

GYDĖTOJAS IR JO SVEIKATINGUMO IDĖJŲ SKLAIDA

Rima Palijanskaitė

Susirūpinus vertybėmis, medicinos humanizavimu, atkreiptas dėmesys į A. Šveicerio asmenybę, jo pagarbos gyvybei etiką. Pasaulio humanistinės medicinos akademijos siūlymu 1999 metais Kauno medicinos universitete buvo įsteigtas A. Šveicerio centras. Be abejo, šis mąstytojas ne tik savo etika, filosofija, bet ir atsidavusio gydytojo praktika Lietuvos ir pasaulio medikams yra sektinas pavyzdys. Tačiau Vydūnas – *lietuviškasis šveiceris* – ne mažiau įtaigus humanizmo šauklys, prasmingos ir sveikos gyvenimo pavyzdys. Vydūno pasveikimo istorija yra geriausias jo gyvenimo bei sveikatos filosofijos argumentas. Deja, kol kas tenka tik dar kartą pakartoti Vyt. Kavolio mintį, jog ir Čiurlionio, ir Vydūno vardu lietuvių naudojamasi dekoratyviai – neklausiant, ko jis iš žmogaus reikalauja.

Vydūnas: „Noriu lietuvių tautos žmones [matyti] taurius, sveikus. Todėl stengiausi visaip jų taurumą ir sveikatą auginti ir tvirtinti. Dariau ir dar darau tai žodžiu ir raštu. [...] Tariuos esąs tam skirtas, beveik visą jaunatvę sirgęs ir visaip gydytas“ (19, 29). Vydūno manymu, rūpinimasis savo darna ir sveikata – svarbi asmenybės kultūros ir jo atsakomybės už savo gyvenimą dalis.

PASVEIKIMAS

Vydūno (Vilhelmo Storostos) sveikata buvo silpna nuo mažens, ypač ji pablogėjo mokantis Ragainės mokytojų seminarijoje. Progresuojant tuberkuliozei, prasidėjo stiprūs kraujoplūdžiai iš plaučių. Ne kartą jo būklė buvo kritiška, vilties pasveikti gydytojai nebeteikė, Vilius jau buvo parašęs ne vieną testamentą. Gydytojui patarus laikytis griežtos dietos, V. Storostas (ilgai stebėjęs maisto įtaką savijautai) nusprendė keisti ir mitybą: būdamas 18 metų, visiškai atsisakė mėsos, nors prieš tai nieko nebuvo skaitęs apie vegetarizmą (16, 22).

Kintų pušynai buvo tinkama vieta stiprinti kraujuojančius plaučius, tad laisvalaikio jis vaikščiojo smėlingame Kintų pušynėlyje, pėsčiomis arba dviračiu keliavo ir į tolimesnes apylinkes – iki Rusnės ir Priekulės. Sveikatą stiprino saikingai naudodamasis saulės galia, mankšta, kvėpavimo pratimais tyrame ore, vartojo įvairių vaistažolių arbatas, valgė tik vegetarišką maistą.

Neabejotinai daug įtakos Vydūno pasveikimui turėjo gamta ir tikėjimas savo paties galiomis. Kintai V. Storostai priminė Naujakiečių, kuriame jis užaugo, gražino jį prie gamtos, prie slėpiningų visumos galių. Čia jis ne tik kūno sveikatą stiprino – jautėsi joje tarsi šventovėje, mąstė ir meditavo. Jo viltį pasveikti nuo pat pirmųjų gyvenimo Kintuose dienų stiprino ir altruistinė Klaros Fiulhazės meilė, jos tikėjimas natūraliais sveikatos stiprinimo būdais ir reali pagalba, mokytojo sveikatai pablogėjus.

Apie 1890 m. Viliui Storostui liaujasi kraujuoti plaučiai, sveikata pradeda stiprėti. Sudėtinga būtų išskirti reikšmingiausią pasveikimo Kintuose priežastį. Prabėga beveik septyneri vegetarinės mitybos, griežtos disciplinos metai; pasak Vydūno, per septynerius metus pasikeičiančios, atsinaujinančios beveik visos organizmo ląstelės. Bet, remiantis Vydūno sveikatos filosofija, tikras, „nuodugnus išgijimas vyksta iš vidaus, iš dvasios-sielos pusės.“ (18, 531) Žmogaus esmėje, anot mąstytojo, slypi slėpiningos jėgos, dieviškoji Meilė. „Kaip Meilė yra kūrybos galia, taip ji ir naujina, ir taiso, kas senėjo ir griuvo. Jai valdant, visa žmogaus prigimtis kinta. Tik būtina yra jai visiškai pasišvęsti. Tobulas skaistumas yra pagrindinė sąlyga jos gimimo ir jos galybės. [...] Kame meilė visiškai yra valdovė, tas numeta visą nelemtą dalį, kurią tėvai jam paveldėjo. Naujas prasideda jam amžius, naujas ir gyvenimas (19, 213).

Apžvelgdamas savo gyvenimo septynmečių sveikatos būklę, Vydūnas penktąjį (1896–1902 m.) ir šeštąjį (1903–1909 m.) savo septynmetį įvertino kaip nuolatinio sveikatos stiprėjimo laikotarpį (10, 57).

JAUNATVIŠKUMO PAVYZDYS

Vydūnas buvo milžinas dvasia, bet gana menko kūno: vos 1,64 m. ūgio, paprastai apie 50 kg. svorio. Tilžės kalėjime kūno svoris buvo nukritęs iki 42,250, o 1953 metų sausio mėn. sanatorijoje (stiprinant sveikatą po sužeidimo motociklu Detmoldė) svėrė tik 36,3 kg. Dėvėjo paprastą kuklų apdarą, miegojo kietoje lovoje ir vengė visokių patogumų, lepinančių kūną ir, anot jo, užgniauziančių „dvasinius savumus“. Dvasios jaunumas atsispindėjo ir kūno išvaizdoje, kurį nuo senatviško sukiužimo, pasak filosofo amžininkų, jis mokėjo išsaugoti aktyviu ir sveiku gyvenimo būdu; ypač pasižymėjo griežta dienotvarke, asmeniniu savitvarkos režimu. Tarsi naujų laikų vaidila, jis pradėdavęs ir baigdavęs savo dieną skambindamas arfa, o apsilankiusieji jo bute jausdavosi lyg šventykloje. Tilžėje kasdien eidavo pasivaikščioti į Jokūbynės parką, prie Tilželės upelio, o paskutiniaisiais gyvenimo metais – po Detmoldo apylinkes. Iš kitų Vydūnas išsiskyrė ne tik savita išvaizda, bet ir lengva, spyruokliuojančia eisena, spindinčiomis akimis ir trykšte trykstančia energija.

Mankšta, pasivaikščiojimas, o žiemą ir čiuožinėjimas pačiūžomis – Vydūnui buvo įprasta kasdienės dienotvarkės dalis. Čiuožti pradėjo nuo 5 metų, todėl buvo įgudęs čiuožėjas, stebindavo savo vikrumu ir jaunimą, išrėždamas ant ledo sudėtingas meniškas figūras. Pačiūžų nepamiršo vykdamas į Lietuvą, su pačiūžomis nesiskyrė ir traukdamasis į Vokietiją. Pačiūžomis bėginėjo netgi tada, kai 1945 m. pradžioje sovietų armija vis greičiau žygiavo Berlyno link ir dundėjo patrankos. „Jis labai atsparus ir amžinai jaunas. Kas jį matė Kauno čiuožykloj ar 1944–1945 metų žiemą Povarbių dvare 78 metų čiuožiantį, tas stebėsis jo kūno vikrumu ir nuotaikos jaunumu. Jei ir šią [1947] žiemą būtų turėjęs pačiūžas, dr. Vydūnas būtų dar stebinęs savo gražiom figūrom detmoldiškius“ (12, 3).

Nuo ankstyvos jaunystės Vydūnas važinėjo dviračiu, neretai (vienas ir su broliu) išsiruodavo į ilgesnes keliones po Klaipėdos krašto apylinkes. „75 metų būdamas važiavo iš Tilžės pas pažįstamą į Ragainės apskritį dviračiu apie 50 km.“ (12, 3) Prieš palikdamas bombarduojamą Tilžę, kurį laiką 2 kartus per dieną nuvažiuodavo 18 km. už miesto ir vėl sugrįždavo.

Savo žvalumu, vikrumu, greitumu filosofas daugeliui kėlė pasigėrėjimą. Jo bendraamžiai šešiasdešimtmečiai, septyniasdešimtmečiai stebėdavosi, matydami jį sparčiai, jaunatviškai žygiuojantį moksleivių ar studentų priešakyje. Palangoje, einant lenktynių, jis visus pralenkdavo ir juokdavosi, vadindamas juos mėšėdžiais. Mėgdavo Vydūnas organizuoti bei dalyvauti lenktynėse ir su gimnazistais, studentais, daugelį jų taip pat aplenkdamas. Netgi perkopęs 80 metų su lietuviškos gimnazijos moksleiviais vykdavo į iškylas Detmoldo priemiesčio miškuose, dalyvaudavo visuose jaunimo žaidimuose, pramogose, energingumu nenusileisdamas A. Krauso vadovaujamiems skautams.

Neįprastas dalykas tuo laikmečiu buvo Vydūno praktikuojami kvėpavimo pratimai. Jaunimui Tilžėje buvo įdomu stebėti, kaip Vydūnas atlikdamas kvėpavimo pratimus, kartu taria ir tam tikrus balsius, skiemenis, taip pat ir garsų indiškaį *Om*. „Baigia šiais žodžiais: *mani padmi Aum – Amžinasis many atsiskleidžia lyg lotoso žiedas*. Toks kvėpavimo pratimas stiprina įvairias plaučių dalis“ (5, 42). Natūralus Vydūno gyvenimo būdas ir religingumas daugelį stebino, jis neretai buvo laikomas gamtos žmogumi, kuris „dievybę savin semia ir dievybė iš jo atgal į aplinką sugrįžta“ (20, 3).

APIE DARŅĄ IR SVEIKATĄ – ŽODŽIU IR RAŠTU

Vydūnas įvairiomis temomis ne kartą kalbėjo Klaipėdoje, Kaune, Vilniuje, lankėsi ir mažesnėse Lietuvos vietovėse: Palangoje, Švėkšnoje, Skuode, Mažeikiuose, Telšiuose, Naumiestyje, Tauragėje, Raseiniuose, Šiauliuose, Panevėžyje, Radviliškyje, Joniškyje, Rokiškyje, Biržuose, Kėdainiuose, Dotnuvoje, Ukmergėje, Kybartuose, Vilkaviškyje, Alytuje, Marijampolėje, Vilkiyoje ir kitur, neminint Mažosios Lietuvos vietovių. Teigiama, kad „Vydūno paskaitų klausyti rinkdavosi kimština pilnos salės jaunimo“ (3, 15).

Pirmieji Vydūno gerbėjai Didžiojoje Lietuvoje buvo jo leistų žurnalų „Šaltinis“ (1905–1907) ir „Jaunimas“ (1911–1914) skaitytojai („Jaunimas“ – pirmasis jaunimui skirtas žurnalas Lietuvoje). Jame buvo dažnai gvildenamos gyvenimo ir savęs pažinimo, dvasinio atsparumo bei sveikatos temos. Vydūno leidžiamuose žurnaluose buvo skyrelis „Pasikalbėjimai“, kuriame jaunesni skaitytojai, pateikę savo klausimą, netrukus rasdavo į juos Vydūno atsakymą apie savęs pažinimą, lyčių kultūrą ir sveikatą bei kitus svarbius klausimus. Ne kartą Vydūnas lankėsi Vilkiyoje, čia Vydūno gerbėjų būta jau prieš 1914 m. karą. Čia netrukus susikūrė ir vegetarų būrelis, kurio pageidavimu Vydūnas paskaitose nagrinėjo daugiausia sveikatos filosofijos klausimus. Vegetarai „Vydūną laikė savo dvasiškuoju tėvu“ (7, 41).

Ryškiausiai mąstytojo sveikos gyvensenos kultūros ugdymo vaisiai atsiskleidė Telšių gimnazijoje, kur 1920–1923 metų pavasariais mokytojavo. Pasak A. Krauso, jam atvykus, gimnazijoje prasidėjo naujas, šviesus laikotarpis. Jis sugebėjo sužadinti moralines vertybes, sąmoningo ir prasmingo gyvenimo siekį, ragino vengti blogų įpročių (rūkymo, girtavimo, ištvirkavimo), siekti kūno ir dvasios sveikatos. Netrukus čia įsisteigė du – vegetarų ir filosofinio pobūdžio – būreliai. Vegetarai rengė „Širdies liepsną“ – pirmąjį vegetarų leidinį Lietuvoje, kurį skaitė ne tik telšiškiai. Buvo išleisti du šio apolografuoto laikraščio numeriai. K. Dineika 1925 metais atvykęs į Telšius skleisti kūno kultūros idėjų nustebo, jog Vydūno „įtaiga jaunimui tokia galinga, jog visi buvo persiėmę ir sveiko gyvenimo dvasia“ (1, 484). Dineikos manymu, Vydūnas surado kelią į amžiną dvasios bei kūno jaunystę ir tas ypatumas traukė su juo bendravusį jaunimą.

Vydūno savitvardos ir vegetarizmo idėjos susilaukė pasekėjų ir tarp Kauno universiteto studentų, su kuriais, ypač iš Klaipėdos krašto kilusiais, mąstytojas palaikė artimesnius ryšius. Vydūnas studentams kalbėdavo apie jaunimo problemas, charakterio trūkumus, nurodydamas būdus, kaip juos šalinti, pailiustruodamas tai pavyzdžiais. Tos paskaitos klausytojus uždegdavo, skatindavo būti geresniais, kilnesniais. Čia įkurto vegetarų būrelio narių gretose buvo ir būsimųjų medikų. Vienas jų – Fr. Bintakys. Jis, gyvendamas jau Niujorke, ne tik pats sekė Vydūną, bet ir savo pacientams dažnai rekomendavo vegetarinę dietą.

Toli gražu ne visada Vydūno įtaka buvo džiaugiamasi. Į kaimą atostogų grįžusių jaunuolių neretai laukdavo rimti konfliktai su tėvais: apsisprendimas nebevalgyti mėsinių valgių buvo siejamas su tikybos keitimu, ypač sužinojus, kad gyvenseną keisti įkvėpęs įvairiais gandais apipintas, iš protestantiško krašto kilęs Vydūnas (9, 151).

Sveikos gyvensenos idėjas filosofas propagavo ne tik paskaitose, bet ir įvairiuose periodiniuose leidiniuose bei knygoje. Itin didelio susidomėjimo sulaukė veikalas „Gimdymo slėpiniai“ (pirmasis leidimas – 1909 m., kiti – 1919 ir 1921 m.). Knyga „Sveikata, jaunumas, grožė“ buvo parašyta apie 1925 m., o išleista 1928 m. Tai pirmieji Lietuvoje originalūs (ne verstiniai) veikalai lytiškumo ir sveikos gyvensenos temomis. Jais Vydūnas norėjo parodyti, „kaip galima kopti iš paprasto niūkaus sielos gyvenimo į skaištesnį, giedrindamas supratimą tam, kaip reikėtų žmoniškiau gyventi, kaip tokiu būdu tauta galėtų stiprėti“ (15, 21). K. Dineikos manymu, ypač brangintinas jo veikalas apie sveikatos stiprinimą todėl, kad aprašytos paslaptys „yra išbandytos, perleistos per patyrimo ugnį“ (1, 484).

Vydūnas sveikatos filosofijos klausimus kėlė ir grožinėje kūryboje. Komedija „Pasveikimas“ (pradžioje ji vadinta „Tikruoju gydymu“) buvo parašyta ir Tilžėje pastatyta 1911 m. Pagrindiniai dramos herojai – gydytojas, „apsitaisęs kaip koks magas“ ir Kvaiša – „nutukęs vyras su labai storu pilvu“ (17, 4). Komedijoje atskleidžiamas sveikatą griauantis

gyvenimo būdas, kančios dėka kilęs suvokimas, kaip žmogui dera gyventi ir nelengvas sveikimo kelias.

Dramoje „Laimės atošvaita“ rašytojas analizuoja meilės, lytiškumo ir darnos klausimus. Šią tragediją parašyti paskatino „jaunųjų nusižudymai dėl „nelaimingos“ meilės, [...] ypač labai skaudus 1931 m. atsitikimas Klaipėdoje“ (13, 4). Vydūnas buvo parašęs lyčių kultūros klausimus nagrinėjantį „keturių veiksmų satyrinį žaismą *Skaistumo ir gašlumo galia*“. Rankraštis Pirmojo pasaulinio karo metais žuvo (11, 3).

Sveikatingumo klausimai paliesti ir kituose grožiniuose Vydūno kūkiniuose. Dramoje „Varpstis“ ypač ryškus sveikos gyvensenos mokytojo paveikslas – tai gyvenimo reformatorius *Keleivis*, kuris keičia žmonių nuostatas, aplinką, kad ji būtų kuo palankesnė žmogaus tobulėjimui; kaip alternatyvą smuklei jis kuria sveikos gyvensenos ir kultūros namus. Kintant žmonių nuostatomis, keičiasi ir jų gyvenimas. Moterys nebenori toleruoti kasdien išgėrinėjančių vyrų ir kentėti, bet siekia gyvenimą taisyti, gražinti, šviesinti. Patys vyrai suvokia kilnesnio gyvenimo perspektyvą ir nutaria kovoti, įveikti savo žalingus polinkius (6, 215–216). *Tautnoras* dramoje „Vergai ir dykiai“ yra gydytojas, gydantis ne tik kūną, bet pirmiausia žadinantis žmogaus dvasią. Jis ragina pamatyti savo vergiškumą, bailumą, nesavarankiškumą ir kopti iš šių silpnybių. Vydūno dramose alkoholizmas ir seksualinis palaidumas (seksomanija) neretai sugretinami ir netgi sutapatinami, nes jų (beje, kaip ir visų kitų silpnybių bei priklausomybių) priežastys tos pačios: menkas žmoniškumas ir jausmų, aistrų, geismų nevaldymas.

Vydūnas apie sveikatą rašė ir savo laiškuose. Neretai į jį kreipdavosi prašydami patarti, kaip gydytis, kaip sveikatą stiprinti. Jis ragino savo bičiulius nepaliauti tai daryti, nes „nėra gera laukti ligos grįžtant. Priešingai – reikia savo vidaus gilumoje nuolatai savo sveikatą nujausti. Čia, gilumoje, ji iš tikrųjų yra ir paveikia kūną taip, kad gali sveikti“ (14, 1927 m.). Dažnai Vydūnas laiškuose primena saikingumą, savitvardą: „Laisvė nėra bedrausmis gyvenimas. O tūli mano, kad gali ir turi teisę ūpams duoti valią. Disciplina, disciplina, tai tat, kas lietuviams labai reikalinga“ (14, 1928 m.).

Taigi, Vydūno idėjos jas girdėjusiems ir skaičiusiems Nepriklausomoje Lietuvoje darė didelę įtaką, ir ta šviesa, kurią mąstytojo mintys sužadino, daugeliui neužgeso visą gyvenimą. Jis buvo vertinamas už tai, kad sėkmingai išsigydė pats ir tai padėjo padaryti kitiems. Gydytojo N. Indrašiaus teigimu, Vydūnas pirmasis nustatė higienos taisykles ir buvo medicinos pedagogikos pradininkas Lietuvoje (8, 12).

Literatūra:

1. Dineika K. Kaip gyvena Vydūnas? // *Romuva*, 1932, nr. 21.
2. Grabauskas V., Jakušovaitė I. A. Šveicero pagarbos gyvybei etika ir šiuolaikinė medicina // *Humanistica*, 1999, nr. 3.
3. Grigolaitis J. Nepamirškime Vydūno ir jo siekimų // *Keleivis*, 1951, nr. 5/6/7.
4. Kavolis. *Žmogus istorijoje*, 1994, Vilnius.
5. Krausas A. Vydūnas Telšiuose // *Vydūnas*, 1948, Detmoldas.
6. Martišiūtė A. *Vydūno dramaturgija*. 2000, Vilnius.

7. Mikalauskas P. Vydūnas – sveikatos filosofijos kūrėjas // *Mokslas ir gyvenimas*, 1989, nr. 9.
8. Rabačiauskaitė A. Ten, kur gyveno Vydūnas // *Literatūra ir menas*, 1969, nr. 30.
9. Serapinas R. Vydūnas – filosofas moralistas // *Aidai*, 1968, nr. 4.
10. Šemerys S. Vydūno gyvenimas // *Aukuras*, 1926.
11. Vydūnas. Iš daktaro Vydūno atsiminimų // *Lietuvių žinios*, 1949, nr. 12.
12. Vydūnas – jaunumo pavyzdys // *Skautų aidas*, 1947, nr. 3.
13. Vydūnas. *Laimės atošvaita: 5 v. tragaidė*. 1934, Tilžė.
14. Vydūnas. Laiškai Untuliui, Šiauliai, Aušros muziejus.
15. Vydūnas. Mano gyvenimo apžvalga // *Žemaičiai*, 1938, Kaunas.
16. Vydūnas. *Pasikalbėjimai apie sveikatą*. 2004, Klaipėda.
17. Vydūnas. *Pasveikimas*. 1934, Tilžė.
18. Vydūnas. *Raštai*, t. 1, 1990, Vilnius.
19. Vydūnas. *Sveikata, jaunumas, grožė. Gimdymo slėpiniai*. 1991, Kaunas.
20. Vykintas S. Vydūnas 65 metų amžiaus sukakties proga // *Lietuvos aidas*, 1933, nr. 66.

Į sveiką gyvenimą ir skaidrią būty Vydūno keliu: mokslinės-praktinės konferencijos medžiaga,
Klaipėda: Klaipėdos universiteto leidykla, 2008.