

VYDŪNUI – 150

*...Amžinoji Apvaizda yra pasirinkusi Lietuvą aukštam uždaviniui.  
Kiekvienas Lietuvos sūnus turėtų tai atjausti ir atitinkamai gyventi.  
Mūsų viltis tad kas dieną daugiau įvyks. Ir kas dieną galėsime žvelgti  
į ateitį su didesniu pasitikėjimu, dėkingi, kad mums likimas parinko  
gyventi Lietuvai.*

*Su tikra pagarba širdingai sveikina  
Vydūnas*

*Iš laiško Lietuvos Tarybai 1918 m. balandžio 10 d.*

*“Žmogus iš prigimties turi būti sveikas ir laimingas, o ligos tik išimtis, kurios galima išvengti taikant teisingą gyvenimo būdą”.*

Vydūnas

# Sveikatos kultūra pagal VYDŪNĄ

Regina Vaišvilienė  
Lietuvos medicinos biblioteka

2018 metais Lietuva mini ne tik Lietuvos valstybės atkūrimo šimtmetį, bet ir vieno ryškiausių mūsų kultūros asmenybių – Vydūno 150-ąsias gimimo metines.

Vydūno sveikatos filosofija, jo kūryba nėra labai plačiai žinoma visuomenėje. Nepaisant to, kad šiemet jau 20-tą kartą Klaipėdos universiteto Sveikatos mokslų fakulteto organizuojamoje konferencijoje „Į sveiką gyvenseną ir skaidrią būtį Vydūno keliu“ susirinkę lektoriai ir dalyviai mėgins kalbėti apie tai, kaip išvengti ligų, kaip saugoti sveikatą ir atsisakyti žalingų įpročių, apie Vydūno kūrybą sveikatos filosofijos temomis plačiajai visuomenei žinoma dar labai nedaug.

Vydūno jubiliejinis gimtadienis – gera proga labiau pasidomėti šio originalaus sveikos gyvensenos propaguotojo kūryba bei jo asmenybe, tuo pačiu paskatinti ir bibliotekos lankytojus pavartyti laiko išblukintus leidinius bei perskaityti XX a. pradžioje filosofo išsakytas mintis sveikatos ir higienos klausimais.

*“Sveikata visuomet saistosi su šviesa, su kvapu, su tyru oru ir su švarumu, niekuomet su tamsa, su dvokimu ir purvu”.*

Sveikata. Jaunumas. Grožė. 1991, p. 2.

Šioje virtualioje parodoje skaitytojui pateikiama

- Vydūno pagrindinės gyvenimo ir veiklos datos.
- Vydūno kūriniai, kuriuose labiausiai atsispindi sveikatos klausimai.
- Parodos, skirtos Sveikatingumo metams (2013), veikusios bibliotekoje, nuotraukos.
- Vydūno leidinių, esančių bibliotekoje, sąrašas bei literatūra apie jį ir jo kūrybą.



“Noriu lietuvių tautos žmones matyti taurius, sveikus. Todėl stengiaus visaip jų taurumą ir sveikatą auginti ir tvirtinti. Dariau ir darau tai žodžiu ir raštu (...) tariusos esąs tam skirtas, beveik visą jaunatvę sirgęs ir visaip gydytas”.

Vydūnas

# Vilhelmas Storostas Vydūnas

1868 03 22 – 1953 02 20

- Gimė 1868 m. kovo 22 d. Jonaičiuose, Šilutės rajone.
- 1888 m. baigė Ragainės mokytojų seminariją.
- 1888-1892 m. dirbo mokytoju Kintų pradžios mokykloje.
- 1892–1912 m. dėstė Tilžės gimnazijoje prancūzų ir anglų kalbas.
- 1918 m. dėstė lietuvių kalbą Rytų seminare prie Berlyno universiteto.
- 1896–1898 m. Greifsvaldo, 1899 m. Halės, 1900–1902 m. Leipcigo, 1913–1919 m. Berlyno universitetuose studijavo filosofijos, religijos, kultūros, meno, literatūros, istorijos, sociologijos, gamtos mokslus, sanskrito, anglų ir prancūzų kalbas.
- Nuo 1907 m. dalyvavo lietuvių mokslo draugijos veikloje.
- Leido žurnalus „Šaltinis“ (1905 – 1909 m.), „Jaunimas“ (1911 – 1914 m.), „Naujovė“ (1915 m.), „Darbymetis“ (1912 – 1925 m.).
- Bendradarbiavo kitoje Rytų Prūsijos lietuvių ir Lietuvos periodinėje spaudoje.
- 1940 m. buvo pristatytas Nobelio premijai.
- 1944 m. su Tilžės gyventojais evakuotas Vokietijos gilumon.
- Mirė 1953 m. vasario 20 d. Detmolde, Vokietija.
- 1991 m. spalio 19 d. jo palaikai perlaidoti Bitėnų kapinėse Šilutės rajone.

## Vieno Žmogaus Tsinesimas ir Gyvenimą

A. Gyvenimas yra slėpinigumo priplūstas. Žymiausias slėpinys yra gyvybė ir dar ypatingiau žmogaus esmė. Bet žmoniu daugumai tai dar nėra aišku. Viskas jiems atrodo prasta, žinoma. Per griežtai jie yra prasiradę daiktiskume. O tik yra visos gyvenimas tikros nuostabumas.

Tai ypatiai aiškėja, kada žmogus stengiasi visa, kas yra ir kas vyksta, numanyti glūdant begalinėje erdvėje ir neapmatomame laike ir nusivokti esant ~~ne~~ didiajame Slėpinyje. Tada žmogus lyg praregi ir negali ~~gana~~ gana tuo nusistebėti, kas gyvenimas yra ir ką jis nuostabaus žmogui suteikia.

Tai patinti buvo lemta jau vėnām vaikui, kurs gimė Sventadienę 1868 m. kovo 22d. rytmetyje tarp 8 ir 9 val., gaudiant Verdainės Sventnamio varpams, Jonaitiū kaimė, Šilutės apskr. graziame namelyje, kurs buvo pastatytas sode prie Jušos kranto.

Ištrauka iš Vydūno ranka rašytos autobiografijos.





Vydūno Tēvai ir seserys



Vydūno broļiai. Iš dešinēs:

Vilius Storost (1868-1953)  
 Johanes Storost (1867-1945)  
 Fridrich Storost (1869-1957)  
 Georg Storost (1872-1937)  
 Herman Storost (1876-1916)  
 Albert Storost (1878-1905)



*“Abu – nujautimas ir protas – turi lygų svarbumą. Kuomet vienas jų, imkime nujautimą, viršų turi, tuomet žmogaus veikimas nesutinka su regimu gyvenimu. Kuomet protas vyrauja, žmogaus veikimas yra menkas, siauras, be tikros gyvybės. Todėl abu lygią turi dalį žmogaus gyvenime.”*

*Vydūnas*

Vydūnas su žmona Klara Fiulhaze  
darbo kabinete

*„Vydūno sveikatos filosofija žmogų labiausiai orientuoja  
kreiptis į patį autoritetingiausią gydytoją ir patikimiausią sveikatos  
saugotoją – dvasinį pradą pačiame savyje.“*

V. Bagdonavičius

Vydūnas nebuvo nei gydytojas, nei fizinės kultūros specialistas, tačiau tapo vienu įžymiausių ir paveikiausių sveikatos saugojimo ir stiprinimo, sveiko gyvenimo būdo propaguotojų Lietuvoje.

Vydūno sveikatos filosofijos devizas - ne kova su ligomis, o sveikimas, ir kaip išvengti ligų. Liga traktuojama kaip paties žmogaus neteisingos gyvensenos padarinys, kaip anomalija, kurios priežastis - tikrųjų gyvenimo dėsnių, harmoningo ryšio tarp gamtiškųjų ir dvasios galių pažeidimas. Tų dėsnių nuoseklus laikymasis – pati geriausia ir patikimiausia profilaktika.

Vydūnas teigė, kad būtent į ją (profilaktiką) didžiausiąja dalimi turi būti orientuota medicina, kiekvieno gydytojo veikla. Tuomet mažiau bereikės kovoti su ligomis, žmonės bus atsparesni, mažiau sirgs.

„Didvyriškai įvairius išbandymus pakėlęs Vydūnas turėjo moralinę teisę pasakyti, kad žmonėms skelbti jo principai yra ne tuščios deklaracijos, o gyvenimo praktikoje pačiomis sunkiausiomis sąlygomis patikrintos tiesos, realūs, kiekvienam prieinami ir įgyvendinami dalykai.“

*V. Bagdonavičius. Sveikata. Jaunumas. Grožė. 1991, p. 7.*



“Mes visuomet tokie esame, kokiais mes patys būti norime ir būti pasistengiame.”

Vydūnas



„Vydūno sveikatos filosofija yra viena reikšmingiausių jo kūrybinio palikimo dalių, nors ne vardan jos jis daugiausiai triūsė. Ji gimė kaip apibendrinimas to patyrimo, kurį Vydūnas įgijo pirmiausia rūpindamasis savo sveikatos pataisymu“.

V. Bagdonavičius. Sveikata. Jaunumas. Grožė. - 1991, p. 8.

# Vydūno sveikos gyvensenos idėjos žodžiu ir raštu

Knygos:

- **Gimdymo slėpiniai** / Vidūnas. Tilžė, 1909. 176 p.  
Šios knygos išėjo dar du leidimai – 1919 ir 1921 m.,
- **Sveikata. Jaunumas. Grožė** / Vidūnas. Tilžė, 1928. – 200 p.  
Antras leidimas išėjo po metų - 1929 m., trečias, fotografuotas - 1991 m. kartu su „Gimdymo slėpiniais“.

Žurnalai:

- „**Šaltinis**“ (1905-1907),
- „**Jaunimas**“ (1911-1914),
- „**Naujovė**“ 1915, išėjo
- „**Darbymetis**“ (1921-1925).

Vydūnas daug rašė, kalbėjo, diskutavo sveikatos, higienos, dorovės temomis jo leidžiamuose ir redaguojamuose žurnaluose:

Visa Vydūno kūryba atsispindi **Raštuose (I-IV tomai)**, išleistuose 1990 m.

Be leidinių, Vydūnas sveikatos temomis plačiai kalbėjo susitikimuose su studentais, apskritai jaunimu. Lankydamasis įvairiose Lietuvos vietose skaitė paskaitas, rengė koncertus.

„Vydūno paskaitų klausyti rinkdavosi kimštinais pilnos salės jaunimo.“ (Keleivis, 1951, Nr.5/6/7 p.15)

*“Užauga žmonės, patiria gimties likimus ir reikalavimus, klauso jųjų ir gamina vaikus, bet lig iš netyčių. Nėra jie perimti to nuostabumo, kurs čia nusiduoda. Ir dažniausiai nejaučia jie čia atsakomybės. Jeigu žmonės ką numano apie gimties slėpiningumą, tad jiems drovu apie tai ir kalbėti. Kiti net laiko visa gimti nuodėminga. “*

Gimdimio slėpiniai. 1909, p. 5.

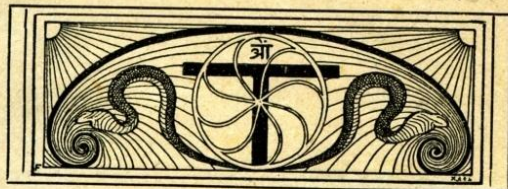
## Vydūno darbai sveikatos klausimais



„Visas gyvenimas yra nuolatinis gaminimas ir gimimas. Džiaugiasi žmonės, matydami, kaip visur pavasarį dygsta, sprogsta ir žydi, kaip vasaroj uždera javai, kaip jie bręsta, ir kaip noksta vaisiai. O kokia palaima, kad užgema kūdikis! Tikrai, lig būtų Aukštybė pati gražiausią dovaną suteikusi namams! Taip visi tuomet kupini džiaugsmo. Sakoma tiesiog: Dievas davė kūdikį.“



*Mydūnas Grudyco slėpsuoi*  
281438



### Gīvenimo ir sveikatos pradžia.

Gimties  
svarbumas.

Gīvenimas ėra nuostabumū kupinas. Jau kuo negalėtai sakīt, kad jis patsai ėra stebuklas. Kad gīvi esame, kad regime ir jautiame tiek ėvairiū dalikū ir atsitikimū, ėra tikra māslė. Kā tik reiškia, kad esame? Kām visa, kā patiriame, kā suzinome? Taip nuolatai turime klausti. O tūli neranda tām jokio atsākimo. Dār-gi daug žmonių gāl nei nejautia, kad gīvenimas ėra nuostabus.

O pagaliaus nebūtū mūsū, nebūtū to nuostabaus gīvenimo, ėjeigu nebūtū gimties. Iš jos mes stojamės. Per ją mums teikiamas kūnas, kurs išlengvo tarpsta, didėja ir pastoja regimu daigtū tarp kitū daigtū ir mums tarpininkauja, visām gīvenimui sužinoti.

O šitā gimties svarbumā, rodos, visi žmonės giliai nujautia. Nesistebėdami apskritai gīvenimu, jie stebisi tikrai gimtimi. Jū akise ji ėra slėpinis, kurs nesileidia būti atskleidiamas, o taip neapsakomai māsina patiriamas. Jis žmones savėsi traukia nesuprantamais, bet aiškiai jautiamais maloniais ir kartu skaudiais rūšiais. Gimtije žmonės numāno viso esimo šaknis. Gimtis jiems žāda kazi-koki gīvībės pakilimā, neaprėpiamā palaimā. Gimtis ėra visai žmonijai visū nuostabumū nuostabiausia.

## Gimdymo slėpiniai:

### I. Gyvenimo ir sveikatos pradžia.

Gimties svarbumas

Gimties dvejybė gamtoj.

Žmonių gimti-dvi.

### II. Gimimas ir mūsų dienų žmonės.

Kodėl žmonės gimtimi drovisi.

Gimties gyvenimo pagedimo priežastys.

Iškopimas iš gimties nešvarumų.

### II. Asmens gyvata ir gaminimas.

Kūno protas.

Kraujas.

Gaminimo jėgos.

Gaminimas ir dora.

### IV. Tėvai ir vaikai.

Paprastoji vaikų gimtinė.

Vaikų dalis iš vaikų kūno gyvatos

Vaikų dalis iš tėvų ūpų-minčių gyvatos.

### V. Žmogus ir gimtis

Gyvenimo prasmė.

Gimties uždaviniu – du.

Meilė

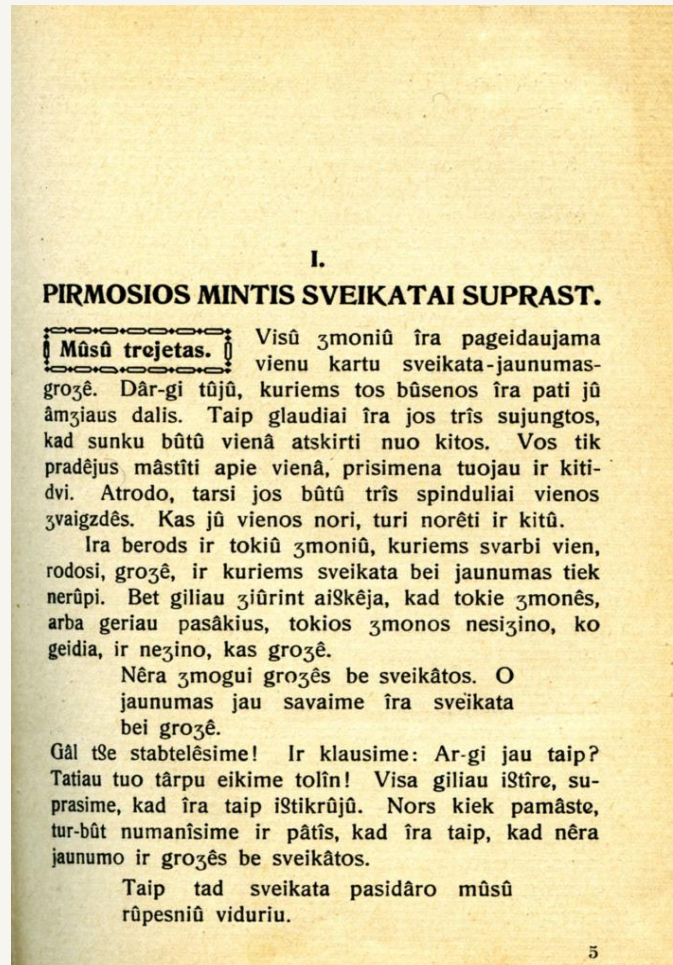
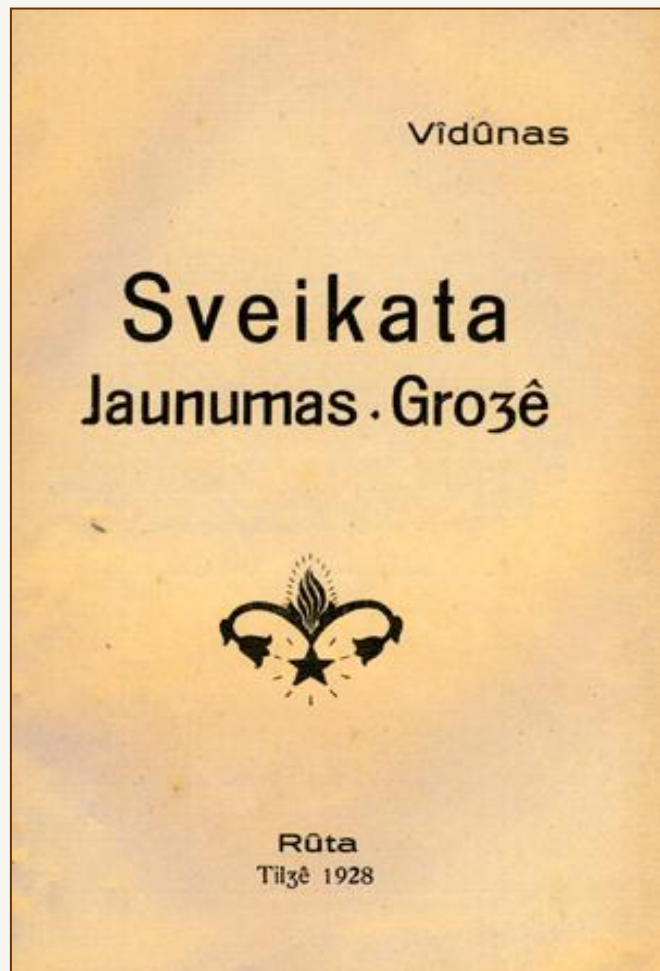
## Sveikata. Jaunumas. Grožė



“PASTABA. Šį veikalą esmi parašęs kelerius metus atgal. Norėjau jį išleisti jau 1925 mts. Nebuvo galima. Ir šiais metais nusitęsė jo išleidimas dėl tūlų priežasčių lig dabar. Parodau šiuo veikalu maždaug tai, kaip aš pats stengiaus iš mažų dienų silpną savo sveikatą stiprinti – tvirtinti. Tam tad studijavau įvairiausius mokslus apie sveikatos palaikymą.”

Vydūnas

# Sveikata. Jaunumas. Grožė



Šį Vydūno veikalą galima skaityti internete [http://vydunodraugija.lt/wp-content/uploads/2013/02/Knyga\\_Sveikata.Jaunumas.Groze\\_.pdf](http://vydunodraugija.lt/wp-content/uploads/2013/02/Knyga_Sveikata.Jaunumas.Groze_.pdf)



# Sveikata. Jaunumas. Grožė



**Žmogaus gīvatos**  
atskirai pažimėtos

## Žmogaus gīvātū sāviškumas.

Minėtūjū žmogaus gīvātū kiekviena turi atskirā savo gīvumā. Kūnas nuolatai traukia oro į save, geria kartu drėgmės ir rija valgius, kuriuos suvirškina ir pavertia tikrais tirštais ir skistalais, padaro juos kūno dalikais ir išmeta, kas nėra jam arba nebėra reikalinga. Kraujas tame darbe visū daugiausiai reiškia.

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

kiek gīvai eina jo gīvenimo būla, tiek jis jaunas.

Kaip ji tik pradeda vangėti-tingėti, kūnui artėja senatvė. O jeigu ta būla, kūno pakitimas, sustoja, kad ir trumpā laikā, žmogus miršta.

Nuolatai kinta kraujas, kūno oda, raumenis, dirgsnis, smāgenis, net-gi kaulai. Mokovai sako, kad septineriems metams praėjus, visas kūnas yra naujas lig mažiausiosios dalelės.

Tatiau kūno pavidalas pasilieka beveik visai tas pats.

Neregima ir paprastai nesuprantama galia laiko suplaukianti matėriālā lig tikrame modelyje.

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

gīvas kūnas reikalauja veikiausiai gīvo matėriālo.

Kūnā kuriantiosios jėgos jame randa giminingumā ir veisimo galias.

O kaip kūnas skirsto maistā, yra statiai nuostabu. Joks mokslininkas dar nepasākė, kas parenka tā maisot

# SVEIKATA, JAUNUMAS, GROŽĖ

## Turinys

### I. PIRMOSIOS MINTYS SVEIKATAI SUPRAST

MŪSŲ TREJETAS  
ŽMOGAUS AMŽIUS  
ĮSTATYMAS  
ŽMOGAUS GYVENIMAS  
PROTAS BEI IŠMINTIS  
ŽYMŪS PATARIMAI  
GYDYMAS  
KURIEMS ŠIS RAŠTAS PARAŠYTAS

### II. ŽMOGAUS ASMENYBĖ IR SVEIKATA

TŪLERIOPAS ŽMOGAUS GYVENIMAS  
ŽMOGAUS GYVATŲ SAVIŠKUMAS  
ŠIŲ SKIRTINGŲ GYVATŲ SANTYKIAVIMAS  
SĄMONĖ  
ASMENYBĖS GYVATŲ SANTYKIAVIMO ATVANGOS  
DVASIOS-SIELOS PIRMENYBĖ  
ŽMOGAUS SVEIKATA

### III. SVEIKATOS GRIOVIMAS

KAIP ŠIS GRIOVIMAS ĮVYKSTA  
GRIAUNANČIOS APLINKOS JĖGOS  
GRIAUNANČIOS VIDAUS JĖGOS  
PROTAVIMO GYVATOS SLENKTIS  
SVEIKATOS PAGRINDO GRIOVIMAS

### IV. SVEIKATOS PATVARA

GYVYBĖ IR GYVUMAS  
KŪNO GYVUMO DARBAS  
PLATUSIS GYVYBĖS JUDESYS  
GYVYBĖS JUDESYS KŪNE  
GYVYBĖS JUDESYS JAUSMŲ GYVATOJE  
MINČIŲ GYVUMAS  
ŽMOGAUS ESMĖS GYVUMAS  
SVEIKATOS PATVARUMO PAGRINDAS

### V. KŪNO GYVENIMO PRIŽIŪRĖJIMAS

KŪNO ASMUI

#### 1. KŪNO GYVENIMO BYLA

##### A. KVĖPAVIMAS

KVĖPAVIMAS IR KŪNO BEI ASMENS GYVENIMAS  
KAIP KVĖPUOTI REIKIA  
KVĖPAVIMAS IR GYVENAMOJI DIENA  
GILESNIŲ KVĖPAVIMO SVARBUMAS  
ĮVAIRIŲ TIKSLŲ KVĖPUOSENOS

##### B. MITIMAS

KŪNO PROTAS IR ŽMONIŲ NEPROTAS  
KELI PAGRINDINIAI PATARIMAI  
KUO MAITINTIES REIKIA  
KUR MAISTO DALYKAI RANDASI

VALGOMIEJIE DAIKTAI

TŪLŲ VALGOMŲ DAIKTŲ VEIKIMAS

VAIKAMS PATARIAMI VALGIAI

VALGOMI DAIKTAI RIEBIEMS NULIESTI

VALGOMI DAIKTAI LIESIESIEMS IR SILPNIESIEMS

REUMATIKAMS IR KAULLIGE SERGANTIEMS

DAŽNAI VALGOMI, BET LABAI ŽALINGI DAIKTAI

VALGIŲ PASKIRSTYMAS IR PRIRUOŠIMAS

KAIP REIKALINGĄ VALGĮ PASIRINKTI

ŽMONIŠKESNĖS MAITYSENOS ĮPRATIMO ŽINGSNIAI

METŲ LAIKAI IR MITIMAS

KELI PATARIAMI VALGIAI

### C. GIMTIS (SEXUS)

KŪNO AUGIMAS

GIMTIES LIAUKOS IR SVEIKATA

GIMTIES GYVENIMAS IR ŽMOGAUS ESMĖ

PATARIMAI

### D. KŪNO JUDESYS

KŪNO GYVENIMO JUDESIAI

JUDESIAI TARPININKAI

SĄMONINGOJO JUDESIO DĖSNIAI

### 2. KŪNAS IR APLINKA

#### A. ODA

ODA IR KŪNO GYVENIMAS

ODOS DARBAS

ODOS GYVUMO IŠLAIKYMAS

ODA IR KRAUJO SVEIKUMAS

PRO ODA Į KŪNO VIDAUS

#### B. APSIRENGIMAS

APSIRENGIMO REIKŠMĖ

TINKAMI IR NETINKAMI DRABUŽIAI

#### C. NAMAI

NAMŲ REIKŠMĖ

TINKAMASIS NAMAS

NAMAI IR APLINKA

### VI. JAUSMŲ-MINČIŲ GYVATŲ PRIŽIŪRĖJIMAS

SVEIKATOS PALAIKYMAS IR TŲ DVIEJŲ GYVATŲ PUSĖS

TAMSIOSIOS IR ŠVIESIOSIOS ŠIOS GYVATOS BŪSENOS

JAUSMŲ GYVATOS PILDYMAS TEIGIAMŲ BŪSENŲ

SVEIKATĄ STIPRINANČIOS MINTYS

GYDYMAS MINTIMIS

### VII. DVASIA-SIELA

ŽMONIŲ ESMĖS NELYGUMAS

DVASIOS-SIELOS ĮSIGALĖJIMO ŽYGIAI

SVARBŪS ATSKIRI PASISTENGIMAI

ŠVENTNAMYJE

PRIEDĖLIS

NEĮPRASTŲ ŽODŽIŲ PAAIŠKINIMAS

„Vydūnas – pirmasis nustatė higienos taisykles ir buvo medicininės pedagogikos pradininkas.“

Gydytojas N. Indrašius

“Žmogaus sveikata yra dėsnių palaikoma įvairių žmogaus buvimo gyvatų gyvenimas ir darnus jų santykiavimas”.

Jaunimas, 1914, Nr.6, p.48.

“Tarptautinė higienos paroda. Tokia yra šiais metais Dreždene. Yra ji savo būdu pirmutinė. Ir todėl visame pasaulyje apie ją kalbama. (...) Iš tikro nuostabi ta paroda. (...) Ir beveik didžiausia parodos dalis naudinga visokių rūšių mokslininkams: gydytojams, gamtininkams, tautų žinovams ir kitiems, dar gal ir fabrikantams. Bet viena labai didelė troba yra tyčia plačiam žmonių skaičiui paskirta. Ji turi antrašą: Der Mensch (“Žmogus”). Ir yra labai smalsu čia viskan pasižiūrėti. Viską matęs, esi beveik mažas mokslininkas. (...) Taip labai daug galima išmokyti apie žmogaus kūną ir jo gyvenimą. Gana daug apie ligas ir kaip jos gydomos”.

Jaunimas, 1911, liepos mėn., p.10-12.

*“Sveikata visuomet saistosi su šviesa, su kvapu, su tyru oru ir su švarumu, niekuomet su tamsa, su dvokimu ir purvu”.*

Sveikata. Jaunumas. Grožė. 1991, p. 2.

Vydūno sveikatos filosofijos devizas - ne kova su ligomis, o sveikimas, ir kaip išvengti ligų.

Liga traktuojama kaip paties žmogaus neteisingos gyvensenos padarinys, kaip anomalija, kurios priežastis - tikrųjų gyvenimo dėsnių, harmoningo ryšio tarp gamtiškųjų ir dvasios galių pažeidimas.

Tų dėsnių nuoseklus laikymasis – pati geriausia ir patikimiausia profilaktika.

Vydūnas siekdamas, kad tauta sveika ir kultūringa būtų, stengėsi diegti higienos įgūdžius. Rašė ir apie asmens higieną: miegą, darbo laiką ir pobūdį, aprangą ir avalynę bei namų švarą ir tvarką.



Didžiausias šių dienų ligų skaičius pareina iš jo [apsileidimo]. Jis be abejonės silpnina ne tik kūną, bet ir patį, būtent jo sielą, jo sąmonę.

Sveikas kūnas, sveikas kraujas, skaistūs polinkiai, gyvi jausmai labai gražina kalbos skambumą.

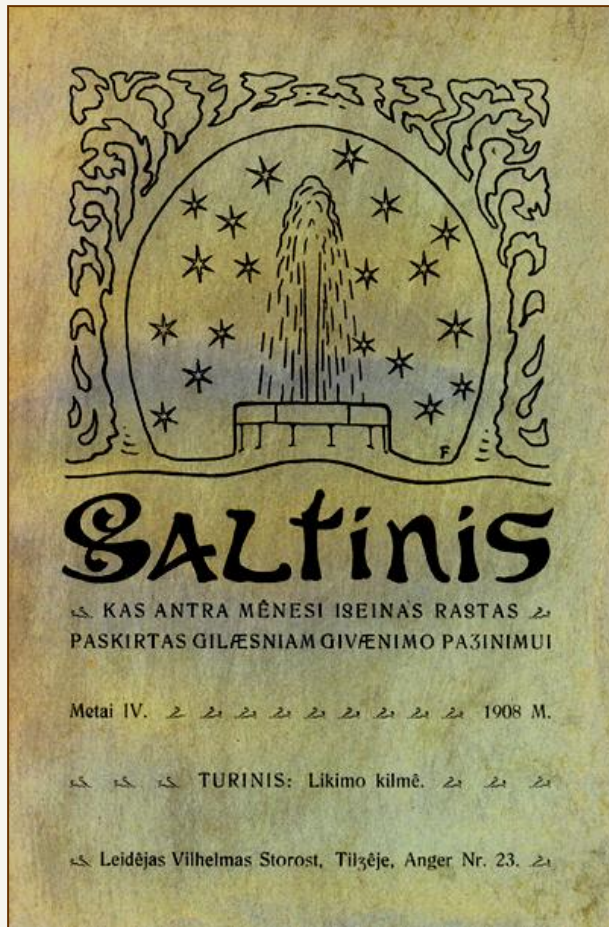
Žiūrint į lietuvių kalbą, aiškiai matyti žmoniškumo šviesa. Nuostabus kalbos turtingumas. Be abejo, buvo labai šviesi ir skaidri sąmonė, iš kurios ta kalba augo.

Lietuvių dainos ir pasakos ypatingos. Jose ne tik šviesūs ir gilūs jausmai, bet ir paskutiniai spinduliai nusileidžiančio labai seno aukšto žinojimo.

Lietuvių kalbos garsų gražumas reiškia, jog kraujas, kuriuo ji tarpo, turėjo būti buvęs pilnas žydinčio sveikumo.

Vydūno leisti žurnalai, kuriuose skaitytojai galėjo rasti atsakymus į svarbius fizinės ir dvasinės sveikatos klausimus.

**Šaltinis.** Kas antrą mėnesį išeinąs raštas, paskirtas gilesniam gyvenimo pažinimui. 1905 – 1907.



### ŽMOGAUS SUREDIMAS.

Kad žmogus ir jį kaip nieko nežinotų, tai jis bent apie save, kas jis esti, apie savo esybę, mažum žinoti turėtų. Jį žinojima įgiti ir visai nereikia nekurių mokslininkų mokslo. Vienat reikia savo atida ant savės nukreipti.

Pazįstamas mokslas tik imasi su kūnu. O jis visai gerai jo dalis ir kas jame atsi-eina pažįsta. Vienok jis nieko nežino apie žmogų pātį. Tānkiai sākoma, žmogus nieks kits, kaip tas žmotas mėsos, kaulų, kraujo, dirgsmių, gyslų i. t. t. Visai pajalij pasilieka ans stebūklingas žmogaus susimānimas, savės-žinojimas, jo sāmonė. Rodos mokslininkāms, norint žmogaus dvāsiška esybę pagāut ī paviršu, kur ji būtū sutfupinējama, ji tarp rankū padingsta.

Todėl ij tū mokslū menk te gali naudoties, norėdams savės-įpazīnima įgiti. Bet pamazų sāv svarstīdamos jauniai toli pareiti gali.

Pirmasis dalikas, kurin, žūrėdami ī save, įpazīti galim, īra tas, kad žmogus ne toks vie-

**Jaunimas** - teosofinēs krypties laikraštis, leistas 1911-1914 m. Tilžėje. Mēnesinis. Vienas pirmųjų žurnālų, skirtų jaunimui, kuriame Vydūnas ragino jaunos žmones klausti ir aiškintis jiems nesuprantamus ar nepatogius dalykus.

# Jaunimas

Mėnesinis laikraštis skiriamas jauniems.

## JAUNAM REIKIA BUTI IR AUGTI.

Malonu yra labai būti jaunam. Visas žmogus švietia gyvybės pilnumu. Kas dieną tarsi sprogtę sprogtą naujos galios. Ir nori apsireikšti. Nori pasiroditi gyvybės vaikais. Kaip saulei tekant vienas spindulis už kito neapsākoma linksmėbe sušvinta.

Visa diena yra po akių. Lūkėti galima tikrai, kad bus progos savo gyvbei apreikšti, kad bus kán patirti, gyventi. Žmogus tam ir tėra žmogumi. Visa jo esybė yra viltis. Nėsa jo esybėje tūno ateitis. Žmogus ją pats susitveria. O jaunas būdamas gali pasirinkti tam kelią.

Kiekvienas akies mirksnis yra labai svarbus. Tik dažnai mes to nepajautiame. Kad jis prašokęs, kad iš tolo nįkdamas moja, tuomet tesuprantame, koks jis neapsākamai brangus buvęs. Oi, kad būtų tai tikru laiku žinoję! Būtum, jį ragėve lig jo gėlmės dugno. Bet mes gyvenom taritum užmerktomis akimis. Siela mūsų miegojo. O visos gyvybės grozė ir malonībė apgobė mus ir rikavo. Ir — dingo.

Toks yra jaunųjų dienų svarbumas. Jo prasmė yra augti. Ir tame jo nuostabioji grozībė randasi.

## ŽMOGAUS SVEIKATA IR LOVA.

Savo kūno sveikata paprastai žmonės tesirūpina, kad užteina ligą. Tai kartais per vėlu. Sveikatą atgauti yra sunkiau negu ją išlaikyti. Labai dažnai ji silpninama jau netikusio paprotisio. Paprotisius ir jų sántikius su sveikata todėl vis išnaujo reikia mėginti.

Saunią savo amžiaus daili žmogus praleidžia lovoje. Nori išmiegoti, pasiilsėti, tai esti savo sveikatai gauti patiprinimo. Nėra tai galima, kad lova yra tokia, jog ji tiesiog kenkia sveikatai. Todėl labai žinotina, koks guolis jai naudingiausias.

Pamatinė sveikatos sąnliga yra nuolatinis kūno atsinaujinimas. Kūnas turi būti maitinamas geru oru, slapumu ir valgiu ir turi galėti išmesti, kas jam nebetinka. Tam labai svarbus yra kūno išgaravimas. Antrą sveikatos sąnliga yra šiluma. Be jos pirmoji nespildo. — Apie šilumą kalbėjome Sausio "Jaunime".

Abi tiedvi sąnligi turi būti atbojami pasirūpinant savo guoliu. Žmogui lovoje esant, neturi sustoti kūno išgaravimas. Nenusiduos tai, kad oda bus sveikai akiluota ir kūnas gana šiltas. Todėl lova turi tokia būti, kad joje žmogaus kūnas pasiliktų nuolat smagioj šilumoj. Kad kūnas besiilsėdamas vis lengvai prakaituoja, tuomet jis ligiai užtenkamai šiltas yra.

Kūno šilumą lovoje tobuliausiai sulaiko patalai. Jie gerai prisiglaudžia prie kūno ir šilumos neišleidžia. Bet jie neišleidžia ir kūno išgarų. O tie yra nuodai. Šiaip kūnas jų nemestų laukan. Tie išgarai išlengvo persunkia patalus. Tuomet tie pastoja tikra perikla visokiems sveikatai kenkiantiems diegams. Todėl pastarais metais labai buvo patariama pasitaisiti lovas be plunksnų ir pūkų, be patalų. Geriau esą apsikloti vilnone užklode. Bet tūliems tai dārant šalta buvo lovoje, kad ir dantis tarškėjo. Ir



# Jaunimas

Mėnesinis laikraštis skiriamas jauniems.

TURINIS Džiaugsmas. — Kokie mes Lietuviai esame, — Apie motiriskus šventės drobinius — Apžvalga Tautinio judėjimo reikalavimus Prūsijoje. "Birutės" laikraštis Allgem. lit. Rundschau. "Birutės Garsai". Vienas Prūsų Lietuvos veikėjas. Reikia savo brangumėlius auginti. Darbininkų stoka Lietuvoje. Naujas politiškos laikraštis. Kaip pasidina žmogaus jėgos ir meilė tėvinei. — Ogeras Didis. Lietuvos ir Amerikos Lietuvos paveikslas. Apsirikimo pataisymas. "Lietuvių dainos dainuotos Vokietijoms. — Pasikalbėjimai Ar Ica nuodėmė dainuoti? — Kaip galia meilė tėvinei padidinti? Ir tt. — 19 leidėjų ir rašytojų pusės.

## DŽAUGSMAS.

Nėra nieko, ko žmonės taip trokštų, kaip džiaugsmo! Bet jis yra ir viso troškimo ir pasiilgimo vertas. Džiaugsmas yra žmogui kai saulės spindėjimas gamtai. Džiaugsmas viskas tarsi atgija, net atsikelia iš mirusiųjų. Džiaugsmingas žmogus žengia per kliūtis akmenis lig sparnų nešamas. Kiekvienas jo darbas jam sekasi. Žmogaus mintis yra šviesesnė. Jo žodžiai yra gėvėsniai ir gaivesni. Net iš jų skambėjimo šipsosi džiaugsmo palaiminimas. O šį ar tūn džiaugsmingas nusišvertė, viskas eina paakiui, tarsi stebuklai nusiduotų. Ir žmogui yra ir noro veikti ir ištvėmės. Džiaugsmas žmogus atgema iš naujo. Džiaugsmas naujas, augštesnis ir galingesnis žmogus gema ir gyvena.

Bet džiaugsmas padaro dar daug daugiau. Apšvietia visą gyvenimą. Aplieja jį linksmu spin-

tėsime ir padidėsime. Berods, kas yra bendros mūsų Lietuvių reikmenės Prūsijoje? Gėl apie tai kitą kartą pakalbėsime.

Palikti turime šį šikį kalbėti ir apie didžiuosius judėjimus žmonijoje. Nusiduoda tse nuostabūs dalykai. O verti, kad juos gerai išmanitume.

Dar turiu vieną dalyką iš Kovo m. Jaunimo atitaisiti. Pavadinau klaidingą J. Šliūpo pasakimą jo raštelėje: Magoji arba Prūsijoj Lietuva: "Lietuvių dainos taip labai patiko Goethei, kad jis parėmė jas i savo "Die Fischerin" prasidedantia su ballada Erlkoenig". Tą zinią teisinga. Tik išėjus "Jaunimui" iš spaudos tepastebėjau, kad nebuvau atsiminęs, jog vaidinimo veikalus: Die Fischerin ir Goethės daina: Der Fischer, yra skirtu dalyku. Pats stebiuos, kodėl man tai neparėjo i atminti. Gėl klaidos atrastos tame raštelį per daug užgulė ant manes.

Rodos ne per viršū bus paminėjus dar vieną dalykeli. Kovo mėn. 22-ra Mūzikos mokytojų Draugijos surengtām Tilžėj višām vākarui buvau pakviestas vokiškai kalbā sakiti apie "dainā kaip dailės veikala", o Giedotojų Draugija, kad padainuotū kelias Lietuvių dainas. Buvo padainuota pirmiau Sasnausko: Tu mano motinėle. Dainavo dvi dainininki-dailininki Vokietai, kurie dvi išmokines buvau gerai išstarti lietuviškai. Toliau choras dainavo: Petrausko: Noriu miego; iš Lietuvos Aidū: Žinote žinau ir Kol aš mergaitė dar buvau; Petrausko: Oi motule mano, ir pagaliaus Sasnausko: Karveleli mėlinasis. Klausytojai buvo beveik visi mūzikai. O visai nušėbino juos Lietuvių dainų grožybė. Nors tai atsikartotinai ištarė, ir, kām pasidžiaugdami iššon pasākome, labai gėrė dailiškā Giedotojų Draugijos dainavimā Vds.

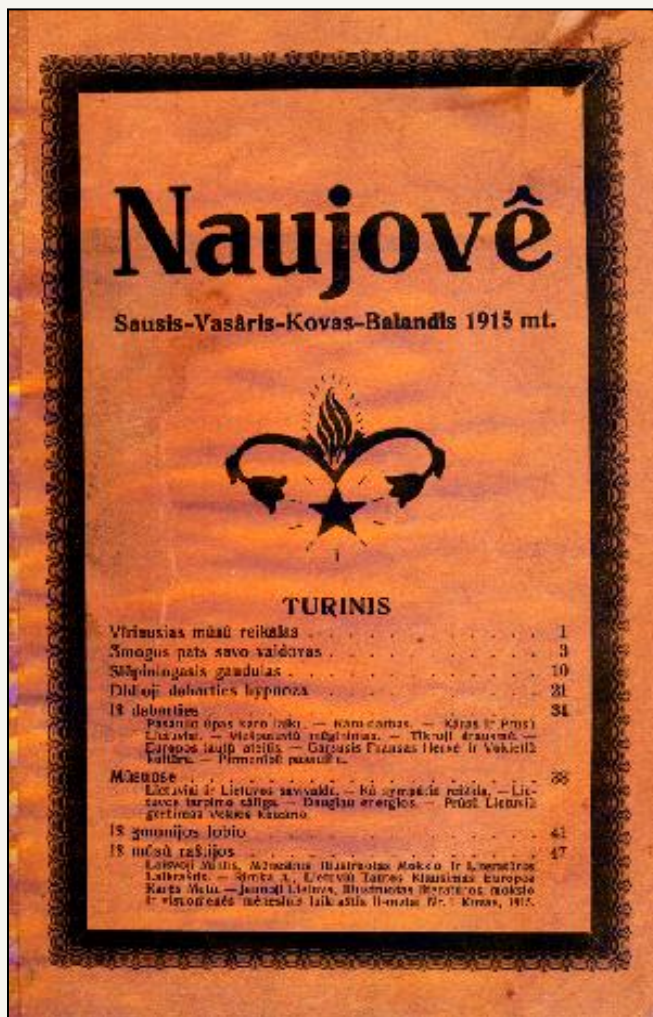
## PASIKALBĖJIMAI.

Pasidžiaugėme, tiek susilauke šį kartą klausimų. O kad ir i visus atsiliepi negėlime, nesustokime klausinėje. Kartā tik bus galima visiems atsiliepi.

**Vyzekio Nesusipratėliui:** Ar yra nuodėmė (grieks) dainuoti? — Ir aš nekartā girdėjau, kaip Lietuviai tėvai, kurie rodės išmintingi buvo, draudė tatšau vaikams lietuviškai dainuoti. O dainuojamosios dainos buvo labai grāžios ir doros. Bet tie tėvai nedraudė vaikū, kaip jie vokiškai dainavo, paveikslui:

Fuchs, du hast die Gans gestohlen (Lāpē, pavogei mām zāse) arba: O du lieber Augustin (Ak, tu mielas Augustin) ir tt. — Kad tos dainos nuodėmingos, tie žmonės nesākė. Aplamai tūliems Lietuviams rodosi viskas dora, kas vokiška, ir nedora, kas lietuviška. — Dainuoti žmogui yra taip reikalinga, kaip kalbėti: O

**Naujovē: lietuvų labai skirtas laikraštis.**  
Leistas 1915 m. rugsėjo-gruodžio mėnesiais. Išėjo 3 numeriai.



Bet savo meile ir viltimi prisaikinu tave:  
Nepameski savo sielos didviro! Sventa išlaikiki  
augščiaušiąją savo vilti!

Taipo tārē Zarathustra.

Nietzsche.

(Taipo tārē Zarathustra, Apie medį ant kalno.)

\* \* \*

**Keleivio nakties giesmė.**

**T**u, kurs iš dangaus esi,  
visus sopulius nutildai,  
mirtinai nuvargusi  
gaivestiu gausiausiai pildai!  
Ak, jau viso toks atgrises!  
Diaugties — liūst nebmalonu!  
Sventas tilsme,  
eikš, ak eikš! tad bus ramu!

J. W. Goethe.

\* \* \*

**Didė** ira tojo Sirdies ramibė, kurs tuo nesi-  
rūpina, ar žmonės ji giria ar peikia. Kurs žmonių  
pagarba diaugiasi, greit vėl turi ir liūsti. Tu ne-  
pastoji Sventesnis, kad tave kas-nors giria ir ne  
blogesnis, kad tave kas peikia. Tomas Kempietis.

\* \* \*

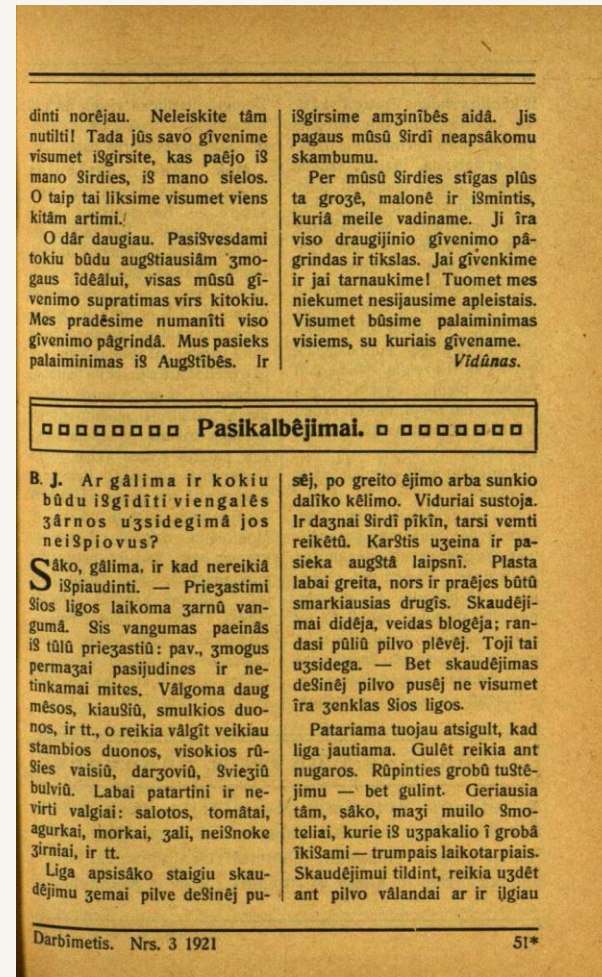
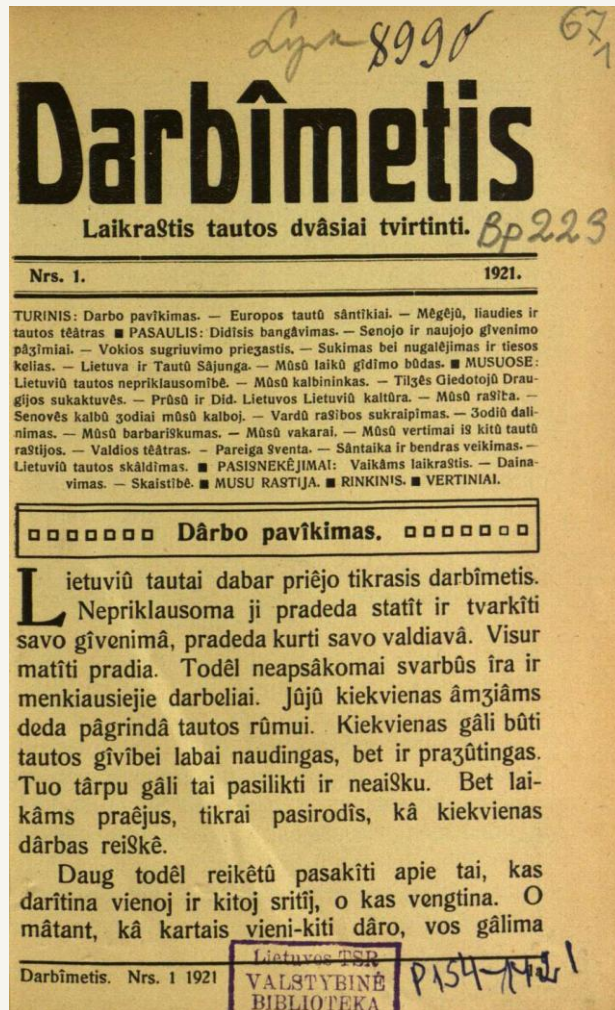
**Skaumas** ira veikimo ākstinas. Ir dirbdami  
mes visų pirma jautiame savo gīvibę.

Kant, Anthropologie III.



# Darbymetis : laikraštis tautos dvasiai tvirtinti.

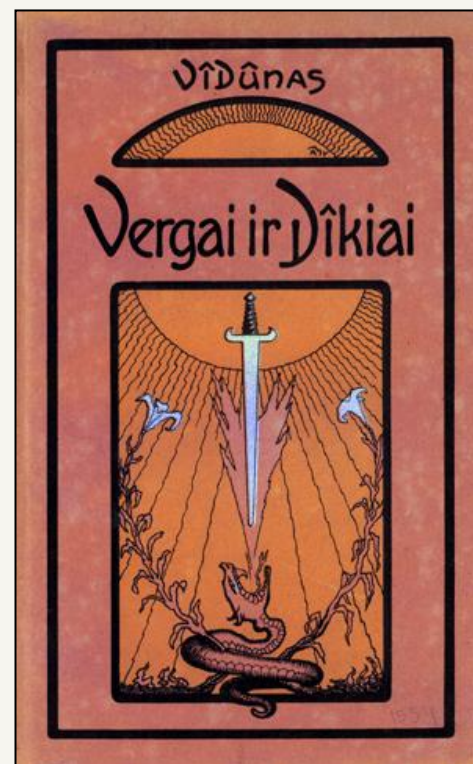
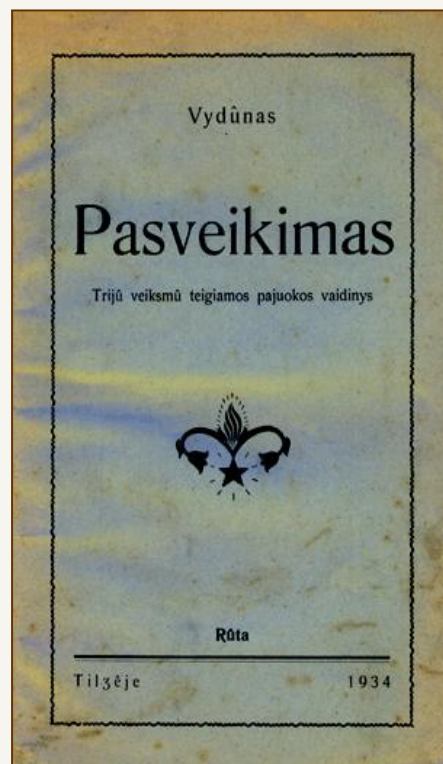
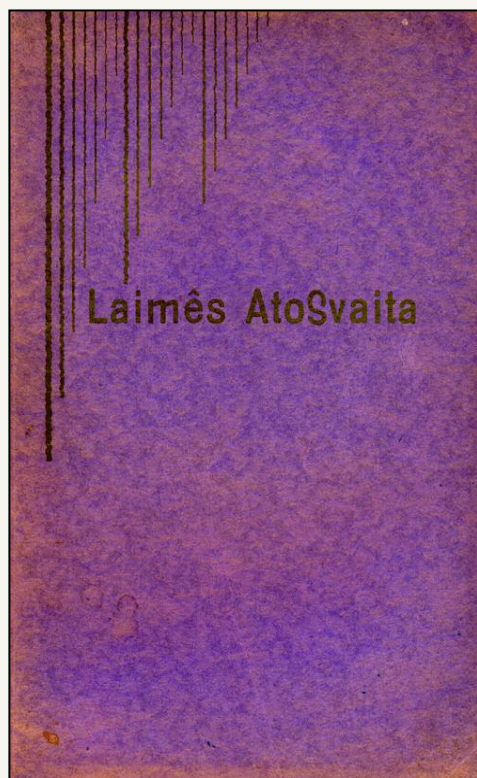
## Leistas 1921-1925, Tilžėje. Išėjo 9 numeriai.



## Vydūno sveikatos filosofija grožinėje kūryboje

- Vydūno literatūros palikimą sudaro per 60 knygų – įvairaus žanro pjesės, libretai, apysakos, filosofijos ir istoriosofijos traktatai, dainų rinkiniai, lietuvių kalbos vadovėliai, lietuvių–vokiečių kalbų žodynas, studija apie Kristijoną Donelaitį, atsiminimai.
- Didžiąją kūrybos dalį sudaro publikacijos periodikoje.
- Pirmuosius eilėraščius, publicistinius rašinius Vydūnas paskelbė 1894 m. leidinyje “Nauja lietuviška ceitunga” (Nauja lietuwiszka ceitunga).
- Pirmoji išspausdinta knyga – trumpa populiari Lietuvos istorija „Senutė” 1904 m.

Vydūno sveikatos filosofija ryškiai atsispindėjo ir grožinėje kūryboje.  
Tik reikia turėti įžvalgos juos pastebėti.



„Žmogus turi norėti augti, tai esti jis turi norėti pats gyvenimo taką susirasti ir pats jį žengti visu budrumu.“

“O kad ir kartą paklystų. Geriau yra klaidžioti savo galiomis pasitikint negu vaikščioti tikru keliu kitam vedžiojant. Kitokio kelio augti nėra. Žmogus tėra augęs, jei jis yra daugiau saviškas pastojęs. Tai esti, jei jam iš jo esybės gelmių stojasi išmanymas ir veikimas ir jei jis veikia iš vidaus. Jei jis visame savo gyvenime yra visai jis pats aukščiausioj ir tobuliausioj prasmėj.”

Vydūnas



„Aš pasirinkau uždavinį nešti į tautiečių širdis visa tai, kas žadinti galėtų aukščiausias ir prakilniausias žmogaus jėgas. Vien turiu akyse, kad mūsų tautiečiai žmoniškume tarptų ir stiprėtų.“

Vydūnas



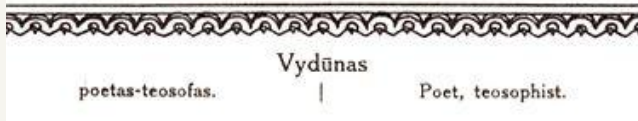
Vydūnas su Hanau stovyklos tremtiniais 1947 liepos 15 d.





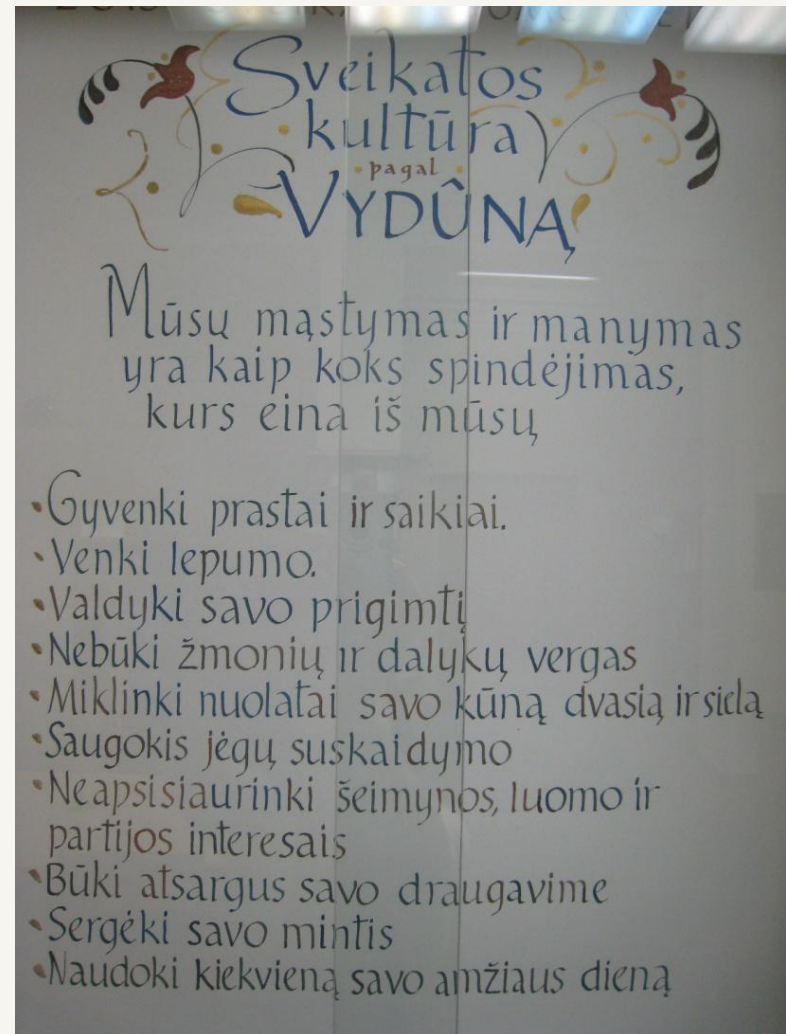
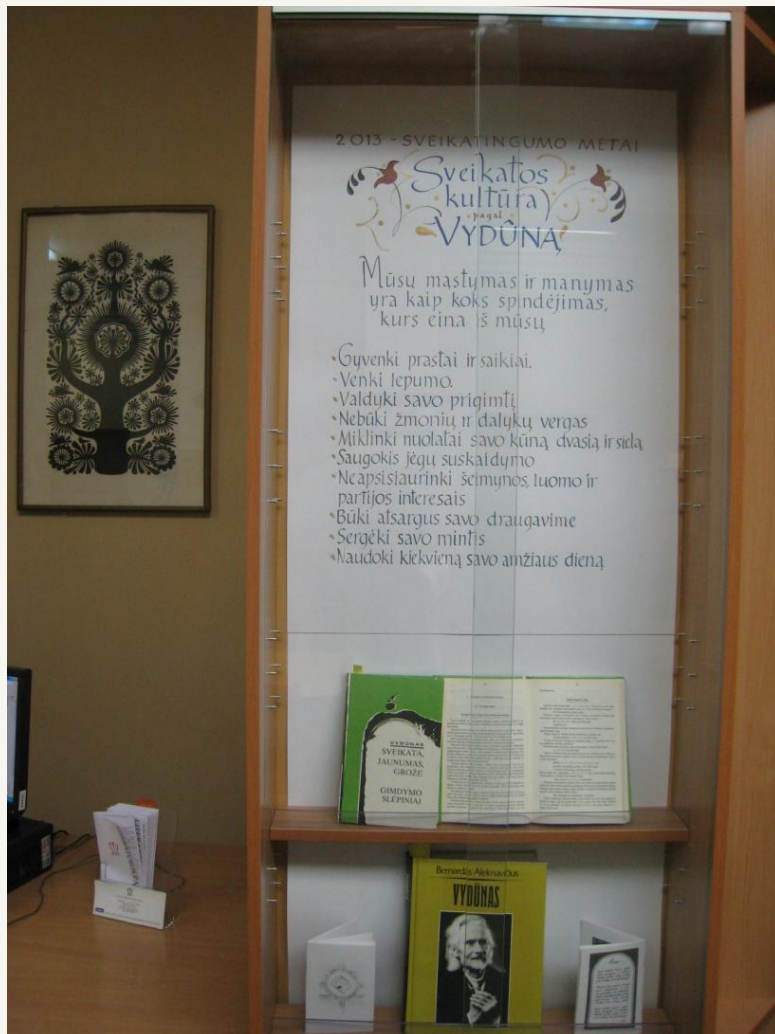
“Žmogus tėvynėn te nuein per širdį.  
Tik viduje, kur paslėpta  
tikra dirva tėvynės,  
čia gal tiktai gyvybė prisikelti,  
čia reik sužadint ugnį šventąją.  
Tu nori gauti sau tėvynę,  
bet reikia ją savyj sutverti.”

*Vydūnas. Prabočių šešėliai, p. 159.*

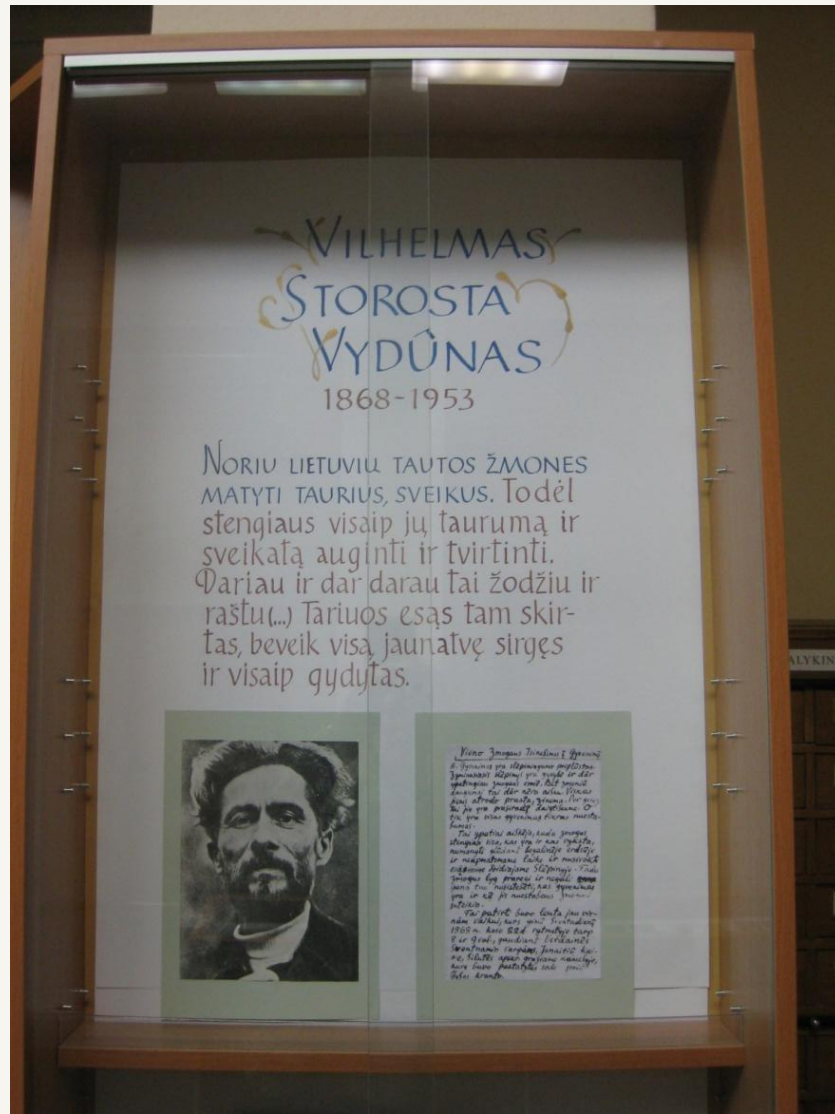


poetas-teosofas.      Vydūnas      |      Poet, teosophist.

## Vydūno kūrybos paroda Lietuvos medicinos bibliotekoje 2013 m.



Vydūno kūrybos paroda  
Lietuvos medicinos bibliotekoje 2013 m.



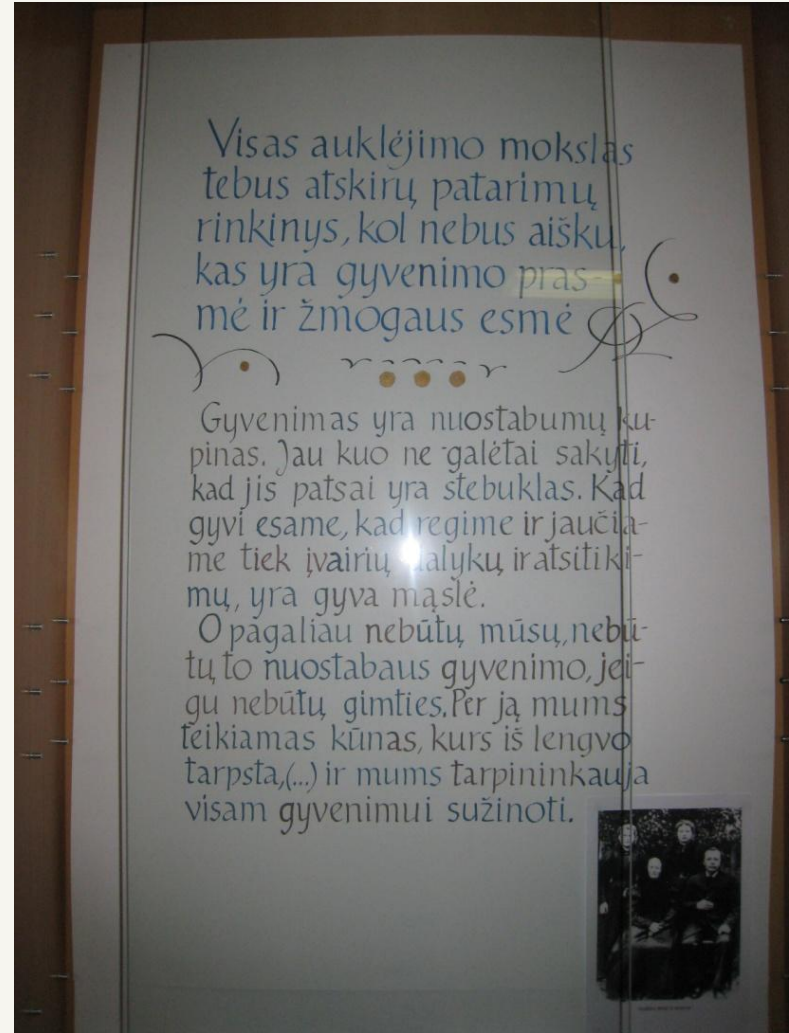
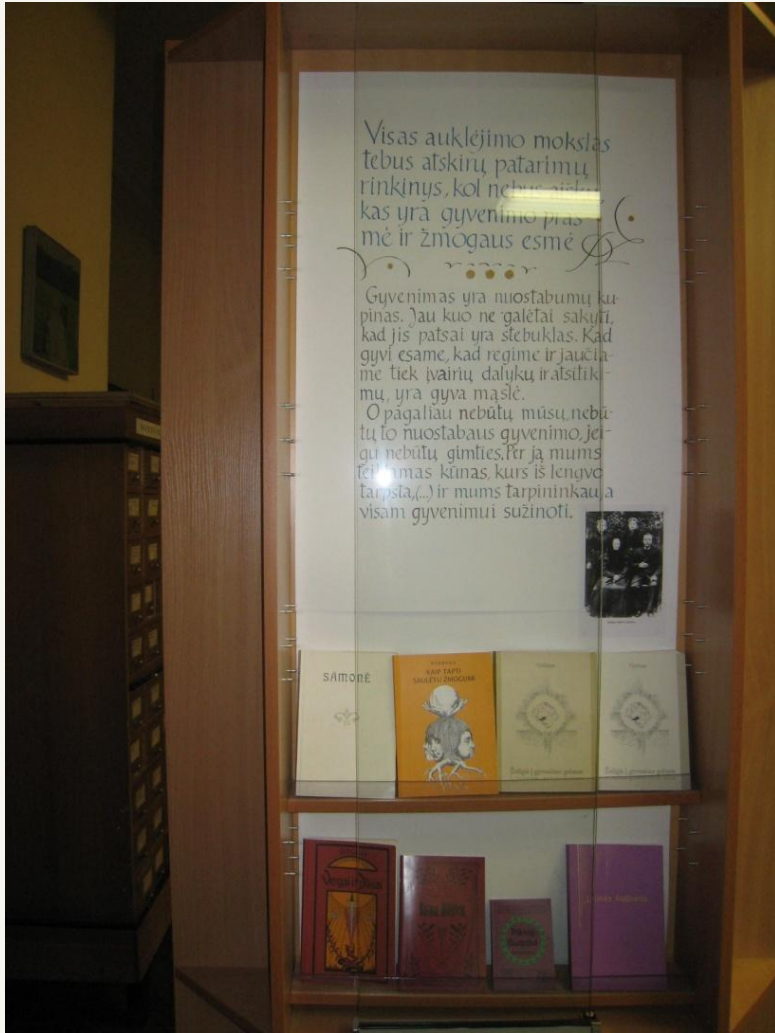


## Vydūno kūrybos paroda Lietuvos medicinos bibliotekoje 2013 m.





Vydūno kūrybos paroda  
Lietuvos medicinos bibliotekoje 2013 m.



Vydūno kūrybos paroda  
Lietuvos medicinos bibliotekoje 2013 m.



„Vydūno asmuo, principai ir gyvenimas, mokslas ir kūryba sudaro vientisą harmonišką visumą – rašo prof. V. Mykolaitis, – kuri imponuoja savo suderinimo galia ir priverčia nusilenkti net tuos, kuriems jo mokslas atrodo nepakankamai moksliškas, o kūryba nepakankamai meniška.”

Židinys, 1928 m., Nr. 4, p. 285.

## Vydūno kūryba Lietuvos medicinos bibliotekoje

- **Gimdymo slėpiniai** / Vydūnas. - [S.l., s.a.]. - 104 p.
- **Kaip tapti saulėtu žmogumi** / Vydūnas. - Klaipėda, 2009. - 61, [3] p. - ISBN 978-9955-542-76-6
- **Raštai** / Vydūnas. - Vilnius, 1990-1994. - 4 t. - (Iš Lietuvos filosofijos palikimo)
- **Sâmonê** : (sâmoningumas ir nesâmoningumas) : žvilgsniai į gyvenimo esmę / Vydūnas. - [1-osios laidos fotogr. laida]. - Kaunas, 2011. - 199 p. - ISBN 978-609-419-154-1
- **Sveikata, jaunumas, grožė ; Gimdymo slėpiniai** / Vydūnas. - Kaunas, 1991. - 219 p.
- **Sveikata. Jaunumas. Grožė** / Vidūnas. - Tilžė, 1929. - 198, [2] p.
- **Žvilgsnis į gyvenimo gelmes** / Vydūnas. - Klaipėda, 2006. - d. - ISBN 9955-410-53-1



## Literatūra apie Vydūną ir jo kūrybą Lietuvos medicinos bibliotekoje

- **Apie šieną, ėdamą su grybais, arba kaip "atžmoginami" stabai** / Vaclovas Bagdonavičius // **Lietuvos aidas**. - 2009, saus. 22, p. 6. , saus. 23, p. 7. , saus. 27, p. 6-7.
- **Brėkštanti Vydūno filosofinės sveikatos sampratos aušra** / Audronė Butavičienė // **Į sveiką gyvenseną ir skaidrią būtį Vydūno keliu**. - P. 80-81.
- **Geneologinės Vydūno ištakos** / Vaclovas Bagdonavičius // **Į sveiką gyvenseną ir skaidrią būtį Vydūno keliu**. - P. 27-34.
- **Gyvybės sakralumas Vydūno idėjų šviesoje** / Birutė Obelenienė // **Į sveiką gyvenseną ir skaidrią būtį Vydūno keliu**. - P. 68-74.
- **Į sveiką gyvenseną ir skaidrią būtį Vydūno keliu** : tarptautinė mokslinė-praktinė konferencija / Klaipėdos universitetas. - Klaipėda, 2013. - 264 p. - ISBN 978-9955-18-717-2
- **Intensyvaus terapinio gyvenimo elementai Vydūno muzikinėje kūryboje** / Indrė Dirgėlienė // **Į sveiką gyvenseną ir skaidrią būtį Vydūno keliu**. - P. 102-103.
- **Jausmų, minčių ir dvasinio gyvenimo darna Vydūno kūryboje** / Ksavera Vaištarienė // **Į sveiką gyvenseną ir skaidrią būtį Vydūno keliu**. - P. 24-25.
- **Judėjimo virsmai ir judesio formų kaita pagal senuosius rytų filosofus ir Vydūną** / Jonas Skonsmanas, Danutė Kunčienė // **Į sveiką gyvenseną ir skaidrią būtį Vydūno keliu**. - P. 108-118.
- **Kvėpavimo reikšmė sveikatos stiprinime pagal Vydūną** / Ksavera Vaištarienė // **Į sveiką gyvenseną ir skaidrią būtį Vydūno keliu**. - P. 78-80.
- **Likimas ir Vydūnas** / Jurgis Brėdikis // **Į sveiką gyvenseną ir skaidrią būtį Vydūno keliu**. - P. 54-55.
- **Mano pažintis su Vydūnu** : amžininko atsiminimai L. Kęsgaila-Kenstavičius, Kaunas, 1978 m. / Kazimieras Ragulskis // **Į sveiką gyvenseną ir skaidrią būtį Vydūno keliu**. - P. 154-166.

## Literatūra apie Vydūną ir jo kūrybą Lietuvos medicinos bibliotekoje

- **Skaidrėjimas - kaip būdas išlikti** / Jūratė Sučylaitė // **Į sveiką gyvenseną ir skaidrią būtį Vydūno keliu.** - P. 75-81.
- **Sveikata ir tikyba Vydūno filosofijoje** / Tomas Stanikas // **Į sveiką gyvenseną ir skaidrią būtį Vydūno keliu.** - P. 42-46.
- **[Sveikinimas konferencijos dalyviams]** / Algimantas Kirkutis // **Į sveiką gyvenseną ir skaidrią būtį Vydūno keliu.** - P. 7.
- **Sveikinimas 14-osios tarptautinės mokslinės-praktinės konferencijos "Į sveiką gyvenseną ir skaidrią būtį Vydūno keliu" dalyviams** / Dangutė Mikutienė // **Į sveiką gyvenseną ir skaidrią būtį Vydūno keliu.** - P. 8.
- **Sveikinimas 145-ajam Vilhelmo Storostos - VYDŪNO gimtadieniui paminėti 15-osios tarptautinės mokslinės-praktinės konferencijos "Į sveiką gyvenseną ir skaidrią būtį Vydūno keliu" tema "Psichoemocinė sveikata. Streso valdymas" dalyviams** / Dangutė Mikutienė // **Į sveiką gyvenseną ir skaidrią būtį Vydūno keliu.** - P. 8.
- **Tarptautinė mokslinė-praktinė konferencija "Į sveiką gyvenseną ir skaidrią būtį Vydūno keliu"** / Ineta Pačiauskaitė // **Gydytojų žinios.** - 2013, bal. 15, p. 12.
- **Ugdymas - esminis kuriamasis elementas Vydūno filosofijoje** / Sergejus Neifach // **Į sveiką gyvenseną ir skaidrią būtį Vydūno keliu.** - P. 82-85.
- **Vidinės psichinės sveikatos sąlygos** / Tomas Stanikas // **Į sveiką gyvenseną ir skaidrią būtį Vydūno keliu.** - P. 92-93.
- **Vydūnas apie psichinę emocinę sveikatą ir stresą** / Ksavera Vaištarienė // **Į sveiką gyvenseną ir skaidrią būtį Vydūno keliu.** - P. 47-48.

## Literatūra apie Vydūną ir jo kūrybą Lietuvos medicinos bibliotekoje

- **Vydūnas ir A. Maslou: savęs aktualizavimo psichologija** / Rima Palijanskaitė // **Į sveiką gyvenseną ir skaidrią būtį Vydūno keliu.** - P. 59-67.
- **Vydūnas ir jo sveikatingumo idėjų sklaida** / Rima Palijanskaitė // **Į sveiką gyvenseną ir skaidrią būtį Vydūno keliu.** - P. 81-87.
- **Vydūnas ir Rytų sveikatos samprata** / Aleta Chomičėnienė // **Į sveiką gyvenseną ir skaidrią būtį Vydūno keliu.** - P. 104-106.
- **Vydūniškoji psichologija** / Rima Palijanskaitė // **Į sveiką gyvenseną ir skaidrią būtį Vydūno keliu.** - P. 86-91.
- **Vydūno doros ir sveikatos filosofija** / Ksavera Vaištarienė // **Į sveiką gyvenseną ir skaidrią būtį Vydūno keliu.** - P. 97-99.
- **Vydūno laišakai (1904-1929 m.) Jurgiui Šauliui Klaipėdos universiteto bibliotekos Kazio Pemkaus fonde** / Roma Bončkutė, Edita Tičkutė // **Į sveiką gyvenseną ir skaidrią būtį Vydūno keliu.** - P. 35-39.
- **Vydūno patarimai norintiems nesirgti** / parengė Daiva Červokienė // **Sveikas žmogus.** - 2013, Nr. 5, p. 32-33.
- **Vydūno požiūris į kūrybą** / Alina Didžiokienė // **Į sveiką gyvenseną ir skaidrią būtį Vydūno keliu.** - P. 41-43.
- **Vydūno psichoterapija: kūčių vakarienės ritualo terapinė galia** / Birutė Krikščionaitytė, Jūratė Sučylaitė // **Į sveiką gyvenseną ir skaidrią būtį Vydūno keliu.** - P. 47-50.
- **Vydūno sveikos gyvensenos filosofija** / Ksavera Vaištarienė // **Į sveiką gyvenseną ir skaidrią būtį Vydūno keliu.** - P. 94-96.
- **Vydūno testamentas lietuviams - ajurveda** : [pasakoja prof. Algimantas Kirkutis / užrašė] Audrius Musteikis // **Sveikata ir grožis.** - 2007, Nr. 1, p. 12-13.
- **Vydūno užrašų knygutės** / Tomas Stanikas // **Į sveiką gyvenseną ir skaidrią būtį Vydūno keliu.** - P. 26-31.
- **Vydūno vedami** // **Gyvybės medis.** - 2005, bal. 7-20 (Nr. 14), p. 7.
- **15-osios tarptautinės mokslinės praktinės konferencijos "Į sveiką gyvenseną ir skaidrią būtį Vydūno keliu" dalyviams** / Vytenis Povilas Andriukaitis // **Į sveiką gyvenseną ir skaidrią būtį Vydūno keliu.** - P. 9.