trinti.

Dār ir kitaip gālima kūnā pro odā paveikti. Jeigu galvos oda dažnai trinama šepetiu arba nors rītmetiais ir vakarais, tada plaukai geriau auga ir minkštėja.

Ira tai žinotina īpatiai motriškoms, nors jos savo plaukus ir kirptū. Galvos odā taip trinant, plaukai gražesni atrodo.

Kitas labai naudingas veikimas pravāro troškūli.

Jeigu burnoj visai sausa, o užsiliejame šalto vandens ant rankū, kur gīslas tvaski, tai burnoj tuojau vėl yra drėgnumo.

Rankas karštai maudant, pravāromas kosulīs, dusulīs ir širdies mėšlungis ir skaudėjimai.

Kojas šaltai maudant, storoji žarna smarkiau juda ir viduriai pasitaiso.

Tokiu šaltu maudimu ir sustąbdomas kraujavimas iš nosies, iš plautiū ir kada moteros savo mėnesiniu laiku perdaug kraujo netenka.

Daug ūra tokiū galimumū kūno gyvenimui paveikti oda. Tik, rodos, jau pertoli nuėjomi. Nenorime gđđiti, tai gđđitojū dąrbas, bet patarti, kaip gđlima odą sveiką išlaikđti. Nėsa tada ir visas kūnas ūra sveikas.

Vienas mokslininkas sąko, kad sārđšiai tarp odos ir viso kūno vos apmątomi.

Oda veikia kūno vidaus gyvenimā, o  
šis veikia odā.

Oda sau gamina, kas jai reikalinga, augina ir nagus bei plaukus. O kokia oda, tokie ir jie. Bet odai tše gelba ir visas kūnas.

Pagaliau minėtina dār ir tai, kad ir kūno vidaus oda vąndenimi plaujama.

Bet patartina paprastai plauti tiktai burnā ir dantis valđti kas kartā po vąlgđmo. Šąltas vanduo tām geriausiai tinka. Bet reikia jđ taip ilgai burnoje palaikđti, kol jis visai sušiles.

## **B. Apsirengimas.**

**Apsirengimo  
reikšmė.**

Ištikrūjū, oda ūra geriausias žmogaus apsirengimas. Kito jām nereikėtū. Juk ir veido neapsidengiamo. Užtektū dėl drovos mažū kelnikiū ir, gđl, dār šiaip kokie menki drabužiai. Žmonės bđtū sveikesni. Bet tuo-tąrpu dār perdaug priprāte prie sun-

kesnio apsitaisīmo, turēsime tenkīnties mažu gerinimu.  
Tik reikētū visumet atsimīnti, kad

drabuzis negāli atstovauti odai.

Jis tik gāli jai padēti jos darbe. Ne daugiau!

Todēl niekumet neturētūme perstorai  
apsivilkti.

Pro drabuzius oras turētū kūnā pasiekti. Ir pro  
drabuzius turi kūno išgarai išeiti.

Niekumet neturētū drabuziai odos dārbā  
stabdīti.

Mūsū laikū motriškosios nebedēvi daug drabuziū.  
Kambariuose būdamos, vos-ne-vos ĩra apsitaisiusios.  
Tūliems tai labai netinka. Žiūri ĩ tai, kaip ĩ nedorā  
apsireiškimā arba ben kaip ĩ puikāvimā, kad motera  
pasirodo nuogomis arba pusiau nuogomis rankomis-  
kojomis.

Motriškos turi rūpīnties savo grazumu.

Jos drabuziai turi labiau šī tikslā.

Kurs motriškas todēl peikia, ĩra ar didis nedo-  
rēlis arba nesveikas. Reikia suprasti, kad

motriškasis kūnas ĩra pašauktas duoti  
prādiā naujām kūnui.

O ko-tobūlesniām-grazesniām. Todēl motriškos  
turi rūpīnties ir savo kūno grazumu.

Bet motriškas grazumas turi būti  
pagrinduotas sveikata.

Todēl tai jau būs pakrikimas, jeigu jos ir šaltīje  
bēgios pusnuogos dār nepriprātusios.

Ir grazumu rūpīnties nereiškia gāšlā  
augīnti.

Tikrasis natūrālumas būs ir sveikātos ir dorovės  
parama. Apsitaisant reikia tai atsimīnti. Ir dār kartā  
pasisakīkime:

Drabuziai neturi stabditi odos darbà,  
bet selpti. Jie turi puosti motriškàjà,  
o jai ir vîrui bûti dâr tikslingi.

**Tinkami ir ne-  
tinkami drabuziai.**

Jau pasàkême, kad perdaug drabuziû nereikia nešioti. Pasivaikstiojimui šiltai apsitaisiti, netinka. Sveikas žmogus, eidamas, sušila. Vaziuodamas-sêdêdamas, jis veikiau gâli šiltai apsitaisiti.

Geriausieji drabuziai îra skistieji.

Jie praleidia garus iš kūno ir orà iš aplinkos iki kūno. Nereikia bijoti atsišalditi. Oras tarp odos ir drabuziû šildo kūnà. Kad randasi kraupu, susišildîsime judêdami. Bet kaip jau zinome, šilumos teikia — kūno gîvenimo bîla. Ja pasirûpine, oda kūno šilumà taupîs ir nuo aikvojimo apsaugos.

Netinkami îra drabuziai, kurie oro nepraleidia.

Todêl kailinius, drabuzius iš odos ar gumos dêvėti îra nesveika. O kad dël šaltio ir darganos reikia tokius vilkėti, tada turêtûme ko-grečiau nusi-vilkti, kada šitû priezastiû nebêra.

Niekumet neturêtûme nuolatai dêvėti drabuzi îs odos!

Kaip labai tai nesveika, gâlîma suprasti jau îs to, kad tokie žmonês, atsekdami savo drabuzius, statiai dvokia. Nêra gâlîma, kad tokie žmonês pasiliktû sveiki.

Pertànkûs drabuziai griauja sveikatà, o drauge jaunumà ir grože.

Nêra pateisinimo jû dêvêjimui. Kada žmogus ligotas, tada jàm kaip tik reikia daugiau oro. Oda turi ko-geriau kvêpuoti. Bet to nejausdami, kiti ko-daugiau apsivelka, kada negalêja. Ir pagaliau tokie

neprotingi žmonės neša su savim visą drabužių magaziną.

Kurs pripratus prie labai tankių ir storų drabužių, žinoma neturėtų iškart juos visus mesti. Išlengvo reikia prie tinkamesnio apsitaikymo priprasti. Ir pirmiau rūpintis kūno-odos sveikumu.

Kā-nors naujo daridami, nieko neturētūme perdēti.

Ir apsitaikidami turime protingi būti.

### C. Namai.

**Namū reikšmė.** Paprastai žmogus namuose pradėdą gyveninti pasaulije. Namai yra todėl ta vieta, kurioj jis pirmiau sātikiuoja su juo. Iš namū žmogus žiūri į pasaulį. Ir pasaulis pirmiau namuose žmogū pasitinka. Tokia tad namū reikšmė.

Artiau visa pasižiūrėdami, dār daugiau pasisakisime.

Namai yra tarpininkas tarp pasaulio ir žmogaus ir antraip: tarp žmogaus ir pasaulio.

Namai sudaro, tarsi, mąžą pasauli, ir žmogus namuose tiek viso pasaulio turinio sutinka, kiek, dār nestiprėjes, pakelti gāli.

Namai apsaugoja žmogū nuo visū pasaulio žiaurumū, nuo šaltio ir kaitros, darganos ir speigo.

Paliginome drabužius į odą. Namai gāli būt paliginami į drabužius.

Jie gelba žmogui jo givibe apsaugoti, jo sveikātā išlaikīt.

Tām tikslui namai turētū teikti žmogui visa, kas kūno, bet ir visos asmenibės gyvenimui reikalinga.

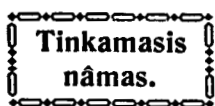
Namuose žmogus turėtų rasti pilnai  
tiro oro, dieną užtenkamai šviesos,  
vasarą vėsimo, žiemą šilumos.

Bet geras-tūras oras svarbiausias dalykas. Namai  
to viso tiekimo vieta. Bet toliau einant, namuose  
turėtų kaupties visa-tai, kuomet žmogus žmogū pa-  
lietia. Kalbama ir rāšoma kartais, kad vienas-kitas  
parodās, kokie žmonės ištikrūjū ūra. Bet nēra tai gālīma.

Žmogus nuolatai pakinta, kaip jau  
mātēme. O tām žmonės palietia žmo-  
gū, o tām ūra namai, kad žmogus tše  
augtū savo žmoniškumā.

Toliau namai ir ūra ta vieta, iš kurios žmogus ir  
jo jėgos kila ū pasauli. Namuose žmogus ne vien il-  
sisi, ne vien šalinasi nuo pasaulio.

Iš namū žmogus žengia ū pasauli su  
tuo, kā rankomis padirba, su savo  
jausmais-nūsmais-geiduliais, bet ir  
su savo mintimis, (kaip rādio stotis  
siuntia ū pasauli savo žinias), ir su  
savo dvāsia-siela.



Iš to, kas pasakīta, jau aišku, koks  
nāmas žmogui geriausias. Tūli vī-  
riausiai tuo rūpinasi, kad

namai būtū šilti. Bet svarbiau, kad  
juose būtū gero-tūro oro ir šviesos.

Taip jie ir turėtų būti statīti, langai ne permazi,  
lubos ne peržemos. Ir tt.

Saulėtas, gerai vėdinamas nāmas ūra  
sveikiausias.

Jau kitoje vietoje kalbėjome, kaip reikia ū kām-  
bari gaivaus oro ūleisti.

Nors tris kartus per dieną turėtų  
pakeisti kambario orą.

Geriausiai tai įvyksta, kaip jau sakėme, jeigu kambaris šiltas, kad langai viršui atidāromi. Nereikia bijoti per daug šilumos išlakinti. Geras oras greičiau vėl apšila. O ir užtenka kambarui vėdinti, lāngus viršui atvėrus, tiktai 2-3 minūtas.

Kur tiktai gālima, reikėtų kiekvienām žmogui atskirame kambarije miegoti. Kad švārūs namai sveikātai būtinai reikalingi, rodos, žinoma.

Bet kambario apvālimas visados turėtų toks būti, kad nesukeltų dulkiū, o tātiau jas išneštū. Todėl reikia drėgme naudoties.

Kaimuose, kur arti gyvenimo ūra namū gīvuliai ir netoli mėsliū krūvos, sveikātai ūra nuolatai pavojus, ir todėl būtina rūpinties,

kad nefeitū musėliū ir kitū vabzdīū ī namus. Įpatiai valgius reikia nuo jū apsaugoti.

Labai didė nauda tuo sveikātai būtų atnešta. Kiek tuo ligū išvengiama, vos galėtai pasakīti. Juk musėliū įgabenamas nešvarumas ūra statiai baisus, o valgiai jo tikrai nuodijami. Todėl gera būs vieton stiklo ī lāngus isidėti vāsarai smulkū tinklā, geriausiai iš vielos, o durū nevārstīti be reikalo.

Toliau svarbu, kad kambarije nebūtū nereikalingū daigtū.

Palikime kambarije tiktai tat, kas būtinai reikalinga.

Bet kas kambarije ūra, turėtų mūsų nuotaikā paliesti teigiamu būdu. Todėl vengkime, kas

žemina ir žiaurina žmogū. Ir statikime ū kambari,  
kas skaidrina jausmus, kas giedrina mintis.

Kambaris su savo daigtais turētū skelbti  
tvarkā - tikslingumā - išmintingumā ir  
grože.

Ir labai linkėtina, kad jis savo ūtaisimais atneštū  
pānašiū duokliū iš pasaulio, iš žmonijos. Tūli namai  
jau turi savo telefonā ir rādīo aparātā. — O iš dalies  
žmonės pātis gāli pasirinkti, ko pasiklausiti nori. Kurs  
nori išmintingo-gero-gražaus, tām tatai ir pareina  
ū namus.

Pagaliau namai tikriausiai sveikātai-  
jaunumui-grozei būs tinkami, kad jū  
gīventojai nuolatai tše augīs, kas iš-  
mintinga, kas gera-dora ir kas  
grazu.

Toliau namai ir turi būt tinkami žmogui apsi-  
reikšti pasauliui. Bet ne taip, kad jie būtū vien  
gera poilsio ir sveikātos vieta, bet kad

namai būtū tinkami žmogaus jėgoms  
gaivinti ir leisti veikti.

Amatininkas ir kito verslo žmonės turi juose  
turėti tinkamā kambari savo darbui. Tše turi būti  
tvarkiai sudėti reikalingieji ūrankiai, reikalingosios  
priemonės ir visokie to verslo vaisingumo vaizdai.

Mokslininkai - rašytojai - menininkai vėl kitaip turi-  
priruošti savo kambari. Bet

visiems kambaris kaipo darbavietē turi  
žādinti jū jėgas, jū nuotaikā,  
protā ir pasišventimā savo  
veikimui.



## Namai ir aplinka.

Visi šitše duodami patarimai nori parodėti, kas gera būtų. Bet nepamiršta, kad tūli dalikai sunkiai vėkdomi. O gāl sunkiausia ĩra sau namus ĩsitiecti ir dār tinkamoje aplinkoje. Vis dēlto ĩra žmoniū, kurie tai gāli.

Jiems patartina ĩpatiai tuo rūpĩnties, kad namai stovētū sausoje vietoje; toliau, kad juos apgobtū grazus sodas, kad gero vandens gerti ir maudities būtū arti.

Tokiu būdu namai žmogui lig atvertū vartus ĩ tēvĩne, ĩ visā pasaulĩ. O kartu jie primĩntū gĩvento-jāms sveikinimus ĩš tēviškės-tēvĩnės ir viso pasaulio.

Gĩvuliū ir žmoniū ĩšmatos turētū kiek gālint greit būt apkasami žeme. Kas pūva, žemei priklauso. Žemē su savo jėgomis visa vėl padāro tinkamu gĩvĩbei tarnauti. Žemės paviršius turi visām-kām teikti gĩvĩbės kvāpā.

Lietuviāms, rodos, būs prigimta, savo namus turėti sode, kur grāžūs mediai auga. Bet mūsū laiku, gāl, pradējo pamiršti, kad tai labai svarbu sveikātai.

Augmenĩs ĩra pāgrindas viso, o labiau augštesnio gĩvumo, ĩra pāgrindas gĩvuliū bei žmogaus gĩvenimo.

Be augmenū joks gĩvis gĩventi negalētū.

Augmenĩs gamina tai, kas reikalinga visū gĩvĩbei. Ir todēl

žmogui geriausia glausties prie savo draugū-augmenū.

Kad namai stovi sode, jū žmonės daug sveikesni-linksmesni-doresni ir jaunesni negu kiti. Mediai-krūmai-žolės su savo kvapais nuolatai sveikina ir gaivina žmones. Jie suvartoja garus, kuriuos žmogus ĩškvēpia, ir jiems teikia naujus-gaivius.

Sodas atstovauja miškui. Miškai svarbūs visām krāštui.

Tautos statīai išnīksta, kuriū krāsto girios naikinamos.

Todēl kaip reikalinga namāms sodo, taip visām tautos krāštui miškū-giriū. O tose giriose neturētū augti ir būt auginami vienos tik rūšies mediai ir krūmai, bet įvairūs.

Tiktai tokios girios žaliuoja. Tse randasi įvairiū rūšiū gīvuliū - paukštiū - sliuzū - vabzdžiū - gniūsū, kurie vieni kitiems ir giriai reikalingi.

Žinoma, žmogus turi vis likties kiek atsiskiras nuo to. Jis viešpats. Bet, toks būdamas,

žmogus turi pasistengti gīventi žmogaus gīvenimo dėsniais. Toliau jo ir ĩra pareiga savo gīvenimu skelbti visai gamtai žmoniškumā.

## VI.

# JAUSMU-MINTIU GIVATU PRIŽIUREJIMAS.

**Sveikatos palaikimas  
iš tūdviejų givātų pusės.**

Jau aiškinta, kaip sveikata griaujama geismū ir mintiū. O jau ir dėstīta, kiek reiškia jausmū-mintiū givati-dvi sveikatos pātvarai. Bet juk sveikata nuolatai griaujama, ir jos pātvarumo rēmėjai perdēm turi dėl jos kovoti. Todėl reikia dār kitaip elgties.

Žmogus turi išmokti toj kovoje nulemiantiai veikti, pasinaudodamas jausmū-nūsmū ir mintiū jėgomis.

Paskutiniaiis metais ĩra pasiskelbes naujas mokslas. Jis vadinasi Psychoanalyse. Jo nuomone, žmonės dažnai susergera, kad prigimties jėgos spaudiamos-suvaržomos-pabriuojamos žmogaus mąstīmonusistātīmo.

Todėl nereikiā priešinties sukilantioms trokštims, ĩvairiausiems geiduliāms-trokšmāms, ir kt. Jeigu tai dāro, žmogus susergerās.

Sukilusios jėgos, rodos, pradingusios. Bet jos esantios nīkusios tiktai iš sāmōnės, o susikaupusios pasāmōnėje. O tše jos slaptiāi veikiantios tolin ir pasipriešinantios žmogaus gīvenimui ir ĩsikišantios iš pasalū ĩ jī. Ir taip jos griaujantios žmogaus sveikātā.

Tām pataisīti reikiā tas jėgas vėl pašaukti ĩ sāmone ir su jomis susiderīnti. Išnīkus priešingumāms, išnīkstanti ir liga.

Nebloga. Bet guli tše keli grumstai. Viriausias ĩra tas, kad žmogus pagaliau turi nusileist visoms pāžmoniškoms jėgoms. Ir tada jo gīvenime vīrauja

ne dvâsia-siela, bet tamsiosios kûno ir geismû gîvâtos gâlios.

Toliau nêra to mokslo skiriamos kûno gîvâtos trokštis nuo jausmû gîvâtos nûsmû-geiduliû-ûpû. Nêra numanîta, kad kûno gîvâtos trokštis vienos nedaug sau reikalauja. Jos, nepatenkîntos, nesikaupia, bet nusileidia. Ŗmogaus vâliai priešinasi tiktai geiduliai-aistros. O tai suprasti îra labai svarbu.

Geiduliai - aistros nêra iŖ prigimties galingos sveikâtai griauti. Jos stiprêja, kad Ŗmogus jas maitina savo dêmesiu. Ir aiŖkêja visai kitas dêsnis Ŗmogaus elgesiui sveikâtos naudai. Jisai Ŗis:

Ne tai svarbu, kad nepabriautûme geiduliû iŖ sâmonês, bet kad jû nepenêtû me, apie juos nuolatai mâstîdami.

To nedarîdami, mes keliâ tiesiame visoms teigiamoms jêgoms, kurios tuo Ŗaukiamos iŖ zemesniûjû gîvâtû sveikâtai tarnauti. Ŗmogui nieko nereikia pabriauti, bet tvarkîti-organizuoti-gretînti.

**Tamsiosios ir Ŗviesiosios gîvâtos bûsenos.**

nûsmû. Jie nelîgios reikŖmês.

Vienos bûsenos neturêtû bûti ziûrimos, o kitos labai Ŗelpiamos.

Bet suraski jû skirtingumâ! Tûlos kûno trokštis, kaip va: iŖalkis, troŖkulis ir gimties gîvîbês apsireiŖkimas suŖaukia gîvesnî jausmû-ûpû-geiduliû sukilimâ, negu judesio-poilsio ir tt. trokštis.

Tie geiduliai-trokŖmai nori penimi.

Tai îviksta juos patenkinant.

Tada jie auga-stiprėja, kadangi žmogus, juos patenkindamas, save jiems skiria, savo dėmesiu su jais jungiasi.

Kita ūpū rūšis žmogui sukila, kada kiti žmonės į jį taiko tokius ūpus, kurie jo esimą lig išnaikint norėtų. Ira tai piktumas, nekanta, kerštas, gresimas, baimė, liūdesis, nuogastis, ir tt. Atšaujamieji ūpai nedaug reikštū. Bet žmogus, jų paliestas, paprastai atitinkamus sau sukelia. O jie temdo žmogaus esmės šviesą ir silpnina jos stiprumą.

Sitie žmogaus sukeltieji ūpai pritraukia iš slėpiningosios aplinkos atitinkamas į juos panašias jėgas.

Ir tada žmogus tokiose būsenose skesta. Jos jo asmenybėje išivirauja ir jo asmenybės gyvenimā ardo.

Jos veikia, kaip kokie daimonai.

Tik atsiminkime tai, kas mumise įvirsta, kad leidiame pīkimui, nekantai, baimei sukilti. Nuolatai tos būsenos viduje mus griaužia. Ir nėra gālisma laisvai žvalgīties ir gyvenimo vīksnius vertinti. Be to, žmogus jų dār vertiamas apie visa atbulai spresti. Ir taip žmogus savo esme silpnėja.

Pastebėti reikia, kad abi minimi rūši jausmū gīvātos būsenū saistosi su ātskiro kintantiojo esimo nusimānīmu. Pirmomis būsenomis žmogus-svetnauda ko laukia ir savėspi traukia, antromis — jis kā-nors vāro nuo savės.

Bet ĩra dār viena jausmū gīvātos būsenos rūšis. Ji nieko nelaukia, nieko nebijo, ji teikia. Tokios būsenos ĩra linksmumas, prielankumas, viltis, drāsa, narsumas, ir tt.

Sitos būsenos ne vien aplinkā nušvīdīa, bet ir pātī žmogū šviesina ir stiprina.

Jos īra teigiamos reikšmēs, ir todēl augīntinos. Kalbama apie nuotaika. Geros nuotaikos žmogus īra malonusis, bet, toks būdamas, jis īra ir reikšmingesnis-svarbesnis-vertesnis.

**Jausmū gīvātos pildīmas teigiamū būsenū.** Pirmiau, rodos, reikēs apsidirbti su negeistinomis pirmosios rūšies jėgomis. Jos sukīla, kaip žinome, kūno trokštims atsirandant.

Todēl pirmutinis rūpesnis turēs būti, kad kūno trokštīs pasilikūtū natūrālios.

Tām tiks visa-tai, kas pasakīta apie kūno gīvenimo prižiūrėjimā.

Natūrālios kūno trokštīs, kaip išalkis, troškulīs, siekia tik savo tikslo. Vēl-gi gīmties trokštīs niekumet nevertia žmogaus, jeigu ji nėra dirbtinai suerzīnta, kadāngi ta trokštīs siekia dviejū tikslū: asmens ir giminės pātvaros.

Žmogū vertia vien geiduliai-aistros. Jos priešinasi prašālinimui. Ir prašālintos dār vis stengiasi kā reikšti žmogaus gīvenime. Tai išvengti īra didis žmogaus uždavinīs, kurs turi būt išmintingai sprendiamas. Pasisakīkime dār kartā:

Geiduliai nėra galingi, jeigu jie sužadīnti vien kūno trokštiū. Jie auga, kad žmogus kreipia ī juos savo dėmesī.

Todēl ir visai netinka su jais kovoti, jiems neleist vīrauti, vadinasi, juos pabriauti. Kovodami su jais, mes ī juos ziūrime ir tuo savo zvilgiu juos penime.

Geiduliai pranīksta savaime, kad jais nesidomējame.

Zinoma, kad labai sunku to nedarīti. Jie labai prie mūsū nusimānīmo prikimba. Ir tada vos atskiriame, kas mūsū aš īra, ir kas geiduliū. Vis dēlto īra gālima, īs jū īstraukti jū gīvībēs kvāpā, būtent zmogaus dēmesio Sviesā. Ir tad jie sunīksta kaip šešēlis, saulēs netekes.

Pirmasis dalīkas būs tvirtasis Ne! kuri turime statīti prieš geidulī-ūpā-aistrā.

Toliau reikia kā-nors pasiimti, kas mūsū dēmesī pritraukia. Tūli pataria kūno dārbā darīti.

Svarbu būs tše kūno manksta tiems, kurie paprastai kūno dārbo nedirba.

Todēl gymnastika labai īra naudinga.

Bet ji priruošia tekme tiktai kūno jēgoms ir jas sunaudoja. Ir tik tiek paveikia jausmū gīvātā, kiek ji patraukia zmogaus dēmesī.

Kiek giliau veikia mūzika. Ji zādina savā nuotaikā. O vienai kilant, kita nīksta.

Nemanīkime, kad geidulīs-aistra īra savaiminga jēga. Tokia ji tēra, kad ji īs slēpiningosios ap-linkos atplaukia. Ta, kuri sukīla dēl kūno trokstiū, tē a jēga mūsū esmēs penima, kada mes jēgos pritraukiami, dār persilpni būdami savaip elgties.

Mūzika, kitā būsenā zādindama mūsū asmenībėje, mūsū esmei laisve atiduoda, jā īstraukia īs geidulio.

Bet, žinoma, muzika turi būt kilnios dvasios kurta. Senovės Lietuviai giedodami - dainuodami muzikos giliai gerai suprato.

Giesmės - dainos vėlo jausmų givatai nuo visokių nesvarumų.

Todėl dainuojantieji Lietuviai seniau ir atrodė, lyg būtų iš augštesnio gyvenimo ant žemės nuzengusios skaistuosės.

Dorosios dainos jas nuolatai skaistino.

Kaip dainavimas vėlo, taip kvėpavimas pildo. Todėl ir

kvėpavimu reikia naudoties prašalinimui negeistų ūpų.

Apie tai jau, rodos, pakankamai rašyta. Šitose dūr priminsime, kad visà dēmesį reikia kreipti į tai, kad iškvėpuodami išputiame visà nesvarumą, o ištraukdami orà, traukiame į save naujas-tiras-skaistias jėgas.

Kaip visokios rūšies išgeidimus, taip ir kitus ūpus galime išblaškiti. Ipatiai, kad kas mus yra supikines, mūsų nekantà žadines, ir tt.

Tada muzika ir-gi daug padaro. Bet dūr daugiau, kad patis dainuojame. O pasidainàve, giliai kvėpuojame.

Bet ir tuomet mąstikime ne vien apie tiro oro traukimà, bet ir apie augštesnes jėgas.

Tokiu būdu mes nepabriausime geismų, bet jiems giliai patrauksime, kurià jai, tarsi kokià sielà, teikėme.

Toliau tada visu išgalėjimu pasistengkime ištiecti teigiamų būsenų jausmų givatai.

Teigiamų būsenų jau kaupiamės giedojimu-dainavimu, toliau ir kvėpavimu.



Lietuvių tauta nebūtų galėjusi tiek kilnumo išauginti, jeigu savo dainavimu nebūtų šalinusi neigiamųjų būsenų iš širdies, ir nekūrusi teigiamosios -šviesiosios. Bet, pagaliau, reikalinga jomis rūpintis, visai atsidėjus.

Parimkime atmintyje prie to linknumo, kurį vienas-antras mumyse sužadino, kurį mums vienas-kitas apreiškė, prie visų būsenų, kurios iš mūsų lig maloni šypsena spindi ir nešauda piktai.

Tokiu būdu kursime savo jausmų givatoje tiktai malonumą, visokios rūšies šviesią nuotaiką, spindintias jėgas.

Ir jos, kurios kitaip formuotos, galėjo mums griauti sveikatą, ją dabar statūs, kadangi nėra pabriautos, bet kviestos, o kviestos į augsta tarnībā.

**Sveikatą stipri-  
nantios mintis.**

Kaip jau žinome, mintis yra žmogaus kuriamos. Žinome net-gi tai, kad

mintių kūrimas yra paprasčiausias, pagrindinis žmogaus darbas.

Bet mes ir žinome, kad yra skirtumų tarp mintių.

Mintis gali slinkti į geismų-ųpų tarnībā ir gali likti žmogaus dvąsios valdioje.

O pagal tai jos būs sveikatai neigiamos ar teigiamos reikšmės, būs tamsesnės arba šviesesnės.

Ira žmogaus vālioje turėti teigiamų -šviesių mintių.

Neparimkime niekumet prie to, kas negražu- nesvaru- nedora, nors mus tai ir visokiais geiduliais-

ûpais viliotû ir trauktû. Kreipsime savo dèmesi î tai, kas gražu - Sviesu - Svaru - teisu - kilnu.

Mintis visû lengviausiai Sviesēja, kad kalbédami teisibe sâkom.

Žmonês, kurie meluoja, îra neaiškiû mintiû, ir todêl pasilieka geismû-aistrû tarnîboje. Ko-teisingiau žmogus sukurtas mintis apreiškia, to-aiškesnês jos ir îra, bet to-tvirtiau jos ir liekas žmoniškosios dvâsios-sielos tarnîboje ir, pagaliau, to-daugiau îra žmoguje ir darnos.

Atsimînkime tai, kad žmoniškoji dvâsia-siela îra priežastis ir pâgrindas žmogaus asmenibês ir asmens buvimo. Ir visos jêgos, kurios su ja saistosi, remia Ši buvimâ.

Bet Ši žinodami ir dirbkime! Nuolatai kurkime teigiamos reikšmês mintis, ne kitokias.

Ir neužtenka kartoti, kaip tûli pataria, sâkinius: Esmi linksmas! Esmi sveikas! Esmi geras! Esmi malonus!

Visai be pasekû, berods, ir tai nêra. Vis kartodamas tokius sâkinius, pagaliau žmogus juos ir mâsto. Bet svarbiau îra dâr Štai kas:

Žmogus pats turi kurti minti, kad jis linksmas - sveikas - geras - dosnus - tvirtas, ir tt., kartu Šias bûsenas vaizduodamosi.

Îra žmoniû, kurie pataria, kaip gâlîma vâliâ stiprinti. Bet tuo dâznai žmonês tik vârginasi.

Mintis kurties reikia, vadinasi, vaizduoties, kas îvîkti turi. O vaizduoties gîvai, parimstant koligiau prie to vîkimo su visu savo dèmesiu.

Tik reikia aiškiai skirti mintis, kurios slenka į geismų tarnibą, nuo tų mintiū, kurios pasilieka dvāsios-sielos Sviesoje.

Geisingosios mintis traukia iš aplinkos žmogaus asmenspi į jas pānašias jėgas. O tos pagaliau griauja āsmeni. Sviesiosios mintis neša iš žmogaus į āplinkā jo esmės jėgas, ir tuo žmogus teikia āplinkai save.

Tos jėgos pirmiau prisunkia žmogaus asmenibe ir āsmeni. Ir tše sukelia įvairiausias jėgas. Bet visos jos gretinasi tarnauti tai Sviesai, kuri pareina iš vidaus, būtent išmintiai - malonumui - gāliai.

Teigiamū mintiū kūrējas nieko sau nereikalauja iš aplinkos, kas išaina iš jo esimo reikmenū ribū. Toks žmogus nori teikti, nori gīvenimui, nori žmonēms, pirmiau artimesniems, tada ir tolimesniems, pirmiau savo giminei, tada tautai ir pagaliau žmoniū tarnaui.

Supraskime dalikā gerai! Ir niekumet nesustokime prie to, kas bloga, kas pikta, kas nedora-negražu, kas kitiems kenkti, juos skausti gāli.

Sakau: nesustokime! Bet visa-tai pastebēti turime. Toliau būkime grīniausieji optimistai!

Neklausikime tū, kurie optimistus peikia! Jie ira nesusiprātēliai ir sukeitia optimistus su vėjāvaikiais.

Supraskime skirtumā tarp pessimisto ir optimisto! Pessimistas nuolatai kuriasi tamsias - blogas mintis, kurios tūno jausmū-ūpū gīvātos prietemoje ir jos valdīboje. Ir todėl slopina visas iš augštesniū žmo-

gaus gīvātū pareinantias jēgas. Pessimistas todēl bijo gīvenimo ir jo nekentia. Iš jo negauna, ko jis norētū. O jām teikti jis nieko nemoka ir nenori. Pessimistas īra didiausias svetnauda.

Optīmistas īra šviesus žmogus, kurs atviromis sielos akimis žiūri ī gīvenimā, pastebi visas jo sunkesnībes. Bet jis nesustoja prie jū. Jis netiria nuolatai, kokios jos didios. Tuo jis tik aikvotū savo jēgas. Bet jis tiria, kiek tiktai īstengdamas, kaip jis galētū prieti savo tikslā.

Jis nesivaizduoja nuolatai, kas jī kliudīti galētū. Taip jis prarastū visā pasitikējimā.

Jis vaizduojasi aiškiausiai visus galimumus, savo tikslāms vīkdīti.

Toks žmogus tada nuolatai ir kuria jēgas-mintis, kurios neša iš jo esmēs, iš dvāsios-sielos ī asmenībe īr āsmeņī ir pagaliau ī āplinkā visa, kas tše kuria sveikātā-darnā-taurumā.

— **Gīdīmas mintimis.** — Pagarsējo pastaraisiais metais Francas E. Coue. Jis gīdē, kaip sākoma, pasinaudodamas autosuggeste. Vīriausias jo sakīnīs, kurī mokē savo ligonis dažnai kartoti, īra šis:

Tous les jours, a tous points de vue, je vais de mieux en mieux. (Mān kiekvienu ātžvilgiu kas dienā geriau ir geriau.)

Ir jis gerai aiškina, kad ne valia īra mūsū gīvenimo ākstinas ir galia, bet vaizdāvimas. Ir tše jo teisībē.

Bet, rodos, reikētū giliau siekti. Kā mes valia vadiname, ģeismū gīvātos jēga, kuriai tikslā rodo ir kuriai vīrauja mintis. Kad mintis nevīrauja, bet tarnauja, mes tā jēgā vadiname geiduliu.

Toliau netinka vadīti autosuggeste, kas zmogū gīdo. Kada zmogus kartoja jām patartus sākinus, kaip va: Sveikēju! Mān sekasi gerai! ir tt., tada jis, istikrūjū, sau kā īsišvilpia-īsisāko.

Bet tuo nēra pasiekta rūpimo dalīko esmē. Reikia zmogū ir jo vidaus veikimus ir vīksnius kitaip su-prasti.

Žmogaus esmē ģra ģpatingas Amžino Kūrējo reiškinis, tesiās kūrīmo dārbā, kurs prasidējes ģra kūno stātīmu ir tolin eina žmogaus veikīmu.

Paprastai žmonēs tiki, žmogus veikiās kūnu judē-damas. Bet šis judesis ģra tiktai žmogaus veikimo atšvaita.

Tikrasis žmogaus veikimas par-eina iš ģiliausiojo vidaus, iš jo esmēs, iš žmoniškosios dvāsios-sielos.

Ir pirmasis jo davinis ģra vaizdinis, ģra mintis. Todėl ir visai nēra svarbu ko norēti, ko geisti, kām pasirizti. Viso to visai nereikia.

Svarbu ģra tiktai, kad žmogus visai nurimes savo esme, vaizduotūs, kā jis vīkditi turi. O vaizduoties reikia viduje, pasišventus Kūrējo vāliai, visai ramiai-filīai-patvariai.

Tada žmogus sau nieko neīsisāko, neīsišvilpia kā-nors, nesinaudoja autosuggeste, bet dāro kita-kā.

Žmogus kuria.

Jis kuria savo asmenībe ir āsmeņī su jū turiniu,  
kuria ir savo sveikātā ir savo veikimā, savo veikalus.

Bet ī tā dārbā neturi maišīties geidulīs.

Tas dārbas turi sukilti giliai vīdaus  
Sventīkloje. Žmogus, jī darīdamas, turi  
jausti vīkdās Dievo vāliā.

Tada viskas ir turi ko-geriau pavīkti. Visos kliū-  
tīs, vos pastebētos, šālinasi līg savai me. Ir visos kūno  
negalēs nīksta. Net skaudējimai-nuovargis-liūdnumas-  
širdperša pradingsta, žmogui īskilus ī savo vīdaus tīlā.

Sveikata - jaunumas - grozē īra mūsū  
valdioje. Bereikia tik gīventi savo esme  
ir visa-tai viduje regēti.

## VII.

### DVASIA - SIELA.

**3moniū esmēs  
nelīgumas.**

Kad 3monēs nelīgūs, rodos, viensims zinoma. Bet retai kas tenumāno, kā tai reiškia. Kad vieni kitū nesupranta, tada ieško tām priezasties kazikur, tik ne savo viduje. Kada vieni su kitais susipīksta, tada jie kāltina kitus. Ir tiktai vienas-antras tesupranta, kad jis pats īra pirmas visos nedarnos kaltininkas.

Visi 3moniū skirtumai, visi jū nesusi-  
pratimai turi tā pagrindā, kad 3monēs  
savo esmēje nēra līgūs.

Isiziūrēkime ī pirmāji paduotūjū vaizdū! (Psl.26 argale.)  
3mogaus esmē tše atrodo spindinti. Ji net prasimuša  
pro visā asmenībēs gīvenimā. Bet po vaizdu parašīta,  
kad vaizdas 3iminās jau augštesnio laipsnio 3mogū.

Jeigu pieše 3emo laipsnio 3mogū, būtūme turēje  
rodīti tiktai kelis neaiškius spindulius, arba jū ir visai  
nedēti. Susieidami su to laipsnio 3mogumi, tur-būt,  
pastebētūme, kad īš jo nesireiškia nei īsminties, nei  
malonumo, nei grozēs, nei tvirtos vālios, nei meilēs,  
nei sāzinēs, trumpai pasākius:

Menkas 3mogus īra be vertībēs, ne-  
turi 3moniškumo gīvībēs.

Tokio 3mogaus menkumas reikšdinasi visu-tuo,  
kā jis māsto- sāko- dāro, kaip jis gīvena, kaip jis  
elgiasi ir kaip jis sāntīkiuoja su kitais 3monēmīs, kaip  
jis pasitinka visā savo āplinkā.

Menkas 3mogus īra be tikro mintiū  
ir jausmū gīvātos gīvumo.

Dâr ir tas menkumas nebûs vienodas. Ir tše bûs îvairiû laipsniû. Vieni zmonês bûs tše silpnesnio, kiti stipresnio gîvumo. Tiktai nêra pagrindiniû skirtumû. Ziûrêdami î vaizdâ, suprasime, kurie îra esmingi.

Vieni zmonês visai nespindi, ið kitû kartais jau rodosi koks zmoniðkumo spindulelis, vienas antras jau ir kiek ðvietia.

Vis dêlto tše dâr vis tesireiðkia menkas zmoniðkumas.

Augðtesnis zmogus spindi aiðkiaiu. Jis îra sâziningas- teismus- kantrus- rimtas- malonus, geros nuotaikos. Kâ jis sâko, tâ jis ir mâno. Kâ jis pazada, tâ jis ir iðtesia. Jo esmê îra daugiau teikianti negu imanti.

Tokio zmogaus jausmû ir mintiû gîvati-dvi îra didesnio gîvumo, gausesnio turinio negu menkesnio zmogaus. Be esmês spindêjimo tikro to gîvumo ir turinio nêra. Bet

zmoniû nelîgumas ir tuo rodosi, kad vieni, augdami esme, augina ir mintiû bei jausmû gîvâtâ, o kiti, jiedvi augîndami, praranda savo vieðpatâvimo gâliâ. Ir juos uzgula mintiû ir jausmû gîvati ir slopina.

Tokie zmonês îra lîg ir gîvi, pilni visokiû jausmû-geismû-troðkimû, jû mintiû gîvenimas mirga kupinas îvairiausiû jêgû. Todêl tûli juos ir laiko augðtesnio laipsnio zmonêmis. Bet jie apsirinka. Tokio gîvumo zmonês kartais îra vis dêlto viduje lîg sugede, lîg bûtû jû esmê apmirusi. Ir reikêtû juos vaizduojant pazîmêti ne spindintios, bet gestantios esmês, ið kurios dâr sprogsta tik viena-antra kibirkðtelê.



O iņ tokios bŭties pareina visas žmogaus atrodŭmas ir visas jo elgesis, visas jo gŭvenimo ŭpatumas.

ŭra žinoma, kad kristŭlai gŭli bŭt sutirpinami tŭm tikroje drŭgmŭje. Bet kad ta drŭgmŭ iņgaruoja, kristŭlo matŭriŭlas vŭl susitvarko kaip pirmiau. Sŭko mokslininkai, kad jis susimetŭs aplink kristŭlo aņis, aplink jo spindulius. Kiek jŭ ŭra ir kokie jie ŭra, tiek ir taip kaupiasi matŭriŭlas.

I tai ŭra panaņsus žmogus ir jo gŭvenimas. Visas žmogaus asmenibŭs ir pagaliau jo asmens, jo kŭno gŭvumas kaupiasi aplink jo dvŭsios-sielos spindulius, vis tiek, kokie jie bŭtŭ.

Kokia ŭra žmogaus dvŭsia-siela, toks ŭra ir jo mintiŭ, jo jausmŭ-geismŭ ir jo kŭno gŭvumas.

Menka dvŭsia-siela kaups ir menkŭ gŭvumŭ, gŭvesnŭ kaups pilnesnŭ, ligota-serganti dvŭsia-siela gŭlŭs turŭti tik ligotŭ mintiŭ-jausmŭ ir kŭno gŭvŭtŭ. O sveika-ņviesi-galinga dvŭsia-siela ŭvies iņ visos žmogaus asmenibŭs ir viso asmens.

Bet sielos gŭvumas, sielos laipsnis veikia dŭr platiau. Kokia ŭra žmogaus siela, tokia ŭra ir jo aplinka ir josios turinis. Visa tvarkosi vienŭm tikslui.

Visas gŭvenimas veikia žmogŭ, jeib jo siela gŭvŭtŭ-ņviesŭtŭ-tvirtŭtŭ.

Kad taip iņstikrŭjŭ ŭra, jau vienu-antru sŭkiniu bandŭme aiņskinti. Reikŭtŭ, rodos, platiai apie tai raņiti. Bet svarbiau ŭra, kad kiekvienas pats mŭgŭntŭ pastebŭti, kaip gŭvenimas, kaip žmonŭs ir visas pasaulis jŭ moko.

Gŭvasis pamokŭmas žŭdina žmogaus esmŭ.

Gīvendamas zmogus šviesinamas arba tēmdinamas.  
Visa pareina iš paties zmogaus elgesio.

Zmogus pats turi rūpīnties savo esmēs  
gīvējimu - atsilukštīnīmu-tvīrtējīmu-švie-  
sējīmu. Jis ir nemāstīdamas tai dāro  
visu-tuo, kā jis gīvendamas veikia.

Zmogus nebēra nešamas gamtos taip, kaip aug-  
menīs ir gīvuliai. Jis paveikiamas savo paties darbū-  
elgesiū, kurie atsispīndina iš aplinkos.

Zmogus pats savo gīvenīmu save zādina  
arba mīgdina, gīvina arba marina, jau-  
nina arba senina, grozīna arba bīaurina.

**Dvāsios-sielos  
īsigalējimo kelias.**

Daug apie tai jau pasa-  
kīta. Visa-tai, kas šīame  
rašte īra aiškīnta, nori  
zmogaus esmēs viešpatāvīmo zmogaus gīvenīme.  
Dār būs reikalinga minēti tik patius vīriausius-esmin-  
guosius pasistengimus.

Dēl aiškumo dār šī-tā trumpai kartosime. Reika-  
lingas īra kūno aprūpinimas. Kūnas gīvena savo protu  
ir savo jēga, savo dēsniais. Jū neturime trukdīti, bet  
kūno ir neturime lēpīnti. Toliau reikia rūpīnties  
jausmū ir mintiū gīvātōmis. Tše dvāsia siela dār  
daugiau reiškia.

Tše turime kaupties teigiamū ne  
neigiamū jēgū.

Pagalīau zmogaus esmēs dalīkas īra jos  
patios gīvumas, jos augimas-šviesējīmas. Seno-  
vėje Aīgyptietīai, Hindūs ir kiti visā dēmesī kreīpdavo  
ī šī zmogaus gīvenīmo uzdavīnī. Jie aiškīai mātē ir  
suprāto, kad

dvāsios-sielos īsigalējimas īra pats  
augstiausias žmogaus gīvenimo uz-  
davinīs.

Bet jie ir gerai žinojo, kad īskarto kiekvienas jī  
spresti negāli. Negāli tai darīti menko žmoniškumo  
žmogus. Ir negāli to toks žmogus, kurs nemoka  
sāntīkiuoti su visumos Pāgrindu.

Sielos gīvėjimu sāmoningai rūpīnties  
īra tām tikro laipsnio žmogaus dalīkas.

Todēl senovėje tiktai augstiausiejie mokslai jī  
aiškīndavo. Ir tik labai īskile žmonēs šī mokslā  
skelbē. Ir īrodinējo, kad

žmogaus esmēs gīvėjimui daugiausiai  
reiškia tikība.

Sveikata todēl rūpinosi tais laikais dažniausiai  
īsmintiai ir šventiejie. Nūnai viskas īra kitaip. Bet  
negeriau. Kūnu rūpinasi visokio ir kartais net labai  
menko žmoniškumo žmonēs. O sielos gīvėjimas  
esās tikībos dalīkas, kurs gālīs likties ir nežiūrētas.

Nenumāno platioji minia, kaip tvirtai sveikata  
pagrinduota dvāsios-sielos gīvumu-stiprumu-šviesumu.  
Nesupranta didīsīs žmoniū skaitius, kas tikība īra.  
Dažniausiai jī sukeitiama su pasaulio supratimo ir  
su dorovēs mokslais. Jie neatskiria tikībos nuo  
mokslū apie tikībā. O kada pirmiau minēti mokslai  
neatrodo aiškūs arba atrodo net klaidingī, tada ir  
tikība bei tikībos mokslai ītariami ir niekinami. Bet ir

dār šiandien īvairūs tikībos mokslai  
moko sielos gīvėjimā.

Nestatiai! Bet žādīndamos tikībinī gīvumā. Tām  
dera visokios āpeigos, visokie pamokslai. Jie nēra  
peiktini. Priešingai! Juos labai reikia žiūrēti.

Rūpimāji dalikā šitē bandīsime prastu māstīmu dēstīti. O darīsime tai taip suprantamai, kiek tai trumpu zodiū būs gālīma.

Pradia visām esmēs gīvėjimui-šviesėjimui būs padarīta, kad

zmogus išmoks numanīti esmingāji  
savo Aš skirtingu gīvumu esant  
ir kitu-kuo, negu ėra asmenībės gīvumas.

Zmogui turi pasidarīti visai aišku, kad mintīs-sāvokos, jausmai-geiduliai-aistros o, zinoma, ir kūnas ėra tiktai jo gīvenimo priemonė, bet ne jis pats. Neuztenka, kad jis pasiskaitīs, jis esās kita-kas, ir su tuo sutiks. Ne, jis turi tai gīvai patirti savo viduje.

Tuo jis tada skiria savo viduje tai,  
kas kinta ir pragaišta nuo to, kas  
būva.

Iš to tada beveik savaime išėina tolimesnis gīvėjimas.

Zmogus išlengvo vis mažiau pri-  
klauso aplinkos.

Bet šis nepriklausomumas jām netenka dīkai. Zmogus turi pasistengti jį priėiti. Turi liauties iš aplinkos daug laukes. Turi aiškinties, kad jį jām esmingo nieko suteikti negāli. Greitiau zmogus gāli āplinkai atnešti gero ir lābo.

Iš imantio šio laipsnio zmogaus  
pasidāro teikiantīs.

Ir tada jis išlengvo išmoksta savo viduje nurimti.

Esme nurimti ėra vienas svarbiau-  
siūjū zmogaus laimėjimū gīvenime.

Tada jis ėra tikrai tvirtėjes. Siame rašte ėra kartā kalbėta apie kūno rīmojimo vietā. Dabar

gâlīme tā pātī pasakīti, ziūrēdami ī vīdaus gīvenīmā. Ir tše turi būt surasta rīmojīmo vīeta. Būs tai zmogaus esmē.

Kurs savo esme rīmsta, to ir mīntiū bei jausmū gīvati-dvi traukiami ī šīā ramībe. Ir zmoniškoji dvāsiasīela pradeda visā zmogaus gīvenīmā valdīti ir jī savo gīvumu prisunkti.

(Ziūrēkīme ī vaizdus-piešīnius! Psl. 26 ir 30 arba gale.)

Zīnoma, kad jausmū gīvata ir tada gāli sujūsti, aplīnkos uzgauta, kaip jūros, kuomet audros sukīla. Tokiu-jau būdu gāli ir mīntīs blaškīties. Bet īki tikrojo tīlsmo gīvėjusīoji sīela vėl vīsa nuramīna.

Savo asmenībēs gīvenīmā suvaldīti, jo jēgomīs naudotīs, bet jas vīsumet galēti tīldīti, tai īra tīkšlas, kuriām pasīekti zmogus turi kiek tīktai galēdamas pasīstengtī.

O kad īškarto ir ne vīsumet pasīsektū mīnīmas sukīlusīas jūras nuramīntī ir skrajojantīas mīntīs stabdīti, tīkrai pasīstengdamas zmogus pagalīau tai padarīti īšmoks.

Jām tīk reikīa nuolatai sīekti savo esmēs ramībēs.

Tuomet jīs naujā gīvėjīmo zīngsnī būs zenges.

Bet suvaldīmas asmenībēs jēgū nēra jū pavergīmas. Jīs īra suteikīmas jīems naujo kvāpo, naujo gīvenīmo krīptīs.

Patīām zmogūi tše pasīdāro reikīlingas nusīstātīmas.

Klusnumas turi jām taptī esmēs dalīku.

Bet ne klusnumas tām, kā jām kas-nors īsāko, bet klusnumas vidaus balso, savo sâzinēs. Atskirdamas savo esmingâji Aš nuo protâvimo ir kintantiojo aš (reikia žiūrėti antrojo vaizdo), žmogus atskirs sâzinēs balsâ nuo proto išrokâvimû ir visokiû geiduliû-nûsmû ir panašiû gâl net daimonû išâkîmû.

Tuomi jis îgîs ir daugiau tvirtumo savo esmei.

Bet dėlto taip-jau reikia pasistengti. Tâm îgîti îra būtina sukaupti visas jêgas. O kad kartâ žmogus ir sugriûtû-pasilptû, tada vienok turêtû pradėti išnaujo dėl jo darbuoties. Pagaliau tikrai išauš laikas, kad gîvesime savo esme ir bûsime galingi valdîtojai savo asmenîbês pasaulio.

Mûsû esmėje sušvis îpatinga šviesa, kuri prisunks visâ mûsû asmenîbe, nušvis visâ âplinkâ, visâ gîvenimâ.

Sitâ bûsenâ geriausiai vadîsime tikêjimu.

Jisai griežtai skiriasi nuo protâvimo ir supratimo. Kur to îra, tše ir abejonê darbuojasi. Tše ji turi darbuoties. Nêsa tik taip tegâli protas miklînties.

Tikêjimas îra kito laipsnio dalîkas. Jis su išmintimi îra dvînutiu. Nereikia tikêjimâ sukeisti su suti-kimu. Kurs su visu sutinka, tas teisîbês neprieis. Tikêjimas îra artimesnis pasitikêjimui. Gâlîma jî vadînti šiluma, kurioje atsiskleidia esmê viso to, kas esti.

Iš to išeina nauja bûsena. Žmogui nebereikia gîvenime ieškoti-klaidioti, visoko bandîti-mêgînti.

Žmogui sušvinta jo gîvenimo prasmingumas.

Visas žmogaus âmžius atrodo tada labai svarbus. Jis nêra tiktai žaismas, bet būtina žmogaus esmês gî-

vėjimo sālīga. Ir dabar visi žmogaus žigiai taiko į aiškiaus tikslus.

Žmogus yra visiškai vieningas savo viduje.

Ir dabar jām rodos, jog vienas tik dalykas jām yra siektinas. Jausdamas, kad jis nieko nėra priklausomas,

žmogus nori dabar pilnosios dūkībės. Ir jis jį numāno savo vāliā atiduodamas į visumos Kūrėjo vāliā.

Ir taip žmogus yra iėjes į tikrājā givajā tikībā. Ir iš tše eina jo givėjimas į amžinībės armenis.

**Svarbūs atskiri pasistengimai.**

Taip tai trumpai nušvietėme viso žmogaus givėjimo ir stiprėjimo keliā, kaip jį išmānome. Ir belieka dār prisiminti ātskirus dalykus, kurie svarbūs yra, norint eiti tuo keliu, nors kai-kuriuos jau ir minėjome. Aiškinomėsi, kaip

reikia iškliūti iš geismingumo tinklū.

Toliau sākėme, kad tām geriausias elgesis yra dėmesį kreipti į kitā idomū dalykā.

Labai tada naudinga išmukti pakesti, kas mus palietia, vadinas, nesutapti-nesusidėti su tuo.

I visus patirimus žiūrėti reikia kaip į atplaukiantias bangas, kurios vienok mūsų uolos nepajudina. Vis dėlto turime būti ne kieti kaip akmuo, bet jautrūs kaip mimoza.

Iš to išeina tikroji kantra. Žmogus nebesupūksta-nebenuliūsta.

Daug tām padeda tikras žmogaus apsieiškimų supratimas. Mat, ką atskiras žmogus dāro, nėra atskiras jo reikalas, nors taip ir atrodo. Kiekvienu ir menkiausiu žmogaus darbū reikšdinasi didis sąglūdis, visas gyvenimas.

Toliau reikia spresti ir kitus uždavinius.

Žmogus neturi išdrįkti po visokias uždavas. Išmokime savo dėmesį kreipti į vieną dalyką ir prie jo parimti.

Tai galėdami, mes daug būsime išmoke. Šis parimimas yra lig lankimas pagrindū mokiklos. Visas augštesnis gyvenimas yra tada galimas.

Kaupties savo viduje yra dabar naujas, labai svarbus žingsnis. Bet reikia štai ką pastebėti! Tūli žmonės susikaupia viduje, jeib ko-geriau ir ko-grečiau prieitū kokį geidiamą jūsnū gyvenimo tikslā. Tatai jiems kartais ir pasiseka. Bet jie paprastai tuo patenka į geistojo dalyko priklausomibe. Ir žmogus praranda savo laisvę.

Viduje kaupties reikia vien, norint esmingām būti ir nebūti priklausomām to, kas pragaišta.

Nuveda šis pasistengimas į įpatingā būsenā.

Žmogus įžengia į pilnāją vienatvę.

Visas pasaulis jo akise menkėja. Žmogus jį rodo žino. Bet jis jām nebėra tas, kas jis buvo. Pasaulis netenka savo vertibiū. Ir sántikis tarp žmogaus ir jo visiškai pakinta.

Pasaulis atrodo permenkas, kad žmogui galētū ką teikti. Už tai žmogus jautia, kad jis jām gāli teikti, ko pasaulis be gālo reikalingas, būtent, gīvo žmoniškumo.



Taip gīvenes, taip pasistengdamas, žmogus uzkopia  
į naują būtį.

Jis gīvena savo esme.



Kiekvienas gīvas dalikas priligsta  
magnētui. Jis traukia savespį vi-  
sokias jėgas, visoki matēriālā. At-  
rodo natūrālu, kad augmenīs tai dāro. Natūralus ģra  
ir gīvuliū pasistengimas save maiñinti ir ieškoti viso-  
kiū ģspūdiū.

Žmogus visai kita-kas. Jām duoti vi-  
sokie ir nauji galimumai gīventi.

Jis nebekaupia vien ģspūdius, jeib tuo augñtū jausmū  
gīvātos gīvumā.

Žmogus kuria mintis, kurios pasi-  
dāro pasaulī ir jo turinī veikiantiomis  
jėgomis.

Bet ģi dārbā darīdamas, žmogus kartu ir traukia  
savespį visokiū jėgū.

Geismingumā augñdamas ir kartu  
mintis kurdamas, žmogus ģra ko-di-  
desnio traukimo vidurīs.

I ģi tada taiko, tarsi, visas pasaulis. Ir žmogaus  
vidus ģra tikra mūgēs ir kartu plēšrumo vieta. Tokia  
negāli būti nei sveikātos, nei sveikėjimo, nei nekalto  
jaunumo, nei grožēs tēviškē.

Geismingumā augñdamas ir kartu  
mintis kurdamas, žmogus kuria sau  
naikinimā.

Iš tokios būties žmogus turi iškopti. Tām teikti  
patarimū ģitas rāštas kaip tik rašitas.

Norēdamas vengti pragaišties, žmo-  
gus turi susivokti savo esmėje  
augšt protāvimo ir geismingumo.

Tada, kaip sākēme, jis būs teikiāns ir todēl teigiamas veiksnis pasaulijē. Bet sau jis būs pasiekes naujā būtī.

Žmogus nebegīves plēšrums vietoje, bet būs iženges ī šventnamī, kur ramu-dārna-šviesu-šventa, kur skāmba gīvas tilsmas.

Bet ne tām žmogus tše ižengia, kad pranīktū. Priešingai. Dār ir lig tše uzkopes, žmogus liekasi pritraukiantia galia. Tik jis nebetraukia, kad ant jo kauptūsi jēgos-gālios ir jām ko-nors teiktū, kā susikrauti galētū.

Ne! Iējes ī savo šventnamī savo viduje, žmogus īra pasidāres āmžinosios Gīvībēs suplaukimo indu.

Bet ta Gīvībē jo nelaikoma. Ji žmogaus dalinama. Kas jām tenka, tai jis ir teikia.

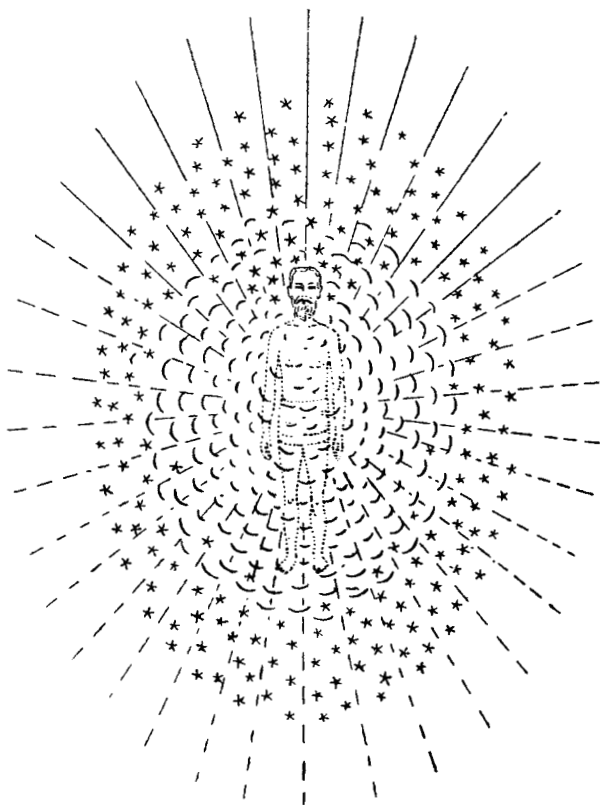
Savo esmēs šventnamīje susivokes, žmogus īra nuolatinis kitū žmoniū ir viso gīvenimo laimintoju.

Ta gīvībē, kuri iš jo reikšdinasi, gaivina visā, kas su juo kaip-noris sātikiuoja. Toks žmogus īra tāpes āmžinosios Išminties - Malonēs - Gālios priemone ir reiškiniu.

Iš to žmogaus nuolatai pareina kitiems žmonėms sveikinimas. Tarsi, jiems būtū žādinamos āmžinībēs gālios, nemirtinga gīvībē-sveikata-jaunumas-grozē. O pats žādintojas ir atrodo kitoks negu kiti.

Ižengusiām ī savo esmēs šventnamī kūnas gāli ir vīsti, gāli ir nusileist jo gīvenimo žvaigždē, bet už viso švietia nuolatai āmžinosios sveikātos - jaunumo - grozēs

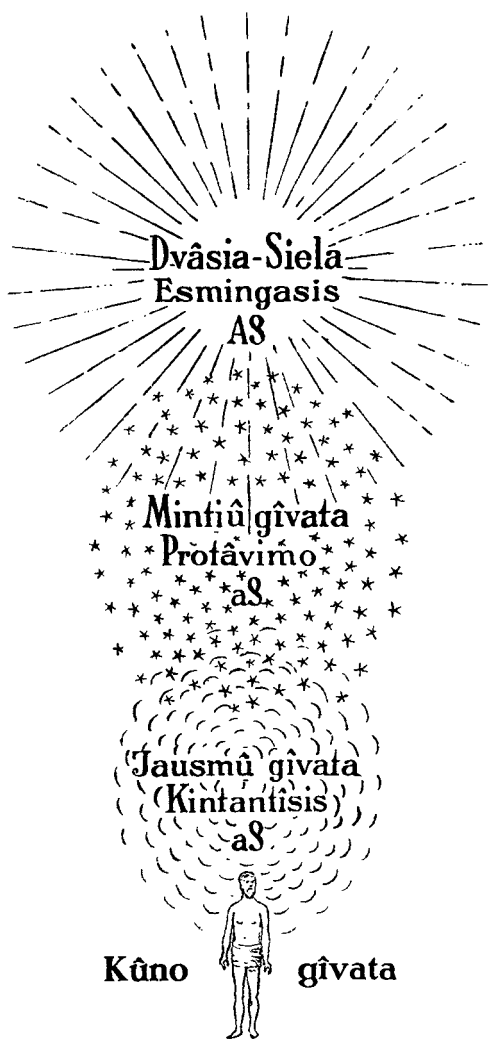
Saulē.



## **3mogus**

**su įvairiomis savo gīvatomis  
ir jų jėgū ipatumais.**

**(Bet reikia pastebēt, kad tše žimimas jau  
augštesnio laipsnio 3mogus.)**



**Žmogaus gīvatos**  
atskirai pažimėtos.

## Priedėlis.

Neįprastų žodių paaiškinimas.

Rūšant veikalą, dažnai tenka tinkamo žodio ieškoti. Tada kartais ir atšauja vienas-antras iš kažin kokių nežinių. Bet mėginti tai, ar jis tikras yra Lietuvių kalbos vaikas, nelengva. Kalbos mokovus paklausti yra sunku. Asmeniškai susikalbėti retai tėra arba beveik visai negalima. Tai rašau, kaip moku. Tikiu būsiu-nors šiek-tiek suprantamas. Bet kad nebūtų kartais abejonių, dėl ir pasakysiu, kuria prasme tūlus žodius esmi vartojes.

Rodos būs žinoma, kad vakarū Lietuviai tūlus žodius kitaip ištaria ir jiems kitą gimine suteikia kaip kiti. Bet reikėtų ir pastebėti, kad tū Lietuviu pusėje yra daugiau senoviškumo.

aistra — yra labai gīva jausmū gīvatos būseną. Vokietiai sāko die Leidenschaft.

esimas — nori pasakīti vien tai, kad kas yra.

Žodis buvimas reiškia dėl esimo trukimā.

esībė — ir būtībė, rodos, atitinkamai skirtinū žodiu.

Žodis būtībė pažīmi greitiau laiko ir erdvės, ne dvāsios srities dalikā.

estis — yra žodis, kuriuo noriu vien tik visumos esimā primīnti, kaip Vokietiu žodis das Sein. Das Dasein yra kita-kas.

dantis — vartuju šī žodī motr., kaip įprātes iš mažū dienū. Mano motīna vadīndavo mane Vokietuku, jeigu kartais pasakīdavau tas dantis. Žiūrint ī kitus žodius, kaip pušis, zuvis, ir tt. rodos, kad šiām žodiu teikti vīriškā giminė yra svetimū kalbū itaka.

debesis — dėl tū patiū pagrindū motr.

dīkas — laisvas iš esmės, todėl dikībė: esmingoji laisvė.

gintis — tuo pažīmiu tai, kas sudāro lītū īpatumā.

ginšas — nerašau gintšas. Rodos anaip būs greitiau lietuviškai. Nėra kito žodio su galūne tšas.

**gīvata** — ģira apribuota gīvumo sritis arba vieta.  
**gīvēti** — augštesnī gīvībēs laipsnī pasiekti.  
**grozē** — taip sāko Anykštū Silelio poētas.  
**gūvumas** — rodos, būs judēsīs, kurs īvīksta tikra tvarka.  
**judēsena** — būdas judēti.  
**jusnis** — Jos organai ģira akis, ausis, ir tt.  
**juslē** — ģira odos dalīkas kaip uoslē — nosies, ģirslē — ausies.  
**jusmas** ir **jausmas** — tuo skīriasi, kad jusmas pareina īs jusnū veikimo, o jausmas ģira vīdaus dalīkas.  
**kvēpuosena** — būdas kvēpuoti.  
**līgneša** — līgsvara.  
**maītīsenā** — būdas maitīnties.  
**mimoza** — visai nuostabiai jautrus augmuo.  
**motera** — šī skambesnē forma vartojama vakaruose.  
**motriška** — rašau sekdamas K. Jauniu.  
**nūsmas** — īs žodīo nūstī, nori pažīmēti īpatinga īsi-geidīmo būsenā.  
**obuolas** — skambesnē, dažnai vartojama forma.  
**parimti** — ramiai pabūti vienoj vietoje; kita kas ģira nurimti.  
**plasta** — kraujo judēsīs, pulsas.  
**plastēti** — kraujā varīti ģīslomis.  
**smaigus** — būtū dalīkas, kurs smeigjasi ī kitā.  
**sāglāuda** — suglāudimas tūlū atskīrū dalīkū, rasi kaip Vokietū die Zusammenfassung.  
**sāglūdīs** — atskīrū dalīkū sutapimas ī vienā. Vok. sakītū das Gefüge.  
**svetnauda** — senas Liet. žodīs, reiškia egoistā.  
**troškimas** — geismū gīvātos reiškīnīs.  
**troškulīs** — kūno reikalāvimas.  
**trokštīs** — apskīrtai kūno noras. Vok. sakītū der Trieb.  
**trokšmas** — apskīrtai geidulū gīvātos reiškīnīs.  
**veiksmas** — apribotas veikimas.  
**vīksmas** — veikimo eiga.  
**vīksnīs** — faktas.  
**vergija** — visi vergai.  
**vergovē** — vergū būtīs.

## Ligšol išeisti Vidūno rāštai.

### Filosofiško turinio:

Visumos Sāranga. Antr. leidm. 1921 mt. . . . .	1,50 Lt.
Slēpininga Šmogaus Didībē. Antr. leidm. 1921 mt. . . . .	2,— ”
Mirtis ir kas toliau. Antr. leid. 1920 mt. . . . .	1,50 ”
Šmonijos Kelias. Antr. leid. . . . .	Išpirkt.
Likimo Kilmē. . . . .	”
Apsišvietimas . . . . .	”
Gimdīmo Slēpiniai. Tretias leid. 1921 mt. . . . .	3,— Lt.
Tautos Gīvata. 1920 mt. . . . .	5,— ”
	rišta 10,— ”
Mūsū Uzdevinīs. Antr. leid. 1921 mt. . . . .	5,— ”
Sveikata-Jaunumas-Grozē. 1928 mt. . . . .	5,— ”

### Laikraštiai ir apšakos:

Jaunimas 1911, -12, ir -13, mt. išpirktas.	
Jaunimas. 1914 m. rišt. . . . .	15,— Lt.
atskir. num. visū metū po	—,75 ”
Naujovē. 1915 mt. . . . .	5,— ”
Kaimo Didvīris. 1914 mt. . . . .	1,— ”
Enokas Arden. 1918 mt. . . . .	Išpirkt.
Darbīmetis. Nrs. 1. ir 2. 1921 mt. . . . .	1,50 Lt.
” Nrs. 3. ir 4. 1921 mt. . . . .	1,75 ”
” Nrs. 5. 1922 mt. . . . .	2,— ”
” Nrs. 6. 1923 mt. . . . .	1,75 ”
” Nrs. 7. 1923 mt. . . . .	2,50 ”
” Nrs. 8. 1924 mt. . . . .	2,50 ”
” Nrs. 9. 1925 mt. . . . .	4,— ”

### Drāmos ir mystērēs:

Probotiū Sešēliai. Drāmū trilogā. 1908 mt. (Keli ex) . . . . .	40,— Lt.
Tēviškē. Vien. veiksm. drām. veikalas. 1908 mt.	1,25 ”
Amžina Ugns. Drāmū trilog. 1912 mt. . . . .	45,— ”
Amžina Ugns. Drāmū trilog. 1912 mt. rišta . . . . .	60,— ”

Mūsû Laimėjimas. 3 veiksmû mystêrê. 1913 mt.	12,—	Lt.
Lietuvos Pasakelê. 1 veiksmo drâm. poëmas.		
1913 mt. . . . .	8,—	„
Sigutê. 1 veiksmo mystêrê. 1914 mt. . . . .	10,—	„
Ragana. 1 veiksmo mystêrê. 1918 mt. . . . .	13pirkt.	
Vargšas ir Besotis. 1 veiksmo vaidinîs. . . . .		„
Vergai ir Dîkiai 4 veiksm. drâm. 1919 mt. . . . .	10,—	„
Jûrû Varpai. Triveiksmê mystêrê. 1920 mt. . . . .	12,—	„
	rišta 18,—	„
3vaigzdiû Takai. 3 veiksm. pâsak. drâm. 1920 m. . . . .	5,—	„
	rišta 10,—	„
Likimo Bangos. 5 veiksm. drâma. 1922 mt. . . . .	12,—	„
	rišta 18,—	„
Varpstis. Triveiksmê drâma. 1922 mt. . . . .	5,—	„
Karalaitê. Triveiksmê drâma. 1925 mt. . . . .	6,—	„
Pasaulio Gaisras. Penkiû veiksmû tragaidê.		
1928 mt. . . . .	15,—	„
	rišta 25 ir 30,—	„

#### Komaidês:

Kur Prots. 1 veiksmo komaidê. 1907 mt. . . . .	1,25	„
Piktoji Gudribê. 1 veism. komaidê. 1908 mt. . . . .	1,25	„
Jonuks. 2 veiksm. komaidê. Antr. leid. 1920 mt. . . . .	2,—	„
Numânê. 1 veiksmo komaidê. 1912 mt. . . . .	1,25	„
Smarkusis Kruša. 1 veiksm. komaid. 1913 mt. . . . .	13pirkt.	
Vîrai. 1 veiksmo komaidê. 1923 mt. . . . .	1,25	„

#### Dainos su gaidomis:

Lietuvos Aidos. 1904 mt. . . . .	13pirkt.
Lietuvos Varpeliai. 33 dainos ir giesmês. 1909 mt. . . . .	3,— „

#### Lietuviû kalba:

Einführung in die litauische Sprache. 1919 m. . . . .	3,—	„
Vadovas. Antras leidimas. 1924 mt. . . . .	5,—	„

## Rûta

Tilsit, Angerpr. 5.

1929—