

ZBUDŹ SIĘ I WALCZ

ELICK MORN

ZBUDŹ SIĘ I WALCZ

SZTUKA ODNAWIANIA DUSZY I CIAŁA

PRZEKŁAD

WŁ. M. KOZŁOWSKIEGO

WYD. DRUGIE PRZEJRZANE

WYDAWNICTWO M. ARCTA W WARSZAWIE

1911

F8c6

F6c

419088

U-78/1531
27.2. 1209-



1911. — DRUKARNIA M. ARCTA
WARSZAWA — ORDYNACKA 3.

PRZEDMOWA TŁUMACZA.

Autor tej książki stawia sobie zadanie przywrócenia utraconych przez jednostki energii życiowych przekonywując je, że w głębiach jaźni naszej tkwią olbrzymie zapasy sił utajonych, które możemy wydobyć i wprawić w czynność wysiłkiem woli. W ten sposób życie nasze stanie się pełniejszym, zdrowszem i piękniejszym.

Nie do praktyk zabobonnych, nie do tradycyi fakirów, odwołuje się Ellick Morn, lecz do zdobyczy najnowszej psychologii, na niej opiera wywody swoje, a usiłuje dać szereg praktycznych wskazówek ku temu, co nazywa *odrodzeniem się wewnętrznem*. Dzieło jego jest wezwaniem do życia i radości, w przeciwności do pesymizmu i mizantropii ułomnych teoryjek, rzucających człowieka w objęcia zniechęcenia, niewiary w siebie i apatyi.

Porównywa on życie ludzi dobrowolnie stających się maryonetkami otoczenia do śpiących: a jak *śpiąca królewna* w bajce, każdy może osiągnąć przebudzenie lub raczej zmartwychwstanie od pozorów życia ku życiu prawdziwemu. *Siły utajone duszy*, ukryte od świadomości, lecz łatwe do pobudzenia wolą, są czynnikiem tego *odrodzenia*, nad którego sztuką zastanawia się dłużej. Przekonywa *ochotni-*

ków starości, że od nich tylko zależy przywrócenie utraconej młodości; wskazuje na środki jej zatrzymania jak najdłuższego; wskazuje drogi do zdobycia pokoju ducha; wytyka uzdrawiającą potęgę dobroci; dyktuje prawa zdobycia piękności sposobami czysto umysłowymi dla siebie i dla dzieci; podnosi rolę miłości i pieczy macierzyńskich jako czynnika wpływającego na piękność dzieci; uczy sztuki marzenia; mówi o utajonej w nas genialności; o sztuce zdobycia energii, o zdrowiu ciała i duszy.

Jak człowiek o mięśniach nierozwiniętych nie ma wyobrażenia o cudach, które dokonać może nad nim gimnastyka, tak ludzie nie odwołujący się nigdy do potęgi własnej woli, nie podejrzewający nawet jej istnienia, a utrzymywani przez fałszywe doktryny w przeświadczeniu, że są tylko automatami, zależnymi od okoliczności zewnętrznych, mogą dokonać nad sobą prawdziwych cudów, jeśli świadomie przystąpią do pracy nad gimnastyką duchową.

A chociażbyśmy nie podzielali daleko sięgających nadziei autora, nie ulega najmniejszej wątpliwości, że lektura książki, odwołującej się do tego co jest w nas prawdziwie ludzkim, wzywającej do użytkowania potęg duchowych i do odrodzenia wewnętrznego, przyniesie ulgę nie jednej duszy straszonej warunkami fałszywej cywilizacji, powodującej zanik sił ducha, jak sztuczne jej warunki fizyczne stają się przyczyną zaniku i niezdarności ciała.

ROZDZIAŁ PIERWSZY.

SPIĄCA KRÓLEWNA.

TREŚĆ:

Śpiąca królewna. — Człowiek śpiący. -- Pesymizm współczesny. — Dlaczego tylu nieszczęśliwych? — Obietnice nowej wiedzy. — Święto zmartwychwstania. — Ludzie mogą być szczęśliwi. — Kto godnym jest przebudzenia?

«Ktokolwiek nie doświadcza smaku życia, jest dla mnie widmem, chociażby miał wszystkie atrybucye ciała.»

BROWNE.

«Wyprowadzony z równowagi, czy to przez znużenie, czy przez chorobę, która dotknęła jego żywotną istotę, człowiek może jeszcze być zdolnym do czynów, do gestów, do pewnych idei, jak i w stanie zdrowia; lecz nie są one ani spójne, ani harmonijne: jest on senny.»

RUSKIN.

«Większa część wśród nas porusza się w pewnym rodzaju uśpienia. Każdy może wydzielić do pewnego stopnia swoją część, przynajmniej w oczach swoich towarzyszy snu, lecz bez jasnej świadomości tego, co nas otacza.»

RUSKIN.

«To, co w nas rozkazuje, jest tem, co się budzi... Budzę się, aby stać się człowiekiem.»

MAREK AURELIUSZ.

ŚPIĄCA KRÓLEWNA.

Cudowna bajka, która wprawiała nas w zachwyt w dzieciństwie, zawiera treść symboliczną, dającą się zastosować do duszy współczesnej.

Dusza ludzka jest naprawdę śpiącą królewną. Spoczywa ona w objęciach tego współczesnego Orfeusza, którego imię jest *abulia*¹⁾. Zdaje się, jakoby była pod wpływem potężnego narkotyku: nie widzi, nie czuje, nie działa; a jeśli porusza się, czuje i widzi, to jedynie po to, aby wyciągnąć daremnie ręce ku przedmiotowi, który od niej ucieka, aby czuć ból zmory, widzieć straszliwe wizje bezkształtnej rozpacz.

Dusza współczesna jest uśpiona, a rzadkie jej przebudzenia są marzeniami mglistymi na jawie, których zdolność do czynu zostaje sparaliżowaną, a wola nie znajduje dostatecznej siły dla ujawnienia się, rozporządzając zaledwie bardzo małym ułamkiem swej potęgi.

¹⁾ Brak woli, od α = przeczenie $\beta\omega\lambda\eta$, — wola.

Dlatego też dusza ta nie ma pełnego poczucia życia: świat przedstawia się jej, jako teatr, na którym odegrywa się straszliwa tragedia bytu, tragedia, kończąca się tylko razem z życiem, a w której osoby, mające role „tyranów,” zwyciężają, wyganiając dobrych i słabych. Cel tego widowiska pozbawionego spójności, zostaje dla niej niezrozumiałym; nie widzi, ani jego przyczyn, ani środków urzeczywistnienia.

A gdy wyda się jej niekiedy, iż pochwyciła sens życia, ciężki sen ogarnia ją napowrót; znużone powieki opadają, zasłaniając zagadkowe widowisko i zmora straszliwa trwa w dalszym ciągu. Przy najbliższem krótkim przebudzeniu dusza powraca do bezładnego wzruszenia swego, a ponieważ wszelki wzniosły i szlachetny pogląd na świat jest dla niej rzeczą obcą, spędza więc czas w zajęciach błahych, zwiększa senność swoją drobnymi i jałowemi upojeniami, usiłuje podniecić pragnienia swoje przy pomocy zabójczych trucizn, które odbierają jej ostatnią możliwość przebudzenia i kończy marnie, jak żyła, śmiercią ostateczną przykładając pieczęć do nieskończonego szeregu śmierci codziennych.

Lecz czy można powiedzieć, że umiera, o tym, kto nigdy nie żył?

Dusza współczesna wyobraża sobie, iż żyje, dlatego, że od czasu do czasu doznaje uczucia przyjemności, po którym następuje bezpośrednio ów przenikający smutek, idący zawsze śladem za jej nieszczęsnymi próbami szczęścia. Lecz to właśnie prze-

świadczenie staje się źródłem największego błędu: dusza współczesna nie żyje, dlatego jedynie, że jej uciążliwe poszukiwania rozkoszy mogą wywołać tylko szybko następujące rozprężenia uczuć, tylko gwałtowne krzyki radości, tylko krótkie oazy przelotnego szczęścia, tylko pozbawione ciągłości stany świadomości, nie związane z sobą niczem, prócz smutnego wspomnienia: wspomnienia niesmaku, który po nich następuje.

Cierpienie współczesne powstaje ze złudzenia, jakobyśmy byli obudzeni, gdy w rzeczywistości jesteśmy istotami uśpionymi, oczekującami, aby jakiś czarowny królewicz myśli lub wiary przyszedł nas obudzić.

CZŁOWIEK ŚPIĄCY.

Aby myśl naszą uczynić jaśniejszą, wystawmy sobie człowieka, przyglądającego się widowisku teatralnemu. Jest on znużony, lub też zjadł zbyt obfity kolację, skąd wynika, że często zasypia w ciągu akcyi, a budzi się tylko po dłuższych, lub krótszych przerwach. Akcja tymczasem roztacza się na scenie bez przerwy.

Przypuśćmy teraz, że nasz wyobraźalny widz — jak to bywa w rzeczywistości w pewnych formach histeryi, — nie pamięta o tem, że spał; ma on przeświadczenie, że czuwał podczas przerw, kiedy w rzeczywistości znajdował się w objęciach Morfeusza. Jaki może być sąd jego o przedstawieniu, które się

snuło przed nim? Oczywiście senny widz będzie miał przeświadczenie, iż został zmistyfikowany przez autora i przez artystów, nie był bowiem świadkiem komedyi, lecz szeregu scen bez związku, których wszystkie osoby czynne, były, zdawało się, dotknięte ową ciekawą chorobą, zwaną przez lekarzy *syndroma Ganseri*, a polegające na tem, że pacjent daje odpowiedzi bez związku z pytaniami.

Widz nasz więc opuści teatr w tem naturalnem przeświadczeniu, że autor jest conajmniej waryatem, a skłonny będzie do spoglądania z litością na innych widzów, którzy, jak mu się zdawało, bawili się dobrze tą sarabandą scen pozbawionych związku i niezrozumiałych.

Ma to miejsce właśnie w stosunku do duszy współczesnej. Budząc się zaledwie w ciągu rzadkich przerw, ma ona skłonność do pojmowania życia, jako następstwa scen niczem niezwiązanych: świat przedstawia się jej na wzór szeregu obrazów cinematograficznych, sfotografowanych bezładnie i bez związku logicznego, bez porządku zrozumiałego, bez żadnej celowości. Czemże jest życie ostatecznie, mówi ona z goryczą? Smutnym absurdem, ruchliwością bez celu i bez końca, daremnem poszukiwaniem — czego? — sami nie wiemy. Życie nie ma sensu, a ci, którzy trują się poszukując go, są obłąkańcami i waryatami lub mistyfikatorami, spekulującymi na prostotę ludzką. Święci, filozofowie, założyciele sekt i religii, kapłani, wszystkie te świetne postacie muszą być zamknięte bądź w domach dla obłąkanych,

jako ujawniające niewątpliwy obłąd, bądź też oddane do więzienia za oszustwo, dokonywane na ludzkości głupiej i łatwowiernej.

W życiu niema żadnego związku logicznego, a przyjmując najbardziej optymistyczną hipotezę, powinniśmy je uważać za rodzaj błędnego wnioskowania. Egzystujemy, nie wiedząc po co; odbywamy podróż, której stacya końcowa jest nam nieznana, w pociągu, którego kierownika również nie znamy. Od czasu do czasu wchodzi wprawdzie do wagonu człowiek, który chce kontrolować bilety, lecz skoro go pytamy z niepokojem, dokąd jedziemy, wzrusza ramionami, lub uśmiecha się, albo odpowiada, że zbytecznem jest wiedzieć o tem.

Ten niegrzeczny kontroler nazywa się *Wiedzą*, a zadawalnia się sprawdzeniem, czy jesteśmy dobrze zaopatrzeni w bilety, t. j. czy stoimy na nogach i mamy siły, a gdy się oddala, starannie zamyka drzwi, z możliwą uprzejmością troszcząc się o to, byśmy się nie zaziębili.

Lecz dokąd pędzi pociąg? Nikt tego nie wie, nikt nie może o tem wiedzieć. Ci, którzy się chwają, że wiedzą, są idyotami lub rzezimieszkami, gorszymi od tych, jakich spotykamy na kolejach, usiłującymi wydrzeć nam pugilares, dając na jego miejsce fantastyczny rozkład jazdy.

Skoro taki jest stan rzeczy -- ciągnie dalej śpiąca dusza współczesna -- dzieciństwem byłoby zadawać sobie trud poszukiwania jakiejś misyi, jakiegoś ideału; stosowanie naszego życia do przepisów jakiej-

kolwiek etyki, jakiejś logiki konsekwentnej, jakiegoś systematu moralnego. Sam widok świata wytworzonego z niekonsekwencji i absurdów uczy nas, że postępowanie nasze powinno być samowolne, fantastyczne, pozbawione związku i zasady. Ponieważ zaś organizm nasz tak jest urządzony, że jesteśmy zadowoleni, gdy doznajemy rozkoszy a nieszczęśliwi, gdy cierpimy, jedyną filozofią, dającą się jeszcze pogodzić z niedorzecznem widowiskiem, które znosić jesteśmy zmuszeni, jest poszukiwanie przyjemności—ciągłe, codzienne, niezmordowane. Używajmy wszystkiego, czego tylko użyć możemy: wina, kobiet, bogactwa; zapomnijmy o życiu, topiąc się w rozkoszach. Poszukujmy wrażeń przyjemnych a unikajmy bolesnych, takie jest jedyne możliwe prawo postępowania; wszystko pozostałe jest urojeniem.

PESSYMIZM WSPÓŁCZESNY.

Oto jest prawdziwe źródło współczesnego pesymizmu: poszukiwanie wrażenia bezpośrednio przyjemnego; ta jest przyczyna wszystkiego złego, które nas pognębia. Takie jest źródło wszystkich naszych cierpień, naszych neurastenii, naszych lęków ¹⁾, naszych niezliczonych psychoz, naszych nędznych abu-

¹⁾ *Phobia* — forma cierpienia umysłowego (np. lęk przestrzeni).

lii, czyli braków woli. Oto jest olbrzymia nędza ludzkości.

Dusza śpi nieświadoma siebie samej. Ruskin genialnie zobrazował ten nędzny świat w *Siedmiu lampach architektury*. Zaraźliwość mody, przesady, automatyzm, niewola, autiloza ¹⁾ duszy i umysłu, zaczynającego się i kończącego, czy zamienimy to wszystko na prawdziwe życie?

Życie prawdziwe, to siła niezależna, która absorbuje i modeluje pierwiastki zewnętrzne rządząc nimi; to potęga przyswajająca, która przekształca życie zewnętrzne na pokarm, lub podporządkowuje je sobie, jako narzędzie... Życie fałszywe, zbliżone do śmiertelnego odrętwienia, może być czynnem nawet wtedy, gdy nie ożywia: niełatwem jest odróżnić jedno od drugiego.

Jest to życie mody, życie nawyków, wśród którego tylu z nas zużywa lata swoje, w którym czynimy to, czego umysł nasz nie pomyślał; życie to, które zamiast kwitnąć pod dobroczynnym wpływem rosy, może jedynie kamienieć i pokrywać się szronem, stając się dla życia duchowego tem, czem lód jest dla zielonej rośliny, krystalizacją myśli i nawyków... Wszyscy ludzie mogą poddać się tego rodzaju uśpieniu... Lecz jeśli posiadają energję życia, mogą jeszcze przebić skorupę, która ich więzi; większość wszakże z nas umiera w rodzaju uśpienia.

¹⁾ Samorozkład.

Wyróżniamy w niem, mniej więcej, swoją część, przynajmniej w oczach towarzyszków uśpienia, lecz bez jasnej świadomości tego, co jest w nas.

Większa część ludzi żyje we śnie. Wyprowadzeni z równowagi przez znużenie, lub przez chorobę, która dotknęła jego istotę żywotną, człowiek może zachować zdolność gestów, czynów, myśli, porywów gwałtownych i nieprzewidywanych, lecz przestają być one spójnymi i harmonijnymi; on marzy.

Dusza spała dotąd i nie wiedziała o tem, prócz rzadkich wypadków genialnych objawień. Spała i budziła się tylko w niewielu ludziach godnych tego, aby zawrzeć ją w całości. Lecz czyliż na zawsze skazana jest na ten sen podobny do śmierci?

Pessimizm nie jest chronicznem cierpieniem ludzi; jest on tylko kryzysem, a dusza ma władzę podniesienia ocieężałych powiek i oglądania widowiska odnowionego świata. Dusza może obudzić się jutro, kiedy zechce; obudzić się całkowicie i odzyskać olbrzymie energie, utajone w jego głębi.

Dlaczego jutro? Dlaczego ludzkość nie dostrzegła odrazu tego przebudzenia? Dlaczego jutro właśnie dusza nasza powinna się obudzić i odnaleźć nowe życie? Jakie są powody tej niesłychanej nadziei? Czy myśl o tem, że tyle razy w przeszłości ludzie skłonni do łatwych obietnic dawali zapewnienie tego odnowienia, które się tak mało urzeczywistniło w następstwie, czy myśl ta nie budzi wątpliwości, że i dziś jesteśmy wobec wielkiego złudzenia?

To prawda, ludzkość często słyszała z ust natchnionych niespełnioną obietnicę przyszłego obudzenia; słyszała ją od ludzi wiary, od ludzi wiedzy, od ludzi czynu, a nigdy nie sprawdziła się radosna przepowiednia. Człowiek jest nieszczęśliwy i nędzny, jak w czasach rodzącego się społeczeństwa: cierpienie, to widmo straszliwe, ukazujące się oczom całej ludzkości, nigdy nie znikło na odgłos piejącego koguta.

Lecz dzisiaj przyrzeczenie ma zgoła odmienny charakter! Dzisiaj możemy spodziewać się jego spełnienia z zaufaniem, gdyż wiedza uwolniła się od ciężkiego balastu, który utrzymywał ją, jako niewolnicę ziemi, a potrafiła wzniesć się w bardziej powietrzne krainy. Wiedza porzuciła swoje okowy materialistyczne i zrozumiała wreszcie, że materya nie może już być nadal jedynem naszym bóstwem, że są jeszcze prawdy poza zakresem wzorów chemicznych i mechaniki powszechnej.

Wiedza zrozumiała dowody idealizmu; ta jest przyczyna, dla której może teraz dać nam przyrzeczenie, które w pierwszej chwili wydawało się bezwstydnem kłamstwem na jej ustach. Jeśli mieliśmy powód do wzruszania ramionami i do sceptycznego uśmiechu, gdyśmy słyszeli jałową obietnicę takiego Büchnera odsłonięcia nam mechanizmu całego wszechświata, teraz mamy, przeciwnie, obowiązek otwarcia duszy dla nadziei, teraz, gdy widzimy największych przedstawicieli tej wiedzy, która już była pozytywną, a przynajmniej taką się nazywała, otwierających

objęcia tryumfującemu idealizmowi i badających jego zjawiska, które pierwotnie wiedza traktowała z uporczywą pogardą, nie mającą w sobie nic naukowego.

Oto dlaczego Śpiąca Królowna rychło już ma być obudzona przez królewicza Nowej Myśli. Wszystko składa się na to, aby nie tylko podać nam nadzieję, lecz i przekonać, że nastąpił wreszcie dzień zapowiedzianego odnowienia i że nie jest dozwolonem nikomu prócz sceptyków, oschłych i zatwardziałych, uśmiechać się ironicznie wobec nadziei, które podzielają liczni ludzie wiedzy w tych czasach gorączkowej idealizacji.

ŚWIĘTO ZMARTWYCHWSTANIA.

Dusza ludzka obdarzona jest nieograniczonemi potęgami; lecz potęgi te są utajone: zobaczmy, jakie są pozytywne, a nie fantastyczne dowody dające nam pewność, iż skarb niezmierny ukryty jest w głębi duszy każdego człowieka. Te potęgi utajone, te siły drzemiące w nas, jak wyraził się już Prentice Multford, nie są teoretyczną allegoryą, z której poeci mogą wyciągać piękne waryacje na rozmaite tematy, lecz stanowią rzeczywistość, którą udowadnia doświadczenie codzienne, a która powinna być *wydobyta* i zużytkowana w życiu codziennem, aby mieć zdrowie, dobroć, pokój i jasność, a nawet genialność.

Ludzie mają słuszość, gdy gotują się do radośnego święta zmartwychwstania; wiedza idealistyczna — niema bowiem wiedzy prawdziwej, któraby nie prowadziła do idealistycznego poglądu na świat — może wyciągnąć rękę nad wielką chorą, jak to uczynił Jezus z Nazaretu wołając: Powstań i idź!

— Powstań i idź, o duszo śpiąca, śniąca sen chorobliwy; powstań i idź, gdyż myśl ludzka zaczyna dziś zrywać pierwsze owoce swej pracy wielowiekowej, swoich z trudem dokonanych wysiłków zaborczych, a można już wskazać palcem drogę zbawienia i powiedzieć sobie do ucha słowa budzące siłę i zapal.

Lecz na tem wielkiem święcie zmartwychwstania mogą być obecni tylko ludzie, którzy stali się godnymi jego, godnymi zaś są wszyscy ci, którzy zagłębili się w swoją jaźń i zstąpili w ciemne otchłanie własnej duszy, którzy codzien, co godzina odkrywali cząstkę siebie samych, którzy starali się przez codzienny wysiłek zrozumieć, co rozwija się w ich wnętrzu, jakgdyby dla wykrycia owych utajonych potęg, owych sił, oczekujących gestu wyzwolenczego, popychającego je na zdobycie życia.

Godnymi udziału w święcie zmartwychwstania są wszyscy ci, którzy uznali istnienie czegoś po za pozorną rzeczywistością; którzy w noc gwiazdziste czuli się błakającymi i wzdychali za miłością powszechną i pytali kogokolwiek o słowo objawienia; wszyscy ci, którzy się czuli wzruszonymi wobec wielkich widowisk przyrody, którzy wychodząc na

słońce w poranki wiosenne doznawali uczucia, że coś nowego narodziło się w ich duszy; wszyscy ci, którzy doznawali wyrzutów jakiegokolwiek popełnionego czynu i wyrzutów za czyny innych; którzy mieli wspaniałomyślne porywy i przebaczyli nieprzyjaciółom swoim; wszyscy ci, którzy w świecie nie widzieli samej tylko areny egoistycznej walki, lecz w pewnych godzinach dostrzegali w nim tajemniczą świątynię, w której słodko jest nawet niewierzącemu wznosić się duszą w modlitwie; wszyscy ci, którzy nawet w chwilach przelotnych odczuwali wybuchy wewnętrznego upojenia, nie wiedząc dlaczego, bez żadnych dostrzegalnych motywów, bez żadnego powodu określonego lub dającego się określić; wszyscy ci, którzy uczuli łzy w oczach swoich na wieść o tem, że sprawiedliwość została komuś oddana, że jakaś krzywda naprawiona, że jakaś duma poniżona.

Wszyscy tu wymienieni godni są tego, by zgromadzić się w wielkim dniu zmartwychwstania i odnaleźć całą duszę swoją, aby uleczyć się z cierpień fizycznych i moralnych, uzyskać nowe siły dla zdobywania życia, odzyskać coś z młodości swojej, która już więdnąć zaczynała, odświeżyć uspioną i wynędzniałą wyobraźnię, odnaleźć życie nowe, piękne, jasne, zupełne...

Święto odrodzenia nastąpi także dla tych, którzy odczuli w sobie wrzenie nieznanych energii, nie mogących dotąd znaleźć ujścia; którzy kołotali się wśród czynności bezładnych i bezowocnych, których paliło

pragnienie wygłoszenia słów oskrzydłonych, a którzy natomiast mogli wydać tylko pozbawione związku dźwięki; którzy dusili się w atmosferze trującej, nie znajdując wyzwolenczego okna.

A także ci, którzy byli zapoznani i pogardzani, którzy wzamian za miłość otrzymywali obojętność lub pogardę, którzy czynili dobrze, napotykać wszędzie na złe, którzy nigdy nie byli zrozumieni, a których słowa były zawsze przekręcane; także ci, którzy widzieli śmierć zbliżka, którzy mieli przeczucie, że słodko jest umierać, i że królestwo śmierci, do którego wstąpili jedną nogą, pełne jest rozkoszy; i ci, co instynktowo popełnili czyny, które ich zbawiły i zbawiły ich bliźnich, nie wiedząc nigdy, jaka była pobudka tego natchnienia — wszyscy ci godni są odrodzenia, nawet jeżeli pędzili życie nędzne, nawet jeśli pozwalali, aby piękność i zdrowie ich więdły dzień po dniu, nawet jeśli cierpieli nędzę fizyczną i moralną.

ROZDZIAŁ DRUGI.

NIEZNANE POTĘGI DUSZY LUDZKIEJ.

TREŚĆ:

Jaźń powierzchowna i jaźń głębsza. — Człowiek ma w sobie zasób energii, z których nie umie korzystać. — Siły ukryte czyli kryptopsychiczne. — Co znaczy podświadomość. — Wychowanie energii ludzkich. — Jak można i należy je użyć. — Człowiekiem potężnym jest ten, który umie użytkować siły kryptopsychiczne. — Brama nadziei. — Dla kogo piszemy tę książkę? — Zbudź się i walcz!

«Możliwem jest odrodzenie...»

MAREK AURELIUSZ.

«Trzeba odnowić się lub umrzeć.»

AMIEL.

SIŁY UTAJONE DUCHA.

Zadaniem naszym jest napisanie książki, któraby mogła posłużyć za podręcznik praktyczny dla człowieka pragnącego podnieść ton swojej żywotności i rozszerzyć widnokręgi swoich nadziei. Powinniśmy się więc trzymać zdala od wszelkiej subtelnej dyskusyi naukowej i od wszelkich wybryków filozoficznych lub teoretycznych.

Niezbędem jest wszakże w tych pierwszych rozdziałach wstępnych wyjaśnić podstawy naukowe naszej metody. Chcemy usunąć z twierdzeń naszych wszelkie podejrzenie dowolności i pragniemy przekonać czytelnika, że następujące rozdziały, poświęcone praktyce, stanowią tylko zastosowanie teoryi nowych, lecz dostatecznie stwierdzonych przez wiedzę.

Metoda nasza opiera się na istnieniu niezliczonych sił, które człowiek pozostawia nieczynnemi wówczas, gdy mogłyby być zużytkowane na zdobycie pokoju wewnętrznego, pokoju duchowego, radości życia, piękna fizycznego i moralnego, zdrowia duszy i ciała.

Czytelnik ma prawo żądać dowodu istnienia tych sił, aby przekonać się, że nie są one uroczą fantazją, wesołym mirażem optymizmu krańcowego; że skarby, o których twierdzimy, jako spoczywające w kopalniach głębokich duszy ludzkiej, istnieją rzeczywiście i że jest możliwość ich *wydobycia*. Wbrew „biblijnemu” tonowi naszego wstępu, chcemy powoływać się jedynie na prawdy dowiedzione, a snuć z nich wnioski praktyczne. Istnienie władz psychicznych, drzemających w głębiach naszej istoty, jest obecnie niewątpliwe.

Najnowsze, a zarazem najdonioślejsze postępy psychologii doświadczalnej miały za wynik przeobrażenie idei dotyczących istoty świadomości i osobowości.

Jaźń nie stanowi owej istoty jedynej i niepodzielnej, jak ją sobie dawniej wyobrażano.

Prócz objawów psychicznych, dochodzących do naszej świadomości, poruszają i działają w nas niezliczone siły duchowe, ujawniające się tylko w pewnych wypadkach wyjątkowych, lub u medyumów, telepatów i histeryków, a które w warunkach normalnych są uspione i u większości nieczynne.

Jaźń *podświadoma* jest dziś istotnością psychologiczną uznaną, powiada William James ¹⁾. Pomija-

¹⁾ Znakomity psycholog angielski zmarły w r. 1910. (Ob. o nim studyum autora w Przeglądzie Fil. 1911, I. Wśród naszych uczonych pracuje obecnie nad zagadnieniami temi p. Ed-

jąc wszelkie rozważania religijne, istnieje w rzeczywistości i w sensie literalnym, w całokształcie naszej duszy więcej życia, niż może dojść do naszej świadomości w jakiegokolwiek chwili danej.

Ta olbrzymia ilość pierwiastków psychicznych utajonych w cieniu, powiada jeden z psychologów francuskich, które dotyczą progu świadomości i niekiedy go przekraczają, stanowi to, co Myers nazwał *świadomością podprożną*¹⁾, a która może w pewnych warunkach komunikować się z inną. Używając zaś własnych słów Myersa: „Każdy z nas jest w rzeczywistości istnością psychiczną ciągłą; istność ta jest rozciąglejsza, niż mu się samemu wydaje, jest to istność, która nie może nigdy ujawniać się całkowicie w jakimkolwiek objawie cielesnym.”

Jaźń ujawnia się sama przy pomocy organizmu, lecz istnieje zawsze jakaś część organizmu, która nie może się ujawnić, jak istnieje zawsze jakaś siła wyrażenia organicznego w możliwości czyli w zapasie.

Ta mnogość jaźni jest więc faktem, którego nikt już nie ośmielił się podać w wątpliwość. Doświadczenia w tym kierunku są bardzo liczne; lecz nie miejsce tu wchodzić obecnie w szczegóły laborato-

ward Abramowski. (Ob. jego studjum *Sur les états subconscients* w „Revue de Psychologie,” redagowanej przez p. Jotekównę w Brukselli (rok 1910). (Przyp. tł.).

¹⁾ T. j. leżącą „pod progiem” zwykłej świadomości—myśl już dawniej rozwijana przez Fechnera. (Przyp. tł.).



ryjne. Winniśmy wszakże teraz już dać wyjaśnienia, dotyczące objawów nieświadomej jaźni.

Wyraz *mnogość jaźni* nie przedstawia się nam ścisłym pod względem naukowym. Sądzymy, że żadne doświadczenie nie upoważnia do takiej terminologii. Doświadczenia nad rozdwojem świadomości nie dowodzą, iżby jaźń nasza była kolonią jaźni i nie jest wcale dowiedzionem, aby było w nas kilka psychizmów, z którychby każdy mógł przybierać własną osobowość. Zdaje nam się zgodniejszym z nauką uważać umysł (duszę) jako istotność bardzo rozległą, której tylko część ujawnia się normalnie w całkowitej samowiedzy; która wszakże zdolna jest do objawienia się w sposób rozleglejszy w pewnych stanach naturalnych lub spowodowanych przez dowolne manipulacje.

Innemi słowy, człowiek obdarzony jest zdolnością wydobywania i uczynienia jawnemi energii psychicznych, normalnie ukrytych w głębokich warstwach naszej istoty; wyzyskiwania niejako swego psychizmu nieświadomego w szlachetnym celu ustawicznego rozszerzania swojej osobowości, lub nawet, gdyby mu się spodobało,—zmieniania osobowości swojej.

Energie te, wyczekujące w nas chwili przyjaznej do obudzenia się, do współdziałania ku naszemu doskonaleniu, obdarzone są potęgą, która może wydać się ludziom cudowną. Im to zawdzięczamy natchnienie geniuszów, dar przewidywań proroczych, przejrzyistość wszystkich zjawisk kryptopsychicznych. Udziałowi tych energii zawdzięczamy także uzdro-

wienie chorób, przekształcenia radykalne ciała i charakteru, powolne, lub raptowne nawrócenia, niespodziewane ujawnienie się siły fizycznej i moralnej w chwilach nagłego niebezpieczeństwa; ruch tajemniczy, za pomocą którego nieświadomie ratujemy nasze życie, lub unikamy jakiejś katastrofy, natchnienie genialne, rozświetlające nam niekiedy sytuację powikłaną i pozwalające odnaleźć wyjście z nieprzebytego labiryntu.

Energie kryptopsychiczne czyli energie umysłowe utajone różnią się od energii świadomych bardziej bezpośrednim oddziaływaniem na procesy imaginacji i na zjawiska życia głębszego i wegetacyjnego: mogą one oddziaływać na restytucję tkanek i na zmiany, na metabolizm ¹⁾ osobnika, mogą one nadawać ogólny charakter zdrowiu i warunkom fizyologicznym.

Jaźń głębsza broni lepiej i szybciej osobnika, niż to może uczynić jaźń świadoma, albowiem rzecz można, że jaźń ta zna go bliżej i wie lepiej, co mu odpowiada. Postanowienia, które nazywamy szczęśliwymi i natchnionymi, jej zawdzięczamy prawie zawsze.

Nie może być żadnej wątpliwości co do istnienia tej strefy energii utajonych, jako też i co do stanu jej uśpienia u większości z ludzi. Każdy z nas po-

¹⁾ Metabolizm znaczy wymiana substancji w organizmie.
(Przyp. tł.).

siada te energie, lecz niewielu umie wyciągać z nich korzyść; pozostawiamy je w uśpieniu i nieczynności wówczas, gdy życie nasze wymagałoby ich zastosowania, aby stać się wzniosłem, całkowitem, jasnym, bosko-pięknem i godnem przeżycia.

Człowiek posługujący się tylko energiami świadomości, nie jest zdolnym do wykonania wielkich rzeczy: jest to często nieszczęśliwiec pozbawiony odważnej inicjatywy, niezdolny do szlachetnych porywów, zbyt *świadomy*, zabija on myślą siłę czynną.

Człowiek zmuszony do życia samymi zasobami jaźni powierzchownej i zewnętrznej, staje się, jak to ujrzymy niżej szczegółowo i dowodnie, ofiarą wszelkich cierpień moralnych, wszelkich psychoz¹⁾. Jest to często bojaźliwiec, którego przeraża czynność, a chociaż jest inteligentnym, nie może znaleźć w swojej jaźni dostatecznych motywów, aby żyć całkowicie i godnie. Żywy paradoks - staje się automatem z powodu nadmiaru świadomości.

Może niektórzy z czytelników znajdą, iż użyteczną byłaby dyskusja nad niepokojącym zagadnieniem świadomości, które zawsze stanowiło nieprzystępny temat filozofów i psychologów. Świadomość nazwał Haeckel zagadnieniem centralnem psychologii. Jeden z psychologów francuskich, Sollier, skarży się, iż badanie jej zostało zbyt mało zaniechane na rzecz spraw nieświadomych, tak, iż obecnie nie jesteśmy

¹⁾ Psychoza — stan chorobliwy umysłu. (*Przyp. tł.*)

w stanie odgraniczyć zjawisk psychologicznych świadomych od nieświadomych.

Sollier ma słuszość do pewnego stopnia: pod tym względem panuje wielka dwuznaczność w języku. Rzecz można, iż każdy autor posługuje się dowolnie swoją własną terminologią dla wytłumaczenia zjawisk świadomości i podświadomości.

Nie piszemy traktatu z zakresu teoretycznej psychologii, wszelka bowiem głębsza dyskusja na ten temat nie byłaby tu na miejscu. Obok tego sądzymy, iż nawet dla psychologów specjalistów byłoby rzeczą użyteczną porzucić subtelności rozróżnień, tworzące błędnik, w którym się wikłają wszyscy studujący przedmiot. Co do nas, ograniczamy się do tego, iż zatrzymujemy, jako należące do okresu zjawisk świadomych, wszystkie te stany psychiczne, o których możemy mieć *świadomość*; *nieświadomemi* nazywamy te, o których istnieniu wiemy według ich skutków, lecz nie mamy o nich świadomości w chwili, gdy się odbywają; *podświadomemi*, wszystkie te, o których możemy mieć świadomość lub jej nie mieć, stosownie do wysiłku woli, jaki czynimy, aby je pochwycić podczas czynności.

Innemi słowy, całokształt władz psychicznych człowieka dzielimy na trzy strefy: pierwsza z nich, najgłębsza i nieznana, w której głębiach wytwarzają się czynności żywotne i gdzie istota ludzka zanurza tysiące swoich korzeni, aby z niej ciągnąć życie; jest to zakres *nieświadomości*.

Drugą strefą mniej głęboką, zbliżającą się do progu prawdziwej świadomości, w której wytwarzają się akta psycho-fizyologiczne, a której objawy dochodzą z przerwami do świadomości, lecz w sposób mglisty i niejasny, w sposób, którybyśmy nazwali intuicyjnym; jest to *podświadomość*. Trzecia strefa jest ta, w której odbywa się zjawisko zupełnego poznania, a którą można byłoby przedstawić obrazowo, jako lampę, przeznaczoną do częściowego oświetlenia naszej istoty, jest to zakres *świadomy*. Ta trzecia strefa ma bardzo ograniczone pole czynności: oświetla ona, lecz nie może bezpośrednio oddziaływać ani na postępy życiowe, ani na postępy umysłowe. *Widzi* ona, obecną jest przy rozwoju dramatu, lecz nie może wpływać na jego przebieg.

Czy powinniśmy stąd wnosić, że świadomość jest zupełnie bezużyteczną i że dana nam jest tylko po to, abyśmy cierpieli na skutek smutnego widowiska naszego życia? Nieświadomość, ta trzecia strefa dokładnego poznania, stanowi ostatnie ogniwo ewolucji twórczej. Jest ona środkiem, dzięki któremu człowiek zajmuje wyjątkowe stanowisko wobec innych jestestw wszechświata. Jest ona wprawdzie bierną i nie może bezpośrednio oddziaływać na zjawiska psycho-fizyologiczne; lecz jest niezbędną dla człowieka do uzyskania światła w stosunku do siebie samego i do dostarczenia mu środków rozróżnienia pobudek od czynów.

Jest ona także pierwszym warunkiem aktu chcenia. Wola nie nabiera siły jedynie w strefie świa-

domiej, lecz strefa ta pozwala jej rozróżnić czynności, które musi wybrać.

Strefa świadoma jest światłem wytworzonym przez zlanie się barw innych stref. Możliwość wyrazić to zjawisko świadomości, odwołując się do obrazu widma świetlnego ¹⁾. Istnieje widmo psychiczne i analiza widmowa psychiczna. Barwy byłyby przedstawione przez trzy strefy, o których mówiliśmy, ich synteza dałaby miejsce światłu zupełnego poznania, a można byłoby posunąć porównanie dalej, aż do znalezienia pozafioletowych promieni psychicznych ²⁾. Nie tu jednak miejsce, powtarzamy to, na głębsze studia nad świadomością: chcemy napisać traktat praktyczny, a w tym celu uczynimy wszystko możliwe, aby trzymać się zdala od rozważań teoretycznych.

CEL TEJ KSIĄŻKI.

Cel tej książki wskazany przez jej tytuł i podtytuł, został dostatecznie wyjaśniony przez wszystko, cośmy powiedzieli.

¹⁾ Jak wiadomo, promień białego światła może być rozłożony za pomocą pryzmatu na siedm barw tęczy, stanowiących *widmo* (spektr); te barwy można połączyć na nowo w światło białe, za pomocą soczewki; jest to *synteza* barw.

²⁾ Promienie pozafioletowe w widmie słonecznem nie widzialne są dla oka lecz czynne chemicznie: można przy nich fotografować.

Chcemy dać każdemu z czytelników naszych, posiadających dobre chęci, narzędzie do *odrodzenia się*. Narzędzie to znajdziemy w użyciu utajonych potęg, t. j. w obu strefach nieświadomości i podświadomości. Jak i w jaki sposób możliwe jest dla człowieka użycie na swoją korzyść swych energii kryptopsychicznych; jakie są metody wydobywania z jaźni głębszej nieużytkowanych sił, które posłużą mu do zdobycia szczęścia i pokoju wewnętrznego, zdrowia, młodości, geniuszu, będzie to wytknięte w dalszych rozdziałach z największą jasnością, z jaką to możliwe jest dla takiego przedmiotu.

Zbudź się i walcz będzie więc miało w dalszym ciągu naszego dzieła rozmaite znaczenia. Cudowny ten nakaz biblijny będzie się stosował do strony fizycznej i moralnej człowieka, niema bowiem klęsk wyłącznie fizycznych, jak niema klęsk wyłącznie moralnych.

Zbudź się i walcz będzie hasłem zarówno użytecznem dla człowieka zniechęconego, jak również dla tego, którego dręczą rozmaite lęki czyli „phobie,” przybierające w warunkach naszej cywilizacji charakter prawdziwych chorób przygnębiających; będzie ono użytecznem dla kobiety, mającej świadomość swojej wielkiej, świętej misji rozrodczej a obawiającej się, że odbiega ją boska władza piękna; będzie użyteczną dla człowieka przedwcześnie zgrzybiałego, który utracił siłę życiową, a który może odnaleźć w zmartwychwstałej młodości nowe zapęły.

Nie przedstawiam oczywiście książki mojej jako dzieła taumaturga, którego samo dotknięcie wystarczy, aby przywrócić wam szczęście. Nic też nie będę mógł uczynić dla duszy waszej, jeśli nie będziecie sami najbardziej czynnymi rzemieślnikami waszego odrodzenia. Książka moja może jedynie pobudzić was do życia bardziej intensywnego.

Lecz skoro po jej przeczytaniu z sympatyczną uwagą i z pragnieniem samorzutnem, aby była dla was użyteczną, odnajdziecie w sobie, jeśli jesteście mężczyzną, nową radość życia i chęć przeobrażenia swego życia; jeśli jesteście kobietą—odnowione uczucie miłości i macierzyństwa; skoro wszyscy wy, którzy mię czytać będziecie, odnajdziecie na ustach uśmiech optymizmu i zamkniecie książkę w tem przeświadczeniu, że wbrew wszystkiemu, życie war-te jest tego, by je przeżyć; że człowiek nie jest nędzną istotą, jaką pragnęła uczynić z niego krótkowidząca nauka i materyalizm, a jaką przedstawiała nam go bluźniercza poezja pozbawiona lotu—skoro wy wszyscy, którzy mię przeczytacie, wyniesiecie przeświadczenie, że dobroć jest największą potęgą w człowieku i że trzeba być dobrym „nawet” przez egoizm, a to w tym celu, aby mieć zdrowie i młodość, będę uważał, iż spełniłem zadanie swoje.

Jeśli prócz tego natchnąłem was gorącym pragnieniem, które mnie ożywia, szerzenia wśród ludzi wiary w to, co jest piękne i dobre; wiary, w boskie potęgi ducha ludzkiego, wówczas będę mógł powiedzieć, że odniosłem wielkie zwycięstwo i dumny będę

dę, myśląc, że gdziekolwiek w świecie słowa moje dać mogły jakiejs duszy zbłąkanej wizję nowego życia i że dzięki pracy mojej uśmiech rozkwitł na ustach już zwiędłych.

Niema dla autora większej przyjemności, jak wiedzieć, że słowa jego pocieszyły jakąś duszę, otwierając jej bramę nadziei; tę ciasną bramę, którą filozofia mizantropijna usiłowała daremnie zapieczętować przez swój nedorzeczny pesymizm.

ROZDZIAŁ TRZECI.

SZTUKA ODRADZANIA SIĘ.

TREŚĆ:

Sztuka konieczna a zbyt mało znana. — Problem szczęścia. — Człowiek nieszczęśliwy musi odradzać się. — Odradzać się, znaczy odzyskać szczęście, zdrowie, młodość. — Kto nie nauczy się odradzać, jest zgubiony. — Radość odrodzenia. — Wiara jako narzędzie odrodzenia. — Czem jest bowaryzm? — Jak się stajemy bowarystami? — Przekształcenie charakteru. — Czy chcę zostać innym człowiekiem? — Różne sposoby osiągnięcia odrodzenia własnego. — Współczucie psychiczne. — Czem są idee natrętne i skąd się biorą? — Jak je pokonać? — Cuda sił krypto-psychicznych. — Modlitwa. — Niezliczone formy modlitwy. — Modlitwa ateusza. — Sztuka modlenia się i zużytkowania dobrodziejstw. — Zestawienie myśli tego rodzaju.

«Patrz w głąb siebie samego:
w głąb swą, jako źródło dobrego,
źródło, które odnajdziesz zagłębia-
jąc się w siebie »

MAREK AURELIUSZ.

«Człowiek jest olbrzymim zbior-
nikiem utajonych energii.»

Ktokolwiek studyował starannie zagadnienia szczęścia, przekonał się bez trudności, że polega ono ostatecznie na zagadnieniu „odnowienia się.”

Człowiek, aby był szczęśliwym, musi ustawicznie odradzać się do nowego życia. Gdy człowiek utracił zdolność odnawiania komórek duszy swej, przychodzi zanik, a następnie śmierć. Radość nie jest niczem innym, jak poczuciem tego odnawiania się, również, jak cierpienie jest poczuciem nadchodzącego zaniku.

Takim jest wyrażony w języku potocznym problemat, który człowiek codziennie sobie stawia. Niezdolność jego rozwiązania pociąga za sobą ogólny upadek sił i najazd cierpień specjalnych, bądź moralnych, bądź fizycznych.

Poczucie tej prawdy elementarnej posiadają wszyscy myśliciele, a odbija się ona nawet w budowie mowy.

Każdy z nas dostrzega, iż na to, by być szczęśliwym, t. j. aby odczuwać radość życia, potrzebujemy ustawicznego odradzania się. Stan spoczynku, nieruchomość psychiczna i fizyologiczna znaczą ty-

leż, co śmierć. Jest to prawo ogólne, szerzące się od monady do człowieka.

W rozdziale, poświęconym zachowaniu i odzyskaniu młodości, wejdziemy w szczegóły najnowszych teorii, dotyczących przedwczesnej starości, i wykażemy, jak doniosłym jest czynnik psychiczny w akcie starzenia się. W obecnym, będziemy rozważali zagadnienie odradzania się w ogólnych zarysach i spróbujemy rozstrzygnąć, czy człowiek, przy dobrej woli, może osiągnąć jego rozwiązanie.

Człowiek powinienby posiadać naturalną zdolność odradzania się i posiada ją w rzeczywistości, lecz zbyt często ten dar przyrodzony jest osłabiony, a czynność jego zatamowana przez cywilizację, która, doprowadzając do nadmiaru poznania siebie samego, przeszkadza nieświadomym energiom ujawniać się swobodnie i działać.

Nie wiemy, w jaki sposób rozwija się ta sprawa przeszkadzania, która ujawnia się w duszy naszej, gdy świadomość siebie samych jest zbyt rozwinęta, lecz stanowi to fakt tysiąckrotnie udowodniony, a widzialny w życiu codziennym. Jest to rzeczą powszechnie znaną, że nadmiar świadomości zabija czynność. Analiza, t. j. świadomość wysubtelizowana jest największym wrogiem wszelkiego powodzenia, jak to usiłowałem wykazać w książce mojej p. t. *Świat jest mój*.

„Krytyka siebie samego, mówi Amiel, ów wielki chory na bezwole, jest zabójczynią wszelkiej samorzutności w zakresie wymowy i literatury. Świado-

mość świadomości jest granicą wszelkiej analizy; lecz analiza doprowadzona do ostateczności pożera siebie samą, jak wąż egipski... Powinniśmy być ciemnymi dla siebie samych, mawiał Goethe.”

Ciemnymi dla siebie samych. Oto jest środek zapobieżenia najfatalniejszym następstwom analizy; lecz ciemnymi tylko do pewnego stopnia, gdyż ciemność zupełna pogrążyłaby nas napowrót w życie automatyczne i roślinne. Świadomość powinna być światłem, które oświecila, lecz nie takim, które olśniewa. Nadmiar światła przeszkadza nam iść i każe nam potykać się o tysiące przeszkód na drodze życia.

Sztuka odradzania się znajduje, jak mówiliśmy, swój równoważnik w sztuce być szczęśliwym. Są ludzie, którzy stosują tę sztukę instynktowo i którzy rozstrzygają zagadnienie za pomocą wiary religijnej. Wiara religijna rozważana ze stanowiska praktycznego, a przy pomocy probierzy, które podaje James w książce swej p. t. *Różne formy świadomości religijnej*, jest rozwiązaniem codziennego zagadnienia, obejmującego wszystkie czynności ludzkie — może najlepší z znanych rozwiązań. Człowiek, który się nawraca, to jest w którego umyśle odbywa się całkowite odwrócenie sposobu pojmowania życia i nadziei na przyszłość, rodzi się po raz drugi. Odnawia się całkowicie. Odnajdując straconą równowagę i harmonię zakłóconą, przez to samo odnajduje i szczęście.

Nawrócenie religijne jest odrodzeniem, gdyż inny osobnik staje na miejscu dawnego człowieka, ro-

dzi się bowiem w nas nowa świadomość. Wyobrażenia umysłowe odnawiają się w nas także. Co wydawało się z początku ciemnem, pozbawionem związku, nielogicznem, staje się jasnem, przejrzystem, zrozumiałem. Życie wydaje się łatwem, gdyż człowiek odnalazł nić w powikłanym kłębku.

Nawet funkcyje fizyologiczne odczuwają następstwa dobroczynne odrodzenia: organa czynne są w większym stopniu. Żywotność zrównoważona stanowi, zdaje się, cechę fizyologii nawróconego. Poczucie dobroci powszechnej przenika go. Złe nabiera w oczach jego znaczenia tylko przejścia ku dobremu.

Co w nim się odbyło?

Odnowienie zupełne. Lecz dlaczego? Jakie nowe energie wmieszały się, aby spowodować tę zmianę widowni? Dlaczego ten człowiek, który przedtem nie doświadczał żadnej radości życia, który uważał świat, jako następstwo scen niedorzecznych, pozbawionych związku, który nie uznawał żadnej celowości we wszechbycie, stał się obecnie entuzystą, dostrzegającym w całym wszechświecie logikę, związek, porządek, piękno, poezję?

Oto nauczył się raptownie sztuki odradzania się, sztuki tak mało znanej a tak niezbędnej; nauczył się użytkować swoje energie nieświadome, wydobył z głębi swojej jaźni siły, które były uśpione, zużytkował swój psychizm utajony, aby odnaleźć nowe życie. Te to siły utajone wypłynęły na powierzchnię jaźni z całą gwałtownością tłumionych energii;

one to współdziałały skutecznie ku odrodzeniu duszy i ciała, odmłodziły całą jego istotę, obdarzając go potęgą nadzwyczajną życia.

Człowiek nawrócony nieświadomie zastosował do przeobrażenia swojej istoty tę potęgę, której świeża francuska szkoła, mająca na czele psychologa, Juliusza Gaultier'a, nadała nazwę „bowaryzmu.”

Bardzo ważnem dla nas jest zrozumienie tego, co ujmuje owa dziwna na pozór nazwa.

CZEM JEST BOWARYZM.

Według określenia danego przez Gaultiera, bowaryzm jest „zdolnością człowieka pojmowania siebie, jako odmiennego od tego czem jest.” Nazwa ta pochodzi od nazwiska pani Bovary, głównej postaci powieści głośnego pisarza francuskiego, Gustawa Flauberta. Paulhan, mówiąc o książce, w której Gaultier rozwija swoje myśli filozoficzne, pisze: „Brak osobowości, taki jest punkt wyjścia, który skłania wszystkie postacie Flaubert'a do uważania siebie za odmiennie od tego, czem są. Obdarzone charakterem określonym, przybierają odmienny pod wpływem entuzjazmu, zainteresowania, konieczności życiowej.”

Dostrzegamy odrazu, że postaci Flaubert'a stosują w owem poszukiwaniu odmiennego charakteru bowaryzm nieskuteczny, albowiem wysiłki ich ku osiągnięciu nowej osobowości zostają zawsze bezowocnymi.

Bowaryzm łączy się z faktem „świadomości, która odbija jednocześnie nie tylko obraz uczuć, lecz także myśli i czynów, obcych sobie. Te obrazy obce stają się źródłem hypnozy i sugestyi.”

Znaczy to, że bowaryzm jest zasadą naśladownictwa i dążnością powszechną do kopiowania bliźniego lub postaci literackich, które są nam sympatyczne.

Lecz bowaryzm ma jeszcze rozleglejsze znaczenie. Wykazuje on potrzebę, odczuwaną przez ludzi, odnowienia się, zmiany własnego charakteru, odrodzenia się. Zasada ewolucyjna bowaryzmu tkwi w samej podstawie życia; jest to prawo postępu ludzkiego. Wychowanie, wzięte w swoim znaczeniu końcowem, nie jest niczem innem, jak tylko zastosowaniem bowaryzmu; dąży ono bowiem do zastąpienia osobowości każdej jednostki, do uczynienia z człowieka innego człowieka. Wszelkie udoskonalenie, wszelkie nawrócenie, wszelki rozwój psychiczny jest zastosowaniem bowaryzmu.

Lecz nie wszyscy umieją, ani mogą zostać bowarystami czynnymi; to znaczy, że nie wszyscy potrafią zmienić własny charakter, odnowić swoją jaźń, jednym słowem odrodzić się. Aby bowaryzm stał się dążnością czynną, nie tylko teorią filozoficzną, potrzeba, aby bowarysta, t. j. ten, kto chce się odrodzić, umiał wydobywać z głębi i użytkować energie kryptopsychiczne. Nie może być bowaryzmu czynnego bez intensywnej woli odrodzenia się.

Jak już nadmieniliśmy, człowiek, który odzyskał pochodnię wiary, rozwiązał zagadnienie bowaryzmu, zagadnienie odrodzenia, a rozwiązał je za pomocą najbardziej oszczędnościowych probierzy, t. j. według prawa najmniejszego wysiłku.

POSTANOWIENIE WIERZYĆ.

Liczne przykłady wytknięte przez ludzi wiedzy na korzyść twierdzenia, że wiara religijna jest najlepszym wynikiem, do jakiego może podążać człowiek poszukujący pokoju wewnętrznego, dały początek nowemu prądowi filozoficznemu, znanemu pod nazwą „nowej myśli amerykańskiej,” której treść doskonale sformułował Wilhelm James w dziełku p. t. *The Will to believe*, t. j. „Postanowienie wierzyć.”

Ta nowa szkoła filozoficzna stanowi jedną z form pragmatyzmu¹⁾, a chce ona dowieść, że człowiek powinien uczynić wszystko możliwe, aby wierzyć, wszystko bowiem stwierdza, że dobrodziejstwa psy-

¹⁾ Czem jest pragmatyzm, wyjaśni to sobie najlepiej czytelnik z wychodzącego jednocześnie z obecnym przekładu książki Jamesa p. t. *Pragmatyzm* (wyd. kasy Mianowskiego). Zastrzedz wszakże należy, że związek z nim dziełka Jamesa p. t. *The Will to believe* (przetłumaczone po polsku p. t. „W obronie wiary”) jest bardzo względny i że ukazało się ono znacznie wcześniej niż autor jego stał się rzecznikiem pragmatyzmu, obejmującego zresztą zagadnienia o wiele szersze i bardziej teoretyczne. (Prz. tł.)

chologiczne i społeczne wiary są bardzo znaczne. Nie miejsce tu wchodzić w szczegóły tych bardzo świeżych prądów, które chcą widzieć w wierze środek utylitarny obrony indywidualnej i społecznej¹⁾.

Powtarzamy to jedynie, iż postanowienie wierzyć jest niezawodnie najlepszym środkiem—nie chcemy przez to powiedzieć, iż jest najlepszą metodą — dla uzyskania pokoju wewnętrznego i znalezienia celu w życiu. Środek ten jednak nie dla wszystkich jest dostępny, a dla wielu temperamentów jest on nieskuteczny.

NARZĘDZIA ODRODZENIA.

Wiara religijna, poszukiwana przez formułę *Will to believe* jest niezawodnie skuteczną dla odrodzenia człowieka, który utracił wszelką zdolność do czynu, który nie widzi w świecie żadnego ideału i żadnego celu. Nie jest wszakże niezbędna dla wszystkich temperamentów. Dlatego też jestem daleki od chęci usiłowania oderwać czytelników moich od prądu pragmatycznego, jeśli mają dla niego sympatyę, albowiem wiara religijna, skoro jest nabyta,

¹⁾ Można by zaznaczyć, że w ostatecznej analizie postanowienie wierzyć W. Jamesa czerpie źródła swoje w słynnym „*Abêtissez-vous*“ Pascala, który dostrzegł wpływ woli na odnalezienie wiary.

stanowi olbrzymi zapas energii, który może okazać cuda. Nie chcę wszakże, aby pozbawieni byli dobrodziejstwa odrodzenia i ci, którzy wbrew usiłowaniom nie mogli przeszkodzić pracy całkowitego poznania jaźni świadomej, zbyt czujnej i krępującej, aby pozwoliła energiom głębokim wyjść na jaw i dopomódz do odnowienia. Nie wydaje mi się to słusznem.

Każdy, byleby chciał tego stanowczo, może uczynić z siebie istotę bardziej kompletną, bardziej żywotną, bardziej energiczną, bardziej uzdolnioną do walk życiowych; każdy ma prawo do szczęścia i do pokoju wewnętrznego; każdy, byleby tego pragnął w sposób szlachetny, może pokonać siebie samego, użytkując uspięne siły swojej głębszej jaźni. Byleby pragnął tego w sposób szlachetny! Jest to nieodzowny warunek powodzenia. Bez szlachetnego wysiłku woli, bez poważnego zastanowienia, przeobrażenia się na nowego człowieka, niepodobna jest oddziaływać na energie kryptopsychiczne i wywołać je na powierzchnię. Postanowienie powinno być niezłomne i przyjąć kształt uroczystej modlitwy, a odrodzenie, ku któremu się zmierza, nie powinno przybierać charakteru lekkomyślnego i teatralnego, inaczej ryzykowalibyśmy zostać komedyantami, nie zaś artystami własnego życia.

Narzędzia odrodzenia są rozmaite, a wszystkie mają charakter psychologiczny. Każdy powinien posługiwać się narzędziem psychologicznem, najlepiej odpowiadajacem jego dążnościom. Powinniśmy wy-

tłumaczyć to nieco bliżej, stanowi to bowiem doniosły punkt naszej pracy; bez jego zrozumienia niepodobna wyciągnąć z pracy naszej tych korzyści, które, jak mamy nadzieję, osiągnąć się dadzą.

SYMPATYE PSYCHICZNE.

Sympatye psychiczne są niezaprzeczalne.

Każdy ma jakąś specjalną *sympatyę wyobraźni*. Innemi słowy, każdy ma jakiś specjalny sposób kojarzenia wyobrażeń.

Sposób kojarzenia wyobrażeń odmienny jest w każdym osobniku: stanowi on nawet najbardziej wybitną charakterystykę indywidualną. Niema dwóch osobników, któreby łączyły swoje własne idee w sposób jednakowy. Wychowanie zmierza wprawdzie ku temu, by uczynić jednostajnymi sposoby połączenia wyobrażeń, lecz osiąga to tylko częściowo i jedynie przez podstawowe pojęcia poznawania. Indywidualność inteligentna charakteryzuje się sposobami kojarzeń. Gdyby było możliwem znaleźć dwie osoby, kojarzące idee w sposób jednakowy, możnaby rozmawiając z jedną z nich przewidzieć wszystko, co może pomyśleć druga. Jest to wszakże zgoła niemożliwem. Możliwe są w tym względzie podobieństwa, lecz nie tożsamość. Wobec jakiegoś wrażenia, wzruszenia, widowiska, każdy z nas wytwarza specjalne kojarzenia wyobrażeń. Objaśnię to na przykładzie,

uspakajając czytelników swoich, iż będę unikał ścisłe technicznych terminów psychologicznych. Gdy osoba A widzi psa, kojarzy w umyśle swoim wszystkie wyobrażenia, odnoszące się nie do psa, lecz do wspomnień i wypadków, mających związek z psem. Jeśli np. A był pokąsany kiedykolwiek przez psa, zostaje on pociągnięty w sposób fatalny ku kojarzeniom wyobrażeń, które będą z konieczności nieprzyjemne, gdyż ich ideą macierzystą jest nieprzyjemne wspomnienie.

Jeśli, przeciwnie, A w jakichkolwiek okolicznościach był ocalony przez psa, na widok jednego z tych zwierząt powstanie w nim skojarzenie idei, wiążące się z obrazami przyjemnymi. Odczuje pobudkę do ruchów, wyrażających sympatyę, zbliżenie, pieszczotę.

B utracił majątek swój spekulując na giełdzie. Wpada mu na oczy biuletyn giełdowy. Idee jego grupują się fatalnie dokoła idei macierzystej niemiłego wspomnienia. Instynktowym ruchem jego będzie ruch odpychania.

Jeśli, przeciwnie, B zawdzięcza obecny swój dobrobyt szczęśliwym spekulacyom na giełdzie, z ideą wywołaną przez widok biuletynu łączy się uczucie żywego zadowolenia.

Przykłady takie możnaby przytaczać tysiącami, lecz czytelnik może to sam uczynić, jeśli zechce wyświecić znaczenie *sympatyj psychicznych*. Wypada tylko dodać, że owe sympatyje psychiczne nie są stałe przez całe życie odczuwającego je osobnika.

Mogą zmieniać się w miarę tego, jak zmienia się, lub modyfikuje przyczyna, która je wywołała. Z możliwości zmieniania sposobu kojarzenia idei powstaje możliwość nadawania umysłowi sympatyj wyobraźni, t. j. powstaje możliwość nadawania różnorodnych oryentacji naszej duszy wobec rozmaitych przypadkowości życia. Przypuszczając, że osiągniemy możliwość zmieniać rodzaje skojarzeń, uzyskamy wpływ na nasz charakter, a będziemy mogli urzeczywistnić odrodzenie, zakreślając linie charakterystyczne nowego osobnika w nas, osobnika, który, mając tę samą wiedzę, może działać w sposób bardzo odmienny od tego, którego zastępuje.

Cała ta praca może wydać się bardzo metafizyczną niektórym z naszych czytelników, mało obeznanym ze świeżymi badaniami w zakresie krypto-psychologii. W rzeczywistości, argumentacja bardzo nowa nie dopuszcza wykładu zbyt płynnego, lecz ostrzegamy czytelników naszych, że rozdział obecny, z charakteru swego teoretyczny, znajdzie później zastosowanie w formułach praktycznych, jak to powinno mieć miejsce w książce, która nie zamierza być traktatem metafizycznym, lecz przewodnikiem dla ludzi, poszukujących równowagi i pokoju wewnętrznego, a którzy chcą oddziaływać przez pośrednictwo myśli na organizm własny i na swoje przeznaczenie.

Takie więc są narzędzia psychologiczne odrodzenia: człowiek może zmieniać sympatyje swojej wyobraźni, t. j. owo indywidualne skojarzenie wyobrażeń,

które tworzy fizjonomię psychiczną; może je zmieniać, poddając sobie nowe skojarzenia, jak się to dzieje w pracy mnemotechnicznej, wpływając w ten sposób powolnie i jakby nieznacznie na swój własny charakter.

Przeobrażenie to otrzymuje się, jak to widzimy, przez samą świadomość, bez odwoływania się do pomocy głębszych energii. Ta jest przyczyna jego powolności, a wymaga ono oczywiście codziennej pracy wytrwałej i ciągłej.

CUD PSYCHICZNY.

Lecz, zapyta się ktoś, jak może odbyć się ten cud psychiczny, który nazywamy zmianą skojarzenia wyobrażeń?

Jak można uczynić, aby dwie idee, które zostały raz na zawsze fatalnie związane w mózgu naszym, rozdzieliły się, a jedna z nich znikła, pozostawiając miejsce swobodne dla innej idei, użyteczniejszej dla nas i dla celów, ku którym zmierzamy? I gdzież się ukryje ta pierwsza idea, mająca ustąpić miejsce, wytknięte jej przez konieczność psychologiczną? Przypuśćmy, zapyta ktoś, że w umyśle moim idea miłości kojarzy się wskutek pewnych przygód, których doświadczyłem, z ideą zdrady: jak można osiągnąć rozdzielenie tych dwóch idei i zastąpić ideę zdrady przez inną, np. przez ideę dobroci? Jak można uskutecznić te czary psychiczne? Dokąd wyganiamy ideę

zdrady, a skąd wydobywamy ideę dobroci? Jak zniszczymy pierwsze skojarzenie, a jak stworzymy drugie?

Potrzebamy napisać cały tom, aby odpowiedzieć szczegółowo na te pytania. Zadowolnię się tem, że zlekka zarysuję odpowiedzi, ufając, iż sami czytelnicy zapelnia nieuniknione luki rozumowania.

Nie mamy tu do czynienia z żadnym cudem. Czynność cała nie ma w sobie nic nadprzyrodzonego. Jest to zjawisko najbardziej pospolite, które codziennie odtwarzamy nie dostrzegając tego. Mózg nasz kojarzy i rozdziela ustawiczne idee, stosownie do potrzeb chwili. Jeśli nie jest w stanie tego uczynić, pochodzi to stąd, że osobnik posiada dążność do kojarzeń natrętnych. Stopnie tych kojarzeń natrętnych są niezliczone, a mamy z niemi do czynienia, ilekroć w mózgu naszym wytwarza się skojarzenie wyobrażeń, *które nie jest użytecznem*, które jest przykre, które powoduje cierpienie, które wprawia nas w stan niepokoju, słowem takie, które jest szkodliwe w naszych walkach życiowych.

Za każdym razem, gdy w mózgu naszym dwie idee, kojarząc się, wywołują wzruszenie przygnębiające, jesteśmy popychani ku *fobii* (lękowi) i wkraczamy na pole patologii. Normalnie wszakże fakt ten nie znajduje miejsca. Normalnie u osobnika zdrowego mózg odpycha te kojarzenia wyobrażeń, które mają skłonność do wywoływania wzruszenia systematyzowanego t. j. fobii. W wyobraźni zdrowego człowieka odbywa się rodzaj wyboru automa-

tycznego: skojarzenia, które nie są użyteczne, które mają skłonność do utrwalenia się i do usystematyzowania, wytwarzając wyobrażenia natrętne, zostają bezlitośnie stłumione i zepchnięte w dziedzinę nieświadomości, w jaźń głęboką, gdzie spoczywają razem z energiami kryptopsychicznymi, o których była mowa.

To znikanie ze świadomości spowodowane jest przez konieczności indywidualne chwili danej. Nie potrzeba nic więcej, tylko zapytać siebie samego, aby odnaleźć setki przykładów, dowodzących bezwzględnej autentyczności tego, o czym była mowa. Zaprzeczać to byłoby absurdem.

Jesteśmy np. przejęci niegrzecznym sposobem odezwania się jednego z naszych przyjaciół. Mamy tu chwilę prawdziwych wyobrażeń natrętnych. Owo wypowiedzenie się nieżyczliwe usystematyzowało nieprzyjemne wzruszenie, które sprawia nam przykrość. Usiłujemy nie myśleć więcej o tem; mówimy sobie, że bądź co bądź nie warto przywiązywać znaczenia do słów człowieka źle wychowanego, lecz nie możemy, mimo to, rozdzielić grupy idei, która nas opadowała. Gdyby ten stan wzruszenia trwał zbyt długo, łatwo zrozumieć, iż popchnąłby nas do jakiejś reakcyi nadmiernej, do obrażenia naszego przyjaciela, do jego wyzwania. Lecz oto przychodzi fakt wyzwolenieczy: wracając do siebie, znajdujemy depeşę, która wzywa nas, abyśmy przyjechali w nagłej sprawie. I oto rozdzielenie idei odbywa się automatycznie. Grupa wyobrażeń natrętnych byłaby szko-

dliwą dla nas w chwili, gdy potrzebujemy całej swobody myśli. I grupa rozdzieliła się. Myśl o niegrzecznem słowie została wyrugowana przez inną, zesłała ona wgłąb tego, co będziemy nazywali „ciemnicą:” została przyćmioną.

Można byłoby przytoczyć niezliczone przykłady tego rodzaju: każdy znajdzie ich dosyć we własnem doświadczeniu. Rozdzielenie skojarzonych wyobrażeń jest faktem odbywającym się codziennie w sposób zupełnie naturalny, lecz ma on miejsce wtedy jedynie, gdy następuje *nagła konieczność*, wielki powód użytecznościowy.

Rozłączenie skojarzonych wyobrażeń może być uważane naogół, jako samoobrona osobnika. Dla wywołania więc dowolnego tego zjawiska powinniśmy zrodzić ową potrzebę, powinniśmy dać sobie samym powód użytecznościowy, aby wywołała ona w sposób — powiedzmy: sztuczny — zjawisko pożądane. I tu właśnie, jak się zdaje, powstaje trudność. Co do powodu użytecznościowego, to nie trudno go znaleźć: spoczywa on właśnie na dążeniu do rozdzielania wyobrażeń, wytwarzających w nas stan nieprzyjemny. Lecz, zarzuci ktoś, nasze wmieszanie się dowolne jest zupełnie zbyteczne, jeśli prawdą jest, że rozdzielenie odbywa się automatycznie; jeśli zaś prawdą jest, że pragnienie usunięcia nieprzyjemnego wzruszenia stanowi dostateczny powód użytecznościowy, zjawisko powinno odbyć się samo przez się.

Wszystko to jest słuszne; lecz w takim razie żadna z fobii, na które cierpi ludzkość, nie powinna istnieć, gdyż ci, którzy na nią cierpią, pierwsi spostrzegliby niedorzeczność wyobrażeń natrętnych; z drugiej strony faktem jest, że lęki te nie uleczej się same przez się, że wymagają one leczenia. A więc, jedyna konkluzja, jakieśmy powiedzieli jest ta, że powinniśmy przystępować do rozłączenia skojarzeń ideowych z tymi samymi probierzami, którymi się posługujemy przy leczeniu lęków.

W dalszym ciągu będziemy jeszcze mówili o psychicznem leczeniu wyobrażeń natrętnych; wskażmy teraz metodę, za pomocą której dochodzimy do rozłączenia wyobrażeń. Metoda ta polega *na odwołaniu się do energii kryptopsychicznych, aby wzmocniły i dopomogły nowej konieczności psychologicznej, która stawia ideę przyjemną na miejscu niemiłej.*

Wypowiedziana przed chwilą myśl, wskazuje, że nadajemy wielkie znaczenie modlitwie, wziętej w znaczeniu bardzo szerokiem, jako czynnikowi, powodującemu rozdzielenie niemiłych skojarzeń, a więc uzdrawiającemu od idei natrętnych.

Teraz zrozumiałem będzie dlaczego przywiązywaliśmy tak wielką wagę do wiary, jako czynnika odnowienia, a więc i szczęścia.

CO ROZUMIEMY POD SŁOWEM „MODLITWA”.

Wypada jednak w tem miejscu porozumieć się co do znaczenia, jakie nadajemy wyrazowi „modlitwa”.

Dla wierzącego w Wyższą Istotę, od której wszystko zależy, modlitwa ma znaczenie, nie wymagające bliższego wyjaśnienia. Wierzący zwraca się z modlitwą do Najwyższej Istoty prosząc ją o spełnienie jego życzeń. Lecz nie jest to jedyna forma modlitwy.

Potrzeba modlitwy może być odczuta także przez osoby nie należące bynajmniej do wierzących: a łatwo o tem przekonamy się, śledząc wstecz pochodzenie modlitwy, które wykazuje, iż jest ona potrzebą organiczną, ujawniającą się w rozmaitych postaciach, lecz często ukrywającą się pod pozorami, które mogą zupełnie ją naśladować.

Pewien psycholog portugalski, Da Costa Guimaraens, wykazał (*Revue philosophique*, 1902), że potrzeba modlitwy nawiązuje się do początków mowy.

„Odpowiedzieć na pytanie: dlaczego człowiek mówi, znaczy to odpowiedzieć na to inne: dlaczego człowiek modli się? — Język jest krzykiem ciała, jak modlitwa wołaniem duszy”. — Niepodobna lepiej określić modlitwy.

Rozważana, jako wołanie duszy, modlitwa jest potrzebą powszechną. Modlimy się wszyscy, cokolwiek

o tem sądzą racjonalisci. Wszyscy w pewnych okolicznościach odczuwamy *potrzebę odwołania się do kogoś, lub do czegoś, co jest nazewnątrz lub wewnątrz nas*, aby zwiększyć naszą żywotność i przywrócić równowagę zakłóconą przez te same okoliczności. *Wołanie duszy jest zawsze wezwaniem, które czynimy w celu zażądania pomocy nowych energii.*

Czy modlitwa ta zwrócona jest ku Najwyższej Istocie lub do jakiegoś świętego opiekuńczego, czy do Boga, bytującego we wszechświecie, czy do naszych energii wewnętrznych, do naszej *odwagi* lub do przyjaciela, krewnego lub innej osoby, o której wiemy, że jest w stanie nas pocieszyć, do żyjącego lub umarłego; czy będzie wołaniem błagalnem bez tego, iżbyśmy wiedzieli sami, dlaczego wyrывa się z duszy naszej, ani też do kogo, lub do czego się zwraca, mniejsza o to; faktem jest w każdym razie, że istnieje potrzeba modlitwy, że nikt się od niej nie uchyla, i że *dobrodziejstwo, którego ona dostarcza, jest zawsze realne.*

Dobrodziejstwo modlitwy jest zawsze realne i jest zawsze proporcjonalne w stopniu intensywności „krzyku duszy”.

Rozważana z tego stanowiska modlitwa przedstawia się nam, jako znakomite narzędzie udoskonalenia, które ludzkość znalazła instynktowo, a które ewolucya, wbrew temu, co twierdzą materyjaliści, ciągle doskonaliła i będzie zapewne jeszcze bardziej doskonalić, aż uczyni je wszechmocnem,

Mówiliśmy, że modlitwa przybiera formy naśladowcze, czyniące ją prawie niepoznawalną przy powierzchownem wejrzaniu, lecz które niewątpliwie odkrywa staranniejsza analiza.

Weźmy przykład.

Człowiek, który w pewnej chwili życia swego zamierza pozbyć się nałogu pijaństwa, nakazuje sobie wysilek woli.

Jeśli wierzy w Boga, będzie się modlił, aby mu dał wolę niezbędną dla pokonania straszliwego potwora alkoholizmu; jeśli nie wierzy w Boga, będzie się modlił do siebie samego, t. j. do tej części siebie samego, o której wie, że jest lepsza, aby użyć siłę ducha, niezbędną dla oparcia się pokusie: w każdym razie i zawsze jest to modlitwa, lecz, stosownie do okoliczności, modlący się może nie mieć świadomości o tem, że się modli i będzie sądził, że pokonał nałóg samą siłą woli.

W rzeczywistości jest to słusznem; wolą jego było sprzeciwiać się nałogowi, lecz ta wola stała się taką dzięki nowym energiom, które wytrysnęły z jego jaźni głębokiej, z tego olbrzymiego zbiornika, do którego odwołujemy się w chwilach potrzeby.

Modlitwa zwrócona została ku energiom krypto-psychicznym w mowie, której nie poznałby zapewne wierzący w Boga, lecz którą psycholog łatwo umieści w klasyfikacyi swojej: „To, co w nas rozkazuje, jest tem, co w nas się budzi”, rzekł Ma-

rek Aureliusz, mędrzec wśród mędrców, a modlitwa służy właśnie ku rozbudzeniu w nas tej lepszej części.

ZESTAWIENIE WYNIKÓW.

Sądzę, iż użytecznem jest zestawić w krótkości wyniki tego rozdziału w postaci aforyzmów, a zwłaszcza dogodnem to będzie dla tych czytelników, którzy nie są obeznani z nowymi prądami psychologicznymi.

Problemat szczęścia, czyli to zagadnienie osiowe, które człowiek pragnie bądź co bądź rozwiązać, ma za równoznacznik zagadnienie odrodzenia.

Dla odzyskania pokoju wewnętrznego, będącego odbiciem zdrowia, mądrości, dobroci, każdy powinien odnawiać się, albowiem w odnowieniu jest życie, w zastoju śmierć.

Niezdolność odrodzenia się pociąga za sobą apatyę, pesymizm organiczny i śmierć.

Może samobójstwo jest tylko przeczajem rozwiązaniem zagadnienia: człowiek popełnia je, gdy wskutek wielkiego cierpienia, otrzymuje on intuicyę, że dla szeregu pobudek utracił wszelką nadzieję na zdolność odrodzenia się.

Apatya, pesymizm, śmierć moralna codzienna są to powolne formy samobójstwa: jednostka niezdolna do odrodzenia zamiera chwila po chwili. Człowiek, który się nie odnawia, jest codziennym samobójcą.

Człowiek posiada naturalną zdolność do odradzania się; lecz występki, życie niemoralne i nieporządne, nadmierna analiza siebie samego (będąca jedną z form życia nieporządnego, gdyż jest szkodliwą dla osobnika) zabijają w nim tę zdolność.

Nadmierna samowiedza, analiza hyperkrytyczna, ta, którą możemy nazywać chorobą Amiela, zabija w nas wszelką czynność, a więc i zdolność do odrodzenia się.

Wierzący roztrzygnęli zagadnienie odrodzenia przez wiarę religijną, która jest doskonałym narzędziem, wynalezionem przez człowieka dla zwiększenia swej własnej żywotności.

Człowiek, który się nawraca, jest to człowiek odnajdujący drugie życie, równowagę (James). Wierzący odnowił się, gdyż energie kryptopsychiczne wytworzyły w nim nową osobowość.

Bowaryzm jest władzą udzieloną człowiekowi pojmowania siebie, jako odmiennego od tego czem jest; wierzący nawrócony nieświadomie stosuje zasadę bowaryzmu.

Bowaryzm jest podstawą życia, ewolucyi, postępu. Trzeba, aby człowiek był bowarystą.

Postanowienie wierzyć, *The will to believe*, jest skutecznym narzędziem odrodzenia.

Pragmatyzm jest wiarą woli, wiarą, którą człowiek narzuca sobie dla użytku, jaki stąd wynika. „*Abêtissez vous*” Pascala jest zasadą pragmatyczną. Narzędzia odrodzenia są rozmaite.

Sympatya wyobraźni jest jednym z tych narzędzi. Nie jest ona niczem innym, tylko sposobem kojarzenia wyobrażeń.

Każdy z nas ma specjalny, indywidualny sposób kojarzenia wyobrażeń.

Wobec okoliczności życiowych, zjawisk zewnętrznych, wrażeń, każdy ma właściwą sobie sympatyę wyobraźni.

Sympatya ta zmierza ku utrwaleniu się, t. j. skojarzenia wyobrażeń dążą do połączenia się w systematy: wówczas to powstają wyobrażenia natrętne, namiętności, lęki, cierpienia umysłowe.

Trwałość skojarzeń, zmierzająca ku usystematyzowaniu wzruszeń, a więc ku lękom, namiętnościom i cierpieniom umysłowym, zakłóca równowagę psychiczną osobnika, który cierpi od tego; stoi to na przeszkodzie jego odnowieniu; cała jego istota jest jakby skryształizowana.

Należy zmieniać sympatyę wyobraźni, rozbijać kryształizację psychiczną.

Można osiągnąć rozdzielenie skojarzonych wyobrażeń, a więc odnowienie psychiczne, za pomocą powolnej pracy świadomej, drogą wysiłków ku nowym skojarzeniom; lecz wynik otrzymany jest zbyt nieznaczny i mało użyteczny dla osobnika, któremu zależy na szybkim odnowieniu się.

Aby osiągnąć szybkie rozbitcie kryształizacji, rozdzielenie skojarzeń, należy odwołać się do energii kryptopsychicznych czyli utajonych; one bowiem

pośredniczą we wprowadzeniu nowych pobudek do konieczności rozdzielania wyobrażeń.

Takie odwołanie się stanowi istotę modlitwy.

Modlitwa jest potrzebą wspólną dla wszystkich. Wszyscy modlą się w odpowiednich okolicznościach życia. Istnieje modlitwa zamaskowana.

Nie potrzeba być wierzącym, aby modlić się. Ateusz modli się codziennie.

Człowiek odwołujący się do własnej woli, aby prześcignąć lub przewyciężyć siebie, modli się i właśnie ta część jego jaźni, o której sądzi, że może dać mu niezbędną pomoc, jest tym, do kogo on zwraca modlitwę.

Potrzeba modlitwy nawiązuje się do potrzeby mówienia. Słowo jest krzykiem ciała, jak modlitwa wołaniem duszy.

Dobrodziejstwa, które dają nam energie krypto-psychiczne, zostają w prostym stosunku do zapалу naszej modlitwy.

Skupić się w umyśle, znaczy modlić się.

Ekspansja, zdobycze, panowanie nad światem są wynikami użytkowania dobrodziejstw modlitwy nagromadzonych przez skupienie się. Ustawiczna ekspansja jest niemożliwą: musi ona odbywać się naprzemian ze skupieniem, t. j. z modlitwą. Modlitwa równoznaczna jest ze spotęgowaniem energii, z nagromadzeniem sił psychicznych. Modlitwa więc jest użyteczną.

Jest to sposób obrony indywidualnej, którą ewolucja doskonali coraz bardziej.

ROZDZIAŁ CZWARTY.

OGHOTNICY STAROŚCI.

TREŚĆ:

Fatalny błąd perspektywy. — Przeróżające odkrycie: starzeję się! — Spółnictwo zwierciadła. — Krótka psychologia przedwczesnego starca. — Starość bez chwały. — Starzejący się przed czasem podobni są do ochotników śmierci. — Starość jest powolną śmiercią. — Winowajcy starości. — Twierdzenie Göthego: człowiek nie umiera, jeśli nie chce tego. — Prawda bezwzględna i prawda względna zawarta w tem twierdzeniu. — Fiksacya na punkcie starości. — Jakże są linie kierownicze uzdrowienia się ze starości?

«Większa część ludzi są to
przedwczesni starce.»

STAROŚĆ BEZ CHWAŁY.

Aby korzystać z zadawalającego stanu zdrowia fizycznego i moralnego, człowiek powinienby codziennie podnosić ton żywotności swojej, powinienby się czuć codziennie wzrastającym w radość, zapał, chęć życia.

Zamiast tego odbywa się rzecz wprost przeciwna. Wskutek smutnego błędu perspektywy, człowiek, w miarę tego jak postępuje w wieku, czuje stopniowe osłabienie popędu do życia.

Spełnia on tę nielogiczną i zgubną czynność, która nazywa się „starzeniem się”, a czyni to, rzecz można, w postępie geometrycznym. Gdy człowiek zaczyna mówić do siebie z wyrazem głębokiego smutku, „niestety starzeję się”, popełnia fatalną autosugestię. Piękność świata okrywa się zasłonami coraz to grubsze i coraz bardziej ponuremi; zmysły pokrywają się grubą warstwą waty i ulegają przytępieniu; świetne barwy wszechświata blakną i roztapiają się w szarość jednostajną a smutną; muzyka wielkiej orkiestry dochodzi do uszu jego bądź w tonach ostrych, bądź przytępionych. Ciśnienie atmosferyczne ignorowane w nietroskliwych la-

tach „pięknej młodości,” cięży coraz bardziej na nim, krępując jego ruchy, utrudniając jego krok chwiejny. Usta jego zapominają uśmiechać się z dnia na dzień, jak gdyby mięśnie twarzy utraciły swoją elastyczność. Zresztą dlaczego by się uśmiechał ten smutny starzec, widzący siebie na brzegu mogiły? Jeśli mu się zdarzy uśmiechnąć, straszliwy grymas pogardy i zazdrości czyni jeszcze brzydszą tę twarz człowieka przygnębionego i niezdolnego do życia.

Zaczynając od dnia, w którym przy współudziale zwierciadła wykrył w twarzy swej rozkład starczy, dzieło śmierci rozpoczęło się nad nim; od tego dnia cała jego działalność fizyczna skupiła się na grzebaniu mogiły dla siebie, a cała jego działalność psychiczna zużywa się na układaniu swego własnego nagrobka w milczeniu śmiertelnem...

Ileż smutku w tym rozkładzie! A o ileż większy smutek ogarnia nas, gdy pomyślimy, że wszystko to wydaje się naturalnem i logicznem!

Starzec się! Niema nic okropniejszego, lecz niema nic bardziej fatalnego i koniecznego — myśli człowiek z pozornym stoicyzmem. Jest to niezachwiane prawo i najwyższa konieczność dla wszelkiej żyjącej istoty. Jakże człowiek, od chwili, gdy dokonał tego przygnębiającego odkrycia, godzi się leniwo ze swem przeznaczeniem, pogrąża się w ruinę całej swojej czynności i pozwala odwadze wymykać przez liczne szczeliny swej jaźni!

Starzeje się, a więc jest to logicznem i sprawiedliwem i nieludzko ludzkim, że staje się słabym, drżącym, bojaźliwym, że wszystkie jego troski i cała myśl uprzedzają sen śmierci, że odpycha, jako haniebny grzech, wszelką próbę radości, którą wykonywa niekiedy jego głębsza jaźń, aby powołać go do życia mniej przygnębitego.

Od dnia, gdy człowiek dostrzegł za plecami swemi, nagle przygarbionemi, straszdyło śmierci, stał się niegodnie niskim.

Od chwili, gdy starzeje się, cała podstawa jego jest postawą człowieka, tłumaczącego się z tego, że żyje jeszcze, jak gdyby jego życie było nieprawą uzurpacją istnienia, jak gdyby utracił prawo do chleba codziennego. A jakże się obawia, aby młodzież nie zrobiła mu wyrzutu z uporu, z jakim zostaje wciąż przy życiu!

WINOWAJCAMI STAROŚCI JESTEŚMY MY SAMI.

Obserwujcie starców w licznych rodzinach. Jest to widok, który napęłnia serce niezmierną litością.

Krażą oni po pokojach, obawiając się, aby nie narobić hałasu, wystrzegając się wszelkiej postawy zbyt jawnie uwidaczniającej ich obecność. Usiłują stłumić kaszel i mówią półgłosem, aby nie dotknąć niemile uszu młodych. Odczuwają całą odpowiedzialność starości swej; świadomość ich bezużyteczności opanowują ich umysł, jako straszliwy lęk,

a nawet wówczas, gdy otoczeni są dobrymi i współczującymi krewnymi, skupiającymi usiłowania ku ulżeniu smutnego bytu tych istot mających umrzeć, gdy atmosfera, otaczająca ich, przepelniona jest dobrocią i życzliwością, starzy pogrążają się w swojej nędzy fizycznej i moralnej i nie śmiać wznieść oczu ponad swoją przedwczesną trumnę. Wszelka chęć do życia i do radości wydaje im się występłą anomalią.

Każde ich słowo, każde zdanie ma znaczenie obrazujące. Mają cel jedyny: dać do zrozumienia, że ich nudząca obecność nie będzie trwała długo i że niebawem „uwolnią nas a zamkną się na zawsze u siebie”.

Są oni pierwsi, którzy gotowi są przyjąć na serwo dowcip niesmaczny jednego z pisarzy francuskich, który powiedział, że prawo powinno by obowiązywać starców do noszenia maski, aby nie zakłócać „pięknej i nietroskliwej młodości.”

Starce, wszyscy ci starce, którzy, jak zobaczymy, „chcieli nimi zostać,” — są onieśmieleni wskutek braku energii i odczuwają odpowiedzialność swego stanu. Widząc ich tak przygnębionych i bojaźliwych, tak niepoddających się żadnej radości, możnaby pomyśleć, że są to zbrodniarze.

Są oni, w istocie, winowajcami, ci starce; winowajcami najcięższego błędu, mogącego zaciężyć nad duszą ludzką: niezrozumienia, że życie powinno być przeżyte intensywnie i w całej pełni, aż do chwili zamknięcia oczu; tego, iż nie przedsięwzięli nic dla przezwyciężenia siebie samych i dla zwycięstwa w walce z przedwczesną śmiercią.

Są oni winni dlatego, że nie odnaleźli w duszy swej *pierwiastka boskiego*, że nie słuchali głębokiego wezwania utajonej *jaźni*. Winni są, iż znaleźli upodobanie w śnie nieczynnym, w którym energii ich zostały bierne.

Starce ci chcieli zostać takimi, i oto dlaczego nazywałem ich *ochotnikami starości*. Są oni winni, iż porzucili młodość, tak, jak samobójcy winni są, iż opuszczają życie. Starce ci podobni są do samobójców. Można rzec nawet, iż są braćmi. Ochotnicy starości tem się różnią od ochotników śmierci, iż nie mieli dostatecznej energii, ażeby odrazu zadać sobie tę śmierć, którą wchłaniają dozami homeopatycznymi. W gruncie rzeczy jednak wynik jest ten sam: ochotnicy starości są samobójcami, którzy z godziny na godzinę przyglądają się swojej śmierci.

JAK POWSTAJE ZJAWISKO PRZEDWCZESNEJ STAROŚCI.

Nie trudno wytłumaczyć zjawisko starości przedwcześnie.

Zaczyna ono objawiać się w chwili wielkiego znużenia fizycznego i moralnego, w jednym z tych momentów, kiedy wszelki objaw woli, energii, życia zostaje stłumiony. Wówczas to człowiek powiada sobie: starzeję się; wówczas to zgubna myśl zagnieżdża się podstępnie w jego mózgu, aby już nie wyjść stamtąd.

Wtedy to formuje się prawdziwa idea natrętna, prawdziwy lęk. Lęk nie jest niczem innym, jak usystematyzowanem wzruszeniem; człowiek mówi do siebie: starzeję się, i dokoła tego jądra krystalizują się jego idee. Idea zasadnicza starzenia staje się, jakby ośrodkiem systematu, który opanowuje całą jego wyobraźnię. Człowiek staje się niewolnikiem tej idei, podporządkowującej sobie całą jego działalność; każde wzruszenie przechodzi niejako przez pryzmat tej idei i zostaje przez nią skażone. Cała istota poddana jest tej myśli tyranicznej. To, co wprawdzie było źródłem radości, staje się teraz źródłem cierpienia. Człowiek nie utracił chęci używania, przeciwnie; lecz chęć ta spotyka się z nieprzezwykłą przeszkodą w idei natrętnej i nie urzeczywistnia się. Źródło rozkoszy zostało zatrute przez obecność nowego żywiołu. Wówczas to starość wytwarza się naprawdę. Organizm ulega wpływowi myśli. Ciało osłabia się pod coraz to wzrastającym ciężarem idei starości. Funkcye fizyologiczne zostają osłabione. Wymiana substancyi odbywa się ociężale. Zdolność odżywcza zostaje zmodyfikowana i organizm zanika wskutek niedostatecznego odżywiania. Zewnętrzne oznaki starości rychło się ukazują. Skóra marszczy się i odbarwia się, ukazują się zmarszczki; włosy wypadają i siwieją; kość pacierzowa zgina się, nogi tracą elastyczność swoją, znużenie przenika cały organizm. Ukazuje się starość fizyczna.

Różne są teorye, usiłujące wytłumaczyć starość; najświeższą jest teorya Miecznikowa, a zdaje się, iż jest

także najbardziej naukową. Lecz jakikolwiek jest fizyologiczny mechanizm starości, udowodnionem zostało, iż bywa on potężnie przyśpieszony przez wpływ duszy.

Wówczas to zakreśla się błędne koło dokoła lęku starości, jako ośrodka. Człowiek starzeje się dlatego, że obawia się starości, a obawia się starości, dlatego, że się starzeje. Idea i organizm oddziałują kolejno na siebie i człowiek zaczyna grzebać sobie mogiłę. Lecz wszystko to nie powinno było nastąpić, a nawet nie mogłoby nastąpić; niema bowiem prawa zmuszającego człowieka do przedwczesnej starości.

TWIERDZENIE GOETHEGO.

O ile rozumiem—odpowie mi ktoś z oponentów—masz pan przekonanie, że człowiek nigdy nie powinien starzeć się, skoro uważasz za winę fakt starzenia się.

Sądzisz więc, iż można, uważać za twierdzenie logiczne głośnie zdanie Goethego: „człowiek nie umarłby, gdyby energicznie zechciał nie umierać”.

Muszę wam odrazu powiedzieć, że orzeczenie Goethego wyraża prawdę, jeśli interpretujemy je w znaczeniu bezwzględnem. Rachunki mechaniki czystej są bezwzględne, obrachowania zaś mechaniki stosowanej są zawsze względne. Mechanika stosowana musi zawsze brać pod uwagę tarcia.

Idealną prawdą jest, że gdyby człowiek stanowczo tego zechciał, nie umarłby nigdy, lecz ten stopień

napięcia woli musiałyby być tak wysoki, że urzeczywistnienie jego narazie przynajmniej jest niemożliwem.

Aby człowiek mógł osiągnąć taki stopień woli, niezbędnem jest, aby wprowadził w czynność *wszystkie* energie, do jakich jest zdolny; takie zaś zupełne wprowadzenie w czynność energii jest niemożliwem; człowiek powinien narazie przynajmniej zadowolnić się ujawnieniem ich części. Lecz to częściowe wprowadzenie w czynność wystarcza, jeśli nie do usunięcia, to przynajmniej do osłabienia groźby śmierci, nie w znaczeniu bezwzględnem, lecz względnem. Innemi słowy, możemy, jeśli zechcemy, przeszkodzić ukazaniu się starości, odsuwając ją do ostatniej możliwej granicy. Nonsensem jest twierdzić, że człowiek może zostać wiecznie młodym, lecz prawdą jest, że człowiek może przedłużać młodość swoją w daleko większym stopniu, niż to zwykle się dzieje, a właśnie uwydatnić tę prawdę będziemy się starali w następujących rozdziałach.

Powiedzieliśmy, że zdanie Goethego jest prawdą narazie.

Nigdy ono nie będzie prawdą bezwzględną, dla powodu, który się wydaje nam bardzo prostym: jest nim ten, że ludzkość nie ma żadnej korzyści w tem, aby człowiek żył wiecznie, chyba, żeby prawo ewolucyi przyczyniło się do wytworzenia ograniczonej liczby ludzi doskonałych bez zarzutu; okoliczność zaś ta, chociaż odnajduje się w pomysłach niektórych filozofów, nie wydaje się jednakże, aby tworzyła część planu ewolucyjnego.

Ta wycieczka metafizyczna była niezbędną do wykazania, że twierdzenie Goethego, które chociaż jest lirycznym wylewem poety raczej niż uczonego, ukrywa w sobie część prawdy, z której powinniśmy wyciągnąć możliwie największą korzyść.

Owa korzyść największa polega na usiłowaniu, zmierzającym ku temu, aby nie zostać ochotnikiem starości, t. j. aby oddalić z mózgu naszego buntowniczy atak pierwszej myśli o starości.

Ponieważ jednak słusznem jest, że bardzo trudno nie dopuścić buntowniczej idei do naszego mózgu, gdyż idea ta dlatego jest podstępna, iż przenika do nas pokryjomu, usiłowanie nasze, po przeniknięciu tej idei, zmierzać powinno ku temu, aby nie pozwolić jej zmienić się na wyobrażenie natrętne. Całe leczenie starości, lub raczej kuracja zmierzająca ku możliwemu przedłużeniu młodości, polega na *czynności rozłączającej*, tej, o której była mowa w poprzednim rozdziale, a od której zależy *sztuka odnawiania się*. Czynność ta może skutecznie się rozmaić w rozmaitych sposobach, z których każdy będzie stanowił przedmiot osobnego rozdziału, lecz które wszystkie ostatecznie redukują się do jednego procesu: do metody rozłączenia kojarzeń w celu zapobieżenia powstaniu wyobrażeń natrętnych.

Pozostać młodym — czytelnik zapewne podziela już to przekonanie — jest to toż samo, co odnawiać się; odnawiać się zaś jest to to samo, co budzić drżące energie.

Mamy nadzieję, iż czytelnik będzie w stanie odnieść korzyść rzeczywistą, jaką myśmy odnieśli z zastosowania naszych rad, które bezwiednie wykonywane są przez wszystkich, posiadających tajemnicę trwałej młodości.

ROZDZIAŁ PIĄTY.

TREŚĆ:

Upojenie codzienne zwiększa ton żywotności.—Upojenie psychologiczne. — Napoje alkoholowe obniżają ton żywotności. — Pijaństwo i stany mistyczne. — Czem jest sztuka?—Sztuka jako higiena.—Sztuka jest narzędziem siłotwórczem. — Kuracya estetyczna; jak przyczynia się ona do utrzymania młodości. — Jak odbywać się winna kuracya estetyczna?

«Tajemnica trwałej młodości polega na spoglądaniu na świat z codziennie odnawianem radosnem zdumieniem dziecka »

E. M.

«Żyć teraźniejszością, zapominając o przeszłości i nie troszcząc się o przyszłość — taka jest tajemnica boskiego dzieciństwa i trwałej młodości.»

E. M.

CZEM JEST UPOJENIE PSYCHICZNE.

Mówiliśmy, że człowiek pragnący się utrzymać w stanie zdrowia fizycznego i moralnego, powinien codziennie podnosić ton żywotności swojej.

Czyniąc to, nietylko posiada możność osiągnięcia stanu dobrego zdrowia, ale także trwałej młodości.

To, co nazywamy „codziennem upojeniem,” stanowi środek skuteczny do podniesienia tonu żywotności.

Mam nadzieję, iż nikt nie posądzi mnie o to, abym miał na myśli codzienne upajanie się narkotykami i spirytualiami; upojenie podobne, jeśli chwilowo daje złudzenie podniesienia tonu żywotności, jest w rzeczywistości najmniej skutecznym środkiem ku osiągnięciu pożądanego celu. Wszyscy mogą przekonać się o tem, zwracając się ku badaniom leczniczym najnowszym, które wszystkie prawie, z niestęchanie rzadkimi wyjątkami, są gwałtownymi pretestami przeciwko użyciu alkoholu, jako pożywki i jako środka podniecającego. Ograniczę się

do zreasumowania tych studyów w jednym zdaniu, które czytelnicy zechcą przypomnieć sobie, ilekroć doznają pokusy — a pokusy tej doznaje prawie każdy — uzupełnienia jakiegoś chwilowego braku energii przez użycie lub nadużycie alkoholu lub innego narkotyku.

„Alkohol wytwarza tylko złudzenie spotęgowanego tonu żywotności, po którym następuje obniżenie proporcjonalne do stopnia samego złudzenia.” Innemi słowy, jeśli przez użycie alkoholu doszliśmy do stopnia x złudzenia co do swojej energii, zaledwie ustanie skutek alkoholu, już ton żywotności naszej obniża się o x stopni w stosunku do normy przeciętnej. Innemi jeszcze słowy: zdawało się wam, że osiągnęliście korzyść, tymczasem ponieśliście znaczną stratę. Dłuższy szereg strat takich doprowadza w sposób nieunikniony do prawdziwego złośliwego bankructwa. Rada, aby odwoływać się do użycia alkoholu w celu spotęgowania energii, byłaby bezwzględnie szkodliwą. To też nikt jej dotąd nie ośmielił się udzielać, z wyjątkiem chyba jakiegoś poety bakhickiego, którego twórczość poetycka zakończyła się w szpitalu lub w domu obłąkanych; prócz jakiegoś niby uczonego, mającego udział w przedsiębiorstwie gorzelniczem.

Tych kilka słów wystarczy, aby wyczerpać temat alkoholu, jako wytwórcy rzeczywistej energii, nie będziemy więc do niego powracać więcej.

JAK POWINNIŚMY ODZYSKIWAĆ POCZUCIE ŻYCIA.

Codziennie upojenie, które uważamy za niezbędne do odnowienia, a więc i odmłodzenia naszych energii, powinno być wyłącznie psychologiczne.

Upojenie psychologiczne rodzi optymistyczny pogląd na życie, pozwalający człowiekowi energiczniej i z większą pewnością przystępować do zagadnień życiowych, zabezpieczający go przed wytworzeniem idei natrętnych i fobii, okrywający go mocnym pancerzem i wobec ciosów życia codziennego.

Wytworzyć w sobie stan upojenia psychologicznego, znaczy tyleż, co pobudzić krążenie krwi i czynność tkanek lub organów; znaczy to ożywić wymianę substancji organicznej, t. j. sprawę przyswajania i wydzielania, spotęgować zdolność odżywczą. Innemi słowy, ton żywotności zostaje podniesiony, a osobnik odnowiony i odmłodzony.

Skutki upojenia psychologicznego dają się również dostrzedz na wyobraźni osoby, która potrafiła je wytworzyć. Imaginacja ożywia się, kojarzenie wyobrażeń odbywa się ze sprawnością automatyczną, nie dającą się dostrzedz w stanie bezwładności, obrazy grupują się samorzutnie. Wtedy to odzyskujemy *poczucie życia*, doznajemy wrażenia, jak gdybyśmy się obudzili z letargu; to, co w stanie atonii ¹⁾ wy-

¹⁾ Brak energii życiowej, sprężystości organów (prz. tł.).

daje nam się mglistem, bezbarwnem, pozbawionem wypukłości i znaczenia, występuje teraz z całą *plastycznością*. Czujemy, że żyjemy; dostrzegamy w rzeczach stosunki, o których nie podejrzewaliśmy nic uprzednio; ludzie, którzy się wydawali nam złymi i okrutnymi, teraz przedstawiają się jako „uśpieni,” jako istoty, które jeszcze nie potrafiły wydobyć z duszy głęboko ukryte energie dobroci. Świat nam się przedstawia nie jako błądy dagerotyp, lecz z wyrazistością i poglądowością stereoskopową.

Człowiek czuje się „obudzonym.” Poszedł on za radą genialną pewnego pisarza francuskiego, który mówi: „Połowę umiejętności życia stanowi sztuka pozostawiania ustawicznego w stanie przebudzenia.” Upojenie psychologiczne — nazywamy je psychologicznem, lecz jest ono także i fizyologicznem, a nazywamy je tak dlatego, aby zaznaczyć jego pochodzenie niezależne od wszelkich wpływów alkoholowych — czyni możliwem zużytkowanie energii, które pierwotnie należały do strefy nieświadomości, i nieczynne, ukryte były w głębiach jaźni. Można uważać je za stan bardzo zbliżony do ekstazy. Jest ono istotnie stanem mistycznym, albowiem „ujawnia się w niem cały porządek stosunków tajemniczych, niepochwytnych dla zmysłów naszych w stanie normalnym.”

TON ŻYWOTNOŚCI.

Czytamy u Godfernaux: „Można rozważać organizm jako zbiornik energii o zmiennem napięciu, wyczerpującej się i odnawiającej nietylko na drodze zmysłów, lecz także innymi sposobami. A cała ta sprawa wymiany, którą nazywamy ogólnikowo życiem organicznem, stanowi źródło nieustające pobudzeń podniecających lub przygnębiających; objawem ich jest owo niestałe poczucie naszego tonu żywotnego, które nazywa się „cenestezą.” Wynika stąd pewna zmienność, pewne wahanie się rytmiczne, poczucie nieokreślone, mniej lub więcej intensywne dobrostanu lub niezadowolenia, radości lub smutku bez przyczyn znanych lub widocznych. U pewnych osobników, obdarzonych bujnością życia, wahania te wznoszą się ponad punkt obojętności: są to ludzie weseli; u innych opadają one niżej — są to smutni.

Upojenie psychiczne ma na celu właśnie podniesienie tych wahań ponad punkt obojętności, a uczynienie tego w sposób możliwie trwały.

CHOROBA WIEKU.

Najnowsze badania nad neurastenią wykazują w sposób niewątpliwy, że straszliwe to cierpienie wieku nie jest niczem innem, tylko niedostatecznością tonu życiowego. W stanach neurastenicznych

siły nerwowe osobnika są w fazie szczególnego przygnębienia, to znaczy, że ton życiowy zepchnięty jest niżej punktu obojętności. Neurastenik więc jest osobą przygnębianą, nieszczęśliwym, pozbawionym wszelkiego poczucia życiowego; pesymistą, który z dreszczem przygląda się tragicznemu widowisku życia, nie mogąc wydobyć ze swego układu nerwowego niezbędnej do niego energii. Neurastenik jest człowiekiem uspionym, śniącym złe sny; człowiekiem, któremu wymyka się poczucie rzeczywistości, a który szukać musi uzdrowienia w podniesieniu tonu życiowego. Wyraz „neurastenia” obejmuje całą kohortę zakłóceń fizycznych i moralnych, które towarzyszą temu cierpieniu; uzdrowienie z neurastenii znaczy zupełne obudzenie się osobnika, t. j. użytkowanie energii kryptopsychicznych, zostających u neurasteników w stanie nieczynnym więcej niż u kogokolwiekbądź.

Neurastenię uważać można za przedwczesną starość.

ODMŁADZAJĄCA POTĘGA SZTUKI.

Człowiek, który chce odnowić się i pozostać młodym, powinien wytwarzać codziennie ów stan upojenia. Lecz w jaki sposób można je urzeczywistnić? Kilkakrotnie już kładliśmy nacisk na to, że ekstaza mistyków jest urzeczywistnieniem w najwyższym stopniu upojenia psychicznego; lecz ekstaza jest czemś

więcej, jeśli nie czemś odmiennem od stanu, który stanowić ma środek zaradczy przeciw starości.

Ekstaza mistyczna jest upojeniem psychicznem, doprowadzonem do najwyższego stopnia; lecz ekstaza nie jest wytworem, który wydać może każde laboratorium ludzkie. Nie wszyscy uzdolnieni są do bujania w błękitach ekstazy, a gdyby nawet było to możliwe, nie bylibyśmy za jej rozpowszechnieniem, chociaż przyznajemy ekstazie mistycznej najwyższy stopień szczęścia, jaki człowiek osiągnąć może. A to dlatego, że ekstaza mistyczna jest ostatecznie objawem egoizmu i stan jej nie jest użyteczny dla ludzkości, a nawet szkodliwy z punktu widzenia społecznego.

Ekstaza mistyczna jest dla nas przesadą upojenia psychicznego; jest nadużyciem, anomalia, a stąd stanem, którego rozpowszechnienie nie leży w interesie społeczeństwa.

Przeciwnie, każdy powinien czynić jak najrozsądniejszy użytek z upojenia.

Środki wywołania stanu upojenia są bardzo rozmaite.

Jednym z pierwszych środków, którymi rozporządzamy dla wytworzenia siły, jest sztuka.

Pytanie: *czem jest sztuka?* interesowało wszystkich myślicieli; teorie, dotyczące jej pochodzenia i celu, są bardzo liczne i nie tu, w studyum z psychologii popularnej, miejsce właściwe do ich rozważania, chociażby pobieżnego. Sądzimy wszakże, iż na miejscu tu będzie wygłosić w paru słowach hy-

potezę, która, jak się nam zdaje, odpowiada dostatecznie na pytanie, stawiane przez myślicieli wszystkich czasów.

Uważamy sztukę za usiłowanie, które czyni ludzkość, aby zwiększyć właściwe zasoby życia. Według poglądu tego sztuka byłaby środkiem dynamogenicznym¹⁾, którego skutkiem jest podwyższenie tonu życiowego. Sztuka jest środkiem, wprowadzającym człowieka na drogę stanu mistycznego; to znaczy, że psychologiczne jej skutki są jednakowe z usiłowaniami religijnymi i mistycznymi; wydobywa ona z głębi jaźni energie uspione, aby je powołać na powierzchnię, a w ten sposób spotęgować ton życiowy osobnika, usuwając jego zwykłą bezwładność.

Teoryę tę stwierdzają dostatecznie skutki fizjologiczne, towarzyszące wzruszeniu estetycznemu, a będące przedmiotem badań w ciągu ostatnich lat kilku. Gdy człowiek zostaje pod wrażeniem artystycznym, gdy słucha np. muzyki, która mu się podoba, gdy patrzy na obraz pociągający go ku sobie, gdy czyta wzruszającą go poezję—ożywia się w nim krążenie krwi, wymiana materji odbywa się szybciej, warunki organiczne są bardziej przyjazne; wahania rytmiczne, o których była mowa, wznoszą się ponad punkt obojętności. Człowiek doświadcza całkowitego przebudzenia sił swoich.

Pochodzenie sztuki nawiązuje się do potrzeby, którą odczuwała ludzkość, podniecenia wszystkich

¹⁾ wytwarzającym siłę.

zmysłów dla wydobycia podwyższonego tonu żywotności w celu obudzenia drzemiących energii głębokich.

Wrażenie artystyczne, lub lepiej wzruszenie artystyczne powinno być ustawicznie poszukiwane przez ludzi, którzy chcą przedłużyć młodość swoją.

Sztuka, jak i modlitwa, jak stan mistyczny, jest narzędziem odrodzenia. Dla tego też słusznie uważano sztukę jako rodzaj higieny. Co do nas, uważamy ją za jeden z najlepszych prezerwatywów życia, jakie tylko wytworzyła ewolucja przez swoje wielowiekowe udoskonalenie organizacyi ludzkiej.

Znajdzie się zapewne niemało czytelników, którzy słysząc śmiało twierdzenie, że sztuka jest dobrym środkiem na przedwczesną starość, skłonni będą do uśmiechu i do traktowania w sposób humorystyczny założenia, że przyjemna muzyka lub czytanie zajmującej powieści odmładzają człowieka i opóźniają ukazanie się zmarszczek na twarzy. Inni znów będą winszowali sobie i nam odkrycia tyle poszukiwanego eliksiru długiego życia, zamkniętego w tomie poezyi lub w partyturze muzycznej.

Nie możemy przyjąć tych powinszowań, gdyż skromność nasza nie pozwala na przyjęcie patentu na wynalazek metody, którą ludzkość odwiecznie uprawia. Niewątpliwem jest, iż to, co jeszcze daje się dostrzedz z młodości na twarzy zgrzybiałej ludzkości, pochodzi od sztuki, oraz, że gdyby ona nie była wynaleziona, jeszcze większa starość ogarnęłaby ludzkość wskutek tej luki.

Zresztą wszyscy myśliciele zrozumieli i wyrazili tę prawdę, zaczynając od Shelleya, który mówił, że „piękny poemat jest ustawicznie tryskającym *źródłem* mądrości i szczęścia”, a kończąc na muzyku Lombardzie, który pisał: „muzyka raduje i uszlachetnia człowieka, wstrzymując go od namiętności pożerających. Przyczynia się ona do zdrowia i do przedłużenia życia.”

Z tych rozważań o pochodzeniu zjawisk estetycznych można wyciągnąć wniosek, że wartość dzieła sztuki zostaje w prostym stosunku do stopnia energii odnawianej przez nią. Jedyne prawidło krytyczne, pozwalające sądzić o objawach estetycznych, polega na stwierdzeniu tych skutków: sztuka podnosząca w nas ton żywotności jest godną polecenia; ta, która go poniża, zasługuje na wygnanie.

Jeśli po przeczytaniu książki czujemy się radośniejszymi, świeższymi, *odnowionymi* do życia, możemy być pewni, żeśmy przeczytali dobrą książkę, którą z czystym sumieniem polecać możemy innym.

Jeśli przeciwnie, lektura jakiegoś autora pogrąża nas w stan bezwładności i smutku, jeśli szczepi w duszy naszej niepokój i rozpacz, przez co zostają osłabione wszystkie nasze energie życiowe, mamy prawo uważać tego pisarza, jako naszego nieprzyjaciela i odrzucić jego książkę. Nie tylko jest lichym artystą, lecz i człowiekiem niemoralnym.

MUZYKOTERAPIA.

Możnaby napisać gruby tom o skutkach terapeutycznych muzyki, tak niezliczone są fakta, które przytoczyć można na potwierdzenie naszego założenia, którego oryginalności nie myślimy bynajmniej podnosić; liczni bowiem są autorzy, którzy zrozumieli jego doniosłość. Zaczynając od Esquirola, który pisał: „Jeśli muzyka nie uzdrawia, to przynajmniej sprawia rozrywkę, przynosi ulgę w cierpieniu i pociesza,” do Pinela, który powiedział: „Muzyka leczy prawdziwe choroby,” liczne są umysły, które dostrzegły dobroczynny wpływ muzyki na organizm ludzki.

Wszyscy wiedzą, że Filip V hiszpański podlegał atakom melancholii tak gwałtownym, iż uniemożliwiały mu zajęcie się sprawami państwowymi, dopóki nie poddał się kuracyi muzycznej. Farinelli, który z prostego śpiewaka wzniósł się na stanowisko ministra, był jedynym lekarzem, mogącym uspokoić melancholię mocarza. Jego to wytworny śpiew podnosił ducha króla i czynił go zdolnym do prac. Napoleon, który miewał genialne intuicje we wszystkich objawach życia, ocenił należycie doniosłość muzyki zarówno na polu bitwy, jak i w szpitalach i usiłował zastosować ją przy każdej sposobności, jako potężną budzicielkę energii.

Lekarz Descult zaleca gorąco muzykę przy suchotach, podobnież Guérin, lekarz wiedeński, Hypokra-

tes, Pytagoras, Teofrast, Celzus, Celius, Gallen leczyli rozmaite cierpienia przy pomocy muzyki, a w nowszych czasach Hoffenzefel, Barnet, Descult, Roger, Reimen posługiwali się muzyką przy leczeniu psychoz i lęków. Muzyka może być uważana jako potężny środek zachowania młodości; drgania jej i ton przyczyniają się do podniesienia w nas żywotności w większym stopniu, niż jakiekolwiek ingrediencey połknięte przez usta.

Człowiek przygnębiony powinien uciekać się do muzyki w celu podniesienia swego tonu życiowego, albowiem wpływy dźwięczne działają pobudzająco: wpływy te mają prócz tego oddziaływanie odśrodkowe na wyraz naszej twarzy i przyczyniają się do jej estetycznego ukształtowania, jak o tem będzie mowa jeszcze w rozdziale poświęconym kosmezie bez kosmetyków.

LECZENIE PRZEZ WZRUSZENIE ESTETYCZNE.

Wzruszenie estetyczne, jak powiedzieliśmy, jest dobrym środkiem na zachowanie młodości; lecz jak może urzeczywistnić się także leczenie i jakie są jego znamiona?

Na to pytanie odpowiemy szeregiem aforyzmów, w tem przedświadczeniu, że jest to najlepszy sposób wpojenia czytelnikowi praktycznych prawideł naszej teorii.

Upojenie psychologiczne jest stanem podniesienia, w którym ton życiowy jest wysoko napięty. Jest to zasada ekstazy.

W stanie tym czynność całego organizmu jest spotęgowana i odbywa się odnowienie psychiczne i fizyczne.

Aby przeciwdziałać opanowaniu nas przez t. zw. „trucizny starości”, zaleca się rozsądne stosowanie tych stanów podniesienia, dostępnych dla każdego.

Należy usunąć bezwzględnie wszelkie upojenie spowodowane przez alkohol lub inne środki lecznicze; upojenie takie jest stanem fałszywego podniecenia, pozostawiającym organizm bardziej przygnębionym, niż poprzednio, a więc przygotowanym do wchłaniania trucizny starości.

Wzruszenie artystyczne, gdy jest dosyć silne, sprawia stan upojenia bardzo skuteczny do osiągnięcia celu, ku któremu się zmierza, t. j. zachowania młodości.

Nie bez słuszności sztuka uważana jest za prawdziwy środek higieniczny. Sztukę można traktować jako, potężny środek dezynfekcyjny.

Leczenie przez wzruszenie estetyczne polega na tem, iż codziennie wytwarza się przy pomocy sztuki godziną upojenia psychicznego.

Napróżno spodziewamy się dobrych skutków od wzruszenia estetycznego, jeśli nie usiłujemy oddać się mu z umysłem lekkim po odpowiednim przygotowaniu.

Akt przystąpienia do czytania książki lub słuchania sztuki muzycznej, do oglądania obrazu lub posagu, powinien być uważany jako czynność bardzo doniosła, od której zależeć może szczęśliwość nasza.

Powinniśmy przygotować się do wzruszenia estetycznego w sposób jak najpoważniejszy, jak w stanie religijnym, zwracając wszystkie czynności psychologiczne do jednego celu: odczucia dzieła sztuki i osiągnięcia z niego jak największych korzyści.

Niema nic bardziej szkodliwego dla wzruszenia estetycznego, nad uprzedzenie krytyczne, pesymistyczne; stoi ono na przeszkodzie ku otrzymaniu upojenia psychologicznego.

Poczucie optymistyczne zalet dzieła, którem rozkoszować się mamy, powinno w nas przeważać nad zmysłem krytycznym.

Nie zbliżajcie się do dzieła sztuki w chwili, gdy jesteście oddani troskom poważnym; nie osiągnęlibyście z niego żadnej korzyści. Jeśli troski są nieznaczne, wzruszenie estetyczne jest najlepszym sposobem usunięcia ich z pamięci.

Leczenie przy pomocy wzruszeń estetycznych powinno trwać przez pewien czas i odnawiać się codziennie w coraz to wyższym stopniu. W celu uzyskania tego stopniowania należy zacząć od wzruszeń estetycznych słabszych, a z dnia na dzień potęgować je aż do chwili, gdy przybiorą one charakter entuzjazmu i bezgranicznego zachwyty.

Każdy z nas ma swego ukochanego autora, którego postawa umysłowa najwięcej przyczynia się do

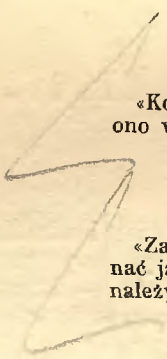
udzielenia nam wzruszeń estetycznych. Często nawet nie bywa to ani wielki, ani rozgłośny artysta, który wywołuje w nas upojenie psychiczne; lecz mamy prawo nazwać go wielkim, gdy przez niego samego możemy otrzymać stan pożądaný. Gdyby nawet autor ulubiony był zapoznany przez cały świat i maltretowany przez krytykę, powinniśmy go czcić, jako jedyne go, który może wznieść duszę naszą ku entuzyazmowi.

ROZDZIAŁ SZÓSTY.

ZDOBYCIE RADOŚCI.

TREŚĆ:

Doktryna wytwarzająca cierpienia fizyczne i moralne. — Niekonsekwencje pesymizmu. — Dla czego potrzeba być optymistą. — Radość życia. — Kochajmy życie. — Jak powstają cierpienia moralne? — Jak stłumić przyczyny cierpień moralnych? — Jak powstają opanowania myśli? — Smutek współczesny. — Zdobyć radości.



«Kochajcie życie, jeśli chcecie aby
ono was kochało.»

E. M.

«Zanim będziemy usiłowali doko-
nać jakiegokolwiek zdobyczy, zdobyć
należy radość życia »

E. M.

NIEKONSEKWENCYE PESYMIZMU.

Jesteśmy w przededniu zniknięcia z widowni świata prądu filozoficznego, który pogrążył w stan bezwoli i cierpienia kilka pokoleń, a któremu ludzkość zawdzięcza grobowy pogląd na życie.

Schopenhauer i Hartmann rzucają swoje ostatnie ponure połyski na młode dusze; systemata ich pogrzebalne, stoczone u podstaw przez logikę elementarną, zapadają się na ramiona skazańców, którzy upierają się jeszcze z zapamiętałością ludzi starych przy naprawie rozpadającego się gmachu.

Do dnia wczorajszego pesymizm obniżał ton żywotności niezliczonych osób; pogrążył on cały szereg pokoleń w prawdziwy stan histeryi, jeśli prawdą jest, że histerya jest funkcjonalnem zaburzeniem mózgu, polegającym na odrętwieniu lub uśpieniu, umiejscowionem lub ogólnem, przemijającym lub trwałem ośrodków mózgowych, objawiającem się przez zmiany naczyniowo-ruchowe i odżywcze.

Pesymizm pogrążył duszę w sen śmiertelny; on to jest wielkim winowajcą znacznej części niezliczonych cierpień umysłowych. Nigdy w tym stopniu nie byli ludzie opanowywani przez lęki, myśli natrętne i obsesye, jak pod smutnem panowaniem filozofii pesymistycznej. Wpływowi tej bezuciesznej doktryny zawdzięcza ludzkość smutną konieczność, stwarzania codzienne nowej choroby i narzucania sobie ciężaru nowych pobudek do znienawidzenia i przeklinania życia.

Hartmann, który w samobójstwie powszechnem i kosmicznem znalazł jedyny środek zapobieżenia cierpieniom życia, zrozumiał instynktowo, że środek ten jest niedorzeczny i w sposobie postępowania osobistego zachowywał się jak najbardziej przekonany optymista.

Można przypuszczać, że w myśli, iż obrzydził życie całej ludzkości, znajdował źródło radości, podobnej do tej, jaką miewają ci, którzy podczas przyjacielskiej biesiady opowiadają współbiesiadnikom rzeczy obrzydliwe, a są zadowoleni, że, pomimo to, mogą w dalszym ciągu jeść bez obrzydzenia.

Pesymizm jest doktryną pozbawioną związku i konsekwencji, albowiem gdyby pesymista był głęboko i szczerze przekonany o bezwzględnej słuszności swego poglądu na życie, zakończyłby swoje ponure teorye aktem dobrej logiki, usuwając siebie samego. Fakt, że tego nie czyni, dowodzi, że jego filozofia zostaje w sprzeczności z sobą i że pesymista, skoro żyje, ma jakieś pobudki poważne do tego.

Pesymista podobny jest do lekarza, który wystrzega się wykonywania swoich własnych przepisów. Sama ta sprzeczność wystarczyłaby do przekonania każdego zdrowo myślącego, że filozofia, znana pod tą nazwą, powinna być odrzucona bezwzględnie.

Istnieje wszakże inny wzgląd dostępný każdej inteligencji, a stwierdzający bezużyteczność doktryny, roszczonej pretensyę do szczytu mądrości.

Przytaczano w obronie pesymizmu, iż jest on bezwzględnie potrzebny dla ludzkości, gdyż ludzkość optymistyczna zostawałaby w stanie nieruchomości i błęgiego zadowolenia. Wszystkie udoskonalenia, powiadają obrońcy pesymizmu, są wynikiem wiecznego niezadowolenia ze świata, filozofowie więc pesymiści zasługują na wdzięczność naszą.

Rozumowanie to jednoznaczne jest z dowodem, że człowiek zmierza ku coraz większemu dobrom... Jakąż wówczas logikę zawierać może doktryna, uważająca człowieka za istotę fatalnie pociaganą ku złemu? Pesymizm zaprzecza istnienia rozkoszy twierdząc, iż jest ona tylko przerwą cierpienia; można z równym prawem powiedzieć, że cierpienie jest tylko przerwą rozkoszy. Lecz pesymizm popełnia niedorzeczność, gdy chce udowodnić, że suma cierpień przewyższa z konieczności sumę rozkoszy i że powody do rozpacz i do cierpienia są bez porównania liczniejsze, niż powody do radości.

Niezawodnie, że suma cierpień jest większa od sumy rozkoszy; nie pochodzi to jednak z fatalnej konieczności, lecz stąd jedynie, że większa część

ludzkości nie umie żyć. Sztuka życia jest taką samą sztuką, jak umiejętność zbudowania sobie dogodnego i zdrowego mieszkania. Nie znają zaś sztuki życia ci, którzy upierają się przy zamykaniu oczu na wszystko, co jest w świecie pięknem, a poszukują wyłącznie złego i brzydkiego. Ci to, stanowiący większość wśród ludzi, są swemi własnymi ofiarami. Widząc ich filozof czuje się upoważnionym do rozważania wszystkich ludzi, jako fatalnie nieszczęśliwych, gdy w rzeczywistości nieszczęśliwymi są tylko ci, którzy nie umieją żyć.

R A D O Ś Ć Ż Y C I A.

Na szczęście pesymistyczna doktryna „Weltschmerz'u czyli bólu wszechświatowego, ma się ku schyłkowi; możemy nawet powiedzieć, że jest już w upadku. Lecz zostawiła ona po sobie bródę spustoszenia. Ludzie dobrej woli powołani są dziś do ponownego zasiewu dobrych nasion szczęścia i już to czynią. Idealizm odradza się, widnokrąg rozświecił się nowem światłem i świat przyjmuje nowy wygląd. Możemy rzec naprawdę, że jesteśmy w dobie tego odwrócenia wartości życiowych i świadomych, które stanowi *punkt zwrotny w dziejach*, a po którym otworzy się przed nami szeroka droga odnowienia.

Człowiek pamięta dziś, że życie zasługuje na to, by je przeżyć, a w środkach, których mu dostarcza

nowa wiedza, znajduje sposób żyć intensywnie i szlachetnie. Po epokach swego snu histerycznego człowiek odnajduje radość życia, nie tę szaloną i beztroskliwą, która popycha go ku poszukiwaniu niczem niepohamowanej rozkoszy materialnej, lecz tę radość jasną i spokojną, która świadczy o spotęgowanej sile wewnętrznej, a która zmierza do rozkoszowania się wszystkim, co w życiu jest najwznioślejsze.

Czuć radość życia znaczy to samo, co czuć się silnym, młodym, pięknym, dobrym i kochanym, co patrzeć na świat, jako na widowisko boskie, co poczuwać się panem zasobów energii, które można zużytkować na nabycie owych skarbów ducha, do których wszyscy dążyć powinniśmy.

Radość życia jest to poczucie zupełnego odrodzenia, całkowitego obudzenia energii kryptopsychicznych, jasnej świadomości, że człowiek jest obdarzony władzami nadzwyczajnymi ku pokonaniu siebie samego i uczynieniu z siebie wszechmocnego Boga. Dziś dopiero objawia się to uczucie, dzięki odkryciom psychologii doświadczalnej i upadkowi doktryny pesymistycznej.

Zdobycie radości życia powinno być przedmiotem usiłowań każdego, z nadzieją powodzenia, gdyż sam fakt próby takiej świadczy o możliwości osiągnięcia celu: tylko ten, kto nie szuka, nie znajdzie jej i słusznem jest, aby nie znalazł.

Jakie są najprostsze środki odnalezienia radości?
Jak stłumić przyczyny chorób moralnych?

Przypuszczam, że jesteście w stanie smutku nieokreślonego, t. j. bez jasnej świadomości pobudek, wytwarzających ten stan; nie macie trosk pieniężnych; otoczenie wasze przyjaźnie jest dla was usposobione, organizm wasz funkcjonuje dosyć regularnie; niemniej jednak nie jesteście szczęśliwi, czujecie, w pospolitem znaczeniu tego wyrazu, że wam „brak” czegoś. Czegoś, co byście powinni mieć, a czego nie macie; owem czemś jest całkowite poczucie życia. Nie jesteście w zupełności obudzeni; część wasza śpi, jest nieczynna, nie przynosi swojej dani-ny do osobowości; poczucie braku, które doświadczacie, jest ostrzeżeniem ze strony waszej głębszej jaźni, abyście się obudzili.

Czy wam się nigdy nie zdarzyło podczas snu fizyologicznego zostawać pod wpływem ciężkiej mary i usiłować obudzić się?

Zdarza się to i podczas częściowego snu życia; siły uśpione w was usiłują wznieść się nad poziom; mamy tego niejasne poczucie, lecz nie wiemy, jak postępować, aby je obudzić, a stan ten ujawnia się w postaci nieokreślonego niezadowolenia, tęsknoty, szarej jednostajności.

Mieście się na baczności! Ten smutek nieokreślony i bezprzedmiotowy zawiera zawiazki wielkich niebezpieczeństw.

Stanowi on najbardziej podatny grunt do rozwinięcia najrozmaitszych cierpień umysłowych: jest to jakby pożywka dla fatalnych mikrobów.

W tym więc stanie nieokreślonego smutku, nie mającego widocznych powodów, umysł nasz, który, jak przyroda w mniemaniu scholastyków, posiada obawę próżni, poszukuje wytłumaczenia owej bezprzyczynowej melancholii i znajduje ją *zawsze mylnie* w rzeczach zewnętrznych. W tym to stanie, usiłując zadość uczynić nieprzewyżnionej potrzebie znalezienia na wszystko właściwej przyczyny, wyszukujemy zupełnie fantastyczne powody naszego smutku, które w następstwie, utrwalając się w umyśle naszym w formie idei natrętnych, stają się w końcu rzeczywistymi powodami nieszczęścia.

Stan nieokreślonego smutku jest niebezpieczną pułapką dla osobnika, który jest jego ofiarą. W tym to stanie wytwarzają się rozmaite lęki.

Jesteśmy smutni, sami nie wiedząc dlaczego. Oto jak rozumiemy wówczas: jeśli jestem smutny, muszą być jakieś do tego powody, niema bowiem skutku bez przyczyny. Szukamy tej przyczyny. Nasza bujna imaginacya nie omieszka ją znaleźć. Przypuścimy, iż mam zamiar zamknąć pertraktacye w jakiejś ważnej sprawie. Wszystko przemawia za tem, że będzie ona zawarta z korzyścią dla mnie; mam tego pewność.

A jednak, mimo tej pewności, od chwili, gdy zacząłem poszukiwać przyczyny swego smutku nieokreślonego, poczynam wątpić i wmawiać w siebie, że ostatecznie pewność ta nie jest matematyczną.

I oto staję się zdobyczą zwątpienia, nie pozostawiającego mi chwili spoczynku; tracę sen i apetyt;

twarz moja blednie, wszelka czynność fizyologiczna zostaje zakłóconą.

Nieokreślony smutek staje się wyraźniejszym, przybiera postać, a od tej chwili jestem nieszczęśliwy. Grunt psychiczny mój, nazwijmy go tak, okazał się jaknajbardziej podatnym na kulturę idei natrętnych.

Przypuśćmy, że sprawa, która mi leżała na sercu, została ostatecznie zakończona tak, jak tego sobie życzyłem.

Logicznie biorąc, powinienem być uzdrowiony ze smutku, jeśli powodem jego był istotnie niepokój o powodzenie w tej sprawie. Lecz po chwili przemijającego spokoju odnawia się nieokreślony smutek, a jest to zupełnie logiczne, gdyż istotna jego przyczyna nie znikła bynajmniej. I oto jesteśmy znowu w poszukiwaniu powodów, ofiarą nowej idei natrętnej. I tak trwa do nieskończoności, dopóki organizm, przechodząc przez wszystkie te niepokoje, nie zacznie funkcjonować coraz to nieregularniej, dopóki nie ujawnią się prawdziwe cierpienia specjalne.

UŻYTECZNA RADA.

Zdławienie w zarodku tego stanu duszy niebezpiecznego i zwodniczego jest warunkiem niezbędnym do odzyskania radości życia. W chwili bowiem, gdy usuwamy grożące nam niebezpieczeństwo, przygotowujemy grunt najwłaściwszy dla radości. Przywo-

hujemy do pomocy wszystkie energie ukryte i łączymy je, kierując ku jednemu celowi.

Można rzec, że smutek bezprzyczynowy, będący zawiązkiem wszystkich bez wyjątku cierpień moralnych, jest objawem ostrzegawczym.

Ci, którzy gardzą tem ostrzeżeniem, wytwarzają sobie piekło, w którym przenosić będą wszelkie cierpienia.

— Sam fakt doświadczania tego smutku nieokreślonego jest zawsze dobrodziejstwem, jeżeliśmy zrozumieli jego doniosłość, jego ostrzeżenie; nierównie gorzszem byłoby nie słyszeć wcale tego nawoływania, gdyż oznaczałoby to, że sen nasz pozbawiony jest nadziei przebudzenia.

Oto dlaczego smutek nieokreślony, który poeta mógłby wziąć za słodkie marzenie, jest logicznie przyczyną ciężkich cierpień, może nieuleczalnych może nawet śmierci przedwczesnej.

PULAPKI MARZYCIELSTWA.

Nie usunęliśmy prawdziwej przyczyny. Prawdziwa przyczyna smutku nieokreślonego nie jest, jak nadmieniliśmy, zewnętrzna, lecz wewnętrzna. Tkwi ona w nas, nie w okolicznościach przypadkowych. Jest nią nieczynność, w której pogrążone są wewnętrzne siły nasze. Smutek, na który cierpimy, jest ostrzeżeniem, z którym liczyć się powinniśmy; jest we-

zwaniem, na które należy pośpiesznie odpowiadać pod grozą najgorszych następstw.

Powinniśmy niezwłocznie stosować środek zaradczy na smutek nieokreślony i nie dać się ująć ponętom, które on niekiedy przybiera, aby tem lepiej utrwalić się w organizmie naszym. Te formy ponętne polegają na przyjemnem rozmarzeniu, na skłonności do zachcianek, na słodkiej melancholii, na snach, pozbawionych związku, lecz przyjemnych, i na wszystkich tych zwodniczych formach, które nęcą pozorną niewinnością, lecz usypiają nas coraz bardziej, przeszkadzając do pełni pocucia życiowego.

Od pierwszych więc objawów powinniśmy stanowczo oprzeć się zagnieżdżeniu się tego nieokreślonego smutku w duszy naszej; jest to pierwszy warunek usunięcia wszystkich niezliczonych form depresji nerwowej, które nazywają neurastenią.

Skoro tylko dostrzegamy jej ukazanie się z jej ruchami delikatnymi i zdobywczymi w postaci fantastycznej nieokreślonego marzenia, odepchnijmy ją stanowczo, zamknijmy jej wstęp na terytorium duszy, nie dopuśćmy, aby się tam rozgościła, aby się stała stanem chronicznym, systematem. Leczymy się od owej zwodniczej marzycielskości za pomocą środka, który jest zewnętrznie do niej podobny: leczmy się przez zanurzenie się w prawdziwą poezję, która jest marzeniem tylko napozór, przez wysoką poezję życia, w której czujemy całkowitą czynność wszystkich naszych energii.

Zdajmy sobie natychmiast sprawę z tego stanu

duszy, mówiąc sobie z siłą, że powinien on zniknąć, niewiadomo bowiem, do jakich zgubnych skutków może doprowadzić; dajmy natychmiast umysłowi naszemu jakieś absorbujące go zajęcie, zaprzęgnijmy się do pracy, która wymaga wszystkich sił naszych, a zwłaszcza wytknijmy sobie sami niebezpieczeństwa, które nas spotkać mogą, jeśli dopuścimy, aby smutek nieokreślony owładnął nami.

ROZDZIAŁ SIÓDMY.

DOBROĆ UZDRAWIA.

TREŚĆ:

„Nic złego nie może spotkać dobrego człowieka.” — Dobroć zgodna jest z higieną. — Jak powstają ideje natrętne u ludzi pozbawionych dobroci. — Historya pewnego zazdrośnika. — Dobroć jako środek zapobiegawczy na cierpienia fizyczne i umysłowe. — Choroby zakaźne i dobroć. — Mechanizm leczniczy dobroci. — Aby być skuteczną, dobroć powinna być świadomą.

«Jeśli nie uczynicie człowieka lepszym, nie myślcie o tem, by mu dać zdrowie.»

FRUCHTERSLEBEN.

FIZYOLOGICZNE SKUTKI DOBROCI.

Opiewano dobroć na wszystkie tony; wychowawcy podnieśli ją na stanowisko kierownika wszystkich naszych czynności; poeci chwalili ją, jako uczucie boskie, filozofowie uczynili z niej nakaz kategoryczny, lecz bardzo niewielu było takich, którzy badali rozmyślnie jej skutki fizyologiczne, chociaż wszyscy myśliciele przenikali się nią, zaczynając od najskromniejszych, a kończąc na największych. Zdanie Sokratesa, że „nic złego nie może spotkać dobrego człowieka,” powinniśmy zrozumieć w znaczeniu najszerszem, bardziej moralnem, niż fizycznym: nie jest figurą retoryczną twierdzenie, że człowiek dobry wznosi się ponad wszelkie zło; jest to prawda naukowa, w sposób ogólnikowy już pojęta przez mądrość ludową, a którą zaprzeczać może tylko sceptycyzm systematyczny.

Dobroć jest wynikiem ewolucyi, zmierzającym ku obronie naszego organizmu; człowiek społeczny stał się dobrym, aby tem skuteczniej tryumfować

w walkach życia; jest to twierdzenie, które na pierwszy rzut oka może wydać się paradoksalnie optymistycznym, lecz które udowadniają całkowicie doświadczenie i rozumowanie.

Jeśli obserwujemy otaczające nas osoby, dostrzeżemy, że zawsze zdrowie idzie w parze z pewnem podniesieniem moralnem, gdy przeciwnie, zły stan zdrowia świadczy o tem, iż człowiek oddaje się występkom, lub myślom dowodzącym niskiego poziomu ducha.

Spostrzeżenie to czyni instynktowo lud, wykazujący zawsze pewne źle ukryte niedowierzanie w stosunku do osób niezdrowych, wie bowiem, że są one bardziej skłonne do czynności niskich, niż do aktów wspaniałomyślności; przeciwnie, z impulsyjnem zaufaniem oddaje się osobom, których twarze kwitną zdrowiem.

Człowiek zdrowy wydaje się nam dobrym przez sam fakt, że jest zdrow, a ruch, który nas ku niemu popycha, jest objawem sympatii rzadko zawodzącej, jest bowiem wynikiem milionów doświadczeń wykonanych przez tłum w ciągu stuleci.

Intuicya ludu zostaje stwierdzona i spotęgowana przez doświadczenia naukowe, jak się to niżej pokaże.

Dosyć będzie narazie przytoczyć opinię autora, wyróżniającego się podniesieniem moralnem i intelektualnem, Feuchterslebena, którego można uważać za jednego z pierwszych twórców psychoterapii. Autor ten odrazu zrozumiał i zbadał nierozzerwalny

związek cnoty ze zdrowiem, oraz dostrzegł, że pierwsza jest najłatwiejszą i najpewniejszą drogą do drugiego. Dziełko jego pod tytułem *Hygiena duszy* zawiera pod tym względem urywki listu wysoce pouczającego.

„Umysł posiada trucizny zabijające ciało oraz owoce dobroczynne, które je zachowują i uzdrawiają. Piękność w pewnej mierze jest tylko oznaką zdrowia; harmonia funkcyi ujawnia się równolegle z harmonią kształtów. Jeśli więc cnota upiększa, a występki jest przyczyną brzydoty, czy można zaprzeczyć, iż jeden zachowuje zdrowie, drugi zaś mu szkodzi?

Jeśli wolno tak się wyrazić, przyroda jest sądem tajemnym; juredykcyja jej cierpliwa i niespodziewana nic nie omija; ma ona świadomość błędów ukrywających się przed oczyma ludzkiemi, a których nie można ukryć przed jej prawem. Wyroki najwyższowładne i wieczne, jak wszystko, co wynika z pierwotnej zasady, wywierają swoje nieuniknione skutki na pokolenia, a prawnuk medytujący z rozpaczą nad tajemnicą swoich cierpień, może znaleźć ich przyczynę w niepowściągliwości swoich pradziadów. Dawny aforyzm tragiczny: „Winnemu należy się kara” znajduje zastosowanie nietylko ze stanowiska moralności i prawa, lecz także i z fizycznego.

„Choroby obecnego pokolenia mają źródło swoje raczej w przyczynach moralnych, niż fizycznych; aby im zapobiedz i wykorzeń je, niezbędnem jest nietylko to wychowanie materyalne, niby to mężkie,

które dają w liceach, lecz w większym jeszcze stopniu znacznie podnioslejsze wychowanie innego rzędu, które rozpocząć powinniśmy sami. Często zarzucano lekarzom, a niekiedy ze słusnością, materializm jednostronny, który każe im widzieć w człowieku jedynie tylko zbiorowisko kości, chrząstek, wewnętrznosci i błon, wprawianych w ruch przez tlen i krew. Oskarżenie to nie może dotknąć naszej teorii. Nie stoimy w sprzeczności ani z moralistą, ani z księdzem, dowodząc zgodności cnoty ze zdrowiem. Nie myślcie, powiada Lavater, natchniony fizyonomista, nie myślcie o upiększeniu człowieka, bez uczynienia go lepszym. Dodajemy z zupełną wiarą: „Jeśli nie uczynicie człowieka lepszym, nie myślcie o zachowaniu jego zdrowia.”

Autor myśli tak prostych a głębokich zostaje w zupełnej zgodzie z wiedzą współczesną i z mądrą filozofią życia.

Liczne spostrzeżenia, dowodzące, że zdrowie zostaje w bezpośrednim związku z cnotą, mogą być poczynione przez każdego, kto zbada osoby ze swego otoczenia.

Ktokolwiek nie jest zaślepiony, lub dotknięty owym snobizmem, popychającym tylu młodych ludzi do tego, co nazywa się „filozofią złego,” zmuszony będzie stwierdzić, że występki prowadzi w sposób nieunikniony do choroby i do nieszczęścia.

Dobroć, ową „wydzielina dobroczynna duszy,” jest siłą zabezpieczającą człowieka od cierpień moralnych i fizycznych, czyniąc go niewrażliwym na

ataki starości, a wywołując w nim owo codzienne odnowienie, które jest niezbędnym warunkiem zdrowia ciała i ducha.

Być dobrym, znaczy to toż samo, co rozwiązać zagadnienie równowagi moralnej i fizycznej, a odnaleźć w sobie nieskończone źródła życia i szczęścia.

„Dobroć, skoro rozgości się w naszej świadomości, powiada Finot, przenika ją całkowicie. Dusza wydaje wówczas woń wyjątkową. Widok dobroci rozjaśnia czoło. Udziela ona siły słabym, nadziei zropanczonym. Wystarczy małej dawki dobroci, jak owego dobrego chleba w Ewangelii, do uspokojenia cierpień całego tłumu”.

Dobroć jest higieniczna. Rozlewa ona w całym organizmie balsam zabezpieczający go od rozkładu. Człowiek dobry, w pełni sił fizycznych i umysłowych, czuje się człowiekiem *całkowitym* we wszystkich znaczeniach wyrazu.

Dobroć podnosi ton życiowy, o którym była mowa, a od którego zależy obudzenie się energii osobowej, nieodzowny warunek zdrowia. Dzięki siłotwórczej potędze cnoty czynność organów naszych staje się bardziej ożywiona, wrażenia doznają się wyraźniej, obrazy są żywsze, a cały zakres imaginacji rozświetla się genialnym połyskiem.

Dobroć jest olbrzymią potęgą sprzeciwiającą się atakom złego przez to, iż wznosi dokoła ludzi niezdołyte twierdze.

„Spokój jest pierwszym i niezbędnym środkiem leczniczym na wszystkie cierpienia, powiada jeszcze

Feuchtersleben; w większej części wypadków wystarcza sam do uzdrowienia; zawsze jest użyteczny i zbawienny”.

Dobroć zaś jedynie dać nam może spokój i tę równowagę umysłową, która stoi na przeszkodzie zakorzenieniu się fobii i cierpień urojonych, tak często zamieniających się na rzeczywiste.

Zły człowiek, a także ten, który oddany jest występkom, zostaje pozbawiony możliwości zachowania zdrowia, albowiem rozmaite formy upadku moralnego: zazdrość, przewrotność, kłamstwo, nieżyczliwość, mają wpływ rozkładający na energie nasze, których ton poniżają w znacznej mierze, osłabiając cały organizm i czyniąc go podatnym na cierpienia.

Człowiek dobry jest zdrowy. Człowiek zdrowy jest dobry. Jakiśmy to powiedzieli, lud w swojej intuicji nieokreślonej, która nigdy się nie myli, jest ona bowiem nieświadomym owocem wielowiekowej pracy, ma nieprzewyciężoną dążność do uważania chorego za winowajcę, a często sam chory ma poczucie wstydu własnej choroby, będące niejako poczuciem jego własnej odpowiedzialności. Wogóle, żaden chory nie szczyci się swemi cierpieniami, a gdy to się zdarza, można uważać, że cierpienie jego jest prawie beznadziejne, albowiem utracił wszelki jego wstyd.

Chory, który afiszuje się ze swemi cierpieniami fizycznymi, jest cynikiem narówni z tym, który wystawia na jaw cierpienia moralne, a cynik jest prawie zawsze beznadziejnie zgubionym. Wypadki wy-

brażalnych chorób można przyrównać fobiom, w których niby to *skrupulatni* uważają się za ukaranych za błędy, których nie popełnili, lecz *któreby mogli i mogą popełnić*, gdyż chorzy urojeni niebawem stają się prawdziwymi chorymi. Tacy „skrupulatni” są nibycynikami, lecz ich położenie nie jest tak rozpaczliwe. *Mogą nawet łatwo uzdrowić się, gdyż mają poczucie dobroci.*

Twierdzić, że człowiek zdrowy jest dobrym i że człowiek dobry jest zdrowym, jest to nie tylko przemawiać w duchu Ewangelii, lecz także wygłaszać prawdę niewątpliwie udowodnioną przez psychologię doświadczalną.

Czytelnik może ujawnić uzasadnione żądanie bliższego poznania w jaki sposób ta równoznaczność tłumaczy się naukowo i jaki jest mechanizm akcji i reakcji, za pomocą którego dobroć rodzi zdrowie, a występki chorobę.

Aby bliżej rozważyć ten mechanizm, byłoby użytecznem położyć nacisk na teorię, wywodzącą cierpienia fizyczne z moralnych, t. j. dowodzącą wpływu umysłu na ciało. Sądzymy wszakże, że podobny nacisk byłby zbyt bezużytecznym, albowiem obecnie tylko uparci zacofańce mogą zaprzeczać wpływu umysłu na ciało.

Przeciwnie, uważamy za zbyt bezużyteczne zatrzymywać się dłużej nad faktem, że brak dobroci wytwarza w sposób nieunikniony anormalne stany umysłu, stany, które popychają osobnika ku prawdziwym ideom

natrętnym i ku psychasteniom ¹⁾. Powiedzieć, że „zły nie ma spokoju”, znaczy to wygłosić prawdę, którą wszyscy pojmują w sposób mniej lub więcej jasny; lecz jaki jest mechanizm, który to wytwarza,—oto co wytłumaczyć winniśmy. Gdy będziemy przekonani, że brak dobroci jest warunkiem sprzyjającym wprowadzeniu idei chorobliwych do mózgu, znajdziemy środek leczniczy na cierpienia, które nas męczą. Znajdziemy „terapię dobroci”, a będziemy jeszcze raz przeświadczeni o cudownej harmonii, rządzącej naszym życiem fizycznym i moralnem; będziemy przeświadczeni, że cnota jest jeszcze najlepszym podstępem, który wynalazł mechiawelizm ludzki, aby żyć szczęśliwie i będziemy się śmieli z filozofii amoralnej, sięgającej „poza dobro i zło,” którą usiłują praktykować *silni* (tak nazywają siebie sami, aby ukryć swoją słabość).

Gdy będziemy przeświadczeni, że wszelki *występek*, w znaczeniu potocznym wyrazu, zamienia się w wadę w znaczeniu naukowem, i że ktokolwiek jest wadliwym w życiu, jest nim także w duszy, będziemy rozważali dobroć, nie jako uczucie ewangelickie, za pomocą którego zdobywamy raj w innym życiu, lecz jako konieczność naglącą ku prawdziwemu odczuciu życia i ku całkowitemu przebudzeniu naszej osobowości; przekonamy się, że nie tyrania, ani też uczucie panowania nad innymi, ani nadczołowieczeństwo są siłami wiodącymi do zwycię-

¹⁾ Osłabienie władz duchowych, przedwczesny uwiąd ducha.

stwa, lecz prosta dobroć, potęga przewyciężająca wszelkie przeszkody i pokonywająca wszelkie złe.

Dobroć nie jest niczem innym, jak tylko środkiem, wytwarzającym zgodę umysłu z sobą samym, a czyniącym go zdolnym do walki z codziennymi trudnościami życia. Podobnie jak i sztuka, dobroć jest narzędziem, które ewolucya wytworzyła dla obrony naszego organizmu.

Doktor Saleeby, w książce swojej o zatroskaniu ¹⁾, mówi bardzo trafnie: „gdy umysł nasz zostaje w zgodzie z sobą i z zewnętrznymi okolicznościami życia, wykonywamy w sposób właściwy wszystko to, czego życie żąda od naszej cierpliwości, od naszej tolerancyi, od naszego wytrwania, od naszej zdolności znoszenia przeciwności. Nie tracimy snu naszego, nie poszukujemy go przy pomocy alkoholu, lub innych środków chemicznych, a trudność może oddziaływać na nas, jako niespodziewana dźwignia, czyniąc nas zdolnymi do urzeczywistnienia tego, co stanowi najlepszą część naszych możliwości”.

Kto nie praktykuje dobroci, nie może doprowadzić umysłu do zgody z samym sobą; „kto źle robi, źle myśli”, mówi dawne przysłowie, a człowiek zły skłonny jest naturalnie do dostrzeżenia tysiącznych złych objawów nie istniejących w rzeczywistości i staje się nadzwyczajnie wrażliwym na każdy szelust liści. Umysł złośliwy stanowi podatny grunt

¹⁾ Stan bezprzedmiotowej troski, obawy czegoś nieokreślonego, niewiary w powodzenie.

na zasiew wszelkiej fobii. Uspodobienie pesymistyczne jego, nawet w stosunku do czynności innych stanowi samo przez się prawdziwą chorobę zabijającą w nim wszelki entuzjazm i oddalającą go od społeczeństwa.

Niemam on zaufania do innych, a w końcu traci zaufanie do siebie samego. Niektóre uporczywe prześladowcze nie są niczem innym, jak tylko skutkiem złego postępowania.

PRZYKŁAD Z ŻYCIA.

Kilkakrotnie kładliśmy nacisk na to, że prawie wszystkie, jeśli nie wszystkie cierpienia umysłowe rodzą się w sposób zdradziecki z powodów błahych na pozór, które można objąć w jednym: skojarzenie wyobrażeń utrwalające się, aby stać się wyobrażeniem natrętnem. Powinniśmy obecnie bliżej rozważyć fakt ten, aby uczynić zrozumiałym właściwy mechanizm dobroci przy wytworzeniu zdrowia umysłowego i cielesnego. Nic w tym zakresie nie może lepiej posłużyć ku wyjaśnieniu zagadnień, jak przykład odpowiedni.

Skreślmy więc krótką historię osobnika, który, będąc pozbawionym dobroci, staje się zbiornikiem poważnych cierpień umysłowych.

B ma lat dwadzieścia; zdrowie jego, nie będąc żelaznem, jest dobre.

Posiada on upodobania artystyczne bardzo wyraźne i uczy się malarstwa.

Objawia on pewne zdolności w wykonaniu i ma przed sobą świetną karierę; lecz ma on robaka, który go gryzie: jest zazdrosny. Wszelkie powodzenie jego kolegów obraża go w sposób straszliwy. Nie może znieść, aby kogoś chwalono w jego obecności. Pochwała trzeciej osoby uważana jest przez niego, jako obraza osobista.

Ta skłonność do zazdrości, pierwotnie ogólna, indywidualizuje się w następstwie w stosunku do pewnego przyjaciela *C*, dlatego, że przyjaciel ten jest przedmiotem najczęstszych pochwał ze strony kolegów i profesorów. Zaczyna więc nienawidzić *C*. Jak to bywa stale w podobnych wypadkach, *B* nie chce wyznać przed sobą prawdziwej pobudki i wytwarza kazuistykę, w celu przekonania siebie, że *C* jest pełen win wobec niego, że go wyśmiewa, że wystawia na jaw swoje tryumfy, aby go upokorzyć i t. d. Każdy czyn, każde słowo, każdy krok *C* odbija się w duszy *B* straszliwie wykoshlawiony.

Wytwarza się idea natrętna, która się organizuje. *C* stara się ująć dobrocią *B*; jest grzeczny, uprzedzający, serdeczny; wszystkie te objawy życzliwości uważane są przez *B* za hypokryzję, zmierzającą ku zadaniu mu w sposób nikczemny jakiegoś ciosu. *B* nienawidzi *C* i ma to przeświadczenie, że *C* nienawidzi go również. Wówczas dla nieszczęśliwego zaczyna się życie naprawdę niemożliwe. Praca przestaje być radością, a staje się nieznośnem udęczeniem, albowiem opanowywa go myśl o *C*. Idea natrętna staje się coraz natarczywszą. *B* czyni

z *C* winowajcę wszystkich klęsk swoich. Traci sen i apetyt, zdolności do pracy jego dezorganizują się: im więcej stara się pracować, tem mniej zdolnym staje się do wysiłku stałego.

Idea natrętna, która opanowała *B*, jakkolwiek w tym momencie stanowi już poważne cierpienie, nie jest wszakże wypadkiem beznadziejnym. Zdarza się to, chociaż nie w tak intensywnych odcieniach, we wszystkich środowiskach artystycznych, gdzie wielu jest ludzi nadmiernie wrażliwych.

Nienawiść *B* do *C* mogłaby się uspokoić, a nawet zniknąć, gdyby *B* analizował siebie beznamietnie i zrozumiał pierwotną pobudkę choroby: zawiść. Przyłącza się wszakże tu okoliczność, czyniąca zle nieuleczalnym i oplatającą *B* gęstą siecią motywów, z której nie może się wyzwolić.

C ma kochankę. Wskutek zjawiska osobliwego, lecz dającego się dobrze wytłumaczyć, *B* na miejsce swej zawiści z powodu artystycznych powodzeń *C* podstawia nienawiść, którą tłumaczy zazdrością w miłości.

Wytłumaczmy rzecz bliżej.

Wszystkie myśli *B* są skierowane ku nienawiści dla *C*; nie ma jednak świadomości, że nienawiść ta urosła z pospolitej zazdrości zawodowej, lub przynajmniej usiłuje nie zdawać sobie z tego sprawy, gdyż uczucie to wydałoby się zbyt niskiem w jego własnych oczach. Kochanka *C* staje się motywem jego sofizmu. Wmawia w siebie, że kocha się w tej kobiecie, lub może zaczyna kochać się w niej

istotnie wskutek tego przeświadczenia, chociaż w rzeczywistości nie kochał jej pierwotnie, lecz tylko niska zawiść zawodowa przekształca się w nim w szlachetniejszą zazdrość na tle miłosnem. Stwarza sobie usprawiedliwienie, aby wytłumaczyć wzrastającą nienawiść do *C*.

Gdy dochodzi do tego punktu, idea natrętna przybiera charakter olbrzymi. Nienawiść do *C* wzrasta widocznie. Niezdolność do pracy staje się zupełną, a *B* tłumaczy ją miłością, którą żywić ma dla kochanki *C*. Miłość, jak to nadmieniliśmy, była na początku tylko rozumowaniem sofistycznym, tylko ideą; lecz idea ta ma na równi z innymi dążność do uzupełnienia się, czyli, jak to mówi Taine, do zajęcia pierwszego planu, przybierając wszelkie pozory rzeczywistości. *B* staje się zakochanym w kobiecie jedną z miłości tego typu, który nazywają „miłością z głowy”.

Skoro *B* doszedł do tego punktu, jest on stracony; nienawiść do *C* staje się tak bezwzględna, że musi ujawnić się w jakimkolwiek akcie: albo *B* będzie starał się zgładzić *C*, albo sam zostanie waryatem gwałtownym. Tragedya w jednym lub drugim kierunku jest rozwiązaniem logicznem szeregu przejść, które doprowadziły *B* do stanu takiego paroksyzmu, kiedy cała istota zostaje skierowana ku jednej idei.

KOTWICA ZBAWIENIA.

Można uważać ten przykład za typowy. Można według tego schematu skreślić sobie przebieg wielu innych idei natrętnych. Przytoczyłem go, aby wykazać, że dobroć może być środkiem zaradczym przeciw wytworzeniu tego rodzaju idei natrętnych.

Oczywiście, iż tak jest, gdyż dobroć byłaby ocaliła *B*, nie dopuszczając systematyzacji w nim zawiści; nie dopuściłaby nawet do rozwinięcia się tego smutnego zarodka. Od pierwszej chwili dobroć byłaby oświeciła jego świadomość co do uczucia nienawiści, powstającego w stosunku do *C* i przeszkodziłaby do przeobrażenia pospolitej zawiści zawodowej w namiętną zazdrość przez podstawienie powodu nienawiści. *B* znalazłby był nawet pobudkę do poprawienia się w wyższości artystycznej. Idea natarczywa nie byłaby się wytworzyła. Energie jego zostałyby zahartowane w szlachetnej grze współzawodnictwa nie mającej nic wspólnego z rozkładową natarczywością zawiści. Emulacja rodzi się z potrzeby podniesienia wartości naszej osoby, skompletowania naszych sił, zogniskowania ich ku szlachetnemu celowi zwycięstwa. Zawiść, przeciwnie, jest siłą rozkładową, paraliżującą energie duszy, pogrążającą je napowrót w dziedzinę nieświadomości i wytwarzającą depresję psychiczną, która stanowi podatny grunt dla wszelkiego cierpienia.

Dobroć byłaby kotwicą zbawienia dla *B*, lecz nie umiał on pokierować łodzi swej, jak tysiące nieszczęśliwych, którzy wloką żywot swój staczany nienawiścią względem wszystkich i wszystkiego.

POCHODZENIE MORALNE CHORÓB PSYCHICZNYCH.

Z tego faktu, że być dobrym znaczy tyle, co być optymistą, wynika, że dobroć jest pierwszym czynnikiem spoczynku ducha, warunkiem niezbędnym do osiągnięcia zdrowia fizycznego.

Zdaje się nam koniecznem położyć nacisk na wpływ umysłu na ciało. Cała nasza książka jest tylko rozwinięciem prawdy, o której już nikt nie wątpi, a którą zawsze ujmował umysł ludu. Istnieje niezliczona moc przysłów, świadczących o tem, że prawda ta była zawsze intuicyjnie przejrzaną przez zbiorowy umysł ogółu.

Dobroć właśnie przygotowuje w umyśle najlepsze warunki, aby mógł on oddziaływać skutecznie na ciało; dobroć jest atmosferą niezbędną dla swobodnego objawienia energii psychicznych, albowiem przeciwność jej, przewrotność, wytwarza wszelkiego rodzaju zatroskania, nie dopuszcza tych energii do czynności i do wytworzenia wszystkiego dobrego, któreby wytworzyć mogły.

W książce bardzo użytecznej, poświęconej trosce, Saleeby mówi:

„Istnieją fakta naprawdę interesujące i zasługujące, aby je przytoczyć, jako dowód teorii, że wpływ zatroskania i przeciwności jego, t. j. zaufania w sobie w chorobach, oddziaływa w najwyższym stopniu na udział układu nerwowego w wydzielinach ciała. Wszelki stan umysłowy zostaje skojarzony ze stanem fizycznym mózgu i dzięki jego stanowi możliwe są wyniki cielesne następne”. Dobroć właśnie jest tem, co przeszkadza wytworzeniu się najszkodliwszych trosk, zatroskań, przytem chorób bardzo licznych i rozmaitych.

Nasze złe usposobienia względem świata, zawiść, nieufność do wszystkiego i do wszystkich, brak zaufania w stosunku do bliźnich, przypuszczenia często bezzasadne w usposobieniu ludzi względem nas, egoizm, skąpstwo materyalne i uczuciowe, wyśmiewanie nieszczęśliwych i tych, którzy nie mają powodzenia, radość z powodu niepowodzeń innych, złośliwe tłumaczenie słów i czynności innych, dążność do dostrzegania podstępów w każdej czynności, słowem wszystko, co stanowi przeciwność dobroci, jest pobudką do uprzedzeń, do idei natarczywych, do skłonności pesymistycznych, do nieufności powszechnej, do licznych cierpień, do nienawiści, do złości, do mąk ducha, do nigdy nienasyconych potrzeb, do prześladowań, do procesów, do zemsty.

Nieufność pesymistyczna, gorycz nieustająca, zniechęcenie nieprzerwane, gniew rozkładowy rodzą się z braku dobroci. Stany te umysłowe zgubne są dla ciała. To też organy uszkadzają się, niestrawność

opanowyywa organizm, wątroba pokutuje, manie umysłowe, fobie, idee natrętne znajdują grunt podatny u ludzi złych, t. j. u ludzi ustawicznie zajętych zawzięcią, zazdrością, potrzebą uciskania bliźniego lub toczenia z nim wojny w tem przeświadczeniu, że wszyscy starają się im szkodzić, w pragnieniu wystawienia na pokaz zbytku i bogactwa, w usiłowaniu szkodenia bliźnim przy wszelkiej sposobności i t. d.

Owo zatroskanie, które doktór Saleeby nazywa cierpieniem wieku, zaostrza się szczególnie przez brak dobroci, gdyż człowiek dobry kierowany bywa instynktem ku zmniejszeniu przyczyn mogących zatruć jego istnienie. Dobroć jest obroną organizmu.

ZATROSKANIE ZŁOŚLIWYCH.

Doktór Saleeby z wielką trafnością analizuje zgubne następstwa zatroskania, rozważając je w stosunku do zwykłych chorób fizycznych. Przytoczymy tu jego własne słowa:

„Istnieje wiele chorób niezaraźliwych, które są, zdaje się, zwykłym następstwem usposobienia do zatroskania, a które same usposabiają do raka”. Doktór Saleeby nie posuwa się tak daleko, aby podzielać tę opinię; twierdzi jednak wyraźnie, że podagra, cukromocz i pewna forma szczególna cierpienia oskrzelowego są wynikiem zatroskania.

Lecz najbardziej wyraźne objawy oddziaływania stanów zatroskania na organizm dają się dostrzedz w chorobach zakaźnych.

Każde zakażenie, jako zależne, od obniżenia ogólnych warunków zdrowia, jest w niewątpliwiej zależności od zatroskania. Jest to faktem bardzo znany, że w cierpieniach gruźliczych mikroby mogą dostać się do każdego. Tylko ci, którzy są odporni na nie, nie podlegają zakażeniu. Wiemy także, że siła fizyologiczna odporności na choroby zakaźne podlega bezpośredniemu wpływowi stanów umysłowych. Ustawicznie powtarza się doświadczenie, że w jednakowych warunkach zewnętrznych choroby zakaźne czepiają się przeważnie tych, którzy się ich boją i że, przeciwnie, nietkniętymi zostają ci, którzy zachowują odwagę. Saleeby syntetyzuje myśl swoją w następującem jaskrawem zdaniu: zatroskanie zdolne jest w znacznym stopniu osłabić obronę ciała. Potrafiłoby ono zabić kota, obdarzonego dwięćkrotnem życiem.

Jeśli prawdą jest, że zatroskanie, które w formach swych natarczywych wypływa zawsze z dążności pesymistycznych, t. j. ze skłonności dostrzegania złego wszędzie i w każdej czynności ludzkiej, (co znowuż jest wynikiem braku dobroci), zdolne jest osłabić obronę ciała, przeciwność jego, t. j. nadzieja optymistyczna, zaufanie w sobie i w innych, skłonność widzenia dobrej strony we wszystkim powinna z konieczności wzmocnić nasze środki obronne przeciwko atakom cierpień fizycznych. Zdrowie ciała

jest zdrowiem moralnem. Jesteśmy dobrzy, bo jesteśmy zdrowi; taki jest wynik wiedzy.

Dobroć jest higieną duszy i ciała, jak sztuka, jak religia, jak modlitwa, jak wszystkie te stany umysłowe, które budzą w nas drzemiące energie, które powołują w zakres świadomości siły psychiczne nieświadome, które odnawiają osobnika, przeskadzając starzeniu się organizmu i umysłu.

DOBROĆ POWINNA BYĆ ŚWIADOMĄ.

Dobroć jest więc potężnem narzędziem odrodzenia; jeśli człowiek jest smutny i nieufny, a w egzystencji swej widzi szereg obrazów niewesołych i pozbawionych związku, dobroć może mu przywrócić poczucie życia i uczynić z niego nowego człowieka. Dobroć jest pobudką, budzącą z uśpienia duszę.

Finot mówi: „kwestya, jak zostać szczęśliwym, redukuje się często do tej innej, jak być dobrym”? Dobroć powinna być świadoma siebie, powinna wiedzieć, jakie zakłada sobie cele.

„Dobroć, pozostająca za obrębem świadomości, jest tylko kryzysem słabości... znamionuje ona rozstrój duszy naszej, nie jej harmonię. Jak oręż dobrze sporządzony, dobroć nie wystrzela bez powodu. Praktykowana w sposób ślepy może ona spowodować nawet cierpienie.

Dobroci więc powinniśmy się uczyć; chociażby dlatego, że nie wszyscy potrafią ją skutecznie w sposób właściwy i mogliby zasiać w sobie skutki szkodliwe zamiast dobroczynnych. Dobroć nie powinna być słabością, lecz siłą; pod tym warunkiem tylko staje się przyczyną zdrowia, radości, młodości, t. j. szczęścia. Powinniśmy więc uczyć się tej „trudnej sztuki zostania dobrym”.

ROZDZIAŁ ÓSMY.

SZTUKA STANIA SIĘ DOBRYM.

TREŚĆ:

Skarb dostępny dla wszystkich. — Codzienne odwołanie się do dobroci. — Pierwsze przepisy dobroci. — Dobroć i bowaryzm. — Jakie korzyści wyciągamy z istnienia hypokrytów. — Hypokryzya, jako próba rehabilitacyi. — Żli wychowawcy, źli ojcowie i złe matki. — Okulary dobroci. — Tysiączne podstępny człowieka prawdziwie dobrego. — Mały traktat o dobroci.

«Pytanie: jak zostać szczęśliwym?
znaczy tyleż, co pytanie: jak zostać
dobrym?»

FINOT.

«Zamienić gniew na słodycz, go-
rycz doświadczeń ludzkich na łagod-
ność, niewdzięczność na dobrodziej-
stwa, obrazy na przebaczenie, — czy
nie jest to święta alchemia pięknych
dusz?»

«A przemiana ta, jak była samo-
rzutną, tak stać się musi nawy-
knieniem.»

AMIEL.

«Kochajcie, kochajcie i myślcie
o tem, że byliście kochani, zanim
kochać zaczęliście.»

KATARZYNA Z SIENNE.

SKARB DOSTĘPNY DLA WSZYSTKICH.

W przepisach sztuki dobroci zawarte są przepisy zdrowia fizycznego i moralnego, jak to staraliśmy się wykazać w poprzednim rozdziale. Nauczyć się więc sztuki być dobrym znaczy tyleż, co nauczyć się zachowania własnych sił umysłowych i cielesnych, a ich spotęgowania przez czynność logiczną, zwięzłą, prawdziwie ludzką.

Przepisy te nie zawierają nic metafizycznego, mogą one być zrozumiane i przyjęte przez każdy umysł. Każdy może je przyjąć i uczynić z nich prawidło swego postępowania.

Gdy człowiek mówi: chcę być dobrym, gdyż mi dogodniej być dobrym, zostaje wówczas w najlepszych warunkach, aby nim zostać. Tylko człowiek o umyśle zaślepionym, który nie dostrzega tej dogodności a przez to nie ma chęci jej wykonania, zostanie zgubionym; wszyscy ci, którzy zechcą, będą mogli to uczynić.

Dobroć jest skarbem dostępnym dla wszystkich; dobrodziejstwa jej moralne i cielesne nikomu nie są

odmówione i niema nikogo, ktoby był wykluczony z tego cudownego ogrodu, gdzie kwitną wszystkie piękne dzieła życia. Trzeba tylko, ażebyście przez jedną chwilę pomyśleli o tem słowie, ażebyście usiłowali wyobrazić sobie nieskończone nagrody, spływające na tego, który poszukiwał dobroci, a dobrodziejstwa jej staną się nabytkiem waszym.

Pierwszym przepisem sztuki stania się dobrym jest: pragnąć gorąco dobroci i z zapalem przyzywać ją za każdym razem, ilekroć mamy powziąć postanowienie, od którego zależy szczęście innych osób, za każdym razem, gdy czynności wasze, słowa wasze, sądy wasze oczekiwane są z gorączkową nadzieją przez istotę ludzką, gdy jesteście w stosunku do kogoś panem, od którego zależy jego egzystencja.

Każdy z nas w istocie jest ośrodkiem małego systematu, dokoła którego ciężą pragnienia, miłości, nadzieje; każdy z nas jest panem szczęścia innych serc, królem w państwie, gdzie wydaje prawa i dekretuje życie lub śmierć poddanych, zależnych od jego kaprysu. Gdy każdy z nas rozmyśla głęboko nad tą władzą, którą los złożył w nasze ręce, z której wynika wzniosła i uroczysta odpowiedzialność gestu, jaki spełnić powinniśmy, niech każdy przewiduje następstwa, wynikające z jego postępowania, oraz radości lub smutki, które stają się udziałem osób powierzonych przez los kaprysowi naszej woli.

Niech każdy odwołuje się do dobroci, jak do jedynego światła, oświetlającego czynności, które speł-

nić mamy, a także te, które powinniśmy stłumić w samem ich pragnieniu. Całe nasze postępowanie wytknięte jest w tym przepisie: uniknąć wszelkich łez innych osób; budzić w nich wszelkie możliwe radości. Gdy jedna z czynności waszych sprawia zamieszanie w jednej duszy, zasmuca jedno życie, tłumi aspiracye w jednym sercu, zabija czyjkolwiek zapal i rozpościera zasłonę pogrzebową przed oczyma innych osób, dając im smutną wizyę życia, nie potrzebujecie innych wyjaśnień: sama myśl o tych wszystkich cierpieniach powinna skłonić was do uniknięcia czynu, jeśli chcecie być dobrymi. Powinniście go uniknąć chociażby kosztem chwilowego cierpienia: mówię chwilowego, gdyż dobroć nie omieszka zrosić krótkotrwałą ranę swoim boskim balsamem, a w całej istocie waszej rozszerza się cudowne ciepło, ustokratniające z niespodziewaną rozkoszą dobry uczynek, któryście popełnili.

JAK PRZYWOŁYWAĆ DOBROĆ.

Dobroć powinna być powoływana codziennie. Nie przepuście dnia bez spotęgowania w duszy waszej uczucia dobroci i bez zdobycia stopy gruntu w obszarze świadomości. Zastanawiajcie się co wieczór nad dobrodziejstwami, któreście już uzyskali, dzięki szlachetnym wysiłkom ku dobroci, a osiągniecie stąd nową siłę wytrwania. Nie starajcie się być dobrymi dla nagrody, która stąd wyniknie, lecz bez za-

strzeżeń i z największą wiarą przyjmijcie myśl, że nagroda ta nie jest odległą, lecz że w tej samej chwili postanowienie dobrego postępowania stanowi dla was znakomitą ulgę; że powinniście się czuć natychmiast spokojniejszymi, silniejszymi, pewniejszymi i weselszymi. Samo odwołanie się do dobroci jest już dobrocią w stanie tworzenia się. Uśmiech rozlewa się na twarzy naszej; myśl Sokratesa: „nie złego nie może spotkać dobrego człowieka”, zamienia się na wiarę, niepodlegającą dyskusyi; energie nowe, niepodjęrzewane, kielkują w ciemnych głębiach waszej istoty; wszystkie siły życia komórkowego potęgują się, zdawałoby się, aby dać większą rozciągłość waszej jaźni. Jesteście już dobrzy; automatycznie zakreśla się w was linia postępowania; wykluczacie z waszych czynności dziennych wszystko to, co, powodując krzywdę innych, zburzyłoby równowagę waszej duszy.

EGOIZM I DOBROĆ.

Egoizm! Tak, może egoizm, lecz egoizm boski, przekształcający was na istoty silne, uroczyste, prawie wszechmocne. Promień z nieba schodzi razem z dobrocią i cała świadomość zostaje nim oświetlona.

Postanowienie żyć z dobrocią jest środkiem leczniczym o momentalnym skutku; wszelki gniew rozprasza się, wszelkie zatroskanie utracą swój cha-

rakter tyranii, manie uspakajają się, pragnienia przewrotne zostają zepchnięte w głąb, istnienie upraszcza się. To, co poprzednio wydawało się nam skomplikowaniem, niedającym się rozwikłać nieporządkiem, rozwiązuje się prosto i jasno, jak gdyby ręka wróżki odnalazła nić powikłanego kłęбка, a życie płynęło dalej ruchem potoczystym. Światło, które do nas przychodzi przez samo odwoływanie się do dobroci, rozświecła nam drogę, po której możemy postępować dalej bezpiecznie bez żadnych wzruszeń, bez obawy napotkania na przeszkody, mamy bowiem za towarzysza podróży tego pewnego przewodnika, którym jest pojęcie dobra.

Po tylu filozofiach smutnych i skomplikowanych, myśl współczesna stara się odnaleźć tajemnicę życia jasnego w poszukiwaniu dobroci. Ci, którzy nie są przygotowani do odgadnięcia tej tajemnicy, będą zawsze pogrążeni we śnie nieświadomości i pozostaną w niewiedzy prawdziwej umiejętności zbliżenia się do szczęścia. Będą się dziwili, że opuszczają smutni i pogniębieni mizerne swe przyjemności, a nie przyjdzie im na myśl, że prawdziwa rozkosz znajduje się w wykonywaniu dobroci, dzięki której dusza staje się zdolną zamknąć w sobie świat.

DOBROĆ PRAWDZIWA I FAŁSZYWA.

Niedość jest wszakże uzyskać poczucie pobroci, potrzeba wiedzieć także, w jaki sposób mamy wy-

dawać ten skarb, w który wzbogaciliśmy się przez akt woli.

Tu właśnie zaczyna się trudność sztuki zostania dobrym.

Jak powinniśmy rozdzielać naszą dobroć? Kto będzie korzystał z jej dobrodziejstw, z jakimi probierzami powinniśmy przystąpić do dobrych czynów?

Powiedzieliśmy już, że dobroć powinna być siłą, nie zaś słabością i, że powinna czynić z nas i z naszych blizkich, ludzi zdrowych na umyśle i na ciele. Oto więc pierwsze правило: dobroć nie powinna być praktykowana tak, aby uczyniła ludzi słabymi, miękkimi, próżniami. Dobroć nie powinna okazywać tolerancyi dla ludzi niskich, którzy chcą z niej korzystać; nie powinna też stawać się dla nich nową pobudką do upadku. Nie powinniśmy schlebiać występкови, złym nawykniениom, nierozsądnym namiętnościom naszych bliźnich nawet wówczas, gdy oni ludzą się, że znajdują w nich szczęście.

Dobroć nasza jest złą, jeśli staje się współniczką powolnej tortury, wykonywanej przez zbydlęciałego człowieka, z bezmyślnym uśmiechem idyoty, ślepego na niebezpieczeństwo, do którego się zbliża. Nie jesteśmy prawdziwie dobrzy, jeśli dajemy się wzruszyć prośbą nieszczęśliwego, który nas błaga o pomoc, aby mógł zadośćuczynić zgubnym namiętnościom; nie jest to aktem prawdziwej dobroci, gdy dopomagamy nieświadomemu do wkraczania na drogę dalszego upadku, płacąc za szklanke alkoholu, która go pogrąża głębiej w bydlęcość.

Powinniśmy przeciwstawić stanowczą odmowę człowiekowi, który odwołuje się do naszej czułości, błagając o środek samobójczy. Dobroć staje się tylko niską słabością, gdy przyczynia się do przeobrażenia człowieka na tę istotę, którą Gorkij nazywa ex-człowiekiem. Ex-ludzie pogrążeni w ołowiany sen nieświadomości powinni budzić w nas litość, a nawet wielką litość; lecz biada wam, jeśli słabość wasza doradza usłuchanie ich prośby o nowe środki do tem głębszego zanurzania się w bagno. Litość wasza powinna usiłować podnieść ich, lecz nie zabijać. Graczowi, który na klęczkach błaga was o pieniądze na nową próbę szczęścia, dobroć wasza nakazuje odmówić. Dać się wzruszyć i popchnąć nieszczęśliwego ponownie ku matactwu i czynności niemoralnej, poniżającej zamiast uszlachetnić, a pozostawiającej w duszy osad, jak po wykonaniu zbrodni, byłoby to słabością, nie dobrocią.

Umieście uczynić różnicę między łzami. Nie wszyscy ludzie są szczerzy w skargach swoich. Są skargi odkupieńcze winowajcy, pragnącego podnieść się, i błagającego, abyście wyciągnęli mu rękę, aby mógł wyrwać się ze snu swego: na taką skargę powinniście odpowiedzieć, jak na prośbę brata w niebezpieczeństwie, a taki akt dobroci napełni duszę waszą słodyczą, która da wam nowe siły do życia. Bądźcie bezwarunkowo dobrzy względem ex-ludzi, którzy chcą uzyskać utraconą godność, ponieście wszelkie ofiary, aby przyjść im z pomocą, oddajcie im wszystko, doprowadźcie siebie chociażby do nędzy osta-

tecznej, albowiem z tego boskiego aktu dobroci osiągnięcie takie bogactwo życia przez podniesienie waszych energii, że wróci się wam stokrotnie to, coście oddali.

Lecz pozostańcie zimni i niewzruszeni wobec łez człowieka, który chce wyzyskać czułość waszą nie w celu rehabilitacji, lecz coraz dalszego pograżenia się: takie łzy nie są szczere. Nie prześwieca przez nie promień skruchy; są to łzy mechanicznie wyciśnięte przez strach: przez obawę, że nie znajdzie środków zadośćuczynienia namiętności. Byłoby zbrodnią wzruszać się łzami temi.

Jakkolwiekbaż komedia występku jest tak zręczna, że możecie się stać jej ofiarą; a dalej jesteście w niebezpieczeństwie nieodróżnienia łez żalu od łez kłamstwa; nie żałujcie wówczas dobroci swojej, gdyż dobra wiara oczyszcza duszę z wszelkich wyrzutów.

MORALNOŚĆ HYPOKRYZYI.

Sztuka dobroci powinna rozwinać prostotę cechującą wielkość w tłumaczeniu uczynków innych i w sądzie o naszych bliźnich.

Powinniśmy się odwołać do całej naszej dobrej wiary optymistycznej, aby patrzeć życzliwem okiem na czyny ludzkie. Nie powinniśmy wierzyć w złe. Jeśli rozum mówi nam, że w rzeczywistości istnieje złe i że zbyt wielu jest ludzi złych i okrutnych, ten sam rozum powinien dodać, że wszyscy ludzie

posiadają możność czynić dobrze i że wskutek tego powinniśmy spodziewać się i oczekiwać po nich dobrego.

Powinniśmy wierzyć w dobro, gdyż w rzeczywistości nasze zaufanie je stwarza.

Nawet najgorszy człowiek czuje nieprzeczwyciężony pociąg do niego, jeśli, zamykając oczy na złe, które on popełnił, damy mu pewność zupełnego w nim zaufania!

Jakżeż są niezręczni i naiwni ci, którzy chcą zmieniać ludzi przekonywając ich o ich nikczemności! Prawdziwa dobroć polega na tem, aby unikać tego straszliwego pesymizmu, widzącego w każdym człowieku zbrodniarza.

Stosowanie brutalnego postępowania inkwizytora względem kogoś, o kim mamy powody tajne do sądu, że jest złym, jest najgorszą polityką. Nie powinniśmy mówić do niego: popraw się, nieponiu, bądź dobrym, niegodziwcze!

Nie jest to zachęta do nawrócenia, lecz do występku.

A jednak ileż to osób zostaje ofiarą tego złudzenia! Ile matek, ilu ojców, ilu nauczycieli używa tego brutalnego systematu wychowania, polegającego na wytykaniu dzieciom ich wad w naiwnym zamiarze wskazania im drogi do cnoty przez wytknięcie palcem drogi do występku.

Prawdziwa dobroć jest bardziej subtelna, bardziej delikatna, bardziej dyplomatyczna. Oto dlaczego powiedzieliśmy, że dobroć powinna być świadomą, wy-

studytowaną, oględną, nie impulsyjną i pozbawioną zastanowienia się. Ręka dobroci może być żelazną, lecz powinna być okryta miękką aksamitną rękawiczką.

Brutalna dobroć podobna jest więcej do huraganu niszczącego i wywracającego złe rzeczy, niż do wiatru, który je zmiata.

Tak więc druga zasada sztuki dobroci zawarta jest w tem zdaniu: brać ludzi z ich lepszej strony. Twierdzenie to stare; zawiera ono wszakże wszystko, co najlepszego wynalazła mądrość szkolna dla ujęcia całej nauki wychowania. Nie mówcie nigdy ludziom o ich gorszej części; udawajcie, że jej nie znacie; mówcie im, że są dobrzy, a staną się takimi, — tak wielka jest atrakcyja dobroci. Mówiono o hypokryzyi, że stanowi ona hołd, który występki składa cnocie. Poprawniej byłoby powiedzieć, że hypokryzya jest udaniem cnoty, aby tem dogodniej oddawać się występki; jakkolwiekbyś myśl jest głęboka, nasuwa bowiem nadzieję, że hypokryzya jest w gruncie rzeczy dokonywaną przez człowieka próbą zmiany swego charakteru i stania się dobrym.

Mówiliśmy w rozdziale III-im o bowaryzmie, który jest zdolnością człowieka wyobrażania siebie innym, niż jest. Możliwem jest — nadzieja jest dobrą rzeczą i mamy tę nadzieję, — że hypokryzya jest w istocie swojej dążnością bowarystyczną.

Hypokryzya jest udawaniem charakteru dla uzyskania sobie życzliwości ogółu lub osób, które nas interesują.

Gdy więc znajdujemy się wobec człowieka, przywdziewającego płaszcz cnoty, lecz w taki sposób, że można dostrzedz przez szpary symulacji jego wady, strzeżcie się, abyście nie rzucili się na niego ze zmarszczonemi brwiami sędziego, wołając: precz z maską!

Nie, człowiek świadomie dobry, wie, że jego postępowanie powinno być zgoła inne. Podziwia on owo ubranie pożyczone i przekonywa udającego, że żadne inne nie byłoby mu bardziej do twarzy. Dyplomacya prawdziwej dobroci znajduje tysiące środków do namówienia hypokryty, iżby codziennie przywdziewał ubranie cnoty, a jeśli jakiś sędzia powierzchowny znajdzie, iż taka codzienna zachęta do symulacji godna jest nagany, skrupulatniejszy obserwator świata dostrzeże w niej narzędzie czynnej propagandy moralnej.

Wiedza wykazuje, że ciągle udawanie przyczynia się do radykalnej zmiany charakteru. Udając dobrego, człowiek staje się dobrym. Władza bowaryzmu tłumaczy się tu w całym znaczeniu.

Prawdziwa dobroć umie skorzystać z hypokryzji ludzkiej^{1,2} w celu wykonywania swych dobrodziejstw. Zmienia ona hypokryzyę na cnotę, udając, że wierzy w rzeczywistość tego, co widzi. Dlaczegooby dobroć miała zrywać maskę występкови, skoro istnieje możliwość, że użycie tej maski zmieni człowieka i nawróci go? A któż nam zabroni wierzyć, że hypokryta nie zechce na własną rękę wykonać trwałej próby wyzwolenia się ze swoich wad, chociażby nieświadomie?

Tylko dla cynika — dla człowieka, który bezwstydnie wystawia na jaw swoje wady — niema prawie nadziei na zbawienie: lecz człowiek, który codziennie zadaje sobie trud ukrywania hańby wad swoich, swoich złych skłonności, niedoskonałości wewnętrznych, posiada zawsze możność zmiany na lepsze.

Dobroć powinna współdziałać takiemu odkupieniu.

NAUCZANIE DOBROCI.

Ogromna doniosłość dobroci, jako czynnika życia harmonijnego, wytworzyła ideę nauczania jej w szkołach publicznych. Ideę tę rozwinął Finot, pisząc kilka gorących i entuzjastycznych kartek o dobroci bez rozważania wszakże związku tego zagadnienia z zagadnieniem zdrowia i piękności cielesnej.

„Kurs dobroci, powiada on, w liceach na użytek młodych umysłów! Idea wydaje się paradoksalną. Lecz paradoks często jest prawdą dnia jutrzejszego. Pragniemy jego tryumfu: przedewszystkiem zaś życzymy, abyśmy znaleźć mogli nauczycieli przekonanych... Pestalozzi dobroci! Może ta istota zagadkowa żyje gdziekolwiek... Pokieruje on dobrocią dziecinną i rozwinię ją podobnie, jak niektórzy oględni wychowawcy umieją skierować powierzonych im synów królewskich ku przeznaczeniom dobroczynnym”...

Idea nie jest bynajmniej paradoksalną, jeśli weźmiemy pod uwagę, że w gruncie wszelkie nauczanie

moralne nie ma innego celu, jak tylko kierować umysły ku filozofii dobroci. Wszelka moralność, do jakiegokolwiek należy szkoły, gdy decyduje się na sformułowanie zasad praktycznych, nie może znaleźć innych konkluzji, jak tylko taką: czyńcie dobrze... W głębi wszystkich alembików filozoficznych, po wszelkich pomysłowych i uczonych przygotowaniach nie znajdujemy nic innego, jak jeden tylko wytwór: dobroć. A ten to wynik nadaje prawie wszystkim filozofiom prawo obywatelstwa w umysłach ludzkich.

Wszystkie filozofie są dobre, wszystkie bowiem prowadzą rozmaitemi drogami do jednego celu.

Wysiłek syllogistyczny umysłu ludzkiego nie może znaleźć innego ujścia; a gdy je znajduje, dopełnia to, co w gwarze teatralnej nazywa się błędem wyjściem. Filozofia logicznie konkludująca o konieczności praktykowania złego może być tylko wytworem umysłu pozbawionego równowagi, nie mającego żadnego odpowiednika w ciebie zbiorowem. Najbardziej krańcowe doktryny, gdy dochodzą do najbardziej krańcowych wyników swoich, czują się potężnie zniewolonemi do pogodzenia się ze skromną myślą najskromniejszego wśród ludzi: konieczności pełnienia dobrego.

Występek jest odosobniaczem; wykrawywa on, jeśli wolno tak mówić, oddającego się mu człowieka z całokształtu ludzkości; gdyż w istocie swojej występki jest obłędem i należy do niższości społecznej, jak wszystkie organizmy zwyrodniałe. Tylko w pe-

wnych okresach ślepoty umysłowej możliwem jest przemijające zwycięstwo złego.

W wielkiej scenie *Cudzoziemki* Dumasa doktor Remonin mówi do Bestyi Złego, pani Clarcton: „zostaniesz zwyciężoną; dobro silniejsze jest od złego.— Dlaczegoż tak często widzimy, że złe zwycięża dobro? — pyta się złoczywna kobieta. — Dlatego, że nie wystrzegamy się go dosyć uważnie”, odpowiada doktor.

KRÓTKI PODRĘCZNIK DOBROCI.

Poszukiwanie dobroci przyczynia się do odnalezienia zdrowia i spokoju. Wszyscy mogą udać się na to poszukiwanie z pewnością znalezienia.

W duszy również znajduje każdy, kto szuka.


Powiniśmy gorąco pragnąć być dobrymi nawet przez egoizm, gdyż dobroć jest najbardziej przyjaznym gruntem dla rozwoju związków szczęścia.

Unikać wszelkich łez cudzych, dostarczać innym wszelkich radości, taki jest pierwszy przepis sztuki dobroci.

Dobroć jest lekarstwem na wszystkie choroby. Psychologia doświadczalna dowiodła, radość spowodowana przez dobroć jest bodźcem potężnym do życia i że organizm funkcjonuje energiczniej, gdy dusza nasza wolna jest od wyrzutów.

Wyrzuty są świadomością, żeśmy nie wykonali dobrego, t. j. nie poszliśmy za mądrymi przepisami higieny, zawartymi w sztuce dobroci.

Człowiekiem dobrym jest ten, który stosuje wszystkie przepisy postępowania, przez co staje się nie tylko *moralnym*, lecz *zdrowym*, *wesołym* i optymistą. Człowiek wynalazł dobroć dla spotęgowania swego tonu życiowego. Złość jest brakiem taktu, subtelności, środków zapobiegawczych higieny, czyli bowiem człowieka niespokojnym, bojaźliwym, słabym i niezdolnym do szczęścia.

Dobroć powinna być świadomą siebie. Dobroć nieświadoma może wytworzyć więcej złego, niż dobrego.  Prawdziwa dobroć nie powinna zachęcać ludzi do występku, ani dostarczać im narzędzi samobójczych.

Powinniśmy interpretować czyny innych w kierunku optymistycznym: starajmy się widzieć dobre strony charakteru u ludzi, usuwając w myśli wszystkie złe strony.

Każdy człowiek ma możliwość zmienić się; gdy spotykamy się z hypokrytą, udającym cnotę, dlatego że wstydzi się wystawiania wad swoich, nie krzyczymy mu: precz z maską, lecz zachęcajmy go nadal do symulacji.

Ciągła symulacja cnoty prowadzi do cnoty. Rozważajmy hypokryzję, jako próbę rehabilitacji, którą powinniśmy popierać z całych sił.

Postępujmy tak, aby cynik wystawiający na jaw swoje wady, okrywał się przynajmniej pozorem cnoty, jest to bowiem dla niego droga możliwego zbawienia. Natomiast nadzieja nawrócenia cynika jest bardzo słaba, gdy wykazuje on, że nie przywiązuje

żadnej wartości do cnoty. Jest to człowiek, który wyrzekł się życia i który nie może być szczęśliwym.

Powiedzcie złodziejowi, iż nie może kraść, a będzie kradł z trudnością.

Prawdziwa dobroć ma tysiące podstępów dyplomatycznych dla czynienia dobrze; posługuje się ona wszelkimi środkami ku osiągnięciu szlachetnego celu.

Za każdą łzę, którą dobry człowiek oszczędzi swoim bliźnim, wynagrodzi go sto uśmiechów.

Wykonywanie dobroci jest może objawem wyrafinowanego egoizmu? Niech i tak będzie; dzięki mnogości takich egoizmów świat idzie naprzód a ludzie zbliżają się do ideału prawdziwego braterstwa.

ROZDZIAŁ DZIEWIĄTY.

PIĘKNOŚĆ BEZ KOSMETYRÓW.

TREŚĆ:

Dobroć i piękność. — Na czem polega nasza sztuka upiększania się. — Gimnastyka umysłowa jako źródło piękna. — Potęga autoplastyczna. — Od *Gibsons girl* do *Fluffy Ruffles*. — Dziewczęta amerykańskie chciały stać się pięknymi. — Niemoralność brzydkich kobiet. — Recepty umysłowe piękności.

«Bądź piękną i czyń, co ci doradzi serce.»

RENAN.

«Nie spodziewajcie się uczynić człowieka piękniejszym, nie czyniąc go lepszym »

LAVATER.

«Wyobraźnia wywiera na nas rodzaj akcyi plastycznej przez pracę niewidzialną, lecz nieustanną.»

FEUCHTERSLEBEN.

«Czynnikiem określającym naprawdę piękność, której żaden wiek nie zniesie a żadne nawyknienie nie skazi, jest umysł.»

SALEBY.

«Ciało moje jest tą częścią świata, którą myśli moje mogą zmieniać.»

LICHTENBERG.

DOBROĆ I PIĘKNOŚĆ.

Niejeden zarzuci lekkomyślność temu rozdziałowi, sądząc, iż piękność nie może stanowić celu moralnego. Myśl taka jest bardzo powierzchowna a oskarżenie to nie wytrzymuje głębszej krytyki.

Próba uzyskania piękna cielesnego nie jest bynajmniej lekkomyślną. Jest ona nieświadomem uleganiem powszechnemu prawu doskonalenia się, składającemu człowieka do tego, aby stał się najwyższym wyrazem piękna organicznego.

Wszelkie usiłowanie zbliżenia się do ideału estetycznego, wytkniętego przez naturę dla postaci ludzkiej, jest, przeciwnie, niewątpliwie poważnem, a to dlatego, że ideał prawdziwej piękności ludzkiej zlewa się z ideałem dobroci.

Dobroć i piękność stanowią dwa cele, które człowiek powinien połączyć w jeden: równowagę umysłową i cielesną. Piękno jest tylko zewnętrznym objawem dobroci i nie można być pięknym, nie osiągając jednocześnie tego stanu duchowego, który stanowi „piękno duszy”. Ponieważ zaś, jak widzie-

liśmy, człowiek nie może być zdrowym, nie będąc pięknym, życie więc ludzkie powinno być uważane, jako nieustanny wysiłek dla osiągnięcia tej trójki: piękno, dobro, zdrowie.

Próba uzyskania piękności należy więc do wysokiej etyki, gdyż powinna iść w parze ze zdobyciem dobroci i zdrowia, a nie może być wykonana w odosobnieniu i pod grozą okazania się lekkomyślną i bezskuteczną.

Czy przyroda chce, aby człowiek był pięknym, dlatego by był dobrym, czy też chce, aby był dobrym, poto aby był pięknym? Ci, którzy spoglądają na świat ze stanowiska estetycznego, twierdzą, że celem przyrody jest wyrażenie piękna i że wszelka czynność ludzka zmierza ku temu celowi. Przeciwnie ci, którzy twierdzą, że celem przyrody jest dobro, pojmują wszystkie czynności ludzkie, jako zmierzające ku niemu.

Zagadnienie może jednak jest źle postawione; możliwem jest, że przyroda nie stawia sobie żadnych celów, a właściwiej byłoby zapytać się, jakie cele stawia sobie wola? Otóż staje się niewątpliwem, że wola ludzka, jedyna, którą możemy studyować, albowiem ją tylko znamy, zmierza ku szczęściu, dla którego uzyskania posługuje się najwłaściwszymi środkami, a wśród nich pierwsze miejsce zajmuje dobroć.

UPIĘKSZENIE BEZ KOSMETYKÓW.

Ustaliwszy ten fakt, łatwo wyciągnąć wniosek, że każdy ze środków niezbędnych dla uzyskania zdrowia i dobroci przyczyni się także do uzyskania piękności.

Istnieje więc „sztuka piękności”, niezależna od rad udzielanych przez tych, którzy uprawiają umiejętność upiększania w laboratoriach. Czytelnik już dostrzega, że wskazówki, które da mu rozdział obecny, nie mają nic wspólnego z treścią owych książek, pełną formuł farmaceutycznych i że nie damy w nim szeregu recept, mających za podstawę substancje chemiczne.

Nasze recepty, jeśli je kto zechce tak nazwać, są czysto umysłowe.

Z tem wszystkiem nie wykluczamy bynajmniej owych ćwiczeń fizycznych, które znajdują się w rozmaitych traktatach o gimnastyce, które zalecamy nawet, byle towarzyszyły im ćwiczenia duchowe, stanowiące podstawę naszego systematu.

Rozumie się samo przez się, że nie mamy zamiaru nadawać wartości bezwzględnej naszym radom psychologicznym, lecz tylko względną, a więc nie wykluczamy cennego współdziałania gimnastyki fizycznej; wszakże uważamy za właściwe dać, że ci, którzy ograniczają gimnastykę do samych ruchów fizycznych, grzeszą na punkcie bezwzględności, jak-

byśmy sami grzeszyli, gdybyśmy chcieli ograniczyć się do samej gimnastyki psychicznej.

Każda rada zawarta w tej książce, nietylko dotycząca zdobycia piękności, lecz i wszelkich innych rzeczy, jak radość, dobroć, zdrowie, energia i t. d., powinna być wykonywana równolegle z takimi ćwiczeniami fizycznymi, jakie czytelnik uzna za najwłaściwsze dla swego temperamentu, byleby ćwiczenia te nie były nigdy ani wyłączne, ani przesadne. Piękną rzeczą jest sport, jeśli wszakże pochłanianie wszystkie władze, staje się środkiem zbydlęcenia, mogącego doprowadzić ludzkość do ponownego barbarzyństwa. Jeśli mówimy o tem, to dlatego, że wśród niektórych ludów objawia się dążność zbyt widoczna do nadawania sportowi przewagi tyranicznej, wówczas gdy byłoby bardziej pożądanem rozpowszechnić gimnastykę duchową.

Nie zapominajmy, że równowaga w doskonałym człowieku może być otrzymana jedynie drogą ogłędnej harmonii między ćwiczeniami fizycznymi, a duchowymi oraz, że umysłowość jest składnikiem, którego nie powinniśmy zaniedbywać całkowicie, gdy chcemy osiągnąć piękno.

Wychowywać umysł według wskazówek, które podajemy, znaczy to samo, co kształcić wyraz twarzy. Oto jak wyraża się doktor Saleeby w swojej wartościowej książce o wpływie troski:

„Czynnikiem określającym naprawdę piękność, nie starzejącym z wiekiem, a którego żadne nawyknięcie nie może skazić, jest rozum. Tu, jak i wszę-

dzie zresztą, rozum posiada doniosłość wbrew wszelkim pozorom. Niema żadnego kosmetyka, ani wśród znanych, ani wśród tych, które mogą być wykryte przez chemię, któryby dał się porównać do serca lekkiego, umysłu jasnego i kochającej duszy. A ze wszystkich zniszczeń waszego oblicza niema jednego, któreby się równało ze spustoszeniami sprawionymi przez troskę, na które wszystkie wasze środki chemiczne, elektryczność, masaż i przyrządy równające nie mają żadnego wpływu”.

DOBROĆ GŁĘBOKA I DOBROĆ POWIERZCHOWNA.

Doktór Saleeby przypisuje umysłowości potęgę plastyczną, niejasną, lecz nie dającą się zaprzeczyć w sprawie wytwarzania się piękności fizycznej. „Piękność ta, powiada on, która posiada głębię niezrównanie większą, niż piękność skóry, piękność, trwająca pomimo wszelkich niepowodzeń życiowych a obliczona na czas długi, jest wytworem umysłu i może być przezeń tylko zniszczoną. Są to rzeczy, które my wszyscy znamy; wszyscy czytaliśmy, iż kobieta, która ma przewagę w dziejach, obdarzona jest pięknnością, nie tylko skórną, lecz psychiczną. A jednak, jako reguła, kobiety ignorują to, co wiedzą, lub co powinny wiedzieć tak dobrze”.

W JAKIEM ŚRODOWISKU POWINNA ROZWIJAĆ SIĘ PIĘKNOŚĆ.

Rozdział ten, poświęcony specjalnie kobietom, ułatwi poznanie niektórych prawideł kosmezy bez kosmetyków. Pierwiastki tej gimnastyki duchowej, którą mamy opisać, stanowią jedynie zastosowanie słów tylko co przytoczonych. Przypuszczając, że umysł ma władzę plastyczną — a niema nikogo, kto by mógł zasadnie nie dopuścić tego—logicznem jest wyciągnąć stąd konsekwencyę praktyczną.

Tym wnioskiem praktycznym jest szkic gimnastyki duchowej mogącej wyzyskać skutki plastycznej władzy naszego umysłu.

Zanim jednak przejdziemy do tego zarysu, właściwem jest uczynić uwagę pewnej doniosłości.

Gimnastyka duchowa powinna się odbywać w atmosferze właściwej. Nie możemy się lepiej wytłumaczyć, jak tylko powołując się, jak to już uczynił Saleeby, na pięć poematów Wordsworth'a o Łucyi.

W jednym z tych poematów, zaczynającym się od słów: „*Three years she grew in sun and shower*”, subtelny a genialny poeta opiewa środki, którymi przyroda czyni kobietę doskonałą i piękną. „Potrzeba, aby dziecko było przyjacielem gwiazd i strumyków, a piękno, rodzące się ze zdrowych poszeptów przyrody, przejdzie w rysy jego. Nie wśród tłumy i nie wśród trosk miejskich, lecz w obcowaniu ze spokojną i dobrą przyrodą dziecię nabędzie tę

piękność wyrazu, która zniewoli wszystkich, komu tylko wpadnie w oczy, a która zniknie tylko pod całunem grobowym”...

Wordsworth, spragniony piękna, doskonale zrozumiał, w jakiej atmosferze wytwarza się ten dar cudowny, a zwrotki jego warte są długiego traktatu estetycznego. Niestety jednak nie wszystkim kobietom dany jest wybór istnienia między kwiatami i przejrzystymi strumykami, na łonie przyrody, w bezpośrednim zetknięciu z samorzutnymi siłami życia; a dziecię opiewane przez wielkiego poetę jest marzeniem, które obniżyć wypada w znacznej mierze stosownie do wymagań życia współczesnego. Wymagania te zmuszają kobietę do spędzenia lepszej części życia wśród zgiełku miejskiego i trosk codziennych w ustawicznym oglądaniu rzeczy brzydkich i antypatycznych z wzrokiem nieustannie obrażanym przez linie i barwy niemiłe, ze słuchem, zapełnionym dźwiękami rozdzierającymi.

Atmosfera taka jest niezwykle szkodliwą dla wyrobienia piękna; energie duchowe znajdują nieustanne przeszkody ku swemu ujawnieniu plastycznemu.

Niemniej wszakże kobieta może w pewnych godzinach dnia wyzwolić się z tego nieprzyjemnego ośrodka i zamknąć się w kontemplacji i medytacji. Każdy może, nawet wśród współczesnej niewoli miejskiej, być przyjacielem gwiazd, obcować z przyrodą. Bywają noce cudownie gwiaździste, jakby umyślnie przychodzące, aby wyzwolić umysł; bywają dni, kie-

dy słońce przenika nawet do najskromniejszych mieszkań, aby rozradować i obudzić duszę.

Każda kobieta miewa godzinę własną, w ciągu której może odnaleźć siebie i najlepszą część swej duszy, w ciągu której danem jej jest żyć pełnią życia mistycznego dziecięcia poety angielskiego i podnosić duszę swoją do piękności powszechnej. Każda kobieta może wytworzyć sobie atmosferę łagodną, otoczyć się widokiem rzeczy sympatycznych, zamienić na ogródek ozdobiony kwiatami okno swego pokoju i poprzez kwiaty spoglądać na szmat nieskończoności.

Wszystkie okna wyglądają w nieskończoność, a skoro tylko zechcemy, możemy obcować z nieskończonością z jakiegokolwiek punktu ziemi. Istotnem jest tylko stworzyć sobie duszę, lub raczej odnaleźć duszę, którą wszyscy posiadamy, często nie wiedząc o tem, a po odnalezieniu duszy odnajdujemy drogę do wzniesienia się ku dobroci i pięknu... „Wszelka dusza, powiada L. Denis¹⁾, wszelka dusza może wytworzyć sobie przy pomocy własnych myśli atmosferę duchową równie piękną i wspaniałą, jak w najbardziej czarownych krajobrazach, a w najskromniejszym domku lub najnędźniejszej karczmie są okna, otwierające w nieskończoność”.

Stwórzcie sobie tę atmosferę umysłową, w której każda myśl jest świętą i podniosłą, każda rzecz

¹⁾ *Problème de l'être et de la destinée.*

ukazuje się oczom w świetle boskiem, a jakkolwiek nędznem jest wasze położenie, odkryjecie zawsze promień piękna, który oświecili całe życie wasze, odbijając na twarz waszą spokój mędrca i spokój człowieka, który ma nadzieję.

Lecz nie łudźcie się, iżbyście mieli znaleźć piękno na krętych drogach występku i przewrotności moralnej; znajdziecie tam tylko grobowe oblicze, upiększoną meherę, która chce udawać piękność. Szukajcie piękna w każdej istocie dobrej i tam ją znajdziecie; zdobywajcie piękno przez dobroć i przez oczyszczenie duszy waszej z wszelkiej myśli pozio-mej, wyzwalając się z rzeczy niskich, wznosząc się na skrzydłach radości moralnej ku wspańiałościom doskonałości fizycznej.

GIMNASTYKA PSYCHOLOGICZNA PIĘKNOŚCI.

Spróbujmy teraz nakreślić plan gimnastyki duchowej mającej na celu dopomódz plastycznej władzy umysłu.

Pierwszą czynnością w tym zakresie jest stworzenie sobie „ideału piękna”.

Temi słowy wyrazić chcemy, że każda osoba, pragnąca udoskonalić swój wyraz estetyczny, powinna utrwalić w umyśle swym typ piękna, ku któremu kieruje wszystkie swoje aspiracye i wszystkie chęci, aby się do niego zbliżyć.

Ideał piękna może być zapożyczony bądź z rzeczywistości, bądź ze sztuki.

Zapożyczamy go z rzeczywistości wówczas, gdy uderzeni pięknoscią jakiejś osoby i czarującym wyrazem jej twarzy, utrwalamy w pamięci jej rysy tak energicznie, iż widzimy ją niejako przed oczyma ustawicznie i z uporczywością idei natrętnej.

Lecz ideał piękna łatwiej zapożyczonym być może ze sztuki: z malarstwa lub rzeźby.

Skądkolwiek bądź weźmiemy go, z rzeczywistości czy ze sztuki, ideał piękna powinien przybierać w oczach naszych doskonałość estetyczną; powinien reprezentować dla nas to, co jest najbardziej upragnionem w dziedzinie piękna: do tych rysów powinny stosować się wszystkie nasze życzenia; powinny one być wzorem do naśladowania dla potęg plastycznych naszego ducha.

Wybór ideału piękności jest najdonioślejszą z czynnością, którą powinniśmy spełnić rozpoczynając wytworzenie przez nas samych postaci estetycznej, a wybór ten powinien być uczyniony z rozwagą, lecz raz przyjęty, winien być stale utrzymanym. Powinniśmy widzieć oczyma ducha ten model piękności, a widzieć go kompletnie, w całej wypukłości, we wszystkim, co zawiera interesującego w najmniejszych szczegółach; powinniśmy widzieć go tak, jak widzimy żywą osobę. Widok ten powinien utrwalić się w umyśle z taką siłą, iżbyśmy, zamykając oczy, mogli odtworzyć go z całą plastycznością rzeźby.

W każdej godzinie dnia, w jakimkolwiek bądź miejscu, nawet we śnie powinniśmy przywoływać ideał piękna w wyobraźni naszej, usiłując widzieć go, nie jako odbity przed sobą, lecz jako obcujący z nami.

Powinniśmy ogniskować wszystkie wysiłki nasze, aby osiągnąć w myśli utożsamienie modelu z sobą samymi; powinniśmy, słowem oglądać siebie samych w modelu. Czynność ta psychologiczna, zakreślona, jak tu, w krótkości, może wydać się metafizyczną; jest ona wszakże możliwą realnie, była bowiem wykonywana wielokrotnie, a nawet ostatnimi czasy na wielką skalę.

OD „GIBSON'S GIRL” DO „FLUFFY RUFFLES”.

Wszyscy słyszeli o „Gibson's Girl” i o „Fluffy Ruffles”, jako osobach istniejących realnie; w rzeczywistości stały się one realnemi dzięki operacji psychicznej, którą zalecamy każdemu pragnącemu zdobyć piękność. Gibson's Girl i Fluffy Ruffles stanowią ideały piękności dla młodych amerykańek. Wystawione, jeśli wolno tak wyrazić się, na rynku przez dwóch utalentowanych artystów, wzory te były tak dobrze naśladowane przez młode panny, że obecnie w salonach amerykańskich spotykamy tylko Gibson's Girl i Fluffy Ruffles. Młode panny, które, przedtem nim zaczęły kopiować modne modele, nie

były wcale uważane za piękne lub ponętne, przeobraziły się w krótkim czasie tak dalece, iż wydają się zupełnie innemi osobami.

Prawdą jest, że sposób uczesania się i strój przyczyniają się do zwiększenia podobieństwa z modelem; lecz niewątpliwym jest faktem, że i wyraz twarzy został skopiowany z typu wprowadzonego przez dwóch genialnych artystów.

Jest to dowód doświadczalny na rzecz teorii uważającej ciało nasze za wytwór naszego umysłu a wolę za olbrzymią potęgę kształtującą naszą powierzchowność. „Dusza jest twórcą ciała”, powiedział Leonardo da Vinci, ów zgadywacz wszelkich prawd.

Mamy niezaprzeczalny dowód plastycznej potęgi naszej wyobraźni w wynikach obcowania rozmaitych osób z sobą lub ze zwierzętami. Znany jest fakt, że wspólne pożycie zmierza do wyrównania fizjonomii dwóch osób, jak gdyby istniało prawo równowagi ekspresyjnej, wskutek którego dwie twarze podobne były do dwóch połączonych naczyń z cieczą, zmierzającą ku wyrównaniu swego poziomu. Również dostrzeżono, że fizjonomia ludzi zmuszonych do spędzania całego życia wśród zwierząt przybiera podobieństwo do tych zwierząt.

Umysł nasz ma olbrzymią zdolność asymilacyjną, której wyniki uzewnętrznia w wyrazie postaci fizycznej. Można rzec prawie, że twarz nasza jest płytką fotograficzną, na której odczynniki psychiczne utrwalają obraz sympatycznie przez nas widziany. Każdy

zrobił to spostrzeżenie, że dwaj przyjaciele kopiują się wzajemnie, naśladując gesty, ruchy, chód, sposób mówienia, uśmiech i spojrzenie.

Niema więc nic mistycznego w wygłoszeniu tej zasady, że przez wysiłek woli długotrwałej możemy zmodyfikować naszą postać i nadać jej typ piękna, syntetyzujący w największym stopniu nasze upodobania estetyczne.

POSTANOWIENIE BYĆ PIĘKNYM.

Aby uczynić możliwym ten wynik autoplastyki, niezbędnem jest, aby ciało i umysł znajdowały się w warunkach równowagi, to znaczy, aby nasze potęgi utajone mogły działać, co innemi słowy wyrazić można tak, że umysłowość nasza powinna się znajdować w stanie pełnego zaufania optymizmu i że ton życiowy powinien być podniesiony.

Byłoby niedorzecznością wymagać tej pracy autoplastycznej od drzemiących energii, stłumionych przez chorobliwy stan umysłowy i fizyczny.

Spokój ducha jest więc warunkiem niezbędnym, przygotowawczym do stworzenia z siebie typu piękności. Wszelka próba dokonana w stanie niepokoju musi doprowadzić do niepowodzenia.

Osoby cierpiące na manię, idee natrętne, na fobie, osoby spędzające noce bezsennie, zaprzątnięte rozmaitemi troskami marnowałyby czas swój, gdyby pragnęły wytworzyć piękną powierzchowność. Wpra-

wdzie i to trzeba zaznaczyć, że ludzie w tem położeniu mają o czem myśleć poza upiększeniem wyrazu i że najpilniejszą dla nich sprawą jest przyjście do zdrowia i uwolnienie się od troski.

Ktokolwiekbaż myśli o przekształceniu swojej fizyonomii i zmierza ku temu, znajduje się już w lepszych warunkach dla osiągnięcia tego celu. Ponieważ pragnie go, ma gotowe narzędzie wykonania. Wola jest potęgą, stającą się nią w chwili, gdy staje się tego świadomą. Nie jest to koło błędne, które wskazują nowe teorye ludziom o słabej woli. Krytycy tych teorii twierdzą, iż chcemy uczynić słabą wolę silną i że jest to złudzenie na równi z tem, jak gdybyśmy chcieli zmusić ludzi do chodzenia bez nóg. Wcale nie; chcemy poprostu nauczyć chodzić ludzi, którzy zapomnieli użytku nóg swoich.

„Człowiek bez woli” nie jest bynajmniej pozbawiony woli, lecz tylko świadomości swej woli: posiada skarb, nie wiedząc o jego istnieniu. Takie jest zadanie, które mamy rozwiązać. Mówimy to w odpowiedzi tym, którzy skłonni są widzieć błędne koło w systemacie naszym.

OBOWIĄZEK BYĆ PIĘKNYM.

Rozdział ten poświęcony jest specjalnie kobietom, które, zdaniem naszym, mają nie tylko prawo, lecz obowiązek być pięknymi. Przyszłość świata zamknięta jest w ich pięknym wyrazie, gdyż skoro

tylko ludzie będą piękni, znaczy to, iż obok tego będą dobrzy i zdrowi. Zdobyć szczęścia polega na redukcji do jedności trójwyrazu: piękność — dobroć — zdrowie, a kobiecie przypada spełnienie tego rozwiązania.

Gdyby twierdzenie nasze nie wydało się olśniewającym paradoksem, skłonni bylibyśmy uważać kobietę brzydką za niemoralną, staje ona bowiem w rozterce ze swoim celem ostatecznym, którym jest osiągnięcie szczęścia, a przez to nie odpowiada powołaniu gatunku.

Lecz nie byłoby słusznem osądzić ją, jako niemoralną, według danych odpowiedzialności osobistej, gdyż kobieta nie zawsze jest winowajczynią swojej brzydoty, jakkolwiek zresztą w niej udział będzie miało jej postępowanie nieregularne, przeciwne higienie i nieporządne.

Obok tego kobieta bywa często brzydką dlatego, że nie umiała uprawiać szacownego kwiatu dobroci; słusznem jest jednak zaznaczyć, że istnieją kobiety pełne dobroci i słodyczy, a jednak pozbawione piękności. Ten smutny fakt wydaje się na pierwszy rzut oka sprzeczny z tem wszystkiem, co mówiliśmy, a nawet z samymi celami, które wytknęliśmy dla woli ludzkiej: osiągnięcia piękna razem z dobrocią. Lecz sprzeczność ta jest tylko pozorna: wielkie prawo, wskutek którego dobroć wciela się w pięknie, nie zostaje bynajmniej pogwałcone, albowiem dzieci dobrej, chociaż i brzydkiej kobiety, są *prawie zawsze piękne*, a w każdym razie takimi będą dzieci

jej dzieci. Innemi słowy sądzymy, iż możemy twierdzić, nie wpadając w dowolność, że dobroć prowadzi do piękna, jeśli nie w osobniku, to zawsze w rodzie. Zastosowanie tej teorii znajdziemy w rozdziale, poświęconym udzielaniu piękności dzieciom.

Na razie zaznaczamy, że usiłowania kobiety osiągnięcia piękności sposobami wyżej, jak sądzymy, z dostateczną jasnością przedstawionymi, nie są nigdy stracone; jeśli bowiem nie uda się jej natychmiast i ku własnemu zadowoleniu, urzeczywistni je w potomkach swoich.

Oto jest przyczyna, dla której poszukiwanie piękności staje się obowiązkiem dla kobiety, obowiązkiem, od którego uchylić się nie może nawet, zasłaniając się egoistyczną wymówką, że nie ma ambicyi podobania się. Kobieta powinna być ambitną na punkcie piękności. W tym wypadku ambicya nie jest wadą, lecz pierwszą z cnót, wykazuje bowiem z jej strony wysokie zrozumienie świętego obowiązku dawania życia ludziom pięknym i zdrowym.

Liczymy więc wśród pierwszych obowiązków kobiety usiłowanie osiągnięcia typu idealnej piękności. Obowiązek ten powinien być uważany, jako równy przynajmniej obowiązkowi dobrego wykształcenia.

Od pierwszych lat obowiązek moralny nauczania się sztuki być pięknym wkłada się na kobietę nie w celu dogodzenia dziecinnej kokieteryi, lecz jako spełnienie doniosłego zdania udoskonalenia ciała i duszy rasy, do której ona należy.

Stworzyć sobie typ piękności, zachować ten typ w jaknajszerszym zakresie, udzielić go dzieciom swoim—takie są czynności, które uczynić z niej mogą królową świata, istotę, której winniśmy wszelkie poświęcenia i ofiary; taki jest prawdziwy feminizm kobiecy.

Winnemi więc są obrazy majestatu piękności te kobiety, które nie mają ambicyi swego ciała, które dopuszczają, aby ono ulegało zmarszczkom i zaniżowaniu, które gaszą na obliczu swem boską wspaniałość słodczy, które zapominają o świętym obowiązku *wzniosłej kokieteryi*, które przez występki lub niesforne postępowanie obniżają czystość swoich kształtów. Jeszcze większymi winowajcami są ci, którzy przeszkadzają kobiecie do urzeczywistnienia najwyższowładnych jej aspiracyi ku piękności, którzy obciążają ją pracami ciężkimi i poniżającami, czynią z niej ofiarę swojej chciwości, tłumią w niej kwiat boski i poniżają wielką duszę kobiecą w codziennych mokołach niewolnicy.

Misyą kobiety jest piękność, lecz piękność jest wspaniałością piękna i dobra; jest tą atrakcją, którą pragnienie życia wytworzyło, aby pociągnąć człowieka ku dobru i szczęściu. Poniżenie piękności jest występkiem; wy, kobiety, w których ręce złożona jest pochodnia życia, stwórcie sobie piękność, jeśli wasi twórcy nie potrafili wam zostawić jej w spadku, a jeśli nie możecie jej stworzyć dla siebie, stwórcie ją dla dzieci waszych...

Usiłujcie uzyskać ją wszelkimi sposobami; wysiłek nie będzie stracony, a sama myśl, że dzieci wa-

sze zbiorą nagrodę za pracę waszą, jest tak miłą, iż wystarcza, aby uczynić was pięknymi.

UMYSŁOWE RECEPTY NA PIĘKNOŚĆ.

Doświadczenie, wykonane przez młode panny amerykańskie, skopiiowania typu Gibson's Girl i Fluffy Ruffles dowodzi, że gorące pragnienie urzeczywistniania ideału piękna daje zawsze wyniki dodatnie.

Dusza nasza posiada władzę plastyczną zdolną do powolnego przekształcania naszej twarzy, nadając jej tę fizyonomię, którą oczy nasze najczęściej oglądają, oraz ideału piękna, który utrwaliliśmy w umyśle swoim.

Pierwszą czynnością do wykonania jest wybór ideału piękna i życie intensywne aż do chwili, kiedy w stanie będziemy wyobrazić sobie samych w postaci modelu.

Wizya umysłowa, a gdy to będzie możliwem, wizya realna typu piękności powinna być ciągłą, codzienną. Nawet, wykonywając ćwiczenia gimnastyczne fizyczne nie trzeba tracić z oka modelu idealnego. Wszelki ruch musi być wykonywany z intensywną myślą o modelu, który chcemy naśladować.

Władza autoplastyczna ¹⁾, którą obdarzeni są wszyscy ludzie, powinna być pobudzana przy zupełnym

¹⁾ Samokształtująca.

spokoju umysłu; nie powinniśmy być roztargnieni przez żadną inną pobudkę.

Codziennie uczęszczanie do muzeów i galeryi obrazów, oglądanie dzieł sztuki użyteczne są, jako pomoc w próbie.

Kobieta, która chce zdobyć piękność, powinna unikać życia nieporządnego, występku, pracy ujemnie wpływającej na piękność, trosk i chorób.

Wszystko, co pomaga nam stać się lepszymi i zdrowszymi, przyczynia się także do upiększenia.

ROZDZIAŁ DZIESIĄTY.

PIĘKNOŚĆ UDZIELANA DZIECIOM.

TREŚĆ:

Piękność dla dzieci. — Poczucie macierzyńskie jest jednym z czynników piękności. — Dziewięć miesięcy oczekiwania. — Ideał piękna, który chcemy udzielić dzieciom. — Posąg idealny. — Modlitwa macierzyństwa. — Ekstaza macierzyńska. — Promień piękności rzucony na nowe rodzące się życie. — Gdy narodził się syn.

«W połączeniu ojca i matki wyobraźnia przyczynia się potężnie do nakreślenia z góry postaci stworzenia.»

FEUCHTERSLEBEN.

PIĘKNOŚĆ DZIECI.

Kobieta, która narzeka, iż napróżno zadawała sobie trud w celu udoskonalenia estetycznego własnego, a narzeka dlatego, że zwierciadło nie notuje żadnego przeobrażenia jej twarzy, nie ma, zdaniem naszym, racyi, gdyż przedewszystkiem może istnieć przeobrażenie fizyczne, którego ona nie dostrzega. Gdyby naprawdę poszła za naszymi radami, byłoby niezawodnie nastąpiło polepszenie jej twarzy, ujawniające się tylko, chociażby w żywszym połysku oczu, świadku ożywionej nadziei i w uśmiechu słodszym, objawie odnajdującej się piękności.

Znajdzie ona poczucie tego przeobrażenia, patrząc nie w lustro, niezdolne do odzwierciedlenia dynamiki fizyonomii, lecz obserwując wzrastającą sympatyę otaczających ją osób, które stały się bardziej usługane, bardziej życzliwe, jakby pociągnięte przez promieniujące odnowienie duchowe.

Każdemu z was zapewne zdarzyło się w pewnych dniach lub w pewnych okresach życia, czuć się

otoczonym sympatją i życzliwością większą niż zwykle ze strony przyjaciół i przyjaciółek.

W początku nie możecie sobie zdać sprawy z przyczyn tej miłej odmiany, lecz zastanawiając się bliżej nad swem wewnętrznem życiem, dostrzegacie, że był powód tego nadzwyczajnego objawu sympatii.

Albo staliście się bardziej optymistą i bardziej życzliwym względem waszych bliźnich, albo lektura przyjemna rozświeciła was nagle, albo też jakaś niespodziewana radość przelała w spojrzenie wasze coś, nie dającego się wypowiedzieć, z czego powstaje wyraz sympatycznej fizyonomii. Badając siebie dokładnie, dostrzegacie, iż jakieś zjawisko życia wewnętrznego zmieniło waszą postać, czyniąc ją piękniejszą i bardziej pociągającą. A nie dziwi was już wówczas, że sympatya otoczenia przechyła się ku wam z większą łatwością.

Udoskonalenie więc wyrazu estetycznego mogło nastąpić bez tego, iżby rysy twarzy uległy zmianie; lecz wówczas nawet, gdyby kobieta nie dostrzegła nic podobnego, skargi jej nie byłyby uzasadnione; jeśli bowiem próby uzyskania udoskonalenia wyrazu estetycznego dokonane były z szczerą i energiczną wolą osiągnięcia piękności, wysiłki te uskuteczniają się w dzieciach.

Jeśli ta myśl nie wystarczy jej, aby wynagrodzić ją za codzienne dążenie ku pięknu, pochodzi to stąd, że w umyśle kobiety urósł chwast egoizmu, który

zniweczył dobrodziejstwa systematu, osnutego na praktyce dobroci.

Dla kobiety nie odczuwającej miłości dla swych dzieci nie mamy rad skutecznych; zostaje ona wykluczona z naszego programu, jak wykluczona jest z normalnych warunków życia; albowiem kobieta, pozbawiona głębszych uczuć macierzyńskich, stoi poza obrębem prawa przyrodzonego i należy do teratologii¹⁾. Kobieta podobna jest potworem.

Kilkakrotnie kładliśmy nacisk na tę okoliczność, że poszukiwanie piękności stanowi obowiązek społeczny kobiety; dodajmy teraz, że powinna się upiększać, nie dla dogodzenia egoizmowi, lecz aby być w stanie przekazać dzieciom swoim spuściznę estetyczną powolnie nagromadzoną i że jedynie w tym celu powinna się poświęcić sztuce piękności.

Lecz czy zagadnienie, które stawiamy sobie obecnie, nie wykracza poza granicę możliwości ludzkich i czy możliwe jest jego rozwiązanie dostępnymi nam środkami ludzkimi? Innemi słowy, czy możemy przekazać dzieciom naszym wyraz estetyczny otrzymany środkami, które są w naszym rozporządzeniu świadomem.

Czy piękność dzieci naszych nie jest dziełem przypadku? Czy rodzice, dający życie nowej istocie nie mogą być upodobnieni do ludzi grających w grę hazardową?

Mocno wierzymy w tę możność, a żyje w nas wiara, że wola rodziców i gorące pragnienie dać ży-

¹⁾ Teratologia — nauka o potworach.

cie dzieciom estetycznie obdarzonym, nie bywa nigdy straconą. Razem z Feuchterslebenem twierdzimy, że „w związku ojca z matką wyobraźnia potężnie przyczynia się do oznaczenia z góry postaci stworzenia”.

Wiara nasza nie zależy zresztą od przeświadczenia osobistego, gdyż widzimy ją rozpowszechnioną, wyrażoną mniej lub więcej jasno w całej ludzkości.

Jest to istotnie przeświadczenie bardzo dawne i szeroko rozpowszechnione, że w okresie kiedy kobieta spodziewa się dziecka, powinna ona unikać widoku przedmiotów niemiłych, obrazów potwornych, zwierząt odpychających, albowiem wrażenia tego rodzaju wywierają wpływ materyalny na rysy istoty mającej się narodzić. Powszechnem jest również mniemanie, że rzeczy piękne i oglądanie przedmiotów przyjemnych przyczyniają się do nadania twarzy wyrazu piękna.

Każdy z nas słyszał tysiące opowiadań, stwierdzających to mniemanie: urodzenia potworów z powodu przestachu matki, dziwne podobieństwa do zwierząt, niedoskonałości fizyczne, spowodowane przez poczucie obrzydzenia doświadczonego przez kobietę. Chętnie zgadzamy się, że znaczna część tych wypadków powstała w wyobraźni ludu, lecz niektóre z nich są autentyczne i wiedza stwierdziła je, chociaż ich dostatecznie nie przestudowała.

Wszystkie traktaty higieny kobiecej doradzają kobiecie w ciąży spokój ducha, niewątpliwem jest bowiem, że żywsze wzruszenia mogą wywrzeć wpływ

ujemny na mające się urodzić dziecko. Niema więc nic fantastycznego w przeświadczeniu, że przy pomocy pewnej dyscypliny duchowej kobieta może urzeczywistnić pragnienia swoje nadania dziecku postaci harmonijnej i estetycznej.

Jeśli udzielanie się dziedziczne charakterów jest dziś rzeczą pewną, której nie można zwalczyć żadną przeciwną hipotezą, nie wychodzimy poza granicę wiedzy przyjmując, iż wyobrażenia, która wywiera na nas wpływ plastyczny, może oddziaływać także i na dziecko. Starożytni znakomicie stosowali prawidła tego, co nazywali *eugeniką*, a czemu zawdzięczamy typ piękności greckiej, który wypracował się pod wpływem oglądania dzieł sztuki i zamknął się w atmosferze estetycznej, jedynej w dziejach. Piękne posągi greckie stanowiły kopie piękności żyjącej, a piękność żywa — kopie pięknych posągów greckich. Ten cudowny typ piękności mógłby być jeszcze rozpowszechnionym w świecie, gdyby można było uprzyścić wszystkim kobietom widok ustawiczny tego typu, ogrzany przez potężną wyobraźnię.

Podobna nadzieja wszakże byłaby chimeryczną, my zaś winniśmy ograniczyć się do wskazania naszym czytelnikom drogi realnej urzeczywistnienia ich pragnień udzielenia dzieciom promyka piękności.

Na następnych stronicach wyłożymy w języku przystępnym i prostym rząd psychiczny, do którego stosować się powinna kobieta w stanie nadziei przy zachowaniu jednoczesnem higieny fizycznej, wytkniętej przez lekarza.

Pierwszym wszakże warunkiem ku temu, aby rady nasze nie okazały się bezowocnymi, jest wiara. Koniecznem jest, aby kobieta wierzyła mocno w potęgę wyobraźni swojej nad kształtowaniem plastycznym mającej się narodzić istoty; niezbędnem jest także, aby nam wierzyła, jest to bowiem prawdą ustaloną, że nie w świecie nie ginie i że urzeczywistni się wszelkie energiczne pragnienie.

Oddalajcie więc, jako nieprzyjaciół swoich, wszystkich tych, którzy uśmiechają się ironicznie z waszej wiary, gdyż zetknięcie to jest zaraźliwe i niweczy wszelką wyobraźnię twórczą.

Mieście wiarę, a wiara wasza dowiedzie, że nie napróżno wierzyliście i spodziewaliście się.

CHWILA UROCZYSTA.

Chwila, gdy powstaje nowe życie, jest najbardziej uroczystą; jest to moment, w którym wynurzyć się powinno z głębi jaźni wszystko, co jest boskiego w człowieku, a nieszczęśliwi są ci, którzy nie rozumieją doniosłości tej chwili. Nieszczęśliwi są sceptycy, uśmiechający się bezmyślnie w takim momencie; nieszczęśliwi występni rozkosznicy, szachrujący w tej boskiej chwili, starając się oszukać przyrodę; nieszczęśliwi wszyscy ci, którzy nie są przygotowani do spełnienia nieśmiertelnego aktu z religijną dewocją wierzących. Przyroda każe wszystkim tych, którzy pomnażają lekkomyślnie chwilę

uroczystą, czyniąc z niej nieszlachetny sport zmysłowy: karze ich na ich potomności. Chwila ta jest boską, a ukaranymi są ci, którzy czynią ją zwierzęcą i lekkomyślną.

Wielki humorysta angielski, Wawrzyniec Sterne, dobrze rozumiał tę wieczną prawdę; na pierwszych kartkach jego *Tristrama Shandy'ego* znajdujemy subtelą ironię, w której odczuwamy cierpienie i smutek osoby czującej się owocem „chwili bestyjalności”. Nigdy człowiek nie rzucał w formie pozornie śmiesznej i zręcznej tak okropnego wyrzutu twórcom swoim!

„*Szczególniejsza myśl w szczególniejszej chwili*”.

„Pragnąłbym, aby ojciec mój lub matka, albo nawet oboje, a stanowiło to ich obowiązek bardzo ścisły, by myśleli o tem, co czynią, gdy podobało się im dać mi życie, gdyż jeśliby rozważyli doniosłość wykonywanej przez nich czynności, gdyby pomyśleli o tem, że wytworzenie istoty obdarzonej rozumem również jest interesującym, jak i szczęśliwe ukształtowanie ciała, a kto wie, może także jego inteligencji i umysłowości, gdyby pamiętali, iż powodzenie ich domu zależeć będzie od usposobienia i nastroju, w jakim znajdują się w tej chwili stanowczej; gdyby byli pomyśleli o tem wszystkim i postąpili odpowiednio — mam to głębokie przeświadczenie, że przedstawiałbym w świecie postać odmienną od tej, jaką wskutek tego wszystkiego pozostanę do końca dni moich. Wierzcie mi ludzie, jest to punkt o wiele donioślejszy, niż sądzicie; wszyscy zapewne słysze-

liście o duchach życiowych i o udzieleniu się ich z ojca na syna i o wielu innych podobnych rzeczach; otóż daję wam słowo, że dziewięć dziesiątych głupoty lub rozumu człowieka, jego powodzeń i niepowodzeń zależy od ich ruchów i rozmaitych kierunków, które im nadajecie w tej chwili psychologicznej. Skoro raz nadany jest rozpęd, duchy wymykają się pośpiesznie, a gdy rozpęd się powtarza i skoro nabrały tego nawyknienia, sam szatan nie będzie w stanie ich wypędzić...

— „Powiedz mi, mój drogi, pytała się moja matka, czyś ty nie zapomniał nakręcić zegara?”

— „Mój Boże! odpowiedział ojciec, zniżając głos, czy zdarzyło się kiedykolwiek od stworzenia świata, aby kobieta w takiej chwili zadała człowiekowi tak niedorzeczne pytanie?”

Tak, straszliwy i dobry Sternie, coś podobnego zdarza się często i w życiu współczesnem.

Zbyt często, niestety, rodzice myślą o nakręceniu jakiegoś zegara... Występna lekkomyślność, z którą przystępują do sprawy dania życia nowym istotom, jest pospolitą przyczyną tylu niedoskonałości fizycznych i moralnych. Są tacy, którzy uśmiechną się, czytając te słowa i wzruszą ramionami, szepcząc: wszystko to jest metafizyka! Otóż proste rozumowanie przekona sceptyków: jest nim to, że dla przyrody chwila ta jest najdonioślejszą i że logicznem jest przynajmniej przypuszczać, że natura pragnie, aby chwila ta wypełniona była w skupieniu i powadze pod groźbą złych następstw.

Jak zawsze, lud pochwycił prawdę. Przysłowie potoczne mówi: „dziecię miłości jest piękne”. Wyrażenie to jest tylko syntezą wielowiekowej obserwacji. Ludzie zawsze stwierdzali, że sama tylko miłość, pojęta w znaczeniu czystym, może stworzyć piękno moralne i fizyczne.

JAK MATKA POWINNA OCZEKIWAĆ PRZYJŚCIA NA ŚWIAT DZIECKA.

Kreślmy tu higienę psychiczną kobiety oczekującej dziecka, w postaci aforyzmów, forma ta bowiem najlepiej nadaje się do studyów i rozmyślań. Aforyzmy te obejmują tyleż recept umysłowych, które matka powinna czytać z rozwagą i z mocną nadzieją urzeczywistnienia.

Dziewięć miesięcy, w ciągu których wytwarza się owoc jej łona, powinny upłynąć w zupełnej jasności duszy, gdyż niepokój i troska przeszkodziłyby jej poświęcić wszystkie myśli temu, który się ma narodzić. Jeśli spotka na nieszczęście jakąś przeciwność, niech zniesie jej zgubne skutki, myśląc o tem, że radość nadludzka oczekuje ją i że żadna istota w świecie nie bywa szczęśliwszą od kobiety, czującej w sobie ruchy istoty mającej się narodzić. Sama ta myśl starczyć powinna, aby rzucić odbłask szczęścia na jej dni. Troski znikają wobec tego wielkiego światła, które rozpromienia się w tych słodkich chwilach oczekiwania.

Myśl o tem, że spełnia najświętszą z czynności ludzkich, ma potęgę tak wielką, że wszelkie pragnienie materyalne usuwa się przed nią, że zubożętnia się małostkowa obawa, że wszelka troska pozioma ustępuje, a kobieta może cała oddać się radości, która ją oczekuje w wzniosłej nadziei przelania na ubóstwianą twarz boskiego promienia piękna.

Duma wynikająca z poczucia w sobie dreszczów życia jest tak wielka i podniosła, że kobieta czuje się wzniesioną do najwyższych zakresów ideału, a dusza jej tak pochłonięta jest myślą o istocie przyjszej mającej, że stan jej da się porównać do prawdziwej ekstazy.

Kobieta będzie poszukiwała tego stanu ekstazy i wywoływała go gorącą wyobraźnią i modlitwą, w nim to bowiem pragnienie piękna może ujawnić się, jako siła plastyczna w stosunku do tworzącej się istoty: w takich to stanach siły tajemnicze, lecz realne oddziałują w nas, budzą się i łączą, aby dać ciało marzeniom swoim.

W okresie oczekiwania matka powinna być otoczona pięknymi przedmiotami: dziełami sztuki, posągami, obrazami, wdzięcznymi drobiazgami, barwami harmonijnymi i delikatnemi.

Wdzięki muzyki dopomagają także do wywołania tego stanu pełni życia niezbędnego do urzeczywistnienia życzeń matki.

Jeśli rzeczy piękne i artystyczne, otaczające kobietę w ciąży powinny być liczne; musi jeden przedmiot panować nad wszystkimi. Może to być posąg

lub obraz, lecz powinien reprezentować typ piękności, o którym marzy kobieta dla swego dziecka.

Kontemplacja modelu, według którego chce wzorować kształty dziecka, powinna iść w parze z wizją tego wzoru w wyobraźni. Zamykając oczy, powinna widzieć kształt ten we wszystkich szczegółach.

Podczas stanów ekstazy macierzyńskiej kobieta powinna uosabniać linie modelu w istocie, która ma się narodzić. Powinna użyć całej potęgi wyobraźni, aby *widzieć* dziecko w formach idealnych.

Powinna żyć, myśleć i oddychać jedynie dla przyszłego dziecka swego; organizm jej cały powinien funkcjonować dla niego.

Modlitwa gorąca i niepohamowana powinna płynąć codziennie z jej duszy w ciągu tych dziewięciu miesięcy oczekiwania.

Jeśli kobieta wierzy w Boga, niech ku niemu wznosi modlitwę swoją, lecz niech to będzie modlitwa płynąca z całej duszy, z całego serca, ze wszystkich zmysłów; nie zwykła modlitwa, stereotypowo odbita w pamięci, lecz modlitwa gorąca, namiętna, zawierająca jednocześnie pragnienie i nadzieję, krzyk całej duszy i ciała dla urzeczywistnienia gorącego pożądanego.

Jeśli zaś kobieta nie wierzy w Boga, niech modli się do potęg tajemniczych swojej głębokiej jaźni, niech powołuje boskie potęgi, ukryte w świadomości podprożnej, a spełniającej codziennie cuda w duszach zupełnie obudzonych.

„Duszo moja, żyjąca głęboko we mnie, duszo tajemnicza, którą czuję a która objawia się w tej chwili boskiej, uczyn, aby urodził się pięknym, aby mógł być szczęśliwym i czuć twoją obecność i używać siły swe ku urzeczywistnieniu rzeczy wielkich i dobrych... Uczyn, aby życzenie moje gorące urzeczywistniło się, bo możesz to, jeśli ja zechcę”...

Niech modli się do Boga, lub do nieznanej swej duszy, byleby stale była w stanie gorącego oddania się silnej nadziei i woli niezmordowanej: woli wytworzenia dziecka, obdarzonego pięknnością.

Mniejsza o to, czy modlitwa ta będzie niemą i bezsłowną, byleby się modliła, gdyż modlitwa jest wiedzą kobiety i stwierdzeniem jej woli. Modlitwa jest życzeniem, które się urzeczywistnia.

Syn, który przyjdzie na świat, odpowiada w jej imaginacyi ideałowi, opiewanemu przez Bürgera: ukazuje się bohater, który nie traci zdrowia i wdzięków młodzieńczych w miękkich objęciach rozkoszy i może ze słusnością zawołać: człowiek jest we mnie! Rośnie trzcina kwitnąca, której wierzchołek kołysze się wdzięcznie wśród łąki, a gdy postępuje, wdziek, który go zdobi, jest taki, iż wydaje się Apolinem w sile i piękności.

„Jest tak majestatyczny, iż wydaje się być Bogiem, którego ziemia będzie jedynym mieszkaniem! Postępuje lub wstrzymuje się z godnością i niczego się nie boi, bo on jest panem.

„Oczy jego błyszczą połyskiem pereł, a policzki, zabarwione rumieńcem zdrowia, świeższe są od zorzy.

Nie napróżno zastęp najpiękniejszych kobiet kwitnie dla niego: O, jakże szczęśliwa ta, której usta ucałuje! O, jak szczęśliwa ta, którą pieścić będzie!”

Wiersze natchnione poety starożytnego dźwięczą melodyjnie w umyśle matki, oczekującej chwili, gdy zamknie w rytmie wizję syna, już poruszającego się w niej, jakby pragnął spieszyć się do boskiego światła życia...

Codzienna inwokacja, uczyniona w porywie całej istoty kobiecej ku potęgom, w które wierzy, znajdzie urzeczywistnienie w dniu uroczystym: nowe życie odsłoni się w aureoli piękna poprzez święte cierpienia, którym będzie błogosławić kobieta: niemowlę urodziło się i ma na czole boski pocałunek trójcy: dobroci, piękności, zdrowia.

CUDA WYOBRAŹNI KOBIECEJ.

Zdarza się wszakże, że jakkolwiek gorącą była inwokacja, jakkolwiek porywy matki ku piękności, życzenie jej zostaje niespełnione. Niemowlę, tak gorąco upragnione, nie jest piękne, twarz jego nie nosi piętna pierwowzoru wymarzonego, a matka czuje, że upada cała jej wiara w siłę modlitwy.

Lecz ta matka nie ma racji. Wysiłki jej nie były stracone. Żaden wysiłek nie jest stracony w świecie woli. Niema życzenia, któreby się nie urzeczywistniło z czasem, byleby życzenie to zostało zamknięte w granicach możliwości ludzkich.

Jeśli kobieta nie widzi natychmiastowego urzeczywistnienia swych marzeń, niech nie traci nadziei i niech nie zmienia modlitwy w złorzeczenie. Niech ma tem większe zaufanie w potęgę swego ducha, w siłę gorącego pragnienia swego.

Prawo telegonii¹⁾ tajemnicze, lecz codziennie sprawdzane, chce, aby charaktery rodziców, przeskakując przez jedną lub dwie generacye, udzielały się prawnukom. To samo będzie miało miejsce w stosunku do jej wysiłków ku pięknu. Jeśli syn nie będzie pięknym, pięknym będzie syn syna. Piękność rasy jest zawsze wynikiem tej dążności jednostki do wyrobienia estetycznego, tego dążenia do doskonalenia się. A płomienna imaginacya kobiety jest zawsze najdonioślejszym współczynnikiem tego wzniesienia się ku doskonałości estetycznej; gdy kobieta nie posiada tej potęgi wyobraźni, t. j. polotu, gorliwości, pragnienia, nadziei, rasa wpada w niedoskonałość, która była jej punktem wyjścia.

Stłumić wyobraźnię kobiety, jest to największa zbrodnia, jaką można popełnić w życiu, i oto dla czego chcemy, aby zmysł estetyczny kobiety był coraz bardziej doskonałony. Sztuka jest doniosła dlatego, że daje kobiecie pierwiastki wyobraźni estetycznej. Kobieta dlatego obdarzona jest w większym stopniu władzą wyobraźni, że od niej to gatunek oczekuje udoskonalenia estetycznego, które—należy

¹⁾ Telegonia — dziedziczenie z odległości.

o tem pamiętać — jest znamieniem udoskonalenia etycznego i fizyologicznego.

„Wyobraźnia, powiada Feuchtersleben, ma w sobie coś kobiecego. Wogóle życie kobiety jest dłuższe, niż życie mężczyzny.

Siłę tę fizyczną, naprawdę zdumiewającą, którą spostrzeżono u kobiet delikatnych i czystych, przypisać należy wyobraźni”.

Wyobraźnia jest potęgą, dzięki której kobieta odnosi zwycięstwo nad niezliczonemi klęskami, które ją otaczają. Zwycięstwo to odnosi w macierzyństwie.

Jeśli nadzieje matki zostaną zawiedzione na razie, zostaną one urzeczywistnione w następstwie; myśl ta powinna pocieszać ją, a obok tego ta druga, że gdyby nie poszła za naszą radą, byłaby dała może życie istocie jeszcze brzydszej.

Ma wszakże i inną pobudkę do pociechy, a jest nią myśl, że można polepszyć drobne niedoskonałości dziecka sposobem, któremu poświęcamy rozdział następujący.

ROZDZIAŁ JEDENASTY.

UPIĘRSZAJĄCA PIESZCZOTA.

TREŚĆ:

Ciekawa teoria.—Czynność estetyczna pieszczoty. — Ciało ludzkie i jego symetria. — Spostrzeżenia pewnego pisarza francuskiego. — Dlaczego matka pieści swoje dzieci. — Pieszczota nie jest tylko potrzebą ujawnienia uczuć, lecz także próbą plastyczną. Sztuka plastyki macierzyńskiej. Jak uścisk poprawia niedoskonałości dziecka. — Niemowlęta pozbawione pieszczot i ich braki estetyczne.

«Matka w tem większem stopniu
przyczynia się do doskonałości fi-
zycznej swego dziecka, im czulsza
jest jako matka.»

KAROL WEYHER.

CIEKAWA TEORIA.

Przyroda dąży ustawicznie i wszelkimi sposobami do udoskonalenia wyrazu osobników i do osiągnięcia typu piękna, którego przewidzenie w arcydziełach ludzkich jest może celem sztuki. Do osiągnięcia celu tego, natura przedłuża stworzenie, a rodzicom daje środki psychiczne ku dopomożeniu jej w dążeniu do osiągnięcia piękna.

Bardzo przenikliwy filozof hiszpański, zwolennik teorii miłości seksualnej rozważającej ją jako entuzjazm wyrazu, rzekł: „stworzenie dziecka jest bramą, którą otwiera natura, aby się nie wyczerpać, ufając ustawicznie, że nowa istota potrafi osiągnąć doskonalszy wyraz”. Słowa te Diega Ruiza są głębokie i zawierają hipotezę, którą spostrzeżenie czyni przynajmniej prawdopodobną.

Należy jednak przyznać, że natura często rozmija się z swoim celem, a to dlatego, że rodzice nie potrafili dopomódz w jej dążeniu estetycznem. Wówczas usiłuje ona jeszcze raz osiągnąć cel ten innymi środkami. Przyroda nigdy nie zaniedbywa swoich

przedsięwziąć nawet wówczas, gdy wydają się nam beznadziejnymi; usiłowania jej są zawsze liczne i urozmaicone, a to dlatego, aby przynajmniej jedno z nich zostało urzeczywistnione, po części zaś, aby każde współdziałało osiągnięciu jej celu.

Tak więc, gdy narodzi się dziecko, nie porzuca go nawet wówczas, gdy nie odpowiada w swojej budowie jej ideałowi, lecz posługuje się przywiązaniem i instynktem macierzyńskim, aby poprawić drobne niedoskonałości nowonarodzonego.

W jaki sposób może uskutecznić się ta poprawa fizycznych wad drobnej latorośli?

Dla osiągnięcia celu swego przyroda znalazła najbardziej czarowny sposób: pieszczotę macierzyńską.

Stajemy tu wobec jednego z najwdzięczniejszych i najciekawszych objawów instynktu macierzyńskiego; potrzeba pieszczoty, która jest sama przez się zadowoleniem miłości matki dla dziecka, odpowiada jednocześnie dążności przyrody, [gdyż] dopomaga do osiągnięcia doskonałości estetycznej.

Niejedna z naszych czytelniczek będzie mile zdziwiona, czytając te słowa, a niektóre z nich znajdą je może cokolwiek optymistycznymi, a przynajmniej zażądają obszerniejszego i jaśniejszego uzasadnienia. Żądanie to jest słuszne. Twierdzenie nasze może wydać się paradoksalnem, jeśli bowiem wszyscy zgodzą się na to, że pieszczota wywiera dobroczynny wpływ moralny na dziecko, wielu wyda się ryzykownem twierdzenie, iż wykonywa ona czynność plastyczną, doskonaląc młode ciało.

A jednak, jakkolwiek nowem może wydać się, twierdzenie nasze jest poparte doświadczeniem i obserwacją. Wykażemy, że nie zawiera ono nic mistycznego, ani kabalistycznego i, że pieśczęta macierzyńska jest rozważana nie tylko jako skuteczny objaw, lecz także, jako instynkt mechaniczny matki, zastosowany do udoskonalenia form drobnej istoty. Gdy udowodnimy prawdziwość tej ciekawej hipotezy, dowiedzimy jeszcze raz, że miłość jest wielkiem prawem doskonałości nie tylko moralnej, lecz i estetycznej, a że miłość macierzyńska w szczególności jest doskonałem i prawie cudownem narzędziem plastyki.

Zanim jednak przejdziemy do szczegółów argumentacji, niezbędnem jest przytoczyć ciekawą i genialną obserwację francuza, Karola Weyher'a, ogłoszoną w *Revue générale des sciences pures et appliquées* 1903, która dowodzi, jak się to pokaże, w jakim stopniu ciało nasze może być uważane za odcisk. Przytaczamy je prawie dosłownie, prosząc czytelnika, aby zbadał uważnie i sprawdził jego twierdzenia; przekona się wówczas, iż człowiek jest doskonałem narzędziem plastyki i że całe ciało jego jest niejako wytworem woli, zwracającej się ustawicznie ku doskonałości estetycznej.

Ten cudowny owoc wielowiekowej ewolucji organicznej, jakim jest ciało ludzkie, wydaje się nam odpowiadającym zawsze utajonemu zamiarowi przyrody, która zmierza do tryumfu doskonałego typu

piękności; może dlatego, że tylko w doskonałej piękności znaleźć się może doskonałość moralna.

PIESZCZOTA MODELUJĄCA KSZTAŁTY.

Oto jest spostrzeżenie Weyher'a, które każdy może łatwo sprawdzić.

„Nikomu nie jest obcem, pisze ten autor, że ilekroć jakiś członek naszego ciała zmienia położenie, niektóre mięśnie kurczą się, inne rozluźniają: każdej nowej pozycji odpowiada odmienna forma zewnętrzna.

„Pamiętajmy o tym fakcie. A teraz skrzyżujmy ręce na piersiach, lub umieśćmy je za plecami, wyciągnijmy wzdłuż ciała w pozycji siedzącej, lub stojącej; lub też skrzyżujmy nogi, wydłużając je lub zginając, połóżmy jedną rękę na drugiej, na głowie lub na twarzy, ułóżmy palce obok siebie, albo dotknijmy jakiegokolwiek części ciała, dostrzeżemy zawsze, co następuje: jakąkolwiek pozę przybierzemy, byleby naturalną, ilekroć umieścimy wypukłość jednego z członków we wklęsłości drugiego, wszystkie inne wypukłości znajdą się same przez się we wklęsłościach i odwrotnie i to na całej długości członka, a bez jakichkolwiek jego odkształceń z wyjątkiem chyba poważnych niedokładności w budowie ciała”.

Weyher sądzi, że stanowi to poważny sposób sprawdzania doskonałości kształtów ludzkich. Oto jest przyczyna zjawiska:

W miarę tego jak zbliżacie jeden z członków do drugiego, mięśnie powodujące to zbliżenie zmieniają stopniowo kształt swój, a wykazują tę osobliwość, że wypukłe części członka wskutek tego przybierają kształty, odpowiadające wklęsłościom drugiego. Jeden z członków jest jakby dopełnieniem i odciskiem drugiego na całej długości”.

Zrobiwszy uwagę, że na tem polega wyższość ręki nad innemi narzędziami plastyki, Weyher dodaje: zróbcie w glinie odcisk waszej ręki w chwili, gdy na przykład kładziecie dłoń na sercu; następnie zróbcie reprodukcję wypukłą za pomocą tej formy; z drugiej strony zróbcie reprodukcję waszej piersi w tem miejscu, gdzie powinna się znajdować ręka w wyżej wskazanem położeniu. Jeśli teraz położycie jedno na drugie, t. j. rękę z gliny na wypukłość piersi, obie sztywne i pozbawione plastyczności, stwierdzicie, że zgadzają się doskonale, że spotykają się we wszystkich punktach bez przerw.

Weyher rozciąga prawo to nawet na stosunek niemowlęcia do matki i to właśnie spostrzeżenie interesuje nas bliżej.

Prawo rozciąga się także na dziecko, którego odcisk znajduje się na ramieniu matki, i można twierdzić, że jeśli ona posiada piękne linie, przyczynią się one w znacznej mierze do doskonałości dziecka, a to tem bardziej, im czulszą będzie matką, gdyż będzie ustawicznie modelowała go swoją ręką, całując go, przyciskając do piersi, trzymając na kolanach i udzielając kształty linii swoich.

„Jeśli kształty dziecka będą odbiegały od normy, ulegną one wpływowi modelującemu silniejszych mięśni matki”:

Spostrzeżenie to bardzo jest ważnem dla nas; jest ono dowodem na korzyść naszego twierdzenia, że miłość i pieczyoty matki stanowią narzędzie doskonałości fizycznej nie tylko przed urodzeniem, lecz i po niem.

SZTUKA PLASTYKI MACIERZYŃSKIEJ.

Nazywamy tak owe gorące objawy przywiązania matki do dziecka, albowiem przyczyniają się one do uzupełnienia drobnych wad przyrodzonych.

Kochające matki, które nie nużą się nigdy pieczyotami, udzielanemi dzieciom swoim, które obracają je na wszystkie strony i trzymają ustawicznie w uścisku, wykonywają nieświadomie prawdziwe operacye plastyczne, pod wpływem których mała istotka doskonali formy swoje, zbliżając się coraz bardziej do idealnego typu piękności.

Rozważana z tego punktu widzenia, pieczyota posiada prawdziwą wartość plastyczną. Żadna czynność ludzka nie jest pozbawiona pobudki, ani skutku. Pieczyota nie tylko jest spowodowana przez przywiązanie, lecz także przez utajoną potrzebę wpływu przy pośrednictwie rąk naszych na ukształtowanie piękna. Zapał, z którym rzeźbiarz wydobywa z gliny pierwszy zarys dzieła sztuki, wyszukując

nerwową dłonią najpiękniejsze linie, ma ten sam charakter, co i uczucie matki, gdy przyciska do piersi dziecko i pieści je, jak gdyby, usiłując udoskonalić jego rysy. Kochająca matka jest doskonałym modelatorem.

W ten sposób tłumaczy się, że istoty, pozbawione miłości i pieśczoć, urodzone już wbrew życzeniu matki, wyrastają następnie w smutku duszy i ciała bez wdzięku i piękności, jako owoc macierzyństwa znużonego i niezadowolonego, pozbawione tych uścisków, któreby może udzieliły nieco słodczy ich rysom.

Miłość matki dla istoty, której dała życie, nie tylko odpowiada potrzebie uczuciowej, lecz ma także cel estetyczny, z którego nie zdajemy sobie sprawy, lecz który odczuwa kobieta, ilekroć myśli o piękności swych dzieci.

Dobroć i miłość są źródłem piękności, jak swoją drogą piękność rodzi dobroć i miłość; cudowna wzajemność przyczyn i skutków, w których syntezie tkwi prawdziwe szczęście.

„Udzielajcie, o matki pragnące piękności swych dzieci, udzielajcie pieśczoć tym wątłym istotkom; nie okazujcie się skąpemi na uściski, kształtujcie ich miękkie ciała w dążeniu ku pięknym formom, a drobne wady dzieci znikną za dotknięciem waszych mądrych rąk”.

Jeśli wśród małych dzieci najpiękniejsze są najbardziej pieśzczone, to można rzec także, że najbardziej pieśzczone dzieci stają się najpiękniejszymi.

Ciałka ich chciwe są pieszczoty macierzyńskiej i nadają się doskonale do wdzięcznego masażu; kształty dziecka przybierają pod jego wpływem wdzięk i piękność. Matki, obdarzone gorącą miłością dzieci rozumieją instynktowo ten boski środek pieszczoty w pierwszych latach dzieciństwa i dążą ustawicznie ku jego zastosowaniu. Przeciwnie, matki bez serca i bez miłości, z przewrotnym instynktem macierzyńskim, widzą dokoła siebie swoje dzieci brzydkie i ułomne. Zaniedbanie ze strony matki nie jest tylko zbrodnią w stosunku do etyki lecz i do estetyki.

KARMIENTE I PIĘKNOŚĆ.

Dla tych to powodów jesteśmy gorącymi zwolennikami karmienia przez matkę. Pewien wielki komedyopisarz francuski powiedział, że karmienie jest patryotyzmem kobiety. Jest to wielka prawda, lecz możnaby było jeszcze dodać, że karmienie macierzyńskie jest najmiłszą i najszlachetniejszą ofiarą, którą kobieta ponosi dla ludzkości. Gdy warunki fizyologiczne nie stoją na przeszkodzie, kobieta ma święty obowiązek karmienia istoty, którą porodziła; gdyż w ten sposób nie tylko widzi naocznie wzrost dziecka swego, lecz i przyczynia się do jego piękności.

Niezawodnie karmienie jest dla matki nużącym; kępuje jej swobodę, a dążenie jej do tryumfów światowych nie znajduje zadowolenia; lecz cóż to

znaczy w porównaniu z radością nadludzką, której dostarcza widok, rosnącej w jej ramionach zdrowej i pięknej istoty? Matka prawdziwie kochająca poszukuje tego szlachetnego znużenia; wie ona, że tylko w objęciach matki drobna istotka rośnie kochana i pieszczona i że miłość macierzysta przekształca się na piękność.

Matki zamożne i wolne od trosk fizycznych, nie mające żadnych fizyologicznych przeszkód do karmienia; jeśli pozostawicie dzieci wasze opiece najemniczej i jeśli dziecko wróci do was brzydkie i niesympatyczne, wasza to wina i nie macie żadnych wymówek przed tajnym trybunałem waszego sumienia, jak i przed straszliwym trybunałem rasy. Rasa karze was w waszej potomności za zaniedbanie, w którym pozostawiliście te małe istoty.

ROZDZIAŁ DWUNASTY.

S Z T U K A M A R Z E N I A.

TRESC:

Sztuka marzenia jest to sztuka tworzenia pięknych snów. — Imaginacya i marzenie. — Marzenie jest eliksirem młodości. — Marzenie i zmora. — Boskie dziecko. — Sztuka być dzieckiem. — Marzenie przywraca nam siły do walki życiowej. — Włóczęga umysłowa; jak ją osiągnąć? — Hygieniczne znaczenie marzeń. — Najlepszy czas na marzenie.

«Marzenie nie zabija czynu; przeciwnie, potęguje go».

G. M.

MARZENIE Z OTWARTEM OCZYMA.

Sztuka marzenia? Istnieje więc sztuka marzenia i może się na coś przydać?

Istnieje sztuka marzenia i sztuka snucia pięknych snów; ta druga nie należy do nas.

Czytelnicy zrozumieli już, że pod słowem marzenie rozumiem ten ogólny kierunek, nadany myśli, który daje się dostrzedz w stanie obudzenia, a który uważamy za bardzo użyteczny dla zdrowia duszy i ciała. Nietylko możemy marzyć, ale powinniśmy. Marzenie bowiem tak pojęte jest doskonałym zachowawcą młodości i zdrowia: stanowi ono wypoczynek intelektualny każdego zajętego człowieka, zanurzenie się w spokoju i słodczy, eliksir długiego życia. Za pomocą marzenia hartujemy nasze energie pracowite, zanurzamy je w ciecz odnawiającą, wracamy do nowego życia.

Lecz, zapyta czytelnik, jak może autor twierdzić to, skoro utrzymywał na początku książki konieczność całkowitego obudzenia duszy naszej?

Szukać marzenia, czy nie znaczy to pograżyć w sen znaczną część naszych energii, o których mowa była, że powinny być przygotowane do pracy codziennej. Twierdziłeś, że podtrzymywanie marzycielstwa stanowi właściwy grunt dla rozwoju idei natrętnych i że powinniśmy unikać go, jako nieprzyjaciela, a teraz mówisz nam, że powinniśmy marzyć?

Sprzeczność jest tylko pozorna i nie potrzeba wielkich wysiłków dyalektyki, aby przekonać się, że te dwa stanowiska nie są sprzeczne.

Twierdziliśmy więc, że dusza współczesna *spi*, t. j., że w głębi organizacyi ludzkiej są nieznane siły drzemiące, które trzeba obudzić, zwiększając jednocześnie naszą świadomość; spać wszakże nie znaczy marzyć.

Marzenie w stanie czuwania tak jak je pojmujemy, nie jest snem utajonych sił, lecz ich czynnością; czynność ta jednak nie jest skierowana do zwalczania jakiejś przeszkody, do czego potrzebny byłby energiczny wysiłek, lecz jest raczej wędrówką umysłu wypoczywającego o charakterze zawsze wesołym i pociągającym; marzenie w ten sposób pojęte nie ma nic wspólnego z marzycielstwem melancholijnym, pograżającym duszę w smutku; marzenie jest środkiem wzmacniającym, nie przygnębiającym; jest to łagodna gimnastyka, w której wola, jako wysiłek, nie bierze udziału, a wszystkie siły kryptopsychiczne odnajdują się, łącząc się w stałym porządku, poszukują się i rozdzielają wzajemnie, uganiamy się za so-

ba, jak obłoki na niebie, bez rytmu zamierzonego, lub przynajmniej według rytmu, z którego nie możemy sobie zdać sprawy.

W stanie marzenia idee zmieniają ustawicznie wygląd swój, postawę, wartość, plan; wiążą się z sobą w sposób dowolny lub przynajmniej wydający się nam takim, nie tworząc grup stałych; wędrują one po niebie naszego psychizmu, jak obłoki popychane łagodnym zefirem z lekkością żagli bezcielesnych. Lecz włóczęga ta ma zawsze charakter wesoły, jest to następstwo stanów radosnych, w których wizya świata staje się naturalnie optymistyczną. Marzenie nie bywa nigdy pesymistycznym; jest to wędrówka po kwitnącym ogrodzie naszej myśli, podczas której zrywamy tylko róże. Jest to lekkie upojenie myśli, pozwalające przebiegać cały świat. Marzenie tak pojęte jest tylko pewnym stopniem imaginacyi.

MARZENIE, JAKO ELIKSIR DŁUGIEGO ŻYCIA.

Hufeland, który poświęcił dzieło swoje badaniu długowieczności, powiedział, że jednym z najlepszych sposobów przedłużenia życia jest nadanie wyobraźni swojej przyjemnego kierunku; to znaczy dostarczenia sobie przyjemnych wrażeń. E. Lichtenberg pisze: „Często zapominałem się przez całe godziny w urojeniach najrozmaitszych. Bez tej kuracyi moralnej, której poddawałem się zwykle w sezonie ką-

pielowym, nie byłbym dosięgnął wieku, jaki mam obecnie”.

„Wyobraźnia ma swoje królestwo poza światem rzeczywistym”, powiedział Feuchtersleben, a dodajmy, iż jest to królestwo marzeń, do którego dusza nasza powinna odbywać wędrówkę ilekroć czuje się przyciśnioną przez rzeczywistość. Marzyć znaczy zapomnieć małostkowe troski życia i przeszkodzić im podkopywać młodość, zdrowie i piękność.

Marzenie jest prawdziwym środkiem higienicznym, zabezpieczającym nas od wielu chorób, a zwłaszcza od najniebezpieczniejszej z nich, którą jest troska. „Troska, powiada Saleeby, nie tylko czyni kobietę pozornie starszą, niż jest w rzeczywistości, lecz czyni ją naprawdę starszą”.

Sztuka marzenia użyteczna jest dla zachowania młodości i zdrowia, dlatego właśnie, że zapobiega wytwarzaniu idei natrętnych, troski, które czynią dziś tylu nieszczęśliwymi. „Sztuka upiększenia swojej egzystencji jest tylko częścią sztuki jej przedłużenia, a piękność życia zależy od wyobraźni, powiada Feuchtersleben. Jeżeli Rachel, ta kobieta wyższa, najwybitniejsza może z naszej epoki mogła powiedzieć o sobie, iż do najpóźniejszego wieku zachowała w duszy swej wszystkie ruchy dzieciństwa i młodości, czemuż zawdzięczała to szczęście? Wiecznej młodości swojej wyobraźni”.

Umysł ma berło lekkie i potężne do rządzenia światem, przy którego pomocy odpędza troski, czcze pomysły ambicyi, męki zwodniczych złudzeń.

„Wnosi ono do dusz chorych spokój, jasność, drogocenny i zbawienny balsam, skuteczniejszy od wszelkich pocieszeń rozumu. Któż, mogąc to uczynić, wyrzekłby się chęci nauczania się przygotowania i użytkowania tego balsamu?” Tym boskim balsamem jest marzenie, a idąc śladem za pisarzem niemieckim, powiemy wszystkim smutnym, wydziedziczonym, melancholikom: „marzcie, a będziecie się czuli spokojniejsi, lepsi, bardziej ożywieni.

„Marzcie, lecz snujcie sny, nie zmory. Marzenie jest skrzydłem, które unosi was ku niebu, lecz zmo-
ra jest kulą, ciągnącą na dno morza. A wszyscy ci, którzy zamieniają marzenie na smutne marzy-
cielstwo, stają się ofiarami ponurej wizyi życia. Ima-
ginacya jest ogniskiem Westy, którego płomień łagodny, utrzymywany troskliwie, przynosi światło i życie, lecz rozpalony w namiętne ognisko pożera wszystko na drodze swojej”. Temi słowy Feuchters-
leben zamyka wyobraźnię w granicach marzenia, ostrzegając ją przeciw straszliwym formom apoka-
lipsy. Powinno ono zachować lekki polot obłoków, lecz nie widzieć na niebie tragicznej fantasmagoryi potworów.

Ponieważ wyobraźnia jest tylko marzącą stroną uczucia; ponieważ ma charakter raczej kobiecy, nie powinna, jeśli chce mieć powodzenie, zapominać o swym charakterze istotnie biernym.

SZTUKA MARZENIA.

Na czym więc polega sztuka marzenia, jeśli marzenie ma być wyobraźnią bierną? Gdy mówimy o sztuce, mamy zwykle na myśli coś, co jest zamierzone, świadomie wywołane, czynne. Jakże więc możliwą jest sztuka wywoływania czegoś samorzutnego?

Odpowiemy na to, że jeśli objawy marzenia, jego ukształtowanie i rozwój są samorzutne, wywołanie jego, rozpęd pierwotny są świadome i dowolne i że wszelka sztuka marzenia polega na umiejętności postawienia siebie w korzystne ku temu warunki.

Nie powinniśmy bezwzględnie wkraczać z wolą świadomą w kierowanie marzeniem; powinniśmy mu pozostawić swobodny rozwój, lecz możemy i winniśmy postawić siebie za każdym razem w warunki odpowiednie, aby marzenie miało miejsce. Przygotowania do tego nie są skomplikowane, najczęściej bowiem wystarcza puścić wodze wyobraźni, która z natury jest marzycielką.

Człowiek skłonniejszy jest do marzenia, niż do rozumowania; milsze mu jest włączegostwo myśli, niż jej ścisłe paskiem logiki; marzenie nie wymaga żadnego wysiłku, gdy przeciwnie myślenie go wymaga, a wszelki wysiłek jest cierpieniem. Z natury swojej marzenie może być tylko przyjemnym stanem umysłu, gdyby bowiem było stanem niemiłym, człowiek wyrzekłby się go na rzecz rozumowania.

W ogólnej ekonomii życia marzenie pełni czynność ulżenia człowiekowi jego ciężarów. Jest to rozrzedzenie duszy, pozwalające jej bujać w wysokich strefach i unosić się w nieskończoność. Można byłoby, posługując się porównaniem trywialnem, upodobnić myśl logiczną do ciężkiego pociągu, pędzącego po sztywnych szynach w kierunku matematycznie określonym, marzenie zaś do lekkiego balonu, bujającego w powietrzu i popychanego wola, na pozór niczem nieokreśloną. W marzeniu myśl wypoczywa, a prawo wypoczynku wspólne jest całej przyrodzie.

Oto dlaczego sztuka marzenia dostępna jest dla wszystkich. Niema inteligencji jakkolwiek miernej, któraby nie mogła zostać mistrzynią w tej umiejętności, doprowadzonej przez dzieci do niezwyklej perfekcyi. A przyszedł czas uznania doniosłości funkcji dzieciństwa, lub raczej młodzieńczej idealizacyi w ekonomii życia ludzkiego.

DZIECI MISTRZAMI MARZENIA.

Człowiek jest tem młodszy, tem zdrowszy, tem świeższy, tem większy optymista, im bardziej obdarzony jest zdolnością stać się ponownie dzieckiem, zahartować swoje wyczerpane energie w dziewiczości duszy dziecięcej. Dziecko jest zbiornikiem energii, a każdy z nas nosi w duszy swej dziecko, boskie dziecko Fedona.

Sztuka odnalezienia w sobie tego dziecka, jest to sztuka marzenia, sztuka oglądania życia w barwach pięknych, zapominania złości ludzkiej i trosk życiowych, jest to sztuka stania się poetą, stwarzania na nowo życia, picia w czystych źródłach wieczystego złudzenia, chroniącego nas od złego.

Sztuka marzenia jest to sztuka sprawiania sobie złudzeń, t. j. znalezienia motywów szczęścia.

Szukajmy nauki jej u dzieci, owych cudownych artystów radości, mistrzów złudzenia, niezrównanych twórców poezji.

Zbliźmy się do tego króla fantazyi, umięjącego zamknąć wszechświat w łupinie orzechowej, widzącego ocean w kropli wody, a umięjącego płynąć do krajów tajemniczych na płatkach róży. Zapytajmy go o tajemnicę jego potęgi czarodziejskiej, zapytajmy, jak może odbijać w oczach swoich nieskończoną jasność aniołów. Mały alchemik wytwarza złoto z suchego liścia, a krzemienie zamienia w dyamenty: a jednak nie jest waryatem. Dusza jego otwarta jest na wszystkie rozumowania życia; mógłby wszystko zrozumieć, lecz nie chce.

Zrozumiał on, iż z życia trzeba zachować tylko to, co jest pięknem, a zamykać oczy na wszystko brzydkie. Jest mędrce i jest szczęśliwym.

Pozwólmy przemawiać w nas niekiedy małemu dziecku; rozpostrze ono skrzydła marzeń i popchnie nas w ich zakres.

Renan mówi z swoją niezrównaną prostotą: „dziecko rozpościera na wszystko cudowność, którą zawie-

ra w duszy swej. Ciekawość jego, zainteresowanie się wszelką nową kombinacją pochodzą z wiary jego w cudowność... To wdzięczne upojenie życiem, którem jest przepełnione, sprawia mu stan zawrotu głowy; świat widzi nie inaczej, jak przez barwną mgłę; spoglądając na wszystko z radosną ciekawością, uśmiecha się do wszystkiego i wszystko uśmiecha się do niego... Opowiada ono nie o rzeczach, lecz o urojeniach, które sobie o nich utworzyło; lub raczej opowiada o sobie samem. Dziecko stwarza sobie kolejno wszystkie myty, które wytworzyła ludzkość; przyjmuje ono wszelką bajkę, która oddziaływa na jego wyobraźnię, a samo stwarza jeszcze dziwniejsze, aby w nie później uwierzyć". Otóż dziecko to nie umiera w nas; żyje ono i w okresie dojrzałości, chociaż często okrutnie uciskane troskami bytu i naszą miłością własną, ośmieszającą jego objawy. Przez pewien rodzaj *snobizmu* człowiek wstydzi się uchodzić za dziecko. Chce uchodzić za poważnego, pozytywnego, sceptyka, głębokiego. Lecz najlepszymi jego chwilami, temi, w których odczuwa boską radość życia, w których jest naprawdę szczęśliwy, są te, kiedy dziecko, wydostawszy się na swobodę, leci w kraj marzeń.

WŁÓCZĘGOSTWO CODZIENNE.

To włóczęgostwo codzienne nie jest słabością i przyznanie się do niego nie powinno wywoływać w nas rumieńca. Marzenie jest higieną duszy, za pomocą której odnajdujemy nasze energie do walk życiowych. Nie jest ono bagatelą, lecz jest potężnym środkiem do przezwyciężenia przeszkód życiowych. Potrzeba więc marzyć, marzyć bądź co bądź, gdyż marzenie jest substancyjnym pokarmem duszy, a bez niego starość fizyczna i moralna opanowałyby świat.

Wszyscy mogą i powinni marzyć. Niema tak nędznej egzystencji, którejby zakazaną była owa krzepiąca kąpiel fantazyi: marzenie może być mniej lub więcej artystycznym, lecz każdy może je mieć, niech będzie nawet dziecinne, bezładne, nedorzeczne, byle tylko unosiło się w atmosferze radości, byle nie wyradzało się w melancholijne wizye, pokrewne ze zmorą idei natrętnych. W pewnych godzinach dnia odpowiednich, w chwilach wypoczynku snując się za fantastycznymi kłębami dymu cygarety, jest nie tylko pięknem, ale i higienicznym, aby umysł rozprostował się, zrzucił więzy, aby idee zerwały swoje kojarzenia i powędrowały każda w swoją stronę, spotykając się przypadkowo, jak szkiełka w kalejdoskopie, łącząc się ustawicznie w nowe obrazy, w nowe barwy, w nowe fantazyje. Trzeba, aby każdy miał na swoje dwadzieścia cztery godzin przy-

najmniej jedną godzinę tej wędrówki w królestwie chimery; a tym, którzy będą uśmiechać się pogardliwie z powodu waszego powrotu codziennego ku dzieciństwu, odpowiecie uśmiechem coraz świeższym, zdrowiem coraz trwalszem. Ten nie rozumie podniosłej powagi życia, kto unika boskiego dzieciństwa marzenia.

MARZENIE NIE ZABIJA CZYNNOŚCI

Ktoś wypowiedział zdanie, że marzenie prowadzi człowieka do nieczynności oraz że życie czynne nie da się pogodzić z tem włóczęgostwem umysłu. Człowiek czynny nie powinien marzyć, powiadają niektórzy. Jest to gruby błąd. Wszyscy ci, którzy mieli powodzenie w życiu, byli wielkimi marzycielami. Wszyscy w pewnych godzinach dnia wyzwali swój umysł, aby dać mu wylecieć ku wybrzeżom marzeń; wszyscy wielcy ludzie czynu poszukiwali, pobudzani przez instynkt samozachowawczy, tego odnowienia energii w codziennem włóczęgostwie tych kąpiel fantazyi, oskrzydłonej na kwitnących łąkach niedorzeczności, które przyczyniły się do uczynienia ich bardziej czynnymi i zwycięskimi w walkach życiowych.

Napoleon był marzycielem, w znaczeniu, jakie nadaliśmy temu słowu. Codziennie pozwalał on sobie na kwadrans włóczęgostwa duchowego. Znakończone płótno zatytułowane: *Myśl* przedstawia Napo-

leona, wyciągniętego na fotelu w pobliżu komina; lecz nazwa obrazu tego jest niewłaściwa. W chwilach wypoczynku Napoleon nie myślał; pozwalał umysłowi swemu, chwilowo wyzwolonemu z przymusu ścisłej logiki, unosić się ku niewiadomo jakim chimierom fantastycznym. Z tych snów z otwartymi oczyma Napoleon wychodził wytrwalszym i świeższym, bardziej wojowniczym, niż kiedykolwiek, gotowym dodać nowy promień do wieńca swej sławy. Człowiek czynu odczuwa właśnie ogromną potrzebę marzenia, a jest to wyobrażenie zupełnie błędne, o zwycięstwach życia, jako obcych marzeniom.

Marzenie staje się szkodliwem tylko wtedy, gdy się przeciąga, t. j. gdy człowiek oddaje mu się w ciągu całego życia; lecz wówczas popełnia on nadużycie, a nadużycie środka leczniczego, nawet najpewniejszego, jest zawsze zgubne. Marzenie dobroczynne powinno być przerywanem, jak i odpoczynek. Nie powinno się wyrodzić w chroniczne marzycielstwo, które staje się zgubą wszystkich niezdolnych do życia.

ROZDZIAŁ TRZYNASTY.

DRZEMIĄCA W NAS GENIALNOŚĆ.

TREŚĆ:

Czem jest geniusz? — Nieznane energie genialności. — Jak się w nas objawiają te energie? — Geniusz i zdrowie. — Uzdrawiająca genialność. — Gimnastyka duchowa budząca drzemiącą genialność. — Kiedy geniusz staje się potwornością?

«Mamy w duszy naszej skarby
wyobraźni i uczuć; nie pozostawiaj-
my ich ukrytymi i jałowymi».

FEUCHTERSLEBEN.

«Wszelka wyższość jest owocem
wysiłku osobistego, wytrwałego i po-
stępowego; cnota narówni z geniu-
szem jest arcydziełem cierpliwości».

LEON SORG.

GENIUSZ DŁUGIEJ CIERPLIWOŚCI.

Czem jest geniusz? Pytanie to zawsze nasuwało się myślicielom, lecz dotąd nie zostało w sposób zadawalniający rozwiązane. Dalecy jesteśmy od myśli wytworzenia nowej teorii genialności, również jak od rozbioru istniejących.

Gdybyśmy mieli wypowiedzieć zdanie w tym względzie, chętniebyśmy powiedzieli, że wszelka hipoteza dobrą jest, gdy daje owoce realne, oraz że twierdzenie naprzykład o degeneracyi geniuszów dało dotychczas tylko ujemne wyniki. Co najwyżej nasunęło ono kilku nadczłowiekom myśl ogłoszenia siebie za geniuszów jedynie dlatego, że czuło w sobie objawy zwyrodnienia. Lecz ponieważ nie piszemy książki polemicznej, ograniczymy się do powiedzenia, że jako sympatycy pragmatyzmu, uważamy za prawdziwą tę teorię, która pozwala na wysnucie wyników najbardziej oczywistych.

Myśl o geniuszu, którą podzielimy, najjaśniej wypowiada następujące zdanie Hippla: „to, co zwy-

kle uważane bywa za genialność, nie jest niczem innym, jak ustawicznym zajęciem się sobą”.

Zdanie to rozwinięte na temat naszej książki znaczy następujące: Posiadamy w głębokich warstwach świadomości, w jaźni podprożnej, energie normalnie nieczynne, budzące się dopiero w pewnych warunkach, jak stan hypnotyczny, marzenie i t. d., lub pod wpływem silnego podniecenia.

Energie te, które nazwaliśmy kryptopsychicznymi, czynne są w nas w mniejszym lub większym stopniu, stosownie do tego, czy ton jest mniej lub więcej podniesiony; innymi słowy energie te ukryte są jakby uśpione w stanie zwykłym. Lecz jeśli jesteśmy pod wpływem silnego wzruszenia, lub w obecności niebezpieczeństwa, gdy układ nerwowy zostanie silnie pobudzony, energie te pobudzają się całkowicie lub częściowo i ujawniają się różnymi sposobami, z których głównym jest obrona osobnika lub może prędkiej obrona gatunku.

Zdanie Hippla wyżej przytoczone znaczy więc, że geniusz jest wynikiem rozleglejszego mieszania się sił kryptopsychicznych, jako wynik intensywniejszej świadomości siebie. Geniusz staje się świadomym siebie, to znaczy, że energie ukryte budzą się i stają się czynnymi.

Przyjmujemy tę hipotezę z zapalem, ponieważ widzimy w niej źródło doniosłych wyników praktycznych. Istotnie, twierdzenie, że geniusz drzemie w nas wszystkich, jest bardzo śmiałe, lecz daje ono niemałą przewagę. Zaufanie w naszych energiach

stanowi pobudkę do czynu, której nikt nie może zaprzeczyć. Badając psychologię geniusza nie omieszkamy dostrzedz, że jedną z cech jego jest ogromne zaufanie w siebie to, co słusznie nazwano *przerostem jaźni*. Owo zaufanie w siebie jest zarazem przyczyną i skutkiem genialności: przyczyną, gdyż jest ono pobudką do czynności i budzicielem energii krypto-psychicznych; skutkiem, gdyż osobnik dumny z tego, że się znajduje w polu, gdzie czynne są owe energie, skłonny jest uważać jaźń swoją za bardzo potężną. Ta jest przyczyna, dla której wszyscy geniusze byli egocentryczni.

Nie trzeba mieszać tej egocentryczności z niemoralnością; prawdziwy geniusz zawsze jest obdarzony dobrocią, nawet wówczas, gdy nazewnątrż osłania się w swoją wyniosłą osobowość, na pozór często tak egoistyczną.

Nietylko wydaje mi się paradoksalnem nadawać nizki charakter geniuszowi, lecz twierdzę, że największy geniusz nie jest niczem innem, jak tylko najpodnioslejszą szlachetnością moralną.

Ten, kto wyraża się temi słowy, sam był wielkim geniuszem, który niekiedy wydawał się egoistycznym i niemoralnym: Edgard Poe. Piewca *Kruka*, zarówno tak subtelny i tak przewrotny w pozornych objawach swej sztuki, miał zakorzenione wyobrażenie, że dobroć jest nierozzerwalnym towarzyszem geniuszu. On to napisał: „Dowodem poważnym na rzecz chrześcijaństwa jest ten: uchybienia w zakresie dobroczynności są jedynemi, za które człowiek może się czuć winnym na łożu śmierci”.

On też wypowiedział następujące zdanie o geniuszu: „Ludzie genialni są nierównie liczniejsi, niż zwykle sądzą. Istotnie, aby osądzić całkowicie dzieło geniusza potrzebna jest cała ta wyższość, którą posiadał twórca. A prócz tego ten, kto ocenia, może nie być zdolnym do stworzenia podobnego mu jedynie dlatego, że brak mu zręczności konstrukcyjnej, zdolności, zupełnie odmiennej od tej, którą zwykle nazywamy genialnością. Ta zdolność szczególna zależy wielce od władzy analitycznej, za pomocą której artysta nabiera poglądu ogólnego na środki właściwe do osiągnięcia zamierzonego celu, lecz zręczność ta zależy w znacznej mierze od pewnych właściwości czysto moralnych, jak cierpliwość, uwaga, zdolność skupienia umysłu, panowania nad sobą, energia pracy. Dwa te ostatnie warunki są tak niezbędne, że można słusznie wątpić, iżby jakiegokolwiek dzieło genialne mogło być bez nich urzeczywistnione.

Ludzie genialni obfici są, dodaje Poe. Lecz czego nie jest zawiele, to tej energii i pracy, tej „długiej cierpliwości”, bez której geniusz nie może się ujawnić na zewnątrz. Innemi słowy: czego niema za wiele, to zdolności obudzenia śpiących energii, wprawienia ich we współdziałanie harmonijne do pracy. „Długa cierpliwość” — konieczną jest często do zajęcia się rychłego każdym dniem tego obudzenia. Drażliwość, złośliwość duszy, gryząca zawiść, próżna ambicja prześcignięcia swego bliźniego, niepokój, troska, oto są liczni nieprzyjaciele, sprzeci-

wiający się tej „długiej cierpliwości”, która wymaga spokoju.

Nie wystawiono dostatecznie na jaw olbrzymiego współczynnika pokoju wewnętrznego twórczości geniuszów. Goethe zawdzięcza część swojej wielkości *olimpizmowi* swemu, t. j. spokojnej i optymistycznej kontemplacji życia. Hypoteza „geniusza, drzemającego w nas” nie zostaje zwalczona przez tych, którzy mówią z uśmiechem: jeśli w każdym z nas śpi Dante, Szekspir lub Wiktor Hugo, ludzkość powinna się cieszyć, gdyż każdy z nas może obdarzyć ją jakimś arcydziełem z równą łatwością, jak wypić szklankę wody.

Zapewne, łatwiej jest wypić szklankę lub dwie wody, niż wykonać pół arcydzieła; lecz z drugiej strony łatwiej byłoby wykonać arcydzieło, niż wypić szklankę wody, jeśli nie mamy źródła, z którego moglibyśmy ją zaczerpnąć. A właśnie podobne rzeczy zdarzają się w obiegach genialności.

Człowiek genialny *umie* wprowadzić utajone w nim energie, kiedy człowiek normalny tego nie *umie*. Człowiek genialny jest tym, który potrafi *wytworzyć* przyjazne okoliczności do objawienia swej genialności; człowiek normalny *nie*.

Okoliczności te są bardzo rozmaite; to geniusz wznosi się obudzony przez konieczność życia, przez nędzę, przez obowiązek moralny utrzymywania rodziny, to przez miłość, przez chęć podobania się kobiecie, przez gniew lub nienawiść, przez potrzebę zemsty, przez wielką ambycję i t. d. Człowiek nor-

malny przeciwnie nie ma tych okoliczności. Energie jego są uszione, żadne okoliczności ich nie budzą i będą one drzemały prawdopodobnie do śmierci. Człowiek genialny jest doskonałym wyzyskiwaczem swoich własności; jest to przedsiębiorca czynny sam przez się.

Przewidujemy inny zarzut. Mogą nam powiedzieć: usiłujecie dowieść, że obudzenie energii krypto-psychicznych podnosi ton życiowy, który podtrzymuje zdrowie, dobroć, piękno i przedłuża życie; a teraz mówicie, że toż samo podniesienie tonu życiowego wytwarza genialność; najbiedniejszy z logików wyciągnie stąd wniosek, że genialność jest dobrocią, młodością, zdrowiem, długowiecznością.

Przyjmujemy ten wniosek i znajdujemy jego stwierdzenie w fakcie, że genialność zostaje w prostym stosunku do fizycznego dobrobytu i że kultura, oraz zajęcia umysłowe są środkami przedłużenia życia. Poszukiwanie Brighama wykazuje, że uczeni osiagają zwykle późny wiek życia. Zeno dożył do 104 lat, Demokryt do 109, Hipokrates do 103; w czasach nowszych Newton, Euler, Fontenelle, Voltaire, Milton, Michał-Anioł, Petrarca dożyli lat 90. Znakomity chemik francuski Chevreul 102, Verdi 90.

Lecz zadaniem tego rozdziału nie jest przytaczanie faktów na rzecz wpływu genialności na dobrobyt cielesny; idzie o to, aby rozstrzygnąć, czy za pomocą odpowiedniej gimnastyki umysłowej potrafimy rozbudzić w sobie zdolności genialne. Odpowiedź twierdząca nasuwa się z tego, cośmy przytoczyli.

OBUDZENIE SIĘ GENIALNOŚCI.

Jesteśmy pewni, iż posiadamy władzę obudzenia drzemiącego w nas geniusza. Gimnastyka umysłowa, zmierzająca ku temu polega na zaufaniu bezgranicznem do siebie samych oraz na przeświadczeniu, że dość jest pragnąć gorąco, aby osiągnąć cel pożądaný. Geniusz nie przychodzi z czegoś znajdującego się na zewnątrz nas, lecz z czegoś, co jest w nas samych. Geniusz jest w naszym posiadaniu, lecz pierwszym warunkiem korzystania z niego jest przekonanie się, że posiadamy naprawdę skarb ten. Bez tego przeświadczenia byłoby niedorzecznem szukać w sobie czegoś, w czego istnienie nie wierzymy.

Pod tym względem zwątpienie jest bardziej rozpowszechnione, niż zwykle sądzą. O tych, którzy oddają się pracom umysłowym mówią często: ma siebie za geniusza. Wszyscy dziś uważają siebie za geniuszów.

Jest to błędne mniemanie. Bardzo nieliczni są przeciwnie ci, którzy mają głęboko zakorzenioną wiarę w siebie, którzy mają odwagę powiedzieć sobie: jestem geniuszem. Sceptycyzm w stosunku do zdolności umysłowych stanowi nawet poważne cierpienie naszej epoki. Nie tylko skłonniśmy wątpić o innych, lecz szczególnie o sobie samych. Prawie zawsze uważamy siebie za niezdolnych do wykonania danej pracy umysłowej i ta nieufność przyczynia się do stłumienia w nas objawów genialności. Nieuf-

ność nietylko wykonywa wpływ bezpośredni na energię utajoną, niedając jej się objawić, lecz przyczynia się także pośrednio do uczynienia nas chorymi i melancholikami, a ton życiowy okazuje się obniżonym coraz bardziej, aż w końcu odczuwamy zupełną niezdolność do myślenia. Takim jest smutny los wielu osób, które odczuwszy pewną ambicję nagle zwątpiły o sobie, pozostając ofiarami nieufności, prowadzącej je stopniowo do prawdziwej idei natrętnej niemocy. Owi eksgeniusze zaledwie dostrzegli połysk światła, rozpalającego się w nich samych, gdy stoczeni przez robaka sceptycyzmu, uznali siebie za igraszki złudzenia; pierwsze trudności pracy przestraszyły ich i cofnęli się przed walką nie próbując jej.

Pierwszą czynnością gimnastyki umysłowej ku obudzeniu w nas genialności jest więc wytworzenie olbrzymiego zaufania w nasze energie umysłowe. Lecz na jakich podstawach powinno oprzeć się to zaufanie? Na stwierdzeniu, że istnieją w nas utajone energie. Skoro istnienie tych energii zostało uznane, łatwem się staje zaufanie w nasze bogactwo umysłowe. Zaufanie w genialność jest wszakże bezużytecznem, jeśli nie uzyskamy narzędzi ku wprawieniu jej w czynność. Narzędzia te daje nam wykształcenie. Genialność utajona potrzebuje narzędzia, czyniącego ją widoczną; wykształcenie dostarcza nam tej możliwości.

Studia więc są niezbędne dla geniusza. Ktoś rzekł, że geniusz jest objawem długiej cierpliwości.

Opinia ta jest poprawna w tem znaczeniu, że dla obudzenia utajonych energii potrzebna jest ciągła praca, pilność nieustanna, codzienna, uporządkowana. Uśpione energie nie budzą się na hałas raptowny wielkiego bębna, lecz raczej przy dźwiękach muzyki łagodnej i trwałej, pod wpływem cierpliwego pragnienia; budzą się stopniowo, jedna po drugiej i stopniowo wychodzą na powierzchnię naszej jaźni, przynosząc skarby naszej myśli uczuć, obrazów i postaci.

Poeci zbierają muzykę wizyi fantastycznych, powieściopisarze i dramatyści widzą się otoczonymi żywymi postaciami, opowiadającimi im swoje cudowne dzieje; wynalazcy widzą ruch nowych machin, uczeni — zbliżenie nagłe faktów odległych. Tak się objawia geniusz, a gdy wszystkie energie połączą się na powierzchni i działają wspólnie, mamy wówczas wielką chwilę natchnienia. Wtedy to człowiek jest niejako owładnięty przez Boga i traci niejako świadomość siebie; jest w stanie genialnej ekstazy i ma jasnowidzenie wszechświata. Ton jego żywotności dosięga najwyższego stopnia, gdy wszystkie jego energie są czynne i człowiek naprawdę prześciga siebie.

W JAKI SPOSÓB ZOSTAJEMY WYNAŁAZCĄ.

Pogląd powyższy znajduje potwierdzenie w pracy głośnego matematyka, Poincarégo, który badał

wynalazczość matematyczną. Przytoczymy tu odrobinę z tego studium. Opisując postęp myśli matematycznej Poincaré mówi: „co nas uderza przede wszystkim, to pozory nagłego rozświecenia, objaw widoczny długiej pracy nieświadomej poprzedzającej. Udział tej pracy nieświadomej w wynalazczości matematycznej uważamy za niewątpliwy.

„Często, gdy pracujemy nad trudnem zagadnieniem, nie znajdujemy żadnego rozwiązania, gdy po raz pierwszy do niego przystępujemy; oddajemy się przez jakiś czas wypoczynkowi i wracamy do pracy. W ciągu pierwszej pół godziny nie możemy nic znaleźć; lecz oto nagle idea rozstrzygająca odsłania się umysłowi. Możnaby sądzić, że praca świadoma stała się produkcyjniejszą wskutek tego, że została przerywana i że odpoczynek przywrócił umysłowi świeżość. Lecz prawdopodobnem jest, że wypoczynek ten wypełniony był pracą nieświadomą.. Trzeba jedno zaznaczyć w stosunku do tej pracy nieświadomej, a mianowicie, iż nie jest ona możliwą, jeśli jej nie poprzedza wysiłek świadomy i jeśli takiż wysiłek nie następuje po nim. *Te raptowne natchnienia ujawniają się dopiero po upływie kilku usiłowań świadomych*, które wydawały się zupełnie jałowemi, a w ciągu których zdawało się, iż nie uczyniliśmy nic dobrego i że byliśmy na zupełnie błędnej drodze. Wysiłki więc te nie były tak jałowe, jakby można było sądzić; wprawiły one w ruch maszynę nieświadomą, która bez nich nie byłaby nic wytworzyła. Jeszcze łatwiej zrozumieć konieczność drugiego okresu pracy świadomej po chwili

natchnienia; potrzebny on jest, aby zastosować wyniki natchnienia, wyciągnąć z nich bezpośrednie konsekwencye i t. d.”

Takim jest fakt genialnego natchnienia, które możemy przenieść i rozszerzyć na każdy zakres umysłu. Wywody znakomitego matematyka zostają w zupełnej zgodzie z naszą teorią energii krypto-psychicznych.

Jaźń nieświadoma lub, jak się to mówi, jaźń podprożna, wykonywa w wynalazkach główną czynność. Lecz zwykle jaźń podprożna uważana jest za czysto automatyczną, kiedy w rzeczywistości nie jest ona bynajmniej niższą od jaźni świadomej; posiada ona zdolność rozróżnienia, takt, subtelność, umiejętność wyboru i zgadywania. Umie ona zgadywać lepiej niż jaźń świadoma, gdyż często ma powodzenie tam, gdzie ta druga chybia celu. Czyż owa jaźń podprożna nie jest wyższą od jaźni świadomej? Genialność jest więc objawem jaźni nieświadomej, wprawionej w czynność przez jaźń świadomą i przez nią wyzyskiwanej.

Genialność jest olbrzymiem bogactwem, które każdy z nas posiada w głębi swej jaźni, lecz którym nie każdy umie rozporządzać.

Nie wielu może osiągnąć tę wyżynę, do której wzbijają się tylko orły. Oto dlaczego geniusze są rzadcy. Lecz między tym punktem szczytowym a apatją jest nieskończona liczba stopni pośrednich, do których dotrzeć mogą ludzie wiary i dobrej woli.

Obudzenie energii kryptopsychicznych rodzi, jak widzieliśmy, dobroć, zdrowie, młodość, piękno; lecz gdy energie te są zużytkowane wyłącznie w pracy genialnej, t. j. podniesione do najwyższego napięcia i skierowane niejako na punkt leżący poza orbitą ludzką, dostrzegamy wtedy dziwne zjawisko: osobnik, w którym odkrywa się to nadzwyczajne napięcie energii w celach czysto intelektualnych, staje się ofiarą wszystkich tych anomalii, które zwolennicy Lombrosa nazywają cechami zwyrodniałemi.

Człowiek, budzący w sobie energie kryptopsychicznie, jeśli chce, aby zamieniały się nietylko w ideał, lecz także w zdrowie, dobroć, radość, nie powinien ich kierować na jedyną drogę genialności; innemi słowy: człowiek, który jest prawdziwym człowiekiem, powinien poświęcić część swoich korzyści intelektualnych, stosując je do uczucia. Człowiek, utworzony z samej inteligencji, jest potworem i pod tym względem teorye widzące w geniuszu rodzaj zwyrodnienia może mają słuszość.

Z tego powodu można przytoczyć Edgarda Poea, który w swoich „Notatkach na marginesach” zrozumiał to, co pewna szkoła współczesna ujęła w systemat.

„Geniusz najwyższy, geniusz, który wszyscy ludzie uznają odrazu za taki, geniusz, który oddziaływa zarówno na jednostki jak i na masy przez rodzaj magnetyzmu niezrozumiałego, ale nie przezwyciężonego, geniusz, objawiający się w najprostszych gestach lub nawet bez nich, geniusz mówiący bez głosu, a ujawniający się pod spuszczonej powie-

kami, jest wynikiem olbrzymiej potęgi umysłowej w stanie *bezwzględnej proporcji*, bez przewagi nieprawnej którejkolwiek z władz. Geniusz sztuczny, przeciwnie, będący tylko objawem nienormalnej przewagi którejkolwiek władzy nad wszystkimi innymi, jest wynikiem choroby umysłowej, organicznej wady umysłu i niczem więcej. Geniusz podobny nie tylko spotka się z niepowodzeniem wtedy, gdy oddali się od zakresu, w którym kieruje nim zdolność przeważna, lecz nawet wówczas, gdy iść będzie tą ścieżką, wówczas gdy wytwarza dzieła, dla których jest widocznie przeznaczony, nie ominię dostarczyć niezaprzeczalnych dowodów swego stanu chorobliwego w stosunku do umysłowości ogólnej”.

Geniusz jest blizkim krewnym obłądu wtedy, gdy nie jest syntezą wszystkich bez wyjątku władz osobnika, t. j. wtedy, gdy nie powinniśmy go uważać za prawdziwego geniusza.

Geniusz jest niemoralny, gdy genialność jego jest niekompletna: innymi słowy, mamy tu jeszcze raz stwierdzenie tego, że człowiek idealny możliwy jest jedynie przez harmonię zupełną naszych władz i że harmonia ta ma dobroć za objaw najwidoczniejszy.

Dążąc ku dobroci, człowiek znajduje często genialność, przeciwnie, idąc ku złemu i ku występкови znajdzie na swej drodze tylko inteligencyę przewrotną, chorobliwą, bolesną i złączyzną. Prawdziwy geniusz powinien utożsamić się z dobrocią, bez niej bowiem dzieła jego nie mogłyby służyć ludziom ku ich udoskonaleniu.

ROZDZIAŁ CZTERNASTY.

JAK NABYWA SIĘ ENERGIA.

TREŚĆ:

Walka o życie i strata energii. — Czy sport wytwarza ludzi energicznych. — Przesady, dotyczące sportu. — Rekordy. — Nauka o energii. — Wyzyskiwanie siebie samych. — Błędy współczesnego wychowania. — Czy zarozumiałość jest wadą? — Zaufanie w siebie. — Przesady przeciwko ludziom energicznym. — Jak wygląda człowiek naprawdę energiczny. — Energia teatralna (na zawołanie). — Dyplomacya w stosunku do nas samych. — Tajemnice odnalezienia energii.

«Jeśli na wycieczce górskiej człowiek zmuszony bywa wykonać niebezpieczny skok, niech czyni to z zapalem i z zaufaniem, a będzie miał powodzenie; lecz jeśli ma wątpliwość w siły swoje, skakać będzie w zamieszaniu i złamie sobie kark. Wierzcie, a będziecie posiadali prawdę; wątpcie, a nie będziecie jeszcze w błędzie, gdyż zginiecie; jedyna różnica jest ta, że użyteczniej jest wierzyć. Powodzenie zależy od energii czynu, energia od wiary w powodzenie, a wiara od przeświadczenia, że nie jesteśmy w błędzie, które w ten sposób samo się sprawdza.

W. JAMES.

WALKA O ŻYCIE I WYDATEK ENERGII.

Jest to faktem nie podlegającym dyskusji, że walka o byt obecnie jest bardziej skomplikowaną i cięższą niż kiedykolwiekbądź. Wydajność energii jest więc również znacznie większa. I to jest właśnie jedną z przyczyn współczesnej neurastenii. Powinniśmy wszakże zaznaczyć odrazu, że nasze cierpienia moralne nie są tylko wynikiem większego wydatku energii, lecz także, i to przeważnie, nieporządku w tem wydawaniu. Sam fakt większego wydatku energii nie wystarcza na wytłumaczenie szerezenia się cierpień moralnych. Przeciwnie, mówiąc ściśle, powinniśmy stwierdzić, że człowiek zdolny jest do wydania nierównie większej siły, niż czyni to normalnie.

Jak przedstawiliśmy już w poprzednich rozdziałach, mamy ogromne zapasy energii drzemiącej, z których użytkujemy tylko w wypadkach wyjątkowych; jesteśmy olbrzymimi zbiornikami nieczynnych energii, ukrytych pod warstwą naszego niedoświad-

czenia i naszego snu wiekowego. Zdarza się wszakże, że ta niewielka ilość energii, jaką możemy rozporządzać, zostaje zużytkowana w sposób bezładny, bez prawidła właściwego jej rozkładu, bez roztropnej oszczędności.

A jednak walka wyczerpuje nas nierównie znacznie, niżby to miało miejsce, gdybyśmy posiadali umiejętność wyzyskiwania siebie samych. Walka o byt denerwuje nas i czyni z nas łatwą zdobycz choroby.

Komplikacya życia jest lub wydaje się nam bardzo znaczną i przybiera w oczach naszych wygląd labiryntu, w którym tracimy zdrowy rozum lub raczej zdrowy rozum nasz błądzi. Okrzykujemy cierpienia nasze na wszystkie wiatry; ubolewamy na wszystkie tony nad słabością naszą; rozciągnięci na łożu naszego sceptycyzmu, dręczeni jesteśmy przez niemoc, a dni nasze płyną jednostajnie i pełne cierpienia. Pragnienia nasze nie mają siły dostatecznej, aby pobudzić nas do czynu i straszliwa choroba hamletyzmu ogarnia nas, czyniąc z nas ofiary jakiejś złośliwej potęgi.

Wszystko to wszakże jest tylko smutną fantazją, bolesną zmorą, z której obudzić się możemy i powinniśmy. Jesteśmy paralitykami przez imaginację, którym jedno technienie może przywrócić życie. Technienie to zawarte jest w nas, w naszej woli, w naszym pragnieniu uzdrowienia siebie. Dostateczna jest, aby paralytyk wymówił słowo wiary i woli, a znajdzie się na nogach, gotowy iść i walczyć. Lecz może

to nastąpić jedynie wtedy, gdy człowiek weźmie się poważnie do studyów nad umiejętnością rozporządzania energią moralną.

UMIEJĘTNOŚĆ RZĄDZENIA ENERGIĄ.

Jest nauką zbyt zaniedbaną ta, któraby stać się mogła uzdrowicielką cierpień naszych.

Nauka ta powinna się znajdować na programach wychowawczych i być codziennie udzielaną młodym ludziom, wprzód nim zostaną rzućeni w wir życia.

Nauczyć ludzi sztuki rządzenia energią i obdarzyć ich najpotężniejszym środkiem zwycięstwa, znaczy to oszczędzić im przygnębiających upokorzeń porażki; znaczy to zabezpieczyć ich przeciw wszelkiej klęsce finansowej lub fizyologicznej; znaczy to jednym słowem uzbroić ich na zwycięstwo.

Na nieszczęście istnieje wiele przesądów i wiele błędów w stosunku do energii.

Jednym z takich przesądów jest ten, który dotyczy sportu. Powszechnem jest mniemanie, że sport powinien stanowić podstawę współczesnego wychowania. Błąd ten spoczywa na fałszywym pojęciu o energii. Uważają ją za równoznacznik mocnego i długotrwałego wysiłku, a jednak, gdy mówimy o energii, obraz, który nam się nasuwa jest to człowiek o potężnych mięśniach, zdolny do momental-

nego zgniecenia swego przeciwnika. Jednakże łatwo bywa często wykryć pod grubymi, nadmiernie rozwiniętymi mięśniami słabą energię moralną, t. j. tę, która jest najważniejszą w walkach dzisiejszych.

Nie powinniśmy się ludzić tym wściekłym odrodzeniem sportu; nie świadczy ono bynajmniej, aby ludzie stali się energiczniejszymi i zdolniejszymi do zwycięstwa w walkach życia. Jakkolwiek niemilem to się wyda tym, którzy żyją ze sportu i dla sportu, rzecz winniśmy, że te gwałtowne ćwiczenia dążą do cofnięcia człowieka ku epoce barbarzyńskiej i stanowią widoczny anachronizm. Istotnie, wówczas, gdy z jednej strony rozwój techniki zmierza ku stłumieniu w człowieku gwałtownych i brutalnych wysiłków, z drugiej strony ludzie upierają się przy tych wysiłkach bezużytecznych, dla samej ich przyjemności lub złudzenia, iż są przyjemne. Sport jest pracowaniem fizycznym bezużytecznym. Mam tu na myśli oczywiście sport przesadny, coraz bardziej szerzący się, nie zaś sport umiarkowany, gimnastykę, zamkniętą w granicach racjonalnej higieny.

Jest więc błędem, powtarzam to, sądzić, iżby energia moralna wychowywała się i potęgowała przez te gwałtowne ćwiczenia; zostaje ona przeciwnie przez nie raczej stłumiona, skierowana wyłącznie na zdobycie rekordów. Niema wątpliwości, iż rekordy są atrakcyjne, są nawet między nimi cudowne. Jesteśmy zdumieni, że ludzie współcześni zdolni są do tak wielkich wysiłków i oklaskujemy je z zapałem, udzielając szermierzom największych zaszczytów.

Lecz ktokolwiek ma zwyczaj zastanawiania się głębszego, zgodzi się na to, że rekord jest wytworem potwornym, otrzymanym przy pomocy środków sztucznych, przez specjalizację wyłączną, będącą celem dla siebie samej. Rekord bowiem nie ma innego przeznaczenia, jak tylko być rekordem, t. j. potwornością fizyczną, znikającą razem z osobnikiem, który ją wytworzył, i nie mającą żadnej użyteczności dla rodzaju ludzkiego, prócz bawienia tej nielicznej grupy, która występuje w roli widzów, oraz użytku interesownego tych, którzy ją wyzyskują, jak każdy inny przemysł.

Jeśli kładę nacisk na złudzenie sportu, pochodzi to stąd, że z niego wynika cały kierunek spaczonego wychowania i szereg błędów bardzo szkodliwych dla ludzi potrzebujących energii. Daleki jestem jednak od myśli ujęcia w tem oskarżeniu sportów nadmiernych wszelkiego fizycznego wychowania młodzieży, które przeciwnie popieram gorąco. Twierdzę wszakże, że wychowanie fizyczne powinno iść w parze z właściwym wychowaniem energii, a tego uczymy się poza widownią welodromów.

ZDOBYCIE ENERGII.

Jak człowiek może zdobyć energię? Postaram się to wytłumaczyć w obecnym rozdziale, użytkując to, co było już powiedziane w poprzednich częściach książki.

System polega na tem, aby użytkować na korzyść zamierzonych prac energie, w zwykłych warunkach nieczynne w głębi naszej jaźni.

Nie może być żadnej wątpliwości co do istnienia tych energii utajonych po badaniach z ostatnich lat. Można wszakże stwierdzić ich istnienie od chwili, gdy wierzymy w to istnienie; jeśli zaś wierzymy w nie, pochodzi to stąd, że stwierdziliśmy użyteczność tej wiary i że przy jej pomocy otrzymaliśmy wyniki niemożliwe dla tych, którzy trwają w niezachwianym sceptycyzmie.

Skorośmy już raz przyznali obecność tych energii utajonych, cała umiejętność nasza powinna być skierowana ku wyciągnięciu z nich korzyści. Zaczniemy zaś to czynić wówczas, gdy zaczniemy w nie wierzyć, t. j. gdy zaczniemy odwoływać się do nich. Wydaje się to na pozór błędnem kołem słownem, lecz ci, którzy uważnie czytali poprzednie rozdziały, zgodzą się, że jest to rzeczywistość.

Rozdział ten nie jest poświęcony dyskusji teoretycznej, lecz praktyce. Streściliśmy więc jak najprościej przepisy gimnastyki umysłowej, prowadzącej do spotęgowania energii.

LUDZIE BEZ POWODZENIA W ŻYCIU.

Oto mamy człowieka lat 20 lub 25. Otrzymał on staranne wychowanie, wygląd fizyczny jego jest dobry, zdaje się być zdrowym i dobrze usposobionym.

A jednak cokolwiek przedsięwzięcie, jakikolwiek obierze zawód, jakiegokolwiek usiłowanie wykona, nie mu się nie udaje.

Od pierwszego porywu, zaledwie wykonawszy kilka kroków, czuje, iż siły jego słabną, entuzjazm zanika, ustaje wola iść naprzód, i młodzieniec zatrzymuje się. Próba jego jeszcze raz doznaje niepowodzenia.

Pierwszem następstwem koniecznem tego szeregu niepowodzeń — niezależnie od strat materyalnych — jest osłabienie zaufania do siebie.

W umyśle jego wytwarza się idea natrętna, myśl, że nigdy w niczem nie będzie miał powodzenia, że przeznaczeniem jego — niepomyślność we wszystkich przedsięwzięciach. Bardzo liczni są w życiu współczesnem ludzie mający taką opinię o sobie; rzućcie okiem dokoła siebie, a dostrzeżecie tłumy młodzieży pozbawionej złudzeń co do siebie samych, skłonnej do przeświadczenia, że wyłączeni są z życia czynnego.

Są to młodzi ludzie skazani na rolę *wykolejonych*, jak ich słusznie nazywają; są istotnie takimi w znaczeniu moralnem; środek ich ciężkości nie znajduje się we właściwem miejscu; nie mogą zrównoważyć sił swoich i skierować ich ku określonemu celowi.

Do tej licznej kategorii należą nieśmiali, niezdecydowani, fataliści, ludzie bez powodzenia; wszyscy ci, którzy utracili ostatnią nadzieję stać się czemś w świecie. Ci to ludzie bez powodzenia rychło stają

się szydercami w stosunku do entuzjazmu innych, zazdrośnikami w stosunku do każdego powodzenia, będąc wiecznie dręczeni myślą, że są we wszystkim niefortunni. Jeśli dadzą się przekonać do przedsięwzięcia czegoś, oświadczą z gorzkim uśmiechem: „zobaczycie, że to mi się nie uda; nie jestem człowiekiem powodzenia”. W tem to zdaniu ujawniają wewnętrzną rozpacz, filozofię swą poufną, głębokie przeświadczenie iż są na łasce szczęścia w wielkiej loteryi ludzkiej.

Słusznie mówią o nich: „ten nie będzie miał powodzenia, brak mu stałości i energii”. I świat jest bezlitosny względem nich. Na dowód dość jest przytoczyć aforyzm, będący w obiegu wśród ludzi praktyki, a będący zasadą naczelną wszystkich książek, pouczających o tem, jak się wzbogacić: „nie miejcie nigdy stosunków z tymi, którzy byli nieszczęśliwi w przedsięwzięciach swoich”. To znaczy, że świat porzuca, jako niewartości, ludzi pozbawionych energii; świat ignoruje ich, gdyż chce iść z silniejszymi, z energiczniejszymi.

WYCHOWANIE ENERGII.

Weźmy teraz tego młodzieńca 20 lub 25-letniego, a zanim on puści się bez zastanowienia w ocean życia, nauczmy go, że w głębiach jego jaźni drzeźnią niezliczone energie, które może zastosować dla osiągnięcia zamierzonych celów. Nauczmy go, że

człowiek jest tem silniejszy, im więcej ma zaufania do siebie i do swego przeznaczenia; dajmy mu przekonanie, że każdy człowiek, prawdziwie godny tej nazwy, ma w sobie stojącego się boga, który nie dopuści, aby miał niepowodzenie w swoich przedsięwzięciach; wpojmy mu słowem wiarę w jego własną potęgę. Wówczas pójdzie do walki w głębokiem przeświadczeniu, że wyjdzie z niej zwycięzcą, przeszkody nie będą mu się wydawały straszliwemi i nieprzezwyciężonemi: będzie miał energię i zwycięży.

Takiem powinno być wychowanie moralne dzisiejsze, chociażbyśmy przez to ryzykowali wpoić wadę nadmiernej ufności. Nie należy więc tłumić uczucia tego wśród młodych ludzi; jeśli zarozumiałość nie jest bezmyślną ostentacją zalet, których osobnik nie posiada, jest ona potęgą.

Trudności coraz to wzrastające współczesnego życia zmieniły sens tego wyrazu, który wskutek fałszywego wychowania niemile brzmi w uszach naszych. Wskutek bardzo znanego objawu psychologicznego zarozumiałość łatwo przekształca się w zaufanie do siebie, stanowiące pierwszy warunek powodzenia.

Z przeświadczeniem o powodzeniu łączy się pierwsza pobudka do czynu, a pierwsze powodzenie zamienia je na niezachwianą wiarę we własną potęgę.

Nieinaczej jak tylko rozwijając w sobie wiarę w nasze siły, możemy rozwinać energię. Skromność, jakkolwiek będziemy ją traktowali, jest przeciwno-

ścią zarozumiałości, a nawet wówczas, gdy towarzyszą jej prawdziwe zalety, jest ona złą towarzyszką w walce. Skromność, jeśli jest cnotą, miłą do oglądania w kwiecistym państwie alegoryi, może stać się prawdziwą wadą umysłu w realnościach życia. Skromność wyradza się w wahanie się i nieśmiałość, a więc w zgubne przeświadczenie o słabości własnej. Zmniejsza ona naszą jaźń do tego stopnia, iż czyni ją niewidzialną dla nas samych, kiedy przeciwnie pożądanem jest ze wszech względów, aby dziecko, skoro tylko dojdzie do rozumu, nauczyło się oceniać siebie i ufać siłom swoim.

Należałoby przynajmniej w tym względzie zmienić wychowanie dzieci; odwrócić prawidła dydaktyczne, które udzielają zwykle zaszczyty cnoty skromności, owej matce nieufności i zwątpienia. Należałoby przeciwnie zachęcać bez fałszywej obawy do wiary w siebie do szlachetnych męskich prób prześcignięcia siebie samego. Poważna analiza łatwo przekona, że to, co nazywamy u ludzi i u dorosłych zarozumiałością, nie jest niczem innem, jak tylko próbą prześcignięcia własnych sił, uczynienia tego, co na pozór przekracza ich dzielność. Próba ta często bywa niepomysłna, a przez to wytwarza się już w pierwszych latach onieśmielenie i przeświadczenie o niezdolności do powodzenia.

PIERWSZY WSPÓŁCZYNNIK CZYLI CZYNNIK ZWYCIĘSTWA.

Pierwszym współczynnikiem zwycięstwa jest wiara w zdolność naszą do wykonania zamiarów, sympatycznych dla nas, a uważanych przez nas za odpowiednie naszym upodobaniom. Niezbędną do zwycięstwa energię osiągamy wówczas, gdy wkorzeniło się w nas przeświadczenie, powiedzmy, zarozumiałe o naszych siłach. Ufajmy sobie, aby być naprawdę sobą. Zwątpienie jest jadem, zabijającym wszelką energię, jak wiara jest bodźcem, potęgującym ją dziesięciokrotnie.

Lecz, zarzuci ktoś: trudność polega właśnie na tej ślepej wierze w siebie samego. Trudność to jednak pozorna, a znika ona, gdy zastanowimy się nad wszystkimi cudami stworzonymi przez wiarę, oraz, gdy przebiegamy w umyśle naszym wszystkie dowody pozytywne wiedzy na rzecz energii utajonych. Chęć wiary jest zasadą wiary, a od chwili, gdy zaczynamy uznawać możliwość zwycięstwa, możliwość ta otwiera nam ramiona. Każda myśl o woli może zrealizować się, a stare przysłowie twierdzi, że chcieć, znaczy to móc.

Człowiek może zdobyć energię, gdy naprawdę chce ją zdobyć i gdy nie przekłada życia spędzonego w leniwej kontemplacji końców stóp swoich.

PRZESADY O CZŁOWIEKU ENERGICZNYM.

Wyobrażają sobie zwykle człowieka energicznego w postaci zupełnie nieodpowiadającej rzeczywistości.

Wyobrażamy go sobie zwykle z mięśniami i wolą ustawicznie naprężaną, w pozie rzeźbiarskiej lub też w nieustannej czynności.

Jest to obraz człowieka niby-energicznego; człowiek naprawdę energiczny jest spokojny i olimpijski; postawa jego nigdy nie jest podobną do pozy gladyatora; ukrywa wytrwałość i stałość pod pozorami prostoty, a oczy jego nie połyskują ustawicznie blaskiem nakazu lub powagi.

Człowiek energiczny, ten, który potrafi rozbudzić wewnętrzne energie i zogniskować je na danem zwycięstwie, unika z natury rzeczy wszelkiej mimiki przesadnej i bezładnej; zdawałoby się nawet, że utajone jego energie wymagają dla ujawnienia swego i dla skutecznego działania pewnej powściągliwości i spokoju. To też wielkie pozy teatralne, gesta szerokie i uroczyste, gesta, „które widać z daleka”, charakteryzują raczej ludzi o udanej energii lub tych ludzi o energii rzeczywistej, którzy pragną wyzyskać psychologię tłumu, zamiłowanego w przesadzie i w teatralności.

Skreśliłem w kilku rysach postawę człowieka energicznego, aby wysnuć z nich następującą radę. Dla wyrobienia energii niema potrzeby zostawać

w nieustannej czynności, przybierać pozę o zmarszczonych brwiach, ani też napinać wolę do najwyższego stopnia. Taki systemat poz energetycznych może wyrobić co najwyżej dobrą postawę teatralną lub też przedstawiać w przybliżeniu sylwetkę Napoleona na rzecz parteru spragnionego postaci „heroicznych”.

Kandydat na energię nie powinien uciekać się do tych dziecinnych środków, dobrych do sesji kinematograficznej, gdzie ma się na myśli odtworzenie postawy człowieka, mającego powodzenie; powinien, przeciwnie, wystrzegać się wszelkiego nadmiernego napięcia woli, wszelkiego wydętego wysiłku, wszelkiej postawy przesadnej w wyrazie woli. A oto dlaczego.

Znaczna ilość osób skłonna jest do czynienia tego, co rozum potępia. Nie jest to wielkie odkrycie psychologiczne; lecz nie wszyscy może wiedzą o tem, że każdy z nas miewa w ciągu dnia chwile, w których wysiłek, skierowany ku powstrzymaniu się od czegoś, wystarcza jako pobudka do wykonania tego. Dążność ta znana jest psychologom, a nie jest ona niczem innem, jak skłonnością do idei natrętnej. Zdarzyć się więc może, że wysiłek przesadny, zmierzający ku temu, aby wywołać w naszej jaźni prąd woli, staje się źródłem czegoś przeciwnego.

Przypuśćmy na przykład, że chcemy odzwyczaić się od nałogu palenia, a wyrażamy to postanowienie z napięciem woli i w pozie teatralnej, wygłaszając zdanie: „nie będę więcej palił”, tak jakby to powiedział Napoleon we własnej osobie. Lecz ten nakaz

bezwarunkowy dany sobie samemu wywołuje w nas ideę natrętą uczynienia przeciwności jego i palimy nadal, jak Turcy.

Zdawałoby się prawie, że owa jaźń nieświadoma, która nam dopomaga i która jest tak roztropna, nie lubi, aby jej rozkazywać i przekłada politykę łagodności i przekonania. Faktem jest, że woła nie powinna wystawiać na jaw siłę swoją i że łatwiej zdobywamy na sobie to, czego pragniemy za pomocą dyplomacyi, niż brutalnością.

Być energicznym, nie znaczy wcale, być bezwzględny dla siebie i dla innych, ani też żyć pod ustawiczną presją wolności. Ta to fałszywa interpretacya staje się źródłem licznych niepowodzeń.

Wielu usiłowało zastosować na praktyce metodę tych, którzy uczą, iż trzeba zdobywać świat przy pomocy woli, a którzy po dwóch lub trzech próbach wołać zaczęli, że metoda jest błędna i ośmieszali swych nauczycieli. Pochodzi to stąd, że nie rozumieli lekcyi, lub że była im źle wyłożona. Zażyli lekarstwo w zbyt silnych dawkach.

DYPLOMACYA W STOSUNKU DO SIEBIE SAMYCH.

Ze wszystkiego, cośmy tu powiedzieli, wynika bardzo doniosła konsekwencya. Kandydat do energii nie powinien jej mieszać z żelazną, brutalną

wolą, z tą wolą, którąśmy przywykli obserwować u wszystkich dorobkiewiczów.

Możemy osiągnąć bardzo wysoki stopień energii, nie naprężając woli do tej potęgi, gdy staje się bolesną. Nie powinniśmy więc zniechęcać tych, którzy, próbując zdobyć energię, widzą osłabienie swej woli i jej niedostateczność w stosunku do sytuacji. Nie powinni oni porzucać przedsięwzięcia; niech zmierzają ku celowi stopniowo, nawet biernie, bez zastosowania silnego stopnia swej woli, ograniczając się do tego jej napięcia, do jakiego są zdolni. Utaione energie mogą pracować i bez tego, iżby jaźń świadoma czuwała nad nimi z batem dla ich pobudzania. Innemi słowy sztuka zdobycia energii (a używamy zawsze wyrazu tego w znaczeniu energii moralnej) zdolnej do wykonania prac naszych i do prześcignięcia tego, cośmy już uczynili, sztuka ta polega na umiejętności wpojenia w siebie umiejętności posługiwania się wewnętrznymi siłami, prawie bez ujawniania zakazu, bez odwołania się do gwałtownej formy despotyzmu. Powinniśmy raczej prosić nasze siły wewnętrzne, niż im nakazywać. Tu właśnie na miejscu przypomnieć, w jaki sposób wielu ludzi czynu zawdzięcza modlitwie swą nadzwyczajną energię.

Wiele bitw życiowych zostało wygranych bez tego, iżby zwycięzcy potrzebowali przybierać surowy głos ludożercy, prostować mięśnie i marszczyć brwi w komendzie wojennej; niejedną bitwę wygrywa się drogą dyplomacyi. Człowiek, który chce uzyskać

energię, powinien przejąć się jedną prawdą: że walka o życie zmienia się ustawicznie, tracąc charakter zwierzęcy, a przybierając bardziej łagodny. Zwycięzca ma zawsze przewagę nad zwyciężonym, lecz różnie z niej korzysta. Człowiek energiczny będzie zawsze zwycięzcą, lecz energia jego nie jest dziś nagromadzeniem okrucieństw i siły fizycznej, tylko raczej owocem życia wewnętrznego, formą modlitwy, zwracającej się ku sobie samemu, gdy nie wierzy się w Boga. Słowem, możemy zdobyć energię przy małej wydajności woli rozkazującej. Wydaje nam się to opatrnościowem, gdyż byłoby niedorzecznem, żądać od kogoś, kto poszukuje energii, a więc jest słabym, aby okazał żelazną wolę.

ODNALEZIONE ENERGIE.

Życie współczesne wykazuje obfitość cierpień moralnych. Liczne też są przyczyny tych cierpień. Neurastenia szerzy spustoszenie wśród młodych. Samobójstwo zwiększa liczbę swoje. Ludzie nie mają już energii do życia.

Życie zaś popycha nas coraz bardziej w swoje zawistne walki. Dziś więcej niż kiedykolwiek obowiązkiem jest szerzyć wśród czytającego ogółu proste prawdy, ułatwiające życie, a zdolne do obudzenia nadziei w sercach. Oczywiście zaś jest, że najużyteczniejszą nadzieją z tych, które wpoić można

ludziom, jest nadzieja odzyskania energii, utraconej wskutek ciosów życia. Zaszczepiona w duszy nadzieja ta daje nowe pobudki do życia, a to wystarczy dla wielu, aby ich przywrócić do energii i do czynności.

Ufać w siebie i mieć nadzieję; wierzyć, że pod naszą jaźnią świadomą i codzienną żyje inna potężniejsza, mądrzejsza, genialniejsza, czynniejsza niż pierwsza; być przeświadczonym, że jaźń ta gotowa jest zawsze odpowiedzieć na naglące wołanie nasze, i że jest naszą zbawicielką w kłopotach życia; wierzyć, że każdemu z nas danem jest działać i spełnić jakiś czyn niezniszczalny: że energie jaźni naszej nieświadomej są rzeczywistościami dowiedzionymi przez psychologię, że mogą przyjść nam w pomoc: oto jest tajemnica uzyskania energii i uczucia się silnym wobec przeszkód a bezpiecznym wobec licznych zasadzek życia.

A F O R Y Z M Y

O Z D O B Y C I U E N E R G I I .

Aby żyć godnie wśród rosnących komplikacji życia współczesnego, potrzeba mieć pewien stopień wyższy energii moralnej, bez którego zostajemy rozbici na wszystkich punktach; wszyscy posiadamy w obfitości ten wyższy stopień energii, lecz nie wszyscy umiemy z niego korzystać.

Od pierwszych lat ludzie muszą uczyć się sztuki wyciągania korzyści ze swych własnych energii. Na nieszczęście wychowanie jest wadliwe na tym punkcie.

Uczymy dzieci nasze przymusu skromności i wynagradzamy je za te cnoty, które w walce o byt wywierają skutek osłabiający, kiedy w rzeczywistości byłoby zgodniejszym z warunkami, odnawiającymi i coraz to komplikującymi się życia współczesnego, uczyć je bezgranicznej ufności we własne siły i zdolności, ryzykując nawet uczynić z nich zarozumiałców.

Zarozumiałość w znaczeniu psychologicznem i siłotwórczem nie powinna być przedmiotem pogardy, ani śmieszności: pojmujemy ją jako pierwszy stopień zaufania do siebie, jako pierwszy współczynnik powodzenia, wiara bowiem w powodzenie jest pierwszą jego rękojmnią.

Ów wielki filozof praktyki, James, doskonale wypowiedział tę prawdę w następującem zdaniu: „jeśli człowiek widzi się zmuszonym w wycieczce górskiej wykonać niebezpieczny skok, niech czyni to z zapalem i ufnością, a będzie miał powodzenie; jeśli jednak ma wątpliwość co do sił swoich — jest zgubiony; skoczy z wahaniem i złamie kark... Powodzenie zależy od energii czynu, energia od wiary w powodzenie, wiara ta od przeświadczenia, że posiadamy prawdę, która sprawdza się sama przez się”.

Wiara w nas samych powinna więc być pierwszą pobudką do energii. Wierze tej towarzyszy inne przeświadczenie, że praca ta nie jest bezużyteczną, że posłuży nam samym i innym. Niema nic zgubniejszego dla pracowników myśli nad pesymistyczny pogląd na życie. Człowiek, który nie przywiązuje pewnego znaczenia do pracy swojej, który uważa ją za błąd i bezużyteczną, nie zdolny jest wprowadzić do niej ten odcień przekonania i powagi, który cechuje dzieło geniusza.

Koniecznem więc jest, iżbyśmy przed rozpoczęciem pracy uzyskali przeświadczenie, że dzieło nasze nie będzie bezużytecznem dla postępu ludzkości, nawet wówczas, gdyby przeświadczenie to wywołało uśmiech na ustach tego lub owego sceptyka i zjednało nam przezwisko zarozumialca.

Wychowanie energii polega na wpojeniu w siebie zaufania do siebie samych.

Energia nie ujawnia się nazewnątrż straszliwem ściąganiem brwi, zmarszczkami woli i wyprężonemi myślami; energia bywa przeciwnie często towarzyszem spokoju i słodyczy.

Ćwiczenia gwałtowne w sportach nie mają żadnej użyteczności dla wpojenia energii moralnej. Wywołują one przerosty i wyzyskują wszystkie energie dla jedyne go wyniku rekordu. Nie zaniedbując gimnastyki fizycznej powinniśmy rozwijać energię moralną środkami moralnemi.

Gdy macie przewyciężyć przeszkodę, pokonać namiętność, uleczyć się ze szkodliwego nawyknie-

nia, skutecznie trudną pracę, złą polityką jest czyścić gwałt nad sobą samym. Nie należy używać siły, lecz słodyczy. Powinniśmy się odwołać do naszych wewnętrznych energii, tych, które zwykle uśpione bywają w nas, a w celu wyzwolenia głębszej jaźni prośba skuteczniejszą jest niż gwałtowny nakaz autokraty.

Im więcej podnosić będziemy głos przeciwko sobie samym, tem mniej będziemy mieli powodzenia w naszych zamiarach; gdyż podnoszenie głosu przekonywa nas coraz bardziej, że to, co przedsięwzięmy, jest trudnem, a im bardziej sobie to będziemy wmawiali, tem trudniej o powodzenie.

Prawdziwa i autentyczna energia moralna polega na zwyciężeniu siebie za pomocą dyplomacyi i subtelności, bez przybierania pozy człowieka nakazującego, który może wszystko, co zechce. Powinniśmy postępować w stosunku do siebie tak, jak postępujemy względem bliźniego, gdy chcemy doprowadzić go do uczynienia tego, czego pragniemy.

Modlitwa jest wielkim czynnikiem energii moralnej.

Energia jest wynikiem tysiąca podstępów w stosunku do siebie samych, tysiąca kompromisów między nawyknięciami, które chcemy porzucić, a temi, które chcemy nabyć, jest rodzajem zawieszenia broni, podczas którego chcemy wykonać pracę użyteczną.

Energia, gdy jest owocem wychowania, wzrasta

z dniem każdym, a spada dopiero wtedy, gdy dokonała tego, co powinna była dokonać.

Każdemu dano jest nabyć energią, gdy jest w stanie obchodzić się w sposób należyty ze swemi siłami wewnętrznemi, t. j. gdy nauczy się polityki wyzyskiwania siebie samego.

ROZDZIAŁ PIĘTNASTY.

O ZDROWIU DUSZY I O ZDROWIU CIAŁA.

TREŚĆ:

Wpływ umysłu na ciało. — Nieprzyjemne wrażenia i działalność żołądka. — Wzruszenia duszy i wzruszenia cielesne. — Namiętności i ekonomia organizmu. — Hypochondrycy. — Egoizm i cierpienia. — Altruizm i uzdrowienie. — Wiara w wyzdrowienie. — Wiedza chrześcijańska.

«Wzruszenie duszy jest pierwszym
objawem wzruszenia ciała».

DR. BROX.

DUSZA I CIAŁO.

Zdrowie ciała jest ściśle związane ze zdrowiem duszy.

Czytelnicy, którzy przeczytali nasze poprzednie rozdziały, nie znajdą, iżby twierdzenie to było zbyt śmiałem lub wymagało długich dowodzeń.

Przekonali się zapewne, że życie nasze fizyczne idzie w parze z życiem moralnem i że niema objawu duchowego, któryby się nie odbił mniej lub więcej na organizmie.

Lecz związek ten najbardziej widocznym jest w stosunkach zdrowia i choroby.

Nie trzeba być lekarzem, aby stwierdzić ten nierozzerwalny związek.

Każdy mógł stokrotnie stwierdzić na sobie tak ważny wpływ umysłu na ciało. Komuż się nie zdarzało stracić apetyt wskutek silnego wzruszenia? Cierpieć na migrenę wskutek długiej pracy umysłowej? Przebyć całe dni prawdziwej choroby pod wpływem silnej przykrości? Kto nie wie, że cierpienia moralne powodują przedwczesną siwiznę, oraz

że wyciskają na całej istocie naszej pieczęć przedwczesnej starości?

„Wpływ umysłowości, powiada Herzen, może zmniejszyć lub zawiesić rozmaite wydzieliny na pewien czas; mówcy, nie mający nawyknienia do publicznych przemawiań, doznają na widok słuchaczy swoich wrażenia znacznej suchości w ustach; to samo bywa z kandydatami, stojącymi wobec komisji egzaminacyjnej; często doznają takiej suchości w ustach, że z trudnością mogą wymówić słowo, zwłaszcza gdy dostrzegają, że egzamin przybiera mniej pomyślny kierunek.

„Pewna dama dowiedziała się w chwili, gdy siadała do stołu, o śmierci drogiej sobie osoby. Wzruszenie przerywa nagle jej apetyt; nie może jeść wcale. W ciągu kilku dni oddaje wszystko, nawet mleko i bulion, które usiłowała spożyć: gwałtowne wzruszenie wytworzyło u niej prawdziwą niestrawność, przerywając działalność gruczołów błony śluzowej żołądka. Wielki strach przyspiesza gwałtownie ruchy perystaltyczne kiszek, powodując znaną dyarię z przestachu. Oddychanie i krążenie krwi ulegają zmianom świadomym lub nieświadomym pod wpływem uczuć, wzruszeń, namiętności, a także, chociaż w mniejszym stopniu, pod wpływem trzeźwej myśli.

„Każdy wie, jak łatwo poznać wewnętrzne wzruszenie danej osoby po rytmie i objętości oddechu.

„Uczucie przyjemne i radosne przyspieszają wogóle oddychanie; uczucia smutku i przygnębia-

jące troski wszelkiego rodzaju, czynią je powolniejszym i bardziej powierzchownym, do tego stopnia, że wymiana gazów staje się niedostateczną i że wynikające stąd zaledwie dostrzegalne poczucie braku wywołuje głębokie i długie wciągnięcie powietrza—westchnienie”.

Oto jeszcze są słowa Herzena.

„Gniew umiarkowany powoduje silny przypływ krwi do głowy; gniew gwałtowny nadaje twarzy bladość sinawą, przerażającą. Wszelkie wzruszenie oddziaływa mniej lub więcej na głos; innerwacja ruchowa strun głosowych i ruchów oddechowych ulega zmianie. Oddziaływanie umysłu na ciało nie ogranicza się do jednego systemu i nie lokalizuje się w jednym organie. Każde uczucie, mające pewną intensywność, każde przejęcie się oddziaływa jednocześnie na rozmaite funkcje życia wegetacyjnego”.

Codzienny i trwały wpływ przykrych wzruszeń może wywołać w organizmie tylko takie zmiany, które usposabiają go chorobliwie.

Doktor Jan Bron, który niedawno wydał książkę o „Społecznem źródle choroby”, zapewnia, że większa część chorób zawdzięcza istnienie swe zaburzeniom nerwowym. „Niema, powiada on, wstrząśnienia nerwowego, któreby nie wywarło wpływu na muskulaturę, lub na wydzieliny żołądkowe”.

ŻOŁĄDEK JEST WSZYSTKIEM.

A ponieważ, według Brona, żołądek stanowi podstawę wszystkiego, łatwo zrozumieć, że wszystkie cierpienia wiążą się ściśle z zakłóceniem czynności żołądka.

„Z jakiegokolwiek źródła pochodzi pobudka oddziaływująca na ośrodki nerwowe, udziela się ona żołądkowi i zwraca się ku niemu. Nerw błędny, który razem z wielkim sympatycznym wpływa na większość odruchów trawienia, nadaje tempo sokuwi żołądkowemu. Wynikające stąd wrażenia są niewyraźne. Odruchy żołądka są nieświadome, a stąd łatwość, z jaką cierpienia żołądkowe często bywają niedostrzegane przez całe lata. Niech przyjdzie dzień, kiedy znużenie umysłowe dosięga paroksyzmu, a zaburzenia ekonomii okażą się już ustalonymi. Niestrawność otwiera drzwi wszystkim chorobom. Szerzy się cierpienie na inne organa trawienia. Może nie wiedzą o tem, że chorzy uzdrawiają się tem łatwiej, im lepsze mają trawienie i doskonalszy rozsądek. Człowiek, cierpiący na zapalenie płuc, jeśli ma zdrowy żołądek, może walczyć przeciwko wszelkim truciznom organicznym, pożywczym i leczniczym a ma wszelkie szanse wyzdrowienia i to bez żadnego wmieszania się lekarza”.

Od dobrej funkcyi żołądka zależy poprawna czynność całego organizmu; jest to prawda bardzo prosta, lecz niedostatecznie oceniana. Wszelka choroba

wiąże się bezpośrednio lub pośrednio z czynnością żołądka.

A doktor Bron dodaje: „układ nerwowy nakazuje, krążenie jest mu posłuszne, baccyle zaś korzystają z tego”.

TRZEŹWOŚĆ MORALNA.

Oznacza to, że destrukcyjne dzieło bacyłów zależnem jest od stanu obronnego naszego organizmu, a stan ten obronny zależy od układu nerwowego. Gdy układ nerwowy utracił swoje panowanie, bezład i anarchia wytwarzają się w organizmie, a baccyle, korzystając z tych przyjaznych warunków, wywierają swoją czynność niszczącą. Cała higiena polega na tem, aby wytworzyć dla układu nerwowego przyjazne warunki działania. Na nieszczęście okoliczności obecne nie są przyjazne dla układu nerwowego; warunki życia stały się tak skomplikowane, że dla zachowania przewagi kierowniczej układu nerwowemu powinniśmy prowadzić tryb życia metodyczny.

Każda istota żyjąca kształtuje się, wzrasta, zachowuje się pod wpływem siły wewnętrznej, skojarzonej z siłami oporu zewnętrznego.

Należy więc zwiększyć, o ile możliwe, ową siłę wewnętrzną, aby mogła przewyciężać opory zewnętrzne. Dowiedzionem jest obecnie, że siła ta potęguje się i utrzymuje się w dobrym stanie dzięki

moralności i pewnej świadomości siebie. Łatwo stąd wyciągnąć wniosek: zdrowie moralne rodzi zdrowie fizyczne. Choroba jest do pewnego stopnia ostrzeżeniem, danem nam przez naturę i wezwaniem do przywrócenia równowagi naszego życia moralnego.

„Najprostsze nawyki są najzdrowsze, mówi Bron. Ludzie najcnotliwsi pod względem fizycznym i moralnym są ci, którzy mają jaknajbardziej ograniczone i określone wymagania. U obywateli to najbardziej umiarkowanych spotykają się cierpienia, których typ jest najprostszy i najłatwiejszy do ukłasyfikowania. Nieskończony postęp potrzeb i apetytów, niezrównaważonych rytmem fizycznym stałym, prowadzi do zaburzeń psychicznych i do zakłócenia równowagi w organizmach najlepiej obdarzonych”.

Zdrowie osobnika ściśle wiąże się z powściągliwością moralną, więcej może, niż z powściągliwością fizyczną.

„Alkoholizm, gruźlica i inne uszkodzenia nie są same przez się największymi klęskami wieku, mówi dr. Bron, są raczej ich objawami. Jeśli mowa o alkoholizmie, powiem z naciskiem, że niebezpieczeństwo polega w mniejszym stopniu na spożyciu trucizny, niż na odczuwanej potrzebie tego spożycia”.

Można więc powiedzieć o wszystkich wielkich chorobach społecznych, że są wynikiem nieregularnego psychizmu. Artykuły kodeksu karnego i zakazy nie na wiele się przydadzą. Potrzeba nauczyć ludzi być ludźmi, t. j. odczuwać odpowiedzialność za swoje czyny; trzeba, aby zrozumieli, że nie są

igraszkami fatalności psychologicznej, lecz, że posiadają w sobie energię, dostateczną do prowadzenia życia zrównoważonego. Potrzeba nauczyć ludzi trzeźwości moralnej, od której zależy często trzeźwość fizyczna.

Nasze pierwiastki anatomiczne nie bronią się wcale lub bronią źle; taka jest tajemnica naszych chorób. Zboczenie naszej świadomości i naszych nawyków zużyło powoli nasze komórki.

OD ZDROWIA DUSZY DO ZDROWIA CIAŁA.

Tajemnica zdrowia zawarta jest w równowadze nerwowej. Równowaga nerwowa utrzymuje się przez dobrą higienę duszy. Klęski społeczne znikłyby stopniowo, gdyby wszyscy ludzie zrozumieli te proste prawdy i gdyby mieli wytrwałość iść za ich wskazówkami.

WZRUSZENIA DUSZY.

Namiętności, według Richeranda, wywierają rozmaite skutki na ekonomię organizmu: jedne pobudzają go do nadmiernej czynności, inne, przeciwnie, powodują osłabienie czynności życiowych.

„Wszelka namiętność przesadna kieruje ku schyłkowości organicznej”.

Hygiena duszy powinna polegać istotnie na sztuce umiarkowania namiętności naszych, aby nie miały one wyłącznego nad nami panowania i nie pociągały organizmu ku upadkowi.

CHORZY Z UROJENIA.

Rząd higieniczny mający na celu zdrowie duszy nie powinien więc różnić się od tego, który wskazaliśmy dla uzyskania radości, młodości i piękna.

Tu, jak i w innych objawach, idzie o utrzymanie dostatecznego podniesienia tonu życiowego przez współdziałanie energii kryptopsychicznych.

Optymistyczny pogląd na życie stanowi pierwszy warunek, zabezpieczający od działania chorób.

Istotnie, znaczna ilość chorób, a mianowicie choroby moralne, są wynikiem ponurego zapatrywania się na życie, manii nieufności, przybierającej postać idei natrętnej, a zamieniającej się na powszechną nienawiść, na uporczywe fobie.

Obserwujcie uważnie tych, których nazywają hypochondrykami; są oni pesymiści, nieufni, drażliwi: ludzie przedstawiają się im jako źle dla nich usposobieni, każdy fakt tłumaczony jest przez nich w najgorszy sposób, a rzeczy są jakby osłonięte dla nich kirem pogrzebowym.

Z początku są to tylko chorzy przez urojenie, lecz są oni na drodze prowadzącej do rzeczywistych chorób. Hypochondryk może uważać siebie za ule-

czonego dopiero od chwili, gdy zdąży zmienić zapatrywanie swoje na ludzi i na życie, gdy nauczy się oceniać piękne strony życia.

Chorzy przez urojenie nie mogliby istnieć, gdyby mieli wyższy pogląd na życie, gdyby nie byli nasiąknięci najbardziej rażącym egoizmem. Chory urojony jest prawie zawsze egoistą. Umysł jego nie może wznieść się ponad drobne wahania egoizmu. Trochę białości na języku staje się dla niego pobudką niezadowolenia powszechnego; lekki ból głowy daje temat do codziennie odmieniającej się deklamacji przeciwko światu. Jego niedomagania urojone stanowić mają środkowy punkt świata, a gniewa się, gdy dostrzega, że nie wszyscy interesują się jego płucami, jego sercem i jego wątrobą. Małostkowy egoizm jego zwiększa wszystkie choroby, wynosząc je ponad wszelkie inne zagadnienia i chętnieby widział całą ludzkość u swego wezgłowia.

Jest to forma egoizmu jeszcze bardziej antypatyczna od egoizmu nadczołowieka, który ma pretensje do wznoszenia się ponad wszystkich ludzi.

LECZENIE HYPOCHONDRYI.

Skoro tylko spostrzeżemy, że jakaś fantazyja hypochondryczna usiłuje owładnąć nami, powinniśmy wygnać ją jak najprędzej.

Nie pozwalajmy, aby się utrwaliła.

Dajmy natychmiast umysłowi naszemu zajęcie, któreby go absorbowało, a odkłoniłoby od niebezpiecznych fantasmagoryi. Odwołajmy się natychmiast do jakiejś rozrywki intelektualnej, wprzęgnijmy mózg do pracy pochłaniającej.

Zrazu ponura fantazya będzie powiewała nad nami swemi czarnemi skrzydłami, lecz stopniowo zniknie; pochłonięci przez potop nowych myśli nie będziemy jej więcej dostrzegali.

Biada nam, jeśli nadstawimy ucho na głos zwodniczy; przekona nas niebawem, iż choroba owładnęła całym naszym organizmem i zwiększymy liczbę nieszczęśliwych, którzy rozdzierają siebie własnymi rękami.

Aby przeciwdziałać pułapkom tych chorób urojonych, najskuteczniejszym środkiem jest postawienie sobie zadań trudnych i zobowiązanie siebie wobec siebie samych do ich spełnienia.

Najczęściej takie zobowiązanie wystarcza do uzdrowienia hypochondryka od tysiącznych przyssawek chorób urojonych.

ALTRUIZM I UZDROWIENIE.

Pomimo to wszystko wszelka próba byłaby nie skuteczną, jeśli jednocześnie nie nadamy uczuciom naszym kierunku altruistycznego.

Aby uwolnić się od natrętnej idei wyobraźalnej choroby powinniśmy się oddać jakiejś szlachetnej

sprawie lub przynajmniej dać owładnąć sobą uczuciem dla kogoś. Słowem, wejść poważnie w potok idei altruistycznych. Wyjść z naszej drobnej codziennej jaźni na pole wszystkich dobrych uczuć; taka jest droga zbawienia dla hypochondryka jak i dla tego, kto cierpi na choroby rzeczywiste.

Altruizm jest prawdziwem lekarstwem dla chorych urojonych i chorych na próżniactwo.

Zdawałoby się prawie, że przyroda nie dopuszcza, abyśmy spędzali dni nasze w przysłuchiwaniu się gorączkowym ruchom naszego organizmu; nie chce ona abyśmy cały świat redukowali do naszego wypieszczonego ciała.

Przyroda powołuje nas do wielkich widowisk, do czynów wspałałomyślnych, do dzieł użytecznych dla bliźnich naszych, do zagadnień wiecznych bytu, do kontemplacyi podnoszących duszę, powołuje nas także do wielkiego obowiązku ojcostwa i podtrzymania gatunku, do wzruszeń czystych i wspałałomyślnych pochłaniających działalność naszą, nie zaś do śmieci egoistycznych naszego ciała.

Przyroda karze wszystkich tych, którzy, obniżając poczucie godności ludzkiej, spędzają dni, macając puls swój lub studyując przed lustrem zabarwienie języka; karze, zamieniając ich choroby urojone na rzeczywiste i czyniąc z człowieka nędzny zbiornik i ściek wszystkich cierpień ludzkości, urzeczywistniając to wszystko, do czego się odwoływali w swym nędznym strachu.

DRAŻLIWOŚCI EGOIZMU I CHOROBY.

Można to powiedzieć o wielu neurasteniach, które nie są niczem innem, tylko wytworem drażliwego egoizmu.

Neurastenia rzadko bywa wynikiem nadmiernej pracy, lecz zwykle drobiazgowych troskliwości. Mówię troskliwości drobiazgowych, gdyż wielkie i szlachetne troski nie przyczyniają szkody naszemu organizmowi, lecz przeciwnie przyczyniają się do podniesienia tonu życiowego, dopomagają do życia pełnego godności.

Tylko niskie troski egoistyczne denerwują nas, drażnią ustawicznie, czynią nas niezadowolonymi z siebie i z innych i przygotowują nasz organizm do wtargnięcia chorób.

Neurastenia jest niedostatecznością tonu życiowego, która nie może być nigdy wywołana przez troskę szlachetną. Jest to depresja nerwowa, która musi być uzdrowioną działaniem tonicznym entuzjazmu. Rozpocząć jakiś czyn miłości lub ludzkości—oto jest najlepsze lekarstwo dla wielu neurasteników.

Zaufanie w uzdrowienie jest czynnikiem ogromnej doniosłości przy uzdrowieniu wielu chorób, jest wiarą w możliwość uzdrowienia. Wierzyć, że się ulecymy, to znaczy znaleźć drogę do zdrowia; wątpić, znaczy stracić wszelką nadzieję zbawienia.

Znajduje tu zastosowanie zdanie Jamesa: „wierzyć użytecznem jest, niewierzyć—fatalnem”.

Aby zaś módz wierzyć w uzdrowienie, na to jest jeden środek.

Chociaż na pierwszy rzut oka rada ta może wywołać uśmiech ironiczny, powiem, że trzeba uważać choroby z usposobieniem optymistycznym i prawie życzliwem okiem, gdyż w ten sposób tylko przygotowujemy wiarę w możliwość przyszłego wyzdrowienia; przeciwnie, jeśli wobec choroby przybierzemy postać przestraszona, niepodobieństwem będzie dla nas uzyskać zaufanie w wyzdrowienie. Nawet wobec jawnej choroby lepiej jest zachować spokój i zaufanie, niż rzucać się w szkodliwej rozpacz człowieka, uważającego siebie za straconego. Człowiek, znajdujący się w niebezpieczeństwie utonięcia, utopi się najpewniej, wykonywając ruchy bezładne.

Nie mamy zamiaru rozpoczynać tu na nowo dyskusyi nad głośną „wiedzą chrześcijańską”. Ograniczymy się tylko do przypomnienia, że nawet wielki psycholog William James uznaje skuteczność leczniczą metodom tej sekty, których głównym wynikiem było wzbogacenie się panny Eddy. Nie oświadczając się zwolennikami sekty, nie możemy jednak zaprzeczyć korzyści realnych, które daje metoda, stosująca autosugestję.

Sekciarze wiedzy chrześcijańskiej idą naprawdę zdaleko; chcą oni uzdrowić choroby, zaprzeczając ich istnienie, jakkolwiek daleko posunięty będzie ich rozwój. Odrzucając tę przesadę wszyscy zwolenni-

cy cudów psychoterapii przyznają zasadniczą dobroć systemu.

Sekty wszakże stale wpadają w przesadę i w fanatyzm; podobnież i „wiedza chrześcijańska” wykołaja się, gdy zaprzecza użyteczności lekarza. Wiara jest doniosłym współczynnikiem, lecz nie wystarcza do usunięcia spustoszeń, sprawionych przez rozwinętą chorobę; a pomoc sztuki leczniczej zawsze jest konieczną, tem bardziej, że lekarz, jeśli jest wytrawny, będzie dopomagał za pomocą psychoterapii skutecznemu wpływowi wiary.

Rada, na którą kładziemy nacisk polega na wpojeniu w umysł chorego zaufania nigdy nie słabnącego.

Jeśli chory wierzy w Boga, powinien pozostawić duszę swoją modlitwie w całej swobodzie, modlitwa bowiem zawsze sprawia dobry skutek; jeśli nie wierzy w Boga, niech skupi myśli na swych energiach wewnętrznych, nadając wyobraźni kierunek optymistyczny i starając się wyobrazić prawie, że ciało jego jest zdrowe i wolne od wszelkiego cierpienia.

Zapomnieć, o ile można, o swoich cierpieniach—oto jest nad wyraz prosty środek, na którym spoczywa uleczenie się za pomocą myśli.

ROZDZIAŁ SZESNASTY.

NASZE PRZEZNACZENIE JEST W NAS SAMYCH.

TREŚĆ:

Wolność człowieka. — Czem jest powodzenie?—Filozofia bierności. — Podstępny własnego przeznaczenia. — Szczęście. — Marzenie urzeczywistnione.

«Człowiek jest artystą własnego
przeznaczenia: jutro będzie tem,
czem dziś chce być».

E. M.

NASZE PRZEZNACZENIE JEST W NAS.

Jesteśmy twórcami naszego przeznaczenia.

Odmienne i jałowe dyskusye nad wolnością woli na szczęście stanowią dziś tylko opóźnione odgłosy jakichś uporczywych materyalistów. Najbardziej oświecona część ludzkości zrozumiała, że wiara w wolność naszą użyteczniejszą jest dla nas, niż przeświadczenie o tem, że jesteśmy manekinami mechanicznymi losu. Człowiek powinien mieć zaufanie w swojej woli, aby znaleźć podstawę do życia z godnością. Wierzyć, że jesteśmy od urodzenia przeznaczeni na los niezmienny, znaczy to stłumić w sobie wszelką siłę czynną.

Będziemy tem, czem zechcemy być; taka jest prawda, z której rodzą się wielkie przeznaczenia; taka jest prawda, która powinna wiecznie jaśnieć przed nami. Przypadek jest próżnem słowem: życie nie jest loteryą, w której powołani jesteśmy do ciągnięcia numeru, lecz widownią, gdzie zwycięża moralnie silniejszy.

Człowiek może pokierować swem przeznaczeniem, może je stworzyć. Zaprzeczenie wolności jest formułą stworzoną może przez nieczynność, gorzej może — przez złą wiarę; jest to filozofia wygodna, zwalniająca nas od wszelkiej odpowiedzialności, a która pozwala zamrzeć naszym energiom bez wyrzutu sumienia. Wszyscy jednak ci, którzy czują głęboko, sami przez się odrzucili tę filozofię bierności. Nie znamy ani przyczyny pierwotnej wszechrzeczy, ani ich celu, lecz intuicyja niezawodna zapewnia nas, że człowiek żyje, cierpi i męczy się dla czegoś, co mu się jeszcze nie daje. Wszyscy czujemy w lepszych chwilach, że mamy ogromną odpowiedzialność naszych czynów, lub też, że życie oczekuje po nas jakiegoś wielkiego dzieła. A jeśli nie zawsze możemy dokonać tego dzieła, doświadczamy radości na samą próbę wykonania.

Ojciec, pracujący przez całe życie, aby zapewnić przyszłość swoim synom, ma świadomość, że spełnia wielki czyn, gdyż świadomość ta będzie mu mówiła o pracach, które wykonają synowie lub ich synowie, korzystając z nagromadzonych przez niego energii. Ta świadomość nieśmiertelności naszych czynów stanowi wynagrodzenie wszystkich cierpień, które przenosimy, a jest ona jednocześnie poczuciem wolności, którą posiadamy.

Żaden wysiłek nie pozostaje bez skutku, żadne pragnienie nie znika bez śladu, żadna wola nie ułatwia się. Każda myśl, którą przemyślamy wpływa

na nas i na naszą potomność; każdy czyn nasz jest cegłą, dodaną do gmachu naszego przeznaczenia.

Jesteśmy artystami naszego przeznaczenia, możemy kształtować siebie, jak się nam podoba. Przyroda dała nam do tego narzędzie w naszej świadomości i w energiach podświadomych. Świadomość mówi nam, że objawy naszej jaźni powierzchownej nie są bardzo częste i że możemy ciągnąć znaczną pomoc z energii utajonych. Aby uzyskać tę pomoc powinniśmy być dobrzy, moralni i zdrowi, to znaczy, że powinniśmy czuć podniesiony ton życiowy. Sztuka, widoki przyrody i czyny wspaniałomyślne, dobroć w czynie, czytelnictwo podniosłe, muzyka, miłość - oto są środki, potęgujące nasze energie moralne.

Nie powinniśmy nigdy uważać człowieka za straconego. Dotknięci największem zmartwieniem możemy zawsze odnaleźć w głębi naszej istoty siłę do życia, gdyż życie nie może umrzeć, a dopóki zostaje najdrobniejsza jego iskierka, może ona rozpaść się w wielki płomień, lecz do tego potrzeba, aby rozdmuchał ją powiew woli. To, co nazywają przypadkiem jest tylko figurą retoryczną, zmyśloną przez lenistwo ludzkie. Ludzie, którzy mieli powodzenie, umieli je zdobyć. Budowali oni dzień po dniu, godzina po godzinie gmach własnego przeznaczenia; zrozumieli, co w życiu jest bosko poważnego, przeczytali uważnie trojaki nakaz przyrody: bądź dobry, bądź silny, ufaj sobie, wbrew wszystkiemu i wbrew wszystkiemu.

Szczęście w życiu nie jest urojeniem, jeśli pod tą nazwą nie będziemy rozumieli trywialnego zadowolenia wszelkich pragnień normalnych lub przewrotnych.

Szczęście może być osiągnięte, jeśli rozumiemy przez nie spokój ducha, spokój sumienia, możność pracy użytecznej, pewność przetrwania w dzieciach naszych, życzliwość wszystkich otaczających, łatwość powodzenia w przedsięwzięciach naszych.

Człowiek może być szczęśliwym, jeśli zechce; jeśli nie komplikuje życia jałowymi sofizmatami; jeśli nie uprawia w duszy egoizmu; jeśli nie stwarza tysiącznych upiorów hypochondryi.

Każda jednostka może wznieść gmach swego szczęścia, byleby nie rościła pretensyi do szczęścia bezwzględnego.

Niech każdy udaje się na zdobycie olbrzymich energii w nim utajonych; niech każdy odkryje skarb, ukryty w głębi jego nieskończonej jaźni; niech wyciągnie go na światło dzienne, aby uczynić z życia swego urzeczywistnione marzenie.



T R E Ś Ć.

	Str.
Przedmowa tłumacza	5
Rozdział 1. Śpiąca królewna	7
„ 2. Nieznane potęgi duszy ludzkiej	23
„ 3. Sztuka odradzania się	37
„ 4. Ochotnicy starości	63
„ 5. Czem jest upojenie psychiczne	79
„ 6. Zdobyć radości	93
„ 7. Dobroć uzdrawia	107
„ 8. Sztuka stania się dobrym	129
„ 9. Piękność bez kosmetyków	147
„ 10. Piękność udzielana dzieciom	169
„ 11. Upiększająca pieszczota	187
„ 12. Sztuka marzenia	199
„ 13. Drzemiąca w nas genialność	213
„ 14. Jak nabywa się energia	229
„ 15. O zdrowiu duszy i o zdrowiu ciała	253
„ 16. Nasze przeznaczenie jest w nas samych	269
