

# SIŁA DUCHA I SPOKÓJ ŻYCIA

czyli

# MOC DUCHA NAD CIAŁEM



wydane przez

POWRÓT DO NATURY  
Katolickie publikacje

80-345 Gdańsk-Oliwa ul. Pomorska 86/d  
tel/fax. (058) 556-33-32

## SPIS RZECZY

Przedmowa .....	2.
Moc ducha nad ciałem .....	3.
Ubóstwo jako słabość ducha.....	5.
Prawo dobrobytu.....	9.
Kształtowanie charakteru i zdrowia podczas snu.....	11.
Zdrowie jako wynik odpowiedniego myślenia.....	14.
Chemia duchowa.....	17.
Wyobraźnia i zdrowie.....	20.
Wpływ sugestii na zdrowie.....	22.
Dlaczego się starzejemy?.....	24.
Cuda ufności we własne siły.....	29.
Afirmacja i autosugestia.....	32.
Sugestia twórcza i niszczycielska.....	36.
Troska – chorobą naszej epoki.....	39.
Trwoga – przekleństwem ludzkości.....	42.
Moc panowania nad swymi namiętnościami.....	47.
Dobry humor lekarstwem boskim.....	50.
Motto na zegarze słonecznym.....	53.
Zbierzcie, coście posiali.....	55.

## PRZEDMOWA

Człowiek jest istotą boską, przez Boga stworzoną na jego obraz i podobieństwo. Posiada przez to wielki potencjał i siłę. Tymczasem większość z nas patrzy na świat oczami niewolnika – z obawą i poczuciem bezsilności wobec praw natury i praw rzekomo nami rządzących.

Obawiamy się losu, pecha, choroby, wypadku, nagłego nieszczęścia, niezawinionego gniewu, wrogości, samotności...czujemy się przedmiotem w czyichś rękach. Tymczasem człowiek – z racji tego kim jest i kto go stworzył – winien czuć się podmiotem zdarzeń, jakie się wokół niego dzieją. Powinien mieć świadomość posiadanej siły, która umożliwia mu kierowanie swym życiem; powinien zrzucić kajdany własnej słabości, lęku, gniewu, zazdrości, pychy, chciwości... i przestać być więźniem samego siebie i własnej cielesności.

Treść niniejszej książki zawiera moc cennych, a jakże zadziwiająco prostych prawd o nas samych i o błędach jakie popełniamy na każdym niemal kroku, a które nie pozwalają nam przekroczyć granicy dzielącej przedmiotowość od podmiotowości. Każdy po jej lekturze skieruje swą myśl w zupełnie inną – prawidłową stronę.

# MOC DUCHA NAD CIAŁEM

Los nasz zależny jest od naszego myślenia; możemy stać się tym, czym być pragniemy, dokonać, czego chcemy, jeśli naszemu pragnieniu towarzyszy myśl odpowiednia.  
"Bóstwo kształtujące nasze losy jest w nas samych: jest naszą własną jaźnią".

Na długi czas przed śmiercią Henryka Irvinga, lekarz ostrzegał go, by nie grał swej sławnej roli w sztuce "Dzwony", z powodu ogromnego napięcia uczucia, w jakie wprawiała go ta rola. Ellen Terr, przez długie lata pierwsza artystka jego trupy, w swej biografii pisze o nim, co następuje: "Ile-kroć słyszał dźwięk dzwonów, serce biło mu niemal do pęknięcia. Za każdym razem bladł straszliwie, a nie było w tym sztuczki aktorskiej, lecz wyobraźnia tak silnie oddziaływała na ciało".

Jego śmierć jako "Mateusza", śmierć człowieka silnego, zdrowego, była zupełnie inną od wszystkich podobnych scen, jakie odtwarzał na deskach teatru. W tej roli umierał rzeczywiście – z tak ogromną intensywnością uczucia przeżywał śmierć. Oczy stawały mu w słup, twarz stawała się szarą, a wszystkie członki kostniały.

Nic też dziwnego, że za pierwszym przekroczeniem zakazu lekarza, kiedy Irving w Bradfordzie wystąpił w "Dzwonach", serce jego nie zdołało wytrzymać strasznego napięcia, dwadzieścia cztery godziny po owym odtworzeniu śmierci Mateusza zakończył życie. Lekarze zapewniają, że już następnego wieczora po "Dzwonach", grając Beckett'a, był przez cały czas konającym. Tylko wielkie podniecenie grą i ożywiający wpływ audytorium o parę godzin opóźniły zgon.

Aktorzy doświadczają nieraz, że, występując mimo choroby, chwilowo zapominają najzupełniej o swych cierpieniach i dolegliwościach, podtrzymywani ambicją osobistą i oszałamiającym wpływem audytorium. Edward H. Sothorn powiada, że na scenie czuje ogromne spotęgowanie czynności mózgu, idące w parze z podnieceniem fizycznym. "Nawet powietrze, które wówczas wchłaniam, wydaje mi się bardziej podniecającym. Zmęczenie opuszcza mnie u wejścia na scenę i nieraz odegrałem rolę, nie czując żadnych dolegliwości, gdy właściwie powinienem był leżeć w łóżku jako pacjent". Sławni mówcy, wielcy kaznodzieje i znakomici śpiewacy przytaczają podobne fakty ze swego życia.

"Imperatywna konieczność" zmuszająca aktora do gry możliwie najlepszej, bez względu na to, czy ma na nią ochotę lub nie, jest siłą, której zwykle cierpienie czy dolegliwość fizyczna stłumić nie zdołają. Nieraz zdaje się nam, że nie potrafimy żadną miarą podjąć potrzebnego wysiłku, a jednak w chwili rozstrzygającej, pod naporem konieczności imperatywnej, despotycznej, przychodzi nam z pomocą siła w nas utajona, odpowiadając na nasz zew – i oto spełniamy to, co pierwotnie wydawało się niemożliwością.

Śpiewacy czy aktorzy niesłychanie rzadko czują się zmuszeni przez chorobę do odstępowania swej roli bodaj na jeden wieczór; natomiast, nie mając zajęcia lub podczas wakacji, znacznie częściej jej ulegają. Zwykli oni mówić, że nie mogą sobie pozwalać na chorobę, gdy czeka ich teatr. "Nie chorujemy – twierdził pewien aktor – gdyż nie możemy sobie pozwolić na taki zbytek. Rządzi nami "mus", a jakkolwiek nieraz się zdarzało, że jako prywatny człowiek niewątpliwie pozostałbym w łóżku – mając wystąpić na scenie, musiałem zwalczać atak choroby. Nie jest to fikcją, że siła woli jest najlepszym środkiem wzmacniającym, a aktorzy dobrze wiedzą o tym, że muszą zawsze mieć sporą jego dozę pod ręką. Znałem aktora cierpiącego tak strasznie z powodu zapalenia reumatycznego, że nawet o lasce nie mógł przebyć drobnej odległości z hotelu do teatru; z chwilą jednak gdy usłyszał głos wzywającego go inspicjenta, wchodził na scenę z zupełną swobodą i wdziękiem, całkowicie zapominając o bólach, które przed chwilą mu dokuczały. Silniejsza pobudka unicestwiała słabszą, czyniła go chwilowo nieczułym na cierpienie. Inna myśl, namiętność czy wzruszenie zabijały ból, który po odegraniu roli z powrotem czynił z aktora owego kalekę.

Pod Appomatox generał Grant cierpiał z powodu reumatyzmu; ujrawszy jednak białą chorągiew obwieszczającą, że Lee gotów się poddać, z radości nie tylko zapomniał o swej chorobie, lecz został z niej zupełnie uleczony – przynajmniej na pewien czas.

Ogromny wstrząs nerwowy spowodowany trzęsieniem ziemi w San Francisco przywrócił władzę w członkach człowiekowi od piętnastu lat sparaliżowanemu. Opowiadano też o mnóstwie in-

nych cudownych uleczeń, wprost momentalnych. Kobiety i mężczyźni od dłuższego czasu bezsilni i zaledwie mogący się trzymać na nogach, w chwili strasznej katastrofy i w obliczu groźnej sytuacji pracowali jak silacze, dźwigając na ramionach dzieci i dobytek, by je umieścić w bezpiecznym miejscu.

Nigdy nie dowiemy się, ile zdołamy przetrzymać, dopóki nie zostaniemy wystawieni na próbę. Niejedna tkliwa matka, która sądziła, że nie przeżyje śmierci dziecka, musiała kolejno pogrzebać wszystkie dzieci i męża, nadto utracić mienie do ostatniego grosza i jeszcze zachowała siłę do życia. W potrzebie odzywa się w nas głęboko utajona siła, zdolna podołać wszystkiemu.

Trwożliwe dziewczęta, wzdrygające się na samą myśl o śmierci, w pewnych fatalnych chwilach wstępowały w krainę cienia bez lęku i szemrania. Umieemy z cudownym męstwem stawić czoła nieuniknionemu niebezpieczeństwu. Niejedna delikatna kobieta z bohaterską odwagą kładła się na stole operacyjnym, jakkolwiek wiedziała, że chodzi o życie lub śmierć. Ta sama jednak kobieta gotowa była umrzeć z trwogi przed jakimś nieokreślonym niebezpieczeństwem. Bo właśnie niepewność wytwarza trwogę, która swym zabójczym działaniem zatruwa wyobraźnię i czyni z nas tchórze. Człowiek cofający się przed ukłuciem szpilki, w zwykłych warunkach nie pozwalający sobie wyrwać zęba bez środków uśmierzających, znalazłszy się w miejscowości pozbawionej lekarza, znosi amputację ręki lub nogi spokojniej, niż w domu zniósłby wycięcie nagniotka. Widziałem mnóstwo ludzi idących w śmiertelny bój bez cienia trwogi. W każdym z nas tkwi bowiem jakaś siła, która w chwili katastrofy podtrzymuje nas i czyni zdolnymi do przetrzymania wszystkiego. Tą siłą utajoną jest Bóg, który w nas żyje. Oto dzielni strażacy nie cofają się, mimo że wszystkie środki ratunku zostały im odcięte. Ostatnia lina spłonęła, ostatnia drabina, którą im podano, rozsypała się w popiół, a oni ciągle jeszcze w płonącej wieży, sto stóp ponad żagwiącym dachem. Ostatecznie wieża zapadła się z nimi w morze płomieni, a oni do ostatniej chwili nie okazali tchórzostwa.

W Deadwood, miejscowości leżącej w południowej Dakocie, opowiadano mi, że w dawniejszych czasach, zanim zaprowadzono tam środki komunikacji, jak telefon, kolej lub telegraf, mieszkańcy musieli sprowadzać lekarza na odległość stu mil angielskich, wobec czego pomoc lekarska była niedostępną ludziom średnio zamożnym. Skutek był taki, że nauczono się polegać na własnej pomocy, a lekarza wzywano nader rzadko – w razie nieszczęśliwego wypadku lub ciężkiej choroby. Całe pokolenia wychowywały się bez pomocy lekarskiej. Na pytanie, czy nigdy nie chorują, otrzymałem odpowiedź: "Nie, nie chorujemy po prostu dlatego, że musimy być zdrowi. Nie możemy sobie pozwolić na lekarza, a gdybyśmy nawet mogli, sprowadzenie go tutaj trwałoby tak długo, że chory mógłby umrzeć przed jego przybyciem".

Jednym z najfatalniejszych wpływów tzw. "wyższej cywilizacji" jest osłabienie w nas wiary w siłę odporności wobec chorób. W naszych wielkich miastach ciągle czyni się przygotowania na wypadek choroby. Wyczekuje się jej, uprzedza jej nadejście i w rezultacie choroba przychodzi. Lekarz mieszka na każdej prawie ulicy, na każdym rogu mamy aptekę, a właśnie owa możliwość wezwania w każdej chwili lekarza lub zakupu lekarstw czyni ludzi coraz bardziej zależnymi od pomocy z zewnątrz, a mniej zdolnymi do pokonywania niedyspozycji.

Nie ulega wątpliwości, że zwyczaj ciągłego wzywania lekarza, panujący w niektórych rodzinach, znacznie przyczynia się do rozbudzenia w dziecku stanu chorobliwego; że fakt, iż z powodu najłżejszej oznaki jakiegoś zaburzenia w organizmie niejedna matka zasięga od razu pomocy lekarskiej, przyczynia się do wytworzenia w wyobraźni dziecka obrazu choroby, lekarza, lekarstw, pozostawiając fatalny ślad na całe życie.

Nadejdzie czas, kiedy pojęcie dziecka i lekarstwa wzajemnie będą się wykluczać. Skoro dzieci będą otaczane odpowiednią atmosferą myślową, gdy przyzwyczaimy je do myśli pełnych miłości, prawdy i harmonii, rzadko będzie im potrzebna lekarza i apteki. Istnieją już dziesiątki tysięcy rodzin, które w ciągu ostatnich dziesięciu lat nie zażywały lekarstw i nie wzywały żadnego lekarza. Coraz bardziej ustala się przekonanie, że nadejdzie czas, kiedy wiara w potrzebę wzywania kogoś, by nas sklejał i poprawiał dzieło Wszechmocnego, należeć będzie do przeszłości. Stwórca nie mógł szczęścia, zdrowia i dobrobytu ludzi uzależnić od sąsiedztwa lekarza. Najdoskonalszego ze swych stworzeń nie mógł zdać na łaskę przypadku, srogiego losu lub przeznaczenia; nie mógł życia i zdrowia swych dzieci uczynić zależnymi od bliskości środków leczniczych; nie mógł umieścić ich tam, gdzie życiem, zdrowiem i szczęściem rządzi taki ślepy przypadek, jak istnienie w pobliżu jakiejś rośliny

lub kruszcu zawierającego potrzebny środek leczniczy. Czy nie rozsądniej jest wierzyć, że środki przeciw wielkim cierpieniom Bóg złożył w duchu samego człowieka, gdzie w każdej chwili są mu dostępne, zamiast sądzić, że umieścił je w ziołach i minerałach rosnących na drugim krańcu ziemi i dostępnych tylko drobnej części ludzkości, gdy niezliczone miliony umierają, nie wiedząc o ich istnieniu?

W każdym człowieku istnieje utajona siła, moc życia niezniszczalnego, nieśmiertelny pierwiastek zdrowia, który należycie rozwinięty uleczyłby wszystkie nasze dolegliwości i dostarczyłby balsamu na wszelkie rany, jakie świat nam zadaje.

Niesłuchanie rzadko zdarza się, by ktoś poddał się chorobie, mając wziąć czynny udział w jakiejś uroczystości. Ludzi chronicznie chorych uleczano nieraz przez złożenie na nich jakiejś wielkiej odpowiedzialności. Śmierć jakiegoś członka rodziny, utrata majątku lub inne nieszczęście wyrывało ich gwałtem z odrętwienia i odciągało ich myśli od osobistych cierpień i dolegliwości, które też stopniowo zanikały. Tysiące kobiet, które podług wszelkiego prawdopodobieństwa dawno by umarły, cieszy się dziś względnym zdrowiem jedynie dzięki temu, że konieczność wyrwała je z kręgu ich smutnych myśli i zmusiła starać się o innych, pracować dla nich i troszczyć się o ich losy. Mnóstwo ludzi położyłoby się do łóżka, gdyby mogli sobie pozwolić na ten zbytek, lecz potrzeba nasycenia głodnych żołądków, przyodziania zziębniętych dzieci i inne obowiązki dyktowane koniecznością życiową zmuszają ich do pracy, bez względu na to, czy mają na nią siły.

Jakże wiele świat zawdzięcza temu imperatywnemu przymusowi – temu energicznemu wysiłkowi, na jaki się zdobywamy w chwili rozpacz, gdy pozbawieni wszelkiej pomocy z zewnątrz, zmuszeni jesteśmy zebrać wszystkie siły, jakie w nas drzemia, by się wydobyć z ciężkiej sytuacji! Mnóstwo wielkich rzeczy dokonano się w świecie pod naciskiem tego “musu”.

Konieczność – to ostrogi nieocenione, które pomogły ludziom przewyciężyć nieprawdopodobne przeszkody i zdziałać istne cuda. Każdy człowiek, o ile jest czegoś wart, czuje w sobie siłę, która go ciągle prze naprzód i zmusza do ustawicznego doskonalenia się. Chętnie czy niechętnie trwa jednak przy swym zadaniu, party ową wewnętrzną pobudką.

## UBÓSTWO JAKO SŁABOŚĆ DUCHA

Najgorszą stroną ubóstwa jest myśl o ubóstwie. Przekonanie, że jesteśmy ubodzy i nimi pozostać musimy, stanowi fatalną przeszkodę uniemożliwiającą wydobyć się z istniejącego stanu. Myśl o ubóstwie więzi nas w stanie ubóstwa i wytwarza warunki ubóstwa.

Ubóstwo jest stanem anormalnym. Sprzeciwia się naturze ludzkiej. Jest zaprzeczeniem bóstwa w człowieku. Stwórca nie chciał, by któreś z jego dzieci było żebrakiem lub niewolnikiem. W cudownej konstrukcji człowieka nic nie wskazuje na to, by został stworzony do życia w ubóstwie. Przeznaczenie jego jest wyższe niż ustawiczna niewola dla zdobycia chleba.

Nikt nie może rozwinąć całkowicie swych sił, wydobyć najlepszych swych pierwiastków, dopóki bieda ołowiem ciąży mu u nóg – dopóki jest ograniczany, gnębiony, zdany na łaskę przygnębiających warunków. Biedak, zmuszony walczyć przede wszystkim o zaspokojenie potrzeb najniezbędniejszych, nie może być niezależny. Nie może uregulować swego życia; często nie może sobie pozwolić na wypowiedzenie swego poglądu ani nawet na posiadanie przekonań osobistych. Nie może nawet żyć w przyzwoitym i zdrowym mieszkaniu. Niechaj, kto chce, śpiewa hymny na cześć ubóstwa, niemniej pozostaje ono w swej formie ostatecznej przekleństwem, które zawęży, zubaża naturę ludzką, zabijając w niej ambicję. Pozbawia radości i nadziei, a często rozwija w człowieku najgorsze popędy i zabija miłość u ludzi, którzy w innych warunkach mogliby żyć szczęśliwie.

Przeciętmemu człowiekowi trudno jest zachować swą wartość pod naporem nędzy. Zgnębiony, skłopotany, zadłużony, zmuszony liczyć się z każdym groszem, nie może żadną miarą zachować godności i szacunku dla siebie, które pozwalają człowiekowi chodzić z podniesioną głową i swobodnie patrzeć ludziom w oczy. Niewątpliwie istniały dusze niesłuchanie rzadkie i piękne, które mimo ostatecznej nędzy pozosta-

wiły po sobie świadectwo życia dostojnego i które ludzkość na wieki zachowa w pamięci; z drugiej jednak strony ileż to istot ludzkich nędza wtrąciła w otchłań bezdenną!

Wszędzie widzimy ślady gnębiącego, tłoczącego, zatruwającego ubóstwa. Potworne jego ślady napotyamy co dnia. Czytamy je na twarzach przedwcześnie postarzałych i w smutnych oczach dzieci, które nigdy nie zaznały dzieciństwa i od urodzenia noszą na sobie piętno przekleństwa nędzy. Widzimy, jak cieniem smutku przesłania młode twarze, niszczy najpiękniejsze ambicje i każe więdnąć najświetniejszym zdolnościom. Ubóstwo jest znacznie częściej przekleństwem niż błogosławieństwem, a ci, którzy je sławią, na pewno nie chcieliby się poddać jego ciężkim warunkom.

Pragnąłbym każdego młodego człowieka przejąć najwyższym strachem i obrzydzeniem dla ubóstwa; pragnąłbym dać mu świadomość goryczy, poniżenia i wszystkich zabójczych płynących stąd skutków.

Ubóstwo spowodowane nieszczęśliwym zbiegiem okoliczności nie jest hańbą. Współczujemy ludziom, którzy wskutek choroby lub nieszczęścia popadli w ubóstwo. Hańbą jest jednak, gdy człowiek nie czyni wszystkiego, co w jego mocy, aby polepszyć swą sytuację. Potępiamy przeto ubóstwo, którego można było uniknąć, a które jest wynikiem rozpusty, niedbalstwa, niezaradności, braku systemu w pracy lub lenistwa; potępiamy ubóstwo spowodowane brakiem należytego wysiłku, bezmyślnością lub inną jakąś przyczyną, której można było zapobiec.

Każdy człowiek powinien się wstydzić ubóstwa spowodowanego z jego winy, nie tylko dlatego, że świadczy ono niepocholebnie o jego zdolnościach i pozwala ludziom myśleć o nim ujemnie, lecz także dlatego, że on sam musi o sobie myśleć ujemnie.

Dla wielu ofiar ubóstwa najgorsze zło tkwi w braku ufności, iż potrafią wybrnąć z nędzy. Słyszą ustawicznie, że biednym ludziom brak sposobności do dźwignięcia się z ciężkich warunków, że ustroj kapitalistyczny zmusi ich niebawem do pracy dla dobra innych, aż stopniowo tracą wiarę we własne siły i popadają w stan beznadziejności.

Nie pomijam wcale bezlitosnych, okrutnych praktyk wielu bogaczy, niesumiennego postępowania i miażdżących warunków wytworzonych przez rozmaitych polityków i finansistów, pragnę jednak pokazać biedakowi, że mimo wszystko mnóstwo ludzi biednych polepsza swe warunki życiowe, więc i on nie powinien tracić nadziei. Sam fakt, że z roku na rok tyłu ludzi wydobywa się z sytuacji, którą on uważa za przeszkodę fatalną, uniemożliwiającą polepszenie się stosunków, powinien go przekonać, że i on potrafi opanować wrogie warunki.

Z chwilą, gdy człowiek traci zaufanie do siebie, następuje w nim stopniowy zanik zdolności mogących mu pomóc w zdobyciu powodzenia i życie staje się jedną męczarnią. Traci ambicję i energię, nie przywiązuje wagi do zewnętrznego wyglądu, nie zadaje sobie trudu, by praca jego wypadła należyście, staje się pod każdym względem opieszalym i niedbałym, a skutkiem tego – coraz mniej zdolnym do przezwyciężenia ubóstwa.

Nie mogąc zachować pozorów i żyć na takiej stopie jak bogaci sąsiedzi, ludzie biedni często tracą odwagę i nie próbują w danych warunkach urządzić się możliwie najlepiej. Nie napinają całej energii i nie starają się nawet przezwyciężyć swego ubóstwa. Najbardziej zaś paraliżujący wpływ na charakter wywiera skłonność do pogodzenia się z ciężkimi warunkami, zamiast uważania ich za coś anormalnego i zwalczania ze wszelkich sił.

Samo ubóstwo nie jest jeszcze takim złem, jak myśl o ubóstwie. Przekonanie, że jesteśmy ubodzy i takimi pozostać musimy, najfatalniej oddziałuje na człowieka. Ten stan ducha, to bierno trwanie w ubóstwie, przyzwyczajanie się do niego, stopniowe wyrzekanie się walki z nim, wywiera wpływ niszczycielski. Żyjąc żebracze myśli, zawsze będziesz żebrakiem, myśli o ubóstwie uczynią cię człowiekiem ubogim, a myśląc o niepowodzeniu, ściągniesz na siebie niepowodzenie. Magnes przyciąga tylko przedmioty doń podobne. Jedyńm organem, którym człowiek może coś przyciągać, jest jego umysł, a umysł ten jest taki sam jak żyjące w nim myśli; jeśli w umyśle człowieka tłucze się trwoga lub myśli o ubóstwie, na nic nie zdadzą się żadne wysiłki – umysł taki musi przyciągać ubóstwo.

Zdążasz zawsze w tym kierunku, ku któremu zwrócone są twe oczy. Jeśli zwracasz się stale ku ubóstwu, nie możesz się spodziewać nadmiaru. Jeśli każdy twój krok zmierza ku niepowodzeniu, nie możesz wszak spodziewać się zwycięstwa.

Jeśli przezwyciężymy wewnętrzne ubóstwo, łatwiej zdołamy przezwyciężyć zewnętrzne, gdyż zmiana naszego stanu ducha odpowiada też zmianą warunków zewnętrznych.

Znam młodego człowieka, który dopiero przed paru laty zdał egzaminy uniwersyteckie w Yale; ów

młody, silny, barczysty mężczyzna twierdzi, że nie jest w stanie kupić sobie nowego kapelusza i gdyby ojciec nie przysyłał mu po pięć dolarów tygodniowo, zginąłby z głodu. Jest ofiarą zniechęcenia spowodowanego myśleniem o ubóstwie. Powiada, że nie wierzy, by kiedykolwiek mogło mu się coś powieść. Próbował rozmaitych rzeczy i nic mu się nie powiodło. Ciągłe też powtarza, że nie ma zaufania do swych zdolności, że całe jego wykształcenie było chybione i że nigdy nie wierzył w możliwość powodzenia. Przerzucił się tedy od jednego zajęcia do drugiego i nic nie osiągnął, skutkiem fałszywego toku swych myśli.

Jeśli chcesz przyciągnąć szczęście, musisz przede wszystkim wyzbyć się wszystkich wątpliwości. Dopóki wątpliwość stać będzie między tobą a celem twych zabiegów, dopóty stanowić będzie przeszkodę nieprzezwyciężalną. Musisz mieć wiarę. Nikt nie może osiągnąć swego celu, żywiąc głębokie przekonanie, że go nie osiągnie. Łatwa filozofia, streszczająca się w formule "nie mogę", zdruzgotała więcej istnień niż cokolwiek innego. Wiara w siebie jest czarodziejskim kluczem otwierającym podwoje fortuny.

Człowiek wiecznie narzekający nie może mieć powodzenia. Zwyczaj widzenia wszystkiego w czarnych kolorach, mówienia o pechu, musi fatalnie oddziaływać na jego losy. Człowiek stworzony został do noszenia głowy wysoko, a nie do zwieszenia jej ku ziemi; do wzbijania się w górę, a nie do pełzania.

Pewien młody człowiek o wybitnych zdolnościach i zajmujący poważne stanowisko w świecie przemysłowym opowiadał mi niedawno, że przez długi czas był bardzo biedny, dopóki nie wyrobił w sobie silnego postanowienia pozbycia się ubóstwa, które począł uważać za chorobę woli – uleczalną. Odtąd zaczął kształtować w sobie myśli o bogactwie, umacniając się w przekonaniu, że potrafi zdobyć w świecie znaczenie i fortunę. Uporczywie zwalczał więc myśl o ubóstwie i możliwym niepowodzeniu, całą siłą woli kierując je ku powodzeniu i szczęściu, a trwale kształtowanie ducha w tym kierunku wydało rezultat wprost cudowny. Wpierw zwykł czynić wszelkie możliwe oszczędności. Jadał niedostatecznie i potrawy możliwie najtańsze, nigdy prawie nie pozwalał sobie na tramwaj, nawet wówczas, gdy musiał przebywać znaczne przestrzenie. Pod wpływem nowego kierunku myślenia zmienił całkowicie dawny tryb życia: postanowił chodzić do dobrych restauracji, wynająć przyzwoite mieszkanie, starać się zaznajomić z ludźmi kulturalnymi, którzy mogliby mu przyjść z pomocą. Ten tryb życia okazał się bardzo dlań korzystnym; ostatecznie zrozumiał, że to jego własne gnębiące myśli odcięły go od świata i środków dźwignięcia się z biedy. Obecnie, żyjąc dostatnio, powiada, że suma którą wydaje, jest drobnostką w porównaniu z korzyściami, jakie nań spływają dzięki szerszym widnokręgom myślowym i zmienionemu nastrojowi ducha.

Ciasne, zgębnione umysły nie przyciągają fortuny. Jeśli zdobywają mienie, to raczej przez małostkowe oszczędzanie niż przez poddanie się prawu bogactwa. Tylko szeroki, swobodny umysł przyciąga mienie, gdy ciasny, małostkowy odcina przyływ fortuny. Zwycięża umysł pełen nadziei, zapału i pogody. Optymizm jest budowniczym cieszącym się powodzeniem, pesymizm natomiast mordercą powodzenia. Optymizm jest wielkim twórcą – jest nadzieją, życiem. Zawiera w sobie wszystkie twórcze i radosne czynniki Ducha. Pesymizm jest wielkim niszczycielem; mieści w sobie rozpacz i śmierć. Jeśli utracisz mienie, zdrowie, a nawet dobrą sławę, zawsze jeszcze możesz żywić nadzieję, o ile zdołasz zachować silną wiarę w siebie. Dopóki wypromieniowujesz z siebie wątpliwość i beznadziejność, dopóty towarzyszyć ci musi niepowodzenie. Jeśli pragniesz pozbyć się ubóstwa, musisz umysł swój utrzymywać w nastroju produktywnym, twórczym. Do tego potrzebne ci są myśli pogodne, pełne otuchy, twórcze. Pomnik musi być poprzedzony modelem. Chcąc żyć w nowym świecie, musisz go wprawdzie widzieć swą myślą.

Gdyby ludzie, którzy raz podupadłszy, uwierzyli, iż szczęście odwróciło się od nich na zawsze, znali moc zwrócenia myśli w innym kierunku, z łatwością zdołaliby rozpocząć życie od nowa.

Znam rodzinę, której członkowie całkowicie zmienili swe warunki życia, zmieniwszy wprawdzie nastrój ducha. Żyli bowiem w atmosferze beznadziejności, przekonani, że powodzenie może sprzyjać wszystkim innym, tylko dla nich pozostanie niedostępne. Wierzyli święcie, że skazani są na wieczne ubóstwo, a dom ich i całe otoczenie czyniły istotnie wrażenie ostatecznego upadku i zaniedbania. Mieszkanie pozbawione wszystkiego, co uprzyjemnia ludziom pobyt, wiało pustką i chłodem, wszyscy członkowie rodziny przedstawiali jeden obraz zgębnienia. Pewnego dnia matka przeczytała gdzieś, że ubóstwo jest w znacznej mierze słabością ducha i od razu postanowiła wyzbyć się myśli gnębiących, zastępując je stopniowo pogodą ducha i wiarą w przyszłość. Rychło mąż i dzieci przejęli się jej pogodą, co skłoniło ich do przestrzegania pozorów zewnętrznych, jak staranniejszy ubiór, schludne mieszkanie itp. Odsunawszy od siebie obrazy biedy, poczęli pracować energicznie i ufnie patrzeć w przyszłość, a po dwóch czy trzech latach, dom ich i atmosfera uległy zupełnej przemianie.

Każdy człowiek musi przedstawiać to, czym chce być. Jeżeli chce mieć powodzenie, musi występować tak, jak przystoi człowiekowi mającemu powodzenie. Jeśli pragnie bogactw, musi grać rolę człowieka bogatego. Zachowanie musi świadczyć o pewności siebie; każdy zbliżający się do ciebie musi odnosić to wrażenie. Wyobraź sobie, że największy z żyjących aktorów ma odegrać rolę przedstawiającą człowieka, który właśnie dorabia się majątku – odtworzyć charakter zaborczy, silny, samą swą obecnością pokonywujący wszelkie trudności. Przypuśćmy, że aktor ten ubierze się jak bankrut, wejdzie na scenę krokiem chwiejnym, niepewnym i będzie się zachowywał jak człowiek bez ambicji i energii, nie wierząc ani na chwilę w możliwość zdobycia majątku i powodzenia. Następnie będzie się poruszał trwożnie, niepewnie, jakby się chciał ciągle usprawiedliwiać, tłumaczyć: "Nie wierzę bym kiedykolwiek zdołał osiągnąć, co zamierzałem; zbyt to dla mnie trudne. Innym ludziom się udaje, lecz ja nigdy nie wierzyłem, bym mógł zdobyć majątek lub powodzenie. Widocznie nie przeznaczono mi nic dobrego. Jestem człowiekiem zwyczajnym, nie mam doświadczenia ni wiary w siebie i byłoby zwykłą zarozumiałością, gdybym sobie wmawiał, że kiedykolwiek zdobędę majątek lub wpływ". Jakie wrażenie wywarłby taki aktor na audytorium? Czy wzbudziłby zaufanie do siebie lub przekonał innych o swej sile i energii, czy uwierzyliby, że taki słabeusz zdoła opanować warunki i stworzyć fortunę? Czy przeciwnie – nie odsłoniłby publicznie swej słabości? Czy nie wzbudziłby śmiechu, zabierając się do przezwyciężenia jakichś przeszkód?

Wyobraźmy sobie jeszcze młodego człowieka, który, postanowiwszy się wzbogacić, obnosi wszędzie swe ubóstwo, rozpowiada wszystkim że jest niezdolny do robienia majątku, że w ogóle "nie ma szczęścia" i przekonany jest, że zawsze pozostanie biednym. Czy sądzicie, że człowiek taki zdobędzie kiedykolwiek majątek? Czy człowiek myślący o ubóstwie, mówiący o ubóstwie, żyjący w ubóstwie, wyglądający na żebraka, ubierający się niedbale, może liczyć na powodzenie?

Wypleń ze swej duszy wszelkie wątplenia i trwogę, wszystkie myśli o ubóstwie i niepowodzeniu. Gdy zawładniesz swymi myślami i nauczysz się panować nad swym umysłem, zdarzenia zewnętrzne zaczną się stosować do twej woli. Zniechęcenie, lęk, powątpiewanie, brak ufności w swe siły – oto zarodki, które zabiły szczęście i pomyślność dziesiątek tysięcy ludzi.

Gdyby wszyscy ludzie ubodzy mieli siłę odwrócenia się od swych ciężkich i pośępnych warunków, a skierowania ducha ku myślom jasnym i pogodnym, gdyby zdobyli się na energiczne postanowienie przezwyciężenia ubóstwa – takie przeobrażenie w sferze ducha w krótkim czasie sprowadziłoby przewrót we wszystkich dziedzinach naszego życia społecznego.

Należałoby każde dziecko wychowywać w przekonaniu, że czeka go szczęście, że piękne rzeczy na świecie przeznaczone są dla niego. Ta wiara byłaby potężnym czynnikiem w późniejszym jego życiu.

Jeśli jakiś młodzieniec postanawia zostać lekarzem, otacza się w miarę możliwości atmosferą medyczną. Mówi o medycynie, dopóki całkowicie nie wżyje się w medycynę. Mając zamiar zostania lekarzem, nie będzie się otaczał atmosferą prawniczą, nie będzie czytał, mówił, myślał o prawie. Tak samo, pragnąc zdobyć powodzenie, dobrobyt, musisz myśleć o powodzeniu i dobrobycie.

Wytwórz w sobie niezłomne przekonanie, że w nadmiarze rzeczy dobrych, jakie świat posiada w zapasie, ty również musisz mieć swój udział, bez krzywdy dla bliźnich. Tak już jest urządzone, byś mógł ubiegać się o swą część dobrobytu, który jest twoim prawem przyrodzonym. Jesteś stworzony do powodzenia i przeznaczony do szczęścia – bądź więc zdecydowany i gotowy do osiągnięcia swego przeznaczenia.

Gdy poweźmiesz silną decyzję przezwyciężenia ubóstwa raz na zawsze, zatarcia wszelkiego jego śladu w ubiorze, wyglądzie, postępowaniu, mowie, czynkach i mieszkaniu; gdy pokażesz światu, jak cenny z siebie materiał i nie pozwolisz, by cię uważano za niedołęgę, gdy ustawicznie będziesz kierował swą myśl ku lepszej przyszłości, postanowisz być niezależnym za wszelką cenę i pod żadnym warunkiem nie cofniesz się z tej drogi, rychło przekonasz się ze zdumieniem, jaka moc magnetyzująca wstąpi w ciebie, potęgując wiarę w twe siły, pewność i poczucie własnej godności.

Sam fakt, że myśłą odwrócisz się od obrazów pośępnych, od niepowodzenia i ubóstwa, że będziesz się starał ze swych warunków życiowych zrobić, co da się najlepszego; że zewnętrznym wyglądem, twarzą, spojrzeniem, głosem, będziesz się umacniał w energii i spokoju, zamiast chodzić ze zwieszoną głową, jęczeć i narzekać – sam ten fakt wytworzy w tobie nowego ducha, który powiedzie cię ku światłu. Nadzieja zajmie miejsce rozpacz i uczujesz w sobie dreszcz nowej siły pulsującej w twych żyłach.

Tysiące ludzi przezwyciężyło ubóstwo dzięki poznaniu wielkiej prawdy, że urzeczywistnić zdołamy to, co ustawicznie piastujemy w myśli, wytrwale zdążając do celu.

# PRAWO DOBROBYTU

“Duch wzbogaca ciało”

Jedną z najgubniejszych idei, jakie kiedykolwiek zdobyły dostęp do umysłu ludzkiego jest ta, że na świecie nie ma dość dóbr dla wszystkich i że przeważna część ludzi musi żyć w ubóstwie, by drobna garść mogła posiadać bogactwa.

“Tu mówi się o bogactwie”. Ze zdumieniem przeczytałem niedawno ten napis w pewnym biurze przemysłowym w Nowym Jorku. I pomyślałem sobie: Ci ludzie mają powodzenie, ponieważ oczekują powodzenia; nie uznają po prostu ubóstwa i nie pozwalają, by im na czymkolwiek zbywało.

Do urzeczywistnienia jakiegoś marzenia potrzebna jest ustawiczna myśl o nim jako o czymś realnym, już istniejącym. Chcąc zdobyć dobrobyt, należy ciągle o nim myśleć, powtarzać sobie raz po raz: “Wszystko, co posiada mój ojciec, moim jest. Pan jest moim pasterzem: nie mogę zaznać braku”. Jeśli w słowach tych mieści się prawda – a wiecie, że tak jest – w takim razie wszelkie braki i niedobory życiowe są czymś anormalnym.

Wielka podstawowa zasada prawa dobrobytu polega na naszym nierozłącznym związku z energią twórczą wszechświata. Uświadomiwszy sobie w całej pełni tę naszą dążność, nie możemy już nigdy zaznać braku. Jedynie uczucie odosobnienia od niewyczerpanego źródła pełni czyni nas bezsilnymi.

Dopóki się sami ograniczamy, uważając się za odosobnione, małoznaczne, oderwane od wszechświata atomy; dopóki sądzimy, że wielka pełnia, energia twórcza jest poza nami, w tajemniczy jakiś sposób dostępna jedynie nielicznym “mającym szczęście”, dopóty nie zaczerpnijemy nigdy ze źródła dobrobytu, który jest naszym prawem przyrodzonym.

Skąd pochodzi ta z gruntu fałszywa idea, że wszelkie dobra przynależne są drobnej garści, która z walki o byt wychodzi zwycięsko? Wyszła ona z pesymistycznego poglądu, iż niemożliwe jest, by wszyscy ludzie byli bogaci i szczęśliwi, z myśli ograniczającej ilość dóbr najbardziej przez ludzi pożądaných, z przekonania, że nie starczy ich dla wszystkich, wobec czego drobna garść musi o nie walczyć rozpaczliwie, samolubnie, a zwycięzcami będą najpodstępniejsi i najbezwzględniejsi. Teoria ta jest zarówno fatalną dla postępu jednostek, jak i całej ludzkości. Nie po to żyją niezliczone masy ludzi, by uganiać się miały w trudzie i mozole za drobną cząstką dóbr życiowych, jakoby natura nie dostarczyła ich w ilości dostatecznej. Wszystko czego ludzie potrzebują i pragną – o ile to jest korzystne dla ich rozwoju – istnieje w ilości dostatecznej. Weźmy rzecz najpotrzebniejszą – pożywienie. Stoimy dopiero u początku pracy otwierającej niezmiernie perspektywy dostarczania środków żywności przez Amerykę. Sam stan Texas zdołałby cały kontynent zaopatrzyć w żywność, mieszkania i wszelkie wygody. Co do odzieży, to dość jest surowego materiału, by wszyscy mieszkańcy kraju mogli nosić najdelikatniejsze tkaniny i purpurę. To samo odnosi się do wszelkich innych środków mających służyć naszym potrzebom oraz wygodom.

Dotknęliśmy dopiero powierzchni tej obfitości, pod którą kryją się dobrotliwe źródła, mogące zaspokoić potrzeby całej ludzkości.

Gdy łowcy wielorybów w New Bedford i innych portach beczynnie trawili czas, gdyż wieloryby zostały niemal doszczętnie wyteńpione, Amerykanie poczęli się trwożyć, że pozostaną w ciemnościach – aż oto z ziemi wytrysnęły obfite źródła oliwy. A gdy zaczął nas ogarniać lęk, że źródła te się wyczerpią, nauka obdarzyła nas elektrycznością.

Zgodnie z Newtonem wszyscy uczeni czują doskonale, że odkryliśmy zaledwie drobne ziarnka piasku na nieskończonym wybrzeżu bogactw mogących zaspokoić wszystkie potrzeby ludzkości. Na wypadek wyczerpania się np. pokładów węgla istnieją po prostu niezliczone źródła wytwarzania ciepła i światła w sposób chemiczny. To samo odnosi się do środków żywności. Najbardziej wykształcony agronom wie doskonale, że wiedza jego jest dopiero w zaczątkach, mimo że obecnie z kilku morgów ziemi wydobywamy więcej niż dawniej z obszarów kilkusetmorgowych. Niemniej nauka agronomii jest dotąd w powijakach. Zaczynamy się dopiero uczyć, w jaki sposób z powietrza wydobywać azot i użyźnić nim ziemię. Gdziekolwiek się zwrócimy, nauka ukazuje nam swe cudowne i niewyczerpane zapasy.

Na świecie jest dość materiału budowlanego, każdy człowiek mógłby mieć dom piękniejszy od pałaców Vanderbiltów czy Rotszyldów. Wszystko zostało tak urządzone, by każdy z nas był bogaty i szczęśliwy, by miał w nadmiarze wszystkiego, czego tylko serce jego może zapragnąć. Powinniśmy żyć w prze-

świadczeniu, że istnieje nadmiar sił i że z tego wielkiego źródła czerpać możemy tyle, ile nam potrzeba.

Jest coś anormalnego w warunkach życiowych zmuszających ludzi do waleśniania się po świecie, niby owcom ściganym przez wilki. Jest coś anormalnego w fakcie, że spadkobiercy niewyczerpanych bogactw troszczyć się muszą o chleb codzienny, trapieni trwogą i lękiem nie pozwalającym im na chwilę spokoju; że życie ich jest jedną walką z brakiem, jednym pasmem trosk i lęku. Anormalną jest ta wieczna gonitwa za środkami do życia, którego w takich warunkach nie można nawet uważać za życie.

Większość ludzi wierzy po dziś dzień w prawo współzawodnictwa. Uważają je za konieczny regulator w interesach, w myśl maksymy: "Współzawodnictwo jest życiem przemysłu". Gdybyśmy tylko uświadomili sobie jasno i czuli ściśłą swą łączność ze źródłem niewyczerpanym, wszelki brak ustąpiłby sam przez się. Bo tylko poczucie odcięcia od owej wielkiej siły budzi w nas lęk, podobnie jak boi się dziecko oddzielone od matki.

Życie wielu ludzi podobne jest do wielkiej pustyni, gdzieniegdzie tylko ożywionej kępą drzew zielonych i kwiatów, tulących się do drobnego źródła; małą oazą, podtrzymywaną chwilową nadzieją, błyskiem szczęścia, które zjawilo się przelotnie, wbrew nastrojowi ducha nie sprzyjającego powstawaniu szczęścia. Powodzenie wielkie, prawdziwe, jest u wielu ludzi niepodobieństwem, gdyż wszelki przyptyw do ich ducha jest zabarykadowany wątpieniem, troską i trwogą. Wykluczili wszelką możliwość pomyślności, która nie może nawiedzić duszy zgnębionej, ciasnej, niedowierzającej.

Powodzenie jest produktem umysłu twórczego. Umysł gnębiony trwogą, wątpieniem, obniżeniem własnych sił, jest negatywny, niezdolny od twórczości, uniemożliwiający wszelką pomyślność i przyptyw sił. Nie ma nic wspólnego z jakimkolwiek bogactwem, więc nie może go też przyciągać. Oczywiście, że ludzie nie odrzucają rozmyślnie szczęścia, powodzenia i dobrobytu, lecz nastrój duchowy wytworzony przez trwogę, wątpienie, brak wiary i ufności, bez ich wiedzy niszczy każdy zarodek szczęścia.

Wszelkie udręki i ograniczenia w naszym życiu płyną z niezdolności zjednoczenia się z wielkim źródłem bogactw. Ograniczenia owe istnieją tylko w naszym umyśle, gdyż w rzeczywistości czeka nas nadmiar, z którego trzeba tylko umieć czerpać. Bierzemy mało, ponieważ żądamy mało, lękając się czerpać dowoli z naszej spuścizny – korzystać z bogactw będących naszym prawem przyrodzonym.

Natura nie uczyniła z nas żebraków; czynimy to my sami, obniżając własne swe zdolności i siły. Przekonanie, że bogactwa przeznaczone są dla ludzi zdolniejszych, którym los bardziej sprzyja niż nam – jest z gruntu fałszywe i zgubne. Ludzie pozostający w harmonii z prawem dobrobytu, zbierają też bujne żniwo fortuny; podczas gdy ludzie nie uznający tego prawa, często nie mają z czego żyć.

Jedna z moich znajomych ma tak cudowne wyobrażenie o życiu i jego znaczeniu, że rozmowa z nią musi każdego wzbogacać. W całym jej postępowaniu a nawet otoczeniu nie ma śladu pospolitości.

Najprostsze zajęcia spełniane przez nią, nabierają pewnej godności, a nawet wielkości. Lęk i troska nie mają do niej przystępu. Kocha wszystkich, wzajemnie przez wszystkich kochana. Do nikogo nie ma żalu ani urazy, gdyż całe jej życie jest pełne słońca, radosne. Nie czuje braków, gdyż ufa i polega na nieskończonym źródle bogactw. Sama też jest bogatą w najprawdziwszym znaczeniu tego słowa. Tacy ludzie samym swym istnieniem wzbogacają życie drugich.

Z drugiej strony znamy przecież wszyscy bogaczy, którzy nigdy i niczym nie przejawiają swych bogactw, gdyż natura ich jest skostniała, ciasna i zakrzepła. Skąpstwo i samolubstwo wycisnęły z ich życia wszelkie soki ożywcze, czyniąc ich podobnymi do pomarańczy, z których wyciśnięto sok.

Jeśli sobie należycie uświadomimy fakt, że nie potrzebujemy spodziewać się pomocy z zewnątrz, że źródło bogactw nieprzebranych, strumień boski, orzeźwiający i gaszący pragnienie jest w nas samych, wówczas nie możemy już odczuwać braków, gdyż wiemy iż wystarczy sięgnąć w głąb własnej naszej istoty, by dotrzeć do źródeł niewyczerpanych. Błąd tkwi w tym, że nie umiemy korzystać z obfitości, zespolic się z twórczym źródłem wszechistnienia.

Powiadają o pewnym bardzo wybitnym człowieku, że nie umie wprost dostrzegać ubóstwa. Umysł jego tak jest skonstruowany, że wokół widzi same tylko bogactwa, niezłomnie wierząc w prawo dobrobytu. Żadne też wątpiwości nie paraliżują nigdy jego przedsięwzięć.

Ostatecznie można też stwierdzić, że osiągamy w życiu to, co stanowi główną oś naszych myśli i pragnień. Nasze postępowanie, środowisko, warunki są wpływem naszych myśli, kształtowaniem naszego życia. Jeśli koncentrujemy myśl koło ubóstwa, kładąc tym samym tamę przyptywowi obfitości, jeśli w myślach obniżamy swą wartość i mniemamy, że najlepsze rzeczy na świecie są dla nas niedostępne, to rozumie się, że osiągamy to, wokół czego skupialiśmy swe myśli. Jeśli natomiast skupialiśmy myśli wokół

obrazów szczęścia i dobrobytu, jeśli wierzyliśmy, że najlepsze dobra życiowe są dla nas, gdyż mamy do nich prawo przyrodzone jako przeznaczeni do pomyślności, jeśli uczyniliśmy wszystko, co w naszej mocy, by ideał ten urzeczywistnić, wówczas nasze otoczenie i warunki życiowe będą odblyskiem naszych myśli, realizacją pragnień najgłębszych.

Istnieją natury przepelnione do głębi bogactwem, wielkością i dostojnością. Potrzebują tylko sięgnąć w głąb własną, by z niej wydobyć niespożyte zasoby energii twórczej. Twórczość jest dla nich funkcją tak naturalną jak oddychanie. Nie znają po prostu trwogi, powątpiewań, nieśmiałości, braku ufności w swe siły. Są pełni wiary, odważni i bez trwogi. Są święcie przekonani, że istnieją źródła nieprzebrane wszelkich dóbr, zdolne zaspokoić wszystkie ich pragnienia. Taka pełnia duchowa, nastrój afirmatywny stwarza prawdziwą siłę twórczą.

Jeśli mamy tak silną wiarę w prawo dobrobytu, że ostatniego dolara wydajemy z takim spokojem i pewnością, jak gdybyśmy posiadali jeszcze tysiące – poznaliśmy prawo źródeł niewyczerpanych. "Hojność sama się wzbogaca. Chciwość oszczędza się aż do ubóstwa".

Jako istoty mające w sobie pierwiastek boski, przeznaczeni jesteśmy do życia pięknego i wspaniałego; przyjdzie też czas, gdy każdy mężczyzna czuć się będzie królem, a każda kobieta królową. Gdy wyższa natura człowieka zatryumfuje nad niższą, przewyciężając w nim zwierzę, z widowni świata zniknie ubóstwo, niewola i występki. Nadejdzie czas, że najnędniejsza z żyjących dziś istot, będzie większą i wspanialszą od największego i najwspanialszego człowieka dni dzisiejszych. Plan stworzenia byłby chybiony, gdyby każda istota ludzka nie zdołała się udoskonalić i w całej pełni rozwinąć tkwiącego w niej pierwiastka bóstwa.

## **KSZTAŁTOWANIE CHARAKTERU I ZDROWIA PODCZAS SNU**

Jakkolwiek zgnębionym i udręczonym byłeś w ciągu dnia, nie układaj się do snu, zanim nie odzyskasz równowagi ducha, pogody i spokoju umysłu.

Fizjologowie twierdzą, że nasze całodzienne procesy duchowe trwają w dalszym ciągu we śnie. Wrażenie doznane tuż przed zaśnięciem, myśli, które zajmowały nasz umysł, wywierają na nas swój wpływ długo po utracie świadomości.

Powiadają też, że zmarszczki i inne oznaki starości powstają zarówno we śnie, jak na jawie, wskazując, że stan ducha naszego przed zaśnięciem oddziałuje bezpośrednio i silnie na ciało.

Mnóstwo ludzi pozbawia się najlepszych lat życia, kontynuując we śnie szarpiące i gnębiące wrażenia, które trawiły ich w ciągu dnia.

Tysiące ludzi pracujących zawodowo prowadzi życie tak natężające, wyczerpujące, nienormalne, że udając się na spoczynek, nie mogą myśli swych uciszyć, skutkiem czego sen od nich odbiega lub jawi się dopiero po ostatecznym wyczerpaniu. Ludzie ci są tak pochłonięci swym zajęciem, że nie umieją wprost spocząć, oderwać się od swych myśli; idą więc spać ze wszystkimi troskami, podobnie jak wielbłąd układa się na pustyni, dźwigając na grzbiecie ciężary, którymi go obładowano. A skutek jest taki, że zamiast zbudzić się rano z uczuciem odświeżenia, odmłodzenia, wstają wyczerpani i postarzały. Sen nie dał im siły, przyływu energii, mocy i zapału do dalszej pracy.

Szarpiące, wyczerpujące wrażenia dzienne, nie ustępując w chwili zaśnięcia, przeciwdziałają i niweczą dodatni wpływ snu. Dowodzi to, jak doniosłe znaczenie posiada nastrój ducha przed zaśnięciem i jak bardzo należy się starać, by podczas snu wywierał na ciało uzdrawiający, krzepiący wpływ; umysł nasz należy przygotować do snu bardziej niż ciało. Kąpiel duchowa jest bardziej potrzebna niż cielesna.

Przede wszystkim należy się pozbyć szarpiących, rozstrajających wrażeń dnia – oczyścić niejako swoje domostwo ducha – usunąć wszystkie obrazy posępne, zniechęcające, a zastąpić je jasnymi, pogodnymi, krzepiącymi.

Pod żadnym warunkiem nie należy udawać się na spoczynek w usposobieniu smutnym, beznadziejnym lub też w irytacji i rozgoryczeniu. Dość już jest źle, że w chwili uniesienia odnosimy się do ludzi z gniewem i goryczą; nie należy jednak trwać w tym stanie w dalszym ciągu, gdy pobudka bezpośrednia minęła i zatruwać sobie snu. Nie wolno siebie samego dopuszczać do takiej szarpaniny. Życie jest zbyt krótkie, zbyt cenne, by je marnować na myśli bezproduktywne, podkopujące zdrowie, trawiące dusze. Przynajmniej raz w ciągu doby bądź w zgodzie z całym światem. Nie możesz pozwolić, by podczas snu

wrogowie twego szczęścia coraz głębiej szerzyli w twym charakterze swe niszczycielskie obrazy Zatrzyj je doszczętnie na tablicy swego ducha i dbaj, by w chwili zasypiania była ona zawsze czysta, bez plam.

Jeśli w ciągu dnia pozwoliłeś się unieść złości, kapryśności, myślom zemsty lub zawiści, to wymaż je z tablicy swego ducha i z nocą rozpocznij nowe życie. Bądź posłuszny słowom św. Pawła: "Nie dozwól, by słońce zaszło nad twym gniewem".

Jeśli nie możesz pozbyć się myśli przykrych i dręczących, to zmusz się do czytania jakiejś książki dobrej, sugestywnej, która wygładzi twe czoło, wprawi w usposobienie pogodne i odsłoni ci całą dostojność i piękno życia, że wstydzisz się będziesz swych małodusznych, ciasnych, niskich myśli.

Przed udaniem się na spoczynek napelniaj swój umysł przyjemnymi wspomnieniami lub promiennymi marzeniami o przyszłości. Wyobrażaj sobie, że osiągnąłeś już swój cel i jesteś człowiekiem zamożnym, szczęśliwym i wpływowym. Myśl o człowieku, który jest twym najważniejszym ideałem, do którego starasz się upodobnić – o charakterze pięknym, wspaniałomyślnym, głębokim, pełnym miłości dla wszechistnienia. Otaczając się tymi pięknymi marzeniami, rychło odzyskasz równowagę, a piękne myśli towarzyszyć ci będą we śnie, wywierając krzepiący wpływ na stan ducha. Ćwicząc się przez jakiś czas w tym kierunku myślowym, zdołasz całkowicie przetworzyć swe usposobienie i przed udaniem się na spoczynek będziesz stale otoczony myślami pięknymi i dobrymi.

Pewnien wybitny przemysłowiec skarżył się przede mną, że nie może żadną miarą powstrzymać przed zaśnięciem toku swych myśli. Człowiek ten, pracujący w ciągu dnia z ogromnym wytężeniem wszystkich sił, ma nerwowy charakter, skutkiem czego umysł jego podniecony wrażeniami dnia, w chwili zaśnięcia pracuje z takim samym napięciem jak w ciągu dnia. To go pozbawia znacznej części snu, a resztę jego czyni tak niespokojną i męczącą, że nazajutrz czuje się całkiem wyczerpany.

Radziłem mu, by z chwilą zamknięcia drzwi swego biura starał się też zamykać drzwi swego umysłu. "Powinien pan – radziłem – zmienić natychmiast kierunek myśli tak samo, jak pan zmienia swe otoczenie i ubranie, wróciwszy z biura do domu. Trzeba myśli swe zwrócić ku rodzinie, brać udział w jej zabawach i rozrywkach; może też pan czytać jakąś zajmującą i pełną humoru lub też wzniosłą i głęboką książkę, która wbrew pana woli i wiedzy, odwiedzie od młyna interesów. Pomocna może się okazać też daleka przechadzka piesza lub konna; napelnienie płuc świeżym, czystym powietrzem i wchłanianie oczami piękna przyrody. Ostatecznie może sobie pan stworzyć jakiegokolwiek zajęcie czy rozrywkę zdolne do odwrócenia i odświeżenia myśli po całodziennej pracy zawodowej. W każdym razie musi pan opanować swe myśli i nadawać im kierunek pożądany, zamiast być ich niewolnikiem i pozwolić się przez nie tyraniżować. W swej sypialni, na miejscu widocznym, umieść napis rzucający się w oczy: "Myślenie zakazane". Wypędź z umysłu wszelkie procesy myślowe i daj wypoczynek wszystkim mięśniom; zarówno duch, jak i ciało powinny mieć zupełny spokój, a zobaczy pan, jak po krótkim czasie zaczniesz paną ogarniać sen spokojny i cichy jak u dziecka, dając wypoczynek i odświeżenie". I wszystkim trapiącym bezsennością udzieliłbym rady podobnej, gdyż okazała się jak najbardziej skuteczną.

Wielką sztuką jest zdolność zamykania podwojów swego ducha w chwili udawania się na spoczynek, opanowywania swych myśli, harmonizowania ich z nieskończonością życia, godzenia ze światem i bliższym otoczeniem; wykluczanie wszystkiego, co szarpie i dręczy, więc wszelkiej złości i zawiści – nieprzejednanych wrogów ludzkiego szczęścia i spokoju. Niemniej tej trudnej sztuki można się wyuczyć. Każdy człowiek może za pomocą lektury, odpowiednich myśli lub przyjemnego towarzystwa przezwyciężyć przykre usposobienie, zwalczyć trapiące myśli, spędzić zmarszczki z czoła i duszy i ukladać się do snu z uśmiechem.

Nastrój zbożny, harmonijny w chwili zasypiania ma ogromną doniosłość, gdyż uspakaja, łagodzi, koi duszę człowieka, wypędzając z niej trwogę i niepokój i wprowadzając w ich miejsce uczucia wznioslejsze, szlachetniejsze.

Takie wytrwałe przygotowywanie umysłu do zdrowego, spokojnego snu przedłuży twą młodość i życie, a ważniejszy jeszcze i donioślejszy wpływ wywrze na twe zdrowie i kształtowanie się charakteru zwyczaj oczyszczania przed zaśnięciem świątyni ducha z wszystkich rozterek, błędów, myśli gnębiących i wszystkiego, co sprowadza nastrój ponury, a przyozdabianie jej obrazami jasnymi, stopniowo przeobrazi całe twoje życie.

Zaczynamy dopiero uświadamiać sobie, jak olbrzymią moc posiada siła tajemnicza, drzemiąca w głębi naszej jaźni i jak siła ta działa przede wszystkim podczas snu, gdy z ducha naszego znika świat zewnętrzny z całą niepokojącą gmatwaniną wrażeń.

Nie uświadamiamy sobie w pełnej mierze całej tej olbrzymiej sumy czynności – czynności pośredniej – jaka odbywa się w nas w stanie przedświadomości – podczas snu. Bezwiednie wypowiadamy nieraz głęboką prawdę, mówiąc: “muszę to jeszcze przespać”. Nie zdając sobie sprawy z dokonywującego się procesu, czujemy jednak, że w tajemniczy sposób różne zagadnienia rozświetlają nam się podczas snu. Rano widzimy rzeczy w innym świetle, niż nam się przedstawiały wieczorem. To, co wieczorem wydawało nam się najbardziej godnym pożądaniami, a co jednak urzeczywistnione przyniosłoby nam szkodę, rano przedstawia nam się niedorzecznym i niemożliwym; nie wskutek świadomych nocnych przemyśleń, lecz dlatego, iż w stanie podświadomości, we śnie, zostało rozwiązane zagadnienie, z którym na jawie nie mogliśmy sobie dać rady.

Wielcy matematycy i astronomowie ku własnemu zdumieniu rozwiązywali we śnie, bez najmniejszego pozornie wysiłku, zagadnienia, których nie zdołali rozwikłać na jawie.

Nie ulega wątpliwości, że nasze wychowanie etyczne i kształtowanie się charakteru dokonuje się po części podświadomie, we śnie, a ponieważ psychologia naucza, że procesy myślowe rozgrywane się w naszym umyśle podczas zasypiania trwają w dalszym ciągu przez noc, jasnym jest, jak cudowne możliwości tkwią w nadaniu odpowiedniego kierunku owej tajemniczej, podświadomej sile.

Znam ludzi, którzy dokonali istnych cudów w kierunku przeobrażenia swej istoty za pomocą autosugestii, w chwili zasypiania – autosugestii polegającej na wytworzeniu w sobie nastroju radosnego, pogodnego. Ludzie ci zdołali przezwyciężyć w ten sposób brzydkie nałogi i inne ujemne cechy swego charakteru. Podtrzymywanie w sobie siły i energii, ideału i ducha młodości, ma niezmierną doniosłość w odświeżaniu, odmładzaniu i wzmacnianiu ludzi – zwłaszcza starszych.

Gdyby ludzie skłonni do melancholii zechcieli przed zaśnięciem rozważyć należycie nicość swych urojeń i siłą woli wytworzyli w sobie nastrój pogodny, jasny, słoneczny, bardzo rychło przezwyciężyliby swoją fatalną skłonność.

Na tego rodzaju sugestie tj. wrażenie odbierane tuż przed zaśnięciem reagują przede wszystkim dzieci, ponieważ siły działające w stanie podświadomości są najsilniejsze w wieku młodym i to w pierwszych chwilach snu, tuż po utracie świadomości. Przestrogi wpajane w owej chwili dziecku łatwiej zapamięta i przyjmie, niż te, które słyszy na jawie, gdyż w stanie podświadomym nie budzi się w nim żaden opór. W ostatnich czasach osiągnięto zdumiewające rezultaty przezwyciężania w dzieciach złych skłonności, a to przez oddziaływanie na ich “lepsze ja” za pomocą sugestii we śnie. Skuteczne leczenie choroby dzieci przez sugestie dowodzi, jak łatwo na nie wpływać, gdy są pogrążone w nieświadomości lub też w stanie podświadomym. Dziecko z natury bojaźliwe lub lękające się “strachów” w ciemności, matka może uleczyć z tej trwogi, udzielając mu odpowiednich objaśnień i rozbudzając odwagę tuż przed jego zaśnięciem. Dziecko, które zaniedbało się w nauce przez podobną sugestie często odzyskuje ufność i ochotę do pracy. Jeśli matka udziela dziecku przestrogi i rad tuż przed jego zaśnięciem, to słowa jej będą w tej chwili skuteczniejsze, niż gdyby się do niego zwracała w stanie pełnej jego świadomości, gdyż upór, naturalna chęć sprzeciwiania się, czynienie tego, co zakazane – wszystkie te skłonności czynne w dziecku na jawie, uciszą się i milkną w chwili zasypiania, dzięki czemu chętnie i bezspornie przyjmuje ono słowa matki. Rozsądna wychowawczyni, postępując w ten sposób z dziećmi – podsuwając im myśli dobre zamiast złych, uczucia miłości i łagodności zamiast zawiści i samolubstwa, rychło przekona się o zbawiennej zmianie w ich usposobieniu i skłonnościach. Wpajając w młode umysły ufność, nadzieję, radość, czystość myśli, miłość do wszystkiego co szlachetne i wzniosłe – matka w cudowny sposób przeobraża charakter dziecka. Przyjdzie czas, kiedy wszystkie matki zrozumieją doniosłość podobnego postępowania. Niektóre rozumieją już teraz znaczenie sugestii duchowej we wszystkich jej formach, lecz nadejdzie chwila, gdy wszystkie będą sobie zdawały sprawę z cudownych możliwości kształtowania w ten sposób charakteru i przeobrażenia życia.

Kto jeszcze nie używał tej metody, może jej spróbować, a jestem pewny, że rychło przekona się o zbawianych skutkach systematycznego wpajania w umysł myśli czystych i szlachetnych w chwili zasypiania – tuż przed utratą świadomości. Jestem pewny, że stosując tę metodę, zaznają rozkoszy i zadowolenia w zwyczaju oczyszczania swego umysłu przed zaśnięciem z wszelakich trosk i utrapień, obaw i zawiści, a napełniania go radosną wiarą, że to, czego pragną najsilniej i najgoręcej, zostało już przez nich osiągnięte.

# ZDROWIE JAKO WYNIK ODPOWIEDNIEGO MYŚLENIA

Szlachetność ducha skuteczniej leczy rany niż wszelkie balsamy.  
C a r t w r i g h t.

Profesor William James, wykładający na uniwersytecie w Harvard, powiada: "Jesteśmy właśnie świadkami rozwoju nowych idei głoszonych przez wyznawców leczenia za pomocą sugestii oraz przez zwolenników wszelkich form metafizyki. Idee te można nazwać zdrowymi i optymistycznymi, gdyż uczą, iż każdy z nas otrzymał większy czy mniejszy zasób siły pozwalającej ignorować rzeczy, które przysparzały nam dotychczas wiele trosk; skupiać się koło pewnego określonego punktu; rozniecać w sobie pogodę i otuchę, w ogóle siłę i większą elastyczność ducha.

Człowiekiem, któremu najchętniej użyłbym przydomka "świętego", jest jedna z moich przyjaciółek, chora na raka piersi. Powstrzymuję się tu od wszelakiego sądu, czy ma rację lub nie, odrzucając pomoc lekarza, a cytuję wypadek ten jedynie w celu wykazania, jak wielką siłę posiadać może myśl ludzka. Otóż kobieta ta zdołała siłą krzepiącej myśli przez cały szereg miesięcy zachowywać się jak zdrowa, gdy w rzeczywistości uważano ją za nieuleczalnie chorą, która winna była leżeć w łóżku. Siłą myśli przewyciężyła cierpienie, prowadząc życie pogodne i czynne, w najwyższym stopniu zbawiennie oddziałując na swe otoczenie.

Bardzo niewielu ludzi zdaje sobie sprawę, w jak znacznej mierze ich zdrowie fizyczne zależne jest od zdrowotności ich myśli. Nie można żywić myśli chorych, by one nie odbiły się na ciele. Każda myśl musi w jakikolwiek sposób przejawiać się w naszym ciele, a jej jakość stanowi też o wynikach – zdrowiu lub chorobie. Podobnie jak człowiek obcujący ustawicznie z myślami brudnymi nie może zachować całkowitej czystości ducha, tak samo też nie może być zdrowym, otaczając się myślami o chorobie. Harmonia ciała jest niemożliwą przy chorobie ducha. Strumień zdrowia, o ile jest zanieczyszczony, to jest nim tylko u źródła – w myśli. Pewne organy są specjalnie wrażliwe na rozmaite wpływy psychiczne. Nadmierne samolubstwo, chciwość i zawiść, działają przede wszystkim na wątrobę i śledzionę; nienawiść i gniew wywierają szkodliwy wpływ na pewne choroby nerek; zazdrość szkodzi zarówno wątrobie, jak i sercu.

Umysł gnębiony przez troskę, trwogę, niepokój, zakłóca normalną akcję serca. Nie ulega wątpliwości, że długotrwały rozstrój ducha przez zawiść, ustawiczny lęk, cierpienie, spowoduje chorobę serca. Tysiące ludzi umiera na tę chorobę, wywołaną rozstrojem ducha. Dr Snow zapewnia w londyńskim organie "Lancet", że większość wypadków raka, zwłaszcza piersi i macicy, pochodzi z długotrwałych trosk i obaw. Zaś w "British Medical Journal" dr Churton omawia żółtaczkę jako wynik trwogi. Ponury nastrój ducha oddziałuje głównie na wątrobę, zaś żółtaczka następuje często po długotrwałych wybuchach gniewu. Wiadomo też, że cierpienia żółciowe są wynikiem troski i zgnębienia. Dr Murchison, wybitny lekarz, powiada: "Byłem zdumiony, jak często ludzie chorujący na raka wątroby sprowadzali przyczynę swej choroby do jakiegoś długotrwałego zmartwienia. Wypadki te są zbyt liczne, by je można uważać za przypadkowy zbieg okoliczności". Na funkcje skóry oddziałują bardzo silnie nasze stany wzruszeniowe. Sir B.W. Richardson w swym dziele: "The Field of Disease" powiada, co następuje: "Choroby skórne są wypływem wielkich wstrząśnięć duchowych. Przy wszystkich tych chorobach, podobnie jak przy raku, epilepsji i obłądnie, szukać należy przyczyny pierwotnej. Dziwne – dodaje – jak pobieżnie rozpatruje się kwestię zależności chorób fizycznych od wpływów duchowych".

Powinniśmy stale piastować w duszy ideał zdrowia i harmonii, a zwalczać wszelką myśl niepokojącą, wszelkiego wroga harmonii, z taką samą energią, z jaką zwalczalibyśmy pokusę do zbrodni. Nie mów nigdy o swym zdrowiu nic takiego, czego sobie nie życzysz, by było prawdą. Nie przebywaj myślą przy swej chorobie, nie analizuj jej symptomów. Lekarze sami przyznają, że niepodobna być zdrowym, rozpatrując ustawicznie swe dolegliwości, myśląc o nich, czatując niejako na najłżejszy objaw choroby.

Księgarze twierdzą, że jest ogromny popyt na popularne prace lekarskie. Niektórzy ludzie, wzmówiwszy sobie jakąś chorobę, przejawiają niepokojącą wprost ciekawość zapoznania się z wszelkimi jej szczegółami. Jeśli odnajdą pewne mało znaczące punkty styczne, utwierdzają się niezłomnie w przeświadczeniu, że na pewno mają tę chorobę, a przeświadczenie to stanowi oczywiście największą przeszkodę w odzyskaniu zdrowia.

Ludzie nerwowi, o żywej wyobraźni, rzadko widzą życie we właściwym świetle; skłonni są do przesady i każdą drobnostkę rozdmuchują do rozmiarów olbrzymich. Najłżejszy ból urasta w ich pojęciu do

symptomu groźnego, poprzedzającego ciężką chorobę.

Często są oni ofiarami fałszywych wyobrażeń o dziedziczności. Jeśli w rodzinie ich był jakiś nieszczęśliwy wypadek, ktoś umarł na suchoty, raka lub inną z groźnych chorób, trwoga wyrabia w nich przekonanie, że i oni muszą ulec tej samej chorobie, a ta myśl niby całun żałobny przyćmiewa ich życie, istotnie szkodzi zdrowiu i niszczy w nich siłę odporności.

Wyobraźcie sobie młodego człowieka, który, pracując i męcząc się całe lata nad studiami i wyspecjalizowaniem się w jakimś zawodzie, przez cały ten czas ścigany jest przez potworną trwogę, że choroba dziedziczna lada chwila przetnie nić jego życia! Lęk podobny zdołałby sparaliżować energię samego nawet Napoleona!

Znam ludzi podkopujących swe zdrowie ustawicznym rozmyślaniem o chorobach. Wciąż mówią i myślą o swych dolegliwościach; analizują wszystkie symptomy, wyczekują ich niejako, aż nareszcie choroba nadchodzi, gdyż skutek musi odpowiadać przyczynie; myśl o chorobie nie może wytwarzać zdrowia. Odwrócenie myśli od choroby, a skierowanie ich ku myślom radosnym, uzdrawiającym, uleczyłoby niejednego chorego skuteczniej od lekarstwa. Zdrowa myśl jest bowiem środkiem najzbawienniejszym.

Wielu ludzi nie tylko osłabia swą siłę odporności, lecz wprost nabawia się choroby, a przynajmniej wprawia w stan na wpół chorobliwy przez podtrzymywanie w sobie wyobrażeń, którym dają wyraz w skargach: "Och, niedobrze się dziś czuję"; "Kiepsko ze mną"; "Jestem wyczerpany"; "Nie mam apetytu"; "Nie spałem w nocy i wiem, że cały dzień będę się czuć marnie". Powtarzając w kółko: "Jestem chory, jestem osłabiony, źle się czuję, coraz ze mną gorzej itd.", czyż możesz w podobnym usposobieniu być zdrowym i silnym? "A słowo stało się ciałem"...

Wyobraź sobie, że jesteś adwokatem mającym przed sądem bronić swego zdrowia. Musisz zbierać wszelkie dowody świadczące za nim, a zbijać wszystkie przeciwne; musisz go bronić energicznie całym zasobem swych sił. Zdziwisz się, jak własne ciało odpowie twej obronie, jak silna afirmacja zdrowia wyjdzie mu na korzyść.

Znam wypadek pewnego lekarza, który przez nieostrożność powiedział do dozorczyńni dość głośno, by chory mógł usłyszeć: "On nie może żyć". Ów młody człowiek wiedział na szczęście, jak wielką moc posiada siła ducha i usłyszawszy ów wyrok, rzekł do dozorczyńni z naciskiem: "Ja będę żyć". I wyzdrowiał.

Gdybyśmy byli w stanie wytworzyć w sobie trwałe obrazy siły, rzeźkości i zdrowia, ideał mocy, zamiast słabości, ideał doskonałości, pełni skończoności, jednym słowem – ideał, człowiek taki, jakim być miał, a nie jakim go uczyniły ciężkie warunki życia, grzech i przekraczanie ustaw; gdybyśmy mogli mieć stale przed oczami ów ideał, którego urzeczywistnienie jest naszym prawem przyrodzonym – nie byłoby na świecie miejsca dla choroby, słabości, niedołęstwa.

Przyjdzie czas, gdy odpowiedni kierunek myśli będzie jedynym środkiem zapobiegawczym przed wszelkimi chorobami, a choroba fizyczna wskaźnikiem, że myśl dopuściła się jakiegoś wykroczenia. Humboldt powiedział... "nadejdzie czas, gdy choroba uważana będzie za hańbę, za coś ubliżającego, za wynik złych myśli".

Wierzę, że przyjdzie czas, kiedy choroba nie będzie się mogła uczepić ludzi o myślach czystych i silnych, gdyż takie myślenie jest właśnie uzdrawiającym. Do niedawna tłumaczyliśmy niestrawność zaburzeniem żołądkowym; obecnie wiemy już, że jest ona wynikiem zaburzeń myślowych – następstwem trosk, lęku i zawiści.

Nadejdzie czas, kiedy chciwość i inne formy samolubstwa uchodzą będą za chorobę, za którą będziemy karani przez rozmaite dolegliwości fizyczne. Ludzie nie wiedzą, jak ciężko oplacają swe samolubstwo cierpieniami fizycznymi.

Każda myśl drażniąca, wszystkie te obrazy choroby, tkwiące w żywej wyobraźni, upiory trwogi, namiętności niszczycielskie jak nienawiść, gniew, zawiść, samolubstwo niszczą lub zakłócają trawienie i krążenie krwi, prowadząc stopniowe zaburzenie wszystkich funkcji organicznych.

Umysł jest twórcą zdrowia i nie możemy wyjść cieleśnie poza nasz duchowy obraz zdrowia. Jeśli na wytworzonym w myśli modelu zdrowia są braki i skazy, te same braki będą też widoczne na posągu zdrowia.

Przeważna część ludzi sądzi, że zdrowie jest czymś z góry określonym przez losy czy przeznaczenie, że jest ono w znacznej mierze kwestią dziedziczności i konstytucji – nie da się zatem zmienić.

Dlaczego jednak nie myślimy w ten sposób o naszym szczęściu lub karierze? Zadajemy sobie tyle trudu, całe lata przygotowujemy się do obranego zawodu; wiemy, że pomyślna kariera zależna jest od na-

leżytego wykształcenia, systematyczności i energii, że każdy krok musi być dobrze obmyślony i rozważony. Wiemy, że potrzeba całych lat trudu do utrwalenia swej kariery, mało natomiast zadajemy sobie trudu dla utrwalenia zdrowia, od którego zależy tak wiele — o ile nie wszystko.

Gdybyśmy sobie uprzytomnili, że jakość i wydajność naszych czynności umysłowych zależne są od zdrowia, że silne zdrowie dziesięciokrotnie potęguje nasze zdolności twórcze, stwarza zapał, zdolność sądu, siłę postanowienia i moc wykonawczą — gdybyśmy to sobie uprzytomnili należycie, powinniśmy przede wszystkim dbać o utrwalenie zdrowia.

Powinniśmy stworzyć silną podstawę zdrowia, jak ją stwarzamy dla wszystkiego, co nam się wydaje ważnym — powinniśmy poznać i stosować najlepszą metodę do celu tego wiodącą. Powinniśmy myśleć o zdrowiu, mówić o zdrowiu, piastować ideał zdrowia, podobnie jak prawnik mówi o prawie, myśli o prawie, otacza się atmosferą prawniczą. Zdrowie jest w znacznej mierze kwestią etyczną. Nie wystarcza tu systematyczny tryb życia; musimy ponadto wytworzyć w sobie odpowiedni zdrowy kierunek myśli. Potężnym czynnikiem w utrwaleniu zdrowia jest ufność. Powinniśmy być głęboko przeświadczeni, że możemy utrzymać się w zdrowiu przez harmonijne, pogodne myśli.

Przyjdzie czas, gdy wszelkim myśлом rozstrajającym będzie wstęp wzbroniony do naszego ducha, podobnie jak teraz bronimy ogrodu swego przed zachwaszczeniem przez oset. Wiedząc, że myśl jest budowniczym ciała, będziemy dbać o to, by jej realizacja cielesna była możliwie najlepszą. Niemożność spełnienia wszelkich obowiązków życiowych z powodu braku zdrowia będzie świadectwem najbardziej niekorzystnym. Choroba i cierpienie fizyczne poczytywane będą za dowód, że nasze myśli i pobudki były ujemne, że zgrzeszyliśmy i oto ponosimy karę w formie cierpienia i zdławionych ambicji.

Już dzisiaj niektórzy ludzie wstydzą się przyznać do choroby, wiedząc, że tym samym przyznają się do grzechu — do przekroczenia prawa harmonii, zdrowia. Zaczynamy sobie uświadamiać, że choroba jest nie tylko czymś zbytecznym, lecz nadto hańbą dla ludzi, którzy winni spełniać wielkie zadania, do jakich są powołani, zamiast jęczeć, cierpieć i narzekać. Winniśmy żyć życiem pełnym, do jakiego jesteśmy przeznaczeni. Winniśmy żyć tak, by życie było jedną nieprzerwaną radością. Gdy zdobędziemy bodaj błysk przecucia naszej boskości, odsuniemy od siebie po prostu samą możliwość choroby. Wstyd nam będzie przyznawać się wtedy do przeziębienia, reumatyzmu, niestrawności lub podagry, tak samo jak obecnie wstydzilibyśmy się przyznać do kradzieży.

Człowiek przyszłości będzie promieniować z siebie zdrowie i radość, jak róża promieniuje piękno i zapach. Żywiąc wyłącznie myśli zdrowe, nie będzie mógł wypromieniowywać nic niezdrowego. Jesteśmy bowiem wiernym odbiciem naszych myśli.

Pewien wybitny lekarz powiedział, że w człowieku jest coś, co nigdy się nie rodzi, nie choruje i nie umiera; jest to właśnie owa boska, wszechpotężna siła lecząca nasze choroby. Bez względu na to, jak ją nazwiemy, jest ona siłą stwarzającą, leczącą. Możemy ją nazwać boskim pierwiastkiem, Chrystusem przebywającym w człowieku, siłą wszechpotężną czy jeszcze inaczej: w każdym razie jest to siła twórcza, podtrzymująca życie — nieskończona.

Ta sama siła, która nas powołała do życia, leczy nas także i umacnia. Skoro tylko zdołamy scharmonizować swe życie z owym pierwiastkiem nieśmiertelnym, z najlepszą cząstką naszej jaźni, osiągniemy najwyższą doskonałość i szczęście; zanim zaś scharmonizujemy swe życie z ową siłą, co nigdy się nie rodzi i nie umiera, z owym pierwiastkiem boskim, wolnym od wszelkiego grzechu — nie możemy marzyć o osiągnięciu doskonałości lub całkowitego szczęścia. To jest jedyną naszą rzeczywistością — jedyną prawdą naszego istnienia.

Cierpienie trawiące nasz system nerwowy lub komórki mózgu, nie może żadną miarą unicestwić prawdziwej naszej istoty, gdyż ta jest niezniszczalna, nieśmiertelna, nie podlegająca śmierci. Człowiek jest duchem — oto wielka prawda życia. Drogą do utrwalenia zdrowia jest ustawiczne myślenie, uświadamianie sobie, obcowanie z pierwiastkiem boskim. Oto podstawowa zasada wszelkiej harmonii. Jak św. Paweł musisz wierzyć, że nie ma siły, która by cię mogła odłączyć od boskiej zasady miłości, od owej mocy wszechpotężnej. Miłość i prawda stale pracują dla ciebie. Trwaj więc w przekonaniu niezłomnym, że pierwiastek boski jest jedyną siłą we wszechświecie. Wszelkie stworzenie i życie z niej wypływają

# CHEMIA DUCHOWA

Każde pragnienie i myśl wyciskają swój ślad w duchu człowieka.  
W ten sposób człowiek opisuje poniekąd swą autobiografię na własnym  
ciele, a anioły odczytują ją z jego wyglądu.

S w e d e n b o r g.

Doświadczenia profesora Elmera C. Gates wykazały, że gniew, nienawiść, zgnębienie wytwarzają w organizmie ludzkim składniki szkodliwe, z których niektóre są nawet trujące; natomiast uczucia radosne, pogodne, dostarczają składników chemicznych o znacznej wartości odżywczej, wzmagających energię poszczególnych komórek.

“Każdemu przykremu uczuciu – powiada profesor Gates – towarzyszy odpowiednia zmiana chemiczna w tkankach ciała; natomiast każde uczucie przyjemne działa na organizm podniecająco. Wszelka myśl wchodząca do umysłu, sprowadza w komórkach pewne przeobrażenie, które jest natury fizycznej, trwałej lub przemijającej. Każdy człowiek powinien przeto poświęcić dziennie godzinę czasu na kształtowanie swego umysłu za pomocą przyjemnych wspomnień lub marzeń. Powinien ćwiczyć się w rozbudzeniu w swej duszy uczuć przyjaznych, wolnych od samolubstwa, podobnie jak ćwiczy się ciężarkami i przyrządami gimnastycznymi. Niech stopniowo przedłuży te ćwiczenia gimnastyki psychicznej do godziny lub półtorej dziennie, a po miesiącu uświadomi sobie, jak zdumiewająca dokonała się w nim zmiana, zarówno w myślach jego, jak i postępkach, która się też odbija na komórkach jego mózgu”.

Obok palenia, pijaństwa i podobnych wybryków, są jeszcze inne czynniki podkopujące zdrowie ludzkie. Gniew na przykład zmienia do tego stopnia chemiczną zawartość śliny, że czyni z niej niebezpieczną truciznę. Wiadomo, że nagłe i gwałtowne wstrząśnienia nie tylko osłabiały serce, lecz w ciągu paru godzin spowodowały nawet śmierć. Uczni wykazali, że nagły zimny pot, występujący pod wpływem silnego poczucia się do winy, jest chemicznie zupełnie różny od zwykłego potu; a stan ducha przestępcy można niekiedy stwierdzić za pomocą analizy tego potu, który w zetknięciu z pewnym kwasem przybiera kolor wybitnie purpurowy.

“Proszę sobie wyobrazić – powiada profesor Gates – że w jednym pokoju jest kilku ludzi; jeden jest zgnębiony, drugiego trapią wyrzuty sumienia, trzeci odczuwa zazdrość, czwarty się irytuje, piąty się cieszy, szósty jest zadowolony. Pot każdego z tych osobników, poddany analizie chemicznej, wykaże badaczowi jasno i niezawodnie usposobienie, jakiemu każdy z nich podlegał”. Irytacja matki karmiącej dziecko może spowodować śmierć niemowlęcia przez zatrucie pokarmu.

Rarey, sławny poskromiciel koni, opowiada, że gniewne słowo z jego ust przyśpiesza puls konia o dzieśnięć uderzeń na minutę. Podobnych wyników dostarczają próby z psami. Cóż dopiero da się powiedzieć o doniosłości wpływów psychicznych na ludzi, zwłaszcza na dzieci? Silne wzburzenie spowoduje nieraz wymioty, zmartwienie lub strach – żółtaczkę; gwałtowny wybuch gniewu – apopleksję i śmierć. Otóż nieraz jedna noc trwogi śmiertelnej na zawsze łamie istnienie ludzkie.

Człowiek nie powinien być igraszką swych namiętności lub ofiarą szkodliwych urojeń. Dana nam jest moc panowania nad sobą; musimy tylko zdolność tę rozwijać, ćwiczyć, potęgować. Prawdziwie wielkim jest człowiek umiejący panować w swym królestwie duchowym, trzymać na wodzy chwilowe swe kaprysy; człowiek znający o tyle chemię ducha, by neutralizować napady melancholii, zgnębienia, myśli trujących, przez przeciwstawianie im myśli wręcz przeciwnych, podobnie jak chemik neutralizuje kwasy zatrujące mu organizm za pomocą środków alkalicznych. Człowiek nieobeznany z chemią zastosowałby może inny kwas, pogarszając jeszcze swój stan, lecz chemik wie, jakie antidotum zabija działanie każdego poszczególnego kwasu i już w zarodku unicestwia jego szkodliwy wpływ.

Tak samo chemik ducha wie doskonale, że niszczycielskim, zabójczym wpływom zgnębienia, beznadziejności, należy przeciwstawić jako antidotum myśl jasną, pogodną. Wie, że myśl optymistyczna jest śmiertcionośną dla pesymizmu, że harmonia ducha rychło usunie rozstrój wewnętrzny, że myśl o zdrowiu uleczy myśl chorą, cierpiącą, a miłość zabije momentalnie myśli nienawistne, mściwe, zazdrosne.

Gdyby dzieciom wykładano zasady chemii duchowej, podobnie jak się im wyklada chemię fizyczną, nie byłoby na świecie pesymistów i ofiar melancholii. Nie widzielibyśmy wokół tyle zgnębienia, smutku, beznadziejności. Nie byłoby tylu zbrodniarzy, tylu tragedii i zawodów we wszystkich sferach życia społecznego.

Wielu z nas cierpi mniej lub więcej z powodu nieznamości chemii duchowej. Bezwiednie się zatra-

wamy, nie wiedząc też jakie środki neutralizujące przeciwstawiać zabójczym namiętnościom, które nas pożerają. A nic nie wyczerpuje tak bardzo siły życiowej, jak gwałtowne ataki gniewu, gorzkiej zawiści i żądzy zemsty. Ofiary tych namiętności robią wrażenie istot złamanych, wynędzniałych, starych, zanim jeszcze dojdą do wieku średniego. Zdarzają się wypadki, że ludzie szarpani nadmiernie zazdrością czy nienawiścią, w ciągu paru dni postarzeliby się o całe lata.

A jednak te trucizny duchowe można tak samo neutralizować jak zatrucia ciała. Gdy nas trawi gorączka, zwracamy się do lekarza po środek uspokajający; gdy natomiast zazdrość lub nienawiść szaleją w naszej duszy, znosimy tortury, dopóki gorączka sama się nie wyczerpie; nie wiemy bowiem, że miłość zneutralizowałaby natychmiast działanie namiętności zabójczych, oszczędzając nam cierpienia i strasznych wstrząszeń, osłabiających cały organizm, a zwłaszcza delikatne komórki mózgowie.

Podobnie jak nie ma wody tak brudnej i zgnilej, by nie dała się oczyścić za pomocą środków chemicznych, tak samo nie ma też umysłu ludzkiego do tego stopnia zatrutego myślą występłą lub nałogiem, by myśl czysta nie mogła go znów oczyścić.

Specjalista badający toksyny, powinien znać antidotum przeciw każdej truciznie. Nie wolno mu człowieka zatrutego arsenikiem ratować morfiną – musi stosować antidotum arsenu. Musi z symptomów wnioskować w każdym wypadku, jakiej trucizny zażyto. Niejedno cenne życie zostałoby ocalone, gdyby otoczenie ofiary znało antidotum odpowiednie i od razu je zastosowało.

Nadejdzie czas, gdy każdy inteligentny człowiek będzie dostatecznie zaznajomiony z chemią duchową, by umieć dla każdej formy zatrucia duchowego znaleźć odpowiedni środek neutralizujący. Zrozumiemy, że łatwo jest przeciwdziałać myślom przykrym, dręczącym za pomocą myśli przeciwnych, tak jak ochłodzić wrzącą wodę przez dolanie zimnej. Nauczymy się regulować temperaturę myśli, jak regulujemy temperaturę wody. Jeśli woda jest gorąca, dolewamy po prostu odpowiednią ilość zimnej. Czując, że umysł nasz rozplómił się gniewem, powinniśmy go zwrócić ku miłości i harmonii, a płomień gniewu natychmiast zostanie unicestwiony.

Innymi słowy, jest rzeczą zupełnie możliwą i niezbyt nawet trudną, zbadać dokładnie istotę naszych myśli, osiągnąć nad nimi władzę, a następnie regulować stan naszego usposobienia i zachować równowagę, spokój i pogodę nawet wśród okoliczności najtrudniejszych.

Zaden wysiłek fizyczny, żadna namiętność czy przykrość nie potrafią wytrącić z równowagi człowieka przyszłości – nie potrafią zakłócić jego dostojnego spokoju. Będzie niedostępny cierpieniu, gdyż znając tajemnicę przeciwdziałania myśli szkodliwej, zabójczej, zneutralizuje ją i unicestwi.

Człowiek przyszłości, czując że nadchodzi go przygnębienie, od razu uniemożliwi wytworzenie się w nim tego stanu. Potrafi trawiący kwas myśli zneutralizować myślą alkaliczną. Czując przyływ słabości, udaremni go za pomocą tym silniejszego przyływu energii, mocy, zdrowia.

Pomyśleć tylko, ile nieszczęść ludzkich możnaby uniknąć przez odpowiednie stosowanie chemii duchowej – przez neutralizujący wpływ miłości! Wpływ ten zdołałby unicestwić samolubstwo i chciwość, zniszczyć nienawiść, zazdrość, żądżę zemsty i mnóstwo innych wrogów ciała i duszy.

Pomyśleć, że moglibyśmy piastować w duszy swej same tylko uczucia miłości, nadziei, pogody, otuchy, życzliwości! Nie potrzebowalibyśmy wówczas zwalczać uczuć przeciwnych, gdyż istniejące uczucia afirmatywne, unicestwiłyby wszelką negację. Nie wypędzamy jednak mroku z pokoju ciemnego – wpuszczamy tylko światło, a mrok ustępuje sam przez się.

Kwas zostaje natychmiast zneutralizowany przez zażycie środka alkalicznego. Ogień nie może trwać w obecności kwasu węglowego lub wody. Samą tylko siłą woli nie zdołamy wypędzić nienawiści, zazdrości, żądzy, zemsty. Miłość jest tym środkiem alkalicznym natychmiast neutralizującym ich działania. Nienawiść nie może istnieć ani chwili w kręgu miłości. Przeważna liczba ludzi popełnia błąd, starając się unicestwić w sobie zło, zamiast neutralizować je za pomocą dobra. Przemocą usiłują wypędzić z duszy nienawiść, bez pomocy antidotum.

Zmień nastrój ducha, miłością zastąp nienawiść, a w oka mgnienia zneutralizujesz jej działanie. Ilekroć odczuwasz trwogę, skłonny jesteś do wątpienia, lęku czy innej formy obawy, unicestwiał te stany destrukcyjne za pomocą innych – wręcz przeciwnych. Pomnij, że wszelkie zgnębienie, myśl rozstrajająca, słaba, jest objawem zatrucia ducha. Masz jednak zawsze pod ręką środek neutralizujący. Jedynym antidotum na błąd jest prawda, zaś harmonia neutralizuje niszczycielski wpływ dysharmonii. Nie potrzebujesz płacić lekarzowi – znając tajemnice chemii duchowej, sam potrafisz w każdej chwili unicestwić i powstrzymać objawy zapowiadające chorobę ducha.

Znam kobietę o pięknym charakterze, która przyswoiła sobie sztukę odświeżania szybko swego umysłu po najcięższych bodaj przejściach moralnych. Wiedząc, jaką moc posiadają myśli, nauczyła się wykluczać ze swego umysłu wszystkie obrazy posępne, gnębiące, a przebywać z tymi, które wytwarzają radość, pogodę, spokój. Dzięki doskonałej znajomości i stosowaniu chemii ducha zdołała zachować spokój ducha, równowagę i harmonię, wywierając zbawienny wpływ na całe swe otoczenie.

Ciało ludzkie składa się z samych tylko komórek. Nie jesteśmy niczym innym jak tylko masą komórek mózgu, kości, mięśni itd. Zdrowie i siła zależne są od absolutnej nienaruszalności wszystkich tych komórek. Choroba jest dowodem, że niektóre z nich zostały uszkodzone.

Wielu ludzi sądzi, że myśl oddziałuje jedynie na mózg, gdy tymczasem cała nasza istota myśli.

Fizjologowie odkrywali u ślepców cząsteczki szarej substancji mózgu w kończynach ich palców. Cudowne przykłady ich wrażliwości, odczytywanie najdrobniejszego pisma, rozróżniania monet, kolorów, a nawet plam i cieni, dowodzą, że myślenie nie jest tylko przywilejem mózgu. Ciało nasze, wchodząc do komórek mózgowych, szybko udziela się wszystkim komórkom całego ciała – stąd gwałtowne wstrząśnienia spowodowane jakąś przykrą wiadomością, w oka mgnieniu udzielają się całemu ciału, wywołując natychmiastowe zaburzenia. Zła wiadomość telegraficzna spowoduje zaburzenia w sercu, żołądku lub mózgu. To tłumaczy niezliczone wypadki osiwienia w ciągu paru godzin lub nawet minut. Wstrząśnienie mózgu udziela się natychmiast wszelkim komórkom ciała.

Biliony komórek, z których składa się nasz organizm, pozostają ze sobą w najściślejszym związku polegającym na powinowactwie. Co sprzyja lub szkodzi jednej komórce, wywiera taki sam wpływ na inne. Toteż każda komórka cierpi lub zyskuje, otrzymuje pobudki życiodajne lub śmiertelne, zależnie od charakteru naszych myśli.

Doświadczenia wykazały, że każda myśl, zła lub gnębiąca, odbija się fatalnie na życiu naszych komórek. Niezliczone przykłady dowodzą, że myśli zdrowe, radosne, pogodne, krzepiące, potęgują życie komórek całego organizmu. Wnoszą moc twórczą, gdy myśli przeciwne osłabiają i niszczą życie komórek.

Skoro sobie uświadomimy, że każda myśl, każde wzruszenie, szybko odbija się w całym organizmie, dosięgając komórek najdalszych, nauczymy się ostrożności w doborze naszych myśli i uczuć. Dowiemy się, że myśli dręczące, chore, sączące w nas beznadziejność, trwogę, zawiść, samolubstwo i gniew, obniżają żywotność całego zespołu komórek, osłabiając nie tylko nasze zdrowie, lecz zmniejszają tym samym energię ciała i ducha. Natomiast myśl zdrowa, silna, energiczna, wzmacnia wszystkie komórki organizmu.

Najważniejszym przeto zadaniem człowieka jest utrzymywanie w najwyższej możliwie harmonii całego zespołu komórek. Wówczas będziemy ludźmi normalnymi tj. zdrowymi, a co za tym idzie: uczciwymi, prawymi, szlachetnymi. Człowiek całkiem normalny nie czuje najmniejszej chęci do czynów złych. Tylko w nadwątlonych złymi myślami komórkach wytwarzają się rozmaite popędy ujemne, nałogi, skłonność do złego. Tak więc nie tylko najwyższa moralność i szczęście, lecz także sprawność nasza i energia życiowa zależne są od stanu zdrowia komórek całego organizmu.

Zwyrodniałe życie komórek obniża funkcjonowanie całego organizmu człowieka; pociąga nas w występki i zło, ponieważ jesteśmy nienormalni. Krew została zatruta myślą występłą, a wówczas czynimy źle, wbrew lub mimo woli.

Każdy człowiek jest niejako otoczony morzem myśli, prądami płynącymi w rozmaitych kierunkach. Poddając się wpływom wręcz przeciwnym, narażeni często na prądy myśli nawzajem się wykluczające, rychło ściągnęlibyśmy na siebie niebezpieczeństwo wśród okiełznanych fal tego morza, gdybyśmy nie umieli sterować swymi myślami. Musimy po prostu neutralizować myśli wrogie, przeciwstawiając im inne; musimy panować nad swym usposobieniem, kierować naszymi myślami i w ten sposób zabezpieczać swe życie przed złymi wpływami z zewnątrz i wewnątrz.

Jedną z największych przeszkód telegrafu bez drutu polegała na zneutralizowaniu w powietrzu różnorodnych prądów elektryczności, przebiegających we wszystkich możliwych kierunkach. Wielkie zagadnienie kształtowania naszego charakteru polega również na przeciwdziałaniu różnorodnym prądom myśli, niepokojącym umysł rozmaitymi szkodliwymi sugestiami. Setki tysięcy ludzi rozwiązało już ten problem. Każdy bowiem może stosować chemię duchową, neutralizować prądy myśli ujemne – dodatnimi.

Nic prawdziwszego nad twierdzeniem, że "możemy się całkowicie przeobrazić, rozwijając i stosując odpowiednie siły myślowe."

Niedawno odwiedził mnie młody człowiek, którego nie widziałem od kilku lat. Byłem zdumiony ogrom-

nią zmianą, jaka się w nim dokonała. Gdy go widziałem po raz ostani, był zgnębiony, zrozpaczony, uskarżał się na życie, na brak zaufania do świata. Od tego czasu zmienił się nie do poznania. Ponury, zgorzkniały wyraz jego twarzy ustąpił radosnej pogodzie. Promieniował wprost szczęściem i nadzieją.

Ów młody człowiek ożenił się z dziewczyną wesołą, która posiadała szczęśliwy dar płoszenia jego melancholii, nadawała jego myślom kierunek optymistyczny, rozweselała go i nauczyła przykładać wyższą miarę do własnych jego zdolności. Wyrwanie się z dawniejszych przykrych warunków życia, wpływ zbawienny "nowych myśli" wpajanych przez żonę oraz własne postanowienie uleczenia się ze smutków, dokonały w nim całkowitego przeobrażenia. Miłość i odpowiednia atmosfera myślowa uczyniły zeń nowego człowieka.

Stopniowo sobie uświadamiamy, że każdy człowiek nosi we własnej jaźni środek uniwersalny na wszelkie zło, że antidotum przeciw najgorszym truciznom, jak trucizna nienawiści, gniewu, zazdrości, żądzdy, zemsty i fałszywej ambicji, wszystkich szkodliwych myśli i namiętności – antidotum to mieści się we własnej jego duszy, w postaci miłości, współczucia i dobrej woli.

## WYOBRAŹNIA I ZDROWIE

Wyobraźnia może leczyć lub zabijać; zablizniała rany, których żaden balsam nie mógł uleczyć – a lekarstwem była myśl.

Cartwright

Niedawno przywieziono do szpitala pastora, który cierpiał strasznie i tak był osłabiony, że zaledwie zdołał podnieść głowę. Opowiedział, że połknął kilka sztucznych zębów i płytkę metalową i te przedmioty straszliwie go ugniatają w żołądku. Lekarz próbował mu dowieść, że to nie jest prawdą, lecz bezowocnie. W chwilę później nadeszła depesza od pastorowej, zawiadamiająca, że zęby i płytkę znaleziono pod łóżkiem. Oswobodzony nagle od swego cierpienia imaginacyjnego i zirytowany, że się ośmieszył, pastor wstał, ubrał się, zapłacił rachunek i całkiem zdrów wyjechał do domu. Dopóki był przekonany, że połknął zęby, nic na świecie nie było w stanie go przekonać, że cierpienie jego polega na złudzeniu. Należało więc przede wszystkim zmienić jego przekonanie.

Lekarze opowiadają, że uleganie lub odporność wobec chorób zakaźnych zależą w znacznej mierze od stanu ducha i że ludzie przejęci gorąco swymi obowiązkami, bardzo często pracują wśród chorych zakaźnie, nie ulegając szerzącej się wokół epidemii.

Sam widziałem, jak silny, atletyczny mężczyzna wskutek nagłego przerażenia do tego stopnia utracił siły, że stał się słaby jak dziecko niezdolne do udźwignięcia jednokilogramowego ciężaru. Nie dotknęło go żadne cierpienie fizyczne; jedynie myśl przerażająca uderzyła weń jak grom i w jednej chwili z olbrzyma uczyniła karła.

Istnieją autentyczne przykłady, iż chorzy odczuwający lęk przed chloroformem, zapadali w sen, zanim zaczęto ich usypiać. Sama sugestia pozbawiała ich przytomności.

Znam lekarza, który podczas wyprawy na połów ryb, został nagle wezwany do chorego wijącego się w bólach. Lekarz nie miał przy sobie żadnego lekarstwa, lecz, znając moc sugestii, zrobił proszki ze zwykłej mąki i dał je choremu do zażycia, udzielając bardzo ścisłych poleceń, jak i kiedy ma je zażywać w dalszym ciągu. Pacjent wiedział, że jest pod opieką sławnego lekarza, a wielkie zaufanie do niego sprawiło, że po zażyciu proszków poczuł znaczne polepszenie. Twierdził, że w całym organizmie czuje skutek lekarstwa. Mąka i wiara dokonały dzieła uzdrowienia.

Podczas wielkiej epidemii żółtej febry w Filadelfii czytaliśmy w biuletynach o cudownym leczeniu tej choroby przez samą obecność znakomitego lekarza Rush'a. "Obecność doktora Rush'a jest środkiem cudownym; nie podając wcale lekarstw, uzdrawia chorych, jak gdyby samo jego słowo płoszyło febrę".

Przed pozbyciem się choroby należy się przede wszystkim pozbyć myśli o chorobie. Gdy przewyciężymy tę myśl, ciało bardzo szybko odzyska równowagę.

Pewna młoda dziewczyna, będąc w teatrze ze swym narzeczoną, poczuła nagle lęk, że zemdleje. Narzeczoną, młody lekarz, wydobyl coś z kieszeni i wręczając jej, szepnął: "Trzymaj w ustach tę pastylkę, lecz nie polykaj jej – to środek niezawodny". Natychmiast jej się polepszyło. Wróciwszy do domu, oglądała pastylkę, która nie roztopiwszy się w ustach, od razu jej ulżyła. I oto okazało się, że cudowną pastylką był – guzik!

Medycyna przytacza przykłady tysięcy ludzi, którzy padli ofiarą swej wyobraźni. Byli przekonani, że cierpią na choroby, które wcale nie istniały. Cierpienie tkwiło przeto nie w ciele, lecz w duchu.

Niewielu ludzi zdaje sobie sprawę z nadnaturalnej wprost siły wyobraźni. Ogólnie wiadomo, że co roku kilku ludzi umiera na imaginacyjną wściekliznę. Często też przypisuje się wściekliznę psu, który ścigany i przerażony, robi tylko wrażenie wściekłego, a w rzeczywistości jest całkiem normalny.

Niedawno czytałem o pewnym młodym oficerze w Indiach, który wyczerpany niezmiernym upałem i kilkugodzinnym ćwiczeniem, zwrócił się do lekarza z prośbą, by zbadał jego organizm. Po zbadaniu lekarz oświadczył, że napisze do niego nazajutrz. List zawierał oświadczenie, że lewe płuco jest zupełnie zniszczone, a serce bardzo nadwątlone, dobrze więc robi, gdy uporządkuje swe sprawy. "Oczywiście, że może się to jeszcze przeciągnąć parę tygodni, lecz ważnych spraw odkładać nie radzę" – brzmiał dopisek. Rozumie się, że ten wyrok śmierci podziałał najbardziej przygnębiająco. Oficerowi pogorszyło się nagle, a po dwudziestu czterech godzinach uczył trudności oddechowate i ból koło serca. Położył się do łóżka z przekonaniem, że już nie wstanie, a w nocy stan jego pogorszył się do tego stopnia, że żołnierz pobiegł po lekarza.

– "Co się panu stało na Boga? – wykrzyknął lekarz. – Przecież badając pana wczoraj, nie zauważyłem nic podobnego".

– "Zdaje się, że to serce – z trudem wyszeptał chory".

– "Serce! Ależ wczoraj było całkiem normalne".

– "W takim razie płuca – westchnął pacjent".

– "Płuca? Co pan wygaduje? Czyżby pan był trochę podchmielony?"

– "Ale list pana doktora, list! Wszak mi pan pisał, że zostaje mi tylko kilka tygodni życia".

– "Czyś pan oszalał? – krzyknął lekarz. – Pisałem, by pan na kilka dni wyjechał w góry i odpoczął, a wszystko będzie dobrze".

Pacjent, śmiertelnie blady, zaledwie zdołał unieść głowę z poduszki, by z pod niej wyciągnąć list lekarza.

– "Przebóg! To jest list odnoszący się do kogo innego. Widocznie mój asystent pomylił się w zaadresowaniu dwóch kopert".

Oficer, nie mogący przed chwilą podnieść głowy, usiadł na łóżku, a po kilku godzinach całkowicie odzyskał siły.

Gdy byłem na wydziale lekarskim w Harvard, jeden z najlepszych tamtejszych profesorów, słynny lekarz, wykładając o ogromnej sile wyobraźni, przestrzegał swych uczniów, by nie wmawiali sobie chorób, o których się uczą. Równocześnie profesor ów mi powiedział, iż czuje rozwijającą się w nim pewną niebezpieczną chorobę. Był o tym tak silnie przekonany, że nie chciał nawet poradzić się innego lekarza, wiedząc że choroba ta jest nieuleczalna. Stracił apetyt, schudł i po pewnym czasie nie miał już sił do kontynuowania swych wykładów. Pewnego dnia kolega, zdumiony nagłą zmianą jego wyglądu, zapytał go o przyczynę.

– "Cierpię na nieuleczalną chorobę – brzmiała odpowiedź. – Nie zwracałem się nawet do żadnego lekarza, bo symptomy są oczywiste".

Długie prośby i nalegania przyjaciela skłoniły go jednak do zwrócenia się do lekarza i oto okazało się, że nie było ani cienia choroby, której się obawiał. Ta uspakajająca wiadomość podziałała tak skutecznie, że w ciągu jednego dnia odzyskał siły, apetyt i swój zwykły wygląd.

Historia medycyny opowiada mnóstwo przykładów, jak ludzie wpadali w chorobę skutkiem urojenia. Pismo lekarskie wychodzące w Londynie podaje zdarzenie następujące: "Dwóch Londyńczyków spędziło noc na wsi, w domu, gdzie niedawno miała być szkarlatyna. Jeden z nich, człowiek trzeźwy, bez wybujałej wyobraźni, obudził się rano całkiem zdrów – drugi natomiast, nerwowiec, drażliwy, spędził noc bardzo źle i zbudził się z okropną wysypką na ciele, którą obaj wzięli za szkarlatynę. Wysłano depeszę do Londynu i najbliższym pociągiem przybył lekarz. Okazało się, że chory nie miał nawet gorączki, że w domu tym nie było wypadku szkarlatyny, a wysypka była wynikiem wzburzenia nerwowego. Innym razem znów dwaj mężczyźni zajechali do domu, w którym niedawno zmarł ktoś na cholere. Jeden z nich umieszczony w pokoju, gdzie właśnie zdarzył się ów wypadek śmierci, nie wiedział o tym i spokojnie przespał całą noc. Drugi natomiast, mylnie poinformowany, że w jego pokoju zmarł człowiek na cholere, spędził noc w trwodze śmiertelnej, a rano zapadł istotnie na cholere i umarł".

Ludzie, czytając o podobnych zdarzeniach, wierzą w nie, a jednak nie zdają sobie sprawy, że sami

podlegają urojeniom chorej wyobraźni, która również może ich narazić na podobne następstwa.

W pewnych chwilach życia każdy z nas jest ofiarą wyobraźni. Przekonanie, że cierpimy na nieuleczalną chorobę, zakłóca cały nasz system nerwowy i różne funkcje organizmu; umysł nie pracuje z należytą sprężystością i siłą, następuje stopniowy zanik wszystkich władz fizycznych i duchowych, aż nareszcie stajemy się ofiarami swych urojeń i lęków.

## WPLYW SUGESTII NA ZDROWIE

Piastując w myśli ideał naszych marzeń, możemy siłą sugestii umożliwić w znacznej części jego osiągnięcie.

Ludzie zaczynają sobie uświadamiać, że ta sama siła, która ich stworzyła, posiada także moc krzepiającą, leczącą i odradzającą.

Ktoś powiedział: "Najgorszym twoim wrogiem jest przyjaciel, który spotkawszy cię, powiada: "Jak ty źle wyglądasz, co ci jest?". Od tej chwili zaczynasz się czuć źle". Przyjaciel zakłócił pogodne usposobienie i rzucił cię na twą duszę. Moc sugestii najlepiej ilustruje fakt, że człowieka zahipnotyzowanego można przez przyłożenie zimnej monety sparzyć tak mocno, że na skórze potworzą się bąble.

Jeśli więc przez sugestię myśli można wytworzyć oparzeliznę, to cóż dziwnego, że sugestywnie można też leczyć zaburzenia żołądka i inne choroby. Jeśli zasugerujesz komuś przekonanie, że woda, którą wypił, była wódką, możesz go doprowadzić do tego, że będzie się chwiać i zataczał jak pijany – niewątpliwie za pomocą sugestii można osiągać rezultaty wszelkiego rodzaju.

Kilka cudownych przykładów świadczących o sile sugestii cytuje dr Fryderyk von Eden, który studiował medycynę w Amsterdamie i jest jednym z przedstawicieli psychoterapeutycznego sposobu leczenia. O profesorze paryskim Debove, wybitnej powadze na tym polu, opowiada on co następuje: "W swym szpitalu w St. Andral pokazał mi, jak, podając pacjentowi szklanekę wody, sugeruje mu, że to wino, a chory w to wierzy. Innemu choremu dał do ręki zimną łyżkę, mówiąc, że jest rozpalona, a tamten wypuścił ją z ręki z wszelakimi objawami mocnego poparzenia skóry. Innemu znów dał książkę, mówiąc: 'Patrz, oto stronicie niezapisane – czysty papier. Teraz dmuchnij, a zobaczysz same portrety. Dmuchnij znów, a zobaczysz same krajobrazy!' A medium istotnie widziało to, co tamten mu podsuwał, opisując w zdumieniu obrazy i portrety, których oprócz niego, nikt z obecnych nie widział. 'Nigdy w życiu nie widziałem podobnej sztuczki czarnoksiężskiej' – oświadczył zahipnotyzowany. 'Pokażę ci coś lepszego – odparł profesor. – Przymknij teraz oczy, a gdy je otworzysz, zobaczysz mnie bez głowy'. Zahipnotyzowany biedak po chwili otworzył oczy, które na widok profesora przybrały wyraz obłędnej trwogi. 'Jakże ci się podobam bez głowy?' – spytał profesor, a tamten uderzywszy się w czoło, jakby gwałtem chciał zebrać myśli, wykrzyknął: 'Ja chyba zwariowałem!'".

Wiadomo, że trwoga i troska matki często powoduje chorobę dzieci. Ustawiczna obawa, by dziecko nie zachorowało, wytwarzając chorobliwą atmosferę, przyciąga niejako to, czego się najbardziej lęka. Ciągłe jakby wyczekiwanie objawów choroby, która pojawiła się np. w sąsiedztwie, wyciska ślad w umyśle matki i szybko udziela się niezwykle wrażliwemu umysłowi dziecka, podkopując jego zdrowie fizyczne.

Będąc niedawno u pewnej rodziny, słyszałem, jak matka ustawicznie powtarzała swemu synkowi, że źle wygląda, co chwilę pytając go; czy mu coś nie dolega, dając do zażycia to lub owo. W ciągu wieczora kilkakrotnie pytała każde z dzieci, czy ich coś nie boli, czy nie są przeziębione itp. Bezustannie się trapiła, by nie stały w przeciągu, nie wychodziły z gołą głową, nie zamaczały sobie nóg. Ciągłe je ostrzegała, by nie robiły tego lub owego, inaczej zachorują na koklusz, zapalenie lub inną straszną chorobę. Jednym słowem utrzymywała dzieci w bezustannej obawie choroby, a rezultat był taki, że stale któreś z nich było chore. Matka zaś skarżyła się, że wprost nie może wyjść za próg domu, bo ciągle musi pielęgnować swych pacjentów. Ojciec był również przesądny co do zdrowia rodziny. Raz po raz przywoływał do siebie najmłodszego synka, badał mu puls, twierdząc, że ma głowę rozpaloną, język obłożony, jednym słowem, że jest chory. I niebawem chłopczyk czuł się istotnie chorym i tak trzeba go było położyć do łóżka.

Jakże często rodzice nie zdają sobie sprawy, że bardzo szkodzą dzieciom, sugerując ich wrażliwym umysłom własne swe lęki i obawy i przez to rozwijają w nich to, co właśnie pragnęliby odsunąć.

Pomyśleć tylko o dzieciach, które wychowane w podobnej atmosferze ustawicznych lęków i obaw, ostrzegane ciągle przed groźącym im niebezpieczeństwem, napominane, by nie robiły tego i owego wzmówią sobie nareszcie, że na każdym niemal kroku czyha na nie niebezpieczeństwo! Wyrastają w cią-

głej trwodze, która przez całe życie prześladowa ich jak zmora potworna.

Gdyby rodzice wiedzieli, jak strasznym przekleństwem jest ustawiczny lęk przed chorobą, ze wszech sił staraliby się wypłoszyć ją z umysłu dziecka i nigdy nie zatruraliby go podobnymi obrazami.

Zaczynamy dopiero zdawać sobie sprawę z cudownej mocy sugestii w kierunku zgnębienia lub wypogodzenia ducha. Niedawno opowiadała mi pewna bardzo inteligentna kobieta, że na kilka dni musiała się położyć z powodu przeczytania powieści napisanej językiem brutalnym. Powieść ta rozbudziła w niej wszystkie pierwiastki chorobliwe i całkowicie pozbawiła sił. Studenci medycyny często zapadają na zdrowiu skutkiem strasznych obrazów sali sekcyjnej oraz przebywania myślą w kręgu chorób rozmaitych.

Umysł człowieka chorego, będąc w stanie mniej lub więcej bezsilnym, negatywnym, jest ogromnie wrażliwy na sugestie myślowe dodatnie i ujemne. Człowiek zdrowy natomiast może swym twórczym, pozytywnym stanem ducha zachowywać się odpornie wobec wpływów zewnętrznych.

Każdy z nas wie z doświadczenia, jak krzepiąco i ożywczo wpływają podczas choroby odwiedziny osób wesołych, optymistycznych, inspirując nas nadzieją i odwagą. A z drugiej strony obawiamy się osób zniechęconych, smutnych, gdyż odbierają nam resztki nadziei, pozostawiając za sobą cień własnej melancholii. Chorzy ludzie, podobnie jak dzieci, potrzebują zachęty, podniecenia, umocnienia od drugich.

Wyobraźcie sobie, jaką ulgę uczuliby chory, gdyby lekarz, pielęgniarka, krewni i przyjaciele wytwarzali koło niego nastrój radosny, pełen nadziei – jak też niewątpliwie postępować będą w przyszłości!

Lekarz wesoły, optymistyczny, uspakajający swych chorych, rozbudzający w nich potencjalne zasoby zdrowia, tkwiące w każdym człowieku, zapewniający ich, że dobrze wyglądają, że rychło wrócą do zdrowia, wywiera wpływ niejzbawiennejszy. Optymizm lekarza jest znacznie cenniejszy dla chorego niż lekarstwa, które mu zapisuje. Znałem kiedyś w Bostonie dwóch lekarzy szpitalnych, znakomicie ilustrujących to twierdzenie. Jeden z nich był skrajnym optymistą z wybitnym poczuciem humoru. Ciągłe żartował ze swymi chorymi, bawił ich dowcipami i anegdotami. Sama jego obecność, jasna, pogodna twarz i słoneczny optymizm w jednej chwili zmieniały usposobienie chorych. Drugi z lekarzy był ponurym, milczącym uczonym, małymównym i rzadko się uśmiechającym. Gdy pacjent wyglądał gorzej, zaraz mu o tym mówił, znacząco kiwając głową. Z nadmiaru sumienności mówił chorym rzeczy najokrutniejsze, odnoszące się do ich choroby, odbierając im tym samym nadzieję i pogarszając ich stan.

Lekarze wiedzą dobrze, jaką chorzy pokładają w nich wiarę i jak bystro śledzą wyraz ich twarzy, by na niej wyczytać promień nadziei. Najbardziej postępowi lekarze zaczynają też sobie uświadamiać, jak wielką moc leczącą posiada wiara pacjenta, przekonanie, iż wyzdrowieje. Niejeden sumienny lekarz sądzi, że ma obowiązek informowania pacjenta o jego stanie, że chory ma prawo wiedzieć, co mu jest, zwłaszcza w wypadkach niebezpiecznych. Otóż pogląd taki byłby uzasadniony, gdyby lekarz był wszechwiedzący, gdyby nigdy nie mylił się w diagnozie, gdyby z całą ścisłością mógł określić siły chorego. Tymczasem lekarze, nawet najbardziej uczeni, wiedzą, jak stosunkowo drobną jest ich wiedza o siłach tkwiących w organizmie ludzkim; wiedzą, że chorzy skazani na śmierć przez pierwszorzędnymi specjalistami nieraz jednak odzyskują zdrowie. Dlaczego więc niepozostawienie choremu zbawiennej nadziei wyzdrowienia, tym więcej – pozbawienie go tej nadziei, wyrok niekorzystny, działa druzgocąco na wycieńczony organizm. Czyż nie największym obowiązkiem lekarza jest pomaganie choremu według sił do odzyskania zdrowia? A nadzieja, ufność posiadają właśnie wielką moc uzdrawiania.

Siła sugestii na umysł wyczekujący, ufający, graniczy prawie z cudem. Człowiek chory od lat, który doznał mnóstwa zawodów i uważa się za beznadziejnego i do głębi rozczarowanego, na wieść o cudownym jakimś lekarstwie ponownie odzyskuje nadzieję. Czyni wszelkie ofiary, by środek ten otrzymać i żączywa go z taką nadzieją i ufnością, że organizm, odpowiadając sugestii ducha, odczuwa ulgę i przypisuje ją cudownemu działaniu lekarstwa.

Dzieje religii cytują mnóstwo przykładów o ludziach uleczonych przez cudowne źródło, w których moc uzdrawiającą święcie wierzyli. Ludzie wyjeżdżający do wód lub miejsc klimatycznych przypisują polepszenie zdrowia wodzie lub powietrzu, gdy w rzeczywistości zmiana na lepsze jest prawdopodobnie w równej mierze wynikiem zmiany otoczenia i sugestii.

Zło tkwi w tym, że nie zdajemy sobie sprawy z najskuteczniejszych leków, które posiadamy we własnej jaźni. Nie ma cierpienia ludzkiego, na które Biblia nie podawałaby środka skutecznego – nie tylko uśmierającego cierpienie, lecz uzdrawiającego całkowicie wszelką chorobę. Biblia twierdzi z największym naciskiem, że nie ma lekarstwa silniejszego nad miłość. Najlepiej dowodzi tego miłość macierzyńska, której balsam uśmierza i leczy trwogi i drobne cierpienia dziecka. Uderzywszy się, dziecko instynk-

townie biegnie do matki, by pocałunkiem uleczyła ból, a uściskiem odpędziła od niego trwogę.

Jeśli dziecko zna moc leczącą miłości macierzyńskiej, to cóż dopiero da się powiedzieć o miłości boskiej – bezinteresownej? Pismo Święte uczy, że: “miłość doskonała odpędza wszelką trwogę”, a trwoga jest właśnie najsilniejszym źródłem dysharmonii i rozstroju.

Czyż może istnieć lepszy środek na ową trwogę trawiącą – najgorszego wroga ludzkości – nad stosowanie psalmu dziewięćdziesiątego pierwszego? Kto należycie wżyje się i wczuje w te słowa podniosłe, do tego zniechęcenie ni rozpacz nie mogą mieć przystępu. Kto żyje w Bogu, w idei dobra, nie potrzebuje się niczego obawiać, gdyż czuje nad sobą moc wszechogarniającą i mądrość nieskończoną.

Gdy się całkowicie przeźmiemy ideą jedności z siłą wszechogarniającą, wszechobecną, gdy sobie uświadomimy, że nie potrzebujemy czerpać zdrowia z zewnątrz, gdyż sami jesteśmy zdrowiem; że nie znajdujemy tu i ówdzie kruszyn sprawiedliwości, lecz sami jesteśmy sprawiedliwością; że nie chwytamy cząsteczek prawdy, lecz sami jesteśmy prawdą – wówczas dopiero zaczynamy żyć prawdziwie.

Wierzę, że przeważna część ludzi zdaje sobie sprawę z siły potężnej, tkwiącej w głębi ich duszy, a zdolnej do uleczenia wszystkich ich cierpień – o ile potrafiliby siłę tę wydobyć. Czujemy wszyscy, że jest w nas coś boskiego, coś bezcielesnego, co ostatecznie musi nas zbawić i wytworzyć w nas pełnię owej błogiej szczęśliwości, będącej naszym prawem przyrodzonym. Wielkim celem życia jest właśnie odkrycie owej twórczej, odmładzającej życiodajnej siły, którą winniśmy stosować w życiu codziennym.

## DLACZEGO SIĘ STARZEJEMY?

“Twarz nie może zdradzić wieku człowieka, dopóki duch nie da swego przyzwolenia, gdyż on kształtuje ciało”.

“Odradzamy swe ciało, odradzając myśli; przeobrażamy wygląd swój i nawyki.

Niedawno były sekretarz najwyższego Sądu w Nowym Jorku popełnił samobójstwo w siedemdziesiątą rocznicę swych urodzin. Obok zwłok znaleziono pracę: “Granice naszej możliwości. Krótki zarys Oslerowskiej teorii życia”. Między innymi, czytamy w niej ustęp: “Siedemdziesiąt lat – oto granica, wyznaczona nam przez Pismo Św. Przekroczywszy ją, człowiek staje się niezdolnym do pracy i jego żywot dobiega swej mety... Ja skończyłem właśnie lat siedemdziesiąt – nadaję się jedynie do wygrzewania pod piecem”... Człowiek ten obcował długo z tak zwaną teorią Oslera, utrzymującą, że przekroczywszy sześćdziesiątkę, człowiek staje się ciężarem zarówno dla siebie, jak dla świata, przy tym tak silnie wierzył w granicę życia określoną przez Pismo Św., że postanowił zakończyć życie w dniu ukończenia siedemdziesiątego roku życia. Teoria dr. Oslera, mówiąca o granicy życia wyznaczonej przez Biblię, brana zbyt dosłownie, okazuje się w wysokim stopniu szkodliwą. Rozmaite ograniczenia myślowe, które sobie sami nakładamy, wywierają silny wpływ na nasze życie fizyczne i wiadomym jest, że bardzo wielu ludzi umiera mniej więcej w tym wieku, który sobie wmówili jako metę swego istnienia – pomimo że, wyznaczając sobie tę granicę, byli jeszcze całkiem silni i zdrowi. A jednak trudno przypuszczać, by psalmista miał zamiar ograniczać życie ludzkie; a w każdym razie nie miał prawa tego czynić. Rozmaite ustępy biblijne, brane często dosłownie i na ślepo, uważane za wskaźniki życiowe, są jedynie przenośniami ilustrującymi jakąś myśl. Trzymając się Biblii, moglibyśmy z równą słuszością uważać za granicę życia rok sto dwudziesty, a nawet wiek Metuzala, więc lat dziewięćset siedemdziesiąt. Żaden ustęp Pisma Św. nie wskazuje, by człowiekowi naznaczoną była granica wieku, której nie wolno mu przekroczyć.

Przeciwnie, Biblia zdaje się zachęcać do długowieczności przez zdrowy tryb życia, jakiego nas naucza. Wskazuje wszak obowiązek życia szlachetnego i pożytecznego, rozwijanie według możliwości naszych sił, co zmierza ku przedłużeniu naszego bytowania na ziemi.

Nieufnością względem Siły Najwyższej byłoby przypuszczenie, że życie człowieka nie miałoby bodaj trzykrotnie przewyższać epoki jego dojrzewania (trzydziestki), gdy analogie w naturze, a zwłaszcza w królestwie fauny wskazują, że życie zwierzęcia trwa co najmniej pięć razy dłużej od okresu jego dojrzewania. Miałby więc najwyższy twór przyrody być w ten sposób pokrzywdzonym? Mądrość nieskończona nie pozwoli, by owoc zmarniał, zanim dojrzeje.

Nie zdajemy sobie sprawy, do jakiego stopnia jesteśmy niewolnikami swych przekonań i jak doniosły wpływ wywierają one na nasze życie. Mnóstwo ludzi skraca swe życie o wiele lat przez silną autosuge-

stię, że umrą w pewnym wieku np. w tym samym wieku, co ich rodzice. Jak często słyszy się słowa: “Jestem pewny, że nie będę żyć długo, bo ojciec i matka zmarli za młodu”.

Niedawno pewien młody człowiek z Nowego Jorku oświadczył swej rodzinie, że ma silne przekonanie, iż umrze w najbliższą rocznicę swych urodzin. Rodzina zaniepokojona, że owego dnia nie chciał wstać ani zabrać się do pracy, twierdząc, że umrze przed północą, wezwała lekarza, który zbadawszy go, oświadczył, że solenizant jest zupełnie zdrow. Ten jednak nie chciał wstać z łóżka ani jeść, w ciągu dnia szybko opadał z sił i istotnie umarł przed północą. Przekonanie, że umrze, tak głęboko wyryło się w jego umyśle, że zdołało przeciąć nić istnienia, zdławić wszystkie funkcje życiowe. Gdyby to jego przeświadczenie zostało unicestwione przez kogoś mającego na niego silny wpływ, gdyby przyjaciel jakiś zdołał ideę śmierci zastąpić przekonaniem, że dożyje późnego wieku – niezawodnie żyłby długie lata.

Jeśli sobie wytworzysz przekonanie lub zostanie ci ono narzuconym przez rozmaite przykłady z zewnątrz, że około pięćdziesiątki zaczniesz się starzeć, około sześćdziesiątki utracisz zdolność życia, staniesz się beużytecznym i musisz się wycofać ze swych zajęć, następnie zaczniesz stopniowo tracić siły – to żadna moc na świecie nie zdoła powstrzymać procesu starzenia się, którego ślady zaczną się stawać coraz widoczniejsze.

Myśl jest przewodnikiem. Jeśli się poddasz myśli starości, przyciągniesz starość. Jeśli wytworzysz w sobie myśl młodzieńczą, energiczną, twórczą, ciało będzie się do niej stosować. Starość bierze początek w duchu. Fizyczne oznaki starości są żniwem starych myśli, wyrosłych na gruncie twej duszy. Widzimy, że nasi rówieśnicy zaczynają się starzeć i niedołążnieć i sądzimy, że oto i dla nas nadeszła starość. Zaczynamy więc przejawiać oznaki starości, uważając je za nieuniknione – gdy w rzeczywistości są one tylko wynikiem naszej starczej myśli i odziedziczonych wierzeń. Gdybyśmy jednak postanowili, że się nie poddamy starości, gdybyśmy zdołali utrzymać w sobie silne ognisko myśli młodzieńczych, entuzjastycznych, oznaki starości wcale by się nie ukazały. Elixirr młodości tkwi w naszym duchu, nigdzie indziej. Nie będziesz młodym, usiłując zachować pozory młodości, ubierając się jak człowiek młody. Przede wszystkim musisz pozbyć się wszelkiego śladu myśli starczej. Dopóki myśl taka będzie ci towarzyszyć, na nic nie zdadzą się kosmetyki i młodzieżowy strój. Przede wszystkim należy zmienić przekonanie.

Największa przeszkoda polega na tym, że nasza wyobraźnia starzeje się przedwcześnie. Ciężkie i wyężdżające warunki życia współczesnego przyczyniają się w znacznej mierze do wysuszenia i kostnienia naszego mózgu i komórek nerwowych, osłabiając tym samym wyobraźnię, która powinna być świeża, rzutka, elastyczna. A przeciętny tryb naszego życia niszczy właśnie gibkość, elastyczność i wrażliwość wyobraźni. Ludzie biorący życie nazbyt poważnie, sądzący, że wszystko zależne jest od ich indywidualnych usiłowań, uczyniwszy z życia ustawiczną walkę o byt, mają wyraz twarzy surowy, a wyraz ten jest odzwierciedleniem ich myśli. Ludzie ci szybko się starzeją, dostają zmarszczek na twarzy – tkanki ich stają się tak twarde jak ich myśli. Tak samo ludzie despotyczni, bezwzględni, skłonni są do przedwczesnego starzenia się, gdyż myśl ich jest twarda, wyężdżona, anormalna. Jeszcze innym powodem przedwczesnego starzenia się wielu ludzi jest stagnacja ich życia duchowego. Fakt to godny ubolewania, że doszedłszy do wieku średniego, mnóstwo ludzi czuje się niezdolnymi do przyswajania sobie nowych idei. Między czterdziestym a pięćdziesiątym rokiem życia następuje u nich całkowity zastój umysłowy. Nie myśl, że musisz zwinąć żagle, przystanąć w rozwoju umysłowym dlatego, że jesteś w późniejszym wieku. Rozumując w ten sposób, szybko zaczniesz się chylić ku upadkowi. Nie odzwyczajaj się od młodości; nie mów, że nie możesz robić tego lub owego tak dobrze, jak dawniej. Żyj życiem młodym. Nie lękaj się, że będąc w wieku podeszłym, myśłą czujesz się młodym. Zachowuj się tak, byś niczym nie przypominał starości. Pamiętaj, że znużona myśl, wyczerpanie ducha, sprowadzają starość. Rozwijaj się, okazuj zainteresowanie dla wszystkich zagadnień życiowych.

Jeśli pragniesz zachować młodość, nie myśl o przykrych doświadczeniach i przeżyciach. Pewna osiemdziesięcioletnia kobieta, zapytana w jaki sposób zdołała zachować tak długo wygląd młody, odpowiedziała: “Umiem zapominać rzeczy nieprzyjemne”.

Nikt nie może zachować młodości, przystanąwszy w rozwoju duchowym, a nikt nie może się rozwijać, nie biorąc żywego udziału we wszystkich sprawach życiowych. Jesteśmy tak skonstruowani, że znaczną część pokarmu duchowego musimy brać od drugich. Człowiek nie może się izolować, odciąć od życia, bez zwiężenia swego ducha. Umysł nie asymilujący nowych pierwiastków i nie pozostający w ustawicznym kontakcie z dawnymi, rychło musi popaść w stagnację.

Nie rozwijamy w sobie i nie stosujemy sił powstrzymujących pochod starości. Odradzające, odświe-

zające, odporne siły fizyczne do tego stopnia zostaną osłabione przekonaniem, że się starzejemy, że tracimy sprawność i stajemy się w rzeczywistości łatwym łupem wszelkich ułomności.

Dr Miecznikow pracujący w Paryżu w Instytucie Pasteura, twierdzi, że ludzie powinni żyć co najmniej po sto dwadzieścia lat. Nie ulega też wątpliwości, że przeważnie skracamy sami nasze życie przez nieodpowiedni jego tryb, przykre myśli i przedwczesne sprowadzanie starości.

Przed paru laty najlepszy organ lekarski "Lancet", wychodzący w Londynie, podał świetny przykład, jakim sposobem siła ducha zdolna jest do utrzymania ciała w stanie młodości. Pewna młoda kobieta, porzucona przez ukochanego, postradała zmysły. Utraciła też w zupełności świadomość czasu. Wierząc w powrót kochanka, przez szereg lat stała przy oknie, czekając jego powrotu. Licząc przeszło siedemdziesiąt lat zobaczyli lekarze i byli pewni, że mają przed sobą kobietę dwudziestoletnią. Ani jeden siwy włos, ani jedna zmarszczka, ani żadna inna oznaka nie zdradzały jej wieku. Cerę miała jasną i gładką jak młoda dziewczyna. Nie starzała się, sądząc, że ciągle jest dziewczyną wyczekującą kochanka. Nie liczyła sobie lat i nie myślała, że się starzeje. Była bowiem głęboko przekonaną, że kochanek dopiero co ją opuścił. Ta wiara utrzymywała też jej ciało w stanie młodości. Miała tyle lat, ile się jej zdawało, że ma. Ta wiara, odzwierciedlając się w jej ciele, utrzymywała je młodym.

Jedyną oznaką starzenia się powinien być przyptyk mądrości. Spotęgowana mądrość i siła ducha powinny być jedynymi oznakami, że długo żyjesz, że wiele lat spędziłeś już na ziemi. Siła, piękno, dostojność, a nie słabość, bezsiła i ułomność powinny charakteryzować człowieka długowiecznego.

JPragnąc zachować młodość, musisz unikać jej wrogów, spośród których najzaciętszymi są myśli o starości i stopniowe obojętnienie wobec spraw i rozrywek będących udziałem młodości. Jeśli nie zajmują cię już nadzieje i pragnienia młodości, jeśli przestajesz uczestniczyć w jej zabawach i sportach, wówczas przyznajesz się istotnie do starości, okazujesz, że umysł twój się zasklepia, a soki młodości wysychają. Nic nie sprzyja tak bardzo zachowaniu młodości, jak właśnie obcowanie z młodymi.

Pewien mężczyzna w podeszłym wieku, zapytany, jakim sposobem zdołał zachować tak młody wygląd, odpowiedział, że przez trzydzieści lat z górą był przełożonym wyższego zakładu naukowego i przez cały ten czas dzielił zamięłowania, rozrywki i pragnienia młodzieży. To utrzymywało jego umysł w młodzieńczej atmosferze, skutkiem czego myśli starcze nie miały doń dostępu. Człowiek ten ani zachowaniem, ani rozmową nie nasuwa myśli o starości, tyle w nim życia i zapału, a obcowanie z nim działa wprost odmładzająco.

Umysł, który nie chce się postarzyć, musi ciągle być czynnym. "Rozwijaj się lub umieraj" – oto motto natury wypisane na każdym z jej twórców. Bądź silnie przekonany, że masz prawo pozostać młodym. Ustawicznie sobie powtarzaj, że popełniasz grzech wobec siebie i natury, starzejąc się i niedołęzniejąc. Utrwalaj się w tym przekonaniu i powtarzaj sobie: "Jestem młody i zdrow. Nie mogę się zestarzeć, o ile sam nie wytworzę w sobie warunków starości". Jeśli ludzie ci mówią: "Starzejesz się, znać już na tobie starość"; powtarzaj sobie wbrew ich twierdzeniom: "Prawda się nie starzeje, Pierwiastek się nie starzeje. Ja jestem Pierwiastkiem i Prawdą".

Nie zasypiaj nigdy z myślą starczą, z obrazem starości. Jest rzeczą bardzo ważną, byś czuł się młodym podczas snu; odpędź przeto, wypłosz, zatrzyj w swym umyśle wszystkie starcze oznaki, myśli, obrazy; pozbądź się przed zaśnięciem wszystkich trosk i niepokojów, które mogłyby wycisnąć swój niszczycielski ślad na twym mózgu i odbić się na twojej twarzy. Myśli dręczące wytwarzają bowiem w mózgu substancje wapienne, powodując kostnienie komórek.

Zasypiając, musisz myśleć o tym, co ci najdroższe, o urzeczywistnieniu marzeń najgorętszych. Myśl, pracując w dalszym ciągu podczas snu, utrwała niejako i potęguje owe pragnienia. Wiadomo, że pluga we myśli i pragnienia dokonują podczas snu okropnego dzieła zniszczenia. Przed zaśnięciem powinieneś przeto piastować w swym umyśle marzenia najczystsze i najbardziej podniosłe.

Przebudziwszy się, powinieneś natychmiast skierować swą myśl ku obrazom młodości – zwłaszcza, gdy sam przekroczyłeś już pierwszą młodość. Powinieneś sobie powtarzać: "Jestem zawsze młodym, pełnym siły i zapału. Nie mogę się zestarzeć i zniedołęznieć, gdyż w głębi mej istoty tkwi pierwiastek boski, a ten się nie starzeje. Tylko strona negatywna, złudna, może we mnie przybrać pozory starości". Chodzi więc o to, by w duchu wytworzyć sobie obraz młodości, a nie starości. Podobnie jak rzeźbiarz tworzy posąg według modelu opracowanego w myśli, tak samo procesy życiowe kształtują w ciele nasz model myślowy. Musimy pozbyć się myśli, że im dłużej żyjemy, im więcej zebraliśmy doświadczeń, im większej dokonaliśmy pracy, tym bardziej musimy być znużeni, wyczerpani, zużyci. Musimy zrozumieć, że

działalność, praca, doświadczenie nie wyczerpują życia, lecz właśnie je potęgują. Wszak praca rozwija i potęguje siły, które nie używane musiałby zmarnieć. Skąd więc twierdzenie, że człowiek wyczerpuje się przez pracę?

Faktem jest, że natura obdarzyła nas wieczną młodością – zdolnością wiecznego odradzania się, odmładzania. W organizmie naszym nie ma ani jednej komórki mogącej się zestarzeć, gdyż wszystkie się ustawicznie odradzają; a ponieważ komórki najczynniejsze odradzają się najczęściej, przeto cały proces starzenia się jest w znacznej mierze sztuczny i nienaturalny.

Fizjologia naucza, że komórki niektórych mięśni odradzają się co kilka godzin, inne co kilka dni lub tygodni. Najwolniej odradzają się komórki kości, lecz powagi lekarskie twierdzą, że osiemdziesiąt do dziewięćdziesięciu procent komórek ciała u ludzi normalnych odradza się w ciągu sześciu do dwunastu miesięcy. Uczeni wykazali, że chemiczne procesy organizmu zależą całkowicie od stanu ducha. Każda myśl rozrastająca wytwarza zmianę chemiczną w komórkach, wprowadzając do nich składniki obce i wywołując reakcję szkodliwą dla zdrowia komórek.

W ten sposób stempel wieku, wyciśnięty przez myśl, odbija się na nowych komórkach. Jeśli myśl jest starcza, na komórkach odbija się stempel starości. Jeśli zaś w myślach naszych panuje duch młodzieńczy, taki sam odcisk pojawi się na komórkach. Innymi słowy: proces starzenia się dokonuje się przez umysł, a biliony komórek czynnych w organizmie pozostają w ustawicznym kontakcie z każdą myślą przechodzącą przez nasz umysł. Napęlniać nowe komórki starczymi myślami, znaczy – wlewać świeże wino do starych flaszek. Komórki dwuletnie, zależnie od myśli wyciskających na nich swój ślad, mogą wyglądać na pięćdziesięcio- lub sześćdziesięcioletnie; tak szybko starcze myśli nadać mogą komórkom pozór starości.

Pesymizm jest jednym z najgorszych wrogów młodości. Pesymista starzeje się przedwcześnie, gdyż umysł jego przebywa po mrocznej, bezsłonecznej stronie życia; nie patrzy naprzód, nie pozostaje w kontakcie z młodością, lecz spogląda wstecz, co fatalnie oddziałuje na jego usposobienie i wytwarza warunki sprzyjające starości. Anormalne życie duchowe przyśpiesza oczywiście proces starzenia się. Żadne środki nie zdołają zatrzeć śladów starości wytworzonych przez troski czy niszczycielskie namiętności. Zależnie od stanu ducha odbywa się w nas proces dodatni lub ujemny.

Samolubstwo jest uczuciem anormalnym, wysuszającym mózg i komórki nerwów. Jesteśmy tak stworzeni, że musimy być dobrymi, by zaznawać szczęścia, które jest znów źródłem młodości. Samolubstwo jest wrogiem szczęścia, gdyż gwałci podstawową zasadę naszej istoty – sprawiedliwość. Instynktownie protestujemy też przeciw niemu, gardzimy nim, a praktykując je, obniżamy w sobie poczucie własnej godności. Samolubstwo nie wytwarza zdrowia, harmonii ani szczęścia, gdyż pozostaje w sprzeczności z najgłębszą naszą istotą.

Dla wielu ludzi starość jest ustawicznym postrachem, niszczy szczęście i spokój, zamieniając w istną tragedię życie, które mogłoby być radosne i pogodne. Wielu bogaczy nie umie korzystać należycie z warunków szczęścia, gdyż bezustannie czuwa w nich lęk potworny, że lada chwila będą musieli rozstać się ze wszystkim. Myśli rozstrajające w znacznej mierze skracają nasze życie.

Miej więc stale przed oczyma niby pochodnię jasną, ideał młodości, siły, nadziei i zapału. Myśl o tym, że ciało twoje jest wytworem ostatnich dwóch lat, że nie ma w nim ani jednej komórki, która by wiek ten przekroczyła; jest wiecznie młodym, gdyż wiecznie się odradza, więc musi też wyglądać świeżo i młodo. Powtarzaj sobie ciągle: Jeśli natura co parę miesięcy odradza moje ciało, jeśli biliony komórek bezustannie się odradzają, że najstarsza z nich nie może liczyć więcej nad dwa lata, dlaczego miałyby wyglądać na lat sześćdziesiąt lub siedemdziesiąt? Komórka dwuletnia nie może sama przez się wyglądać staro; wiemy jednak z doświadczenia, że nasza myśl starcza może jej nadać pozór starości. Skoro ciało jest ciągle młode, powinno też wyglądać młodo i wyglądałoby tak, gdybyśmy nie wyciskali na nim swych myśli starczych.

Cudownej siły odmładzającej dostarczy ci wiara w nieśmiertelny pierwiastek zdrowia, przenikający każdy atom twej istoty. Wszyscy wiemy, że jest w nas coś, co nie choruje i nie umiera, coś łączącego nas z bóstwem. Świadomość wielkiej tej prawdy mieści w sobie cudowną moc leczącą.

Niektórzy ludzie posiadają dar ciągłego odradzania się; nigdy też nie czują znużenia, nie męczą się żadną pracą, gdyż umysł ich ustawicznie się odświeża. Są oni przetwórcami, kształcicielami siebie samych. Chcąc uniknąć oznak i zapowiedzi starości, musimy ustawicznie mieć przed oczyma obraz młodości, w całym jej pięknie i świetności. Nie możesz wyglądać młodo, być młodym, jeśli się takim nie czujesz.

Przeważna część ludzi całkiem bezwiednie używa myśli starczych jako dłutka, by nim ryć zmarszczki na twarzy. Taka myśl starcza wyciska się na komórkach liczących zaledwie po parę miesięcy i nadaje im wygląd czterdziesto-, pięćdziesięcio-, sześćdziesięcio-, a nawet siedemdziesięcioletnich.

Nie dopuszczaj do siebie myśli, że się starzejesz. Chociażbyś nawet czuł zapowiedź starości, utrwalaj się w przekonaniu wręcz przeciwnym: "Jestem młody, ponieważ się ciągle odradzam; życie moje czerpie ustawicznie świeże siły z niekończącego źródła bytu. Odradzam się co ranka i co wieczora, gdyż żyję, poruszam się, tkwię w centrum wszechistnienia". Nie tylko w duchu, lecz także głośno i możliwie często powtarzaj owe słowa. Niech obraz ustawicznego odradzania, ciągłego odświeżania, będzie w tobie tak żywy, by cały twój organizm czuł dreszcz owego cudownego procesu odmładzania. Myśl młodzieńcza powinna się stać twoją nieodstępną towarzyszką. Potężnym czynnikiem odmładzającym jest wzniosły nastrój ducha, piastowanie ideałów. Dążąc ku celom wyższym, lepszym, szlachetniejszym, duch nie może się starzeć. Rozwijanie głębszej naszej istoty, przebywanie w kręgu myśli i zagadnień wyższych – oto potężni strażnicy młodości. Jedynie starość duszy czyni ludzi starymi.

Życie powinno być jedną nieprzerwaną radością. Młodość i radość są jednoznaczne. Jeśli nie odczuwamy radości istnienia, jeśli nie umiemy się nim rozkoszować, jeśli pracy swej nie uważamy za wielki przywilej – musimy się zestarzeć przedwcześnie.

Staraj się utrzymywać w nastroju pogodnym, piastuj w duszy ideały, a nie staniesz się łupem starości. Ideał jest bowiem najskuteczniejszym środkiem do utrzymania młodości. Myśląc o sobie, wytwarzaj obraz idealny, bądź inkarnacją zdrowia, siły, zapału. Czuj w całym swym organizmie dreszcz potężny młodości i nadziei. Miej przed oczyma możliwie najdoskonalszy obraz człowieka. Wprowadź w swoje życie czynnik piękna, żywiąc piękne myśli, piastując piękne marzenia i ideały.

Nie ma jednak silniejszego środka przeciw starości nad miłość – miłość pracy, miłość bliźnich, miłość wszechistnienia. Najpotężniejsza to odrodzicielka, przetwórczyni życia. Miłość rozbudza w nas uczucia najszlachetniejsze, wrażliwość najsubtelniejszą, zalety najdoskonalsze.

Staraj się odkrywać wszędzie duszę, najlepszą stronę istnienia. Myśląc o jakimś człowieku, wyobrażaj go sobie takim, jakim mógłby być w swym stadium najdoskonalszym, gdyby fałszywy tryb życia nie uczynił z niego istoty słabej, nieświadomej, kalekiej. Takie oglądanie wszystkiego w świetle idealnym będzie w najwyższym stopniu korzystne nie tylko dla drugich, lecz także dla ciebie. Nie patrz po prostu na słabość i ułomność, lecz stale miej przed oczami ideał najwyższy.

Skoro wyrobimy w sobie silne przekonanie, że procesy życiowe utrwalają w nas młodość, zamiast powodować starość, to ta autosugestia sprowadzi pożądaną skutek. Fakt, że grzech i nieświadomość prawdziwego życia, uczyniły ową siedemdziesiątkę biblijną przeciętnym wiekiem człowieka, nie przeszkadza żadną miarą, byśmy w czasach ogólnej emancypacji nie mieli się także wyzwolić z tego przesądu, zacieśniającego granice naszego życia.

Mądrość i Dobroć najwyższa nie mogły tchnąć w człowieka tak gorącego pragnienia długiego życia i zachowania młodości, nie dając mu zarazem możliwości urzeczywistnienia tych pragnień. Sam fakt, że cała ludzkość protestuje przeciw dysproporcji między ogromem zadań, jakie mamy spełnić na ziemi, a krótkością życia i brakiem sposobności do ich urzeczywistnienia; ogólne pragnienie długowieczności, analogie w królestwie fauny wypadające na naszą niekorzyść – wszystko to wskazuje, że człowiek nie tylko był przeznaczony do życia znacznie dłuższego, lecz nadto miał być wolnym od przeróżnych przypadłości i cierpień będących obecnie nieodłączną stroną starości.

W cudownym mechanizmie ludzkiego organizmu nic nie wskazuje na to, by po krótkim stosunkowo okresie czasu, stać się miał słabym, bezużytecznym, zużyтым. Przeciwnie – wszystko wskazuje na możliwość rozwoju, spotęgowania i udoskonalenia. Cofanie się, pochód wstecz, sprzeciwia się wszelkiej zasadzie i prawu. Na każdym najdrobniejszym atomie wszechistnienia widnieje napis: "naprzód i wzwyż!" Czyż możliwe, by człowiek przez krótki tylko czas miał się rozwijać i doskonalić, by następnie cofać się i niedołączyć? Nie, w obrazie tym nie czuć tchnienia boskiego. Każdy twór przyrody wskazuje na ustawiczny rozwój, pochód ku formom wyższym. Cofanie się, pochód wstecz, sprzeciwiałby się prawu boskiemu nakazującemu dążyć ku celom wyższym, doskonalszym.

Bezsilny, ułomny starzec jest karykaturą idei bóstwa. Gdyby ludzie zdołali tylko przejąć się należycie myślą, że tkwi w nich pierwiastek boski, który nie może się cofać ni starzeć, natychmiast zdławiłoby w sobie wszelkie trwogi i troski – wrogów postępu i szczęścia, unicestwiając tym samym wytwórców starości.

Do człowieka przyszłości starość nie znajdzie dostępu. Młodość wieczysta jest jego przeznaczeniem. Nadejdzie czas, gdy starość uważana będzie za coś nieistotnego, za złudę prawdziwego człowieka. Człowiek prawdziwy jest ideałem bóstwa, a w świetle dni nadchodzących człowiek przyszłości uchwyci błysk owego ideału. Pozna Prawdę, a ta stanie się jego wyzwoleniem. W świetle owych nadchodzących dni odrzuci osłaniające go zużyte szaty tkane przez ludzką myśl w ciągu długich stuleci i wyprostuje się – wspaniałą, doskonałą, idealny twór przyrody.

## CUDA UFNOŚCI WE WŁASNE SIŁY

Jeśli istnieje wiara przenosząca góry, to jest nią jedynie wiara we własne siły.  
Zamiast być ofiarami losu, możemy go w znacznej mierze przeobrazić i kształtować.  
Ideal twój jest przepowiednią, czym ostatecznie się staniesz.

“Z jakiej racji – pytał Mirabeau – mielibyśmy się nazywać ludźmi, gdybyśmy nie potrafili zewsząd i zawsze wychodzić zwycięsko?” Nic nie uzdolni cię w równej mierze do dokonania rzeczy wielkich, jak wiara w twą własną wielkość i zdolności. Za wroga uważaj tego, kto podkopuje twą wiarę w siebie, w zdolność dokonania tego, co zamierzałeś, gdyż człowiek ten, zabierając ci ufność, niweczy także twe siły. Dzieło twe nie przewyższy nigdy wiary, jaką w sobie pokładasz. Tak samo jak Napoleon nigdy nie przeprowiłby swej armii przez Alpy, gdyby wcześniej oświadczył, że przedsięwzięcie to przerasta jego siły, podobnie ty nie dokonasz nigdy nic wielkiego, jeśli w głębi duszy trawić cię będą obawy i wątpliwości co do twych sił.

Wielkie odkrycia, będąc istnymi cudami cywilizacji, dokonane zostały przez ludzi niezłomnie wierzących w swe siły i zdolność doprowadzenia do skutku podjętych zadań. Bylibyśmy o setki lat wstecz, gdyby nie ich stanowczość i wytrwałość w dążeniu do celów, które świat niejednokrotnie uważał za chimeryczne i niemożliwe do osiągnięcia.

Nie ma sposobu dokonania czegokolwiek, dopóki nie wierzysz, nie wyczekujesz wprost powodzenia. Gdzie nie ma silnej, niezłomnej wiary we własne siły, nie można się spodziewać powodzenia. W świecie, gdzie wszystko polega na najwyższym ładzie i systemie, nie ma miejsca na ślepy przypadek. Wszystko musi mieć swą dostateczną przyczynę, której mógłby odpowiadać skutek. Rzeka nie może w biegu swym podnieść się ponad swe źródło. Wielkie powodzenie musi wypływać z równie wielkiej wiary w siebie i niewyczerpanej wytrwałości. Bez względu na zdolności, talent i wykształcenie danej jednostki, powodzenie nie może przewyższyć jej wiary we własne siły. Dokona dzieła, kto wierzy w możliwość jego dokonania, a nie dokona, komu brak owej wiary. Prawo to niezłomne, niewzruszalne. Obojętne jest, co drudzy myślą o tobie, o twych planach i zamiarach. Obojętne, jeśli nazywają cię wizjonerem, marzycielem lub głupcem; chodzi o to, byś ty wierzył w swe siły. Unicestwiasz swe zdolności, tracąc wiarę w siebie. Nie pozwól więc, by ktokolwiek lub cokolwiek w życiu wiarę tę podkopało. Możesz utracić mienie, zdrowie, a nawet dobrą sławę i zaufanie u ludzi; dopóki jednak zachowasz wiarę w siebie, zawsze jeszcze możesz mieć nadzieję. Wiara taka – niezłomna, niewzruszona – wcześniej czy później musi sprowdzić zwycięstwo.

Pewien żołnierz z takim pośpiechem pędził do Napoleona z poselstwem, że aż koń padł pod nim, gdy stanął u celu. Napoleon podyktował odpowiedź i wręczając ją owemu żołnierzowi, rozkazał, by dla większego pośpiechu dosiadł własnego jego wierzchowca.

Żołnierz rzucił okiem na wspaniałe zwierzę i rzekł:

– “Generale, to zbyt wspaniałe dla zwykłego żołnierza”.

– “Nic nie może być zbyt dobrym ni zbyt wspaniałym dla żołnierza francuskiego” – brzmiała odpowiedź Napoleona.

Na świecie jest mnóstwo ludzi, którzy, jak ów żołnierz francuski, sądzą, że to, co posiadają inni, zbyt jest wspaniałe dla nich, że nie mogą spodziewać się tego, co jest udziałem “szczęśliwszych”. Ludzie ci nie zdają sobie sprawy, jak bardzo osłabiają swe zdolności, obniżając w ten sposób swą własną wartość. Po prostu nie żądają, nie spodziewają się, nie oczekują wiele od siebie samych.

Nigdy nie będziesz olbrzymem, żywiąc tylko pragnienie Karła, spodziewając się od życia udziału należnego Karłowi. Nie ma prawa, na mocy którego myśl Karła wytworzyłaby olbrzymia. Posąg musi od-

powiadać modelowi, a modelem jest nasza wizja duchowa.

Wielu ludzi wprost nauczano, że nie dla nich są rzeczy najlepsze, że najpiękniejsze dobra życiowe przeznaczone są dla wybrańców fortuny. Wyróśli więc w przekonaniu o swej niższości, skutkiem czego muszą też być nierównorzędnymi, dopóki nie nauczą się czuć i myśleć inaczej. Mnóstwo ludzi prawdziwie zdolnych do czynów wielkich, spełnia drugorzędne zajęcia, nie umiając czy nie chcąc stawiać sobie żądań wyższych. Nie umieją ujawnić swych najlepszych sił.

Jednym z najważniejszych powodów, dla których ludzkość nie osiągnęła dotychczas wyższej doskonałości, dlaczego ludzie bardzo zdolni dokonują dzieł średniej wartości, jest właśnie to, że nie uświadamiają sobie całej swej wartości. Nie zdajemy sobie sprawy z tkwiącego w nas pierwiastka boskiego; zapominamy, że sami jesteśmy częścią wielkiej zasady twórczej. Nie oceniamy należycie swych praw przyrodzonych, dających nam możliwość wspaniałego rozwoju; nie przeczuwamy nawet, do jakich wyżyn zdolamy się wznieść i opanować własną swą naturę. Nie widzimy jeszcze, że możemy kształtować własne losy i stać się tym, czym pragniemy. "Skoro nie chcemy być niczym więcej jak gliną, – powiada Maria Corelli – to pozostaniemy gliną, którą dzielniejsi będą mogli deptać". Ustawiczna myśl, że jesteś człowiekiem gorszym od innych, słabym i niezdolnym, obniży całą twą wartość, paraliżując zdolności. Człowiek ufający swym siłom, optymistyczny, podejmujący pracę z silnym przekonaniem zwycięstwa, magnetyzuje poniekąd warunki, sprowadza dosłowne wypełnienie obietnicy nadmiaru zapowiedzianego przez Pismo Św. Wszystko zależy od należytego przejęcia się swą rolą i odegrania jej wspaniale. Jeśli masz wysokie ambicje, musisz nakreślić sobie odpowiedni program życiowy i do niego się zastosować. Mając silne zaufanie do swych sił i wiarę nieprzepartą w zwycięstwo, człowiek wytwarza wokół siebie pewną specjalną atmosferę; sam jego widok napędza przekonaniem, że za pierwszym strzałem forteca mu się podda. Z drogi jego znikają tysięczne przeszkody utrudniające pochod ludziom słabym, wątpliwym.

Nieraz słyszy się słowa: "Szczęście samo wchodzi mu w drogę"; "Czego dotknie, zamienia się w złoto". Siłą charakteru i potęgą twórczą swych myśli, człowiek taki wywalcza sobie zwycięstwo wśród okoliczności najbardziej nieprzyjaznych. Zaufanie i wiara w siebie sugerują innym zaufanie i wiarę w nasze zdolności. Promieniując w swe otoczenie pewność zwycięstwa i powodzenia, człowiek taki z biegiem czasu czerpie nowe siły nie tylko z własnej wiary w nie, lecz także z przekonania drugich.

Jeśli chcesz czegoś dokonać, musisz wszystkie swe myśli skoncentrować wokół swego pragnienia z taką siłą i stanowczością, by nic na świecie nie zdołało cię odciągnąć od twego zadania. Utrwalanie się w poczuciu siły i wiary w siebie, uważanie powodzenia za prawo przyrodzone człowieka doda ci mocy cudownej, rozwijając zdolności, które w atmosferze lęku, wątpienia i braku wiary musiałyby zmarnieć. Ufność w swe siły jest niejako Napoleonem naszej armii duchowej. Podwaja ona i potraja wszystkie nasze zdolności. Cała armia duchowa zdaje się wyczekiwać, iż rychło zaufanie obejmie nad nią dowództwo naczelne.

Przyczyna niepowodzenia tylu ludzi tkwi w tym, że nie uzbroili się w stanowczość urągającą wszelkim przeszkodom. Nie mają owej wspaniałej wiary, która, nie oglądając się wstecz, spala za sobą wszystkie mosty. Gdzieś w zakątku duszy czai się pewna wątpliwość, czy dopną swego, a właśnie ten cień wątpliwości nie pozwala im zebrać wszystkich sił, całej odwagi i energii, skutkiem czego rezultat ich usiłowań nie wychodzi poza przeciętność.

Jeśli wątpisz w swe zdolności, jeśli sądzisz, że inni zdołaliby się lepiej wywiązać z podjętego przez ciebie zadania, jeśli obawiasz się ryzyka, jeśli ci brak odwagi, jeśli jesteś z natury trwożliwy i chwiejny, jeśli w słowniku twym przeważają określenia negatywne – nigdy nie zdołasz dokonać dzieła prawdziwie wielkiego. Twój autoportret duchowy jest doskonałą miarą twych sił i zdolności. Miara zaufania do siebie samego jest też miarą twych możliwości.

Czyn musi wpięrw żyć w myśli, zanim stanie się rzeczywistością; silne powzięcie zamiaru jest przeto pierwszym krokiem mocarnym. Myśl zrodzona trwożliwie, będzie też trwożliwie wykonana. Jeśli wykonanie ma być silne, musi go poprzedzić silny zamiar. Największe czyny zostały poczęte w tęsknocie, w pragnieniach i marzeniach podsycanych rozpaczliwą żądzą urzeczywistnienia tworów wyobraźni. Tęsknota rozpałała odwagę, umożliwiała samoofiary, podtrzymując w napięciu wszystkie siły ducha, dopóki wizja ducha nie przybrała kształtu realnego. "I stanie ci się podług wiary twojej". Nasza wiara jest miarą naszego powodzenia. Człowiek małej wiary osiąga mało; silnie wierzący – wszystko.

Gdybyśmy poddali analizie niezwykle kariery ludzi, którzy własną siłą doszli do celu, dowiedzielibyśmy

się, że głównym motorem była silna wiara, iż zadaniu swemu sprostają. Skierowawszy więc całą energię w kierunku raz obranym, usuwali oni wszelkie przeszkody, które zniechęciłyby ludzi słabych i wątpiących, aż ostatecznie świat stanął przed nimi otworem.

Ludzi, którym towarzyszy niezwykle powodzenie, zwykliśmy uważać za specjalnych ulubieńców fortuny i powodzenie ich tłumaczymy rozmaitymi przyczynami, pomijając jedyną prawdziwą. Owym jedynym prawdziwym wytłumaczeniem jest fakt, że ich powodzenie odpowiada ściśle ich wierze i ufności we własne siły – jest przeto sumą, wynikiem, inkarnacją ich stanu ducha. Czegokolwiek dokonali, działali, do czego doszli – jest dziełem ich myśli twórczej i niezłomnej wiary w siebie.

Nie wystarczy wierzyć w możliwość dokonania czegoś – trzeba wierzyć święcie, gorąco, nieprzepracie, że zwyciężymy, że zwyciężyć musimy. Przeciętą energią i ambicją nigdy jeszcze nie działały nic wielkiego. W pragnieniach naszych i nadziejach musi być siła i ogień. Całą energią musimy wyteńczyć w kierunku naszych pragnień. Jak żar płomienia topi żelazo i pozwala mu nadawać dowolny kształt; jak natężona siła elektryczna kruszy diament – najtwardszą znaną substancję, tak skondensowana myśl, niewzruszone postanowienie, zdobywają powodzenie. Połowiczność nie dokonała nigdy nic wielkiego.

Musimy wyrobić w sobie tę stanowczość, która nigdy nie ogląda się wstecz i nie dopuszcza myśli o klęsce, stanowczość, która spala za sobą mosty i dla osiągnięcia celu gotowa jest do wszelkich ofiar. Gdy człowiek przestaje wierzyć w siebie, zaprzestaje walki, nie możesz dlań uczynić nic innego, jak przywrócić mu utraconą wiarę i wypłoszyć myśl, że prześladuje go tak zwany los, a przeznaczenie wbrew jego woli kształtuje mu życie. Nie możesz mu pomóc, zanim go nie przekonasz, że jest silniejszym od losu, że tkwi w nim siła potężniejsza od wszystkich czynników zewnętrznych.

Ufność we własne siły jest czymś zgoła różnym od samolubstwa. Jest to po prostu świadomość łączności z siłą nieskończoną, która uzdalnia nas do spełnienia zadań podjętych. Dzisiejsza cywilizacja polega właśnie na ufności człowieka we własne siły.

Ogromna jest różnica między człowiekiem, który powiada, że “może” potrafi coś zrobić lub “będzie próbował”, a człowiekiem, który “wie”, że dokona swego dzieła i zdecydowany jest go dokonać. Człowiek taki czuje w sobie potężną, nieprzeartą siłę mogącą sprostać wszystkim trudom i przeciwnościom.

Ta różnica pomiędzy niepewnością a pewnością, wahaniem a stanowczością, między człowiekiem chwiejnym a energicznym, między “mam nadzieję” a “chcę” – drobna ta różnica odgranicza właśnie słabość od mocy, przeciętność od doskonałości, pospolitość od niezwykłości.

Wiara wchodzi na wierzchołki gór – stąd szersze jej widnokreśli. Widzi to, czego nie dostrzegają kroczący w tyle. Owa potężna wiara podtrzymywała Kolumba, każąc mu znosić szyderstwa i uwłaczające posądzenia hiszpańskiego dworu; dodawała mu mocy, gdy na małym statku wśród nieznanego morza zdany był na łaskę i niełaskę zbuntowanej załogi; pozwalała mu trwać niezłomnie przy swym przedsięwzięciu i co wieczór, dzień po dniu wpisywać do swego dziennika: “Płynęliśmy ku zachodowi”...

Ileż cudów dokonała wiara w siebie! Ileż czynów wprost nieprawdopodobnych spełniono dzięki jej mocy krzepiącej w świecie wynalazków, nauki i sztuki! Odniosła tysiące tryumfów w wojnie i pokoju – tryumfów, które małodusznym sceptykom wydawały się niemożliwymi do osiągnięcia. Wiara w siebie była przez całe wieki istnym cudotwórcą. Niejednemu uczonemu i odkrywcy dodawała sił do znoszenia niepowodzeń i przykrości, które bez tej silnej ostoi złamałyby go.

Jedyną naszą słabością i nieudolnością jest ta, którą sobie sami przypisujemy, a przez to ją stwarzamy. Gdybyśmy jednak zdołali uświadomić sobie boski pierwiastek, który w nas przebywa, wszyscy posiadlibyśmy ową silną wiarę, będącą na razie przywilejem najlepszych. Sami sobie wmawiamy słabość, ograniczoność, która następnie staje się naszym udziałem. Gdybyśmy mieli o sobie lepsze wyobrażenie, dążylibyśmy wzwyż, by marzeniom swym nadać kształt realny.

Być może, że jedyną przyczyną, dla której tylu ludzi żyje w ciężkich warunkach, jest właśnie niedocenianie i obniżanie własnych sił. Myśl ograniczająca ich zdolności, nedorzeczne przekonanie, że nie sprostają swemu zadaniu, większą wyrządzają szkodę niż jakiegokolwiek przeszkody zewnętrzne, gdyż nic na świecie nie pomoże człowiekowi przeświadczonemu o swej niemocy. Przewodnikiem powodzenia musi być wiara w siebie. Niepodobna człowiekowi wyjść poza granicę, którą sam sobie zakreślił.

Zwyktemu śmiertelnikowi trudno jest uwierzyć we własną wielkość, przejąc się swym dostojęstwem i zrozumieć, że jego pragnienia, aspiracje, tęsknoty ku celom wyższym, szlachetniejszym, są właśnie oznaką, że jest powołanym do zadań wyższych i może ich dokonać. Są one odruchami przebywającego w nas bóstwa, pobudką wzywającą nas wzwyż.

Nikt na świecie nie jest zdolny wyrazić najgłębszej swej istoty, wyzwolić tkwiących w nim zdolności, dopóki nie przejmie się wiarą w siebie, dopóki nie uświadomi sobie swych pierwiastków wyższych, szlachetniejszych, dopóki nie zrozumie, że właśnie tęsknoty jego i ambicje dowodzą, że zdolny jest do osiągnięcia przyświecającego mu ideału. Natura nie roznieciłaby w nas owych tęsknot górnych i marzeń, gdyby równocześnie nie uposażyła nas w moc urzeczywistnienia naszych ideałów; podobnie jak nie obdarzyłaby ptactwa instynktem odlotu do ciepłych krajów, gdyby słoneczna kraina, gdzie chronią się przed zimą, wcale nie istniała.

Przyczyna wszystkiego, co przynosi ci życie, tkwi w tobie samym – gdyż z ciebie się zrodziła. Twoje tęsknoty i pragnienia są tworem twej myśli; nawiedzają cię, przyciągane bezwiednie przez twego ducha. Przychodzą prawem powinowactwa duchowego. Przychodzi do ciebie twa własna istota, bezustannie cię poszukująca.

Jeśli spotkasz człowieka cieszącego się niezwykle powodzeniem, pamiętaj że powodzenie swe wdzięcza przede wszystkim autosugestii; stworzył je swą postawą ducha i energią. Stanowisko, jakie zajął w myśli natężonej i wytrwałej wobec życia, otoczenia, pracy swej i siebie samego, przybrało kształt realny. Jest wynikiem jego silnej wiary, odbiciem wizji wewnętrznej, jaką sobie stworzył o swych zdolnościach i siłach.

Jedyna rada, jakiej udzieliłbym każdemu młodemu człowiekowi na drogę życia, streszczałaby się w słowach: "Wierz w siebie całą potęgą swego ducha". To znaczy: wierz wytrwale, że w duszy twej spoczywa twe przeznaczenie, że tkwi w tobie moc, która należycie rozwinięta i stosowana, uczyni cię człowiekiem szlachetnym, nadto da ci powodzenie i szczęście.

Biblia mówi z największym naciskiem o mocy cudotwórczej, jaka płynie z wiary. Wiara w siebie dowodzi, że człowiek ma przecucie własnej mocy, zdolnej do zniweczenia przeszkód stojących na jego drodze lub zbagatelizowania ich jako mało znaczących w porównaniu z jego siłą przewyciężającą trudności. Wiara otwiera podwoje duszy i pozwala nam spojrzeć w głąb bezkresnych możliwości i sił niewyczerpanych, które nie tylko nas zachęcają do dalszej pracy, lecz potęgują jeszcze świadomość drzemających w nas zdolności, przez zetknięcie z praźródłem wszelkiej siły.

Wiara jest właśnie tą siłą tajemniczą, która nie odgaduje, nie domyśla się, lecz wie. Wie – ponieważ wzrokiem subtelniejszym sięga tam, gdzie nie dociera nasza istota niższa. Jest ona naszym prorokiem, wysłańcem boskim, mającym towarzyszyć nam przez życie, prowadzić, napełniać otuchą. Daje nam przecucie niewyczerpanych możliwości, które podtrzymują w nas nadzieję i pozwalają wytrwać w walce z przeciwnościami losu.

Wiara wie to, co my za ledwie przeczuwamy. Widzi źródła, możliwości, siły, których my nie dostrzegamy, mając wzrok przesłonięty obawą i wątpieniem. Wiara ma pewność, nigdy się nie lęka, ponieważ widzi kres swej drogi, rozwiązanie zagadnienia. Dociera do naszego królestwa głębszego, piękniejszego, boskiego. Wszystko staje się możliwe dla człowieka wiary, gdyż ona widzi i poznaje drzemające w nas moce, a świadomość mocy jest drogą do zwycięstwa.

Nadejdzie czas, gdy każdy człowiek posiadzie pełną wiarę i wieść będzie życie szczęśliwe. Wówczas zniknie ze świata nędza, występki i wszelkie zło panoszące się w naszym życiu obecnym.

# AFIRMACJA I AUTOSUGESTIA

“Przyrzekłem swemu Bogu, że tego dokonam”.  
Rozejrzyj się za człowiekiem, mającym odwagę stwierdzać swe “ja”.  
“Co mogę, to powinienem,  
Co powinienem, to mogę,  
Co powinienem i mogę,  
To z Bożą pomocą spełnię”.

Kto zdoła zmierzyć, jak olbrzymia niezłomna moc spłynęła na prezydenta amerykańskiego Lincolna, gdy 22 września 1862 r., postanowiwszy stanowczo doprowadzić do skutku zniesienie niewolnictwa, to swoje postanowienie stwierdził solennymi słowami, które wpisał do dziennika: “Przyrzekłem swemu Bogu, iż tego dokonam”. Aż do tej chwili powstrzymywały go od tego kroku wątpliwości, obawy, ostrożność; teraz jednak postanowił spalić za sobą wszystkie mosty i oddać się całkowicie wielkiemu zadaniu swego życia.

Gdy rozeszła się fałszywa pogłoska o rzekomej próbie ucieczki Dreyfusa z Czarnej Wyspy, podwojono czuwające nad nim straże i co noc przymocowywano go do pała ciężkimi łańcuchami tak, że całe jego nogi były okryte jęczącymi się ranami. Nieszczęsny więzień sądził, że w ten sposób chcą go uśmiercić; mimo to powtarzał z uporem rozpaczony: będę żył, będę żył ! Nie ulega wątpliwości, że to jego silne pragnienie życia i oczyszczenia się ze strasznych zarzutów dodało mu sił nadludzkich do przetrzymania tortur, na jakie był narażony.

Niewielu ludzi zdaje sobie sprawę, jaka potęga tkwi w silnym i ciągłym utwierdzaniu się w pragnieniach i dążeniach. Można dokonać wielkich rzeczy pod naporem silnego i niezłomnego przekonania, że mamy siłę do ich wykonania. Intensywne utwierdzanie się w przekonaniu, że czemuś poddasz, dodaje ci koniecznej siły rozpędu. Łatwiej jest przebić kulą pancernik przy nadaniu jej odpowiedniej siły rozpędu niż przy powolnym wystrzale armatnim.

Ludzie, którzy zwykli mówić, że uczynią to lub owo “jeśli Bóg pozwoli”, nie mają wyobrażenia, jak bardzo zastrzeżenie to stępi ich siłę woli, rodząc w umyśle wątpliwości. Zastrzeżenie takie nie jest też oznaką pobożności, gdyż komu dana została moc i zdolność do spełnienia czynu pięknego lub dobrego, nie potrzebują już czekać specjalnego zezwolenia Boga.

Nic na świecie nie może człowieka trwożliwego, chwiejnego natchnąć taką siłą, jak częsta samoafirmacja przez powtarzanie: “Ja jestem. Ja jestem odwagą, ja jestem mocą, siłą, zdrowiem; ja jestem spokojem; ja jestem pełnią; ja jestem częścią nadmiaru niewyczerpanego jako część nieoddzielna źródła bytu wieczystego. Ja jestem bogaty jako prawy spadkobierca wszystkich dóbr świata”.

Silnie, ustawicznie, nieprzerwanie utwierdzaj się w myśli, że tym będziesz i to osiągniesz, kim być chcesz i co osiągnąć pragniesz. Nie mów: “Może mi się kiedyś powiedzie”, lecz mów z całym przekonaniem: “Powiedzie mi się, gdyż powodzenie jest moim prawem przyrodzonym”. Nie mów: “Może mnie czeka szczęście w przyszłości”, lecz mów: “Byłem przeznaczony do szczęścia, szczęście jest moim udziałem, jestem szczęśliwy”.

Uważanie naszych pragnień za coś już ziszczonego, istniejącego, realnego, posiada ogromną siłę magnetyczną. Ustawiczne, gorące utwierdzanie się w myśli: “Jestem zdrowiem; jestem prawdą; jestem sprawiedliwością; jestem pięknem, gdyż jestem stworzony na obraz doskonałości, harmonii, prawdy, piękna nieśmiertelnego” – przyczynia się do realizacji tego wszystkiego w naszym życiu. “Jestem tym, za kogo się uważam – inaczej być nie może”. Człowiek tkwiący wyłącznie w sprawach materialnych, myślący jedynie o robieniu majątku, wierzy, że tego dokonać potrafi. Nie mówi sobie co rano: “Zobaczymy, czy uda mi się coś zarobić. Spróbuję – może zarobię”. On po prostu zabiera się do swych zajęć, do wykonania planów obmyślonych i wie na pewno, że dadzą one rezultat pozytywny.

Jeśli jednak, utwierdzając się w jakiejś myśli, nie jesteś do głębi przekonany o jej prawdziwości, w takim razie głośłowna afirmacja na nic się nie przyda. Musisz wierzyć.

Niewielu ludzi zdaje sobie sprawę, jak ogromną siłę posiada energiczna samoafirmacja, silne stwierdzanie swego ja. Tylko ci, którzy teorię tę stosowali w życiu praktycznym, znają jej potęgę i doniosłość.

Pewien wybitny nauczyciel muzyki w Nowym Jorku przygotowywał do opery uczennicę niezwykle zdolną, lecz całkowicie pozbawioną pewności siebie. Nauczyciel polecił jej, by codziennie w możliwie

wspaniałej pozie stawała przed lustrem i z największym naciskiem powtarzała głośno: "Ja ! ja! ja!". Przy tym miała sobie wyobrażać, że jest już sławną primadonną i zachowywać się odpowiednio, a w ten sposób przyzwyczajając się do tej roli, wżyć się w nią i zdobyć zaufanie do siebie. "Niech sobie pani wyobrazi, że pani jest np. Patti. Proszę grać tę rolę śmiało i zachowywać się z odpowiednią godnością". Rada ta, dosłownie wprowadzona w czyn, podziałała cudownie. Dziewczyna, przyzwyczajawszy się do myśli, że jest wielką śpiewaczką, zdobyła ufność w swe zdolności i raz na zawsze wyzbyła się trwogi i onieśmienia.

Autosugestia przez głośne utwierdzanie się w pewnych stanach czy myślach, przez powtarzanie głosem dobitnym, wyraźnym pewnych nakazów, jest jeszcze skuteczniejsza od myślenia. Wiemy wszyscy, jak bardzo utwierdzamy się w jakimś postanowieniu, wypowiedziawszy je głośno, solennie. Jest to po prostu jeden ze sposobów rozbudzenia naszych mocy podświadomych, które rozwinięte, zdolne są zdziałać cuda. Słowa głośno wypowiedziane mają siłę, jakiej nie posiadają te same słowa pomyślane. Rozbudzają niekiedy drzemające w nas siły, których myśl sama rozbudzić nie zdoła – zwłaszcza, że niewiele z nas umie myśl swą koncentrować. Słowa głośno wypowiedziane silniej działają na umysł, pozostawiają trwalsze wrażenie, tak samo jak słowa wydrukowane, wdrażając się w pamięć za pośrednictwem wzroku, odbijają się silniej niż te same słowa pomyślane; tak samo przedmioty lepiej widziane zdołaliśmy bardziej zapamiętać niż te znane jedynie z opisu. Słowu wypowiedzianemu z naciskiem, przekonaniem, towarzyszy pewna siła, żywotność, jakiej nie posiada myśl. Utwierdziwszy się głośno w jakimś postanowieniu, łatwiej zdołasz je wykonać, niż gdybyś je powziął w milczeniu.

Jesteśmy tak przyzwyczajeni do kształtowania swych myśli w milczeniu, że głośne ich wypowiedzenie czyni na nas samych wrażenie głębsze, silniejsze. Głośne dodawanie sobie odwagi niejednokrotnie okazało się skuteczne w przezwyciężeniu rozmaitych słabości i nałogów.

Jeden z moich przyjaciół, cieczący się w życiu ogromnym powodzeniem, opowiadał mi, że przez głośne napominanie samego siebie odzwyczaił się od wielu błędów i słabostek. Te drobne admonicje, jakich sobie udzielał, nazywał "rozmową serca z sercem".

Ilekoć ma wrażenie, że ambicja jego się obniża, poddaje swe myśli odpowiedniemu ćwiczeniu, które przywraca jej dawny polot i zapal. Jeśli sądzi, że traci zdolność do dalszego rozwoju, utwierdza się raz po raz, stale i konsekwentnie w mniemaniu przeciwnym, aż osiągnie należytą sprężystość ducha.

Co ranka postanawia, że wieczorem wróci jako człowiek większy i lepszy, niż był nim dotychczas. Ubierając się, rozmyśla o swych wadach, a układając program dnia, prowadzi monolog mniej więcej następujący: "Otóż panie Janie, znów wczoraj wpadłeś w szaloną irytację z powodu omyłki któregoś z podwładnych: ośmieszyleś się tym w oczach urzędników, a nadto straciłeś możliwość skupienia uwagi na zadaniu ważniejszym, którego miałeś dokonać. Dziś nie popełnij podobnego błędu. Jesteś chyba człowiekiem całkiem przeciętnym, jeśli lada błachostka potrafi cię wytrącić z równowagi. Jeśli nie umiesz stać ponad drobnostkami, to w ogóle nie nadajesz się na kierownika". Jedną z największych jego wad był brak stanowczości. Miał prawdziwy wstręt do załatwiania ważnych spraw w ten sposób, by nie można się już było wycofać lub innego obmyślić planu. Toteż do ostatniej chwili zwykł był pozostawiać sprawy swe w zawieszeniu: nie podpisywał listów ani kontraktów, dopóki nie został do tego zmuszony, a wszystko z obawy, czy nie należałoby raz jeszcze sprawy całej przemyśleć i ewentualnie zmienić powziętego postanowienia. Opowiadał mi, że ostatecznie przezwyciężył tę swoją słabość dzięki ustawicznemu powtarzaniu sobie, jak śmiesznym jest ten stały brak decyzji, jak ujemnie wpłynie na jego karierę i jak wszyscy ludzie czynu odznaczali się właśnie szybkością i stanowczością swych decyzji.

Bez względu na jakość wady – czy polegała na guzdrałstwie, opóźnianiu decyzji, niezdolności zachowania równowagi, nieodpowiednim obchodzeniu się z podwładnymi – zwykł omawiać ją z sobą samym. W tych rozmowach przemawiał do siebie po imieniu i wyobrażał sobie swój własny obraz, lepszy jednak i szlachetniejszy niż w rzeczywistości. W ten sposób, mając wciąż przed oczami duszy swój obraz idealny, dążył do coraz większej doskonałości i harmonii. Twierdzi też, że nic nie okazało się równie skutecznym w tym dziele samokształcenia charakteru, jak właśnie owe monologi.

Inny młody człowiek z Nowego Jorku opowiadał mi niedawno, że do swego biura idzie zawsze przez Park Centralny, by po drodze mógł ze sobą rozmawiać i umacniać się w postanowieniach, które uznał za dodatnie dla swego rozwoju. Powtarza sobie, że w ciągu dnia nie wolno mu żadną miarą utracić równowagi; że wśród wszelkich warunków musi zachowywać się nienagannie, że nie da przystępu żadnej troscie ni złym humorom, które, podkopując energię, osłabiają twórczość i elastyczność ducha. Powiada, że

tego rodzaju "popędzanie" siebie samego, podniecanie swej lepszej istoty, nie tylko potęguje zdolność czynu, lecz zaoszczędza mu wiele zbytecznego trudu i troski. Doskonały to środek podniecający, dzięki któremu coraz lepiej przezwycięża wszystkie trudności i przeszkody.

Zwyczaj rozmawiania ze sobą, jak gdyby z drugim człowiekiem, którego losy żywo nas obchodzą, udzielanie sobie możliwie najlepszych rad i umacnianie się w dobrych postanowieniach jest bardzo ważnym środkiem samowychowawczym. Ilekroć masz sposobność, staraj się być sam i głośno, z naciśkiem udzielaj sobie rad potrzebnych oraz napomnień. Rychło się przekonasz, o ile silniej wdroszą się w twój umysł niż postanowienia powzięte tylko w myśli. Jeśli podlegasz jakiemuś szkodliwemu lub nawet występniemu nałogowi, który ci podkopuje życie, umocnisz się w przezwyciężaniu go, powtarzając sobie głośno: "Wiem, że błąd ten – nazwać go musisz wyraźnie – niszczy me siły życiowe. On to sprawia, że nie jestem tak silny fizycznie i duchowo, jak być powinienem; on to sprawia, że myśl moja nie jest tak jasna, a decyzja tak stanowcza, jak mogłaby być, gdybym zdołał słabość swą przezwyciężyć. Paraliżujący jej wpływ działa ujemnie na całą moją istotę; czyni mnie śmiesznym i mało znaczącym w porównaniu z innymi, pomimo że mam większe zdolności od tych, którzy jednak w życiu mają nade mną przewagę. Otóż muszę pokonać tego wroga mego szczęścia i za wszelką cenę muszę się wyswobodzić".

Jeśli błąd twój jest natury niemoralnej, musisz sobie mówić: "Nałóg ten wcześniej czy później skazi moją duszę, niszcząc też na przyszłość perspektywę szczęścia. Przeklęty ten nałóg jest obelgą dla ideału kobiety, jaki mam w duszy, jest obelgą dla przyszłej mej żony i zbrodnią wobec przyszłych moich dzieci. Przeklęty ten nałóg niszczy we mnie poczucie godności i wypacza cały mój charakter. Solennie więc przy sięgam, że nigdy już nie poddam się temu, co niszczy mi życie i obniża poczucie własnej godności. Gardzę tym wstrętnym nałogiem i muszę się go pozbyć bezzwłocznie. Nie pozwolę się otumanić myśli, że może później potrafię go zwalczyć z większą łatwością, że może wypadek jakiś doda mi więcej sił; nie chcę odkładać ani chwili, gdyż wiem, że przyzwyczajenie nakłada na mnie łańcuchy coraz cięższe, łamiąc równocześnie siłę odporną". Mów do siebie w ten sposób głośno i stanowczo, ilekroć jesteś sam, a będziesz zdumiony, jak ta autosugestia poparta żywym słowem rozluźni krępujące cię więzy. Stopniowo monologu te do tego stopnia wzmocnią twą siłę woli, że będziesz zdolny do całkowitego opanowania swego nałogu. Musisz jednak bardzo stanowczo utwierdzać się w swym postanowieniu, sugestionować sobie siłę do przezwyciężenia go potrzebną. Jeśli po prostu będziesz sobie mówić: "Wiem, że to szkodzi memu zdrowiu, lecz nie sądzę, bym miał siłę przezwyciężenia nałogu, który zakorzenił się już tak silnie, że go chyba wyrwać nie potrafię"... – w takim razie możesz się z góry wyrzec nadziei zwycięstwa. Musisz się stanowczo utwierdzać w przekonaniu, że nie zabraknie ci sił do wykonania postanowienia raz powziętego. Musisz sobie mówić: "Nie jestem stworzony na niewolnika występku i słabości. Mając się upodabniać do bóstwa, nie mogę się tarzać w błocie i zgniliźnie. Nigdy nie zdołam rozwinąć swych zdolności, spełnić zadania, do którego zostałem powołany, jeśli nie pozbędę się tego wroga unicestwiającego najlepsze moje siły. Nałóg ten zakłóca mi równowagę fizyczną, znieprawia myśli i duszę. Skończyć z nim muszę raz na zawsze, zniszczyć doszczętnie, bezpowrotnie. Nie potrzebuję go, nie chcę go znać, nie chcę do niego wracać. Jestem stworzony, by głowę nosić wysoko i być człowiekiem w całym znaczeniu tego słowa. Czuję w sobie pierwiastek boski – to doda mi sił do zdławienia wroga obniżającego całe me jestestwo".

Nie poddawaj się zniechęceniu, jeśli sposób ten nie wyda skutków natychmiastowych. W dalszym ciągu wytrwale utwierdź się w swym postanowieniu, zwłaszcza przed zaśnięciem; utrwalaj się w myśli, że wyjdiesz z próby zwycięsko, a zwyciężysz niewątpliwie. Dopomoże ci w tym siła woli, lecz tysiąc razy silniejszym od siły woli jest niezłomne przekonanie, że stanowiąc jedność z bóstwem, masz w sobie siłę dostateczną do zgnębienia sił wrogich twemu rozwojowi i pochodowi wzwyż. Uświadomiwszy sobie należycie tę swoją łączność z bóstwem, znajdziesz w sobie dość sił, by z wszelkich zapasów wyjść zwycięsko.

Początkowo wyda ci się może śmiesznym takie monologowanie, lecz rychło przekonasz się o jego skuteczności i w każdej cięższej potrzebie będziesz się do niego uciekał, pewny jego niezawodnej pomocy. Nie ma błędu, nałogu czy występku, którego nie mógłbyś zwalczyć za pomocą autosugestii popartej żywym słowem. Jeśli na przykład jesteś z natury trwożliwy i nieśmiały, co utrudnia ci obcowanie z ludźmi, musisz się systematycznie utrzymywać w przekonaniu, musisz sobie powtarzać głośno i dobitnie, że jesteś ucieleśnieniem odwagi i pewności siebie. Musisz sobie powtarzać, że nie masz powodu do nieśmiałości, gdyż nie jesteś żadną miarą niższym od swego otoczenia, że jesteś zajmującym w rozmowie

i w towarzystwie czujesz się zupełnie swobodnie. Musisz solennie utwierdzić się w postanowieniu, że nigdy nie dasz do siebie przystępu myślom obniżającym twą wartość, że będziesz chodził z głową podniesioną, bez lęku i trwogi, jak przystoi człowiekowi. Stworzony jesteś do stwierdzania swej indywidualności, a nie do płaszczenia się i poniżania wobec drugih. Człowiek ma chodzić prosto, patrzeć ludziom w oczy wzrokiem pełnym odwagi, a nie zwieszać głowę i przybierać minę, jakby chciał się usprawiedliwić, że zabiera miejsce na świecie.

Jeśli niezdolny jesteś do powzięcia inicjatywy, to właśnie utrwalaj się w przekonaniu wręcz przeciwnym; podejmuj rozmaite zadania i korzystaj z każdej nadarzającej się sposobności, by je co rychlej wprowadzić w czyn. Jeśli w towarzystwie czujesz się nieswojo, ogarnia cię zmieszanie, skutkiem czego uważasz się za niższorzędnego od innych, staraj się wszelkimi siłami przewyciężyć swą nieśmiałość i przy każdej sposobności ćwicz się w rozmowie towarzyskiej i obcowaniu z ludźmi. Nie dopuszczaj myśli, że byłeś przedmiotem szyderstwa lub pośmiewiska. Miej poczucie własnej godności i nie poniżaj się we własnych oczach, gdyż jaką miarę ty przykładasz do siebie, taką będą cię mierzyć drudzy. Jeśli trudno ci zebrać się na moc postanowienia lub dokonania czegoś, co uważasz za swą powinność, postaraj się o taką chwilę sam na sam z sobą i roznieć w duszy swej zapal czynu. Mów do siebie tak, jakbyś mówił do najdroższego przyjaciela, o którym wiesz, że posiada zdolności, lecz cierpi na brak odwagi i zaufania. Rozbudź więc wiarę w siebie, zbierz siły, utrwal się w przekonaniu zwycięstwa.

Takie monologiii, o ile będziesz całkiem szczery wobec siebie, a silny w afirmacji swych zdolności, w cudowny sposób spotęgują w tobie odwagę, wiarę w siebie i moc urzeczywistnienia twych przedsięwzięć.

Znam młodego człowieka, który był tak nieśmiały, że, widząc nadchodzącego znajomego, przechodził na drugą stronę ulicy, by się z nim nie spotkać, a gdy ktoś do niego przemówił, wprawiało go to w takie zmieszanie, że nie wiedział, co do niego mówią. Dopiero autosugestią, za pomocą żywego słowa do tego stopnia zdołał przewyciężyć tę swoją słabość, że obecnie nikt by nie uwierzył, iż ten człowiek był kiedykolwiek ofiarą nieśmiałości i braku wiary w siebie. Opowiadał mi, że chcąc się uleczyć ze swej słabości, wychodził w pole, gdzie nie było ludzi i tam w głos sobie mówił: "Otóż Arturze, raz musi się okazać, czy jesteś coś wart lub nie; a ja to chcę teraz stwierdzić. Nie bądź przeto głupcem i nie ukrywaj światła pod korcem. Masz zdolności większe od innych, a przedstawiasz się w świetle znacznie gorszym. Noś głowę do góry i bądź mężczyzną. Nie obawiaj się ludzi, lecz obcujuj z nimi jak równy z równym. A przede wszystkim odzwyczaj się od tego ustawicznego poniżania siebie samego. Masz takie same prawo do życia i szczęścia jak każdy inny, więc swobodnie poruszaj się wśród ludzi, zamiast przesuwać się jak cień, z zatrwożoną miną, zdając się prosić wszystkich o wybaczenie, że żyjesz, że innym zabierasz miejsce". Tak samo, będąc z siebie zadowolonym, głośno sobie udzielał pochwały, co w cudowny sposób dodawało mu sił i podniecało do dalszej pracy.

Dla ludzi trwożliwych, cierpiących na brak wiary i zaufania do siebie samych, taki zwyczaj utwierdzania się w swej godności, zdolnościach, mocy, posiada znaczenie pierwszorzędne. Uświadomiwszy sobie swą wyższość, na jeden błysk sekundy odsłoniwszy tajną głębię swej duszy, gdzie drzemią siły najwspanialsze, czekając tylko swego wyzwolenia, nigdy już nie wstąpisz do brudu i pospolitości, nie będziesz wątpił w zdolności przebóstwienia całej swej istoty. To najgorsze, że ludzie nie mają należytego wyobrażenia o swych siłach i zdolnościach i nie znając swego dostojenstwa, nie zadając sobie trudu rozwinięcia swych pierwiastków boskich, ustawicznie zacieśniają, zwężają, obniżają siebie samych.

Stan obiektywny człowieka ma moc cudowną w kierunku podniecania i krzepienia jego strony subiektywnej, przez rozbudzanie podświadomych sił i możliwości, tkwiących w głębi jego jaźni. Utajone te siły, o których istnieniu człowiek nie ma często żadnego wyobrażenia, przeobraziłyby całe jego życie, gdyby zdołał rozwinąć je i zużytkować.

Niejedna rodzina spędza życie w ostatecznej nędzy i utrapieniu, nie wiedząc, że tuż za progiem chaty drzemią głęboko w ziemi pokłady kruszców drogocennych lub źródła wosku ziemnego. Tak samo miliony słabeuszów ducha przechodzi przez życie, nie odkrywszy, nie zużytkowawszy bezmiernych swych skarbów duchowych. Właściciele kopalń nie odkrytych umierają w nędzy, a właściciele skarbów duchowych, nie znalazłszy do nich klucza, wiodą mamy żywot pariasów. Głównym naszym błędem jest to, że nie umiemy dość głośno i potężnie rzucić zewu naszej istocie głębszej, wspanialszej, utajonej. Jesteśmy zbyt trwożliwi, zbyt skromni w swych żądaniach i wymaganiach.

"Ja sam jestem szczęściem" – powiada Walt Whitman.

Gdybyśmy tylko zdołali przejąć się wiarą, że sami jesteśmy częścią składową tego, co najbardziej pragniemy osiągnąć, że nie tylko posiadamy wszelkie warunki dobra, lecz sami jesteśmy dobrem, ku któremu zmierzamy – gdybyśmy ustawicznie i gorąco stwierdzali wobec siebie: “ja sam jestem szczęściem, ja sam jestem dobrem, ja sam jestem wielkim składnikiem wszechistnienia, gdyż boska moja jaźń jest częścią bóstwa wszechogarniającego” – jakże olbrzymie horyzonty odsłoniłyby się przed znużonymi oczami ziemskich pielgrzymów!

## SUGESTIA TWÓRCZA I NISZCZYCIELSKA

Mnóstwo ludzi cierpi na zło trojaki – to, które kiedykolwiek je nawiedziło, które towarzyszy im obecnie i którego mogą się obawiać w przyszłości.

Edward Everett Hall

Każdy zbrodniarz był wprawdzie zbrodniarzem w swej wyobraźni. Czyn zbrodniczy jest tylko uzewnętrznieniem tego, co wielokrotnie popełnił już w myśli. Pewien uwolniony przestępca, który przez dwadzieścia pięć lat odsiadywał swą karę w rozmaitych więzieniach Nowego Jorku opowiada, że dawniej nigdy nie przypuszczał, iż gotów się stać zbrodniarzem. Miał jednak wrodzoną skłonność do czynów, które dla innych były niemożliwymi do wykonania, a ilekroć przechodził koło domu bogacza, nie mógł się oprzeć myśli, w jaki sposób mógłby się tu dostać nocą. Myśl ta dopóty go zaprzętała, aż ją ostatecznie wprowadził w czyn. Dumą przejmowała go świadomość, że oto przechodzi z pokoju do pokoju wśród uśpionych, a wyszedłszy niepostrzeżony doznawał uczucia tryumfu, jak gdyby spełnił coś chwalebного. Twierdził, że dokonywał kradzieży nie tyle dla zysku, ile dla zaspokojenia namiętności, która go parła do czynów karkołomnych, ryzykownych. Tak często popełniał owe czyny w myśli, że wobec rzeczywistego postępu stawał zdumiony. Uwięziony po raz pierwszy, nie mógł wprost uwierzyć, że stał się zbrodniarzem.

Z tego widzimy, jak niebezpiecznie działa sugestia ujemna podtrzymywana przez naszą myśl; jak stara się wcielić w naszą istotę i zanim się zorientujemy, jesteśmy do niej podobni.

Zawodowi włamywacze opowiadają, że przez całe lata popełniali mnóstwo kradzieży – w imaginacji. Rozmyślali nad sposobami wtargnięcia do różnych domów i dokonania kradzieży niepostrzeżenie. Tak długo obcowali ze zbrodniczą myślą, że zbrodnię popełniali już prawie bezwiednie. Sugestia zbrodni przebywała w ich umyśle dopóty, aż stała się jego częścią składową i sami nie wiedząc kiedy i jak, stawali się zbrodniarzami. Wielu z nich, obcując po raz pierwszy z myślą zbrodniczą, wcale nie miało zamiaru wprowadzenia jej w czyn, lecz sugestia zbrodni, wpelzawszy do ich mózgu, powoli sączyła weń swój jad, aż dokonała swego.

Kto zdoła zmierzyć okropne dzieło zniszczenia, jakiego w młodych sercach dokonało np. niesłuszne podejrzenie? Pomyśleć o demoralizującym wpływie, jaki na służbę i podwładnych wywiera podejrzliwość pracodawców! Służba bardzo często stawała się nieuczciwą pod wpływem ustawicznych podejrzeń. Pierwsze podejrzenie o nieuczciwość wytwarza w duszy posądzonego pierwszy zawiązek nieuczciwości, który, zakorzeniając się, z wolna i niepostrzeżenie, pewnego dnia wydać może owoc fatalny. Podejrzewanie człowieka bez zdobycia wprawdzie niewzruszalnych dowodów jest po prostu okrucieństwem. Umysł twego bliźniego musi ci być świętością; nie masz prawa zarażać go swymi małodusznymi obrazami i myślami dyktowanymi przez podejrzliwość. Nie wolno ci żywić podobnych myśli, podobnie jak nie wolno ci myśleć o występkach i zbrodniach. Niejedno życie ludzkie zostało wypaczone i złamane przez bezlitosne, złe myśli drugich.

Wielu ludzi promieniuje wprost w swe otoczenie trwogę, wątpliwość, niechęć, a zarazki te zatruwają umysły innych, którzy mogli żyć spokojnie i szczęśliwie. Nie zdajemy sobie sprawy, ile strasznych tragedii, cierpień, klęsk sprowadza niszczycielska sugestia, którą hipnotyzujemy siebie lub drugich.

Przyjdzie czas, gdy z większym współczuciem będziemy się zwracać do przestępców, a nawet do zbrodniarzy; uświadomimy sobie bowiem w pełnej mierze, jak potężnie działają na ludzi zbrodnicze myśli drugich. Niejeden młody człowiek, dostawszy się do więzienia za drobne jakieś wykroczenie, wycho-

dział z niego jako zbrodniarz, a to wskutek przebywania w atmosferze zbrodni, bez możliwości stykania się z dobrymi wpływami, bo był pozbawiony nawet dobrych książek. Myśli złe, zbrodnicze, płynące z jego otoczenia, dopóty oddziaływały na jego umysł, aż zrodziły w nim popędy zbrodnicze. Gdyby zamiast ludzi takich zamykać w więzieniu, można ich umieszczać gdzieś na wsi, w pięknym otoczeniu, wśród gór, pól i jezior; gdyby zamiast atmosfery więziennej podlegali wpływom dobrym, kształcącym – wielką część zbrodniarzy można by niewątpliwie przekształcić w użytecznych członków społeczeństwa. Deprawująca atmosfera więzienna, świadomość odosobnienia, odcięcia od świata, od wszystkich, których kochał, od zdrowych wpływów, niemożliwość wykonywania zwykłej pracy – wszystko to rozgorycza więźnia, odejmuje mu nadzieję i czyni tym wrażliwszym na ustawiczną sugestię złego.

Jesteśmy tworam i wszechobecnej sugestii, która spływa na nas z gazet, z książek, ze wszystkiego, z czym się tylko stykamy. Cała atmosfera przepelniona jest sugestią, a sami nawet wywieramy na siebie autosugestię. Innymi słowy; charakter nasz jest w znacznej mierze dziełem różnorodnych sugestii. Wiemy doskonale, jak ogromnie działa na nas teatr lub silna książka. Jedną z moich znajomych z upodobaniem dobiera sobie lekturę jak najbardziej wstrząsającą, która oddziałuje na nią tak silnie, że często po przeczytaniu podobnej książki, na cały dzień kładzie się do łóżka. Musi bowiem wypocząć po tragedii, którą przeżywała podczas czytania, wyobrażając sobie, że jest jedną z osób, których losy tak silne na nią wywarły wrażenie.

Nietrudno odkryć czasem w czynach zbrodniarza wpływ powieści kryminalistycznych, podniecających opowiadań o morderstwach i grabieżach, słyszanych kiedyś w dzieciństwie. Niejeden młody człowiek bezwiednie rozplomienia swą wyobraźnię lekturą z dziedziny kryminalistyki, rozbudzając w sobie szkodliwe popędy, które niekiedy wypaczają całe jego życie. Ogromna też odpowiedzialność spada na tych wszystkich, którzy słowem lub rysunkiem podsuwają sugestię skandalu, mordu, samobójstwa i innych występów, nieuchwytnie, niepostrzeżenie sączą w życie najgorsze trucizny. Niedawno burmistrz jednego z miast amerykańskich zwrócił się do redakcji pism codziennych z prośbą, by zaprzestali szczegółowych opisów samobójstw, gdyż spowodowały one istną ich epidemię,

Nie ulega wątpliwości, że niejeden przestępca odsiadyuje karę, na którą należało właściwie skazać tych, którzy w nim rozbudzili pierwszy zbrodniczy instynkt.

Nieuchwytny, a piekielny jad sączą z siebie pewne książki i obrazy; wypaczają ideały życiowe i obniżają poczucie ludzkiej godności. Toteż tak zwana skandaliczna literatura jest jednym z czynników najbardziej destrukcyjnych. Niejeden fabrykant podobnych utworów zdobył majątek, a nawet sławę, dzięki śliskim tematom i ustawicznemu wałęsaniu się na pograniczu ordynarnej sensacji i zbrodni. Gdyby młodzież wiedziała, jak straszny wpływ wywiera bodaj jedna brudna sugestia dopuszczona do umysłu, przynigdy nie czytałaby śliskich elukubratów, obliczonych właśnie na łaskotanie najniższych instynktów. Ze wstrętem odrzucałaby książki, które ponętym obrazowaniem, pięknym językiem uwodzą czytelnika i otaczają go trującą atmosferą brudu i ohydy.

Wszystkim wiadomo, jak podniosłe, szlachetne uczucia budzą w nas losy bohatera przedstawione w książce lub na scenie. Sami czujemy się wówczas zdolnymi do bohaterstwa, wielkości i samoofiary, pragnąc się w miarę możliwości upodobnić do owego bohatera. Ten prosty przykład doskonale ilustruje wpływ sugestii, gdyż każdy z nas niejednokrotnie podlegał jej przejawom. Toteż ogromną doniosłość na charakter wywiera atmosfera otaczająca nas w dzieciństwie. Wychowawcy winni dbać o to, by otoczenie dzieci podsuwało im zawsze obrazy podniosłe, szlachetne, idealne. Wiadomo, że w niższych klasach społecznych często spotyka się dzieci, które nigdy się nie śmieją, ustawicznie zgębnione i smutne wskutek strasznej atmosfery domu rodzicielskiego. Otoczone nędzą, brudem, niechlujnymi postępkami i myślami, te biedne istoty nie zaznały nigdy uczuć czystych, pogodnych.

Znałem dzieci zdrowe, wesole, które oddane na wychowanie do ludzi ordynarnych, z wolna ulegały sugestii otoczenia i zatraciwszy wszystkie szlachetniejsze zadatki swej natury, charakterem i usposobieniem upodabniały się do swych wychowawców.

Łatwo zrozumieć i usprawiedliwić w człowieku naturę twardą, egoistyczną, brutalną, gdy się wie, że umysł jego od dzieciństwa karmiony był obrazami brutalności i zezwierzęcenia. W takiej atmosferze nie wyrasta łagodność, słodczy ni pogoda ducha. W naturze i życiu panuje niewzruszone prawo powinowactwa: gorycz, zawiść i samolubstwo nie mogą wytworzyć miłości i piękna.

Dr Elwood Worcester, znany przywódca tzw. ruchu Emanuela w Bostonie, wierzy głęboko, że za pomocą odpowiedniej sugestii można zupełnie przeobrazić charakter dziecka. Powiada on: "W prosty i łatwy

sposób można oduczyć dzieci wielu błędów, a to za pomocą dobrych sugestii podczas snu. Ja postępuję w ten sposób, że zwracam się do dziecka uśpionego i półgłosem serdecznie mówię do niego, a ono usłyszy, nie budząc się jednak. Udzielam mu wtedy potrzebnych napomnień i wskazówek, kilkakrotnie powtarzając to samo, w trochę tylko odmiennej formie. W ten sposób odzwyczajalem dzieci od trwogi i rozmaitych błędów, jak drażliwość, wybuchowość, skłonność do kłamstwa, a dzieci jękające się nauczyłem lepszej wymowy”.

Jesteśmy w tak znacznej mierze wytworem naszego otoczenia, przy tym tak wrażliwi na sugestię naszego ducha, że możemy wywierać bardzo znaczny wpływ na własne losy za pomocą autosugestii. Występne myśli płynące z otoczenia, możemy do tego stopnia unicestwić autosugestią, że doszczętnie utracą swą moc destrukcyjną. Potężna autosugestia czystości, sprawiedliwości i prawdy, szybko zdoła zniweczyć sugestię fałszu i niesprawiedliwości płynącą z otoczenia. Dr Worcester powiada, że jako czynnik kształtujący charakter i jako siła etyczna – autosugestia posiada znaczenie pierwszorzędne. Niepodobna wprost wyliczyć, w ilu cierpieniach fizycznych i duchowych wpływ jej okazał się zbawienny. We wszystkich niemal wypadkach cierpiący może powtórzyć za Szekspirem: “Sam sobie pomóż”. Jakże radosna Ewangelia spływa stąd dla wszystkich nieszczęśliwych i zgębnionych! Jaka sposobność samowyzwolenia dla wszystkich tych niewolników jęczących pod jarzmem warunków zewnętrznych lub własnej głupoty!

Chodzi tylko o to, by tak silnie, z taką wiarą i przekonaniem rzucić zew lepszej naszej naturze, by się zbudziła i wydobyla bezmiar drzemiących w niej pierwiastków boskich.

Gdy człowiek, który przez połowę swego życia był hańbą i przekleństwem dla siebie i drugich, nagle pod wpływem kochającej go kobiety lub szlachetnego przyjaciela, przeobraża się do gruntu, ukazując jasną stronę swej natury – zwykliśmy to cudowne przeobrażenie przypisywać jakiejś mocy nadziemskiej. Tymczasem moc ta żyła w nim samym, czekając tylko wyzwolenia. Odpowiednia sugestia, zew potężny, gorący, powołuje do życia utajone w nas moce. Ludzie mający w życiu tzw. pecha są najczęściej ofiarami swych negatywnych sugestii. Gdyby negatywny, wąpiący stan ducha mogli zastąpić sugestią twierdzenia, pewności, twórczości, niewątpliwie fortuna stanęłaby na ich usługę.

Darwin wykazał, że każdy stan ducha ma odpowiedni wyraz fizyczny i że jeden warunkuje pojawienie się drugiego. Gniew wyraża się np. gwałtowną mową, zaciskaniem pięści itp. I na odwrót: o ile gesty te mogą człowieka wprawić w gniew, o tyle znów pozycja modlitewna, zbożny wyraz twarzy może uciszyć wzburzone namiętności.

Za pomocą sugestii można ducha ludzkiego nastroić na ton wysoki i podniosły lub też niski i poziomy. Sugestywnie działać może słowo wypowiedziane przez ciebie samego lub przez drugich; sugestywnie działa książka, obraz, obecność przyjaciela lub wroga, charakteru wielkiego, bohaterskiego lub tchórzliwego i niedołęznego. Sugestia spływa na nas z tysięcznych źródeł, rozmaitymi drogami wsączając się do naszego ducha, lecz zawsze ryjąc swój ślad niezatarty – dodatni lub ujemny.

Sugestia w swej formie najwyższej to zew do naszej wyższej natury, uświadamiający jej własną istotę. Jakkolwiek złym człowiek może się wydawać, w najgłębszej jego istocie tai się coś dobrego. Chociażby upadł moralnie jak najniżej, jest w nim jednak coś nieskazitelnego, coś, czego skalać ni zatrzeć niepodobna, a pewnego dnia musi się przejawić i rozbrłysnąć w całej swej świetności.

Jakkolwiek banknot będzie pomięty i zbrukany, niemniej zachowa swą wartość pierwotną. Tak w człowieku pozostanie zawsze coś cennego i niezniszczalnego, chociażby jak najbardziej odchylił się od drogi prawości i dobra. W każdym zbrodniarzu jest pierwiastek boski, który ostatecznie zbawi go i doprowadzi do zwycięstwa. Każda istota kiedyś dojdzie do harmonii i wkroczy na drogę wiodącą ku zbawieniu.

# TROSKA – CHOROBA NASZEJ EPOKI

Przez trwogę człowiek staje się niewolnikiem drugich. Lęk jest pewną formą tchórzostwa, goryczą przepajającą życie.

C h e n n i n g.

Trwoga jest gazem trującym, który wnika w naszą atmosferę. Powoduje duszność fizyczną i duchową, a często zdławia na śmierć wszelki polot i energię.

Człowiek, który oswobodziłby świat od trosk, oddałby ludzkości większą przysługę niż wszyscy odkrywcy i wynalazcy, którzy kiedykolwiek żyli i działali.

Ludzie ucywilizowani ze współczuciem odnoszą się do biednych dzikich, żyjących w śmiertelnej trwodze przed okrutnymi bóstwami i demonami, których stali się bezwolnymi niewolnikami. A przecież ci sami oświeceni ludzie są niewolnikami złego ducha, który gasi ich nadzieję, niszczy szczęście, rzuca cień potworny na ich życiową radość, niszczy sen, podkopuje zdrowie i przez większą część życia czyni ich nieszczęśliwymi. Ten potworny demon towarzyszy nam od kołyski aż do grobu. Żadne miejsce, żadna sposobność nie są zbyt święte, by mogły go powstrzymać. Przychodzi nieproszony zarówno na gody weselne, jak na pogrzeb. Zasiada do uczty i bierze w niej udział.

Niepodobna wprost ogarnąć myślą spustoszenia i ruiny będących dziełem troski. Ona to zmuszała geniuszów do wykonywania pracy przeciętnej, ona była przyczyną niezliczonych klęsk, zламаła więcej serc, więcej zgasiła nadziei niż jakiegokolwiek inne zło na świecie. Czegoż by ludzie nie czynili pod naciskiem troski! Pograżali się w występkach wszelakich, oddawali się pijaństwu, oszalamiali, sprzedawali własne dusze, by tylko uciec od tej straszliwej zmy. Pomyśleć, ile rodzin zrujnowała, ile zniszczyła nadziei, ile ofiar pochłonięła, pchnąwszy je do samobójstwa! Zaiste, jeśli istnieje jakiś szatan, to jest nim niewątpliwie troska z całym swym piekielnym orszakiem.

A jednak, gdyby jakiś mieszkaniec z innych światów zstąpił na ziemię, odniósłby wrażenie, że troska jest najdroższym naszym i najchętniej widzianym przyjacielem – tak silnie się jej trzymamy i tak niechętnie się z nią rozstajemy.

Bo czyż to nie jest czymś wręcz niezrozumiałym, by ludzie, wiedząc doskonale, iż powodzenie i szczęście zależne są od stanu ducha, od możliwości wydobywania z siebie w najpełniejszej mierze wszystkich sił i zdolności – by ludzie ci w umysłach swych piastowali najzaciętszego wroga wszelkiego szczęścia i powodzenia? Czyż to nie dziwne, że świadomie wprawiają się w trwogę, nieustannie wyczekując zła, które prawdopodobnie nigdy ich nie nawiedzi i męczarnią tą pozbawiają się sił i energii do pracy oraz skracają niejcenniejsze lata swego życia?

Niby Guliwer skrępowany przez liliputów, niejedyn silny człowiek zostaje całkowicie ubezwładniony przez drobne troski i kłopoty, z którymi nie umie sobie dać rady.

Co by powiedziano o szefie wielkiego przedsiębiorstwa, który wiedząc, iż personel okrada go od lat codziennie, systematycznie – jednak by go nie zmieniał? A przecież w domu naszym duchowym, u samego źródła siły życiowej, przetrzymujemy złodzieja znacznie gorszego od tego, który kradnie jedynie pieniądze i dobra materialne; przetrzymujemy złodzieja pozbawiającego nas energii, siły twórczej i wszystkiego, co życiu nadaje wartość istotną.

Litujemy się nad poganami, którzy dla przypodobania się swym bóstwom, zadają sobie potworne rany, a przecież wielu z nas wytwarza sobie świadomie rozmaite narzędzia tortury ducha.

Wprost się zapożyczamy u źródła troski, by nam jej nie zabrakło ani na chwilę; miesiącami i latami przeżywamy męki mające dopiero nadejść; zamęczamy się wyczekiwaniem nieszczęść przewidywanych, które najczęściej wcale nie nadchodzą, ustawicznie podsycając w sobie cierpienie.

Znam kobiety, które nie otworzą depezy bez drżenia, przekonane, że nie może im przynieść nic innego prócz wieści żalobnej o śmierci przyjaciela lub innym nieszczęściu. Gdy dzieci wyjdą na wycieczkę, matki niepokoją się przez cały czas ich nieobecności; wprawiają się w trwogę, aby nie zdarzyło im się coś złego. Niejedna matka traci więcej sił i energii na ciągłe obawy i zbyteczne troski, niż ich zużywa na całodzienną pracę, a potem się dziwi, że wieczorem jest tak strasznie wyczerpana. Nigdy jej jednak nie przychodzi na myśl, że najlepsze swe siły marnuje i niszczy w sposób wprost niepoczytalny.

Czyż to nie straszne, by drobne troski, mało znaczące kłopoty niszczyły nam życie w sposób tak okrop-

ny, że nie doszedłszy wieku średniego, mamy już wygląd starców? Wystarczy spojrzeć na te kobiety trzydziestoletnie, postarzałe i zwiędłe nie wskutek nadmiernej pracy lub nieszczęść prawdziwych, lecz pod wpływem troski gnębiącej, bezustannej, która na nic się nie przyda, a wnosi do domu niepokój i nieszczęście. Czytałem o pewnej kobiecie, która, żyjąc pod brzemieniem nieustającej troski, sporządziła sobie nawet spis wszelkich możliwych nieszczęść, jakie niechybnie na nią czyhają. Spis ten zaginął, a gdy go po długim czasie odnalazła, przekonała się ze zdumieniem, że nie spełniła się ani jedna fatalna przepowiednia zapisana w katalogu nieszczęść. Czyż to nie doskonała wskazówka dla ofiar samoudręki? Niech spiszą wszystkie możliwe nieszczęścia, rzekomo na nich czyhające, a następnie odłożą fatalną listę. Zobaczają, jak niewiele z nieszczęść przewidywanych sprawdzi się w życiu.

Litość ogarnia na widok tych niezliczonych rzesz ludzkich, o twarzach zgębionych, smutnych, wyrażających lęk i troskę o wczoraj, dziś i jutro.

Jadąc co rano do Nowego Jorku, obserwuję w pociągu mężczyzn o twarzach wyrażających napięcie, rozgorączkowanie. W pobliżu stacji zrywają się szybko, cisną się ku wyjściu, jak gdyby niecierpliwością swą zdolali przyspieszyć bieg pociągu i zyskać kilka minut czasu. W każdym ich ruchu i geście jest niepokój i lęk nieokreślony; całe zachowanie świadczy o trybie gorączkowego, anormalnego życia.

Człowiek rozprasający nerwową energię na niepotrzebną troskę i niepokój, nie może w całej pełni rozwinać swych sił; nic bowiem nie wyczerpuje do tego stopnia jego żywotności, nie gasi pragnień i ambicji, jak właśnie troska – tłocząca, bezustanna. Praca nie zabija nikogo, lecz troska pochłonęła już ofiary niezliczone. Nie trud nas wyczerpuje, lecz obawa trudu – lęk przed nim przeżywany niezliczoną ilością razy i wyczekiwanie czegoś przykrego. Niejeden z nas przystępuje do pracy w takim stanie, jak ów biegacz, który rozpędza się ze wszystkich sił, a dobiegając do mety, jest już tak wyczerpany, że żadną miarą nie może się zdobyć na ostatni skok.

Troska nie tylko wyczerpuje nasze siły żywotne i niszczy energię, lecz oddziałuje ujemnie na jakość pracy. Niepodobna wydobyć z siebie sił najlepszych, gdy na umyśle ciąży trwoga. Duch nasz musi być zupełnie swobodny, jeśli ma stworzyć coś możliwie najlepszego. Umysł stroskany nie może myśleć jasno, logicznie. Niepodobna skoncentrować należyście swej uwagi, gdy komórki mózgowe zatrute są trwogą i niepokojem. Profesor Elmer Gates i inni specjaliści utrzymują, że ludzie żyjący w ustawicznej samoudręce mają krew zatrutą szkodliwymi składnikami, które nadwątlają wszystkie komórki organizmu. Szkodliwe namiętności i uczucia wytwarzają w organizmie trucizny, powodując zmiany chemiczne w najwyższym stopniu fatalne dla ciała i ducha. Komórki mózgu ustawicznie opływa krew, z której biorą one potrzebną karmę; jeśli przeto krew ta zatruta jest trwogą, lękiem, nienawiścią czy gniewem, delikatna substancja komórek twardnieje, osłabiając bezpośrednio funkcje mózgu.

Głównym rezultatem troski jest obniżenie funkcji mózgu. Wywiera ona taki ucisk na mózg, że myśl nie może pracować prawidłowo, a człowiek zrozpaczony daremnym wysiłkiem, ucieka się do pijaństwa lub innego środka oszalałającego. Paraliżując stopniowo komórki, udaremnia ich częste odradzanie się, aż system nerwowy popada w stan niemocy.

Jeśli nie zdołasz dokonać w życiu nic innego, to przynajmniej zdobądź się na odpędzenie od siebie troski. Nie ma większych wrogów harmonii niż drobne troski i kłopoty. Czyż muchy nie bardziej dokuczają koniowi niż praca, którą wykonuje? Czyż ustawiczne łaskotanie go batem, ściąganie cugli, nie drażnią go i nie męczą więcej niż ciągnięcie wozu? Ciągłe szpilowanie i drobne troski codzienne niszczą nasze szczęście i spokój, zabierając nam więcej sił niż wielkie kłęski życiowe, do których przezwyćżenia gromadzimy wszystkie swoje siły. Ustawiczne łajanie i wyszukiwanie błędów zakłóca i niszczy bezpowrotnie harmonię niejednej rodziny.

Pewna stara kobieta, która przez całe życie zamęczała się troską, skarżyła się swemu lekarzowi: "Mam głowę tak zbolaną i ciężką, że nie mogę się już nawet martwić". Mnóstwo ludzi uskarżałoby się w podobny sposób, gdyby stracili zdolność samoudręki. Sądzą bowiem, że troska jest ich świętym obowiązkiem i że dopuściliby się po prostu niesumienności, gdyby pracę swą spełniali bez troski i lęku. Ich zdaniem, świadczyłoby to o braku przejęcia się swymi obowiązkami.

Wyczekiwanie czegoś przyspiesza zniszczenie się owego pragnienia. Obawa przed chorobą spowoduje chorobę. Profesor Gates opowiada, że jeśli skoncentruje myśl na jednym z palców, to do palca tego napłyne w ciągu dziesięciu minut tyle krwi, że o jakieś dwa stopnie podniesie się jego temperatura. W ten sam sposób działa ustawiczny lęk przed chorobą, obawa, że ona jest dziedziczną, nieuleczalną.

Mnóstwo ludzi wpada w hipochondrię wskutek ustawicznego lęku przed chorobą. Jeśli chwilowo nie

mogą należycie skupić myśli, co często zdarza się umysłom najtęższym, od razu rodzi się w nich fatalne przypuszczenie, że to może początek rozstroju umysłowego.

Nie ulega wątpliwości, że szybkie jedzenie, tzw. "przekąski na stojąco", bez chwili spoczynku potrzebnego do trawienia, spowodują rozmaite zaburzenia żołądkowe, niestrawność, co od razu odbija się na całym organizmie, wyprowadzając go z równowagi.

Troska i lęk nie tylko sprowadzają przedwczesną siwiznę, lecz także łysinę. Tej samej sile destrukcyjnej należy też przypisać zwiotczałość i utratę elastyczności w mięśniach twarzy. "Wargi, policzki i dolna szczęka opadają pod swym własnym ciężarem" – powiada Darwin. Wskutek troski kobieta nie tylko wygląda starzej, lecz staje się starszą. To nieubłagane dłuto ryje na jej twarzy zmarszczki.

Najgorszą formą troski jest rozmyślanie nad błędami popełnionymi i już nieodwołalnymi. Rozmyślania takie zabijają w człowieku ambicję i paraliżują zdolność czynu, a więc także poprawy. Niektórzy ludzie mają fatalny zwyczaj przeżywania w nieskończoność swej przeszłości, swych klęsk i niepowodzeń i zamiast patrzeć w przyszłość, całą swą uwagę koncentrują na mrocznej przeszłości, zasępiając nią cały swój obecny horyzont życiowy. Im dłużej obcujemy z obrazem czy wspomnieniem nieszczęścia, tym głębiej ryje się on w naszym umyśle i tym trudniej go zatrzeć, unicestwić.

Czy zdarzyło się kiedyś, by troska wydała kiedykolwiek plon dodatni? Czy dopomogła szczęściu, korzystniejszemu ukształtowaniu się warunków życiowych? Czy przeciwnie – obecność jej nie spowoduje wszędzie i zawsze upadku zdrowia, wyczerpania sił życiowych, osłabienia zdolności? Czy nie jesteśmy przekonani, że cały wszechświat przenika siła wymykająca się spod naszej świadomości, że każda chwila troski uszczupla nasz kapitał szczęścia i zbliża nas do prawdopodobnej klęski; że troska i lęk pozostawiają swój ślad niszczący, zakłócają harmonię naszych sił fizycznych i duchowych i że stan taki przeciwdziała naszym najlepszym pragnieniom i najszczytniejszym celom ?

Zaprzestańmy przeto trosk i utyskiwań. Zaprzestańmy biadać i skarżyć się na swój los. Chcąc się pozbyć trosk, musimy o nich zapomnieć, pogrzebać, a nie podsycać myślą i pamięcią. W znacznej mierze możemy przeciwdziałać przyczynom zła, utrzymując się w zdrowiu: dobre trawienie i zdrowy sen same przez się stawiają zaporę wielu troskom, pleniącym się najbujniej na podłożu chorobliwym, pozbawionym siły odpornej.

Mnóstwo kobiet, pragnąc zatrzeć spustoszenia dokonane przez troskę, ucieka się do takich środków jak masaż, elektryzowanie, gimnastyka itp., nie wiedząc, że jedyny skuteczny środek tkwi we własnym ich umyśle, który trapią w dalszym ciągu obmyślaniami środków mających zatrzeć ślady trosk poprzednich.

Nic nie odpędza troski tak skutecznie jak pogodne usposobienie, zwyczaj patrzenia na życie z jasnej strony, a zasłaniania sobie oczu na rzeczy brzydkie, przygnębiające. Ilekroć nachodzi cię lęk, nieufność, trwoga, całą siłą woli przywołuj na odsiecz nadzieję, zaufanie, otuchę. Nie pozwól, by wrogowie spokoju i szczęścia zagnieździli się w twym umyśle. Przemocą odpędź całe to rojowisko wampirów. Możesz każdej chwili z łatwością zabić troskę, stosując odpowiednie antidotum, które masz zawsze pod ręką. Nie potrzebujesz wzywać pomocy lekarza ni aptekarza, a tylko sięgnąć do własnej duszy i z niej wydobyć pogodę, nadzieję, radość. Myśli i uczucia wręcz się wykluczające nie mogą żyć obok siebie; obecność pogody wypędzi też troskę i obezwładniający lęk.

Patti opowiada: "Patrząc na moją twarz bez jednej zmarszczki, ludzie co dnia mnie pytają, co robię dla zachowania młodości. Odpowiadam im, że ilekroć czuję wytwarzającą się na twarzy zmarszczkę, odpędzam ją śmiechem. Każdej kobiecie pragnącej zachować młodość udzielimy rady: bądź szczęśliwa, nie poddawaj się trosce i używaj ruchu na świeżym powietrzu".

# TRWOGA PRZEKLEŃSTWEM LUDZKOŚCI

“Powiedz mi, że umiesz panować nad sobą – powiada pani Oliphant, a wówczas ci powiem, czy jesteś człowiekiem wykształconym; jeśli tego nie umiesz, wszelka twoja kultura niewiele jest warta”.

Czym jest trwoga? Niczym – złudzeniem, poza którym nie ma ani cienia rzeczywistości. Dla człowieka dorosłego jest tym, czym dla dziecka “strachy”. W trwodze i całym jej orszaku nie ma ani jednego rysu dodatniego – wszędzie i zawsze jest ona tylko klątwą ludzkości. Pozbawiona prawdy i rzeczywistości ujarzmia jednak mnóstwo ludzi, którzy stają się niewolnikami tego potwora wyobraźni. Trwoga jest jednym z najskuteczniejszych narzędzi, jeśli chodzi o obezwładnienie i zniszczenie sił żywotnych człowieka. Wprowadza trujące składniki do krwi, zakłóca trawienie, przeciwdziała normalnemu odżywianiu organizmu i w ogóle obniża naszą sprawność fizyczną i duchową. Druzgocze nadzieję, zabija odwagę i osłabia czynność mózgu do tego stopnia, że pozbawia go zdolności twórczych.

Pod uciskiem trwogi niepodobna dokonać nic wielkiego. Lęk dławi w nas wszelką oryginalność, śmiałość, polot, zabija indywidualizm, osłabia wszystkie procesy myślowe – jest oznaką niezawodną słabości i tchórzostwa. Ten nieuchwytny potwór skraca nasze życie, niszczy powodzenie, zabija ambicję i szczęście. Pismo święte powiada: “Duch złamany wysusza kości”. Wiadomo, że zgnębienie, melancholia wywierają na organizm najszkodliwszy wpływ, wysuszając pewne tkanki. Trwoga obniża czynność umysłową i pozbawia możliwości działania rozsądnego, celowego, gdyż niepodobna myśleć jasno i działać rozsądnie pod jej paraliżującym uciskiem.

Straciwszy odwagę i nadzieję powodzenia, trapiący trwogą przyszłych nieszczęść, widmem ubóstwa i innych klęsk życiowych, człowiek taki bezwiednie przyciąga to, czego najbardziej się obawiał, powoduje swą klęskę życiową. Wpierw jednak był już sam ucieleśnieniem owej klęski. Aby nie dawać przystępu trwodze, człowiek będzie się utwierdzał w pogodnym, jasnym, radosnym stanie ducha, co oczywiście musi się przyczynić do systematycznego, energicznego spełnienia jego zajęć – niepowodzenie stanie się zjawiskiem stosunkowo rzadkim. W stanie beznadziejności i lęku człowiek nie jest zdolny do skupienia wszystkich sił koło jednego celu – upragnionego, pożądanego; zamiast więc zdążać do zwycięstwa, cofa się na całej linii. Niepodobna bowiem skutecznie stawić czoło grożącemu niebezpieczeństwu, gdy wszystkie siły żywotne są w stanie rozprężenia i osłabienia.

Jedną z najgorszych form trwogi jest przeczuwanie grożącego niebezpieczeństwa, ciężącego nad życiem niby czarna chmura, która wisi nad kraterem wulkanu, tuż przed wybuchem. Niektórzy ludzie są prawdziwymi ofiarami tego rodzaju trwogi. Ciągłe żyją w obawie jakiegoś niebezpieczeństwa; przeczuwają utratę majątku lub stanowiska, boją się nieszczęśliwych przypadków lub choroby rzekomo się w nich rozwijającej. Gdy dzieci ich są nieobecne, wyobrażają sobie najrozmaitsze niebezpieczeństwa – wykolejenie pociągu, pożar itp. Stale są jakby na czatach nieszczęścia mającego spaść na nich niechybnie. “Nie wiadomo, co się może zdarzyć, a lepiej być przygotowanym na najgorsze” – powiadają.

Jedna z moich znajomych przez całe długie lata trawiła się lękiem przed mającą nastąpić katastrofą, której by nie zniosła. A gdy katastrofa ta wreszcie nastąpiła, kobieta, wyczerpana już tyluletnią męczarnią, przekonała się ze zdumieniem, że jednak znalazła w sobie dostateczny zasób sił odpornych.

Nasze cierpienia powodują takie urojenia, jak lęk przed wykolejeniem się pociągu, zatonięciem okrętu, uderzeniem pioruna, nabawieniem się choroby zakaźnej, utratą jakiegoś członka ciała itd. A jednak mnóstwo ludzi, odbywając dalekie i nawet niebezpieczne podróże, przeważnie wychodzi z nich zdrowo i cało, nie wyniósłszy nawet drobnej blizny ni draśnięcia. Niemniej trwoga, ten wróg śmiertelny życia ludzkiego, w dalszym ciągu podkopuje nasze siły!

Wiele kobiet do tego stopnia obawia się węży, że bawiąc na wsi, nie mają chwili spokoju. Ciągłe sobie wyobrażają, że lada chwila nadepną na węża lub przejdą tuż obok niego. Strach ten zatruwa im całe wakacje, gdyż nie mają odwagi chodzić po lesie lub wśród traw. Znam kobiety, które uczuwały tak śmiertelną trwogę przed urojonymi grzechotnikami, że krokiem nie ruszyły się same poza próg domu i ciągle miały wrażenie, że wokół pełzają te straszne gady.

Niektórzy ludzie zwiedzający gorące kraje, nie mają chwili spokoju we dnie ni w nocy – wyobrażając sobie, że wszędzie czają się jadowite płazy i owady. Jeden z moich znajomych tak strasznie się obawia

cierpień fizycznych i choroby, że ta ustawiczna trwoga, to wyczekiwanie chorób, które nigdy go nie nawiadają, zatruwa każdą niemal chwilę życia. Gdy uczuje chwilowy chłód, pewny jest, że dostanie już zapalenia płuc; lekkie drapanie w gardle uważa za niechybną zapowiedź ciężkiej choroby, która go pozbawi możliwości przelknięcia; a przyśpieszone bicie serca, spowodowane np. obfitą ucztą, uważa za początek choroby serca, która rychło zakończyć się musi katastrofą. Te ciągle obawy o zdrowie uczyniły go tak nieznosnym, że rodzina i znajomi wprost nie mogą sobie z nim dać rady. Ciągle zamyka okna swego mieszkania, by się nie przeziębił, raz mu jest za gorąco, to znów za chłodno – jednym słowem, ustawicznie troszczy się o swoją osobę. Przyjaciele unikają jego towarzystwa, bo psuje każdą wspólną wycieczkę przesadnymi wymaganiami co do pożywienia; przy tym wciąż się obawia, by go nie zamordowano w hotelu, by nie wybuchł pożar, nie nastąpiła katastrofa kolejowa lub coś podobnego.

Przykład to wyjątkowy, jednak większa część ludzi podlega podobnym obawom w stopniu słabszym, lecz wystarczającym, by życie uczynić jednym pasmem udręki. Ludzie ci pracują jak niewolnicy, nie pozwalając sobie na żadne przyjemności, gdyż ciągle straszy ich widmo utraty majątku, zdrowia lub inna podobna zmora, która sprawia, że życie wydaje się im czymś bezwzględnie smutnym i ponurym.

To, czego się obawiamy, nie ziściło się jeszcze, nie istnieje i nie jest rzeczywistością. Jeśli istotnie ulegniesz chorobie, której się obawiałeś, tym więcej powinieneś się wyzbyć trwogi pogarszającej jedynie twój stan przez osłabienie odporności.

Trwoga skraca nasze życie, niszcząc żywotność wszystkich procesów fizjologicznych. O szkodliwości jej działania świadczy fakt, że zmienia na gorsze substancje chemiczne organizmu ludzkiego. Ofiary trwogi nie tylko się starzeją przedwcześnie, lecz przedwcześnie też umierają.

Ludzie nerwowi, wrażliwi i fizycznie wycieńczeni, najwięcej cierpią z powodu trwogi. Wiemy dobrze, jak wyobraźnia zwykła wszystko wyolbrzymiać, a właśnie ludzie natury przewrażliwionej, nerwowej, wyobrażają sobie zawsze rzeczy najgorsze. Człowiek silny, zdrowy da sobie radę z mnóstwem podobnych lęków, które obniżając żywotność i siłę odporną, sprowadzają tysięczne cierpienia.

Znaczna część ludzi, żyjąc ustawicznie pod władzą tego demona, nie zdołała się normalnie rozwinąć. Już w dzieciństwie zabito w nich i stłumiono pewne pierwiastki; już wówczas wszczepiono im zarodek lęku, a to przez ustawiczne napominania i groźby. Matka, przedstawiając im fatalne skutki tego lub owego kroku, rzuciła na ich wrażliwe dusze cień trwogi, która stopniowo wnikała w ich życie i jako upiór potworny towarzyszy im bezustannie, niszcząc spokój wewnętrzny i szczęście.

Każde brzydkie zdarzenie, każde wstrząśnienie, każde słowo budzące w dziecku lęk pozostanie w nim do końca życia niby cień drażniący i bolesny. Matka zatruwająca wrażliwy umysł dziecka obrazami budzącymi w nim lęk, nie zdaje sobie sprawy, jakie popelnia okrucieństwo; nie wie, że owe trwogi dziecięce będą się w nim potęgować i wzrastać z latami, podobnie jak litery wycięte w korze młodego drzewka. Dziecko normalnie się rozwijające, nie obciążone trwogą dziedziczną, nie może nawet znać uczucia lęku. Nie po to przyszliśmy na świat, by być ściganymi przez tego demona. Jest on wytworem własnego mózgu, własnych naszych myśli i uczynków. A jednak widzimy wszędzie spustoszenia dokonane przez ten twór w naszej własnej wyobraźni. Jego dziełem są przedwczesne zmarszczki, siwizna, pochylone ramiona. Trwożliwy wyraz twarzy świadczy wymownie, że w jakimś zakamarku duszy czai się ten ohydny potwór. Znany lekarz chorób nerwowych powiada: "Tysiącrotnie robiłem smutne spostrzeżenia, że co najmniej osiemdziesiąt procent dzieci cierpiących na chorobliwą trwogę, można było swego czasu uleczyć za pomocą najprostszych środków higieny ciała i ducha, a przede wszystkim przez stosowanie zbauwiennej sugestii – sugestii odwagi". Łatwiej jednak matce lub piastunce wymusić na dziecku posłuszeństwo za pomocą gróźb i strachów, niż uspokoić je rozsądnymi słowami, toteż matki słabe, niewykształcone i bezmyślne najczęściej uciekają się do tego skutecznego środka, nie zdając sobie sprawy z jego fatalnych następstw .

"Niby smuga upiorna, trwoga znaczy całe nasze życie, od początku aż do kresu" – powiada dr Holcomb. "Żyjemy w atmosferze lęku i strachu, a matka, która nas zrodziła, przed naszym przyjściem na świat żyła całe miesiące w tej samej atmosferze. Boimy się rodziców, nauczycieli, towarzyszy; boimy się upiórów i kar, i przepisów, boimy się nawet lekarza. Jako dorośli żyjemy w ustawicznej trosce będącej tylko łagodniejszą formą trwogi. Lękamy się niepowodzeń, rozczarowań i błędów; lękamy się wrogów jawnych lub potajemnych; lękamy się ubóstwa, opinii publicznej, przypadków nieszczęśliwych, chorób, śmierci, a nawet życia pozagrobowego. Od kołyski aż do grobu człowiek jest niejako zwierzyną ściganą i prześladowaną, ofiarą trwogi i to nie tylko własnej, lecz także sugestionowanej mu przez innych, za po-

średnictwem przesądów, samoułudy, fałszywych wierzeń i wszelkich błędów ludzkości, przeszłych i obecnych”.

Nieraz widzimy tłumy rozgorączkowanych ludzi, oblegające jakąś kasę lub bank w celu wycofania swych wkładek. Nie ma żadnej podstawy do obaw – bank prosperuje doskonale, lecz spekulanci giełdowi czy maklerzy umyślnie rozpuszczają pogłoski sprzyjające własnym ich interesom, a oto tłum chwytą w lot wieść trwogi i rozpala żągiew paniki, wyrządzając nieobliczalne szkody. Nieufność wyrażona przez głównych finansistów zaraźliwie działa na umysły słabsze, które oczywiście wyolbrzymiają obawy istniejące i coraz to bardziej rozszerzają krąg trwogi. W ten sposób popłoch udziela się niezliczonym masom i od razu powstają legendy o ciężkich czasach, katastrofach ekonomicznych, bezrobociu, głodzie itp.

Innymi słowy: myśl skierowana w kierunku mających nastąpić katastrof wytwarza atmosferę przynębiającą i powoduje istotnie fatalne następstwa. Oczywiście, że paniki podobne mają też często podstawę realną np. ogólny nieurodzaj, lecz nawet w tych wypadkach trwoga nie tylko nie przeciwdziała złemu, lecz znacznie je potęguje, odbierając ludziom siłę do walki.

Ileż niepotrzebnych cierpień sprawia nam obawa przed sądami i szyderstwem naszych bliźnich! Iluż ludzi trapi się sądem i opinią choćby najbliższego swego sąsiedztwa! Każdy krok swój, każdy postępek oglądają trwożliwie w świetle sądu drugich, w najwyższym stopniu obawiając się okazać śmiesznymi. Ta ciągła obawa, niepewność, do tego stopnia pozbawia ludzi równowagi ducha, że niejednego pchnęła nawet do zbrodni, a częściej niż przypuszczamy, spowoduje ciężkie tragedie.

Jaskrawego przykładu w tej mierze dostarcza wypadek, który zdarzył się w prowincji Indiana. Otóż pewien tamtejszy farmer, zaproszony do swego przyjaciela, lekarza, zastał u niego kilku lekarzy z pobliskiego zakładu dla obłąkanych, którzy przez uprzejmość pytali go o zdrowie. Te pytania przeraziły go do tego stopnia, że, tracąc przytomność, zwrócił się do gospodarza i wykrzyknął;

–” Johnie, czy chcesz mnie oddać do zakładu obłąkanych?”

Po tych słowach zaniemówił, tknięty paraliżem, a po kilku godzinach umarł.

Pewien malarz holenderski, mający skopiować do jakiejś kompozycji kilka szkieletów, udał się do gabinetu anatomicznego. Po kilkunastu godzinach pracy był tak znurzony, że zasnął. Nagle zerwał się zbudzony trzęsieniem ziemi, a widok chwiejących się szkieletów przeraził go tak strasznie, że rzucił się z okna i jakkolwiek nie doznał obrażeń cielesnych, umarł wskutek wstrząsu nerwowego. Znane są wypadki, że żołnierze, uważając się za niebezpiecznie rannych, umierali ze strachu, gdy tymczasem lekarze stwierdzali, iż kula zaledwie drasnęła im skórę.

Dr William E. Parker z New Orleans opowiada, że został raz wezwany do olbrzymiego murzyna, którego przywieziono do szpitala w budzie ratunkowej. Medycy sprawujący właśnie służbę na stacji ratunkowej powiedzieli mu, że rana, jaką otrzymał w jakiejś bójce ulicznej, jest śmiertelna. Potężny olbrzym zbladł okropnie, a trwoga przypawiła go o konwulsyjne drgawki i stan istotnie groźny. Wprawdzie nie było ani na ciele, ani na odzieży śladu krwi, lecz studenci powiedzieli mu, że nastąpił krwotok wewnętrzny. Murzyn wiedział, że został postrzelony, gdyż widział w odzieży dziurę, przez którą kula utorowała sobie drogę i trwoga jego potęgowała się z każdą chwilą. Badanie lekarskie dowiodło, że kula wcale się nie dostała do ciała, gdyż zatrzymała się na jakimś metalowym guziku i przy uprzątnięciu odzieży spadła na ziemię. Gdy lekarz pokazał murzynowi splaszczoną kulę, śmiertelnie blada twarz natychmiast się zaczerwieniła, puls i temperatura unormowały się po chwili, a wdzięczny błysk zaszklonych już oczu i szeroki grymas uśmiechu dowiodły, że człowiek niemal już konający szybko wraca do życia.

Po chwili murzyn zszedł ze stołu operacyjnego i przeprosiwszy za kłopot, wyszedł ze szpitala całkiem silny i zdrowy, pomimo że przed chwilą był już bliski śmierci. Nieraz zdarza się wypadek, że ktoś zaplącze się tak niezręcznie między szynami toru kolejowego, że nie może wyciągnąć nogi. Na widok nadjeżdżającego pociągu ogarnia go taki lęk, że od razu krew jego zostaje zatruta i człowiek umiera, pomimo że zdołał ostatecznie wydobyć nogę zanim pociąg nadjechał.

Szkoła powinna wpajać dzieciom odwagę, gdyż od niej w głównej mierze zależne jest powodzenie i szczęście. Prócz tego potęguje ona w najwyższym stopniu inne nasze władze duchowe i stanowi kompensatę za mnóstwo wad i braków.

Człowiek ścigany przez trwogę nie jest w pełni człowiekiem, lecz lalką, manekinem, karykaturą człowieka. Nie obawiaj się więc zła, które prawdopodobnie nigdy się nie ziści i pozbadź się trwożliwych myśli, jak pozbywasz się rozmaitych rzeczy przykrych. Przede wszystkim staraj się zachować nadzieję, odwagę i ufność. Nie czekaj, aż myśli te opanują całkowicie umysł twój i wyobraźnię, nie utrwalaj się w nich,

nie obcuje z nimi. Natychmiast stosuj antidotum myśli wręcz przeciwnych, a wróg umknie w popłochu. Nie ma trwogi tak silnej lub tak zakorzenionej, by nie można jej było wypłoszyć lub zneutralizować za pomocą środka niezawodnego – sugestii, odwagi i spokoju.

Dr Chalmers, odbywając raz podróż, zauważył, siedząc na koźle obok woźnicy, że ten całkiem niepotrzebnie mocno smagnął batem jednego z koni. Zapytany o przyczynę tej srogości, odparł, że koń ten boi się białego głazu sterczącego opodal, więc uderza go batem, by uczuciem bólu rozproszyć jego lęk. Dr Chalmers zamyślił się nad tym i po powrocie do domu rozwinął tę myśl w rozprawce „Moc rozpraszająca nowego uczucia”. Tak więc należy odpędzać trwogę, za pomocą myśli nowych.

Trwoga, w jakiegokolwiek formie – lęku czy troski, nie może ani chwili zatrzymać się w umyśle pełnym odwagi, zaufania, nadziei, poczucia własnej siły. Jeśli tylko powątpiewasz w zdolności dokonania czegoś, wystawiasz sobie tym samym świadectwo, że zadaniu swemu nie poddasz. Nawet obawa choroby jest dowodem, że nie czujesz się na siłach przezwyciężenia cierpienia.

Napoleon zwykł był odwiedzać szpitale, w których panowała zaraza, nawet wówczas, gdy lekarze obawiali się tam wchodzić. Często dotykał też chorych na zarazę, mówiąc: „Kto nie zna trwogi, ten przezwycięży nawet zarazę”.

Dr Tuke we wspaniałym swym dziele: „Wpływ ducha na ciało” powiada, że mnóstwo chorób jest wytworem trwogi w najrozmaitszych jej objawach. „Obłąd, idiotyzm, paraliż rozmaitych mięśni i organów, nadmierne poty, żółtaczka, przedwczesna siwizna, łysina, nagła utrata zębów, wstrząsy nerwowe, po których następuje straszna anemia, zaburzenia w drogach moczowych, choroby skórne i wiele innych chorób”, uważa on za wyniki „tych strasznych wrogów naszego zdrowia”. W dalszym ciągu powiada, że epidemia żółtej febry, ospy, dyfterii i innych chorób zakaźnych, zagnieżdżony w pewnej miejscowości, pociąga setki ofiar, jedynie wskutek atmosfery duchowej, przyciągającej wprost chorobę, przez zniszczenie lub osłabienie siły odpornej. Ludzie wrażliwi i podlegający trwodze, podczas epidemii dochodzą do stanu niepoczytalnego, a to wskutek udzielającej się zewsząd sugestii lęku wytwarzanego ustawicznym omawianiem choroby i rozpisywaniem się o niej we wszystkich dziennikach. Podczas żółtej febry ludzie ci nie mogą się wprost oderwać od tej choroby i jej symptomów – czarnych wymiotów, majaczeń gorączkowych itp. żywiąc w umyśle obrazy śmierci, pogrzebów, żałoby.

Dr W. H. Holcomb, autorytet w dziedzinie chorób zakaźnych, twierdzi, że w stanie ogromnej trwogi zbyteczne są bakterie do wytwarzania żółtej febry. Sama trwoga jest chorobą zaraźliwą, która rozszerza się z szybkością błyskawiczną. W ten sposób rozsadniki zła dostają się do nas nawet za pośrednictwem najlepszych naszych przyjaciół. Tenże lekarz opowiada, że po wybuchu żółtej febry w Jacksonville w r. 1888 wszystkie państwa Ameryki Południowej stały się widownią istnej epidemii trwogi. Ta choroba duchowa, nawiedzony wszystkie miejscowości, wywołała w słabszym tylko stopniu wszystkie te namiętności i objawy, jakie wybuchają w palącym się teatrze lub na tonącym okręcie, kiedy ludzie odważni nagle przemieniają się w tchórzy, mądrzy w głupców, a ludzie łagodni w zwierzęta. Dlatego należałoby coś uczynić w kierunku moralnego leczenia żółtej febry.

Pewien autorytet na polu medycyny utrzymuje, że suchoty stały się chorobą zakaźną wskutek długowiekowej trwogi i lęku, jakie choroba ta wywoływała.

Podczas ostatniego wybuchu cholery w Rosji, można było na bardzo jaskrawych przykładach obserwować paraliżujący wpływ strachu działającego przede wszystkim na ciemne tłumy. Przywożono do szpitali ludzi wykazujących pozornie wszystkie charakterystyczne objawy cholery, a jednak badania lekarskie stwierdzały, że chorzy ci cierpią jedynie i wyłącznie na strach, gdyż w organizmie ich nie było śladu cholery. Gubernator Petersburga zmuszony był wydać odezwę w celu uśmierzania ogólnej paniki. A w rzeczywistych wypadkach cholery chory umierał nieraz w ciągu kwadransu – gdyż trwoga śmiertelna paraliżowała od razu siłę odporności. Księgi święte wszystkich narodów – z wyjątkiem chińskich, Konfucjusza – uciekają się do trwogi jako do czynnika posiadającego wielką doniosłość. Religie posługują się nią do wymuszenia uległości, jak od niepamiętnych czasów starsi stosowali ją jako środek dyscyplinarny wobec dziatwy.

Nasze tzw. „chrześcijaństwo” jest nim w znacznej mierze tylko nominalnie; mnóstwo przesądów pogańskich wplotło się w nauki chrześcijańskie, a do tych należy też trwoga służąca do terroryzowania umysłów. Dość wskazać, jak straszną sugestią wywiera taki zacofany duszpasterz na gminę wiernych, strasząc ją obrazami kary wiecznej i grzechu nieodpuszczalnego. Jak okropne wrażenie obrazu takie muszą wywierać na umysł dziecka! Wiara w karę pośmiertną zniszczyła szczęście milionów ludzi. Ile matek zno-

siło istne tortury ducha z tego powodu, że dzieci ich nie wierzyły w doktrynę kary wieczystej – nie wierzyły by człowiek ostatecznie nie miał zlać się z harmonią wszechistnienia, a tym samym osiągnąć szczęście. Kto zdoła zmierzyć, jak straszne cierpienia, trwogę, wyrzuty dręczące, spowodowała np. wśród purytanów i ich następców doktryna grzechu śmiertelnego i ogni piekielnych? Niewątpliwie duchowieństwo starej daty wierzyło święcie w te nauki; można więc ich usprawiedliwić, że potwornymi obrazami piekła i skazy wieczystej powstrzymywali ludzi od wielu występków. Z drugiej strony jednak pamiętać należy o katuszach zadawanych przez owe potworne sugestie ludziom niewinnym. Gdyby przez ciąg długich wieków kościół z równą gorliwością głosił naukę miłości i zbawiennych jej wpływów, z jaką szerzył grozę grzechu i kary, świat niewątpliwie postąpiłby w swym rozwoju, a ludzkość byłaby wolna od najgorszego swego wroga – trwogi.

Przeważna część ludzi, w silniejszym lub słabszym stopniu, uczuwa przed czymś lęk – w świecie widzialnym lub niewidzialnym. Miliony podlegają rozmaitym głupim przesądom; wszyscy mamy niejako we krwi, wszelkie “strachy” i trwogi, wierzymy w przypadki szczęśliwe lub nieszczęśliwe i inne zabobony przechodzące drogą spuścizny z pokolenia na pokolenie. Dotąd jesteśmy niewolnikami uczuć zrodzonych przez ignorancję, a dawno już odtraconych przez cywilizację i naukę jako szczątkowe pozostałości cywilizacji pierwotnej lub barbarzyństwa.

Wielu ludzi wyśmiewających głupie przesady, pozostaje jednak bezwiednie pod ich wpływem. Mnóstwo inteligentów przypisuje np. fatalne znaczenie trzynastce lub piątkowi. Mogłoby się wydawać, że dziecko dziesięcioletnie dość jest rozsądne, by liczbie nie przypisywać jakiejś mocy fatalnej, a przecież ludzie dorośli obawiają się trzynastki jakby istotnego nieszczęścia. Mnóstwo hoteli nie posiada pokoiznaczonych trzynastką, tak samo właściciele domów unikają tej cyfry. A jednak spróbujmy tylko pomyśleć: oto znak martwy, cyfra która przez całe wieki sama nie poruszyła się ani o włos, miałaby wpływać na losy ludzkie, sprowadzać szczęście lub nieszczęście? Jeśli trzynastka wywiera taki wpływ, to jakim sposobem? Wszak każdy skutek musi być poprzedzony jakąś przyczyną. Czy cyfra ta się porusza, czy jest w niej życie, siła? Czy może coś spowodować, czy wie coś lub rozumie? Czy kiedykolwiek widziano ją w stanie czynnym?

Aktorzy i śpiewacy, więcej niż którakolwiek klasa społeczna, znani są z przesądów. Niedawno zdarzył się w Nowym Jorku zabawny wypadek ilustrujący ich przesady odnośnie trzynastki. Oto signor Campanini, włoski dyrektor Opery w Manhattan, z całą trupą swych “gwiazd” przybył do portu w Nowego Jorku 13-go października. Mimo gorących prośb impresaria opery w Manhatanie ani dyrektor, ani żaden członek trupy nie chcieli żadną miarą wylądować trzynastego, uważając to za fatalną przepowiednię dla całego przedsięwzięcia.

Tak samo z dniem piątkowym. Bo wzięwszy na rozum, jaki wpływ może dzień ten wywierać na losy ludzkie? Piątek jest wszak mechanicznym określeniem szóstego dnia w tygodniu, mającym go odróżniać od innych dni. Czy nazwa ta mieści w sobie jakąś moc lub życie? A jeśli nie, to jakim sposobem może wywierać wpływ fatalny? Niemniej wiara w fatalność piątku liczy mnóstwo wyznawców, którzy żadną miarą nie ruszyliby w podróż tego dnia i nie rozpoczęliby żadnej ważnej pracy.

Inni znów są niewolnikami wróżbitów i innych jasnowidzących. Tysiące ludzi traci wiarę i otuchę wskutek okrutnych przepowiedni tych oszustów. A zwracają się do nich nie tylko ludzie prości, lecz także inteligenci, przed każdym ważniejszym przedsięwzięciem szukając u nich porady. Wyobraźmy sobie, jak paraliżujący wpływ na życie człowieka wywiera fatalna przepowiednia, że w tym lub tym roku spotka go nieszczęście, utraci żonę lub dziecko albo też sam umrze! Życie pod uciskiem takiej zmyśli staje się istną męczarnią. Nic też dziwnego, że nieraz przepowiednie te się sprawdzają, gdyż wiadomo, że myśl wyteżona w pewnym kierunku, przyspiesza ziszczenie się naszych pragnień lub obaw.

Lord Byron, będąc dzieckiem, dowiedział się od wróżbity, że umrze w trzydziestym siódmym roku. Przepowiednia ta ustawicznie go trapiła, a gdy w trzydziestym siódmym roku zachorował, od razu stracił wszelką nadzieję, święcie przekonany, że musi umrzeć. Rozumie się, że przekonanie to pozbawiło go siły odpornej, wydając go całkowicie na łup choroby, której też uległ.

Niedawno dopiero pewien młody człowiek w Nowym Jorku popełnił samobójstwo, gdyż wróżbita ostrzegł go przed trzema fatalnymi datami w jego życiu – przed trzynastym, dwudziestym siódmym i trzydziestym któregoś miesiąca. Chcąc uprzedzić zapowiedziane nieszczęście, odebrał sobie życie.

Tomy całe możnaby zapełnić, wyliczając wszystkie te nedorzeczne przesady, hamujące swobodny rozwój nie tylko szczepów i ciemnych rzesz, lecz także milionów ludzi inteligentnych. Zabobon szedł za-

wsze w parze z nieuctwem i ciemnotą – w miarę postępującej cywilizacji zmniejsza się też liczba przesądów, chociaż wiele z nich przechodzi drogą spuścizny także na ludzi wykształconych.

Błąd wymiera bardzo powoli – stąd długowieczność rozmaitych zabobonów. Najlepszym środkiem do przewyciężenia trwogi lub przesądu jest należyte uświadomienie, że nie są one niczym realnym, a tylko wytworem naszej wyobraźni, płodem myśli niezdrowych; gdyż umysł całkiem normalny, nie zna wprost uczucia trwogi, z której lęgnie się zabobon.

Nowy świat myśli poucza nas, że w rzeczywistości my sami jesteśmy panami i sprawcami swych losów, że za pomocą sugestii możemy przeciwdziałać wrogom swego szczęścia i gotować im zgubę. Poucza nas, że we wszechświecie nie ma potęgi wrogiej, któraby nam zsyłała cierpienia, a istnieje tylko jedna jedyna siła twórcza, która nas utrzymuje przy życiu i dostarcza wszystkiego w nadmiarze – o ile tylko z darów jej umiemy korzystać.

Człowiek przyszły wolnym będzie od zabobonów i innych więzów duchowych, nie podda się trwodze, gdyż będzie wiedział, że wszelka trwoga jest upiorem złudnym, nierealnym, tworem zwichrzonej wyobraźni, dzieckiem ciemnoty.

## **MOC PANOWANIA NAD SWYMI NAMIĘTNOŚCIAMI**

Nie dokona rzeczy wielkich człowiek nie umiejący nad sobą panować. Brak tej zdolności zniszczył nieprzeliczone zastępy ludzi o ogromnych zdolnościach, po których można się było spodziewać najpiękniejszych owoców.

Każdego prawie dnia dzienniki opowiadają o smutnych wypadkach ludzi, którzy w przystępie gniewu popełniają czyny niepoczytalne, za które nieraz pokutować muszą przez całe życie. Pytajcie nieszczęsnych mieszkańców naszych więzień, ile kosztowała ich popędliwość, nie utrzymana na wodzy w chwili stanowczej. Ilu z nich swobodą całego życia zapłaciło za wybuch gniewu, trwającego nie dłużej niż jedną minutę! W jednej sekundzie padł strzał nieszczęsny lub błysło ostrze noża, lecz przyjaciel już nie zmartwychwstał i zbrodnia została spełniona. Niejeden człowiek raz na zawsze zwichnął swą karierę, tylko dlatego, że nie potrafił się opanować. W chwilowym uniesieniu zniweczył może dzieło wielu lat, zagroził sobie własnowolnie drogę do szczęścia.

Znam bardzo zdolnego pisarza, który wypełniał kolejno obowiązki redaktora przy najpoczytniejszych dziennikach. Znakomity stylista, doskonały historyk, gruntownie obeznany z rozmaitymi kwestiami społecznymi, nadto człowiek niezmiernie dobry i współczujący niewoli drugich, nie zdołał nigdzie zagrześć miejsca z powodu swego wybuchowego temperamentu. W chwili uniesienia nie wahał się odrzucać stanowiska, nad którego osiągnięciem pracował całe lata. Człowiek ten doskonale był świadom swych zdolności pierwszorzędnych, a jednak zamiast iść w życiu naprzód, cofał się po drabinie społecznej i zaledwie zdołał jako tako utrzymać swą rodzinę – wieczny niewolnik swego nieokiełznanego temperamentu.

Wszędzie widzimy ofiary wybuchowości, nieposkromionego temperamentu stanowiącego życiowąaporę. Ludzie ci w ciągu jednej chwili tracą nieraz owoce długoletnich starań i wysiłków i, nie mogąc się wybić, ustawicznie falują to naprzód, to znów wstecz. Wielu z nich raz na zawsze zwichnęło sobie karierę przez swą wybuchowość. W danej chwili nie mogli się powstrzymać od wypowiedzenia tego, co właśnie mieli na języku, jakkolwiek doskonale wiedzieli, że drogo przyjdzie im opłacić to chwilowe ulżenie sercu. Tzw. “udzielanie nauczki” w chwili uniesienia mści się nieraz na całym życiu człowieka.

Znam bardzo zdolnego przemysłowca, który doszczętnie zrujnował swój majątek i popadł w nędzę ostateczną, jedynie wskutek swej wybuchowości. Wpadłszy raz w gniew, wygadywał, co mu ślina przyniosła, obrażając swych klientów i personel. Żadne słowo nie było dlań wówczas zbyt brutalne lub niskie. W przystępie furii wypędzał pracujących u niego urzędników i ostatecznie doprowadził do tego, że żaden człowiek posiadający pewne ambicje, nie chciał mieć z nim do czynienia.

W chwili uniesienia ludzie przeobrażają się w zwierzęta, budząc politowanie graniczące z pogardą. Znam człowieka, który w przystępie pasji druzgocze wszystko, co mu wpadnie pod rękę i biada temu, kto by go się odważył uspokajać. Sam widziałem, jak w chwilach takich zabijał zwierzęta, a wyglądał tak przerażająco, że znajomi uciekali przed nim z obawy o życie. Oczy płonęły mu jak u furiata i w rzeczywi-

stości napady jego były chwilowym szaleństwem, który czynił go wprost niepoczytalnym i nieodpowiedzialnym. Gdy furia minęła, ten silny i zdrowy mężczyzna był tak wyczerpany, jakby przeżył najcięższą chorobę.

W chwili podobnego wybuchu człowiek jest naprawdę szalonym, opętanym przez złe siły, które pozbawiają go równowagi. Niepodobna też uważać za zupełnie zdrowego człowieka nie umiejącego nad sobą panować, gdyż w przystępie furii gotów popełnić czyn, za który będzie pokutował przez całe życie. Niejeden człowiek zmuszony jest patrzeć na ruinę własnego życia będącego pasmem upokorzeń i nieszczęść jedynie wskutek nieokiełznanego temperamentu i niemożności trzymania na wodzy swych namiętności.

Żaden artysta nie zdołałby odtworzyć tragedii spowodowanych przez cały ten orszak złych namiętności – zemsty, zazdrości i gniewu; wyobrazić sobie stanu duszy człowieka, który przez całe lata żywi w sobie myśl zemsty, czekając tylko na sposobność dokonania jej na swym wrogu!

Wybuchy podobne niszczą fizyczne i duchowe siły człowieka, podkopują jego system nerwowy. Kilka tygodni pracy w normalnych warunkach nie dokona takiego zniszczenia w organizmie jak jedna chwila furii, po której dopiero następuje załamanie się w sobie, wyrzuty gorzkie i poczucie własnej nicości. „Niejedna dusza jest dziś chora, gdyż niedawno gorzał w niej płomień gniewu”. Nie ulega wątpliwości, że wybuchy namiętnego gniewu skracają życie człowieka. Niektórzy ludzie wpadają w taką furję, że przez parę godzin drżą jak w febrze, zupełnie niezdolni do jakiegokolwiek zajęcia.

Istnieją rodziny, u których ustawiczne sprzeczki, kłótnie, niesnaski są wprost chlebem powszednim. Ludzie ci zagryzają się wzajemnie złośliwymi docinkami i wymówkami, osobiście sącąc jad w swe istnienie, obniżając godność własną i uniemożliwiając wszelką harmonię.

Lekarze dobrze wiedzą, w jak silnym stopniu zazdrość trawi cały system nerwowy, z człowieka żywiącego to destrukcyjne uczucie czyni ofiarę własnego jadu. Opętany tym strasznym uczuciem, człowiek zmienia od razu nie tylko swą fizjonomię zewnętrzną, lecz także duchową. Na całe życie patrzy przez szkła pożerającej go namiętności, zatracając jasność sądu, gdyż nawet struktura mózgu zmienia się pod wpływem tej niebezpiecznej trucizny.

Dość często słyszy się o ludziach, którzy przyplacili życiem wybuch namiętności. Wstrząs nerwowy wywołany chwilową furją, bez względu na jej przyczynę paraliżuje nieraz akcję serca, zwłaszcza gdy organ ten jest osłabiony. Gwałtowne paroksyzmy gniewu prowadzą do apopleksji. Burze gniewu szalejące w umyśle wytwarzają trujące substancje, które pozostawiają ślady zniszczenia.

Nieraz, gdy wybuch minie, wstydzimy się sami przed sobą swej poniżającej słabości i znosimy istne tortury upokorzenia; natomiast nie zdajemy sobie sprawy, jak trwałą, a często nie dającą się już naprawić szkodę ataki takie wyrządzają całej naszej istocie – fizycznej i duchowej.

Nieposkromiona namiętność, chociażby była natury czysto duchowej, spowoduje jednak zmianę substancji chemicznych w organizmie, wytwarzając śmiertelne trucizny. Siły duchowe działają niewidzialnie, więc nie zdajemy sobie sprawy z ich potęgi. Przyzwyczailiśmy się uważać cierpienia i choroby organiczne za wynik jakiegoś rozstroju fizycznego, który też leczymy środkami materialnymi; trudno nam więc szukać pierwszej przyczyny owego zaburzenia w duchu. A jednak wiadomo, że gwałtowny wybuch gniewu czy inna jakaś silna namiętność bezpośrednio oddziałuje na serce, a nowoczesna psychofizjologia twierdzi, że każda burza duchowa pozostawia we krwi trujące składniki. To tłumaczy nam w sposób najprostszy owe straszne wyczerpanie nerwowe, jakie następuje zwykle po silnych wstrząśnieniach; trucizny wytworzone przez silny wybuch rozprzestrzeniają swój jad. Nie ma konstytucji tak silnej, która by się oparła ustawicznej szarpaninie nerwów spowodowanej wybuchami gniewu czy innej pasji. Każdy podobny wybuch zakłóca normalny bieg procesów fizycznych i duchowych. Każda cząstka twej istoty protestuje przeciw burzom namiętności, gdyż szkodzą one zarówno ciału, jak i duszy.

Gdyby ludzie wiedzieli, jakie spustoszenie w delikatnym systemie nerwowym szerzy taki nieokiełznan wybuch temperamentu, gdyby naocześnie sprawdzić mogli szkody wyrządzone przez ten huragan, jak widzieć je mogą po huraganie rozgrywającym się w naturze – użyliby wszystkich sił, by się opanować.

Trucizna wytworzona przez złe namiętności, krążąc w całym organizmie, sączy jad swój do wszystkich komórek i organów wewnętrznych, podkopując ich żywotność.

Choroby lub wątłe zdrowie ludzi niewątpliwie można tłumaczyć częstym zatrutowaniem krwi. Niepodobna zachować energię i siły żywotne, niepodobna osiągnąć sprawności fizycznej i duchowej, gdy proces zatrutowania ustawicznie nadwątlą nasze siły. Żaden trud ni cierpienie nie podkopuje tak bardzo sys-

temu nerwowego jak wybuchy gniewu, zawiści lub innych niszczycielskich namiętności.

Mózg nasz i mechanizm nerwowy przeznaczone były do funkcji spokojnych, harmonijnych, a w tych warunkach zdolne są do niezmierniej energii w kierunku wytwarzania zdrowia i szczęścia. Natomiast szybko zużywają się i zmarnieją w warunkach przeciwnych; podobnie jak psuje się każda delikatniejsza maszyna wskutek nadmiernego pośpiechu, braku oliwy lub kółka odpowiedniego do normowania jej ruchów. Człowiek gderliwy, wiecznie zirytowany, dający wodze swym namiętnościom, nie ma wyobrażenia, jakie dzieło zniszczenia dokonuje się w całej jego istocie – w jak nieodpowiedzialny sposób niszczy swe zdrowie i skraca życie.

Wadliwym jest nasze wychowanie, skoro nie umie wpoić człowiekowi mocy panowania nad sobą i od czasu do czasu pozostawia mu możliwość twierdzenia, że żyje w nim dzikie zwierzę, które, zerwawszy łańcuchy, biega samopas po królestwie jego ducha, niszcząc wszystko i depcząc, dopóki mu się znów nie nałoży łańcuchów i wędzidła.

Żopyrus, wielki fizjonomista, powiedział o Sokratesie: "Rysy Sokratesa świadczą o głupocie, brutalności, usposobieniu zmysłowym i skłonności do pijaństwa. Sokrates potwierdził trafność tej analizy, mówiąc: "Z natury skłonny jestem do wszystkich tych błędów, lecz unicestwiłem je i przewyciężyłem przez ustawiczne ćwiczenie się w cnocie". Każdy człowiek posiada w sobie moc boską, zdolną sprostać najgorszym jego skłonnościom.. Jeśli tylko zdoła siłę tę rozwinąć i z niej korzystać, nie potrzebuje żadną miarą być niewolnikiem występku. Szekspir powiada: "Jeśli nie posiadasz cnoty, to postępuj tak, jakbyś ją posiadał". Podobnie Emerson: "Jeśli pragniesz osiąść jakąś cnotę, to postępuj tak, jak gdybyś ją już posiadał: wżij się w tę rolę i odgrywaj ją tak samo, jak wielki aktor całkowicie wżywa się i przejmuje charakterem przypisanym mu przez sztukę".

Bez względu na stopień swej wady czy ułomności, musisz wytrwale i energicznie wczuwać się w stan wręcz przeciwny, aż ostatecznie wytworzysz w sobie pewien kierunek myśli, zdobędziesz postawę ducha i ideał swój osiągniesz nie tylko w roli własnowolnie sobie narzuconej, lecz w całej pełni życiowej. Stanie on się niepodzielną, nieodłączną częścią twojej istoty. Musisz tylko mieć stale przed oczami ideał doskonały, nie żadną miarotę czy przeciętność. Najprostszym środkiem osiągnięcia czegoś jest dążenie do upragnionego celu ze wszech sił, z całej duszy; a powodzenie odpowiada ściśle energii i intensywności naszych usiłowań.

Jeśli skłonny jesteś do wybuchowości, do irytacji z powodu każdej błaźniny, na nic się nie zda rozmyślanie nad tą ułomnością, żale przedwczesne ani też wmawianie sobie i innym, że nie ma na to żadnej rady. Musisz po prostu przybrać pozory spokoju, równowagi i panowania nad sobą, charakteryzujące człowieka, do którego chciałbyś się w tej mierze upodobnić. Ze wszech sił wpajaj sobie przekonanie, że nie jesteś porywczy, nie jesteś wybuchowy, nie irytujesz się z powodu drobnostek i wśród wszelkich okoliczności potrafisz doskonale zachować równowagę. Po pewnym czasie będziesz zdumiony, do jakiego stopnia owa autosugestia pogody, spokoju, równowagi duchowej, upodobniła cię do twego ideału. Czymkolwiek jesteśmy, byliśmy lub staniemy się w przyszłości – zależne jest od jakości i intensywności naszych myśli.

Powodem uniesienia bywa najczęściej fałszywa duma, samolubstwo i próżność, a człowiek nie umiejący uczuć tych trzymać na wodzy, niegodny jest miana człowieka.

Wiemy wszyscy, jak trudno hamować się w uczuciach i słowach, gdy krew uderzy do wzburzonego mózgu, lecz wiemy też, jak niebezpiecznie, jak fatalnie być niewolnikiem swego temperamentu. Obniża to naszą sprawność i zdolność życiową, a nadto upokarza nas w poczuciu własnej godności, gdyż człowiek nie umiejący panować nad swymi postępками, musi sobie powiedzieć, że nie jest panem siebie, lecz igraszką dowolną swych namiętności.

Nawet chwilowo człowiek nie powinien zstępować z tronu rozumu i pozostawiać władzy zwierzęciu, jakie się w nim budzi w przystępie pasji. Takie wybuchy, o ile nie kładziemy im tamy, przechodzą z czasem w nałóg i niejednego doprowadzają do obłądzenia.

Jak przygnębiające wrażenie czyni człowiek, który, mając być władcą nieograniczonym wszystkich sił życia, w chwili pasji niepoczytalnej zstępuje z tronu rozumu i popełnia czyny niskie, poziome, wyrzuca z siebie słowa okrutne, jadem sarkazmu bryzga w duszę bliźniego, wyznając tym samym swą niezdolność do panowania nad sobą samym !

Gniew jest szaleństwem chwilowym. Szaleńcem musi być człowiek opętany przez złego demona, gdy w chwili nieszczęsnej na szwank naraża życie swe i sławę lub bez wahania morduje przyjaciela.

Dziecko nawet, nauczone doświadczeniem, wystrzega się dotykać przedmiotów gorących lub ostrych, z obawy oparzenia się lub skaleczenia; a my, ludzie dorośli, nie moglibyśmy odzwyczaić się od wybuchów namiętnych, zadających nam tyle często długotrwałych cierpień?

Kto posiadał tajemnicę panowania nad sobą, władania swymi myślami i uczuciami, potrafi bronić się także przed wrogami wewnętrznymi, tak samo jak broni się przed zewnętrznymi. Będzie wiedział, że gdy mózg rozpalony jest namiętnością, nie należy dorzucać paliwa dalszym szalem i wybuchami lecz zastosować antidotum, w formie myśli chłodzącej, uczuciu spokoju, ciszy, harmonii. W ten sposób zdołamy szybko opanować i stłumić wewnętrzny pożar. Gdy płonie dom sąsiada, nie dolewamy do ognia oliwy lub nafty, lecz wodę. A jednak, gdy dziecko jest wzburzone, my, nie zważając na to, słowem nieodpowiednim i postępowaniem potęgujemy pożar. Ileż nieszczęść, cierpień, a nawet występków, byłoby mniej na świecie, gdybyśmy od najwcześniejszego dzieciństwa uczyli dzieci panowania nad swymi odruchami i uczuciami!.

Widząc człowieka zapadającego się w bagno, z którego nie może się sam wydobyć, coraz szybciej biegniemy mu z pomocą. Nikomu chyba nie przyjdzie na myśl, pchnąć go głębiej i powiększyć tym samym jego niebezpieczeństwo. A jednak, gdy człowiek płonie gniewem, my zamiast stłumić pożar niebezpieczny, często dorzucamy dREW, by płomień ten rozniecić. Wielu ludzi, nie umiejących w danej chwili zapanować nad wzburzeniem, poczuwa się jednak do wdzięczności względem tych, którzy odpowiednim słowem umieją stłumić w nich zarzewie pożaru i zaoszczędzić im następnie upokorzenia.

Gdy zetkniesz się z człowiekiem, który, będąc z natury skłonny do wybuchów, miarkuje się jednak z wszystkich sił i pragnie wzburzenie swe opanować, powinienes mu być pomocnym, zamiast – jak często się dzieje – słowem drażniącym rozniecić pożar, który jednym gestem dobrotliwym mógł być ugaszony.

Postępując w danym wypadku, jak przystoi człowiekowi godnie noszącemu to miano, nie tylko oddajesz wielką przysługę swemu bliźniemu, lecz sam się też umacniasz w zdolności panowania nad sobą. Człowiek nie umiejący nad sobą panować, jest jak ów sternik bez kompasu, zdany na łaskę wichrów. Każda burza namiętności, każda fala myśli nierozważnej miota nim to tam, to tu, co chwila zmieniając kierunek jego drogi i uniemożliwiając dotarcie do portu.

Moc panowania nad sobą jest podstawą i jądrem charakteru. Zdolność patrzenia w oczy drugiemu człowiekowi z najzupełniejszym spokojem i wyższością, całkowite zachowanie równowagi, choćby najbardziej nas drażnił i prowokował – zdolność ta daje nam poczucie niezrównanej mocy. Pewność, że jesteś absolutnym panem siebie, nie tylko czasem lub nawet często, lecz zawsze i w każdej okoliczności, dodaje ci godności, siły charakteru, pewności, jakiej nic na świecie użyczyć ci nie może. Opanowanie namiętności będzie najwyższym szczytem władzy, jaką myśl ludzka osiągnąć zdoła.

## **DOBRY HUMOR LEKARSTWEM BOSKIM**

Wesołość jest lekarstwem boskim – każdy człowiek powinien go używać. Złość, gorycz, troskę – wszelką rdzę życia – należy splukać w oliwie wesela.

Oliwer Wendell Holmes.

Mów o rzeczach wesołych. I bez twych ję-ków świat jest już dość smutny.

Pewna kobieta w Kalifornii, która wskutek ciężkich przeżyć życiowych, stała się ofiarą melancholii, bezsenności i innych podobnych cierpień, postanowiła pozbyć się zgnębienia, tak ciężkim brzemieniem przygniatającego jej życie i nakazała sobie, że przynajmniej trzy razy dziennie musi się śmiać, bez względu na sposobność. Stosownie do tego postanowienia przyzwyczajała się do śmiechu za każdą najsłabszą bodaj pobudką zewnętrzną; będąc nawet sama, wprawiała się w wesoły nastrój. W krótkim czasie odzyskała zdrowie i doskonały humor, a dom jej stał się przybytkiem słonecznej radości i wesela.

Gdyby ludzie znali moc leczniczą śmiechu i dobrego humoru, swobodnych przejawów radości i wesela, połowa lekarzy zostałaby bez zajęcia.

Czyż Likurg nie ustawił w halach jadalnych boga śmiechu, wiedząc doskonale, że nie ma przyprawy nad śmiech? Śmiech jest niewątpliwie jednym z najlepszych środków krzepiących, przepisanych

człowiekowi przez matkę Naturę. Przywraca harmonię wszystkim zakłóconym funkcjom cielesnym; jak oliwa działa na maszynę ducha, zapobiegając tarciu, jakie mogłoby nastąpić wskutek jednostajnego, a wyczerzonego ruchu tej maszyny. Dar to prawdziwie boski – wytwórca, krzepiciel i odnawiacz życia.

Niby poduszka pneumatyczna, śmiech zabezpiecza nas przed wstrząśnieniami na kamienistej drodze życia. Śmiech zawsze służy zdrowiu – stara się normować życie. Koi zarówno ból duszy, jak rany zadane nam przez życie. Przedłuża nasze istnienie, gdyż ludzie patrzący na życie z jasnej, pogodnej, strony, utrzymujący w harmonii duszę i ciało, żyją zazwyczaj dłużej od tych, którzy patrzą na wszystko posepnie i chmurnie. By życie stało się normalnym, musimy wyzwolić drzemiące w nas siły uczuciowe. Śmiech jest właśnie jednym z najskuteczniejszych środków do wyzwolenia owych sił i zabezpieczenia człowieka przed melancholią.

Czytałem gdzieś o człowieku, u którego “muskuly śmiechu” były tak sparaliżowane, że śmiech jego zdawał się wychodzić z grobu. Życie nowoczesne, wyczerpujące, gorączkowe, zabija w człowieku zdolność śmiechu. Od biedy zdobywamy się jeszcze na błady lub krótki, sztuczny śmiech, lecz dawny śmiech serdeczny, żywiołowy, stał się dla nas czymś obcym. Gonitwa za zarobkiem, praca, obmyślanie sposobów i środków pochłaniają nas całkowicie, nie pozostawiając czasu na śmiech. Ludzie nie znają wartości śmiechu; nie wiedzą, że wymiata on pajęczyny ze wszystkich zakątków ducha, zdejmując brzemień troski i trudu, chwilowo przynajmniej zastanawia koło ogłuszającego młyna i przywraca życiu świeżość. Człowiekowi, który zapomniał się śmiać, udzieliłbym rady: “Zamknij się w swym pokoju i ćwicz śmiech. Śmieję się do obrazów, do sprzętów, do zwierciadła, aby tylko rozluźnić skrzeple muskuly śmiechu”.

W kącie swego biurka Lincoln miał zawsze ostatnią nowość humorystyczną, a ilekroć czuł się zmęczony, rozdrażniony lub zaniepokojony, odczytywał kilka kartek, co go doskonale uspakajało. Humor, dowcip, a nawet pustota – to dary iście boskie, gdyż wywołują wesołość.

Nieraz słyszymy, że ludzie cierpiący na nerwicę żołądka, zwłaszcza wątłe kobiety, same się dziwią, że na obiadach proszonych jedzą późnym wieczorem rozmaite rzeczy, których w domu nie odważyłyby się skosztować i jakoś im to nie szkodzi. Nie zdają sobie sprawy, że fakt ten należy tłumaczyć ogólnym ich ożywieniem. Były w dobrym humorze, bawiły się, a żywa rozmowa, dowcipy i żarty, całe wesołe otoczenie wprowadziły je w ogólny stan podniecenia, co znów wpłynęło na szybsze krążenie krwi i przyspieszyło trawienie; wiadomo bowiem, że śmiech i wesołość są wrogami niestrawności. Samo odwrócenie myśli od cierpienia częściowo je unieczestwia. W domu rozmyślają ustawicznie o swej chorobie, zastanawiają się nad każdym kęsem, czy im nie zaszkodzi, co oczywiście nie może się przyczynić do ułatwienia procesu trawienia. W towarzystwie natomiast, wśród zabawy, zapominają o chorobie i to wywiera wpływ zbawienny. Wszystko zależne jest zatem od stanu ducha.

“Zbawienny wpływ wesołości – powiada dr Sanderson – nie polega na sztucznym podrażnieniu organizmu, jakie sprowadza niejeden środek apteczny, powodując następnie tym większą reakcję i wyczerpanie. Wesołość jest naturalnym środkiem ożywiającym i wzmacniającym, a wpływ jej daje się odczuwać w całym organizmie. Oczom dodaje blasku, koloru twarzy, ruchy czyni elastycznymi, przyspieszając równocześnie i ułatwiając wszystkie procesy organiczne. Krew krąży swobodnie, kwasoród wnika do wszystkich tkanek, zdrowie się potęguje, a choroba zanika”.

Nie ma lekarstwa mogącego się co do skuteczności mierzyć z dobrym humorem. Wesoły, serdeczny lekarz o jasnym usposobieniu, więcej wart od całej apteki środków. Przybycie lekarza działa nieraz w sposób cudotwórczy, zwłaszcza gdy chory jest trwożliwy i nerwowy. Beznadziejność, zniechęcenie chorego znikają w oka mgnieniu na widok spokojnego, budzącego ufność uśmiechu lekarza, a nieraz ustępują nawet bardzo dotkliwe cierpienia fizyczne. Z jakim niepokojem chory wpatruje się w lekarza, by z twarzy jego wyczytać błysk nadziei. Żadne lekarstwo nie może być tak skuteczne jak uspakajające spojrzenie lekarza.

Przyjaciół mój nieraz opowiada, że ilekroć za czasów jego dzieciństwa przychodził lekarz, stary wesoły pan promieniujący radością i pogodą, chory wstydził się po prostu swej choroby. “Z wejściem lekarza – opowiada – zmieniała się od razu cała atmosfera. Jego serdeczny śmiech rozlegał się po wszystkich pokojach, a sam widok krzepkiego starca, gdy tak stał przed kominkiem, trąc zlodowaciałe na mroźnym powietrzu ręce, więcej nam pomagał od wszystkich proszków i pigułek. Już myśl uspakajająca, że lada chwila się zjawi, uśmierzała cierpienie i chory od razu czuł się lepiej”.

Jeden z najlepszych lekarzy w Bostonie rzadko tylko przepisuje lekarstwa. Jego wesoła twarz i

pogodne usposobienie rozpraszają niejako cierpienie chorego. Zamiast rozpacz i zniechęcenia, sugeruje on ufność i pogodę, potęgując siłę odporną wobec choroby, a tym samym sprowadzając istotne polepszenie.

Mnóstwo ludzi krzepnie niejako, zasycha, staje się anormalnymi wskutek braku humoru. Nic na świecie nie potęguje do tego stopnia naszych sił żywotnych, zdrowia, szczęścia, jak właśnie dobry humor, zwyczaj swobodnego wyladowywania swej radości i wesela, promieniowania pogody. Z dnia na dzień rosnące powodzenie komedii i innych czynników wesołości wskazuje na tkwiące w ludziach ogromne pragnienie zabawy. Mnóstwo ludzi nie docenia tej potrzeby, co zacieśnia i wypacza cały ich charakter. Jakie przeobrażenie całej naszej istoty sprowadza na przykład dobre przedstawienie teatralne. Poszedłeś zmęczony, wyczerpany, zniechęcony. Cały twój umysł był jak gdyby przysypany popiołem, nie byłeś w stanie myśleć należycie – a oto parę godzin rozrywki przywróciło ci sprawność duchową i wracasz do domu jakby odrodzony. Tego samego doświadcza człowiek wyczerpany całodzienną pracą biurową. Wieczór spędzony na zabawie z dziećmi i żoną, żartach i rozmowie z przyjaciółmi, uspakaja wzburzone jego nerwy i czyni go znów człowiekiem normalnym, zdolnym do dalszej pracy.

Doświadczyłem na sobie, że serdeczny, wesoły śmiech, zabawne, dowcipne opowiadanie, wieczór spędzony przyjemnie w gronie przyjaciół, pokrzepiały mnie tak samo jak zdrowy sen; toteż podobne rekreacje uważałem za odpoczynek.

Dlaczego rozrywka nie ma należeć do naszego dziennego programu? Dlaczego nie ma zająć miejsca w całym naszym programie życiowym? Czy dlatego, że musimy pracować na życie, musimy też być zawsze chmurni i posępni? Nie tylko rozrywki czyste, szlachetne wywierają wpływ leczniczy, lecz także humor. Bo radość jest karmą tak samo potrzebną do życia jak chleb. Kto zdoła zmierzyć, ile dobrego zdziałali wielcy humoryści, rozpraszając troski, czyniąc ciężar życia mniej uciążliwym, pracę codzienną, jednostajną rozświetlając ożywczym swym promieniem, rozweselając smutnych i samotnych. Pewien znany humorysta otrzymał od pewnej pani list, w którym wyznaje mu, że jedna z jego humoresek ocaliła jej życie.

Ktokolwiek zdołał dusze stroskane rozweselić, zdjąć brzemię z serc smutnych i znużonych, oddał ludzkości przysługę równie wielką, jak największy z pionierów cywilizacji i postępu.

Niewielu z nas ocenia należycie znaczenie dobrego humoru i śmiechu jako czynników psychofizjologicznych. Wybitny lekarz francuski powiada, że należy dzieci wychowywać tak, by wesołość stała się nieodstępłą ich towarzyszką. "Zachęcajcie dzieci do wesołości i głośnego śmiechu. Szczery, serdeczny śmiech rozszerza klatkę piersiową i przyśpiesza krążenie krwi. Niech dziecko nauczy się śmiać serdecznie tak, by echo rozlegało się po całym domu". Zdajemy sobie sprawę z konieczności wdrażania umysłu do pracy systematycznej, do rozwijania zdolności potrzebnych nam w zawodzie, jaki sobie obraliśmy; natomiast nie uznajemy potrzeby rozwijania w sobie wesołości. A jednak kształtowanie w dziecku usposobienia wesołego, pogodnego, jest ważniejsze nawet od wykształcenia. Pierwszą zasadą życiową powinno być skierowanie jego umysłu ku słonecznej stronie życia, rozwijanie w nim zdolności do wesela, Pierwszym naszym obowiązkiem względem dziecka jest przyzwyczajanie go do radości i wyladowywanie jej z taką samą swobodą i naturalnością, z jaką ptak polny wyrzuca z siebie śpiew, rozbrzmiewający po lasach i polach. Tłumienie wrodzonej wesołości dziecka jest równoznaczne z tłumieniem jego zdolności fizycznych i duchowych. Radość ustawicznie tłumiona w sercu dziecka, zanika stopniowo i umiera. Toteż nie zdają sobie sprawy, jak straszną krzywdę wyrządzają swym dzieciom, owe matki, które ciągle napominają je, by się nie śmiały głośno, nie hałasowały, nie biegały szybko. W takich warunkach dziecko musi utracić swą swobodę i stać się małym starcem. Pewien wybitny pisarz powiedział; "Dzieci nie znające wesołości, dorósłszy, nie zdziałają nigdy nic wielkiego, podobnie jak drzewa bezkwiadne nie wydadzą owoców".

Młdzież ma w sobie niepohamowane pragnienie wesołości, rozrywek; a gdyby pragnienia te były w pełniejszej mierze zaspakajane w domu, łatwiej byłoby młodego chłopca lub dziewczynę zatrzymać pod dachem rodzicielskim. Dziwne to jednak, że zarówno rodzice, jak i dzieci najchętniej pragną spędzić wieczór gdzieś poza domem, by się trochę rozerwać. A przecież dom szczęśliwy, wesoły, powinien być magnesem bardzo silnym tak dla dorosłych, jak dla dzieci. Wspomnienia szczęśliwego dzieciństwa w domu rodzicielskim niejednego człowieka uchroniły od upadku, podtrzymując w nim poczucie własnej godności. Wesołość jest najtańszym i najskuteczniejszym lekarstwem dla ciebie i twych dzieci. Podawaj im więc dawki jak największe. Nie tylko zaoszczędzisz sobie lekarza i apteki, lecz dzieciom swym dasz

zapas sił do walki życiowej i możliwość szczęścia. Gdyby każde dziecko miało dzieciństwo szczęśliwe, nie potrzebowalibyśmy tylu więzień, domów poprawczych i zakładów dla obłąkanych. Sam fakt, że w dziecku żyje tak silna skłonność do zabawy, wesołości, świadczy, iż stanowią one potrzebę jego natury, która niezaspokojona, pozostawi w życiu pustkę, głód dotkliwy. Wiele nieszczęść i niezadowolonych wśród ludzi należy przypisać ich smutnemu dzieciństwu. Młody podatny materiał pod wpływem chłodu otoczenia krzepł i zastygał, aż ostatecznie stał się niewrażliwy, martwy.

Rozrywki wywierają wpływ subtelny, lecz niezawodny na nasze zdolności duchowe, potęgując je i przyspieszając ich rozwój. Człowiek pogodnie usposobiony czuje w sobie przyływ sił i energii, całkiem też inaczej patrzy na świat niż w chwili zgnębienia. Życiodajny fluid, wytworzony przez dobry humor, przenika całą naszą istotę, orzeźwia umysł i splukuje pył z wyczerpanego mózgu i mięśni. Wszyscy chyba zaznali w życiu odmładzającej, krzepiącej, przeobrażającej siły dobrego, zdrowego humoru.

Żyłem raz obok pewnej rodziny pastorskiej, gdzie całymi miesiącami nie słyszałem śmiechu. Sądziłem widocznie, że religia nakłada im obowiązek niezachwianej powagi. Ludzie ci nie rozumieli życia i widocznie odkładali wszystko do bytu pozagrobowego. Ilekroć się roześmiałem, pastor gromił mnie i przypominał, bym myślał raczej o kresie ostatecznym i przygotowywał się do śmierci mogącej nastąpić lada chwila. Śmiech uchodził u tych ludzi za coś zuchwałego i obniżającego godność człowieka.

Dawniej uważano melancholię i powagę za oznaki uduchowienia; obecnie uchodzi to za wynik zgorzknienia duchowego. Usposobienie takie nie świadczy żadną miarą o religijności. Religia prawdziwa pełna jest nadziei, radości i pogody; nie ma w niej smutku, zgnębienia, brzydoty. Religia głoszona przez Chrystusa była piękna i radosna. Mowa w niej o "liliach polnych" i "ptakach niebieskich", o wzgórzach, dolinach, strumieniach i drzewach – o wszystkim, co tchnie pięknem. Ani śladu zimnej, suchej teologii!

Wesołość jest jedną z największych cudotwórczyń na świecie. Krzepi człowieka, podwaja i potraja jego siły, a życiu nadaje istotny sens. Nie jest człowiekiem straconym, kto mimo klęsk wszelakich zdoła zachować pogodę i z uśmiechem na twarzy kroczy naprzód drogą ciężką i ponurą.

"Radujcie się i śmiećcie!". Tymi słowami zwykł żegnać się jeden z bardzo wybitnych księży. Powinniśmy wszyscy przyjąć to za regułę stałą i ogólnie obowiązującą.

## MOTTO NA ZEGARZE SŁONECZNYM

Myśl jest innym losu mianem. Wybierz więc swe przeznaczenie. Z miłości miłość – z gniewu gniew się rodzi

Ella W cheler Wilcom.

Piękne myśli krystalizują się w dobro i wdzięk pogodny – trwałe podstawy szczęścia.

Na jednym sławnym zegarze słonecznym widnieje napis: "Wskazuję tylko godziny słoneczne". Życie każdego człowieka mogłoby być piękne, gdyby za motto służyły mu powyższe słowa.

Jakże wielką dokonałaby się w losach naszych przemiana, gdybyśmy się przynajmniej nauczyli zacieierać w pamięci swej wszystkie niemiłe wrażenia, gorzkie wspomnienia, wszystko, co nasuwa przykre asocjacje i sugestie zniechęcające. Gdybyśmy zdołali zaludnić umysł pięknymi obrazami, które wzmagają zapał nasz i siły – ileż życie nasze byłoby bogatsze i bardziej twórcze!

Niektórzy ludzie mają naturę tak nieszczęśliwą, że po prostu nie umieją zachować w pamięci rzeczy pięknych i miłych. Ilekroć ich spotkasz, zawsze mają do opowiedzenia coś smutnego, co im się już zdarzyło lub czego się dopiero obawiają. Stale ci będą opowiadać o nieszczęśliwych przypadkach, stratach i przykrościach, nigdy prawie nie wspominając chwil i przeżyć radosnych. Pamiętają wyłącznie o brzydkich, niemiłych, rozstrajających. Dni dżdżyste, posępne wywarły na nich wrażenie tak silne, iż sądzą, że bezustannie deszcz pada i chmury zasnuwają widnokrąg.

Na szczęście są także ludzie o usposobieniu wręcz przeciwnym. Ci zachowują w pamięci same tylko zdarzenia przyjemne, radosne, pogodne i do nich wracają wspomnieniem. Znam ludzi, którzy przeżyli najrozmaitsze nieszczęścia, straty, cierpienia, a jednak nigdy o nich nie wspominają, czyniąc wrażenie szczęśliwców, którym życie składało w darze same tylko kwiaty, nigdy nie dając zaznać zawiści i brzydoty, lecz samo tylko piękno i dobro. Tacy ludzie pociągają nas – musimy ich kochać.

Zwyczaj ukazywania drugim jedynie słonecznych stron swego życia jest wynikiem myśli dobrych, współczujących, pełnych umiłowania; natomiast podsycanie w sobie uczuć zgorzkniałych, twardych, wytwarza stopniowo charakter ponury, zwracający się ustawicznie ku posępnej stronie życia i promieniujący też smutek i zniechęcenie.

Umysł niejednego człowieka przypomina skład handlarza starzyzną: są tu rzeczy wartościowe obok ostatniej tandety – wszystko pomieszanę, bez ładu i systemu. W umysłach takich mieści się wszystko: dobro, zło i nijakość. Ludzie ci obawiają się odrzucić część tego balastu, sądząc, że mógłby się im kiedyś przydać; stąd duchowy ich magazyn wypchany jest najrozmaitszą tandetą. Gdyby zdecydowali się na rewizję swych składów, odrzucenie wszystkiego, co bezwartościowe lub co posiada tylko połowiczną wartość, a uporządkowanie reszty według pewnego systemu – całość mogłaby mieć pewne znaczenie. Trudno by dokonać czegoś większego, gdy umysł pełen jest zamętu i bezładu.

Pozbądźcie się swej tandety duchowej. Nie dźwigajcie rzeczy bezwartościowych. Wokół widzimy ludzi uginających się pod brzemieniem rozmaitych ciężarów, którymi się obładowują, gdyż na wzór zbyt zapobiegliwych gospodyń nie chcą odrzucić niczego, co “może w przyszłości mogłoby się im przydać”. Zwyczaj odrzucania od czasu do czasu wszelkiej tandety ma wartość nieocenioną. To znów spotykamy umysły przypominające omnibus. Widzimy w nim tu i ówdzie piękną kobietę, dzielnego mężczyznę, a tuż obok pijacznę lub ladacznicę. Innymi słowy: furman zabiera po drodze każdego pasażera płacącego, nie troszcząc się o jego charakter; a umysł chaotyczny niby gąbka, nasiąka wszystkim, z czym się zetknie – bez względu na jakość materiału, który wchłania. Umysł taki nie może żadną miarą pozostać czysty i nieskalany, wolny od myśli wrogich, uczuć szkodliwych, wpływów rozstrajających i moralnych.

Jedną z najbardziej dodatnich cech wyrobionego charakteru jest zdolność wykluczenia z umysłu wszystkiego, co wrogie, myśli rozstrajających, drażniących, wnoszących niepokój i zgnębienie. Nikt nie zdoła spełniać należycie swych zadań życiowych, mając umysł przyćmiony myślami smutnymi lub występny. Horyzont ducha musi być jasny, nie zmęczony, jeśli ma z niego spływać zapal i pogoda – główne czynniki sprawności umysłowej i fizycznej.

Jeśli chcesz należycie rozwinąć swe zdolności, musisz umysł swój utrzymywać w stanie pogody, napełniać go pięknem i prawdą, myślami podniosłymi, unicestwiając bezwzględnie wszystko, co cię gnębi i osłabia, ogranicza lub niszczy twą swobodę, zanim szkodliwe te czynniki zdołają unicestwić cię. Świątynia ducha nie po to istnieje, by ją zapełniać marną i lichą tandetą; ma bowiem służyć za przybytek bogom, za skarbnicę myśli i uczuć wielkich, szlachetnych.

Hańbą jest dla człowieka, że mając w sobie pierwiastek boski, daje przystęp myślom niskim, podłym, demoralizującym. Przyjdzie czas, kiedy ludzie będą się w równej mierze wstydzili myśli nieczystych, rozstrajających, wnoszących do ducha rozterkę, jak obecnie wstydziliby się np. gdyby ich złapano na kradzieży. Gdy człowiek uświadomi sobie własną wielkość, dostojność, nieskończone możliwości swej natury, nie podda się przeniędzy wrogom wewnętrznym, prześladowającym go obecnie przez całe życie.

Człowiek został powołany do harmonii, nie do rozstroju; do wyrażania piękna, miłości, prawdy, szczęścia; pełni – nie połowiczności; doskonałości – nie braków.

Nie posiadł jeszcze prawdziwej sztuki życia, kto nie nauczył swego umysłu zacierania w pamięci wszystkiego, co nie może już nieść korzyści, a stanowi tylko przeszkodę w dalszym pochodzie. Jakimkolwiek był twój błąd – bez względu na jego rozmiary, staraj się go zapomnieć i pogrzebać na wieki. Nie odgrzebuj go ponownie, gdy wysnułeś już z niego naukę i przestrożę na przyszłość. Jedyną przysługę oddać ci jeszcze może wtedy, gdy uczynisz go punktem wyjścia dla czegoś lepszego i wyższego.

Co człowiek zyskuje, zagłębiając się w bezpłodnych rozpamiętywaniach błędów lub nieszczęść – czy kiedykolwiek przydało się na coś rozgrzebywanie doznanych obelg i krzywd? Jedyną rzeczą, jaką uczynić należy z myślą niemłą lub przykrym wspomnieniem, to pozbyć się ich raz na zawsze, wypędzić z pamięci, jak wypędza się złodzieja, który wtargnął do domu. Nie możesz wszak udzielać gościny wrogom swego spokoju i szczęścia!

Jeśli żywisz dla kogoś wrogie uczucie i pragniesz “się policzyć” z nim za doznane krzywdy lub jeśli tobą powoduje zawiść, zemsta lub nienawiść, zdław w sobie te uczucia zabójcze, rozprosz myśli posępne, jako wrogów swych śmiertelnych. Powiedz sobie: “Niegodne dla mej natury, nieludzkie, poniżające myśli i uczucia mogą wypływać z duszy zwyrodniałej, podłej, lecz ubliżają człowiekowi, pragnącemu iść wzwyż”.

Jeśli cię ktoś obraził czy skrzywdził, nie zatrzymuj się myślą przy uczuciach gniewu lub zemsty, bo

myśli takie zatrują twój umysł, kłują cię i obniżają twą wartość. Gorycz w sercu jest jakby zaczynem drożdżowym, przenikającym całą twą istotę. Ciągłe przebywanie w kręgu goryczy podkopuje twą żywotność, osłabia zdolność czynu, zagraża twojej młodości, szczęściu i powodzeniu. Ze względu na siebie samego nie możesz jej hodować w swym umyśle i sercu.

Zapomnij o wszystkich przykrościach osłabiających twą energię i wypaczających pracę. Zatrzyj je, unicestwij w swej pamięci, chociażby to chwilowo upakarzało twą dumę. Jedyńm twym celem winno być dążenie wzwyż, a nie możesz celu tego osiągnąć, jeśli rozmaite błahostki obciążają twego ducha, ności. Oszczędzaj swe siły do celu jedynege – zbieraj i jednocz wszystkie ich okruchy.

Dlaczego mamy wiecznie pamiętać o krzywdach jątżących umysł nasz i serce? Nauczmy się zapominać rzeczy niemiłe, a w miejsce nienawiści, zrodzi się w nas miłość; wspomagać będziemy tych, którym przeszkadzaliśmy niedawno i chwalić, cośmy ganili. Dobro musi z czasem unicestwić zło, uczucie wznioślejsze wyprze niższe, motyw większy zastąpi mniejszy, ciaśniejszy.

Pewna kobieta, której życie nie zaoszczędziło klęsk i udręki wszelakiej, powiedziała: "Postanowiłam, że nikogo nie będę zasępiac własnymi moimi troskami. Śmiałam się i żartowałam, gdy miałam powód do płaczu. Każdą przykrość g

z uśmiechem. Staralam się, by po rozmowie ze mną każdy człowiek wyszedł weselszy i pokrzepiony. Szczęście wytwarza szczęście, toteż ja sama czułam się szczęśliwszą i spokojniejszą niż gdybym zatrula pogodę innych, oplakując własne swe losy".

W przystępie chwilowej melancholi, wyczerpania, zgnębieńia, gdy chciaeś się już wycofać z walki życiowej, czy nigdy nie zdarzyło ci się spotkać człowieka pogodnego, zrównoważonege, którego humor, optymizm w ciągu paru chwil zdołał zmienić cały twój horyzont, oczyścić atmosferę od upiorów i zmor gnębiących – zarazić cię niejako własną swobodą i wlać nowego ducha? A przecież człowiek ten nie uczynił nic innego, jak tylko rozproszył twe gnębiące myśli, sugerując ci inne. To wyzwalaający wpływ uczuć, myśli, wrażeń silniejszych od poprzednich. Gdybyśmy nauczyli się stosować owe siły wyzwalaające, wyższego rzędu, do słabszych, niższego rzędu, szybko oczyścilibyśmy atmosferę duchową z czynników tak szkodliwych, jak wątpienie, troska, trwoga.

Jedyny sposób pozbycia się błędu, to przejęcie się prawdą: jedyny sposób pozbycia się rozstroju, to życie w harmonii, w nieskończonej miłości. Harmonia jest rzeczywistością, pełnią, siłą twórczą. Przyjdzie czas, gdy od najwcześniejszej młodości wpajac się będzie dziecku zasadę samoobrony przed natrętnymi wrogami ducha i ciała, przez podtrzymywanie harmonii, która rodzi się znów w świetle prawdy i nadziei, dokąd upiory i mary potworne nie mają przystępu. Dziecko będzie wychowywane w przekonaniu, że prawda i piękno, radość i pogoda, harmonia i zdrowie zniszczą i unicestwią czynniki przeciwnie, działając tak samo jak woda działa na ogień.

## ZBIERZECIE, COŚCIE POSIALI

Czy to nie dziwne, że ludzie, wiedząc z pewnością absolutną, iż zbiorą to, co posiali lub zasadzili, iż posiew żyta nie może żadną miarą wydać żniwa pszenicy – ludzie ci nie chcą uwzględnić tej prawdy oczywistej, gdy chodzi o posiew duchowy? Na jakiej podstawie spodziewać się możemy zbiorów szczęśliwości i zadowolenia, gdy przez całe lata sialiśmy coś wręcz przeciwnego? Jak możemy się spodziewać żniw zdrowia, gdy posiew myślowy obejmował samą tylko chorobę?

Za obłąkanego uważalibyśmy gospodarza, który obsiawszy pole ostem, oczekiwałby zbiorów pszenicy. My jednak siejemy myśli pełne trwogi, smutku, zgnębieńia, wątpień i dziwimy się, że one nie wydają harmonii. Nasze myślowe żniwo zależne jest jednak od tych samych praw co posiew rolny. Tylko ze zboża wyrosnąć może zboże. Celem człowieka jest właśnie żniwo, a bujność lub lichosć, piękno lub marność zbioru, świadczy o charakterze posiewu. Siejąc myśli brzemiennie trwogą, nie może się spodziewać, że zbierze powodzenie, podobnie jak gospodarz nie może oczekiwać żniw pszenicznych, zasiałwszy pole ostem. Jeśli posiew zawierał harmonię, zdrowie, czystosć, myśli o szczęściu i powodzeniu, żniwo odpowie tym zasiewom; lecz jeśli zasiał myśli rozstrajające, zbierać musi dysharmonię.

Harmonia jest potęgą, siłą twórczą; rozstrój – słabością. Myśli pesymistyczne są ostem zachwaszczającym i niszczącym zboże.

Nasze wielkie zagadnienia życiowe zostałyby w znacznej mierze uproszczone, gdybyśmy sobie

uświadomili, że prawa duchowe podlegają regułom równie ścisłym jak prawa fizyczne. Każda myśl zrodzona w mózgu jest posiewem, z którego wyrośnie plon – róża lub oset, chwast lub pszenica. Życie nasze jest żniwem duchowego posiewu. Kto sieje wiatr, zbierze burzę. Jeśli posiew nasz zawiera myśli pełne bogactwa, pełni, nadmiaru, żniwo będzie odpowiednie; natomiast z myśli wyjałowionej, skąpej, nikłej, wyrosnąć może jedynie zbiór ubogi. Innymi słowy: plon życia zależny jest od posiewu myśli. Widząc twarz samolubną, odtrącającą, wiemy, że jest ona plonem wydanym przez posiew samolubny, marny; natomiast twarz pełna spokoju, uduchowienia, świadczy o posiewie harmonii i pogody. Jeśli istnieje w ogóle jakieś prawo uniwersalne, dające się wszędzie zastosować, to jest nim zasada powinowactwa: siły równoimienne nawzajem się przyciągają.

Gdyby ktoś chwycił za nóż i zadawał sobie cięcia aż do krwi, uważano by go za wariata; a jednak my ciągle raniemy swą duszę tak ostrymi narzędziami myśli, jak nienawiść, zemsta, gniew, zazdrość, a jednak uważamy się za całkiem normalnych. Poddając się swej żądzy, zbierzesz plon odpowiedni. Człowiek opierający swe istnienie na samolubstwie, taki, który zawsze bierze, a nigdy nie daje, nie powinien się uzalać, że plonem jego będą osty i cierpienie. Życie jest sprawiedliwe – oddaje zawsze równą miarką. Wielu ludzi nie chce jednak płacić ceny pełnej; otrzymują więc tylko to, za co zapłacili, gdyż natura prowadzi rachunki bardzo ściśle. Daje wszystko, za co złożyliśmy opłatę – a nic ponadto.

Ciało jest jedynie odbiciem ducha; niczym innym być nie może. Niepodobna też, by człowiek żywiący jedynie myśli dobra i miłości, nie upodobił się do nich fizycznie – nie doprowadził ciała swego do harmonii z duchem. Jest to tylko kwestią czasu, lecz nastąpić musi niezawodnie. Zasada to niewzruszalna, wykluczająca wszelką dowolność i przypadek.

Złodziej okradający kogoś większą szkodę wyrządza sobie, niż temu, kogo okradł. Okradzionemu czyni przykrość, lecz sobie zadaje ranę śmiertelną. Tak już jesteśmy ukształtowani, że nie możemy świadomie czynić złego innym, bez zranienia siebie samych. Jeśli pragniemy dobra dla siebie, musimy być dobrymi względem drugich. Niepodobna zadać ciosu sąsiadowi, a samemu wyjść cało.

Na tym polega nowość nauki Chrystusa. Przed jego wystąpieniem istniała zasada: “Okno za okno, ząb za ząb” – zło za zło, cios za cios. On jednak nauczał, by nie odplacać policzkiem za policzek: “Słyszeliście, iż powiedziano: Okno za okno, ząb za ząb. A ja wam powiadam, żebyście się nie sprzeciwiali złemu: ale jeśli cię ktoś uderzy w prawy policzek, nastaw mu i drugi”; “Słyszeliście, iż powiedziano: Będziesz miłował bliźniego twego, a będziesz miał w nienawiści nieprzyjaciela twego. A ja wam powiadam: Miłujcie nieprzyjaciół waszych, dobrze czyńcie tym, którzy was nienawidzą, a módlcie się za prześladowających i potwarzających was”.

Człowiek przyszły zrozumie, że słowa te są tak samo ściśle jak prawa chemii lub matematyki. Zrozumie, że pragnienie odwetu za krzywdy doznane, poddawanie się myślom nienawiści i zemsty, osłabi tylko własną jego energię i siłę.

Dziecko przykładła rękę do płomienia, dopóki doświadczenie nie nauczy go ostrożności. Storturowawszy się myślami, które szarpały i raniły naszego ducha, pouczeni długim doświadczeniem, powinniśmy sobie nareszcie uświadomić, że “załatwianie rachunków” z drugimi, jest zabawką zbyt kosztowną, za którą musimy płacić najwyższą cenę – znieprawienie własnej osoby.

Wolno nam się skarżyć na nasze obecne położenie, niemniej pamiętać musimy, że zbieramy po prostu to, cośmy posiali. Chcąc innego jutro doczekać się plonu, musimy przede wszystkim inaczej obsiać swą glebę duchową. Każde nasze uczucie, każda myśl, powstająca w naszym umyśle, jest ziarnem rzuconym w ziemię, które wydać musi owoc odpowiedni. Wielu ludzi uskarża się, że zbierają tyle chwastów, ostów i ciemi, a jednak analizując dokładnie swe życie, przekonaliby się, że posiew ich mieścił również ziarna samolubstwa i nienawiści. Gdyby siali ziarna dobroci, miłości, harmonii, inne byłoby też ich żniwo.

Człowiek przyszły nie będzie sobie zadawał ran myślami występnyymi. Nie będzie się szarpał zazdrością i nienawiścią, trwogą i zwątpieniem, gdyż podobnie jak dziecko nauczone przykładem z dala trzyma się od ognia, tak on unikać będzie cierpień spowodowanych złymi myślami.

KONIEC

