

AGATA ŚWIERZOWSKA

<https://orcid.org/0000-0001-7696-1631>

Katedra Porównawczych Studiów Cywilizacji

Uniwersytet Jagielloński

WINCENTEGO LUTOSŁAWSKIEGO JARSTWO W PRAKTYCE – OD DOŚWIADCZEŃ OSOBISTYCH DO „PROGRAMOWEJ WSTRZEMIEŻLIWOŚCI”*

Zarys treści: W artykule przedstawiono postać Wincentego Lutosławskiego (1863–1954), który swoimi działaniami przyczynił się do upowszechniania w Polsce diety jarskiej. Tłem dla rozważań jest krótka charakterystyka struktury polskiego nurtu *Lebensreform*. W tym kontekście ukazano działalność Lutosławskiego w zakresie promocji diety jarskiej rozumianej jako styl życia poddane regulom wstrzemięźliwości. W artykule zrekonstruowano źródła, z których filozof czerpał wiedzę na temat jarstwa, omówiono jego poglądy na znaczenie diety bezmięsnej nie tylko dla zachowania zdrowia fizycznego, ale przede wszystkim dla rozwoju duchowego człowieka. Pokazano także, w jaki sposób wskazania te filozof w sposób programowy upowszechniał i jak były one stosowane przez jego zwolenników skupionych w Stowarzyszeniu Eleusis.

The content outline: The article presents Wincenty Lutosławski (1863–1954), who, by his actions, contributed to the propagation of the ‘Lebensreform’ diet in Poland. His activities are painted against the background of a brief characterisation of the structure of the Polish ‘Lebensreform’ movement. Lutosławski promoted the vegetarian diet, understood as a lifestyle subject to the rules of abstinence. The article reconstructs the sources from which the philosopher drew his knowledge on the subject of vegetarian food and discusses his views on the importance of a meatless diet not only for the preservation of physical health but, above all, for the spiritual development of man. It also shows how the philosopher propagated these recommendations in a programmatic way and how his followers gathered in the Eleusis Society applied these recommendations.

Słowa kluczowe: Wincenty Lutosławski, Apolinary Tarnawski, Tadeusz Zgierski-Strumiłło, jarstwo, wegetarianizm, post, *Lebensreform*

Keywords: Wincenty Lutosławski, Apolinary Tarnawski, Tadeusz Zgierski-Strumiłło, vegetarianism, fasting, *Lebensreform*

W Polsce ostatnich dekad XIX w. rozpoczyna się systematyczna promocja „jarstwa” – diety bezmięskiej wraz z szeregiem związanych z tym typem diety kwestii światopoglądowych. Proces ten ulega wyraźnej intensyfikacji na przełomie wieków i w okresie dwudziestolecia międzywojennego. Zjawisko to, choć ze względu na sytuację polityczną, w jakiej znalazła się Polska jest tu nieco późniejsze niż w innych krajach Europy, miało podobny charakter. Było ono częścią szerokiego nurtu określanego ówczasnie mianem *Lebensreform*, który to termin odnosił się do „całej sieci powiązań obejmujących orędowników wegetarianizmu i zdrowego sposobu odżywiania, przeciwników alkoholu i członków ruchów promujących naturalne sposoby uzdrawiania”¹. W Polsce końca XIX i pierwszych lat XX w. widać stopniowe wyłanianie się struktur owego *Lebensreform*. W pierwszej kolejności pojawiły się liczne publikacje promujące zdrowy i zazwyczaj jarski sposób odżywiania. Pionierem w tym zakresie był Konstanty Moes-Oskragiełło (1850–1910), który w 1888 r. opublikował poradnik na temat diety jarskiej – *Przyrodzone pokarmy człowieka i ich wpływ na dolę ludzką*² – pierwszą, jak się wydaje, polską publikacją na ten temat. W pierwszym dziesięcioleciu XX w. „jarski rynek wydawniczy” był już bardzo bogaty – poza książkami teoretycznymi, ukazującymi zalety diety bezmięskiej, jej pozytywne skutki zdrowotne, ekonomiczne, ekologiczne oraz informujące o fatalnych, zabójczych

¹ E. Meyer-Renschhausen, A. Wirz, *Dietetics, Health Reform and Social Order. Vegetarianism as a Moral Physiology. The Example of Maximilian Bircher-Benner (1867–1939)*, „Medical History” 43, 1999, nr 3, s. 325. Badacze podkreślają, że choć termin ten wszedł do powszechnego użycia w Europie Środkowej dopiero z końcem XIX w. i ściśle rzecz ujmując, odnosił się bardziej do radykalnych form krytyki ówczesnej cywilizacji, jego użycie jest jak najbardziej adekwatne także w odniesieniu do okresu wcześniejszego i na opisanie szerszego spektrum zjawisk, dla których wspólnym mianownikiem było przekonanie o możliwości naprawy (lub poprawy) warunków życiowych człowieka. Posłużenie się terminem zaczerpniętym z języka niemieckiego jest tym bardziej uzasadnione, że – jak dodają – ruch ten nie był nigdzie bardziej rozwinięty i lepiej zorganizowany niż w Cesarstwie Niemieckim. Warto też dodać, że polskie ruchy reformatorskie tego typu rozwijały się przede wszystkim pod silnym wpływem idei płynących z Niemiec. Świadomość tego mieli już działacze z epoki; por. J. Jastrzębowski, *Historja ruchu jarskiego w Polsce*, Berlin 1912. Warto przy okazji zauważyć, że znaczna część publikacji wychodzących w tym okresie w języku polskim, a dotyczących kwestii zdrowia, zdrowego żywienia, diety wegetariańskiej, była wydawana w Berlinie.

² K. Moes-Oskragiełło, *Przyrodzone pokarmy człowieka i ich wpływ na dolę ludzką*, Warszawa 1888.

wręcz, skutkach spożywania mięsa pojawia się wiele książek kucharskich zawierających informacje na temat wartości odżywczej różnych produktów roślinnych, zasad ich łączenia, sposobu przyrządzania, a także propozycje posiłków wegetariańskich. Jedną z pierwszych i przy tym cieszącą się znaczną popularnością była książka *Mały kucharz jarski. Książka zawierająca wypróbowane przepisy przyrządzania smacznych a zdrowych potraw roślinnych oraz naukowe uzasadnienie jarstwa* z 1898 r. autorstwa Marii Czarnowskiej³. W tym okresie zaczynają także wychodzić czasopisma podejmujące problematykę jarstwa – jako pierwsze pojawia się „Jarskie Życie. Miesięcznik etyczny dla reformy społecznej” (od 1912 r.), w całości poświęcone propagowaniu diety bezmięsnej jako sposobu na naprawę życia społecznego, ale ukazuje się też kilka pism koncentrujących się nie tylko na diecie bezmięsnej, ale także upowszechniających zdrowy, naturalny styl życia w ogóle, a także naturalne sposoby leczenia: homeopatię, fitoterapię, naturoterapię. Najstarszym był „Przewodnik Zdrowia. Pismo poświęcone pielęgnowaniu zdrowia i sposobowi życia według praw i wskazówek przyrody” (od 1893 r.), wydawane przez lekarza stomatologa, homeopatę, pioniera ziołolecznictwa Augustyna Czarnowskiego (1861–1934). W późniejszym czasie ukazują się m.in. „Higiena Życia. Miesięcznik poświęcony higienie, przyrodolecznictwu, zielarstwu” (od 1926 r.) oraz „Liga Zdrowia. Czasopismo poświęcone moralnemu i fizycznemu odrodzeniu społeczeństwa” (od 1930 r.), wydawane staraniem krakowskiego lekarza, homeopaty, badacza zjawisk parapsychicznych Stanisława Breyera (1873–1939). Powstają wreszcie instytucje realizujące różne cele szczegółowe, ale podzielające jedną, wspólną ideę – krzewienie jarstwa jako alternatywnej diety i alternatywnego światopoglądu. Były to m.in. Polskie Zrzeszenie Jaroszów (Warszawa), Warszawskie Towarzystwo Jaroszów (Warszawa); jarskie lecznice – najbardziej znane: Lecznica dr Apolinarego Tarnawskiego w Kosowie, Zakład Hydropatyczny (*Odrodzisko jarskie*) w Bojarowie (Otwock) prowadzony przez wspomnianego Moesa-Oskragiełłę – których zasadniczym celem było nauczanie kuracjuszy nowego stylu życia i wpojenie im nowych, zdrowych przyzwyczajzeń. Powstawały też jadłodajnie jarskie, ale również lokale, które, poza standardowym menu, serwowały potrawy wegetariańskie i czyniły z tego atut reklamy, co może świadczyć o znacznym zainteresowaniu dietą tego typu (np. Kawiarnia i Mleczarnia „Planty” w Krakowie).

³ M. Czarnowska, *Mały kucharz jarski. Książka zawierająca wypróbowane przepisy przyrządzania smacznych a zdrowych potraw roślinnych oraz naukowe uzasadnienie jarstwa*, Berlin 1898.

Jednak tym, co jest charakterystyczne dla polskiego środowiska *Lebensreform*, które formowało się jeszcze w okresie rozbiorowym, to fakt, że zespół idei zogniskowany wokół problematyki zdrowego (naturalnego) stylu życia i idących w ślad za nią przekonań o możliwości naprawy czy wręcz odrodzenia ludzkości został tu ściśle powiązany z motywami patriotycznymi i narodowymi. Odrodzenie narodu polskiego – fizyczne, intelektualne, moralne, a także duchowe – dla którego konieczna była także zmiana sposobu odżywiania, postrzegano jako warunek wstępny dla odzyskania niepodległości, a później ukształtowania silnego i zdrowego społeczeństwa, które będzie zdolne tworzyć struktury nowego państwa polskiego. Idea ta pojawia się u wielu polskich propagatorów zdrowego i naturalnego stylu życia, którzy byli także, w większości, zdecydowanymi zwolennikami diety bezmięsnej, gdyż – jak uznawali – jest ona fundamentem dobrostanu psychofizycznego człowieka i tym samym jednym z kluczy do odrodzenia narodu polskiego. Wśród nich byli m.in. lekarze – wspomniani Stanisław Breyer, Apolinary Tarnawski i (niedoszły lekarz) Konstanty Moes-Oskragiełło czy ordynujący we Lwowie Eugeniusz Polończyk (1863–1932) oraz warszawski lekarz i teozof Józef Drzewiecki (1860–1907). W grupie tej byli również reformatorzy, jak choćby jeden z najbardziej zagorzałych propagatorów jarstwa Janisław Jastrzębowski oraz Wincenty Lutosławski (1863–1954). Ten ostatni – filozof, znawca Platona, wykładowca akademicki, a przy tym twórca polskiej filozofii narodowej i jednocześnie niestrudzony działacz społeczny – choć nigdy nie koncentrował się ściśle na kwestiach związanych z dietą bezmięsną, to jednak swoimi działaniami jak nikt inny przyczynił się do upowszechniania w Polsce tego sposobu odżywiania.

Zainteresowania Lutosławskiego jarstwem oraz związanym z nim światopoglądem należałoby łączyć z problemami zdrowotnymi, których sam doświadczał. Filozof szeroko pisał o nich we wstępie do książki *Rozwój potęgi woli...*⁴, pokazując je właśnie jako impuls, który popchnął go do poszukiwań i eksperymentów z różnymi systemami, których celem była poprawa czy też naprawa psychofizycznego wymiaru funkcjonowania człowieka. Dolegliwości Lutosławskiego – jak sam wspominał – przybrały postać ogólnej niemocy, braku chęci do życia, nieustannego poczucia wyczerpania, wręcz rodzaju letargu, podczas którego filozof „sam sobie wydawał się umarłym”⁵. Stany te występowały, co prawda,

⁴ W. Lutosławski, *Rozwój potęgi woli przez psychofizyczne ćwiczenia według dawnych aryjskich tradycji oraz własnych swoich doświadczeń podaje do użytku rodaków*, Kraków 1909, s. VI n.

⁵ Tamże, s. VIII.

naprzemiennie z „fazami zdrowia”, jednak były dla Lutosławskiego niezwykle uciążliwe i wyczerpujące. Przy czym, co filozof podkreślał kilkakrotnie, dolegliwości te dotyczyły jedynie ciała, a nie ducha. „Owe letargi – pisał Lutosławski – były to stany niemocy fizycznej i polegały jedynie na ogromnym oporze stawianym przez ciało wobec każdego ruchu. Nie sięgały one do duszy, nie stwarzały melancholii ani pesymizmu, tylko czasem budziły wielką tęsknotę do wyzwolenia ducha z nieodłącznego ciała”⁶. Nie znajdując rozwiązania tego problemu w medycynie konwencjonalnej – a zasięgał porady u znanych specjalistów, wśród których byli m.in. Cesare Lombroso (1835–1909), Paul Flechsig (1847–1929), Carl Wernicke (1848–1905)⁷ – zaczął eksperymentować z najróżniejszymi strategiami terapeutycznymi i prozdrowotnymi, z których wiele inspirowało się czy wręcz wyrastało z alternatywnych nurtów kultury. Lutosławski sięgał więc m.in. po zabiegi hydroterapeutyczne, magnetyczne, wibroterapię, helioterapię⁸, hipnozę, masaże i jogę⁹. Zaczął też podejmować różne eksperymenty dietetyczne, np. pił magnetyzowaną wodę¹⁰, poddawał się zabiegom frutariańskim¹¹, eliminował z diety różne produkty: mięso, rośliny strączkowe, grzyby, słodczyce, koncentrował się na właściwym przeżuwaniu pokarmów, starał się pozyskiwać z jedzenia i wody praną przez odpowiednie ich spożywanie¹², podejmował posty i głodówki.

Taki kierunek poszukiwań był bez wątpienia związany z rozwijającymi jeszcze w czasach młodości ezoterycznymi zainteresowaniami Lutosławskiego. Refleksja nad stosunkiem duszy do ciała oraz nad istotą jaźni popchnęły go nie tylko w stronę dociekań *stricte* filozoficznych, ale także właśnie ku różnym tradycjom ezoterycznym. Istotną rolę, jak się wydaje, odegrała tu teozofia, która – poza rozlicznymi innymi ideami – była swego rodzaju nośnikiem rozmaitych motywów związanych ze zdrowiem i dobrą kondycją psychiczną i fizyczną człowieka, a także – co ważne – związkiem pomiędzy jego stylem życia, kondycją moralną a poziomem rozwoju duchowego. Źródłem wielu z tych pomysłów były

⁶ Tamże, s. VII.

⁷ Tamże, s. X.

⁸ Zob. np. Archiwum Nauki PAN i PAU w Krakowie, sygn. KIII-155, Korespondencja W. Lutosławskiego, listy W. Lutosławskiego do W. Jamesa, 26 IX 1899, 15 VII i 2 X 1905 r.

⁹ W. Lutosławski, *Rozwój potęgi woli...*, s. X.

¹⁰ Np. Archiwum Nauki PAN i PAU w Krakowie, sygn. KIII-155, Korespondencja W. Lutosławskiego, list W. Lutosławskiego do W. Jamesa, 29 X 1905 r.; W. Lutosławski, *Rozwój potęgi woli...*, s. 20.

¹¹ Archiwum Nauki PAN i PAU w Krakowie, sygn. KIII-155, Korespondencja W. Lutosławskiego, list W. Lutosławskiego do W. Jamesa, 26 IX 1899 r.

¹² W. Lutosławski, *Rozwój potęgi woli...*, s. 20–21.

tradycje religijne i filozoficzne Indii – hinduizm, buddyzm, dżinizm, joga czy neowedanta Swamiego Vivekanandy (1863–1902). Teozofia przyswajała je, wpisując w kontekst własnej doktryny i wiążąc z właściwym sobie sposobem rozumienia *modus operandi* człowieka oraz tego, kim w istocie on jest i jaka jest jego pozycja we wszechświecie. Powszechność doktryny teozoficznej zapewniła ideom tym znaczną popularność. Lutosławski był zaznajomiony z teozofią i kwestie te nie były mu obce¹³. Choć nic nie wskazuje na to, aby w jakikolwiek sposób angażował się w działania Towarzystwa Teozoficznego, to jednak, jak się wydaje, to właśnie z tego źródła zaczerpnął bardzo trwałą w jego poglądach ideę duchowej ewolucji człowieka – przejścia od istoty niższej, zdominowanej przez działanie instynktów zwierzęcych, do wyższej, której życie świadomie zostaje podporządkowane sferze duchowej¹⁴. Hasło stopniowego „zabijania zwierzęcia w sobie” – powtarzane przez teozofów oraz nauczycieli innych nurtów ezoterycznych – było najczęściej wspierane zaleceniami dietetycznymi i praktyką jarską¹⁵.

Opracowując swój program fizycznego, intelektualnego i moralno-duchowego odrodzenia narodu, który w najpełniejszy sposób przedstawił w *Rozwoju potęgi woli...*, filozof korzystał z publikacji dotyczących wegetarianizmu (rozumianego jednak nie tylko jako rezygnacja ze spożywania pokarmów mięsnych, ale zdecydowanie szerszej – jako określony styl życia), inspirowanych teozofią, ale i innymi alternatywnymi nurtami kultury, dla których kluczowe były kwestie rozwoju duchowego człowieka. Były to przede wszystkim prace Williama Waltera Atkinsona (1862–1932), skrywającego się pod pseudonimem Yogi Ramacharaka, jednego z kluczowych eksponentów ruchu Nowej Myśli. W swoich publikacjach Atkinson pokazywał „naukę Wschodnich nauczycieli”¹⁶,

¹³ Lutosławski przez pewien czas był nawet członkiem Towarzystwa Teozoficznego, do którego przystąpił w 1889 r., jednak w późniejszym okresie (nie udało się ustalić kiedy) wystąpił z organizacji (za tę informację dziękuję Karolinie M. Hess), a samą teozofię i jej naczelną eksponentki – H.P. Bławatską i A. Besant – zaczął oceniać niezwykle krytycznie. Określał je mianem „awanturnic” upowszechniających – podobnie jak wszyscy teozofowie – nierzetelne i kłamliwe informacje; tamże, s. VII i XXIII.

¹⁴ Drugim istotnym źródłem poglądów Lutosławskiego na duchową ewolucję człowieka była filozofia genezyjska Słowackiego. Czerpiąc z tych dwóch źródeł – teozofii i myśli wieszczka – Lutosławski wypracował własną wizję rozwoju duchowego człowieka. Więcej o tym zob. A. Świerzowska, *Joga w Polsce od końca XIX wieku do 1939 roku. Konteksty ezoteryczne i interpretacje*, Kraków 2019, s. 386–390.

¹⁵ Por. np. A. Besant, *Vegetarianism in the Light of Theosophy*, Madras (Adyar) 1913; C.W. Leadbeater, *Vegetarianism and Occultism*, Madras (Adyar) 1913.

¹⁶ Np. Jogi Rama-Czaraka, *Filozofja jogi i okultyzm wschodni*, tłum. A. Lange, Warszawa 1921, s. 1 n.

której istotną częścią był właśnie wegetarianizm. Lutosławski przywołuje dwie prace Ramacharaki – *Hatha Yoga. Or the Yogi Philosophy of Physical Wellbeing* (1904) oraz *Science of Breath. A Complete Manual of the Oriental Breathing Philosophy* (1905) i wypowiada się o nich z ogromnym entuzjazmem¹⁷. Nie można też nie wspomnieć o lekarce i jednocześnie teozofce, antywisekcjonistce i propagatorce diety bezmiesznej Annie Kingsford (1846–1888) oraz jej pionierskiej, znanej filozofowi książce *The Perfect Way in Diet* (1881)¹⁸. Lutosławski dobrze znał też i cenił dzieło działacza na rzecz praw zwierząt Edwarda Carpentera (1844–1929) pt. *The Art of Creation. Essays on the Self and Its Powers* (1904)¹⁹. Biblioteka filozofa była doskonale zaopatrzona w różnorodną literaturę dotyczącą zdrowego stylu życia, naturalnej diety, systemów leczniczych i ukazującą te zagadnienia w różnych kontekstach. Były w niej m.in. takie pozycje jak: Edouarda Bertholeta *Végétarisme et occultisme. Vertus curatives des Légumes et des Fruits* (1938) (zob. il. 1)²⁰, Eugene’a Christiana *Uncooked Foods & How to Use Them* (1904), Janisława Jastrzębowskiego *Precz z mięsożerstwem!* (1907) (zob. il. 2)²¹, Sebastiana Kneippa *Ma cure d’eau ou hygiène et médication* (1892),

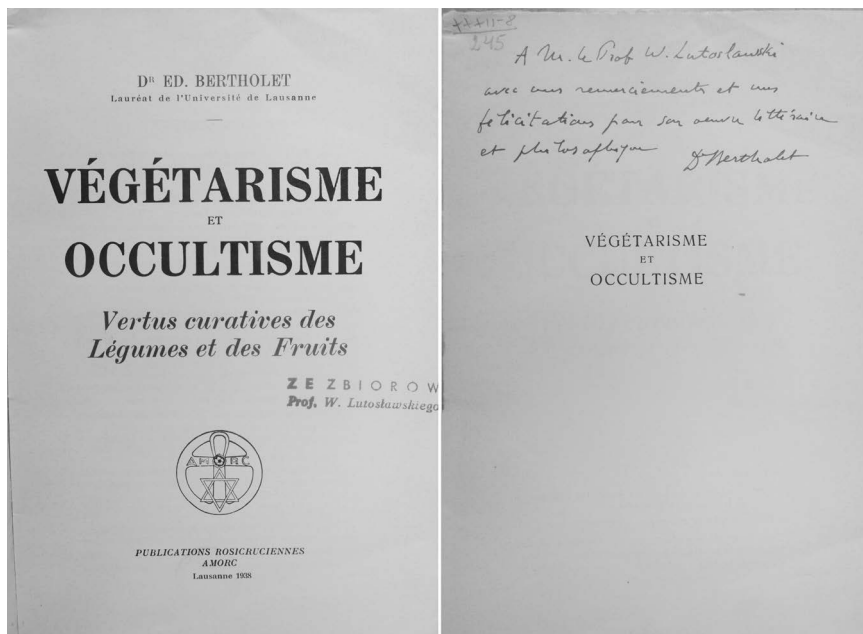
¹⁷ Zob. np. W. Lutosławski, *Rozwój potęgi woli...*, passim; a zwłaszcza listy: Archiwum Nauki PAN i PAU w Krakowie, sygn. KIII-155, Korespondencja W. Lutosławskiego, listy W. Lutosławskiego do W. Jamesa, 2 X i 4 VI 1905 r. W tym ostatnim z entuzjazmem pisał: „Mam Ci tak wiele do powiedzenia! Przeczytaj proszę i rozpocznij praktykę [według – A.Ś.] Yogi Ramacharaka *The Science of Breath*, Oak Park Ill., 1904. Ta książka jest warta tysiąca innych. A jeśli zastosujesz te wskazówki, odzyskasz zdrowie”. Lutosławski wiedział, że Yogi Ramacharaka nie jest ani Indusem, ani joginem. Informację tę otrzymał od ucznia Vivekanandy – Swamiego Abhedanandy (1866–1939), z którym wymienił kilka listów; por. Archiwum Nauki PAN i PAU w Krakowie, sygn. KIII-155, Korespondencja W. Lutosławskiego, list Swamiego Abhedanandy do W. Lutosławskiego, 16 X 1905 r. Najwyraźniej jednak nie miało to dla filozofa znaczenia.

¹⁸ W. Lutosławski, *Rozwój potęgi woli...*, s. XXII.

¹⁹ Tamże; zob. też Archiwum Nauki PAN i PAU w Krakowie, sygn. KIII-155, Korespondencja W. Lutosławskiego, list W. Lutosławskiego do W. Jamesa, 2 X 1905 r. Lutosławski wymienił nawet z Carpenterem kilka listów – wysłał mu swoją książkę *Volonté et liberté* (1912), nie wzbudziła ona jednak szczególnego zainteresowania tegoż; Archiwum Nauki PAN i PAU w Krakowie, Korespondencja W. Lutosławskiego, sygn. KIII-155, listy W. Lutosławskiego do E. Carpentera, 14 V 1912, 6 IX 1912, 8 IV 1914 r.

²⁰ Książkę tę otrzymał Lutosławski od autora wraz z dedykacją: „A M. le Prof. W. Lutoslawski avec mes remerciement et mes félicitations pour son oeuvre littéraire et philosophique” [Dla P. Prof. W. Lutosławskiego, z podziękowaniami i gratulacjami za jego dzieło literackie i filozoficzne] (być może chodzi o pracę Lutosławskiego *Volonté et liberté*, 1913).

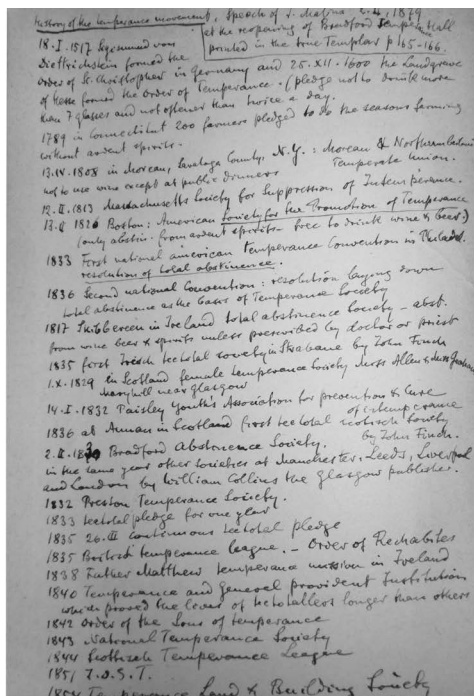
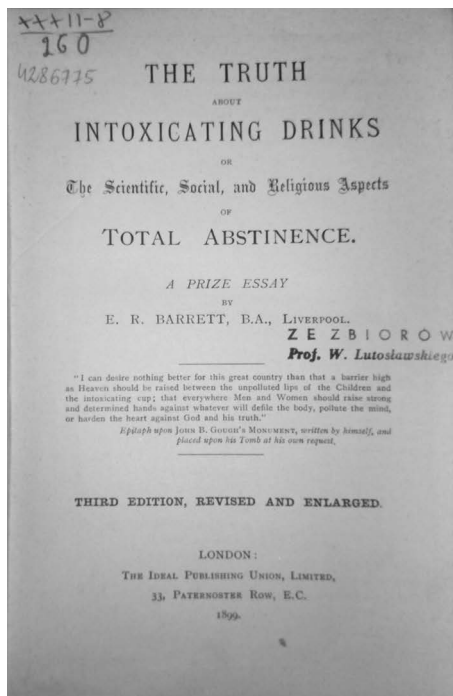
²¹ Także i w tej książce jest dedykacja autora: „W dowód jarskiej życzliwości od autora na pamiątkę dla prof. W. Lutosławskiego. Berlin 8 V 1912”.



Il. 1. Strona tytułowa i przedtytułowa książki Edouarda Bertholeta *Végétarisme et occultisme. Vertus curatives des Légumes et des Fruits* (1938) z dedykacją autora dla Wincentego Lutosławskiego; zbiory Biblioteki Uniwersytetu Gdańskiego; fot. A. Świerzowska



Il. 2. Okładka i strona tytułowa książki Janisława Jastrzębowskiego *Precz z mięsożerstwem!* (1907) z dedykacją autora dla Wincentego Lutosławskiego; zbiory Biblioteki Uniwersytetu Gdańskiego; fot. A. Świerzowska



Il. 3. Strona tytułowa i kontrytułowa książki Edwina R. Barretta *The Truth about Intoxicating Drinks* (1899) z notatkami Wincentego Lutosławskiego; zbiory Biblioteki Uniwersytetu Gdańskiego, fot. A. Świeżowska

Emmeta Densmore'a *How Nature Cures. New System of Hygiene also the Natural Food of Man* (1892), Claude'a Bernard'a *Introduction a l'étude de la médecine expérimentale* (1898), Edwina R. Barretta *The Truth about Intoxicating Drinks* (1899) (zob. il. 3), Charles'a Munde'a *Hydrothérapeutique ou l'art de prévenir et de guérir les maladies* (1842) czy Hélène Sosnowskiej *Le végétarisme en thérapeutique* (1912)²².

Nie były to jednak jedyne inspiracje dietetyczno-duchowych poszukiwań Lutosławskiego, tym bardziej że poza kwestią wegetarianizmu filozof zainteresowany był także postem, a wręcz głodówkami, które uznawał za wyjątkowo efektywny sposób na dbanie o ciało i doskonalenie ducha. W tym zakresie korzystał przede wszystkim z prac: *The Philosophy of Fasting. A Message for Sufferers and Sinners* (1906) naturopaty

²² To jedynie wybrane przykłady z obszernej kolekcji. Książki tę odnaleziono w księgozbiornie W. Lutosławskiego, którego część jest przechowywana w Bibliotece Uniwersytetu Gdańskiego. Za pomoc w dotarciu do tego księgozbiornie dziękuję prof. dr hab. Monice Rzeczyckiej.

Edwarda E. Purintona (1878–1945)²³ oraz *Vitality, Fasting and Nutrition* (1908) autorstwa badacza zjawisk nadnaturalnych i twórcy „duchowych” strategii dietetycznych Herewarda Carringtona (1880–1958)²⁴.

Lutosławski sięgał także do bardziej konwencjonalnych (co nie znaczy, że nie kontrowersyjnych) źródeł informacji na temat diety i związków pomiędzy sposobem odżywiania a dobrostanem psychofizycznym człowieka. Niezwykle wysoko oceniał – stosował je sam i przekazywał swoim uczniom – porady amerykańskiego dietetyka Horace’a Fletchera (1849–1919), nazywanego „Wielkim Przeżuwaczem” (Great Masticator), który był zwolennikiem diety owocowo-orzechowej, ale przede wszystkim orędownikiem dokładnego i wielokrotnego przeżuwania pokarmów („fleczerowania”, jak określał to Lutosławski, o czym piszę niżej)²⁵. Stosował się do zaleceń lekarza Alexandra Haiga (1853–1924)²⁶, który upatrywał źródła zaburzeń depresyjnych w podwyższonym poziomie kwasu moczowego we krwi, spowodowanym niewłaściwą (czyli mięsną) dietą.

²³ Pod wpływem tej książki Lutosławski zaczął eksperymenty z postem i głodówkami. Pisał o tym, z wielkim entuzjazmem, do Jamesa: „Ostatnio wykonałem ciekawy eksperyment z postem. Znasz może Purintona *Philosophy of Fasting*? Warto przeczytać. Z Ameryki zaczynają przychodzić różne dobre rzeczy, poza piórem i [pistoletami] Browninga”; Archiwum Nauki PAN i PAU w Krakowie, sygn. KIII-155, Korespondencja W. Lutosławskiego, list W. Lutosławskiego do W. Jamesa, 24 VI 1907 r.

²⁴ W. Lutosławski, *Rozwój potęgi woli...*, s. XXI, XXII; zob. też DAŃ [T. Zgierski-Strumiłło], *Nowa teoria źródeł życiowych*, „Eleusis” 3–4, 1908, s. 261–282 (omówienie pracy Carringtona wraz z refleksjami nad użytecznością zawartych w niej koncepcji dla ruchy eleuzyjskiego) oraz Archiwum Nauki PAN i PAU w Krakowie, sygn. KIII-155, Korespondencja W. Lutosławskiego, list W. Lutosławskiego do W. Jamesa, 22 I 1908 r., w którym Lutosławski pisze, że także i ta książka zachęciła go do podjęcia postu: „Rozpocząłem nowy post, zaraz po przeczytaniu bardzo ciekawej książki Carringtona, którą polecam Ci wraz z życzeniami dobrego zdrowia. Pokazuje, w sposób jasny i oczywisty, jak nikt przed nim, że jesz zbyt dużo”.

²⁵ W. Lutosławski, *Rozwój potęgi woli...*, s. XXI, XXII, 16 n.; a także Archiwum Nauki PAN i PAU w Krakowie, sygn. KIII-155, Korespondencja W. Lutosławskiego, listy W. Lutosławskiego do W. Jamesa, 18 X i 5 XI 1906 r., w których filozof podkreśla korzyści, jakie odniósł, wprowadziwszy w życie wskazania Fletchera: dokładne przeżywanie oraz ograniczenie diety niemal wyłącznie do mleka i owoców. Lutosławski zaczerpnął je z książki *Menticulture or the A-B-Z of True Living* (1896), znał też jego *The New Glutton Or Epicure* (1903).

²⁶ Haig był autorem wielu artykułów, w których prezentował swoje poglądy. Lutosławski znał kilka jego książek: *Health through Diet. A Practical Guide to the Uric-Acid-Free Diet Founded on Eighteen Years' Personal Experience* (1913), *Uric Acid, an Epitome of the Subject* (1904), *Diet and Food* (1904); por. W. Lutosławski, *Joga czyli rozwój potęgi woli przez psychofizyczne ćwiczenia (Listy do Elsów)*, „Eleusis” 2, 1907, s. 101. Lutosławski poznał też Haiga osobiście; por. Archiwum Nauki PAN i PAU w Krakowie, sygn. KIII-155, Korespondencja W. Lutosławskiego, list W. Lutosławskiego do W. Jamesa, 5 VI 1906 r.

Znał i bardzo polecał pracę *Podstawy żywienia leczniczego na zasadach energetyki* (1908) autorstwa lekarza Maximiliana Bircher-Bennera (1867–1939), „ojca” müsli, zalecającego spożywanie przede wszystkim surowych owoców i możliwie najmniej przetworzonych ziaren zbóż²⁷, a także uznającego mięso za „nieczyste i nieefektywne źródło energii”²⁸. Za szczególnie ważne dla własnych eksperymentów z postem uznawał porady Edwarda Hookera Deweya (1839–1904), lekarza, który większość swoich pacjentów leczył głównie postami i głodówkami²⁹.

Wymieniając źródła, z których korzystał Lutosławski na drodze swoich dietetycznych poszukiwań, nie można nie wspomnieć o lekarzu, pionierze polskiej naturoterapii – Apolinarym Tarnawskim (1851–1943), który od 1891 r. prowadził w Kosowie (na Pokuciu w Karpatach) Zakład Przyrodolecznicy³⁰. Bez wątpienia Tarnawski, który od początku swojej

²⁷ W. Lutosławski, *Rozwój potęgi woli...*, s. XXI; A. Bircher-Benner, *Grund-züge der Ernährungstherapie auf Grund der Energiespannung der Nahrung*, Berlin 1903 (pol. tłum.: *Podstawy żywienia leczniczego na zasadach energetyki*, tłum. J. Łuszczynski, red. i przedm. W. Miklaszewski, Warszawa 1908).

²⁸ E. Meyer-Renschhausen, A. Wirz, dz. cyt., s. 336.

²⁹ W jednym z listów do Jamesa Lutosławski pisał nawet, że wskazówki te były dlań najważniejsze; zob. Archiwum Nauki PAN i PAU w Krakowie, sygn. KIII-155, Korespondencja W. Lutosławskiego, list W. Lutosławskiego do W. Jamesa, 6 VI 1907 r. Lutosławski korzystał z najbardziej znanej książki Deweya *The No-Breakfast Plan and the Fasting-Cure* (1900). Warto dodać, że wspomniany wyżej Carrington pozostawał pod znacznym wpływem Deweya i to amerykański lekarz ukształtował zrab jego poglądów na znaczenie postu dla zdrowia człowieka.

³⁰ Kompleksowo o Tarnawskim i o kosowskiej lecznicy pisze N. Tarkowska, *Lecznicza narodu. Kulturotwórcza Zakładu Przyrodoleczniczego doktora Apolinarego Tarnawskiego w Kosowie na Pokuciu (1893–1939)*, Kraków 2016. Warto dodać, że działalność Tarnawskiego, przede wszystkim jego prace związane z budową lecznicy i organizacją całej przestrzeni uzdrowiskowej, a także funkcjonowanie założonego przezeń zakładu doskonale wpisuje się w model kultury uzdrowiskowej opisany przez B. Płonkę-Syroka. Choć ośrodek Tarnawskiego nie był uzdrowiskiem, tak jak rozumie je Płonka-Syroka (miejscowość, która ma naturalne walory lecznicze – wody mineralne, borowiny, ciepłe źródła, specyficzne warunki klimatyczne) i nie dysponował infrastrukturą lepiej odpowiadającą na społeczne i kulturalne niż zdrowotne wymagania gości (parki zdrojowe, biblioteki i czytelnie, teatry, pijalnie czekolady itd.), był jednak miejscem, które mocno promowało określone postawy prozdrowotne, przyciągającym elitę kulturalną i społeczną ówczesnej Polski (także finansową, jako że pobyt w lecznicy nie należał do tanich). Do Kosowa podróżowano nie tylko w celach terapeutycznych, ale szukano tam także relaksu, lepszej kondycji fizycznej, równowagi umysłu i ducha. Nie do przecenienia są też społeczne wymiary, jakie otwierał pobyt tam. Kształt kosowskiej lecznicy – z jej minimalizmem, graniczącym z ascetyzmem, naturalnością – był pomysłem Tarnawskiego, który w prostocie i bliskich związkach człowieka z naturą widział istotny element terapeutyczny. Choć znał uzdrowiska funkcjonujące w ówczesnym czasie w Polsce czy w Niemczech, świadomie nie nawiązywał do tych wzorów, a wręcz od nich uciekał. Taki model

kariery medycznej był przekonany o ogromnej roli właściwej diety dla utrzymania zdrowia³¹ i zachęcał swoich kuracjuszy do eksperymentowania z dietą jarską (taka była wyraźnie preferowana w jego lecznicy), był dla Lutosławskiego postacią istotną, choć w tym przypadku inspiracje były wzajemne³². Z korespondencji pomiędzy Tarnawskim a filozofem wynika także, że panowie dzielili się informacjami na temat książek dotyczących diety jarskiej, przekazywali sobie nowinki z „jarskiego świata”, zaopatrywali się wzajemnie w produkty cenne dla jaroszy – Tarnawski prosił Lutosławskiego o przesłanie z Algierii³³ 5 kg ananasów (mających wspomagać trawienie), Tarnawski zaś oferował przesłanie sliwek³⁴. W planach mieli też współpracę wydawniczą, której celem było

lecznicy, promujący bezpośredni kontakt z naturą i możliwe duże uproszczenie życia codziennego na każdym poziomie, przyciągał do niej Lutosławskiego. Pokazanie lecznicy w Kosowie jako elementu polskiej kultury uzdrowiskowej jest niezwykle ciekawym problemem – właśnie ze względu na oryginalny w wielu obszarach charakter instytucji stworzonej przez Tarnawskiego. Jest to jednak zagadnienie znacznie wykraczające poza ramy niniejszego artykułu. O kulturze uzdrowiskowej w Polsce i Europie zob. np. B. Płonka-Syroka, P. Suchecka, *Podróż za marzeniami. Kultura uzdrowiskowa w Europie*, Wrocław 1921; *Historia kultury uzdrowiskowej w Europie*, red. B. Płonka-Syroka, A. Kaźmierczak, Wrocław 2012; *Historia polskiej kultury uzdrowiskowej*, red. B. Płonka-Syroka, A. Syroka, Wrocław 2012; *Kultura uzdrowiskowa na Dolnym Śląsku w kontekście europejskim*, t. 1–2, red. B. Płonka-Syroka, A. Kaźmierczak, Wrocław 2013.

³¹ Tarnawski przekonał się do terapeutycznych właściwości wiktus bezmięsnego w czasie pobytu w 1896 r. w zakładzie przyrodolecznictwa (Physiatric Sanatorium) prowadzonym przez Johanna H. Lahmanna w Weißer Hirsch nieopodal Drezna. Więcej o doświadczeniach Tarnawskiego z dietetyką zob. N. Tarkowska, dz. cyt., s. 84 n.

³² Na marginesie – objętość artykułu nie pozwala bowiem na rozwinięcie tego tematu – warto dodać, że inspiracje te nie dotyczyły jedynie kwestii związanych z jarską dietą. Bez wątpliwości Lutosławski i Tarnawski podzielali zainteresowanie „fleczerowaniem” i jego praktyką, obaj uznawali ten sposób jedzenia za wyjątkowo korzystny dla zdrowia. Pod wpływem filozofa w lecznicy w Kosowie praktykowano gimnastykę oddechową. Niektóre z ćwiczeń ruchowych, które Tarnawski zalecał swoim pacjentom, także były inspirowane praktykami opisanymi przez filozofa w *Rozwoju potęgi woli...*, choć lekarz nie chciał się zgodzić na wprowadzenie do lecznicy całego programu ćwiczeń psychofizycznych opracowanego przez Lutosławskiego; por. Archiwum Nauki PAN i PAU w Krakowie, sygn. KIII-155, Korespondencja W. Lutosławskiego, list A. Tarnawskiego do W. Lutosławskiego, 6 I 1910 r. Przebywając w lecznicy, filozof sam prowadził zajęcia dla kuracjuszy, a także dzieci Tarnawskiego. Więcej o tym, a także o reakcjach kuracjuszy na działania Lutosławskiego zob. N. Tarkowska, dz. cyt., passim, a zvl. s. 78 n. oraz s. 243 n.

³³ Na przełomie 1911 i 1912 r. Lutosławski założył tam Kuźnicę, którą jednak musiał zlikwidować już po kilku miesiącach z powodu braku funduszy.

³⁴ Archiwum Nauki PAN i PAU w Krakowie, sygn. KIII-155, Korespondencja W. Lutosławskiego, list A. Tarnawskiego do W. Lutosławskiego, 24 I 1912 r. Tarnawski często wysyłał owoce i przetwory owocowe Lutosławskiemu, jego rodzinie i uczniom.

rozpowszechnianie wiedzy na temat zdrowego trybu życia, diety jarskiej oraz postów. Lutosławski zachęcał Tarnawskiego, aby ten napisał książkę pt. *Hygiena domowa* (lekarz nie zdecydował się na to, gdyż był zbyt zajęty pisaniem *Kosowskiej kuchni jarskiej*³⁵). Z kolei Tarnawski planował wydawanie pisma „Zdrowe Życie”, którego tematem byłaby „hygiena osobista z uwzględnieniem zdrowia moralnego w niej nieodzownego”. Tarnawski chciał, aby Lutosławski prowadził dział „Zdrowie moralne” (projekt nigdy nie został zrealizowany)³⁶. Lutosławski bywał częstym kuracjuszem kosowskiej lecznicy, a z samym Tarnawskim i jego rodziną łączyły go bardzo bliskie, przyjacielskie stosunki. To właśnie w Kosowie, przy wsparciu i pod patronatem Tarnawskiego, zorganizował w 1910 r. zjazd Elsów (nazywany sejmem filareckim)³⁷.

³⁵ Książka została przygotowana jeszcze przed wojną, ale zawierucha uniemożliwiła jej publikację. Po wojnie Tarnawski zwlekał z jej publikacją, ponieważ chciał wersję pierwotną uzupełnić praktycznymi uwagami żony – Romualdy Tarnawskiej (1851–1943), które były efektem jej pracy w lecznicy. Tarnawska była w zakładzie odpowiedzialna za prowadzenie kuchni. Zajmowała się nie tylko kwestiami organizacyjnymi, ale przede wszystkim dbała o urozmaicenie jarskich potraw serwowanych kuracjom. Podobnie jak jej mąż była orędowniczką wegetariańskiego sposobu odżywiania, choć nie wykluczała całkowicie z jadłospisu potraw mięsnych. Czyniła to jednak ze względu na obawy męża, który nie był pewien, jak kuracjusze przyjmą radykalną dietę bezmięsną. Ostatecznie jednak mięso niemal całkowicie zniknęło ze stołów w lecznicy. Serwowano je jedynie w niedziele, a przygotowywano, jak pisała sama Tarnawska, w sposób „odmienny niż zwyczajem uświęcony, mniej ostre, bez korzeni, octu, nadmiaru soli i t.p.”. Jednak w swoich książkach Tarnawska nie zamieszczała przepisów na dania mięsne, gdyż, jak tłumaczyła, to właśnie na nich koncentrują się zazwyczaj książki kucharskie, co wynika z powszechnego, choć błędnego przekonania, że tylko mięsne potrawy mają wartość odżywczą; też, *Kuchnia jarska stosowana w lecznicy dr Apolinarego Tarnawskiego w Kosowie*, Lwów 1901, s. 1. To Tarnawska, opierając się na własnym doświadczeniu, nadawała zaleceniom dietetycznym sformułowanym przez męża kształt konkretnych przepisów kulinarnych i receptur. Przywołana książka kucharska jej autorstwa, *Kuchnia jarska stosowana w lecznicy...*, wydana w 1901 r. jej sumptem w niewielkim nakładzie, została przygotowana na prośbę kuracjuszy i rozeszła się w krótkim czasie; zob. Archiwum Nauki PAN i PAU w Krakowie, sygn. KIII-155, Korespondencja W. Lutosławskiego, list A. Tarnawskiego do W. Lutosławskiego, 24 III 1926 r.; *Kosowska kuchnia jarska. Przepisy napisała R. Tarnawska, objaśnienia higieniczne podał d-r A. Tarnawski*, Warszawa 1929; zob. też N. Tarkowska, dz. cyt., s. 79 n.

³⁶ Archiwum Nauki PAN i PAU w Krakowie, sygn. KIII-155, Korespondencja W. Lutosławskiego, list A. Tarnawskiego do W. Lutosławskiego, 1 XII 1913 r.

³⁷ O szczególnieym stosunku Lutosławskiego do Tarnawskiego świadczy fakt, że *Rozwój potęgi woli...* zadedykował właśnie jemu. Dedykacja ta wyraźnie pokazuje także poglądy filozofa na kwestie związane z dyscyplinowaniem ciała za pomocą różnych naturalnych sposobów. Lutosławski napisał: „Apolinaremu Tarnawskiemu, działającemu przez wpływ ducha na ciało, twórcy lecznicy pod Kosowem w Karpatach, ta książka niechaj posłuży za narzędzie wyzwalania rodaków z lenistwa ducha, będącego głównym źródłem naszej niedoli”.

Lekarz – sam hołdujący ideałom wstrzemięźliwości, samodyscypliny – wspierał wychowawcze działania filozofa i chętnie korzystał z jego inspiracji. Lutosławski dzielił się szeroko swoimi pomysłami z Tarnawskim, niekiedy z sukcesem zachęcał go do ich wprowadzenia. Tak było właśnie z postem. Jak pisał Wit Tarnawski (syn Apolinarego):

Posty rozpoczęliśmy w Zakładzie w roku 1905 po otrzymaniu od Pana Profesora dzieła Carringtona o poście. Wiadomości o głodówce miał ojciec już przed tem z pism niemieckich i nosił się z myślą wprowadzenia jej w Zakładzie, ale ociągała się nie mając własnego doświadczenia. Dopiero przeprowadzenie postu przez Pana Profesora było tem pierwszym doświadczeniem, które go zachęciło do następnych. W pierwszych latach posty były u nas krótkie, przeważnie kilkudniowe. Gdy okazywała się ich pożyteczność, a nie szkodliwość, okres postów coraz bardziej się przedłużał, tak że przed wojną stosowaliśmy w Zakładzie już dwutygodniowe. Po wojnie mieliśmy kilka postów miesięcznych, a najdłuższy był 33 dniowy³⁸.

Warto dodać, że obaj – Tarnawski i Lutosławski – byli przekonani o szczególnym znaczeniu orzechów w diecie człowieka. Filozof, o czym piszę niżej, uważał, że jest to jeden z najbardziej wartościowych produktów spożywczych. Podobnie widział rzecz Tarnawski, który był bardzo zainteresowany uprawą orzechów włoskich w Polsce i chciał działalność taką nie tylko samodzielnie prowadzić, ale i rozpropagować. Przesłał nawet Lutosławskiemu dwa opracowane przez siebie „sprawozdania” na ten temat – *Hodowla orzechów włoskich w Polsce (na potrzeby kraju i widoki na eksport do Ameryki)* oraz *Spostrzeżenia nad włoskimi orzechami w województwach wschodnich Polski*. Podkreślał w nich doskonale walory odżywcze i smakowe orzechów, wskazywał na niewielkie wymagania orzechowców, które nadawałyby się do zagospodarowania nieużytków. Uważał także, że większa dostępność orzechów przyczyniłaby się do upowszechnienia w Polsce jarstwa³⁹.

Inspiracje zaczerpnięte ze wskazanych wyżej źródeł i prowadzone na ich podstawie własne eksperymenty doprowadziły filozofa do przekonania, że dieta jarska (a przynajmniej możliwe daleko posunięta rezygnacja ze spożywania produktów mięsnych) jest kluczowa nie tylko dla zachowania zdrowia fizycznego, ale przede wszystkim dla rozwoju duchowego człowieka. Podobnie post – Lutosławski dostrzegał i, jak

³⁸ Archiwum Nauki PAN i PAU w Krakowie, sygn. KIII-155, Korespondencja W. Lutosławskiego, list W. Tarnawskiego do W. Lutosławskiego, 28 IV 1932 r.

³⁹ Tamże, list A. Tarnawskiego do W. Lutosławskiego z dwiema broszurami [mps], 2 XII 1934 r.

sam pisał, doświadczał jego prozdrowotnych skutków, jednak był przekonany, że najważniejszym efektem tej praktyki jest umiejętność zdyscyplinowania ciała i poskromienia jego zachcianek⁴⁰. O swoich doświadczeniach pisywał często do Williama Jamesa, o czym już wspominałam (zob. m.in. przyp. 8, 10 i 11). Warto jednak zwrócić uwagę na jeszcze jeden fragment relacji, którą polski filozof wysłał do swego amerykańskiego przyjaciela. Pokazuje ona bowiem, jak szerokie i dalekosiężne było myślenie Lutosławskiego o zmianie przyzwyczajzeń dietetycznych człowieka, w tym o poście – jego osobiste doświadczenia związane z ograniczeniami dietetycznymi miały być jedynie początkiem ogólnościowej rewolucji. Filozof, opisując swój trwający już trzynasty dzień post⁴¹ (w istocie głodówkę, gdyż Lutosławski pił jedynie wodę) dodał:

Myślę, że rozrośnie się to w największą transformację ludzkości jaka kiedykolwiek miała miejsce, przynosząc rozwiązanie nie tylko kwestii higienicznych, ale i problemów społecznych. Ludzie, którzy nauczą się ograniczać ilość jedzenia i upraszczać sposób odżywiania, obchodzenia się bez kuchni, będą mieli więcej środków i czasu na edukację. A uprawa owoców zmieni wygląd ziemi⁴².

Zmianę nawyków dietetycznych postrzegał bowiem Lutosławski nie jako cel sam w sobie, ale jako sposób na dokonanie zmiany w człowieku, na samodoskonalenie się – moralne i w konsekwencji duchowe. Dla filozofa było to o tyle istotne, że był on przekonany, iż każda jaźń z natury dąży do doskonałości, zatem człowiek, który postępuje zgodnie z sygnałami przez nią wysyłanymi, jest po pierwsze wolny, po drugie zaś każdym swoim działaniem doskonali samego siebie⁴³. Lutosławski

⁴⁰ W niniejszym artykule o poście wspominam jedynie marginalnie. Temat ten wymaga odrębnych analiz.

⁴¹ Lutosławski miał za sobą i dłuższe posty. W tym samym liście wspomina o innym, który trwał 16 dni. Tym razem filozof planował pościć przez dni 20.

⁴² Archiwum Nauki PAN i PAU w Krakowie, sygn. KIII-155, Korespondencja W. Lutosławskiego, list W. Lutosławskiego do W. Jamesa, 22 I 1908 r.; zob. też niżej, relację Tadeusza Zgierskiego-Strumiły na temat doświadczeń Lutosławskiego z postem.

⁴³ Lutosławski pisał: „Kaźda jaźń ma w sobie siłę stopniowego zbliżania się do własnego ideału doskonałości, postanowienia, by dzień dzisiejszy ją zbliżył do tego ideału więcej niż dzień wczorajszy. Kaźda jaźń może takie postanowienie wznawiać ustawicznie, aż obudzi w sobie wolę, która nie zna przeszkody ni oporu”; cyt. za: W. Jaworski, *Metafizyka eleuteryzmu. Podstawowe założenia ontologii Wincentego Lutosławskiego*, „Zeszyty Naukowe Akademii Górniczo-Hutniczej im. Stanisława Staszica” 1989, nr 1182, s. 92. Więcej o tym zob. A. Świerżowska, dz. cyt., s. 367 n.; K. Kosior, *Wincentego Lutosławskiego etyka emanacji woli, natchnienia i narodowego posłannictwa*, w: *Studia z historii etyki polskiej 1900–1939*, red. A. Pawłowski, Z. Zaborowski, Lublin 1990, s. 117–124.

głosił przekonanie, że ta doskonałość jest możliwa do osiągnięcia, ale warunkiem jest „ograniczenie do minimum funkcji niższych”. To zaś można by osiągnąć przez rygorystyczne przestrzeganie zasady wstrzemięźliwości, czyli „najstaranniejsze unikanie wszystkiego tego, co ciało nasze może obciążyć, pożytku mu nie przynosząc”⁴⁴. Filozof podkreślał:

Jeśli ciało ma być narzędziem ducha, powinniśmy ograniczać zabiegi około ciała do tych, które wzmagają jego sprawność dla celów ducha. Więc obfitość czystego powietrza, codzienna kąpiel, częsta zmiana bielizny, higieniczne ubranie, bicykl, wszelkie urządzenia oszczędzające pracę – zbytekiem nie będą, bo przyczyniają się do zwiększonej płodności życia. Natomiast wyszukane potrawy i napoje, tytoń, narkotyki wszelkie pochłaniają wiele pracy ludzkiej, a w niczem się nie przyczyniają do uszlachetniania życia. Kto żyje aby jeść, zamiast jeść tylko dla utrzymania życia, – nie będzie skłonny do zawiłych rozmyślań, bohaterskich przedsięwzięć, wysiłków i prywacji nieuchronnych, gdy chodzi o jakiś wyższy cel⁴⁵.

Początkowo Lutosławski koncentrował się na wstrzemięźliwości od alkoholu, z czasem jednak wypracował ideę poczwórnej wstrzemięźliwości (od alkoholu, tytoniu, hazardu, rozpusty), którą intensywnie propagował najpierw wśród członków Eleuterii, a potem Stowarzyszenia Patriotyczno-Religijnego „Eleusis”⁴⁶. Zgodnie z zamysłem filozofa

⁴⁴ W. Lutosławski, *Rozwój potęgi woli...*, s. 16. Wstrzemięźliwość (czy abstynencję) rozumiał Lutosławski bardzo szeroko – oczywiście jako powstrzymanie się od spożywania określonych produktów czy podejmowania określonych aktywności, ale przede wszystkim jako rodzaj samodyscypliny i pełnej samokontroli, które mogłyby się stać filarem dla moralności całego narodu i tym samym źródłem jego doskonałej organizacji; Elinar [W. Lutosławski], *Wstrzemięźliwość jako środek narodowej organizacji*, „Eleusis” 3–4, 1908, s. 133. Osoba, której udało się w pełni zrealizować ideał wstrzemięźliwości – Els – to „istota, która żyjąc w ludzkim ciele przezwyciężyła ludzkie namiętności, panuje nad zmysłami i posługuje się nimi dla celów ducha”; Egol. [W. Lutosławski], *Wycinek z dykcjonarza uniwersalnego*, „Eleusis” 1, 1903, s. 246. Lutosławski był także przekonany, że wśród abstynentów, czyli osób wstrzemięźliwych, jest zawsze wiele ludzi ofiarnych, gotowych na podjęcie bezinteresownej pracy na rzecz dobra ogólnego; tenże, *Początki Eleusis*, „Eleusis” 1, 1903, s. 287.

⁴⁵ Tenże, *Początki Eleusis...*, s. 280.

⁴⁶ Lutosławski założył Eleuterię w 1902 r. Podstawowym celem organizacji była walka z alkoholizmem. Rok później powołał do życia Stowarzyszenie Eleusis, mające o wiele szersze spektrum działań – chodziło o doprowadzenie do odrodzenia narodu polskiego (fizyczne, moralne i duchowe), tak, aby był on zdolny do odzyskania niepodległości. Szczegółowo o obu organizacjach zob. T. Podgórska, *Stowarzyszenie Patriotyczno-Religijne Eleusis w latach 1902–1914*, Lublin 1999. O ideałach jarskich w Eleusis pisze także A. Pigoń, *Wegetarianizm w stowarzyszeniu Eleusis. Historia, konteksty, funkcje*, w: (Nie)smak w tekstach kultury XIX–XXI wieku. Nie tylko o kulturze jedzenia i picia, red. B. Zwolińska, Gdańsk 2019, s. 85–96.

elsowie – osoby uformowane w duchu tych ideałów – miały przekazywać je dalej, krzewić przede wszystkim wśród klasy robotniczej oraz mieszkańców wsi. Z czasem jednak tę czteropunktową listę szkodliwych nawyków zaczęto poszerzać. Już w 1903 r. na łamach pisma „Eleusis. Czasopismo Elsów” – oficjalnego organu stowarzyszenia – pojawiła się informacja, że wraz z rozwojem ruchu dostrzeżono, iż ta programowa wstrzemięźliwość jest niewystarczająca dla pełnego rozwoju i z tego też powodu „dodano równe inne abstynencje do tych czterech kardynalnych – w pewnych kołach Eleusis żądano, by kandydaci wyrzekli się mięsa na całe życie, w innych wprowadzano abstynencje od kawy, herbaty, ciastek, pasztetów itp. Były tak surowe oddziały, że ich uczestnicy zobowiązywali się żywić przez całe życie jedynie chlebem i wodą lub innym jak najtańszym i najprostrzym pożywieniem, aby wszelkiego zbytku uniknąć”⁴⁷.

W tym samym numerze w artykule instruktażowym pt. *Wskazówki dla pragnących służyć sprawie* Lutosławski zamieścił praktyczne informacje o tym, jak „ochronić ciało od niemocy”. Poza wskazówkami dotyczącymi ćwiczeń fizycznych i oddechowych, higieny, rytmu snu i budzenia się pojawiły się tu także sugestie dotyczące diety:

Przy częstych ćwiczeniach oddychania i dobrym śnie, wszelkie odżywianie wystarczy – ale chcąc pracować umysłowo jedz najmniej mięsa, ryb i chleba, unikaj kawy, herbaty, octu, pieprzu, wszelkich korzeni i przypraw sztucznie podniecających apetyt – a żyw się przeważnie owocami, orzechami, jajkami, serem i w ogóle nabiałem, grzybami, jarzynami, sałatą (bez octu) [...]. Jedząc, żuj doskonale, i wysilaj wolę by wyszło ciało na dobre. Wyobraź sobie, że przyjmujesz do fabryki nowych robotników, do armji nowych rekrutów – i życzysz im powodzenia – pragnąc te monady, które przyjmujesz do ciała, podnieść na wyższy szczebel sprawności⁴⁸.

W innym zaś miejscu wprost pisał:

Ktoby nadto chciał **przyspieszyć proces odrodzenia ciała i oczyszczenia krwi przez umiejętny wybór pokarmów** [podkr. A.Ś.], ten niech przede wszystkim się powstrzyma zupełnie od kawy, herbaty, czekolady, kakao, a gdy tego dokona, to niech w kilka tygodni później zastąpi mięso i rybę jajkami, mlekiem, orzechami. Idąc dalej na tej drodze za radami znakomitego angielskiego lekarza Haiga, należy wykluczyć zupełnie prócz kawy, herbaty, kakao, czekolady, mięsa, ryby, także jaja, groch, fasolę i strączkowe jarzyny wogóle, grzyby, szparagi, owsianą kaszę – a żyć mlekiem,

⁴⁷ Egol. [W. Lutosławski], *Wycinek z dykcyonarza...*, s. 252.

⁴⁸ [W. Lutosławski], *Wskazówki dla pragnących służyć sprawie*, „Eleusis” 1, 1903, s. 340.

serem, chlebem, jarzynami niestrączkowemi, owocami i orzechami, nie mieszając jednak owoców, orzechów i jarzyn w jednej biesiadzie z mlekiem⁴⁹.

Lutosławski nie wykluczał, co prawda, mięsa całkowicie (co pokazuje pierwszy z przywołanych fragmentów) – świadom zapewne, że dla wielu potencjalnych członków stowarzyszenia czy uczestników kursów (w przeważającej większości rekrutujących się z klasy robotniczej, bo to przede wszystkim do nich był adresowany program edukacyjny) taki postulat byłby zbyt radykalny, jednak w praktyce zalecał całkowite powstrzymanie się od jego spożywania (jak wskazuje drugi fragment). Wielokrotnie podkreślał, że w szczególności osoby chcące „rozwickąć wyższe władze ducha” oraz pracujące umysłowo powinny całkowicie zrezygnować z jedzenia produktów mięsnych i poprzestać na odżywianiu się jedynie nabiałem i orzechami⁵⁰ lub orzechami i owocami. Była to dla niego nie tylko kwestia samych wartości odżywczych tych produktów, ale także ich natury oraz samej – można rzecz – filozofii jedzenia, które uznawał za czynność o charakterze duchowym, a nie li tylko fizycznym. Pisał:

Jedzenie – to nie jest czynność tylko cielesna i tylko fizyczna. To, co jemy, nie jest martwym. Wszystko jest złożone z monad o różnych stopniach rozwoju, o różnej intensywności czucia i ekspansywności ruchu. Trzeba zatem jedzenie uduchownić, pojąć je jako czynność duchową podnoszenia monad organicznych na wyższy szczebel istnienia w ciele ludzkim⁵¹.

Z tego też powodu tak ważny był, jego zdaniem, dobór pokarmów. W tym zakresie człowiek powinien polegać na instynkcie, który, jak sam twierdził, prowadzi go zawsze ku „pokarmom prostym i zwyczajnym jak owoce, orzechy, jarzyny, nabiał, chleb, kasza, a smakośze lubią zawile mieszaniny sztucznie przygotowywane”⁵². Równie ważny był sposób, w jaki człowiek spożywał owe produkty. Od tego bowiem zależało, w jakim stopniu uda mu się wykorzystać ich wartości odżywcze (zarówno te materialne, jak i duchowe).

Przy dokładnym przeżuwananiu i działaniu wyobraźni, stanowią one [owoce i orzechy – A.Ś.] nawet w małej ilości pożywienie wystarczające. Wogóle żywienie się pokarmami niegotowanymi, o ile przez to nie wprowadzamy zarazków, co może mieć czasem miejsce, gdy jemy sałatę i surowe jarzyny –

⁴⁹ Tenże, *Joga czyli rozwój potęgi woli...*, s. 101.

⁵⁰ Tenże, *Rozwój potęgi woli...*, s. 15–16.

⁵¹ Tenże, *Joga czyli rozwój potęgi woli...*, s. 96.

⁵² Tamże.

jest bardzo korzystnym dla uduchownienia organizmu, bo przeżywając żywe komórki, wprowadzamy do ciała monady wyżej rozwinięte, które lepiej dadzą się spożytkować dla doskonałego ciała ludzkiego. Obrany orzech lub migdał, obrane jabłko, to są czyste i nietknięte niczyją ręką pokarmy, pełne sił żywotnych, wolne od zarazków nadające się do przeżuwania doskonałego⁵³.

Ci zaś, których przyzwyczajenie lub warunki zewnętrzne zmuszają do spożywania mięsa, powinni w pierwszej kolejności ograniczyć jego ilość w posiłkach. Winni także „przerobić je przez staranne bardzo żucie, z wolą i wyobraźnią, skierowaną ku wyzwoleniu się od wpływu, jaki zwierzęca strawa wywiera. Każdy kawałek mięsa powinien być żuty z chlebem lub razem z innym pokarmem roślinnym, z usilnym postanowieniem, aby mięso utraciło szkodliwe właściwości i stało się w skutkach podobnym do roślin”⁵⁴.

Postulat rezygnacji z diety zawierającej produkty mięsne został nawet wprowadzony do statutu organizacji. W *Regulaminie i komentarzu do statutu tow. „Eleusis”* opracowanym w 1908 r. zapisano:

Cel towarzystwa – doskonalenie się członków – pojmowany być winien jako zdobywanie coraz większych sił dla służenia Ojczyźnie i Ludzkości. Poczwórna wstrzeźliwość, pojęta jako środek a nie jako cel, ma być tylko początkiem całego szeregu dobrowolnych wstrzeźliwości od innych szkodliwych nałogów i niepotrzebnych zwyczajów, np. od spożywania mięsnych pokarmów, od przysmaków, od strojów, od pustych zabaw i t. d.⁵⁵

W tym samym numerze podkreślono, że dla własnego dobra należy unikać „rzeczy stanowczo szkodliwych, jak np. prócz alkoholu i tytoniu także kawy, herbaty, czekolady, szwininy, także innego mięsa, a w mniejszym stopniu ryb i jaj, oraz soczewicy, grochu, fasoli i innych roślin strączkowatych”. Ponieważ jednak, jak zauważono, w Polsce trudno jest odżywiać się wyłącznie orzechami i owocami, „najbezpieczniej ograniczyć się do chleba razowego i zdrowego mleka. Takie pożywienie jest wystarczające i przy dobrem przeżuwaniu się nie uprzykrzy”⁵⁶.

Stowarzyszenie Eleusis, na czele którego Lutosławski stał do 1912 r., było naturalnym środowiskiem, w którym filozof rozpowszechniał swoje poglądy, ale też żywym laboratorium, w którym eksperymentował.

⁵³ Tamże, s. 102.

⁵⁴ W. Lutosławski, *Rozwój potęgi woli...*, s. 16.

⁵⁵ *Regulamin i komentarz do statutu tow. „Eleusis” (uchwalony na ogólnym zebraniu członków wolnych dnia 2 lutego 1908 r.)*, „Eleusis” 3–4, 1908, s. 10.

⁵⁶ *Kursa robotnicze*, „Eleusis” 3–4, 1908, s. 323–324.

Sprawozdania z kursów i seminariów organizowanych przez stowarzyszenie, które publikowano na łamach „Eleusis”, dają wgląd w to, jak zalecenia Lutosławskiego były wprowadzane w życie, jak wyglądał „reżim” dietetyczny, do przestrzegania którego byli zobowiązani uczestnicy kursów. Na przykład podczas Seminarium Wychowania Narodowego, które odbyło się w marcu 1903 r. w Krakowie, jego uczestnicy jadali trzy posiłki dziennie: „śniadanie (mleko i chleb z usunięciem kawy, herbaty i wszelkich narkotyków), [...] obiad jarski, (z wykluczeniem mięsa, ryb, korzeni, octu, pieprzu i podniecających środków) [...], kolacja – to samo co na poranne śniadanie”⁵⁷. Z kolei uczestnicy kursów robotniczych Wszechnicy Mickiewicza prowadzonych w latach 1906–1907 spożywali „posiłek w dwu racjach, złożonych każda z ok. 1/2 litra mleka z taką ilością chleba, jaka równocześnie z mlekiem spożywanym małymi łykami, dawała się zżuć”⁵⁸. Podkreślano, że ze względów ekonomicznych, ale też i w celu sprostania najnowszym wytycznym higienicznym studenci dołączali czasami do diety także orzechy, ser, ziemniaki, sałatę i jagody. Jednocześnie praktykowano „fleczerowanie”, które przynosiło „ten skutek, że usuwało potrzebę nadmiaru jada, dawało uczniom możliwość odczucia naturalnego smaku pokarmów prostych, ułatwiało proces asymilacji, dostarczało organizmowi zdrowej krwi, nie zatrutej jadem alkoholu, nikotyny, ani kwasem mocznikowym, którego wytworzeniu się sprzyja nadzwyczajnie jedzenie mięsa”⁵⁹. Zaznaczano także wyraźnie, że taki sposób odżywiania nie był odbierany przez uczestników kursów jako „umartwienie” – przeciwnie, doceniano jego prostotę, odkrywano także zalety „fleczerowania”⁶⁰. Podczas innego kursu Wszechnicy Mickiewicza w 1908 r. „trzymano się wiktus jarskiego”, ale eksperymentowano zarówno z różnymi zestawami pokarmów, jak i z częstotliwością spożywanych posiłków, co może świadczyć o tym, że do Lutosławskiego docierały głosy niezadowolenia z powodu bardzo monotonnego jadłospisu. Próbowano więc jadać dwa lub trzy razy dziennie, starano się wprowadzać dietę złożoną tylko z suszonych owoców i orzechów lub chleba i mleka bądź też mleka, chleba, sera i ziemniaków. Jak zawsze uczestnicy praktykowali również „fleczerowanie”. Także i w tym wypadku wskazywano, że pomimo „redukcji pokarmu z wyjątkiem chwilowych

⁵⁷ *Seminarjum Wychowania Narodowego*, „Eleusis” 1, 1903, s. 323–324.

⁵⁸ Por. *Sprawozdanie z kursów robotniczych Wszechnicy Mickiewicza, odbytych w Krakowie od listopada 1906 do lipca 1907*, „Eleusis” 2, 1907, s. 140.

⁵⁹ Tamże, s. 145.

⁶⁰ Na dowód opublikowano nawet fragment listu jednego z uczestnika kursu, który opisał, jak wielkie korzyści odniósł z takiego właśnie sposobu odżywiania się; por. tamże, s. 146.

niedomagań uczniowie wcale nie mizernieli, owszem wygląd mieli czerstwy, zdrowy⁶¹.

Wyjątkowym świadectwem tego, w jaki sposób zalecenia Lutosławskiego były praktykowane i w jaki sposób reagowali na nie jego uczniowie, ale też i tego, jak sam filozof traktował doświadczenia swoich podopiecznych, są dzienniki Tadeusza Zgierskiego-Strumiłły (1884–1958)⁶². Był on jednym z najbliższych, najbardziej pilnych uczniów i współpracowników Lutosławskiego. W latach 1907–1909 Strumiłło przebywał w ognisku Eleusis w Londynie, gdzie pod czujnym i surowym okiem Lutosławskiego prowadził eksperymenty z dietą i wielodniowymi postami. W swoim dzienniku szczegółowo opisał przede wszystkim swoje zmagania z próbami sprostania wymogom stawianym przez filozofa. Nie było to łatwe – jak wynika z jego zapisków, były one nie tylko radykalne, ale dodatkowo Lutosławski wymagał od swoich podopiecznych – wręcz wymuszał na nich – wprowadzanie zmian w sposób bardzo gwałtowny, bez wcześniejszego okresu przygotowawczego. Strumiłło pisał, że filozof:

zbyt forsownie chce wprowadzać zmiany i ograniczenia w żywieniu: teraz np. chce, abyśmy jedli tylko chleb z herbatą ziółkową bez cukru, bez owoców suszonych, bez świeżych, bez jarzyn na obiad, tylko soczewicę i ryż... Dobrze, ja się na taką próbę godzę, tem bardziej, że smakoszostwem do ostatka grzeszyłem, zjadając dużo ciastek i innych słodczy i lubiąc wszystko przyrządzone smacznie. Ale trudno tu o zmianę: naumyślnie umartwiać się nie należy, sam W[incenty Lutosławski] przyznaje – ograniczenia są dobre, jeżeli się do nich z własnej woli i naturalną drogą dochodzi – trzeba ogólnej zmiany usposobienia, aby to wywołać⁶³.

Wydaje się też, że Lutosławski traktował środowiskowo Eleusis jako rodzaj laboratorium, w którym mógł obserwować doświadczenia swoich uczniów i efekty wdrażanych przez nich zmian dietetycznych. Interesująca jest uwaga Strumiłły na temat postów, na prowadzenie których filozof mocno naciskał: „Od dziś zaczynam [...] post dłuższy. Wczoraj Ojciec⁶⁴ [Lutosławski] na ten temat miał dłuższą przemowę, w której

⁶¹ T. S. [T. Strumiłło], *Sprawozdanie z drugich kursów*, „Eleusis” 3–4, 1908, s. 329–330.

⁶² Rękopiśmienny dziennik Strumiłły jest przechowywany w zbiorach rodzinnych (Warszawa, Katowice). Za udostępnienie jego fragmentów dziękuję Panu Doktorowi Andrzejowi Prinkemu.

⁶³ T. Zgierski-Strumiłło, *Dziennik*, rkps, w zbiorach rodzinnych (Warszawa, Katowice), wpis z 4 IX 1907 r.

⁶⁴ W ten sposób zwracali się do Lutosławskiego jego uczniowie i sympatycy, na co nalegał sam filozof.

zaznaczał, iż doświadczenia na tem polu uważa za ważniejsze od badań swych nad Platonem, że jest już teraz na drodze do sformułowania prawd niesłychanej wagi i doświadczeń mu potrzeba jak najwięcej⁶⁵. Do tych „doświadczeń” Lutosławski starał się także przekonać członków swojej rodziny. Strumiłło wspominał np. o córce Lutosławskiego – Izabeli, która jednak nie była skłonna stosować się do zaleceń ojca. Wspominał, że „[Izabela – A.Ś.] zupełnie nie przyjmuje Ojca prób i doświadczeń, usuwa się od wskazówek higienicznych, kaprysi, wypowiada często zdania bardzo lekkomyślne”⁶⁶.

Zapiski Strumiłły pokazują, że Lutosławski nalegał nie tylko na przejście na bardzo prostą dietę bezmięsną, ale także wymagał od swoich uczniów całkowitej rezygnacji z wszelkich słodczy. Strumiłło kilkakrotnie, z wyraźnym poczuciem winy pisał o swoich niepowodzeniach w tym zakresie, o „słabości w stosunku do łakomstwa rzeczy słodkich: banany i czekoladki wsuwam zbyt chętnie a po kryjomu przed innymi członkami ogniska – zwykle w drodze na lub z lekcji angielskiego! Po pierwsze to łakomstwo, dogadzanie sobie, a po wtóre to rozrzutność!”⁶⁷. Warto zauważyć, że argumentacja Strumiłły jest w tym miejscu tożsama z poglądami Lutosławskiego, co pokazuje, jak wielki wpływ wywierał on na swoich uczniów. Co więcej, dla Strumiłły rezygnacja ze słodczy (które najwyraźniej bardzo lubił) nie była kwestią samego tylko wyeliminowania tych produktów z diety, ale przede wszystkim – co było zgodne z ideami głoszonymi przez filozofa – wyrugowania samej pokusy, zniszczenia chęci sięgnięcia po takie produkty. Widać więc wyraźnie, że zmiany w diecie (także praktyka postu) były rzeczywiście działaniami mającymi wymusić na członkach Eleusis określone zmiany w ich stylu życia, zachowaniach i wreszcie sposobie myślenia. Dalsze zapiski Strumiłły nie pozostawiają w tej kwestii wątpliwości. Podczas jednego z długotrwałych postów zanotował:

Trudno mi sobie wytłumaczyć, czemu właściwie tu [w Londynie – A.Ś.] więcej niż w Krakowie mam pokus łakomstwa i w drodze na lekcję i z lekcji zawsze nęcą mnie ogromnie cukiernie i owocarnie i wstępowałem też to tu to ówdzie przed postem niemal co dzień, jedząc regularnie co wieczór nawet po dwa batony, a często czekoladki, raz nawet lody... **Pragnąłbym, aby ta pożądlivość słodczy zniknęła po poście**⁶⁸.

⁶⁵ T. Zgierski-Strumiłło, Dziennik..., wpis z 15 IX 1907 r.

⁶⁶ Tamże, wpis z 6 IX 1907 r.

⁶⁷ Tamże, wpis z 8 IX 1907 r.

⁶⁸ Tamże, wpis z 17 IX 1907 r.

Strumiłło planował wprowadzenie regularnej diety, opartej na stałym zestawie naturalnych produktów, co – jak uważał – mogłoby stać się skutecznym sposobem na całkowite wyzbycie się owej „pożądliwości”. Jego zdaniem produkty nienaturalne („skoncentrowane preparaty” – jak je określał) sprzyjały łakomstwu i „wybrykom względem słodczy”. Także i w tym wypadku powielał zalecenia Lutosławskiego: „chciałbym regułą określić i urządzić dietę owocowo-chlebowo-jarzynową z wykluczeniem sztucznych preparatów, a pożywaniem większej ilości owoców suchych: daktyli, śliwek, rodzynek”⁶⁹. Rozpisał sobie nawet menu, którego zamierzał przestrzegać przez najbliższy czas, czyniąc w nim jedno tylko odstępstwo od wskazań swego mentora: „rano: zupa jarzynowa i jarzyny – kalafior, kartofle, do tego chleb oraz może herbata z ziółek i skoncentrowany «cake» lub bizkwit; drugi [...] posiłek złożony z rzeczy suchych: chleb z serem, daktyle, figi, śliwki, rodzyнки i owoce świeże”⁷⁰. Strumiłło podkreślał, że dieta taka nie dopuści do zanieczyszczenia krwi kwasem moczowym, przez co – w połączeniu z przeżuwaniami – będzie służyła odbudowaniu ciała.

Na przykładzie Strumiłły widać wyraźnie, że idee Lutosławskiego trafiły na podatny grunt, były przez jego uczniów przyjmowane i wdrażane w praktykę życia codziennego, a z czasem – co pokazują dalsze fragmenty dzienników – zaczynały żyć własnym życiem: ulegały zmianom, adaptowane do potrzeb i doświadczeń poszczególnych osób. Oczywiście trudno na podstawie tej jednej relacji wnioskować, na ile wpływowo były działania Lutosławskiego i jak duży miały zasięg, niemniej jednak pokazuje ona, że sposób, w jaki filozof upowszechniał swoje idee – systemowy i zorganizowany – był skuteczny. Lutosławski – jako jeden z nielicznych – w sposób bezpośredni i praktyczny uczył swoich studentów, w jaki sposób realizować jarskie postulaty i kontrolował ich postępy. Całość zaleceń – obejmujących zarówno dietę, jak i ogólną dyscyplinę życiową (sen, odpoczynek, ćwiczenia fizyczne, higienę osobistą, łącznie z systematycznym płukaniem kiszek) – wpisywał w szeroki kontekst narodowo-patriotyczny, który bez wątplenia odpowiadał na ówczesne potrzeby społeczne i zapewniał im żywotność. Po rozłamie w Stowarzyszeniu Eleusis w 1912 r., w wyniku którego Lutosławski – do tej pory niekwestionowany, charyzmatyczny przywódca ruchu – został najpierw odsunięty od najważniejszych jego spraw, a ostatecznie w ogóle się z nim rozstał, siła oddziaływania jego idei uległa istotnemu osłabieniu. Niemniej jednak nie zostały one całkowicie zapomniane. Wielu członków

⁶⁹ Tamże, wpis z 17 IX 1907 r.

⁷⁰ Tamże, wpis z 29 IX 1907 r.

Eleusis, szukając dla siebie nowego środowiska, skierowało się ku rozwijającemu się wówczas ruchowi skautowemu. Jedną z takich osób był właśnie Strumiłło, który zaangażował się (wraz z Andrzejem Małkowskim, 1888–1919) w tworzenie polskiego skautingu. To właśnie on wraz z innymi elsami sprawili, że wśród ideałów harcerskich znalazło się wiele z tych, którym hołdowali elsowie, a jednym z kluczowych była właśnie idea wstrzemięźliwości, rozumiana nie tylko jako powstrzymanie się od spożywania alkoholu (chuć na to położono szczególnie nacisk), ale także jako ogólna samodyscyplina.

Bibliografia

- Barrett E.R., *The Truth about Intoxicating Drinks*, London 1899.
- Bernard C., *Introduction a l'étude de la médecine expérimentale*, Paris 1898.
- Bertholet E., *Végétarisme et occultisme. Vertus curatives des Légumes et des Fruits*, Lausanne 1938.
- Besant A., *Vegetarianism in the Light of Theosophy*, Madras (Adyar) 1913.
- Bircher-Benner A., *Grund-züge der Ernährungstherapie auf Grund der Energiespannung der Nahrung*, Berlin 1903.
- Bircher-Benner M., *Podstawy żywienia leczniczego na zasadach energetyki*, tłum. J. Łuszczynski, red. i przedm. W. Miklaszewski, Warszawa 1908.
- Carpenter E., *The Art of Creation. Essays on the Self and Its Powers*, New York 1904.
- Carrington H., *Vitality, Fasting and Nutrition*, London 1908.
- Christian E., *Uncooked Foods & How to Use Them*, New York 1904.
- Czarnowska M., *Mały kucharz jarski. Książka zawierająca wypróbowane przepisy przyrządzania smacznych a zdrowych potraw roślinnych oraz naukowe uzasadnienie jarstwa*, Berlin 1898.
- DAŁ [T. Zgierski-Strumiłło], *Nowa teoria źródeł życiowych*, „Eleusis” 3–4, 1908, s. 261–282.
- Densmore E., *How Nature Cures. New System of Hygiene also the Natural Food of Man*, London 1892.
- Fletcher H., *Menticulture or the A–B–Z of True Living*, Chicago 1896.
- Haig A., *Diet and Food*, Blakiston 1904.
- Haig A., *Health through Diet. A Practical Guide to the Uric-Acid-Free Diet Founded on Eighteen Years' Personal Experience*, London 1913.
- Haig A., *Uric Acid, an Epitome of the Subject*, London 1904.
- Historia kultury uzdrowiskowej w Europie*, red. B. Płonka-Syroka, A. Kaźmierczak, Wrocław 2012.
- Historia polskiej kultury uzdrowiskowej*, red. B. Płonka-Syroka, A. Syroka, Wrocław 2012.
- Jastrzębowski J., *Historja ruchu jarskiego w Polsce*, Berlin 1912.

- Jastrzębowski J., *Precz z mięsożerstwem!*, Kraków 1907.
- Jaworski W., *Metafizyka eleuteryzmu. Podstawowe założenia ontologii Wincentego Lutosławskiego*, „Zeszyty Naukowe Akademii Górniczo-Hutniczej im. Stanisława Staszica” 1989, nr 1182, s. 69–95.
- Kingsford A., *The Perfect Way in Diet*, London 1881.
- Kneipp S., *Ma cure d'eau ou hygiène et médication*, Strasbourg–Paris 1892.
- Kosior K., *Wincentego Lutosławskiego etyka emanacji woli, natchnienia i narodowego postannictwa*, w: *Studia z historii etyki polskiej 1900–1939*, red. A. Pawłowski, Z. Zaborowski, Lublin 1990, s. 117–124.
- Kosowska kuchnia jarska. Przepisy napisała R. Tarnawska, objaśnienia higieniczne podał d-r A. Tarnawski*, Warszawa 1929.
- Kultura uzdrowiskowa na Dolnym Śląsku w kontekście europejskim*, t. 1–2, red. B. Płonka-Syroka, A. Kaźmierczak, Wrocław 2013.
- Kursa robotnicze*, „Eleusis” 3–4, 1908, s. 314–358.
- Leadbeater C.W., *Vegetarianism and Occultism*, Madras (Adyar) 1913.
- Lutosławski W., *Joga czyli rozwój potęgi woli przez psychofizyczne ćwiczenia (Listy do Elsów)*, „Eleusis” 2, 1907, s. 79–114.
- Lutosławski W., *Początki Eleusis*, „Eleusis” 1, 1903, s. 269–296.
- Lutosławski W., *Rozwój potęgi woli przez psychofizyczne ćwiczenia według dawnych aryjskich tradycji oraz własnych swoich doświadczeń podaje do użytku rodaków*, Kraków 1909.
- [Lutosławski W.], *Wskazówki dla pragnących służyć sprawie*, „Eleusis” 1, 1903, s. 337–352.
- [Lutosławski W.] Elinar, *Wstrzemięźliwość jako środek narodowej organizacji*, „Eleusis” 3–4, 1908, s. 119–140.
- [Lutosławski W.] Egol., *Wycinek z dykcjonarza uniwersalnego*, „Eleusis” 1, 1903, s. 246–256.
- Meyer-Renschhausen E., A. Wirz, *Dietetics, Health Reform and Social Order. Vegetarianism as a Moral Physiology. The Example of Maximilian Bircher-Benner (1867–1939)*, „Medical History” 43, 1999, nr 3, s. 323–341.
- Moes-Oskragiełło K., *Przyrodzone pokarmy człowieka i ich wpływ na dołę ludzką*, Warszawa 1888.
- Munde C., *Hydrothérapeutique ou l'art de prévenir et de guérir les maladies*, Paris 1842.
- Pigoń A., *Wegetarianizm w stowarzyszeniu Eleusis. Historia, konteksty, funkcje*, w: *(Nie)smak w tekstach kultury XIX–XXI wieku. Nie tylko o kulturze jedzenia i picia*, red. B. Zwolińska, Gdańsk 2019, s. 85–96.
- Płonka-Syroka B., Suchecka P., *Podróż za marzeniami. Kultura uzdrowiskowa w Europie*, Wrocław 2021.
- Podgórska T., *Stowarzyszenie Patriotyczno-Religijne Eleusis w latach 1902–1914*, Lublin 1999.
- Purinton E., *The Philosophy of Fasting. A Message for Sufferers and Sinners*, New York 1906.
- Rama-Czaraka Jogi, *Filozofja jogi i okultyzm wschodni*, tłum. A. Lange, Warszawa 1921.

- Ramacharaka Yogi, *Hatha Yoga. Or the Yogi Philosophy of Physical Wellbeing*, Chicago 1904.
- Ramacharaka Yogi, *The Science of Breath*, Oak Park (Ill.) 1904.
- Regulamin i komentarz do statutu tow. „Eleusis” (uchwalony na ogólnym zebraniu członków wolnych dnia 2 lutego 1908 r.), „Eleusis” 3–4, 1908, s. 10–18.
- Seminarjum Wychowania Narodowego, „Eleusis” 1, 1903, s. 321–331.
- Sosnowska H., *Le végétarisme en thérapeutique*, Paris 1912.
- Sprawozdanie z kursów robotniczych Wszechnicy Mickiewicza, odbytych w Krakowie od listopada 1906 do lipca 1907, „Eleusis” 2, 1907, s. 137–173.
- Świerzowska A., *Joga w Polsce od końca XIX wieku do 1939 roku. Konteksty ezoteryczne i interpretacje*, Kraków 2019.
- T. S. [T. Strumiłło], *Sprawozdanie z drugich kursów*, „Eleusis” 3–4, 1908, s. 326–341.
- Tarkowska N., *Lecznica narodu. Kulturotwórcza Zakładu Przyrodoleczniczego doktora Apolinarego Tarnawskiego w Kosowie na Pokuciu (1893–1939)*, Kraków 2016.
- Tarnawska R., *Kuchnia jarska stosowana w lecznicy dr Apolinarego Tarnawskiego w Kosowie*, Lwów 1901.
- Tarnawski W., *Mój ojciec*, Londyn 1966.

Agata Świerzowska

Wincenty Lutosławski's vegetarianism in practice –
from a personal experiences to a 'programme of abstinence'

(Summary)

In Poland, in the last decades of the nineteenth century, the systematic promotion of vegetarianism (*jarstwo*) with several ideological issues related to this type of diet began. Although, due to the political situation, in the Polish lands this phenomenon started slightly later than in other European countries, it was of a similar nature. It was a part of a broad current known at that time as the 'Lebensreform'. In Poland at the end of the nineteenth and in the first decade of the twentieth century, one may see the gradual emergence of its structures: publications (books, press) and institutions (health resorts, restaurants, medical practices). However, the most characteristic theme of the Polish 'Lebensreform' environment, which began to form during the period of partition, was the set of ideas focused on the issue of a healthy (natural) lifestyle and the beliefs about the possibility of reviving humanity that were closely related to patriotic and national motives. The rebirth of the Polish nation – physical, intellectual, moral and also spiritual – for which a change in the way of eating was also necessary was seen as a prerequisite for regaining independence and then for shaping a strong and healthy society that would be able to create the structures of the new Polish state. This idea appears in many Polish promoters

of a healthy and natural lifestyle. Most of them were also strong supporters of a meatless diet. Wincenty Lutosławski (1863–1954) was a key figure. A philosopher, expert on Plato, academic lecturer, and at the same time, the creator of Polish national philosophy and a tireless social activist, although never focused strictly on issues related to vegetarianism, was an influencing promoter of this type of diet in Poland and his actions significantly contributed to its popularisation. This paper aims to show the inspiration behind Lutosławski's beliefs about the meatless diet, as well as their development and dissemination as a part of the programme of the rebirth of the Polish nation.

Agata Świerzowska – religioznawca, historyk idei, doktor habilitowany nauk o kulturze i religii, pracownik w Katedrze Porównawczych Studiów Cywilizacji Uniwersytetu Jagiellońskiego. Zainteresowania badawcze obejmują antropologię kultury, teorię religii, mitu i rytuału, tradycję jogi indyjskiej ze szczególnym uwzględnieniem historii idei i praktyki w Polsce, wątki ezoteryczne w religijności polskiej okresu międzywojennego, a także promocję i praktykę vegetarianizmu (jarstwa) w Polsce do 1939 r.

Agata Świerzowska – PhD with habilitation, religion researcher, historian of ideas, holder of a postdoctoral degree in cultural and religious studies, employee of the Centre for Comparative Studies of Civilisations at the Jagiellonian University. Her research interests include cultural anthropology, theory of religion, myth and ritual, the tradition of Indian yoga with particular emphasis on the history of ideas and practice in Poland, esoteric motifs in Polish religiosity between the two World Wars, as well as the promotion and practice of vegetarianism in Poland up to 1939.

E-mail: agata.swierzowska@uj.edu.pl

* Artykuł powstał w ramach zespołowego projektu badawczego „Biodynamika w Polsce 1924–2024. Zachodnia filozofia ezoteryczna jako impuls nowoczesności. Transdyscyplinarne badania historii idei”, realizowanego od 2021 r. na Uniwersytecie Gdańskim w ramach programu „Inicjatywa doskonałości – uczelnia badawcza”.