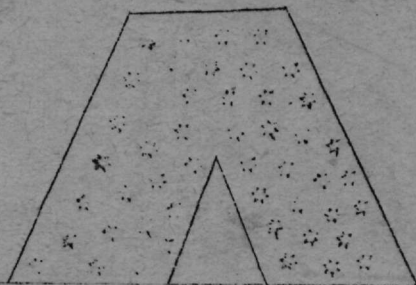
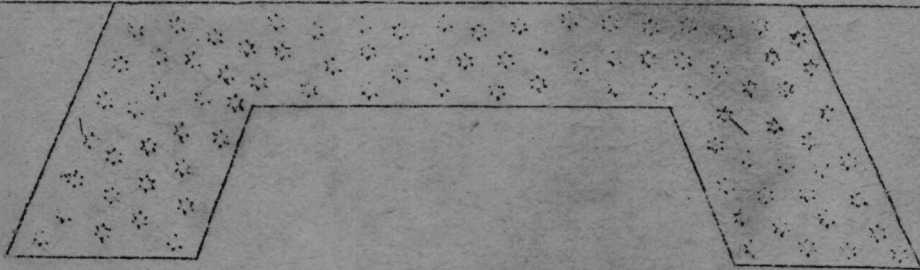


ALEKS. REBANE



Loengud magnetismist
ehk

võluvast jõust inimeses ja kuidas seda
arendada ja kasutada igapäevases elus,
et edu saavutada ja sümpaatiat võita.



O.T.O.T.R.
väljaanne ja trükk
Tartus - 1931.

Ar 931
Rebane

94.345

E e s s õ n a ,

Kursus isiklikust magnetismist ei ole teeks ainult isikliku võluvuse saavutamiseks, vaid ta on üldse selleks teeks, mis okkultismi õppida himulistele loob ettevalmistuse ükskõik missuguse okkultse praktilise võime arendamiseks.

Kursuse ülesanne on näidata ainult teed, kuna õppija ise selle tee sammsammult peab käima läbi, kui ta kõike seda tahab kätte saada, mis teeb ta võluvaks ja loob võimalusi edaspidiseks enesearendamiseks okkultseis omadusis.

Muinas ajast tänapäevani on säilinud see okkultismi õpetamise meetod, et õpihimuline ise avastab okkultseid saladusi endale; õpetaja kohus on olnud ainult õigele avastamisele teed juhatada, mis seisab okkultismi dogmaatilises edasipühendamise viisis.

Pühendamises ei püüta õpetaja poolt ettetoodavaid asjaolusid sedavõrt tõestada, kui õpilast ennast selle tõestamisele juhtida. Õpetaja poolt ei arvestata seda, kas õpilased kõigis esitatus temaga on päri või mitte. Siin ei saa sedavõrt teoreetiliselt väideldud, kuivõrt õpilast juhitud käima seda teed, milles õpetaja ise on saavutanud kõige kindlamaid praktilisi tulemusi. See annab temale iseenesestki kõige väärtusliku teoreetilise põhja, kuna õpetaja õpetusis jälgib ainult seda, mida ta praktiliselt ise igakülgselt on kaalunud läbi.

Ükskõik kui mõistetavad ka ei oleks teooriad, on nende tunnustamine ilma järelekatsumata ikkagi neile pimedalt kaasaraükimine. Igauks, kes tahab teadlikult asuda millegi pooldamisele või kritiseerimisele, peab isiklikult seda praktikas elama läbi, enne kui omandada õiguse arvustamiseks. Ei teki millestki paremaid asjaolusid tõestavaid tulemusi, kui on need, mis keegi loob endale isiklikest kogemustest. Liati on see nii okkultismi õppimisel, kus õpetaja poolt esilekutsutud spiritaalsete (mitte spiritistlike) nähetega võib ainult kõigutada õpilase usaldust õpetaja vastu, selle asemel et õpilast veenda nähete tõelikkuses.

Kui nüüd teid, auväärt nägematud õpilased, palun

uskuda esitatud, siis mõistke sellele ainult seda, et teil end tuleb usaldada minu nõudemisele selleks, et kursused võiksid viia teid kindlale lõputulemusele. Teil tuleb asuda kursuses kättejuhatatud teed sammudes tegelikule tööle, jäädes seal juures iseseisvaks, võttes vastu ainult seda, mida avastate iseendale, kuna praktilised tulemused olenevad sellest, kui võrt peate ettejoonestatud teed ja suudate endas tõestada. Olles valinud niisuguse õppemetodi, esineme loenguis nõnda, nagu sünniks kursuse õpetus elavalt üksteise ees seisest. Olen kindel, et kursus on seega huvitavam, annab enam hoogu õppimiseks ja viib õpilased õpetajaga sümpaatsesse vahkorda, mis peagi kujuneb võibolla seesuguseks sõpruseks, et astume elavasse kirjavahetusse. Ma saan hingeliselt õpilastega olama kaasa, kuna meie okkultse õpetuse järgi õpilane, kes õpetajaga on sümpaatses vahkorras, loob temaga ka tõelisel psüühilise sideme, nõnda et ta igat õpetajalt tulevat kirjamärki mõistab palju õigemini kui siis, kui tal "energia" tekkimise allikaisse, milleks tuleks aruda terve tuntava, nähtava ja mõistetava looduse tekkimisküsimuste selgitamisele, mida ei suuda praegusaja ametlik teadus, mida aga okkultistid arvavad suutvat ära seletada ainult selle energia resultaadega.

Meile võib öelda, et nõuame liig palju kuulajailt, kui soovitame neile võtta vastu seda, et on olemas magnetism, mis annab maailma elustava energia, mida aga täpselt ei suuda ära määrata. Kuid niisuguste tähenduste peale võime öelda, et on väga palju asju ja nähteid, mida saab väljendada ainult resultaades, kuna asjad ja nähted ise sealjuures jäävad täpselt määramata. Võtame näiteks elektri, mis loogiliselt laseb võrrelda end magnetismiga. Teame olemasolu laseb tunda end kõigjal, kuid teda tuntakse ainult resultaadena, mis puutub aga tema täielisesse tekimispõhjusisse, siis on füüsika võimetu määritlema tema algallikaid.

Just samasugune on lugu magnesismi määramisega. Tema olemasolu tõendusid leiame resultaadena ja käsitusina, kuna oleme sunnitud jätma kõrvale energia üldise tekkimise alguse.

Kuid meile tuuakse ette vastuväitena seda, et

elektri ja magneti resultaate võib igauks otseselt, varjamatult näha, kuna loomamagnetismist tekkivaid resultaate ehk praanaenergiat kusugil ja milleski ei või otse näha. Niisugune väide on tundunud meile alati naiivsena, kui oleme asunud elunähteid vaatlema, kus võib näha, et nii füüsiline töötamine, kus inimesel tuleb rebida raskusi kui ka lapse nutt ei ole muud kui otsene magnetismi väljendus.

Üheks olulisemaks mõtete lahkuminevaks punktiks närvi jõu ehk magnetismi kohta praegusaja loodusteadlaste ja okkultistide vahel seisab selles, et loodusteadlased vaidlevad vastu sellele, et närvi jõud võib siirduda (lahkuda) füüsilise ihu piirkonnast. Nead väidavad, et närvi jõudu kui füüsilise jõu produkti ei saa mingisuguse energiana teistesse kehasse kanda üle. Lähtudes sellest seisukohast esitatakse nende poolt ka terve rida nähteid, mida okkultistid katsetes saavutatud resultaadena kirjutavad loomamagnetismi ehk närvi jõu, nagu loodusteadlased seda nimetavad, arvele. Kuid praegusaja füsioloogia pooldab kõike seda närvi jõu kohta kehas, mida okkultistid räägivad oma moodsu nimetatud magnetismi kohta. Lahkarvamised ja vastolud põhjenevad ainult selles, et okkultistid füüsilise keha poolt loodud närvi vedelikus näevad ainult üleilmilise algenergia dünamiseerimise ainet, mitte aga energiat enmast. Ja kuna füsioloogid närvi jõudu võtavad kui füüsilise keha produkti ja väidavad, et see ei saa siirduda füüsilise keha piiridest, väidavad okkultistid seda sama, kuid ainult närvi mahlade, hüüluste kohta, milles ülemaailmiline energia, magnetism, dünamiseerub energiana. Ja kuna okkultistide õpetuse järgi energia on saavutatud väljastpoolt kehapiire, siis väidetakse nende poolt ka tema edasikandumist väljaspoole füüsilist ihu.

Kas kursused loenguis ettetoodud okkultseid väiteid magnetismi algallikate kohta saavad võtta omaks või hakkavad sellele vastu vaidlema, jääb kursuses töötatud edu saavutamisel isiku võlu tõstmise suhtes ükskõikseks. Nad võivad pidada seda ka närvi jõuks, mida okkultism kutsu magnetismiks või täpsemalt öeldult loomamagnetismiks, see ei takista neid milleski

jõudmast püstitatud praktilisele tulemusele.

Meie palume oma õpilasilt üht. Olge püsivad! Paljugi, mis teile esmalt on arusaamatu, saab praktiseerides arusaadavaks; selle järele, kuivõrt jõuate edasi oma õppimises. Igauks peab panema käe adra külge oma põldu harides. Valige omale kindel osa sellest lõpmata suurest põllust, mida kujutate enesena, ning asuge siis juba tagasivaatamata teele, muretsemata, kas künd saab hää. Vastutus töö tulemusis langeb õpetajaile, kellede tulemuste varal on koostatud käesolevad loengud. Ja võingi julgelt västutada selle väärtuses ja tulemusis, kuid tingimusel, et ka tõesti seda taotlete (puüate kätte saada), mida õpetan. Mis aga puutub kursuse praktilisesse reegleisse, siis ei tohiks kellelgi kahtlust olla nende tagajärgedesse juba sel põhjusel, et need on rea tundmatute okkultistide töö tulemus, ja katsutud läbi mitte üksi nende eneste, vaid sadande, kui mitte tuhandete, õpilaste suhtes, mis on olnud nende hooldamisel.

Nii sisaldavad praktilised harjutused kõige väärtuslikumaid ja kergelt läbiviidavaid harjutusi hingamises ja füüsilise ihu treeneerimises jोगीन Ramacharana'lt, kuna muud harjutused on võetud New-Yorki Teaduste Instituudi professorite X. de la Motte Sage'i, T.W.Pardete'i ja Dr. P.Weller'i üraktikast, peale suggestiooni meetodite, millest ühed järgivad tuntud suggestiooni arsti Kye meetodit, andsid minule edaspidistes enesearendamistes kõige kindlamaid ja kõige kergemalt saavutatavaid tagajärgi, mis pärast võin neid pakkuda ka teile.

Kuid enne kui asuda loengutele, pean seda märkima, et inimesed üksteisest palju erinevad nii oma tervise kui ka muude võimete poolest. Selletõttu ei ole võimalik magnetismis, samuti kui igas teiseski arendamisõpetuses, leida niisugust süsteemi, mis absoluutselt igale praktiseerijale kõlbaks muutuseta. Peab ütleva, et sama palju kui on inimesi, tuleb luua süsteeme praktiseerimiseks. Et see on võimatu, on arusaadav igale mõistusele. Sellepärast tuleb soovida, et õpilane võimalikkude eksituste ärahoidmiseks, mis tal praktiseerimisel võivad tekkida, kui ka ise-

soisvalt, ilma õpetaja suulise õpetuseta, kursust hakkab praktiseerima, kõiges pöörduv õpetaja poole näpunäiteid saama. On kindel et õpilane teeb eksimusi loengute mõistmisel, mistõttu osutub kogenenud õpetaja mõõdapääsemata vajaliseks. -

Tähelepanemiseks ja karmimaks pidamiseks.

Vaikimine on kuld, kuid vaikimine on ka jõud. Seda tuleb iseäranis neil pidada meeles, kes maagiliseks tahavad saada.

• Vaikides astute esimese sammu isikliku magnetismi omandamiseks mahasurutud soovi abil. Kui teie midagi kuulete, olgu see kas või päris tähtsuseta asi, ja teis tärkab soov sellest rääkida, ärge tehke seda, vaikige. Muidugi ei ole sellega tahetud öelda, et vaikimine tähendaks seltskonnast võõrdumine. Tagasihoidlikkuse ja kinnistuse all mõistan ma harjumust hoida oma mõtteid ja valitseda neid. Seni kui saudate olla salapäranne, omate võluvaid jõudu. Teie salapärasus ongi osa vaimlisest magnetismist ja kui see salapärasus säilib, kutsub esile ta teie jõu, mis alaliselt suureneb nagu kapital, mis kannab protsente. Niipea kui teie aga rahuldute teiste uudishimu, rutates selgituste andmisega sega, sünnib muutus, mida võrrelda võiks elektrivoolu raiskamisega. Kuid tagasihoidlikum olete avaldusis, seda kergemaks muutub tee, mida olete hakanud sammuma, seda suuremaks kasvab teie alalhoitud jõu tagavara, mis kindlustab teile isikliku magnetismi.

Kõige selle juures pole aga lubatav, et saaks märgatud et hoiate mingisugust saladust. Kilgil tingimisel ei tohi lasta aga paista, et õpite mingisuguseid salapäraseid asju. Ühesõnaga, ei tohi nähtaval kujul kütkestada võõrast uudishimu. Õpilane, kes närvi jõu kogumise seadusi õpib tundma, ei tohi hakata hoopis oma saavutistega. Teie ülesandeks on tagajärgi pidada enese teada, harjutada vahetpidamata, et oma osavust koolitada, närvi jõudu koguda ikka rohkemal ja rohkemal määral ja seda jõudu tarvitada ausalt ja headeks eesmärkideks.

Loeng I.

L o o m a m a g n e t i s m .

Loomamagnetismina mõistetakse elumagnetismi vormi, mis ühesugustelt on omane loomadele ja inimestele; mis on loomade ja inimeste organismi elustavaks ja ülalpidavaks energiaks ja missuguse energiaga nad mõjustavad iseend ja teisi.

Loomamagnetismi tuleb võtta kui organismi elektrienergiat, millisest energiast kõik organismi funktsiooni võtavad alguse ja saavad väljendustugevuse mõjukuse.

Sõna "magnetism" all mõistetakse harilikult jõudu, mis tõmbab külge ja sellest mõistest minnes välja tehaksegi inimeste poolt ekslikke oletusi selle magneetilise energia kohta, mis inimeses asub. Kuid see energiavorm, mida loomamagnetismiks kutsutakse, ei ole magneti taoline, mis tükk metalli tõmbab enese külge. Loomamagnetismi inimeses tuleb võtta piltlikult kui elektrienergiat telegraafi aparaadis. Telegrafist saab saata edasi telegramme- soove- ainult sel korral, kui aparaat on ühendatud elektri energiaga. Samuti on lugu inimese ja loomadega: nad suudavad tegutseda ainult siis, kui neis on küllaldaselt magneetilist energiat.

Loomamagnetismi on inimestes, samuti ka loomadeski, väga mitmesuguses tugevuses. Ühed omavad teda tugevamal, teised nõrgemal määral, mis sellest oleneb, missugustes oludes ja mihukest eluviisi keegi elab.

Nii loomad kui ka inimesed ammutavad enesesse, ja mitte ei valmista vaid dünamiseerivad omis organismes, elustavat magnetismi algvormi õhust hingates, kuna veest ja taimedest, samuti ka mineraalset organismi joodud ja söödu elumagnetism tarvitatakse muudendina vastavalt ainete omadusile.

Kuid enne kui asuda loomamagnetismi omaduste vaatlusele, tutvuneme mõõdamines okkultse õpetusega selle jõu ehk energia algsest väljumisallikast, mida kutsutakse m a g n e t i s m i k s .

Magnetism on maailma loov ja ülalpidav ürgenergia, mis väljub absoluutsest ja mitmesuguseis muundamisloob energia liike.

Otsegu elekter olemuslikult on jäänud uurimatuks meile, samuti on tundmatu absoluutsest väljuv ehk vibreeruv magnetism. Nagu elekter käsitanisel teeb läbi muutusi, muutudes soojuseks, valguseks, jõuks... jne., samuti muutub magnetism väga mitmesugusteks magnetismi liikideks.

Absoluutne, Ürgenergia, Junal on nimed, millega inimene tahab määrata ära seda, millest on tekkinud tuntav, nähtav ja mõistetav loodus.

Harilik inimene-intellekt ei suuda kujutada ette Absoluutset, ta kujutab teda endale Absoluutsest tulevate aspektide (olendite) järgi.

Kõik see, milles elame, mis ümbritseb meid ja mis me ise oleme, on Absoluutsest tulev ilmutus, Absoluutsest tulev vibratsioonitöö.

Absoluutsest vibreeruv magnetism, magnetismist vibreeruv aine ja ainet elustav energia ehk elumagnetism.

Elumagnetism on maailma elustav energia. Kuigi ta, sarnaselt soojusele, igale poole saab tungida, võrreldud valgusekiirena, ei kujuta elumagnetism endana midagi niisugust, mis lubaks võtta teda ainetena. Ta omab liikumiseks valguskiirlikku liikumiskiirust, kuid ta tungib edasi, ilma et teda ühestki kehast tarvita- tak või tarvitataks ära liikumises. Kuid on ka niisuguseid kohasid, mis muudavad ümber teda ja seega reguleerivad ta liikumiskiirust.

Samuti vahetpidamata, kui sünnib eluenergia mitmesugune annustamine, sünnib selle energia käsitlemine väga mitmesugusel teel. Nii inimesed kui ka loomad kiirgavad teda loomamagnetismiks muudetuna vahetpidamata enesest, sarnaselt soojus- või valgusallikale.

Loomamagnetismi edasiandmine inimeses sünnib kolmel viisil: 1) magneetilise energia kiirgamise teel, 2) voolumise teel, 3) teadliku väljasaatmise teel.

Kõige harilikumaks magnetismienergia edasiande nähteks on magneetilise energia edasiandmine kiirgamise teel. See sünnib magnetismienergia tugevamalt omajalt

nõrgemalt omajale. Seega on ka ekslik maadvõtnud arvamine, et magneetiline olevus vähem magneetiliselt olevuselt magnetismi endasse annutab.

Magnetismienergia edasikanne sünnib energia imbumise tasakaalustuse seaduse järgi. Imbumisprotsess tugevalt nõrgemale sünnib seni, kuni nõrgem on muutunud sama tugevaks kui vastaspool, kust imbumine sünnib.

Magnetismi edasikandumist kiirgumise teel tunneti tihti inimestega puutudes kokku, mis väljendub selles, et keegi enda ligioleluga mõjub teisse värskendavalt või tüütavalt. Mõnede inimeste seltsis olete end tundnud nagu jõulisemana, värskemana, tahteküllasena. Teiste seltsis selle vastu olete mõjutatud väsitavalt, rõhuvalt. Niisuguste tunnete põhjust tuleb pidada olenevaks just nende inimeste magnetismienergia tugevusest või nõrkusest, kellega puutute kokku. Kuidugi ei ole näiteks mõeldud niisugust inimest, kes kõrvalasjaolude tõttu vahest võib manada esile ülalmärgitud tundeid, vaid see on maksev loomulikkude olukordade kohta.

Kellegi inimesega - ka loom võib tihti samasuguselt mõjuda - kokkupuutumisel, tema lähedal seisnise sünnib, kui tee onese magnetismienergia välitsemises ei ole küllalt teadlik ja kui see inimene või loom omab loomamagnetismi nõrgemal kujul kui teie, teist loomamagnetismi kiirgumine temasse, selline protsess võib manada esile teie paha enesetunde, kui omate vähe magneetilist energiat. Ümberpöörduvalt, omate teie vähem magneetilist energiat kui see olevus, kellega puutute kokku, sünnib energia kiirgumine temast teisse ja lutsub esile teie värskendava tunde.

Teine magnetismienergia edasiandmine, n.n. voolamine, sünnib igapäevases elus harva, ainult kehade kokkupuutumisel, näit. käetpidi teretamisel (käesolevais kursuses osalt õpetataksegi, kuidas loomamagnetismi teretamisel anda edasi sümptatiseerimisiks), suudlemisel ja kõige tugevamini sugulises kokkupuutumises.

Viimase asjaolu põhjal eitataksegi india joogiinide ja fakiiride sugulist kooselu, nimelt, et

ära hoida jõuenergia raiskamist.

loomamagnetismi edasiasjade vormiks on mõttetegevuse läbi suurendatud energia edasiasanne või saatmine, mis seisab mõtetest esilekutsutud loomamagnetismi suurendatud kiirgumises.

Rääkides seeni loomamagnetisnist kui energia vormist, mida nii loomad kui inimesed omavad ja elu-avalduis enestest kiirgavad või lasevad välja voolata, tähendasime juba, et seesugune avaldus on loomadele kuuluv ja ninetasime seda magnetilist energiat loomamagnetisniks.

Ka inimene kuulub loomade hulka, kuid erineb neist, kui kõige arenenun, oma teadliku tahte poolt. Kuna loomad n.n. loomamagnetismi teadliku tahte puudusel on võineta juhtina ja käsitama teatud otstarbeiks, teda alateadlikult koguvad ja tarvitaavad, suudab inimene ümberpöörduvalt, tänu oma teadlikule tahtele, käsitada seda energiat oma soovide kohaselt.

Inimene suudab koguda teda isegi teatud närvi-keskustesse, dūnamiseerida ja tarviduse järgi juhtida, teatud organeisse või enesest teistele organismidele.

Inimese poolt magnetilise energia väljasaatmist võib piltlikult võrrelda raadiolainete võnkumise tegevuse ja ulatus raadios, nõndasamuti oleneb inimese loomamagnetismi edasisaate tugevus ja ulatus raadius.

Nii võib inimene dūnamiseeritud loomamagnetismi mõtete kontsentreerimisega saata ruumi kuhugi teatud organismile. Seesugust tegevust võib võtta piltlikult kui elektrienergia traadita juhtimist, mille teostamisele tehnikas inimene alles on puudmas.

Raadiotelegraaf pakub küll vastavusi säherdusele mõtteedasisaatmisele, kuid viimane on praegusaja raadiotehnikast sellepoolest ees, et inimese poolt väljaminevaid energilaineid saab sundida teatud suunda. Kuna harilikud raadiolained võnguvad edasi korrapäraselt geomeetrilistes ringides, saab inimene oma mõtteid sundida võnkuma mittekorrapäraselt sümmeetrilistes ringides, s.o. teatud suunda kalduvatena.

Loomamagnetismi kogumisega ja ülaltoodud edasiandmise viisiga mõjustavad organismid üksteist, kus loomamagnetismi kogumine ja käsitlemine saab sündida nii alateadlikult kui ka teadlikult. Mõjustajaks pooleks osutub sealjuures aga see pool, kes füsioloogiliselt enam on arenenud.

Inimese juures näeme loomamagnetismi iseäranis suurel määral koguvat niisuguseil korral, kui inimene elab tagasihoidlikku, s.o. vagusat ja moraalset elu.

Peitub inimeseküllaldaselt magneetilist energiat, teisiti väljendatult - elukülluslikust, suudab inimene nii alateadlikult kui ka teadlikult sellega anda tugevust oma väljendustele ilma et tal vähematki aimdust oleks oma üleolekust.

Elujõu, s.o. loomamagnetismi kogumise ja tarvitamise oskusest minnes välja loob aga inimene enesele teistest loomadest erinevalt energia kogu, mida on võimalik käsitleda väga mitmesuguseiks otstarbeiks. Loomamagnetismi käsitust looduse peale mõjumiseks kutsutakse maagiaks. Loomamagnetismi käsitust teiste organismide haiguste arstimiseks kutsutakse ravimagnetismiks. Loomamagnetismi käsitust on väljenduste võluvaks tegemiseks kutsutakse isiklikuks magnetismiks. Loomamagnetismi käsitust mõtteedasiandmiseks kutsutakse telepaatiaks. Eelviimse avaldusoskuse olemegi seadnud oma kursuse ülesandeks, miहुकेसे मोजुओकुसे अलुडुसलमलसे असुमे जुरगनेवस लओंगुस.

Loeng II.

Isiklik magnetism.

Isikliku magnetismina mõistetakse loomamagnetismi kasutamisoskust teiste inimeste peale mõjumiseks, nende usalduse, sõpruse ja armastuse võitmiseks.

Nagu definitsioonist järeldub, ei tule isikliku magnetismina mõista mingit erienergiat. Harilikult aga ei suudeta osata vahet teha loomamagnetismi kui energia enese ja selle energia käsitlemisviiside vahel. Mitteteadlikud olles olles loomamagnetismis kui energiat tähendavas mõistes võib tihti tulla ette vassimisi selles energia käsitlemisviisidest, nagu hüpnootismist, ravilisest, mõttes mõjumise ja isiklikust magnetismist arusaamises. Kuigi igasugused inimolevusest tulevad jõuavaldusnähted, nagu hüpnootiseerimine jne.jne., ühest ja samast energiast väljuvad, mida nimetasime magnetismiks, tuleb siiski karmilt osata vahet teha jõu enese ja selle käsitlemisvormide vahel.

Elekter jääb olemuslikult üheks ja samaks jõuks, kuid ta võtab väga mitmesuguse kuju tema mitmesuguste käsitamiste tõttu. Nõnda on ka lugu elumagnetismist tuleva energiamuudendi - loomamagnetismiga. Käsitades loomamagnetismi oma häälekõlale, vaatele, liigutustele, kogu oma olemusele, iseloomule kütkestavalt võluva omaduse.

Isikliku magnetismi mõjuavaldusoskuse all ei tule mõista seega niisugust mõjuavaldust, kus keegi on tahtest tiivustatuna teisi võib sundida seda tegema, mida ta tahab. Mõjustaja tahe leiab mõjustavate poolt ainult sedavõrd täitmist, kui võrd viimased oskavad jääda isescisvaiks omis tundmusis, kui võrd jätkub neil teadlikku taht enesevalitsemiseks.

Seega ei ole isikliku magnetismi mõjuaval-

dus mingisugune toores meeleavaldus nagu näit. hüpnoos, kus hüpnotiseerija hüpnotiseeritava mingil teel suigutab kunstunne ja siis suggeerib teda oma soove vastu võtma ja täitma, vaatamata kas need loomulikke või ebaloomulikke mõtteid sisaldavad.

Isikliku magnetismi mõjuavaldus seisab mõjuja isiku väljendusmõjus, kus see väljendusoskus teiste inimeste tühelpanu sedavõrd tõmbab enesele, et nende teadlik tahe iseseisvalt ei saa asuda tegevusse.

Igasugused püüded isiklikku magnetismi ka piltlikult võrrelda mõne toore energia avaldusega osutuvad tema tõeliku iseloomu võltsimiseks.

Kordame veel kord, et isiklikku magnetismi ka piltlikult võrrelda mõne toore energia avaldusega osutuvad tema tõeliku iseloomu võltsimiseks.

Kordame veel kord, et isiklikku magnetismi ei saa võtta niisuguse jõuavaldusena, nagu on seda magneti jõuavaldused, kus magnetiseeritud metall magnetiseerumatud või vähem magnetiseeritud tõmbab enese külge.

Loomamagnetismi rohkemalt omaja ja paremalt kasutaja inimolevus ei tõmba mingil viisil loomamagnetismi kasinamalt omajat teist isikut enese külge. Ka elektrimagnetismiga ei sünni isikliku magnetismi avaldusi võrrelda. Kuna elektrijuhtmega puutudes kokku inimene mõnesuguseis olekus ei suuda vabastuda elektromagneti avaldusist, kuna elektri jõust halvatakse inimese füüsiline jõud, ei sünni seda isikliku magnetismi juures. Isikliku magnetismi jõuavaldus on niisugust laadi, mis teises organismis tekitab suure psüühilise mõju, mis sedavõrd on tugev, et inimene - ka mõned füsioloogiliselt enam arenenud looma - laseb kaduda kõige füsioloogiliselt enam arenenud looma - laseb kaduda kõige enesevalitsemise ja püüab ainult

mõnuleda tekkinud tundes.

Isikliku magnetismi oskust tuleb võtta kõige plastilisemana energia-käsitluslaadina, mis harmoonilise organismi tegevuse läbi kogutud eluenergiat, loomamagnetismi, suurendatud kujul, s.o. kontsertreerituna, teatud väljendusviisis laseb kiirgata, mis manab esile mõnuleva tunde, sümpaatia ja millest armastus sünnib tunde tekitaja vastu.

Niisuguseisikliku magnetismitunde tekitamise oskus on mõnesugustel inimestel juba päriuslikult osaks saanud.

Ilmas pole sugugi harulduseks seesugused inimesed, kes isegi neile endile teadmata, oskavad seda. Nad on võluvad, nad meeldivad, nendega otsitakse sõprust, huviga kuulatakse nende juttu. Olles nendega, tuntakse ka eneses enam julgust, tahet ja elurõõmu. Tihedamalt nendega puutudes kokku tuntakse enese nagu võimetust selleks, et neist eemaldada.

Kõik see näitab, et võluvuses ja loomamagnetismi tugevuses kui ka võluvust andva energia kogumises sugugi ei pruugi olla teadlik. Kuid nagu iga alateadlik tegevus ei saa olla täielik, nii on see ka isikliku mõjumise juures. Peaks olema mõistetav, et omadeski teatud sünnipäraseid eeldusi, andeid, neid omadusi suudetakse kasutada palju suuremal määral, kui kasutamises ollakse teadlik.

Teie kõik teate ju, et kolleegi inimesega esimest korda kokku puutudes tõuseb teis iseäraline tundmus, ja selle tundmuse mõjul teete ka kohe oma otsuse selle inimese iseloomu kohta. On see tundmus teis meeldiv, s.o. sümpaatlik, siis on teil tema üle ka hea arvamine, mispeale kingite temale oma usalduse, sõpruse. Vastasel korral kui teis tekib aga antipaadne, s.o. mitte-meeldivuse, vastikuse tunne, siis ei taha teie temaga suuremat tegemist teha, püüdes saada oma ülalpidamise kaudu temast lahti.

Mõningail teist tekib vahest arvamine, et niisugune sümpaatia või antipaadia tunne võib

olla põhjustatud inimese seltskondlikust intelligentsusest, seltskondlikust kasvatuses. Tõelikult on viimane ainult selleks määrdeks seltskonna võlumisel, mis isiklikul magnetismil võimaldab täielikult tungida esile. Opitud teistelt seltskondlise läbikäimise, esinemise oskust, jäetakse endast küll korraliku inimese mulje. Peab tähendama, et kõik omadused, nagu kehailu, puhtus, seltskondlik viisakus jne. on ainult eelduseks, mis teed tasandavad selleks, et isiklik võlu saaks ilmutada end täielikult. Kuid sellepärast et mõni inimene juba loomupäraselt oskab eluenergiat koguda ja käsitada, ei ole veel kaugeltki alust oletada, et niisugust eluenergia kogumist ja kasutamist oskust ei saa igäuks koolitada endas. Niisugune oskus on koolitav ja on ekslik oletus, et magnetiseerimisvõime on sünnipärane omadus.

Arvatavasti ei kahtle teist keegi selles, kui võrd tähtsaks osutub oskuse niisugune arendamine ja kui võrdt edu elus oleneb sellest, kuidas keegi oma isikuga teda ümbritseva looduse, peamiselt inimese peale oskab mõjuda, s.o. teda võluda

Loeng III: Maagiline isik.

Missugune on maagiline isik?

Ta on alati aupkalik ja viisakas, äärmiselt rahulik, auhnuseta ja mittevalitsushimuline. Ta väljendab kõiges suurt hakkamist, meelekindlust, püsivust ja inestamisväärivalt rahulik ning külmavereline isegi kõige raskemal silmapilgel.

Tema peavõlu seisab just tema selgetes püüetes, taktikindluses, millega võib teda näha oma toimingute kallal. Kunagi ei esine temas midagi, mis laseks märgata ärritavat, vihastavat, kuid samuti suurelildu või rõõmust lõõnandavat olekut. Ta laseb paista end alati heas tujus, kus see tuju kunagi ei ületa iseloomu mõõdukuse, maheduse piire.

Tema pehme, lübitungivalt meeldiv vaade avaldab alati suurt nõju ning on silmadesse sihitud, kui kellegi otsa vaatab või kellogagi räägib. See tekitab sedavõrt meeldiva mulje, et on võimatu vabastuda selle pilgu võlust või seista vastu tema soovile.

Rääkides avaldab tema kõnetoon muusiklikku mahedust, meelekindlust, kuna toonis tundib nagu midagi paluv-käskivat. Ta suggereerib oma kõnega teisi emast uskuma. Kunagi ei ole aga märgata selles ärritust või tooni kõige vähematki tõusu sellele.

Kõnes ei tarvita ta kunagi üleaaruseid sõnu, mis kõne venitaks pikale, vaid väljendab oma mõtteid lühidalt ja selgelt.

Lõpetades oma kõne laseb ta oma pilgul langeda mõttesse või lennata kaugusesse, nagu pärides sealt järele seda, mida talle räägitakse.

Kuulates eeskujulikt tähelepanuga teiste jutustusi, ta ei katkesta kunagi teisi jutustusi oma märkustega. Ei ole ta nende arvamisega päri, siiski ootab ta rahulikult kõne lõppemist ning avaldab ainult järelpärimise peale oma arvamist, ja ainult mõne tähtsuseta märkusega, mis ei osuta pooldamist ega vastuvaidlemist.

Mitte kunagi ei tee ta teistele märkusi

ega kritiseeri nende tegusid. Kunagi ei otsi ta kõnes teiste halbu külgi või nõrkusi, sest juba tema lipu kirjas seisab: "Kui teil pole võimalust kellestki rääkida head, siis parem vaikige."

Kunagi ei räägi ta oma teadmistest ja võinistest, ta on vaikiv, hoides omale oma kogused, tohes sellega end mõistmata salapärasoks, kuid nii, et selles ei tundu mingit tahet end müstifitseerida, ja vahest sellepärast olemeegi arvamisel, et ta palju teab ja onab.

Niisugusil korral, kus tõesti nõi või abi läheb tarvis, ei näe teda kunagi tegevuse ta norutamas, sest ta on nendest, kes ei loobu rõõmust ja ilust ega ka närtsi meeleheitest ja kurbtusest.

Temaga rääkides on meil alati tunne, et ta võiks öelda palju rohkem, kui seda tööpoolest teeb. Ja seda "rohkemat" nimelt oota, egi, kuna kunagi ei saa loobuda temast täielikult. Alati on tas midagi uut, erinevat, sest et oskab lasta paista end igale vastavalt meeldivana ja sellepärast järgneb talle meeleldi ka see, kes vahest polegi tema avalikkudest austajatest.

Niisugune oleks lühikene kirjeldus maailmisest isikust.

Kaks klassi on inimesi: ühed - kes valitsevad, teised - keda valitsetakse.

Kinnitame, et kui sellest haarata kimmi, mida eelpool üksikasjaliselt õpetame, võite olla üllatatud juba mõne kuu pärast oma isiku võluvuse tõusmisest, kuna aastase treeningu järele muutute täiesti ümber, nii et isegi intiimsemaile sõpradele osutate lähenedata mõistatuseks.

Loeng IV.

Kuidas saavutada isiklikku magnetismi.

Küsimuse, kuidas isik võib saada maagiliseks, oleme siinmaale öelduga juba selgitanudki. Sedakord jääks järele ainult teha kolkvõtteid eelmisist loenguist.

Igakuks võiks teist olla võimalik keskuks, kui ta elaks loomast erinevalt, vastavalt inimese mõistele inimlikku eluviisi. Teid pahandab võib olla niisugune väljendus, kuid pahandamiseks ei ole kellelgi õigust, kui ta hakkab end loogiliselt vaatlema ja loomaga võrdlema. Olles toonud ette tõelisi maailmaolemasolu fakte ja selgitanud inimese sugulust teda ümbritseva ilmaga, peaks igas järelekaalivas nõistuses kaduma ebamäärased oletused inimolevusele kuuluvate, igasinimolevuses olevate jõudude kohta.

Võttes tõsiasjana, et kujutame enestena jõu ehk energiakeskusi jõudude ehk energia otsatus maailmas, tuleme otsusele, et omades teadlikku tahet, on tarvis maagiliste printsiipide leidmiseks sinult tutvuneda maailma elustavate energia seadustega, kus õige arusaamine vaimu, hinge ja keha, või teisiti öeldes, mõistuse tunnete ja ihu tõelikkudest vahetkordadest annabki arendamisreegleid isiklikult maagiliseks saamiseks, millel on nii väga suur tähtsus olemasolu võitluses ja millega suudame teostada oma püüdmisi paremale elule. Lühidalt öeldes, see teadmine on tarvilikuks tingimuseks, et viia keha sellisesse seisukorda, milles ta võiks näidata vastupanu arvukaile negatiivsele elunähteile, mille tõttu paljude inimeste elu muutub suurte eksimuste reaks. On tarvis saavutada enesevalitsemist. Enesevalitsenisele jõutakse aga siis, kui oma mõtlemises ollakse teadlik, niisugusel korral muutub inimolevus tõelikuks inimeseks, tõelikuks valitsejaks vaimlises, psüühhilises ja kõlblises ilmas. Niisugusena osutuksid inimesed piltlikult öeldes elukapitalistideks, mis seisab füüsilises, psüühhilises, kõlblises ja vaimlises rikkuses,

mis annab inimesele tervise, jõu õigeks mõttetegevuseks, kaasinimeste sõpruspoolehoidu ja hea käekäigu elus.

Uurimused on näidanud, et enamuse inimesi omab küllaldaselt eeldusi selleks, et saada "elukapitalistideks", ja kui nad ei ole saanud seda, siis on selle põhjuseks olnud just nende eneste raiskav ümberkäimine "elueleksiiri" loomamagnetismiga. Täpselt öeldes, sellepärast et neil on puudunud tarvilik kontroll, teadlik järelevalve oma instinktide ja organismide üle, mistõttu nende elujõud passiivselt igas sihis on valgunud laiali.

Elujõu raiskamise põhjusi võib märgata igas praegusaja inimolevuse toimingus ja käesoleva kursusega tahetaksegi näidata kätte teile neid eluraiskamise põhjusi, et teist kaoks maad võtnud ekslik väide, et isikliku magnetismi tugevus on määratud ära sünnipäraselt inimesele. Ekslik on ka niisugune arvamine, et maagilist jõudu kusagilt mingisugusel iseäralised teel tuleks ammutada endasse. Igale inimesele on võrdsest lubatud tarvitada teda lõpmata looduseallikast. Kuid samuti ka raha tarvitatakse väga mitmesuguselt inimeste poolt enese soovide rahuldamiseks, nõnda tarvitatakse ka inimolevuste poolt ka elukapitali, magnetismienergiat, loomamagnetismi pillavalt oma ihade ja soovide üürikeseks rahuldamiseks ja hävitatakse seega isikliku võlu tugevust.

Igaüks omab meist teatavat tahtejõudu ja mõistust, millega suuremal või vähemal määral võib korraldada oma intelligentsust, võib arendada teda endas. Iga naine ja mees võib endas, ilma et ta omaks selleks mingisuguseid n.ö. sünnipäraseid, oletatavaid eeldusi, isiklikult koguda magnetismienergiat tagavaraks, mis tema seltskondlikule haridusele annab seda, mida kutsutakse kätkestavaks võluks ehk isiklikuks magnetismiks

Selleks on tarvis keha funktsioonid viia teadliku või alateadliku tahte kontrolli alla, et organismi koguks endasse maagilist energiat tagavaraks, et selle energia kogumine oleks suu-

rem kui tema äratarvitamine igapäevases elus. On tarvis reegliparasust eluviises saavutada ja tõusta täielikuks peremeheks n.ö. selles hoones, kuhu seda elukapitali, loomamagnetismi on kogutud. Olene enestesse loomamagnetismi, kui eluenergiat sedavõrt küllaldaselt kogunud, et oma väljendusile võime anda maagilise võlu, siis tutvuneme võluvust andvate reeglitega, sellega, kuidas loomamagnetismi tuleb käsitleda võlumise otstarbeks.

Kuna isiklik magnetism sellest on olenev, kui võrt inimene oma energiat kulutab, s.o. oskab tagavaraks jätta, mis on tingitud teatud reegliparasusest eluviises, mis kujundab inimese iseloomu, siis peaks olemagi selgitatud see tee, mille poole tuleb püüda meil, et tõusta võluvaks.

Inimene, nagu teame, koosneb samuti kui masin väga paljudest osadest, nii füüsilistest kui psüühilistest elementidest. Need osad peavad liikuma masinas mingi tekkiv jõud, samuti juhib inimese peidul olev tahe ehk hingejõud terve organismi. Et masin korralikult on ja otstarbekalt, s.o. käesolevas mõistes maagiliselt töötab, on tarvis, et iga osaelement oleks nõuetekohaselt õlitatud - arendatud, mis osade vahel ei luba hõõrumist. Ei ole see aga nõnda, ei täida masin oma otstarvet. Töö - isiklik magnetism, külgetõmbejõud ei ole tarvilik.

Siit näeme, et ekslik oleks arvata, nagu mõningate poolt seletatakse, et suur tahe - ehk mõttejõud ongi kõik, mille kaudu teda silmade läbi teiste peale juhtides, tehakse end kõikvõimsaks, maagiliseks.

Enne kui psüühiline tundmine saaks ilmuda end tahtejõus täitlikult ning tagajärjekalt, on tarvis iga masinaosa-kehaelundit nõuetekohaselt õlitada-arendada, mida saavutatakse ainult okkultistliste teoreemide abil harjutades.

On masin aga rikkis või ei vasta iga osa nõuetele, ei täida see loomulikult oma otstarvet, ja elumehaanik peab selle parandama. Elu, kui parimate kogemustega meister, suudab harilikult

ikka puudused kõrvaldada. Kuid pea tulevad mõne teise osa juures puudused nähtavale. Parandus järgneb selmoel parandusele, mille tagajärjel masin raskelt hakkab käima ja palju energiat tarvitab, ta kulutab iseennast ja visatakse vararua hulka. See on - kõrvaldatakse elust.

See otstarbetult äratarvitatud energia, mille produktsioon teie enda füüsilist ja ka psüühilist jõudu maksis, laseb end ära kasutada palju produktiivsemalt, kui elujõuga kokkühoidlikumalt käiakse ümber, veel enam, kui teda kogutakse tagavaraks.

Seega oleme järelduseni jõudnud, et eluõnn peitubki psüühilise- ja füüsilise energia kogus ja otstarbekohases kasutamises.

Edu elus - olgu see vaimline, hingeline või füüsiline, nagu teaduste õppimises, armastamises või igapäevases füüsilises töös jne., on ärarippuv iseloomu mõõdukusest ja oskusest seda valitseda.

Asuge lähemale ja laske oma pilgul tundida südame peeglist, kus enesesarnasena püüdke näha, nagu tõelikult olete.

Püüdke näha end nii heast kui halvast küljest ja asuge selle hävitamisele, mis on halb ja selle suurendamisele, mis häa.

Saavutage enesevalitsemine ihus, hinges ja vaimus, siis tõusete valitsejaks energia üle, mis olemiseks annab jõudu nii teile enesele kui ka teistele teie läheduses. Jõutundest luuakse mugavustunde läbi armastusväärus. Armastus on aga võlu, ja mis on suuremaks võluks, varanduseks kui armastus: armastada ja saada armastatud.

Loeng V: T e r v i s .

Siiamaale selgitame magnetismi energia väljumisallikat, magnetismi energia tähtsust loodusele ja iseäranis inimesele, magnetismi energia käsitusvõimalusi ja käsitusoskust jne.

Järgnevais neljas loenguis võtame vaatlusele inimese füüsilise organismi ja tema tervishoiu.

Vaevalt võib juttu olla sellest, kui võrd edu ja taga ripub ära füüsiliselt tervisest.

Esimeseks ja tähtsamaks tingimuseks isikliku magnetismi arendamisel on tervis, ilma milleta võib vaevalt miskit sündida, sest vaimujõud sammub käsikäes kohalise jõuga, viimase kindurus läheb üle ka esimesele.

Magnetism on närvi jõud, mille keha koosneb aga närvidest. Elujõu puudus on närvi jõu puudus, kuid mõistagi ei saa seda kasutada, mis meis peitub.

Ikka ja alati peagem meeles, et ainult terves kehas asub terve vaim. Sellepärast olgu kõige esimeseks tarbeks tervist söetada, kellel ta puudulik ja hoida ning hooldada, kui ta on juba olemas.

Tihti peale näeme aga inimesi iseseisvalt elu alates püüdvat hästi toredalt riietuda, vähem juba soetavad mugavaid ruume, et neis meeldivam ja mugavam oleks elada, kuid nii väga möödaminev ja hoolimata ollakse tähtsaina asja, meie ihu treenerimise, puhtuse, toitmise ja sellest tingitud tarvise vastu. Kuigi igale meist on teada, et terve meie arenemine ripub ära tervisest

Üheks tähtsamaks ja esimesel kohal esinevaks tervist hävitavast põhjeks on seksuaalking. Ei miski mõju nündavõrt halvavalt organismile kui tihtikorduv suguline elu. See modujõud on suurimaks takistuskiviks neile, kes kõrguse tipule tahavad tõusta.

Iseäranis suurt tähelepanu seksuaalsele kainusele pööravad hindu okkultistid, kes täielikult eitavad suguelu ja neid, kes täielikult suudavad temast loobuda, kutsuvad suurhingedeks

või mahatnadeks.

Seksuaalne on eluenergia. Need ained peavad organidesse jääma, kust nad verre imetakse ja sealt peaaegu koondatakse. Seni kui reproduktiivsüsteem pole veel ära kurnatud, võib loota maagilisi jõude. On aga eluained lõppenud, ei suudeta tõusta selles inkarnatsioonis (selles elus) enam kõrguse tipule.

Tuleb tagasihoidlik olla seksuaalelises, sest kui see tihti sünnib, nõrgestab see tervet meie olemust meid surmale lähendades.

Sünnib see aga pikemate distantside järele, võib selle mõju normaalarenemise ja elu juures olla isegi tervendav.

Nõrkuse selleks üles seada, kui sageli võib sündida suguline kooselu, ei ole siinkohal võimalik. See nõuaks eripeatükke ja pikemaid viitisi. Seksuaalne sisaldab suurel määral magnetismi energiat ja mida harvemini selle kulutamine sünnib, seda enam kogub energiat nii füüsilistesse kui psühhilistesse tsentridesse.

Elujõud ehk magnetism on aga tähtsam element meie organismis, mida aina koguda tuleb. Et tunda end elujõulisena ja ilmutada oma taset, tähendab olla oma fantaasia, tunnete ja keha täielik peremees.

Järgmiseks tähtsaks reegliks tervise eest hoolitsemisel on ihupuhtus ja kehalise töö vajadus. Ma arvan, on vähe kursustaste seas niisuguseid härrasid ja daame, kes ei tee tööd. Sünnib ju seda tegema igapäevane leivamure. Kuid küsitav on see, kuipalju leidub nendest sääraseid, kelle igapäevane töö nõuab kehalist pingutust. Isäraanis küsitav on see naiste kohta.

Di nõua igapäevased toimingud teilt kehalist tööd, siis tooge sisse see kunstlikult oma ellu. Kunstlikuks töötegemise võtteks on kehalised harjutused. Kelle päevatöö nõuab kehalist vaeva, need tunnevad vähem tarvidust selleks.

Kursuse praktilises osas toome terve rea kehaharjutusi, mis on määratud nii meestele kui naistele. Need on lihtsad, vähe aega nõudvad, kuid

siiski väga tulusad lihaseid-ergutavad sirutused, mida tehtagu tingimata hommikuti, ei tee ka paha, kui neid ka veel õhtuti nende poolt ettevõetakse, kes päeva otsa on sunnitud mööda saatma vainlist tööd tehes.

Tingimata tehku seda aga ka naised, nii neiud kui emad. Nad ei nõua teilt kuigipalju ajakulu. Vahest ainult pool ajast, mida kulutab naine iga päeb enese ehtimisele, kui lubata mind nii väljendada. Kuid ma võtan enesele seesuguse õiguse, sest kui naised pööraksid rohkem tähelepanu oma keha arendamise peale, oleks märksa vähem õnnetuid abielusid, vähem põdureid lapsi kui müüd, kus naine toob ohvriks enese ainult moele, kus ta riietub end ilusalt ja väheketult mis tervist mitte ainult ei rikub, vaid koguni juba tapab. Naine teeb seda võlunise otstarbeks. Kuid seesugune teguvvis õieti ei olegi võlub. Arendage oma kehavorme, iseloomu ja olekut. Püüdke omandada maagilisust, seega saavutate ka mees-
tevõlunisel suuremaid ja kindlamaid tagajärgi kui enese katmatusega.

Tänahest päevast peale tehke kõik otsuseks ihu eest nõnda hakata hoolitsema, nagu seda järgmiste ridadega püüan õpetada.

Hommikul ärgates tuleb otsekohe tõusta voodist, hetkekski lamama jäämata, sest see aina nõrgestab tahte jõudu. Tõustes tuleb voodi kohe esialgselt vaibaga kinni katta, seniks kui teie ei ole täitnud seda, mis seisab ees. Hiisuguse nõude otstarve on see, et ööjooksul ihust väljaauranud mürgid, millega voodipesu on imbunud läbi, ei pääseks mürgistama toa õhku. Pärastpoole juba, kui ollakse riides, tuulutatage ka voodit, sest ka tema vajab karastust ja puhkust.

Kohe tõustes avage aken, sellepeale vaatamata kas tuba ja ilm on külm või soe, kas on tali või suvi. Kui teie ei ole veel küllalt harjunud lahtise aknaga ruumis viibima täiesti alasti, laske aknal seni olla lahti, kui toimite midagi ja valmistate harjutamiseks ette, Pärastpoole, kui keha on juba värsku õhuga harjunud, ärge

sulgege akent. Esialgu aga jätkub ruumi tuulutusest 15-20 m., kuna soovitatav on harjutada eluruumis, mis parema õhuga kui magamisruum, kus see on magatud. Olles tõusnud, end pesust täiesti vabastanud ja ruumis teinud tarvilised ettevalmistused, alake harjutusteganiida leiade prakti-lises osas. Kõik see võtab vähem aega, kui olete juba harjunud otse voodist tõustes lahtise akna juures harjutama jne.

Peale harjutusi võtke vann, mille soojua 15°C. Ei ole aga vannitamisevõimalust ega ka dušši ruumi, rahuldage higikõrvaldamisnõue kogu keha uleni hästiniisutatud käterätikuga hõõrumi-se teel. Käteräti asemel on soovitatav supelrätt, mis vett imeb enam sisse kui käterätt, ja mida iga päev saada väikese kuluga riide- ja pesu-äridest. On keha karastatud, kulub selle kui-vatamiseks veel vähe aega. Sellejärele juba riietuge ja sööge, kuid kui see on teostatav ja elukutse lubab, siis võtke tingimata ette väike jalutuskäik loodusse nii umbes $\frac{1}{2}$ tunnist kuni $1\frac{1}{2}$ tunnini. Alles siis sööge ja asuge oma iga-päevase elu juurde.

Ihu vannitada nii hommikuti kui ka õhtuti tuleb terve eluaeg, ja seda just järgnisel põh-jusel. Pesu vahetades kõrvaldame küll välimise mustuse, kuid see, olgugi ei ta määrib rohkem, po-legi tervisele nii kahjulik kui mustus, mille ihu eristab enesest ja mida on võimalik kõrvaldada vaid pesemisega. Nakk ei ole meie kehale ainult katteks, vaid ta on ühtlasi üks tähtsamaist orga-nest, millega meie aistime, hingame, korraldame ke-ha soojust, heidame ära kahjulikke aineid ja ise-gi sööne. On sarnase ihu eest nii hoolitsetud, võib sauna tarvitamine väheneda, mitte aga vähe-maks korra kuus. Saunas vihtlemisest kui harjunud kombest tuleb loobuda, sest igasugune ülemäärane higistamine mõjub nõrgendavalt ihu ja närvikava peale. On päev kaldunas lõpule ja aeg jõudnud um-bes kella 8-le, alake ettevalmistustega magama minokuks. Ärge üllatuge! Ma ei taha seega sugugi öelda, et teil tuleb heita juba voodisse. Selleni

on veel mõni häd tund aega. Nõutud ettevalmistused seisavad jälle nimelt ihu pesemises. Kui teie päevatöö pole olnud niisugune, mis on sundinud higistanist, kui ta ka muidu pole määrinud teie ihu ja riideid, mille olete puhastanud peale töö lõppu, siiski ikkagi tuleb ettevõtta teil ihupesemine, ka siis, kui päeval olete teinud vaimlist tööd.

Teil võib olla tundmus, et teie ei ole higistanud ja pesemine on üleaarune. Tõelikult ei ole ta seda siiski mitte. Seda just väga mitmesugustel asjaoludel.

Ininene higistab clati. Kui mitte silmnähtavalt tugevasti, siis ometi gaasidena. Ja see kõik, mis ihu eemaldab enesest, on märk, mis nõuab Erapesemist. Sellejärele, kuivõrt must ja higine on olnud päevatöö, tuleb võtta veesoojust.

Peale keha pesemist, rätiga hõõrumist ja kätega kuivatamist, nagu hommikugi, pöördagu tähelepanu iseäranis jalgadele. Tuntuud sportlane ja õpetlane Miller ütleb: "Jalg kui teie hooldatakse halvasti, sarnaneb mitmete laibale. Harilikult arvatakse, et kui puusärk on värvitud ilusaks, siis umberolijate ninad ei kannata laiba pärast!"

Aga mis on ühist siis ni väga jalgade eest hoolitsemisel tervisega, küsivad ehk nii mõnedki. Oh, väga palju! Esiteks külma ja niiskuse vastu õrnad jalad võivad saada nõnesuguste külmetuste ja seega kõige keha haiguse põhjuseks, teiseks kui jalad on õrnad ja haiglased, jääb muidu kõva keha pöduraks.

Näete, lugupeetud naisõppurid! Ei saa anda teile jälle nende nii tähtsate organite hoolitsemise eest kiitust, veel vähen au. Osa noist sunnitus- ja naistehädadest tuleb panna just nende arvele, s.o. jalgade eest puuduliku hoolitsemisele. Muidugi ei luba seesugune märkus veel seda oletada, et mehed jalgade eest palju suuremat hoolt kannaks kui naised.

Kõige suurem ja tähtsam nõue jalgade suhtes on saadetud juba korda, kui me jalgu iga päev peseme. Pestakse jalgu igal hommikul või veel pa-

rom õhtul, siis kaob jalgade higistamine ja see vastik lõhn, mis muidu magamisruumis peale lah-tiriietumist käib kaasas inimestega.

Suvel, olgu see linnas või maal, kasutatagu iga võimalust veeta paljajalu suuren osa päeva. On mööda kõik need kehaharimise toimingud, asuge sööma. Oletame, et kell on nüüd juba 9. Seega on söömise ja magamise vahel veel üle paari tunni aega, mille jooksul toitu juba sedavõrt seeditakse, et see magamisel ei mõju enam halvasti.

Magama on tarvis harjuda toas lahtiste akendega, muidugi silmas pidades kliimat ja aastaaegu, sest see toob meile tervendavat fluidi, mida vajame just oma astraalkeha arendamiseks.

Et mitte sattuda tõmbuste alla, võib magamisaseme ette asetada eesriie. Ka aset ei tohi teha milgil tingimusel mugavalt pehmeks. Magada tuleks õlekotil või reformvedrudel, millele mitte just paks madrats tõmmatagu peale. Ka katta tuleb end vastavalt aastaaegadele, kuna katteks tarvitatagu kõige külmemal ajal üht või kaht villast tekki.

Magama tuleks heita hiljemalt $\frac{1}{2}$ 10 õhtul, nii et kella 10-eks ollaksu juba uinunud, sest puhketunnid enne keskööd mõjuvad poole kosutavalt, kui peale keskööd. Heites puhkama õhtu kl. 10-ks, tuleb hommikul tõusta kell 5 ehk 6.

Katnud end vaibaga, püüdke võtta võimalikult mugav asend ja hingake mõningad korrad sügavalt lahtisest aknast sissevoolavat õhku, kus iga hingetõnbe juures mõelge, et teie naagilised võimed tänase päevaga on jõudnud suure sammu teha edasi. Sellejärele rahustate end, vabastades igasuguseist mõtetest ning sugereerite, kui kõige kindlana ja kergema arstiniivi järgi esialgi, näiteks, järgmiselt: "Mul on tahtejõudu, mul on eneseusku, ma olen tugev. Keegi ei suuda vastu seista minu tahtele."

Sellejärele uinute umbes 5 min. enne 10-et selili olokus. Kell $\frac{1}{2}$ 6 ärkate unest kosununa, värskelt ja rõõmsana. Esinene mõte, mis teie ajudest jälle läbineb, olgu: "Ma olen jälle tugevan, keegi

ei sunda vastu seista minu tahtele."

Pukkuse kohta tahaksin märkida veel seda, et nagan on harjutud väga mitmesuguselt. Soovitatavaks tuleb pidada aga niisugust keha asendit, kus pea muust kehast pole tõstetud palju kõrgemale. Kõik lihased tulevad sealjuures võimalikult lõdvale lasta. Tuleb end tunda nagu surmuna, nagu ei olekski teadvust teie kehas.

Kõrve pukkate kuni ärkate. Peaks juhtuna aga seda, et teil endisteist aegadest mitmesugustel põhjustel uni kaob öösel ja päälle lühemat katset ei ole läinud korda unesti unuda, siis juba tõuske (luidugi nüüd veel mitte võttes ette vannitamist). Seda juhtuda esialgu mõnel õhtul, viimaks väsite, ning väsimus nõuab oma osa. Luidseinine peab alistuna teda varjavale kestale.

Niisugustel korradel jääb soovida, et sisendaksite õhtu nagan heites endale täies usus: "Täna öösel nagan rahulikult kuni kella 5-ni hommiku."

Loeng VI: H i n g a n i n e .

Hingamine on järkiselt suure tähtsusega protsess. Iina selliste pole mingit elu. Inimene suudab elada mõni aeg lõpetata, lõhenud aega joomata, kuid ilma hingamata on piiratud tema olemasolu ainult paari minutiga.

Toit ja jook peavad läbi kätse, enne kui nad jõuavad veresse, mitmesuguseid organeid, kuna sissehingata õhk nõjub otseselt vere peale, kus verelehted tema puhastatakse.

Hingates sügavalt, korralikult, rikastame seega vere hapnikuga. Ohelajal sellega hingane sisse veel suuremal hulgal õhus leiduvat magnetismi, fluidi ehk oodi, mis tekitab tervet inna, nii elavaid kui ka elutuid aineid ja mis inimse organismis sudaniseeritakse närvi jõuks.

Igaüks meist annutab enesesse sõbrast oodi õhust, ehk fluidi tagavara hingamise teel.

Mis on fluidid? - Ta ei ole õhk ega selle ningisugune keemiline osakius. Ja kuigi asub kõiges, ei ole ta siiski omaette iseseisev materia. Teda leidub koos hapnikuga, sellega hingatakse teda sisse, kuid siiski pole ta hapnik ega selle muund. Suuremalt osalt ja harilikult hingamise juures pole ta peale tuutatav. Harakorriil tugevasti lõõtsutades, kuid pea alati kusagilt õhus, pääsedes värake õhu kätte, tunneme teda värkendavat ja tihti niinatavat nõju. Organismi hingatuna dumaniseeritakse ta energiaks ehk närvi jõuks ning kogutakse närvi kävas härvikestustesse tagavaraks otsegu elektrisenergia akumulatsioonidesse.

Mis no siis närvi jõud? Seda selgitasime juba eelpool. Siinkohal täiendame, et ta on ainult teatud vorm fluididist mis läbinedes kogu meie kehast nõningate poonduste kaudu meie kehas poondub energiaks, jõuks, või oeldes lühemalt - fluidid on olliis, millest koosneb meie hing.

Harilikult teinides midagi, nagu hoostes jne, läheb tarvis energiat, mida organid pingutades koguvad enesesse ja tegevuse juures tarvitavad ära. Eutsutakse nüüd ihu tahte läbi tegevusele ja

pingutatakse teda, nagu joostes jne., siis kulub energiat sanuti rohkem, kui sanal ajal asuvad vastavad organid nagu kopsud ja süda kaotatud energia asendamisele uuega. Inimene hakkab sügavamalt hingama, mispeale süda tuksub tugevamalt ning verd voolab ihusse suuremal määral kui harilikult. Näit. võib võtta kopsu ja südant kahe hammasrattana, mis käivad üksteise hammastes. Õhust liikuna pandud, sunnib kopsu õhu kiiren juurevool kiiremalt tegevusele, mis kopsudest kantakse edasi südamele ja südanelt vereringvoolule. Verest kantakse onakord edasi naolt saadud toidunahlad ning õhust annutatud eluenergia.

Nagu sellest järeldub, on hingamise ülesandeks organismis äratarvitatud energia asemele uue energia loomine. Sanuti selgub, et energia tagasiloomisel harilikel ja erakorralisel juhtudel nagu joostes jne. vaheldub hingamisrütm, mis seisab õhu sisse ja välja hingamises. Rahulik olles on see rütm aeglase, pealiskaudse, ärritumisel kiire ja sügav.

Et samuda edasi vaatlustel, tuleb tutvuneda teil kõigepäält sellega kuidas väljendub harilik hingamiskäik.

Nagu teame, sünnib hingamine tünniliselt õhu tsirkuleerimise teel kopsudesse ja sealt välja. Esimese perioodi noodustab õhu hingamine kopsudesse ja väike hingamispeatatus, teise perioodi sünnitab õhu väljahingamine kopsudest. Süda vastab kopsudele samasuguse rütmiga, kuid palju kiiremas tempos.

Minutis loetakse normaalseks hariliku hingamise puhul 16-18 hingamistehist ja 67 südame- tuksangut, kus südame rütm on analoogiline hingamise rütmile.

Sääraste hingamisnähtede jälgimine, mida igauks võib katsuda, annab neile võtme teadliku tahte mõju kohta meie psüühilisele olemusele. Nii nagu veres asuv hapnik tarvitatakse ära organismi ülalpidamiseks, sest teatavasti annab toit süsinikku, mis ollustevahetusel ühineb sisehingatava hapnikuga, nõnda tarvitatakse ka ära närvi jõud, mis on õhust annutatud fluidi muudend,

igast tegevusest, nagu seda nõte, tunne, liigutus.

Seega saab arusaadavaks, et ininene võib ka siin nagu nõne teiseigi välisorgani arendanisel teadlikult tegutseda, mis selles peab seisma, et teadlikult suurendada närvikava jõutagavarasid. Praktilised hingamisharjutused peavad seega analoogiliselt sarnanena erakordseile hingamistegevusele, mis seisab sisse ja väljahingamise erilises kestvuses.

Nagu teile pärastisel praktiseerimisel selgub, läheb tarvis meil igasugu harjutamisil ikka hingamise erilist käsitanist.

Üks kreekse mõttetarkadest, Hippokrates, ütles: "Haigusi sünnitavad igapäevased väikesed hingamispatustused". See on tõsi, sest nagu uurinused on näidanud, ei hinga kaugelt suurem osa inimesi õieti, vaid väga mitmesuguselt, mis oleneb peaaegjalikult nende eluviisist, nii toitmisest, joogist, tunnetest jne. Kuid võib kindlasti tähendada, kui ininene hariliku eluviisi juures õpib kasutama oma kopsude jõudu ja kõike mahutust, siis kõrvaldab ta igasugu füüsilised haigusjed juurteni oma organismist.

Õieti reguleeritud hingamisharjutustega võine täita oma iga ihuraku elustava jõuga: fluüidiga ehk praanaga, nagu kutsuvad teda hindu jogiimid, ja hävitada mäteria jõuetust.

Just sellepärast tulebki kõigil neil, kes tahavad olla enese närvi sentri peremhed, liitati veel saada naagiliseks, saavutada kõigepäält kontroll oma hingamise üle.

Kuid peab tähendama, et neis harjutusis peab silmas pidama suurt ettevaatust ja kannatust. Nagu harilik ininene, kuigi ta tunnub arsti- ja rohuteaduslisi raamatuid kes teab kui hästi, ei või arstida haigusi ega osineda arstina, nii on lugu ka hingamisega. Mitte ühesuguseks ei osatu tervis inimestel ja just seepärast ei saa la juhatada kõigile ühesuguseid harjutusi või vaheralt vältust ja viisi.

Ühe haiguse arstiniseks läheb tarvis üht rohtu, teisele aga teist. Käesolevas kursuses käsiteldakse ainult need hingamisvõtted, mida

tuleb praktiseerida vist eranditult.

Nüüd vaatane üksikuid hingamisviise ning harutane, nissugune neist on kõige parem ning otstarbekohasem.

Üldse võib hingamist jaotada 4-ja 1-aliiki:

1. Rangluu-hingamine (ülemine hingamine)

2. Külje-hingamine (keskmine hingamine)

3. Kõhu-hingamine (alumine hingamine)

4. Rinna-hingamine (täielik hingamine).

Viimasest, rinnahingamisest, saavad oma alguse kõik teised hingamisviisid. Et neie kursuse ülesandeks ei ole teile täielikult Hatha-joga õpetamine, siis selgitane ainult nende hingamisviiside käiku ja ülesannet, mis käsitanist leiavad käesolevas kursuses.

Täielik hingamine sisaldab kõikide hingamisviiside head omadused ja on sealjuures vaba neist puudusist, mida sisaldab ülemine, keskmine ja alumine hingamine. Täieliku hingamisega panakse igakülgselt tegevusele kõik kopsurakud ja rinnalihaksed. Kõnseas tahame seda tugevalt allakriipsutada, et täielik hingamisviis ei kujuta enesena mingisugust normaalhingamise kunstlikku liialdust. Täielik hingamine ongi kõige loomulikum hingamisviis, see on tagasipöördumine loodusse. Metsanimene kui ka looduselaps, kes on vaba tsivilisatsiooni mõjudest, sa, uti väike laps (ka tsiviliseeritute), need kõrvalmõjudest veel vabad olevused hingavad täieliku hingamisviisi järgi. Kuid tsiviliseeritud inimene, kes riietud liig ebamääraselt, kes ei tarvita loomulikku, loodusepärrast toitu ja elab mittekorrapäraselt, hävitab oma ebaloomuliku eluga ka loomuliku hingamisviisi.

Täitliku hingamise mõjust saate seda selgema pilti, kui asume lähemalt vaatlema täieliku hingamise käiku.

Seiske sirgelt, keha raskust kallutades varvastele, käed lastud külgedele vabalt. Ärge pingutage ühtegi lihast. Kõik sündigu vabalt. Hingake sügavalt õhku läbi nina kopsudesse. Hingates sisse tõmbab kõhukelme kokku ning vajutab vaheliha peale, mistõttu ühtlasi rinnakoobas

tõuseb, laieneb. Ülad laskuvad rinnakorvi tõusmisega vähe allapoole nii et kõht tõmbub vähe sissepoole, mistõttu õhust kergitatud rind leiab toetust. Sissehingamise viimse akti järele peatub terve tegevus üheks silmapilguks, ning kohe algab väljahingamise protsess, mis sünnib aeglaselt ilma järskusteta. Tõusnud rind ja sissetõmbunud kõht võtavad omale esialgse asendi ning terves ihus tundub nagu lihaste vajumine veelgi lõdvemaks.

Nagu selle seletuse järele teile selgub, on niisuguse hingamisviisi juures terve kehaaparaat tegevusel. See on ülesanne kogu ihule. Töö, mis ammutab elu. Mis on selles ebamäärast? Kuid praegusaja tsiviliseeritud inimese hingamisel vaadates näeme, et inimene hingab kolme ehk nelja sekundi jooksul sisse ja välja. Niisugune välde on aga ainult pool looduspärasest hingamisvältest. Täielik hingamine seisab 7 sek. sissehingamises, 1-2 sek. peatavas üleminekus ja 7 sek. väljahingamises. Võtke kell kätte ja jälgige sellega oma hingamist. Ärge teadlikult midagi suurendage ega vähendage. Mis selgub? See, mida tuleb teil hakata püüdma.

Peale ettetoodud täieliku hingamise on jogiinide üheks armsamaks hingamisviisiks n.n. puhastav hingamine, missugust tuleb teha peaaegu iga gümnaastilise harjutuse ja ka hingamisharjutuse järele. Mainitud tuleb seni harjutada, kuni ta läheb korda kergelt ja täitsa ilma pingutusteta. Selle harjutusega rahustatakse ärritatud organismi tublisti.

Igahommikusil harjutusel tulevad teha läbi mõlemad harjutused, mida rikastame veelgi ühe võttega, mis selles seisab, et hommikusil täis hingamisel tõusete sissehingates varvastele, lastes väljahingamisel tagasi. Teinud seda võtet korda 5-10, tehke seda kordamisi - kord pahema, siis parema jalaga samuti 5-10 korda. Selle võttega iseäranis saavad puhastatud kopsud.

Rütmiline hingamine.

Kõiges on rütm! Ka jõud ja harmoonia on rütm.

Terve nähtav, tuntav ja mõistetav loodus püsib ainult tänu rütmile. Rütm täidab üldsust ja selle tervet liikumist.

Rütm on võte, mis väsimuse eemaldab liikumisest. Viib ta tahtega kooskõlla ja paneb kopsu rütmiliselt liikuma.

Sarnaselt arenenud organismil on võimalik ilma suuremate pingutusteta tahtejõu korraldusel koguda endasse soovi järele eluandvat fluidi ehk praanat. Satub keegi rütmilise võttega kord juba hoogu, on tal võimalus olla palju jõudsam, kuna selle hävitamine nõuab isegi suuri pingutusi, mis selget keelt räägib sellest, missugune jõud leidub rütmis.

Rütmiline hingamine seisab selles, et sissehingamine on täpselt sama pika kestvusega kui väljahingamine, kuna aga peatus on pool sisse- või väljahingamise ajast.

Hingamise põhimõõduks on normaalne südame- löök. Sissehingamisel sünnib kuni 15 pulsilööki peatudes $7\frac{1}{2}$ lööki, väljahingamisel jälle 15 lööki ja kahe hingamise, s.o. sisse ja väljahingamise vahel jälle $7\frac{1}{2}$ pulsilööki jne. Et aga see mitte kõigil ühesugune ei ole, siis tuleb seda igal endal juures panna tähele ja õppida selgeks.

Istuge vabas seisakus, aga sirgelt, toolile ja alske kõik lihased võimalikult lõdvale. Selle järel tõmmake pikkamisi hinge sisse ja hingake välja. Harjutust paaril korral korrates, rahustate oma organismi tegevust. Nüüd siruge põial käe tuiksoonele ja lugege 1, 2, 3, 4, 5, 6; 1, 2, 3, 4, 5, 6; jne. kuni on südamelöögi rütmis kindlus. Saavutades eksimata kindluse, asuge hingamise harjutustele. Alata tuleb harjutust aluseks võttes 6 pulsilööki, (s.o. 6+3+6+3). Nõndaviisi korrake harjutust mõningad korrad, kuid pidage silmas, et te end sealjuures ei väsita, mis on päale harjutuste roidumusena tunda.

Mönenädalase harjutuse järele on teil juba võimalus rütmi kestvust, s.o. sisse- ja väljahingamise vältel 10. pulsilöögini suurendada jne. mis tohib tõusta kuni 15 pulsilöögini (s.o. $15 \div 7\frac{1}{2} + 15 \div 7\frac{1}{2}$). Muidugi tuleb karmilt pidada

silmas, et pauside vältus vastaks poolele sisse- ja väljahingamisele ja terve hingamistehis (s.o. sisse, paus, välja, paus) ei veniks ebanormaalseks, sest see oleks ju organismi orjastamine üleauruste pingutustega.

Kinnitan, et kõik need, kes omandavad sarnase hingamiseviisi, on saavutanud poole sellest, mida magnetismiks kutsutakse, sest et kõik need, kes sarnaselt hingavad, omavad kaunist ülalpidamist ja võluvaid liigutusi. Terve nende olevus on harmoonilises kooskõlas.

Dünaamiline hingamine.

Nagu elektri-energiat kogutakse n.n. dünamomasinatesse tagavaraks, nõnda võib ka inimolevus hingamisvõtetega koguda elustavat jõudu oma organismi tagavaraks.

Enne aga kui dünaamilisi hingamisharjutusi, peab olema rütmilises hingamises hästi vilnnud, kuna samuti ka kontsentratsioonis tuleb hästi ette valmistuda.

Dünaamilises hingamisvõttes on koondatud kaks peategurit: passiivne rütm ja aktiivne ehk kontsentreeritud mõte, mis kokku loovad täielikkuse.

Psüühiline kujutus sissehingatavast õhust ja terve keha ärajaotatavast oodist, fluididist ehk praanast peab olema võimalikult plastiline ja täpne, kus selle juhtimine üksikuisse organeisse sündida ei tohi suure tahtepingutusega, sest et see võib kujuneda kõrvalekaldumiseks. Ei tule sedavõrt pingutada, kui täpselt ette kujutada, kuidas elustavad ood (praana, nagu nimetavad hindud) ihus valgub laiali ja jaotub igasse organisse.

Seega oleme jõudmas lõpule praktiliste näpunäidetega hingamisharjutuste kohta. Jääb veel üks näpunäide. Pidage meeles seda kõige karmimalt. See on just selleks põhjuseks, mis tõttu jogiiniid saavutavad suuremad tagajärjed kui ükskiläine õpetustesüsteem.

Hingamist harjutades tuleb nimelt koon-

dada kõik mõtted sellele, et hingamine on elu, et elustate oma elujõudu ja muutute tugevaks. Mõelge seda siss hingamisel. Välja hingates mõtelge: "Kõik üleaarne, igasugused organismi mürgistavad ained hingatakse nüüd välja. Teie olete nüüd vaba igasugusest haigusidest."

Nii arusaadav või lihtne kui see ka ei ole, on praktika näidanud, et just neist mõttemõlgutustest oleneb hiigla edu. Just sellepärast, et meie läänes hingamist harjutatakse ja ihu treeneritakse suggestiooniga käsikäes käimata, et saavutada sõjaväes ja sportijate ringes neid treeningutulemusi, mida nähtud vaev peaks andma.

Hingamise praktiseerimise teooriaga oleme seega lõpul. Teile on antud võimalus surmaga võidelda.

(Sureb ju inimene aegamööda. Suremine kestab ju nii kaua, kui kaua inimene selles võitluses võitjaks. Tehke tüdinemata tööd, ka naisõppurid. Elu nõuab, ka enesearenemist naistelt. Seda teadsid vana kreeka sportlased hästi ja sellepärast nõudsid nad oma tüdardelt seda sama, mis poegadelt. Koos meestega jõule ja ilule, kõik teie saate selleks, mida te veel ei ole!)

Loeng VII: T o i t .

Meie algaksime käesolevat loengut ütlusega: "Maailmas on palju rohkem inimesi, kes liigsöömise pärast pikkamisi surmale lähevad, kui neid, kes toidu puudusel nälga surevad."

Tähtis ei ole üksi see, mida meie sööme. Palju tähtsam on see, kuidas meie sööme ja mis pärast meie sööme. Viimane mõte, mis pärast meie sööme, paistab olevat teile kõigile iseenesestki mõistetav. Kuid siiski arvan, et vähesed teist nii mõtlevad, nagu selgitame seda loengust.

Eelmistes loengutes (I ja II) vaatasime inimolevuse tsentreite omavahelist tegevust ja nende olenevust üksteisest. Meile selgus (loeng I) närvi jõu tekkimine, tema tähtsus organismitule. Siinkohal märgime veel seda, et väga palju just toidust oleneb närvi jõu väärtus.

Treeningu abil võib küll närvi jõu tagavarasid suurendada, kuid tema käsitamise organismitis oleneb sellest, missuguse toidetatavusega oleneb end toitnud. Et toitmise tagajärgedest ja tähtsusest paremini saada ettekujutust, võtame abiks näite.

Kujutame inimolevust (keha, psüühilisi keskusi ja vaimu) õhupallina, mis võib tõusta igasugusele kõrgusele, selle järgi, missugused raskused võtab ta enesega üles kaasa.

Raskused, mida õhupallil tuleb kaasa viia, oleksid keha ja toit. Vaimu kujutaks palli kehtas olev gaasijõud, mis õhupalli õhku viib, või inimolevuses - närvi jõud. Ja mitmesugused hinge- ja vaimuelu (mõistuse) tegevused kujutaksid neid õhuvooluse horisontaale, millesse õhupall suudab tõusta.

Järele mõeldes selgub, et õhupalli tõste võime oleneb raskusist, millega tõste jõudu kooratakse. Näited inimesele üle kandcs tähendaks see vastavalt, et vaimutegevus oleneb sellest, millega ja missugusel määral ihu toidetakse.

Koormame oma organismi toiduga ülemäärana veel niisuguse toiduga, mis vähe valmistab närvi jõudu, piltlikult võetuna - gaasi, mis ras-

kusi tõstab, siis ei suuda selletõttu ka vaim nõnda produktiivselt tegutseda kui toitvama toidu korral. Ülaltoodu püstitab mõned küsimused: Missuguseid toitvusi läheb vaja meie organismile? Kuidas, kuidas ja kuipalju peame sööma? Kuidas mõjub toit?

Toiduained on väga mitmesugused, looma-, taime- ja mineraalriigist, kuid oma toitvuse suhtes erinevad nad ainult oma koosseisu poolest üksikuid toiduollusid, kõik nad sisaldavad ainult kolme või nelja toiduollust, kuid mitmesugustes segudes ja hulkades.

Need toiduollused on: munavalge, rasv ja süsivesik, millele lisaks tuleb anda veel n.n. vitamiine.

Kolme esimest toiduollust, munavalget, rasva ja süsivesikute (süsivesik on tähtsuse ja suhkru üldine nimetus) leiame igas toiduaines. Kuid määratud arv munavalget, rasva ja süsivesikute (soojus kalorit) ei toida nõutavalt veel inimest, kui toidus puuduvad vitamiinid. Söök peab alati sisaldama nõutava hulga vitamiine. Kuid kõik toiduained ei sisalda vitamiine. Vitamiine võib leida peamiselt taime-, juure- ja puuviljas. Kuid sisaldavad ka munad, piim ja või, sugugi mitte aga liha, väljaarvatud kalaliha ja mõnede loomade maksad, mis sisaldavad vaid teatud vitamiine. Vitamiinid, mis lahustuvad vees ja rasvades, on ilmselgelt vajalikud organismi loomulikule kasvamisele. Kui üks neist ei ole esitatud igapäevases toidus, siis on organismi kasvamine ja arenemine puudulik.

Toiduainete keetmine, kuumutamine, praadimine ja konserveerimine, üldse pikaldane keetmine võib vitamiine toiduainetest peaaegu täiesti kõrvaldada. Eriti aga keeduvee väljakallamine vähendab toidusolevaid vitamiine, millest väheneb ka toidu toitvuse protsent.

See asjaolu viib aga nüüd meid sootus uutele mõtetele, kergitades esikohale tooresööjate tähtsuse. Toored toidud ja toiduained sisaldavad enam vitamiine kui keedetud. Apelsinid, sidrunid, salatid ja hapud toidud annavad

iseäranis rohkest vitamiine. Aiaviljad, mis sisaldavad palju mineraalolusid ja vitamiine, lasevad ka söehüdraate tervisele kasulikumalt mõjuda. Nagu kõigest ettetoodust peaks selguma, on arusaadav, mispoole, s.o. missugusele toitmisviisile peaksime pöörduma.

Oli aeg, kus arvati, et inimesele tingimata liha on tarvis, mis munavalget sisaldab, sest ainult lihamunavalget peeti seeditavaks, mitte aga taimeriigist saadavat. Kuid aeg ja uurimine on näidanud selle eksliku arvamise mõttetust.

Inimene ei vaja üldse sedavõrt munavalget kui teisi toiduolusid, nagu vitamiine ja põhjapoolsemas kliimades rasva. Kuid rasvaaine ei tarvitse olla sugugi loomariigist saadud. Taimerasvad ja õlid ei jää sugugi maha loomarasvadest, vaid on nendest koguni soovitatavamad, sest nad on kergemini seeditavad ja mõjuvad vähem raskelt psüühiliste tsentrite peale ja seda tulebki meil kui magnetiseerimiskunsti õppijail eriti silmas pidada.

Et see nii on, seda tõendab järgmine katse, mis näitab, kuidas liha või taimetoit organismi peale mõjub, mida igal enese juures soovitate katsuda. See oleks: 15 päeva taimetoitu tarvitamisel järele võib organismi võtta nagu nullini viiduna, mis avaneb võimalus liha mõju tundmiseks organismile. Katseks tarvitage nüüd $\frac{1}{2}$ - $\frac{3}{4}$ naelane portsion loomaliha; selle järele toite end 2 päeva uuesti taimetoiduga ja siis lamba ja samasuguse vahe järele sealihaga. Sarnaselt katsetades võite mitte üksi temperatuuri suurenenise järgi, jälgida nende mõju teie organismile, vaid seda tunnete kogu kehas ja psüühilistes tsentrites. Leides järgmisel, et taimetoit mõjub organismile rahustavalt ja on palju toitvuserikam lihatoidust, milline peale vaimutegevuse ärritab veel kirelisi instinkte, tuleb suuremat rõhku panna taimetoidule kui lihatoidule. Kuid nagu igal ajal peale heade omaduste on ka omad halvad küljed, nii on seda ka taimetoidu tarvitamisel, kui söögikaardi kokkuseadmisel ei olda küllalt teadlik.

Taimetoitluse pahe ei seisa tema puudlikkuses vaid munavalge ja tärklise rohkuses. Kui end peajasjalikult kõrsviljadega toidetakse, mis rikkalikult sisaldavad just kaht ülaltoodud ainet, siis võib ka taimetoiduga organismile kasu asemel kahju teha, sest munavalgel ühes tärklisega on suur kliisterdanisomadus, ka siis veel, kui ta on juba ümber töötatud teatavaiks mahladeks, ja see võib veresoontes jne. lubjastusi kutsuda esile. Seepärast koosnegu lõuna võimalikult mitmekesisest roogadest, kõr- ja kaunviljadest, juurviljadest ja võimalust mööda puuviljadest. Viimaste suhtes on soovitatavad lõunamaapuuviljad, just oma vitamiinide tõttu.

Kui teil aga tahtmist pole liharoogadest täielikult loobuda, siis piirake selle tarvitamist ühe, kahe korrani nädalas. Ja sealgi piirduge ainult kergemalt seeditavate lihasortidega, missuguses liigis esijoones on: kala-, lindude-, siis juba vasika-, looma- ning lambaliha. Sealihha tarvitamisest tuleks aga hoopis loobuda. Peale ülemääraste rasvaainete sisaldab see liik liha veel terve rida organismile halbtusi, mida siin võimalik ei ole aga otsekohe tõendama hakata. Iga toidu juurde tuleks tarvitada niisuguseid salateid, mida on võimalik ilma keetmata tarvitada. Sääraseid on: lehesalat, kurgid, tomatid jne. Muuseas tehtagu harjumuseks toore, s.o. keetmata puuvilja kõrval ka keetmata juur- ja kaunvilja süüa.

Kõik see mõjub organismile tervislikumalt ja toitvalt kui harilikult arvatakse.

Toite valmistades mindagu üle toidu veega keetmisest auruga keetmisele. See sünnib palju kiiremini ja vähema vaevaga kui senine vees keetmine. Toit saab palju maitsevam ja toitvam. (Keedunõusid, n.n. aurukastrullid ja potte on saada igas suuremas keedunõudeäris ja oma hinnalt pole nad harilikkudest nõudest palju kallimad.)

Keetes suppe tarvitatagu liha asemel parem võid või looma üdikonte.

Ka praadimistel peaks siirduna (üle minema) või ja tainerasva tarvitamisele. Muidugi ei maksa

sealjuures harilikus olus ka rasvatarvitamisest loobuda, mis osutub ehk vahel odavamaks. Kuivõrt see on aga õige, selle kohta ei maksaks siinkohal vaieldusse astuda.

Lõpuks lubatage aga vürtside kohta, millega toidud arvatakse tehtavat hästi maitsevaks, nõndapalju märkida, et hea söögikoetja ei vürtsita oma rooga, seda teeb vaid niisugune perenaine, kes kiirelt ja lohakalt valmistab toitu. Tuleb loobuda igasuguseist vürtsililandustest, nagu seda on sinep, äädik, pipar, kaneel, vanilje. Kõik see on halb harjumus ja ärritab ainult meie neeli.

Samuti kui vürtsid, nõjuvad halvasti ka joogid nagu hiina tee, kohvi ubadest ja siguritest kohv ja mõistagi alkoholilised joogid veinid ja viinad.

Kui palju süüa, see on kõige tähtsam. Kuid nagu maailmas kõik on mitmekesine, nii ei või ka toitumise määra kohta üles seada kindlat määra igatüüpi kohta, sest et see oleneb iga inimese tarvetest. Süüa tuleb aga tingimata ainult siis, kui nälg teatab selle vajadust. Ja lõpetada tuleb siis, kui tekib tunne söönud olekust või kui algab parem isu, nagu väidavad mõned toitlusteadlased. Mina omaltpoolt täiendaksin ütelist järgniselt: lõpetada tuleb siis, kui kõige parem isu hakkab juba kaduma.

Tähtis on ka see, kuidas toitu süüa. Ei tohi toitu tervelt alla kugistada ja iga suutäie peale jua. Toit tuleb pureda peeneks, neelata alla ja alles siis vahest peale jua. Kuid ei maksa ka arvata, et seetõttu elate 100-aastaseks, kui purete iga suutäit 35 korda.

Keskmisele täisealisele inimesele on küllalt, kui ta päevajooksul sööb kaks korda. See võiks sündida kella 10-11 vahel hommiku ja kella 6-7 vahel õhtul. Seesugune harjumus ei ole sugugi raske läbi viia. Kergem on see neil, kes toidavad end taimetoiduga, sest taimetoit seedub 7-8 tunni jooksul. Lihatoitlane tunneb nälga aga kahtlenata emmen, sest kuna taimetoidust osa läheb veel sooltesse läbitöötamisele, seedub liharoog

3-4 tunniga juba maos.

Paljusöömine ei ole juba sellepärast soovitatav, et paljusöömisel käib toit kiirelt seedimisorganest läbi, väsitab neid liialt ja heidetakse selletõttu väheseedituna kehast välja.

Enne, samuti peale söömist tundi kaks, joo-
dagu klaas või paar puhast vett. See mõjub ker-
gendavalt seedimisaparaadile, muuseas ka tena
pesemise mõttes. Nõnda ei teki kunagi kõhurik-
keid, sest sisekond saab alati pestud.

Siin antagu aga veel üks näpunäide ja väga
tõsine, mis sedakord puudutab peaaesjalikult mehi.
Ninelt tuleb ka suitsetamisest hoiduda. Seal kus
naisi tihti näete peale söömist joomas, näene
mehi aga paberossi imemas.

Teil armsad õppurid, tuleb suitsetamispa-
rast hest viibimata loobuda, kui teil soovi on minu-
ga edasiõppimist jätkata.

Loengut lõpetades veel mõni sõna seedi-
mismehanismi puhkusest.

Tunnete end haiglasena ja nagu roidunu-
na, siis ärge tarvitage sugugi toitu. Haige orga-
nism asub, selle asemel et seedida teile toitu,
otsekõne haiguse kõrvaldamisele ning teil lähob
korda palju kiiremini terveks saada, kui püüdes
end vägevate toitudega tervendada. Teadke, et
haiguse põhjuseks pole alati alatoitlus, vaid
ülekoormatus.

Inimestel on viisiks saanud üks päev ros
tööpäevade järele mitte tööd teha. Nad õigustavad
seda ütelsega et puhkust vajatakse. Ja seda täie
õigusega. Kuid kas puhatakse siis?

Puhkuse all mõistetakse olukorda, kus ini-
mene ei tee midagi. Lubage seda ka kõhule. Kord
nädalas, siis kui teil on puhkepäev, ärge sööge,
lasku puhata ka teisel.

Kida teie sellega saate, on suurim kui et
hinnata seda rahas, see on t o r v i s, mida
lähemalt olene vaadelnud eespool.

Loeng VIII: E l u v i i s .

Kolmes eelmises loengus olene osalt juba kaudselt käsitanud ka eluviisi, sest üks noodua-
ta ja toitmis- ja tervishoiureeglid teatava
eluviisi.

Et käesoleva kursuse ülesandeks on ini-
mest koolitada ainult igapäevaseks, reaaleluks
enam kõlblikuks, siis käsitane ka selle vasta-
valt eluviisi kirjeldust, kuna neile, kes end
käesolevaga valmistavad ette tulevikus edasi-
arendamiseks, jäägu see ainult esialgseks käsi-
tusoks, sest tõsisele maagikule, kes end juba
selles olemises tahab suuresti arendada, on
sarnaseist määradest liiga vähe.

Eelpool on öeldud: "Elu tuleb elada
lihtsalt ülearususteta." Kuid mida endana ku-
jutavad siis need ülearusused?

Algame kõhust kui vainu asupaiga chi-
tajast. Tarvitage toite, mis pole kunstlikeist
lisandeist maitavad, toite, kuigi mitte maitse-
vaid teie maitsele, kuid siiski tervendava ja
üleschitava nõjuga ihule, rahustava nõjuga hin-
gele ning nõjuta vainule.

Edasi. Eluruumid, riided ja igasugused
nende kaasas käivad kaunistuslisandid ärgu
olgu sõärane toredus, millel pole mingit prak-
tilist väärtust, vaid mis inimest meelitab ai-
nult uhkusele püüdna ja kirgi täitna.

Ruumid, kus elatakse, olgu õhurikkad, päi-
kesepaistelised, lihtsad, hingerahustavad, ilusad.
Milleks pehmeid, tolmusisaldavusega haiguscidu-
sid varjavaid nõõbleid, luksuskardinaid jne?
Kõik see maksab raha ja vaeva. Igauks püüdku
toreduse asemel lihtsalt seada sisse oma kodu,
sost just lihtsuses peitub koduses võluvus.

Siis riietus. Katke end riietusega, mis
pole kallid ja tore, vaid terve ja tugev. Ärge
harrastage enamaltjaolt tervistsurnavaid noode
ja ürritage nendega meeli.

Muidugi pole selle kõigega tahetud öelda,
et peate hoopis teistsuguselt riietuma, kui teeb
seda unbruskond. Kõige keskteed. Ei ole vaja
nii riideis käia,

et see torkab silma ja tahtlikult tõmbab teiste pilgud enesele; aga ei ole ka vaja sääraselt olla riides, et häbenedes teist kätt kalduda kõrvale. Ülikond peab ikka olema lihtne ja puhas ning istuma ilusasti. Ei tohi kanda kunagi liig kulunud loperdunud kübarat, veel vähem katkiseid, puhastamata saapaid, sest et need katteosad paistavad kõige enam silma. Hea kübara ja puhaste jalanõudega ininene jätab endast siiski võrdlemisi hää mulje, kuigi ülikond on kulunud. Muidugi peab olema ka see puhas. Pesu peab olema ikka puhas, mis kõrvaldab igasuguseid vastikuid kehalõhnu. Mees iseäranis peab seda silmas pidama juba selles mõttes, et tal ei kõlba lõhnaõlidega hakata neid kõrvaldama.

Need, meie õpilasist, kes arendavad end normaalpiires, kes valmistuvad ette ainult igapäevaseks eluks, võivad vabalt kaasa elada kõige, kuid tuleb pidada silmas, et seda vabadust võib harrastada ainult nõndapalju, kuivõrt nõuab seda normaalelu.

Kannab praegune inim põlv saapaid, ärge hakake teie pastlaid tarvitama. Kuid milleks sääl tervistrikkuv siid, kus tarvis oleks vill?

Ja nii tuleks siis elu elada lihtsalt ja ülearususteta, mitte jäädes narriks teiste narride hulka.

Elage kõige kaasa, kus olud nõuavad seda, kuid ärge anduge sellele harrastusele, tehke seda mitte iseeneste, vaid teiste pärast; olgu see siis riietuses, söömas või muus maise elu mugavusis ja rõõmudes.

Olge oma tundmuste ja soovide täielik peremees.

Loeng IX: E n e s e u s k .

Tutvunenud tarvilisel määral seega, mida magnetism enesena väljendab ja kuidas sündimisega päritud maagilist jõudu koguda, asume järgnevais loenguis inimolevuse psüühiliste omaduste arendamistele.

Et suurendada võlvat jõudu, selleks peame muuseas mõningaid psüühilisi, iseloomulisi, omadusi omama, mida aga kahjuks suuremal osal pole tarvilikul määral. Üheks, ja võib-olla kõige tähtsamaks, omaduseks magnetismi omandamisel tuleb pidada eneseusku.

Kellel puudub omi ettevõtetesse, see ei suuda kunagi edukalt tegutseda, sest et uskumatus hävitab rohkem kui miski muu tahtejõudu, mis pärast siis ka suurema tahtejõuga olevused mõjuvad nende pääle, kes endas ei ole küllalt kindlad, sunnivad neid oma huvide kohaselt tegutsema ning takistavad neid nende sihtide saavutamisel.

Inimene, kel ei jatku eneseusku, on kui paat merel, mis tuulest ja lainetest aetuna liigub. Ta muutub iga tahtega inimese mängukanniks, mis teeb tema õnnetuks teisist tugevamaist ja jõuab alles siis päralt, kui need teised oma osa on valinud juba välja. Sarnasena on ta kooraks iseendale ja teistele.

Alati peate ette kujutama, et teil kõiges on edu. Vähe sellest, teil ei tule ainult ette kujutada, vaid sealjuures olla ka kindel, et ta teid igalpool umbritseb. Ainult sarnaselt uskudes edusse ja iseenesesse, saavutate õnne ja menu, mis saadab teid siis igalpool elus. Arge laske kohutada end äpardusist. Teadke et äpardusteta poleks ka edu. Iga takistuse võit on takistava kivi äraveeretamine teie eduteelt.

Iga inimene, mis tal on ja mis ta ise on, ei ole muud kui saadus sellest, mis ta mõtles ja tegutses.

Nii, siis harjutage ennast uskuma teadmisses, et miskit ikkagi suudate korda saata, ja

eks ole see siis ka tõenduseks, et kõike muudki suudate täita.

Alljärgnevate näpunäidete järgi harjutades, kui neid järjekindlalt käsitate, arendate eneseusku kui ka tahtejõudu kuulmata tagajärgedeni. Teie eneseusk arendab kiiremalt ja kergemalt, kui olete harjunud seda ette kujutama.

Kõik, mida vajatakse, on energiline algus. Kuid ärge mõelge, et juba ühe, kahe päevaga kõik võib saavutada.

Pidage silmas, et teie praegused omadused on kujunenud aastaid, peaks olema mõistetav, et nendest täitlikult vabanemiseks nädalaid võib minna tarvis.

Kannatus ja usk teevad imesid!

Asume lähemale seega järgnevale harjutusele, mille eesmärgiks on teie eneseusu arendamine.

Selleks kirjutage alljärgnevad laused valgele paberile, iga punkt ise lehele. Iga päev silmitsgege mõningaid kordi üht neist täies usus nende tagajärgede mõjusse, kuna magama heitmisel paberile kirjutatud mõte jäägu teie viimseks mõtteks.

Selle läbi tegutseb teie mõistus tähendatud suunas, ka ühe ajal, ilma et teil tuleks sealjuures muretseda, kuidas see kõik sünnib.

Ma kinnitan, uskuge, sest enne teid on tuhendeid seda enesega tundnud, ja ka teie tunnete seda pea. Ma kinnitan, uskuge ainult, et see nii on, ning asuge ajaviitmata tööle.

1. Ma ei kaota kunagi eneseusku, ei kahtle kunagi oma võimistes.
2. Ma usun, et suudan selleks tõusta, kuhu olen hakanud püüdma.
3. Ma olen kindel, et suudan kõiges edu saavutada ja ma saavutan ta. Mul on edu.
4. Ei saa olla äpardust, sest mul on alati edu. Ma suudan kõike, sest mul on edu. Alati on mul edu.
5. Ei ole tõkkeid, mis takistaksid mind edus, sest ma olen ju tugev. Alati ja

igalpool on mul edu.

6. Mul on edu. Ma olen tugev. Miski ei suuda mind edus takistada. Ma olen ennekuulmata tugev. Tõesti, ma olen tugev ja mul on tõesti edu.

Harjutanud nädala kestvusel ülaltähendatud viisi järgi täies veendumises edusse, kirjuta-ge kõik kuus harjutust ühte (muidugi võib neid vähe kompekteerida) ning silmitsege seda mõningad korrad päevas, nii näiteks hommikul ärghates, õhtu heites ja ka päeval mõningail korral, kus nädala kestvusel selle tagajärjed annavad end kahtlemata juba tuntavalt tunda.

Uskuge, see on nii, ja teie saavutate seda, mida teil praegu ei ole. Kahtlemata, u s k u g e , see on nii!

Loeng X: T a h t e j õ u d .

Eelmisest loengust selgus, et maagilise võime saavutamiseks tuleb inimolevusel omada kindlat ja kõikumata eneseusku. Omades tõesist soovi ja täielikku eneseusku, oleme kõlblikud uue omaduse arendamiseks, mis ei ole vähem tähtis kui eneseusk, see on t a h e .

Tahe määrab kindlaks äratarvitatava jõu kogu. Ta saadab jõu tegevusele ja juhib seda. Tahe, see on valitsevaks ja reguleerivaks jõuks inimesele.

Igas inimeses peitub tahtejõu allikas, kuid suurem osa inimesi pole arendanud oma tahtet, õigemini öelda, nad ei ole osanud seda.

Tihti leidub aga inimesi, kes oma kolossaalse püsivusega kelkides tähendavad: "Ma saavutan tagajärgi või suren!" Sealjuures ei võta nad vaevaks kaaluda ning aritada, vaid tammuvad ühes suunas, miskit tähelepanemata, püstitatud sihile, olles nagu pimestatud oma puudest. Sääraseist räägitakse harilikult, et nad on raudse tahtega, mis ei vasta aga kuidagi tõele.

Inimene kaldub küll alati looma mõistuseliselt küljest maha tegema, arvates et mõistus kuulub ainult inimesele. Kuid loomade elu jälgimine on näidanud, et vahe ainult mõistuse määras peitub, kuna tihti vahet ka selleski raske on kindlaks määrata.

Vaadeldes loomade tahtet, märkame, et ka neil on oma teatud siht ja eesmärk. Teisiti võiks öelda, et ka loom ilmutab oma tahtet ja tüdimata rühib eesmärgile. Kui niisugune ei tunne ta sihtimutvaid mõjusid, olles võimetu neid järele kaaluma. Ta tunneb ainult takistust ning püüab oma pimestatud kolossaalse tahtega sellest mööduda.

Nii võime näha sipelgaid, oma eluasemeid chitavat, kes tüdimata puru kannavad kokku. Juba sellest näeme, et looma tahe on püsivalt oma eesmärgiga ametis, samuti kui ülaltähendatu inimolevus, pimestatud oma siivudest püüab sellele.

Kõik, mis neil elus korda on läinud saavutada, on püsivuse abil mõne õnneliku juhuse lõikus.

Tõsist tahet ei moodusta aga mitte see, kui keegi tarbetult pingutab oma lihaseid või jampsib pimestatud tujul. Niisugusel viisil elustame ja vaimustame ainult oma mõtteid, milledega oma himude ja kirgede hulka suurendame. Tahtejõud ei ole mitte jõupingutus, see on kaaluv rahu ja meelekindlus, see on kaaluva mõistusega käsikäes käiv kindel usk selle täitmise tõelikkusse.

Tuleb osata vahet teha tahte ja soovi vahel. Esimene väljendab eneses kindlat, läbikaalutut sihti, kus ettetulevad takistused mõistuse abil lahendatakse ja ülesseatud soovile teadlikult ja kindlalt püütakse edasi. Teine väljendab ainult pimedaid soove, s.o. püütakse millegi poole, tahetakse oma püstitatud soovi rahuldada, ent ilma et järele kaaludes lahendatakse takistusi. Luidugi võib ju ka soov igati teadlikust mõistusest olla läbikaalutud, kuid kui ei asuta tema teadlikule teostamisele, siis jääb ta jällegi ainult sooviks. Üks on maagiline, teine ainult selle nõrk väljendus, üks toob edu, teine aga enamail juhtudel tagu.

Tahtejõudu võiks piltlikult kui elu krohvi võtta, otsegu kivihoone püstitamisel kivide liitmiseks läheb tarvis krohvi.

Nagu hoone püsivus mitte üksi kividest ja krohvidest ei olene, nõnda ei olene ka maagiline võime, nagu võib leida seda suuremas osas õpperaamatuisi, üksi tahte- ja mõttejõust, mida silmade abil harilikult oletatakse teiste peale juhtivat,

Tahe ilma kindla usuta oma võimustesse on otsegu seebimull - mittemidagi, halvemal juhul hädaohtlikki, sest et ta võib saada igast kergemast tuulepuhangust hävitatud.

Kus pole usku, seal on ainult soov. Puudub usk oma võimistesse, väheneb ka teiste tahtejõud, mis lõpuks väärtusetu ja kahjulikuna, kurjusele kihutavana osana jääb teis püsima.

Puudub meil eneseusk mõjuda, kuigi kirg-

likult soovime, ei suuda see ometi püsivamat püstitada. Kus pole tõsist tahtejõudu, seal ei suuda ka suggererimised midagi saavutada, seepärast le vaatamata, kui neid kas või tuhatki korda korrata. Kuid mida olete, nagu kaugelt suurem osa teisigi inimesi, oma tõsise mina arendamise soodustuseks ära teinud?

Vaevalt võib oletada, et omate tugevaid lihaseid, kui te nende arendamiseks midagi ette ei võta. Vaevalt võib oodata, inimolevuse mõistuse arendamist, kui seda ei arendata.

Paljusid võib oma kehakultuuri ka mõistuse arenduse kallal ametis leida, kuid vähe leidub neid, kes enese psüühilisi tundmusi püüaksid arendada. Mõttetu oleks seega igasugused oletused sarnast jõudu, mis teiste peale suudaks ilma erandita mõjuda, ilma vastavate harjutusteta elukogemusilt või pärides saavutada.

Ei või olla enne mingit juttu teiste peale mõjumisest, kui ei valitseda iseennast ja ei olda täielik peremees oma organite ja tundmuste üle. Tehke kindlaks otsuseks oma valjulolevaid jõude, ükskõik kui suured nad ka ei oleks, iga päevaga suurendada, mõl gutage vähe enne magamiskoitmist seda, et võiksite võimsaks saada, ning uinuge siis kindlas soovis hommikul juba võimsana ärkata; vähemalt uskuge seda, et tugevamata ärkate.

La kinnitan, uskuge, ei lähe palju aega, ja pingutusi on vähem tarvis kui ette kujutate, ning teie saate kahtlemata selleks, millest seni olete ainult vähe kuulnud.

Uskuge, see on nii!

Alaliste harjutuste teel suureneb tahte mõju hulk. Ei ole selle suurendamiseks mingit teist mõju. Tegevusetus nõrgestab tahet samuti kui kõiki muidki keha lihaseid, mis tegevusetuse tõttu kiduraiks muutuvad. Terve küsimus seisab siin ainult selles, kuidas ja missuguse meetodi järgi end arendada.

Üheks peareegliks tahtejõu koolitamisel on end mitteisiklikust mõttest kõtkestada, teil

peab jätkuma nõndapalju tahet, et suudate oma mõtteid valitseda ja enda tahte alla painutada. Teiseks ei tohi kunagi enne tegutsemist hataka kahtlema, kui kindel olete oma võimistes. Edasi, kui tegutsema hakata, peate kindlalt uskuma, et suudate ja oskate eesmärgi saavutada, sest rohkem kui miski muu hävitavad äpardused püsivuse ja selle järele eneseusu.

Esmalt ärge valige midagi, mis käib üle teie jõu. Esimeseks ülesandeks olgu, püüda miskit küllalt kergelt kuid siiski ka küllalt rasket. Kaaluge selle eesmärgi taotlemisel ettetulevad küsimused igapidi läbi ning asuge siis teele.

Olete saavutanud mainitu, püstitage mõni raskem jne. Lida kaugemale sammute, seda kergemaks tee muutub.

Ülesseatud ülesannet täitke kõigi takistuste peale vaatamata täpselt, ükskõik missugused need ka ei oleks. Ei anna üks võtte tagajärgi, mõelge teine, siis kolmas jne., kuni saavutate sihi.

Tegev tahe on jõud, alati elav, elati tugev. Ta ei tunne takistusi, sest et ise loob neid ja võinalusi edu leidmiseks. Just überpöörduvalt osutuvad takistused neile mõnuna ja tahte suurendajana. Tahtke ja olge sealjuures kindel, ning teie jõuate sihile!

H a r j u t u s .

Esimeseks praktiliseks harjutuseks auto-suggestioonide tahtejõu suuruse prooviniseks ja ka suurenduseks tuleks järgmiselt talitada, mis teie tahet kui ka püsivust rohkem kui ette kujutate, paneb proovile.

Võtke ühtekokku 3 naela kaeru ja otri, mõlemaid ühesuuruses osas, ning segage need hästi segamini. Hommikul või õhtul ühes igapäevastest ametikohustustest vabas päevas alake nende liigutustega peale, kus püüda tuleks hästi teri uksteisest eraldada. Terve kogu, s.o. 3 naela ühtekokku tehke eesmärgiks ilma vahetpidamata läbi korjata, kuna ka süda ning juua tuleks sealsamas tööd tehes. Veel soovitavam oleks aga ka sööma peale

minov aeg säästa (kokku hoida), ning ilma et silmapilkugi millegi muu peale aega kulutada, ülesanne lahendada.

Ülesanne on ehk küll vähe naiivne (lapsik), kuid rahvasõna tähendab seepeale ise-teadvalt:

" E l a m e - n ä e m e ! "

Loeng XI: M õ t t e j õ u d .

Nagu kahest eelnisest loengust nägime, etendab eneseusk ja tahtejõud suuremat osa kui miski muu maagilises mõjumises.

Ei ole teil eneseusku, hävineb tähe ning järele jääb ainult väärtusetu passiivne soov. Teiselt võlutus külgetõmne on selle tõendus, et nõrgemat tahtejõudu omada kui nened.

Igauks peab endale ülesandeks tegema, niisugust võimu saavutada, et ta igasuguse võluvuse suudab silmapilkselt hävitada, s.o. oma tahte alla painutada. Keegi ei tohi mingil teel teie tähelpanu kauemaks ajaks suuta kütkestada. Teil peab igakord jõudu olema nende mõjust oma tahte järgi vabaneda. Seda suudate aga siis, kui omate ka taktikindlat mõttejõudu.

Mõttejõud on tahte võime, luua ideesid teadliku mõistuse abil, mis koos tahtejõu on aga toredus ning muutub samuti kui tahe ilma eneseusuta passiivseks ettekujutuseks, mis tüdinemise korral kaob. Koos eneseusu ja tahtejõuga muutub ka ettekujutus jõuks, mida võiks nimetada mõttejõuks.

Pole ühtegi soovi ja eesmärgi, kuhu ei saabuks mõttevormide abil. Sihi tagajärgede saavutuseks näärab muidugi igauks oma soovi järele. Muretseda tuleks ainult selle eest, et eesmärk ei oleks üliloomulik.

Kõik see, mis elutseb inimese ettekujutuses, on tema ideaal, ning ümberpöörduvalt, iga inimene on selle ideaali peegelpilt, mis ta on leonud oma ettekujutuses.

See on jõud, mis inimene lunastab juhuselt ning teeb oma saatuse perencheks.

Inimesed hindavad oma kaasinimesi nende välisuse järgi, ja seda täie õigusega. Lõtv liigutuisis, tahunatu ning puine inimene, kel silmis helgib rahutuse ja kavaluse ilme, ei või olla seesmiselt kunagi peentundlik, sest neie tegutsemine oleneb neie mõtlemisest, hingelust. Välinus, seisak, näoilme, liigutused - kõik nad on neie mõtete tagajärgede väljendus.

Nii keha, vaimu, hinge arendus kuika sootsiaal-
sed saavutused, kogu olukord inimeses ja seltskon-
nas, on ärarippuv psüühilise jõu tugevusest ja in-
telligentsist. Igasugused nured ja äpardused ta-
kistavad koguda elujõudu ja õnne, kuna need pahed
just sellest olenevad, et võimetu ollakse kasutana
ja reguleerina ona mõtteid ja psüühilisi jõude.

Ja kui nüüd arusaamisele olete jõudnud, et
tunnete end iseteadvana ja kindlanana kui olite
seda siinamaale, siis ei ole teile ja teie õnnele
enam sünnis koormata enda nõistust egoistliste
ja kire joovastavaist mõtteist ning nendega teha
oma eluõnnele teadvalt takistusi.

Need, kes tahavad aga oma jõudu ja nõju sel-
leks tarvitada, et rahuldada oma egoistlikke soove,
et takistuses, sest kõik see, mida ne ise teistele
valmistame, langeb kord meie eneste peale, niisõttu
ka sarnased isikud täielikult eluõnne kunagi
ei saavuta ja ise selle all kannatavad, mida teis-
tele valmistavad.

Meie peame kasutana ona varjulolevaid jõude
peaasjalikult enesearendamiseks, sest sellega jõuame
kiiremlt oma okkultseid soove täiuseni arendada,
mitte aga sedavõrt tarvitana neid jõude teiste
peale nõjuniseks.

Minge karnilt iseenesega iga päev kohtusse.
Koguge selleks jõude, et kurjust, kadedust, tasuhinu,
vihkanist jne. oma peaajust juurteni välja kiskuda,
sest kõik see teeb teile onale kahju, ärritab teie
neeli ning haigestab teie hinge, nillele südamepii-
nad ja hirmutunne järgnevad, mis rohkem kui miski
nuu energiat raiskavat.

Elades aga õiglast ja ausat eluviisi ning
arendades end vastavalt okkultsetele põhinõtetetele,
ei tarvitsegi teil õnne ja edu leidmiseks ona nõis-
tust koormata, vaid see tuleb nagu iseenesest.

Kohased mõttevormid, mis ona nõistuses kutsute
esile, kantakse kui raadiovõnked igasuguste takistus-
te peale vaatamata laiali ning nad asuvad vastavale
tegevusele, ilna et teil tuleks sealjuures nuretse-
da, kuidas seda saavutada.

Väljasaatmise all tuleb mõista, nagu praegusaja
füsioloogid õpetavad, igasuguseid võnkunisi, mida

vastu võetakse ja edasi kantakse närvifluidist, mis vastuvõetud võnkumised onakord annavad edasi psüühhilistele tsentritele, mis onakord närviitsentroidid vastavalt panevad tegevusele, mis läbi siis mõtetel võimalus avaneb endid maksma panna.

Nõnda on lugu meie mõtetega, mille mõju all tihti pole uksi mitte "isik", vaid kõik need, kes nende ulatuspiirkonnas viibivad, millega on ühtlasi selgitatud teatav väde- ja needimissaladus, mida harilikult rahva seas mõistetakse "Äratagemise" all.

Needmine sisaldab kurje soove ja mõtteid. On inimene aga ka kõlbluses ja headuses arenenud, siis astuvad kindlad looduse kõlblusseadused vahele, mis meid ümbritsevatele halbadele, mõtetele jaotava kriipsu tõmbavad vahele. Nimelt on see nõnda, et need mõtted, mis on ausad ja armastuslikud ligi tõmbavad neid, kes viibivad sarnaste mõtete ulatuspiirkonnas ning sunnivad neile ülesnäitama armastust ja elavat lugupidamist. Neid mõtteid võiksime nimetada positiivseteks. Igasugused kurjust ja õelust sisaldavad mõtted aga mõjuvad eemaletõrjuvalt, neid nimetatakse negatiivseteks.

Looduses on valitsemas aga reegel mis näitab, et omasugune saab omasugusest külgetõmmatud. Mõtte-tegevus allub samale reeglile kus näeme, et head, ausad mõtted võluvalt mõjuvad ja teiste heatahtlikkust, armastust jne. toovad. Kuna halvad, antud mõtted häda ja halba toovad peamiselt just neile kes halvasti mõtlevad.

Niisugusest seisukohast välja minnes ei leidu mingit muud kaitset teiste halva mõju alla sattumise vastu, kui enese positiivsus, s.o. intelligenti arendada. Mida suuremal arvul olete kogunud enesse ausust ja armastust, seda vähem suudetakse teie peale autult mõjuda ja teie kõlblist rahu rikkuda, mida iseäranis kujukalt hüpnotiseerimisel võib näha. On inimene ausameelsete kalduvustega, ei allu ta ikkagi hüpnotiseerija suggestioonile, ükskõik kuidas see ka ei esineks. Kui see aga sunnib, siis tähendab see seda, et katseisiku moraalsus pole veel täielikus ülekaalus autuse üle.

Kõigest sellest järeldub, et võime ja suudame ilma erandita ümbruse peale mõjuda, kui tegutseme ausameelselt, kindlas usus oma võimistesse. Hüüdke usus alati ja ikka: "Ma võin ja ma tahan!" ja teie suudate kõik.

Loeng XII: Sunnimõttest ja iseloomust.

Edukus elus - seda toonitame veel kord - oleneb nimelt sellest, kuidas suudame tõmmata oma ligimesi eneste poole, huvitada neid. Ja kõige selle saavutamiseks, kui oleme omandanud mõõduka iseloomu, oskuse iseennast valitseda.

See ei ole ainult isikliku magnetismi saladus, vaid üldse eluõnne ja edukuse saladus.

Elmisis loenguis selgitasime peategureid, mis inimolevuses lasevad kasvada neid tegureid, mis eduks loovad vajaliku iseloomu. Neiks tegureiks on õige toitmine ja eluviis, mis võimaldavad enesuse, tahtejõu ja mõttejõu produktiivsed tegutsemist, mille kaudu iseloom just arendatakse välja. Järgmistes loengutes asume selle vaatlemisele, kus ja kuidas tuleb tarvitada meil neid omadusi mõõduka iseloomu saamiseks.

Inimesi nende iseloomult vaadeldes näeme, et kaugelt suurem osa inimesi on loonud oma iseloomu võõraste mõjude tõttu. Harva suudetakse jätta iseseisvaks seisukorra peremeheks.

Milles avaldub siis end niisugune võõras mõju, millest meie iseloomu loomulikult luuakse?

Olete vahest ise sarnane, või olete näinud inimest, kes kohates üht või teist loomakest või putukat tunneb selle vastu suurt vastikust, kui koguni mitte hirmu. Kõik see on võõra mõju tundmine, mis manab esile meis mitmesugused hingeelunähted, nagu närvilikkuse, ärritusmõtted jne. On kellelgi kord elus niisugune naiivne ärritus juhtunud ja kui ta selle ärrituspõhjast teadlikult mõistusel ei lasknud endale ära seletada, siis on olnud see ärritus n.ö. võõra mõju poolt esile kutsutud sunnimõte ehk isendus. Ja kui niisuguseid ärritussuggestioone tihti tuleb ette, siis istutate ise juurde endale teatava iseloomupahe, nagu näiteks oli seda ärritustunne.

Otsegu nägemis-kompamisaistingut näites võtsime ärrituse või närvilikkuse põhjuseks, nõnda võivad haistmis-, maitsemis-, kuulamisaistingud esile manada väga mitmesuguseid tundeid.

See aga, kes tahab saada maagiliseks, peab

seisma kõrgemal niisuguseist tundeelamusist. Maagik ei tohi saada millestki tahtmata kaasa kistud. Teda ei tohi mõjustada alateadlikult rõõmustused, lõbutsemised, närvitsemised, ärritused või kurvastused. Ta ei tohi saada mingist võlutud. Pole küll midagi keelatud tal elada kaasa, tunda ja maitsta, kuid alati peab jätkuma tal sedavõrt iseseisvust ja teadlikku tahet, et ta kõigest, millest võtab osa, igal ajal ja igas seisukorras suudab loobuda.

"See kõik võib ju nii olla", öeldakse harilikult, "kuid kes suudab siis kõike seda mida soovitate?"

Siin pean kaht ütleva. Kõige selle, millest lahti tuleb saada, olete harjutanud iseendasse, ja nüüd tuleb hakata teil enestel seda välja harjutama. Või teiseks, kui teie seda praegu küllalt kindlalt ise ei arva suutvat, siis olge mureta ja usaldage end jälle teiste mõju alla.

Seda kord on selleks teiseks meie õpetus. Teid palun aga kõike seda, millest neis loengutes on jutt, täie innuga teha järgi.

Kõik praegusaja teadlased on tunnistanud õigeks mõtte, et tarvilise tahtmise ja õige mõtetetegevuse juures inimene end iseloomu, temperamendi ja harjumuste poolest täiesti võib muuta ümber. Iga inimene võib mõttejõu abil enesest soovitavad iseloomujooned kaotada, nad tarviliste iseloomujoonte, omaduste ja annete vastu ümber vahetada. Inimene, kes mõtleb agaruse peale, avaldab seda ka oma tegevuses. Inimene, kes mõtleb mehisuse peale, jääb mehiseks. Inimene kes mõtleb: "Lina võin ja tahan", saab ka kätte selle, mis ta tahab, kuna see inimene, kes mõtleb: "Lina ei või", ei suuda korda saata ka midagi suuremat. Mõistagi peab niisugust mõtete järgi ka tegevus käima. Küsite ehk mispärast? - Lihtsalt sellepärast, et see teisiti ei saagi olla. Igasugune tegevus ilmub alati nagu kauge mõtlemise tagajärjel. Tarvis on ainult mõtteid hoida koos, ühele mõlgutusele koondada enam, ja kõik muu sünnib ilma iseäralise pingutuseta. Nagu näete, on mõtlemine üheks kõige suuremaks jõuks maailmas.

Võib olla, ütleb mõni, et siin esitatus ei leidu midagi uut, et tema teadis ammuigi, mis otsust saata täide ja kuidas võiks seda teha. Ja nimelt peate ütleva: "võiks teha", sest oleme kindel arvamusel, et võime omalt poolt küsida: "Mispärast teie siis tegelikult seda mõtet ei tarvitanud ja midagi asjalist ette ei võtnud?" Lubate ka siin meil endal vastata, mispärast. Teie mõtlesite: "Ma võiksin ju katsuda", selle asemel et mõelda: "Ma võin seda ja teen seda!"

Meie eesmärk on tehagi sellest "võiksin" "võin" ja veel enam sest "ma tahan" - "ma teen!"

Tarviliseks tingimuseks aatelse mõtte- seisukorra saavutamiseks kõigil tema järkudel kuni lõpuni on: esiteks - tugev püüdmine, mitte ainult nõrk soovimine; teiseks kindel usk oma jõusse püüde kordasaatmiseks ja kolmandaks - järelandmatu otsus jõuda oma eesmärgile.

Ja nii siis: meie ülesanne ja teene on ainult seda, mida ise olete juba leidnud õpetada käsitama. Kui teie seni olete juba vahest katsetanud, kuid ei ole saavutanud tulemusi, siis suudate ja saavutate seda tingimata nüüd, kus olete saanud meie Ringi üheks lüliliks.

Teist läbinob see maagiline jõud, mille kõik loome, olles Ringis.

Teil tuleb ainult ulatada käsi meile ja sõnada kindlalt: "Ma võin ja tahan!", millega ühendate oma praegu veel uinuva maagilise jõu-vooluse teiste, Ringis olijate maagilise jõu-voolusega, ja sealt antakse teile heldel käel veel lisa ning aidatakse jõuda alatud eesmärgile.

Loeng XIII: S u g g e s t i o o n .

Elmises loengus väitsime, et inimene võib saavutada mõttetegevuse läbi kõike seda, mida läheb vaja eduks ja võlumiseks. Käesolevas loengus vaatame lähemalt, millest on tingitud niisugune mõttetegevuse jõud ja mida kujutab enesena säärane mõttetegevus.

Mõttekujutus, mille inimene teisel või enesel ajus kutsub esile, nimetatakse suggestiooniks. Suggestioon jaguneb võõraks ehk heterosuggestiooniks, ja enese ehk autosuggestiooniks.

Heterosuggestioonina ehk sisendusena mõistetakse suggestiooni, kui see mingisuguse ettekujutusena teise inimese peajju juhitakse; autosuggestioonina mõistetakse neid ettekujutusi, mis iseenestele suggereeritakse.

Suggereerida võib ärkvelolijaile ja magajaile, kus magajail võib soovitavaid mõtteid palja kergemini ellu kutsuda, kui ärkvelolijail, sest osa inimese närvikavast puhkab loomuliku kui ka hüpnootilise une ajal. Seda osa, mis une ajal jätkab tegutsemist, nimetame impulsiivseks, kuna seda osa mis puhkab sel juhul, nimetame teadlikuks ajuks. Parema termini puudusel nime-tame edaspidi impulsiivset aju subjektiivseks ja teadlikku o b j e k t i i v s e k s ajuks.

Nagu eelpool nägime, on nii ühe kui teise ülesandeks vastu võtta ajudesse tungivaid muljeid. Vastavad saadud muljed tööle, võtab objektiivne nad vastu. Ei vasta aga miski tööle, tõrjutakse mulje tagasi. Subjektiivne aju võtab aga läbikaalumatault vastu nii esimesi kui teisi muljeid, sellepeale vaatamata, kas nad vastavad töölikkusele või mitte.

Sellest võime järeldada, et polegi raske mõjuda, kui oskame ainult mõju objektiivsetest osadest mööduda subjektiivseteni, nõnda et inimesel ajutegevus langeb magava olevuse ajutegevuse seisukorda, kus puudub valvur, kes takistaks ebatõeliste muljete maksmapanemist. Et magava inimese aju teadlikud alad juba iseenesest puhkavad,

seepärast pole miski korgem, kui suggereerida magava inimese subjektiivsetele (impulsiivsetele) osadele. Palju raskem on ärkveloleva inimese peale mõjuda, sest tema objektiivsed ajud (teadlik mõistus) töötavad ja inimesel on võimalus muljed läbi kaaluda. Kogu mõjumissaladus aga nagu öeldud seisabki just selles, et osata takistada inimest mõtlemiseks, see on, halvata objektiivse aju tegevust.

Enne kui aga harjutustega alata, kuidas ärkvelolevat inimest mõtlemises segada, peate täielikult arusaamisele jõudma suggestiooni tegevuse käigust, milleks toome alljärgnevad näited.

Inimese organism on maja, milles elab inimene, s.o.mõistus, kes on tagalik peremees selles hoones. Ükski ei tohi temale teadmata hoonesse pääseda. Kuid selles hoones on teine inimene - teener, kes täidab kõik eeskujulikult, ükskõik kelle poolt käsk ka ei tuleks. Arvestades oma teenrit teab hoone peremees, et tema teener kõik täidab, mis tal kästakse, olgu see hea või halb, kasulik või kahjulik nii hoonetele kui ka teenrile endale, ja sellepärast tuleb olla tal vahetpidanata valvel.

Milles peitub siis teie võlumissaladus?

"Teie peate oskama sellest valvurperemehel mööduda, mis ei ole võimatu, sest et pole valvurit, keda ei suudeta võita. See võib olla küll raske ja nõuda palju energiat, ent pole kahtlust selle kordaminikus; sest paljud on seda suutnud ja mispärast siis teie ei suuda seda?"

Teadke et kogu suggereerimisjõud peitub teie enese tungivas tahtes ja kõikumata enesesus. Võib inimesele midagi suggereerida ükskord, ja see ei avalda võib olla mingit mõju, kuid korra sees seda tungivalt täies usus oma võimisse veel mitmel korral, läheb suggereerijal korda ellu kutsuda tahetavat ettekujutust või midagi muud katseisiku ajus, mis end kui mitte otsekoheselt, siis mõne päeva pärast avaldab.

Kui suggereerimised jäävad aga tagajärjetuks, siis teadke, et teie ei oma veel küllaldaselt energiat, enesecusku ja võib olla usaldusäratavust.

Ei maksa arvata, et suggereerida tuleks kärkivalt kõvasti jne. Kõik jõud seisab usalduse-
äratamises enese vastu, mõtte tõepärasuses, kind-
las tahtes ja kõikumata eneseusus.

Kui näiteks kellegiga tõsise, usaldusära-
tava häälega ütelda: "Teie nina pääl on kärbes",
ja niipea kui ta usub seda ütelist, on ta juba
suggestiooni vastu võtnud.

Sageli leidub inimesi, kes kärbseist tun-
nevad suurt vastikust, nendes tõuseb ettekujutus
veel kiiremalt ja tugevamalt ellu, kus suggestioon
muutub teinekord tugevamaks, et katseisik usub
tundvat isegi kärbse vastikut siblimist näol.
Suggestioon on sellega tajuks muutunud. Tundes
vastikut siblimist ärkab inimese soov tundmust
kõrvaldada, milleks ta käega tõmbab üle näo. See-
ga on siis tajumus muutunud liigutuseks, või
suggestioon autosuggestiooniks, valitsevaks
mõtteks, mis saabus võõrast, s.o. heterosugges-
tioonist.

Mis on siis autosuggestioon ehk isendus?

Selle selgituseks võtame järgmise näite:
"Teie olete harjunud igal hommikul umbes kella
6 ajal tõusma ja sellepärast ka ärkate harjumuse
tõttu alati sellel ajal. Kuid homme tuleks teil
kuhugi reisida ja teil tuleks olla tund aega
enne harjumust juba jaamas. Magama heidate kind-
las tahtes ja usus mainitud ajaks ärgata, mis-
peale silmad sulete ja uinute. "

Seega andsitegi enesele suggestiooni ja
kui selle autosuggestiooni mõju oli küllalt tu-
gev, s.o. kui oma soovis kõikumata kindel olete,
ärkategi tarvilikuks silmapilguks.

See on näiteks, mida vististi igaüks on
läbi elanud oma elus, ilma et sealjuures kõik
oleksid teadnud, et see oligi autosuggestioon.

Niisuguseid isikuid, kellede juures sarna-
sed autosuggestioonid peaaegu alati on tagajär-
jekad, võivad ka teistsuguseks otstarveks enese
peale mõjuda, mis on iseenesest lihtne ja kerge
tee igasuguste pahede kõrvaldamiseks.

Nii siis: autosuggestioon on mõttekujutus,

mille keegi kutsub oma ajus esile kindla sooviga teda täide saata.

Autosuggestioon on ülitähtis tegur inimese elus, mida juba sellest märkame, et isegi hüpnootiline suggestioon enne peab saama autosuggestiooniks, kui ta teostub. Sest kui keegi temale antavat suggestiooni ei lase suggestiooniks saada, s.o. ettekujutust ei usu, tõrjudes seega ka suggestiooni tagasi, jäävad kõik hüpnotiseerija püüded tagajärjetuks.

Prof. Bernhein tähentab: "Igal tõsisel ülesvõetud mõttekujutusel on sihikindel tahtmine tõiiasjaks saada, igast mõttest tegevusse pandud peaaegu rakuke paneb omakord närvirakukesed tegevusesse, mis mõtteid tõeliselt täide saadavad."

Kui endale üht olukorda küllalt kindlasti ettekujutada, siis on terve organismis tahtmine seda olukorda tõesti lasta sündida.

Ja see ongi juba teostumise algus, kui kujutusel elavalt lastakse esile tulla; tarvitseb ainult veel enda mõtteid koondada, et kujuneval olukorral anda võimalusi täielikuks arenemiseks.

Eks ole nähtud, et paljud usu- ehk palverändajad, kes on supelnud pühamate kohtade juures asuvais allikais või mõnd kivi palunud, on saanud haigustest terveks, milliseid arstiteadusel pole läinud korda parandada.

Ainult kindel usk supelda või palvetada selles või teises kohas on esile kutsunud tervenemisprotsessi, millele täielik tervenemine on järgnenud.

Kõigest sellest on järeldatud, et tarvitseb ainult tervenemise olukorda enesele tugevasti ettekujutada ja tagajärjed ei saa jääda tulemata, mille täienduseks tegelik elu on toonud juhtumusi, kus tarvitseks omada ainult kindlat eneseusku ja tahet terveks saamiseks ja juba oldigi terve.

Ainuke rohi vaimuhaigusi (s.o. haigusi, mis mitte organismi rikketest tekkinud ei ole) täielikult välja arstida on suggestiooniline arstimisviis.

Kuid võib kinnitada, et isegi teatavas ulatuses ja olukordades ka füüsilised puudused ei suuda sellele vastu seista.

Vaimuhaigus on enamail juhtudel puht hingeline pahe, sest niisuguse haiguse põhjus ei asu mitte kehas vaid ajus.

Kogu meeoleolu on möödunud elu saatuselõökidest, nagu juhtunud pettumuste armukurbusest, sugulisest eksimusest või varanduslist kaotusest jne. haige. Hinge tervendada ei suuda mingi meditsiiniline rohi, vaid ainult hinge- ja vaimu-elu arstimine mõttega, trööstiva mõttega.

Tuleb pöörduda inimolevuse närvide tson- tersüsteemide, kus nimelt hinge ja vaimu haigestavad kujutusi teiste tervendavate kujutus- tega tuleb maha suruda.

Selleks tuleb osmalt viia end päris pas- siivsesse seisukorda, suggereerides teisele inimesele, nagu hüpnootiseerimisel, tuleb saavutada seda hüpnootiseeritava juures, ja suruda peale vi- salt ning kindlalt seda mõtet, et uus seisukord on teil juba käes. Teil tuleb kanda eneses alati mõtet, et soovitud omaduse olete juba saavutanud, teist ei tohi üldse mõtelda, sest muidu kujuneks soovistu suggestiooniks.

Mõtlete, et soovitud omaduse olete juba saavutanud, muutuvad harjumuseks, nagu oleks need teie enese harjumused, mida niisama näete teiste inimeste juures.

Tuleb alati korrata endas soovitud mõtet, päevad ja ööd. Ja kuigi see ununeb see vahepeal, mil ei mõtelda aga jälle ainult soovitud suunas. Nii nagu seda hüpnootiseerimisel näeme, nii näe- me seda ka ärkvel olekus inimestele või iseene- sele suggereerides, et esimese hüpnootiseerimise mõju tihti ainult 24 tundi kestab, kuid pärast kui kahtlus suggestiooni mõjusse tekib ja ikka tugevamaks muutub, hävineb hüpnootiseerimise mõju ning pahe tuleb uuesti nähtavale, kui patsiendile uuesti hüpnootilises olekus suggestiooni ei korrata.

Nii hüpnootilises olekus kui ka ärkvel

olekus suggereeritud mõtete tööd tuleb pida-
da alateadliku mõistuse funktsiooniks, mida
ettekujutus peab ülal. Kõige järgi otsustades
ei olegi niisugune suggestioon muud kui enese-
hipnotiseerimine, passiivse ja aktiivse mõistu-
se alateadlik ja teadlik tegevuse-vaheldumine.
Ja kaigi niisugune tugevus on väga lihtne ja
arusaadav, on saavutatud tagajärjed otse imes-
tamisväärsed.

See saab varaks, mida äraõppimisel, kui
selle tarvitamine on saanud teie harjumuseks,
te eales ei anna käest ära.

Uskuge, see on nii. Teil tuleb teha sel-
lega ainult algust, lõpptulemusel mitte
mõeldes.

Loeng XIV: Aktiivne ja passiivne olek.

Eelmises loengus suggestioonist puudutasime olekuid, mida nimetasime aktiivne ja passiivne olek. Asume nende üksikasjalisemale vaatlusele.

Kontsentratsiooniks kutsutakse hingeelukoondust mingisugusele asjale või mõttele.

Aktiivse olekuna mõistetakse tungivat tegutsemispüuet mingisuguse asja või mõtte suhtes. Määranud ära kontsentratsiooni ja aktiivoleku mõiste, teeme mõlemaid mõisteid liites kokkuvõtliku järelduse.

Aktiivse kontsentratsioonina mõistetakse niisugust olekut, kus püütakse tungivalt oma mõtteid, jõudu või oskust koguda ja korraldada ainult valitud asja või mõtte juurde.

Kontsentratsiooni (koonduse) oskus on võtmeks kõigile psüühilistele jõududele. Oskus koonduda valitud asjale või mõttele on üheks kõige kallimaks varaks maailmas. Ei saa olla mõtete koonduseta mingit säärast psüühilist avaldust nagu hüpnotiseerimine, magnetiseerimine, eriti aga telepaatiline mõjumine.

Chesterfield tähendas väga õieti: "Kui meie ühel ajal ainult üht tööd teeme, siis on päeva jooksul kõigeks aega; kui meie aga ühel ajal kaht tööd püüame teha, siis ei jätku tervest aastastki."

Kui oma tähelepanu ja huvi juhime ainult ühele asjale, jõuame niikaugemale, et töö või õppimine, mis alguses oli ehk vastumeelne, hakkab meeldima, nõnda et võime selle koguni hästi lõpetada. Kui mõistus on eriti koondatud ühe punkti ümber, siis ei märka inimene paljusid muljeid, mis harilikul ajal tema tähelepanu vähemalt silmapilgukski oleksid tõmmanud enesele.

Seda näeme ka tegelikus elus. Inimene, kes mõne asja kallal kibedasti on tegevuses, ei märka kui toast käivad läbi kõrvalised isikud ega kuule kõnet, kui nendega hakatakse rääkima. Muidugi kuulevad nad häälte kõminat, kuid nad ei võta kuulda sõnade sisu. Samuti olete olnud ehk isegi

tunnistajaks ja selle läbielajaks, et mõnd ideed mõlgutades, mis huvitab teid, olete vajunud sedavõrt mõlgutamisesse, et näiteks trammil sõites mitmed peatuskohad määratud kohast olete sõitnud mööda.

See, kes soovib enese peale mõjuda, samuti kui see, kes püüab mõttes teiste peale mõjuda, peab õppima iseäranis intensiivselt (aktiivselt : tegutsedes) mõtlema, mille saavutamiseks tuleb harjuda püsivalt ja tungivalt mõtlema ainult üht üllesseatud ideed, jõudes mahasuruda kõik muud ettekujutused ja mõtted, millele püstitatud mõttega ei ole ühist, kuid mis siiski tulevad kõrvalmõtetena teid mõtlemisel takistama.

Ainult siis, kui end aktiivses kontsentratsioonis olete harjutanud tugevaks, suudate suggestiooniga arstimisel suggestioonide mõju otsekohe tarvitamisele tunda ja suggestiooniga end hädades aidata. Sest just mõttekoonduse tugevusest on tingitud kehaosade tundlikkus, kui tähelepanu pöörda teatud keha osale, nagu on näidanud seda hindu jogiinid ja fakiirid oma praktikas, kuna nad intensiivse mõtlemisega suudavad kiirendada oma vereringvoolu selles kehaosas, mille peale on koondatud tähelepanu.

- - - - -

Aktiivsele kontsentratsioonile seisab liigidal sellepoolest passiivolekule, et viimane on väljavoolav ainult esimese tugevusest. Ainult see suudab passiivsuses end hakata harjutama, kes aktiivsuses on juba küllalt tugev.

Passiivsuseks kutsutakse täielikku tegevusetust mõtlemises, nägemises, kuulmises jne., mida tuleb mõista "mittemidagi mõtelda, näha, kuulda."

Et aga inimene on võimetu ilma sellekohaste harjutamisteta täielikku passiivolekusse, siis tuleb tal saavutada see harjutades. Passiivsuse saavutab ta peamiselt hingeliselt ja vaimliselt, organilises ihutegevuses ainult osaliselt. Et kehaliselt mittemidagi tunda, selleks läheb tarvis aktiivsesse olekusse tagasininekut.

Passiivsuse mõiste selgemaks arusaamiseks

võiksime võrrelda oma hingelist ja vaimlist tegevust merega, mis ärritatud olekus võimsalt lainetab ja vaikseks olekus kergelt virvendab. Nagu lainekeesed meres kergesti tekivad vee virvendusest ja tuulest, mis võivad muutuda mässavaiks laineteks, sealsamas virvenduseks tagasi, kuid mis täielikult kaduda ei suuda isegi öösel, nõndasamuti sünnib inimese mõtte ja tunde tegevuses muljete tegevusvirvendus. Kord ärritume, vihastume, sealsamas rahuneme, kuid täielikku tundetegevuse lõppemist ei ole märgata ka nagedes. Magadeski funktsioneerib osa meist edasi unenäguna jne. Passiivne olek nõuab aga pinna peeglisarnast rahu. Väiksem kui väikene lainetus vaimu või hinge tegevuses peab kaduma. Meri peab olema just nagu määrdest raskelt hõljuv.

Passiivne olek nõuab samuti kui aktiivne olek absoluutset liikumatust ja tundmuste väibumist. Ka organiline ihutegevus, nagu hingamine, olgu kõige hädatarvilikum, ilma sügavusteta ja järsudeta. Ei ole tarvis mittemidagi näha, kuulda, tunda ega mõelda. Kõik mõtted tulevad kohe nende tekkimisel hävitada, ka meie isik peab selleks momendiks oma "mina" unustama, tuleb nagu mitte ollagi.

Ka aktiivses olekus võib minatunne kaduda, kuid seal püsib see mõte või asi, nillega intensiivselt tegutsete, samuti püsib teie eneste väimutegevusvõime. Saavutades aga absoluutse passiivoleku, kus isegi "mina" kaob, langeb või langetuv inimene n.n. t r a n s i .

Trantsina nõistetakse olekut, kus inimene on kaotanud oma teadliku iseseisvuse ja viibib hüpnootilises unes.

Olek, kus inimene ise on langetanud end transsi, ei erine millegi poolest olekust, mis kellegi juures kutsutakse esile teise poolt.

Nagu teile neist selgitusist peaks selguma, suudab iga inimene end hüpnotiseerida ja ühtlasi samal ajal anda enesele ka suggestioone (suggestioone annate harjutuse algul, siis kui mõtlete ainult suggestioonile). Ise hüpnotiseerudes ei jää teil ningit võõrast nõju, kui

hingeliselt ja vainliselt olete väga arenenud. Lastes hüpnootiseerida end aga teiselt isikult, müüte oma iseseisvuse jäädavalt sellele.

Inimene, kes on kord teist hüpnootiseerinud, suudab alati saada teid oma võime alla, isegi teid nägemata, kui ta telepaatilises võimes on arenenud.

Ütlesin ülalpool, et võõrast nõjust isehüpnootiseerumisel jääte vabaks, kui hingeliselt ja vainliselt väga olete arenenud. Milleks teiste palumist? Selleks, et need tuleksid ja käesid teil endal hakata tööle. Õppige end ise tööle sundima. Mäletate, loengus suggestioonist ütlesin: "Iga suggestioon, ka hüpnootiseeriv, peab muutuma autosuggestiooniks," teie peate niivõrt ennast uskuma, et suudate ise end hüpnootiseerida.

Ja ma olen kindel ja loodan, et ka teie end enam ei saa piitsutama mõttega, et teie on liiga vähe jõudu enesearendamiseks. Ta ongi juba teie ja sellepärast asume järgnevas loengus juba selle vaatlemisele, mida igal inimesel enese iseloomust tuleb kõrvaldada või jälle sirma juurde soetada.

Loeng XV: Iseloomu kujundamisest.

Nagu loomamagnetismi teataval määral päritakse sünnipäraselt, nõndasamuti pärib inimolevus sünnipäraselt teatavaid iseloomualuseid, millest elades iseloom kujuneb.

Eelnises loengus tõime ette mõningais näiteis, kuidas inimolevust mitmesuguste aisingute läbi ellukutsutud ideedest sunnitakse mõtlenisele, mida kutsutakse sunnimõtteks ehk auto-suggestiooniks ja millest loodakse väga mitmesuguseid psüühilised omadused, kutsutud iseloomuks. Käesolevas loengus vaatleme olulisemaid karakterialuseid ja iseloomu.

Üheks kõige olulisemaks iseloomualuseks on moraalsus, mis inimolevusest võrsutab tõeliku inimese. Moraalsusena mõistetakse intellekti võimet, intuiitiivsel mõistusel inimeses lasta vahet teha hea ja halva vahel.

Mida tuleb pidada heaks ja mida halvaks, selle põhjalikumalt selgitamisele ei saa asuda siinkohal nende mõistete laiaulatuslikkuse tõttu. Märgine ainult seda, et nagu igal pool igal ajal on kaks poolust, nõnda on arenenise poolusteks hea ja halb. Siinkohal selgitame ainult seda arenenisteed, mida iseloomul mõistuse kaudu tuleb läbi käia, teid, kuidas inimene mõeldes saab luua enda iseloomu heast halvaks ja ümberpöörduvalt.

Üheks kõige olulisemaks küljeks moraalsuses on ausus. Aususest tekib armastus, mis ei ole muud, kui kütkestava võlu liik.

Muidugi, võib vahest küll ka autu, petlik iseloom kellegi poolehoidu, võita, kuid niisuguselt võidetud usaldus ja armastus on hetkeline.

Korraks kedagi võluda pole aga ningi teene. Et aga edu näha oma ettevõtetes ja teistele alaliselt jätta enesest võluv mulje, selleks on tarvis võita usaldust, mida kergelt saavutane, kui alati ja igalpool talitane ausalt, õiglaselt, kui teene ainult seda, mis on tõelik ja ei varja eneses kõigevähenatki valelikkust.

Usaldust kaotada on palju kergem kui võita. Olete talitanud alati ausalt ja õiglaselt, kuid korraga miskipärast paremaks arvanud pette, siis

selgub teile kohe selle nõju kogu iseloomule. Sedamaid võtavad hoogu teis autosuggestioonist nõjustatuna, rida iseloomupaheid, nagu kartus, rahutus, punastamine, kogelemine, äkilisus ja hirmutunne.

Pidage silmas alati kõige karminalt kõlb-luse reegleid. Mittekunagi, nitteningisugusel korral ärge tehke, rääkige ega nõelge midagi niisugust mis on seotud valega ja autusega. Kunagi ärge seletage lugusid või anektoote, milles vähegi valet peitub, kuigi see vale võib olla tühine ja lapsik. Pidage meeles, et terve elu koosneb peensustest. Nagu peensustest elu koosneb, nii koostate tühiste naljatustega, milles vähegi valet, selle, mis kord võib kasvada autuseks.

Rääkige juhtumist vaid nõnda, nagu olid nad tegelikult. Ärge liialdage neid ühegi sõnaga. Olge alati täpne. Tegutsete aga teisiti, loote eneses tunde, mida kartuseks kutsutakse.

Kartus on kõikide eitavate hingeliste liikumiste kaasrändur. Rohkearvulise pahadesuguvõsa hingeks on alati kartus, mida keegi enda nõistuses lutsub esile autuse, mitteõiglaselt tegutsemiste avalikuks tuleku ootamisel.

Nagu selgitasime eelmises loenguis, püüab iga ettekujutus elus realiseerumisele. Sedasama sünnib ka teo avalikustuleku kartusega.

Põhjus selleks on samane. Kui teie kardate, siis naalite mõttes ettekujutuse, ja kui seda ettekujutust onas hinges kannatate ikka kauem ja kauem, siis tekivad teie olekust, esinemisest, aeganõõda ka põhjused ja tingimused, mis seda aitavad reaallettekujutustel teostuda.

Seda näene väga selgesti neil puhkudel, kui kellelegi ootusekartuses tuleb anda vastust. Niisugusil korral näene neid juba enne vastamist kas kahvatavat või punastavat, millele vastamisel järgneb veel kogelemine. Kõik need nähted on tekitatud inimese enese poolt sellest mõttest et tehtud pettus tuleb avalikuks.

Sünnib inimese tegevuses tihti seesugust, mis ootusekartusega piitsutab teda, loob inimene

enesele hingerahutses.

Rahutus on samuti mõttetegevus, mis ärritab närvikava ja seega kutsub esile närvikava kaalutusi.

Kõige tähtsusetum nõte rahutusest võib tekitada suurena rahutuse, kui seda mõtet tahtega juhitakse vastavas suunas, mis tähendab teadlikku tahtejõu passiivolekusse viimist.

Harjunus nuretada tekib väikesen kui väikesse äpardusega ning suureneb alatasa, kui oma tahtejõu lasene jääda passiivseks, kui end ei sunni hävitana rahutuse tunnet.

Tehes aga rahutusärrituses, kus intellekt normaalselt, s.o. intellektuaalselt ei suuda töötada, uusi komistusi, mis seisavad kõlbmatuse varjanispüüetes, loome n.ö. hüsteerilise oleku, milles lopsakaid idusid hakkavad ajama säärased iseloomu pahed nagu ükilisus, hirmutunne ja rida teisi.

Üheks suuremaks paheks pahede hulgas on äkilisus. See on "katk" närvikavale sõna tõsisel mõttes. Inimene, kes maad annab säherdusile olekuile, kannatab peavalude ja närvikava nõrkenise all. Terve vereringvool lüüakse välja roopast, mille tagajärjeks on siis igasugused seedinise ja unerikked. Ja nagu teame, on seedmine ja uni korraltu, siis nõrgeneb terve meie organism, muutub kiduraks ja saab igasuguste haiguste tallermaaks, mis annab pinda veel suuremale närvilikkusele, ning hävitab igasuguse naagilisuse iseloomu.

Teiseks vägevaks paheks, mis närvinõrkuse tagajärjel tekib on hirmutunne. See osutub närvikavale samasuguseks närvikavategevust halvemaks paheks, kui äkilisus. Vahe seisab ainult sellel pahel mõjuniskiiruses närvikavale, ka kogu organismile.

Kuna äkilisusest mürgiga võrreldes saab võtta aegamööda mõjuavaldavana mürgina, osutub hirmutunne kiirestimõjuvaks mürgiks, mis tugevana inimest võib vapustada sedavõrt, et ta endaga ise lõpetab.

Loeng XVI: Iseloomupahedest vabanemisest.

Nagu teile kõigist siianaalsest peaks ole-
na selgunud, ei ole inimestel ningit õigust karta,
et olene juba sünnilt pärinud teatavad iseloomu-
jooned. Meie eneste mõte on see vägev tegur, mis
igale neist sellest loob iseloomu mida sündides
olene saanud iseloomualusena. Tõsi, et paljud sün-
nilt pärivad suuri kaldumusi iseloomu pahedele
ja hüvedele, kui arenedes teadlikkudeks, pole võe-
tud teadlikult mõistuselt võimalus enesevalit-
seniseks.

Asudes müüd teadlikule enesearstinisele
iseloomu muutmisega, on loogiliselt järeldatav,
et arstinine, õigenerini - ümberarendamine peab pa-
hedest, kui iseloomu sünnilt kaldub pahedele, ise-
loomu hüvedele seni käidud teed nõõda tagasi
arenema. Et iseloomupahed on ükskõik milviisil
nõrgaks tehtud närvikava avaldused, siis ei ai-
ta enne ningisugused abinõud pahede kõrvaldani-
seks, kui ei ole kõrvaldatud algulist närvinõr-
kust, loomamagnetismi puudulikkust, füsioloogili-
se organismi arenenisega, See tõstab end veel sel-
lega, et närvinõrkuse kaotamisega suur osa pahc-
si ilma vastava nõttetegevuseta iseenesest kaovad.

Toonitan veel kord seda, et igasugused psü-
hhilised pahed on elujõulisteks saanud väga mit-
mesuguste sunnimõtete, s.o. teistelt teis äratatud
ningisuguste ideede ellukutsumise läbi, mis alali-
selt kordudes sellepärast on suutnud jääda teie
iseloomuomanduseks, et neist mõttest kutsuti esi-
le teie organismis füsioloogiline protsess när-
vijõu ehk nagu meie seda nimetame, loomamagne-
tismi raiskamiseks.

Mõttetargad peavad hinge kinni, kui tungi-
valt mõtlevad midagi, et rahustada organismi füsi-
oloogilist protsessi, et säiluks rohkem energiat
intellektitegevusel. Inimene, kes on aga rahutum,
hingab palju kiiremini, kus hingamisrütms välja-
hingamis tendents on palju pikem kui sissehin-
gamise kestvus. Seega tarvitatakse nende organismi
jõud suuresti füsioloogiliseks protsessiks, mis-
tõttu liig väike osa elustavat jõudu läheb när-

vikavasse. Sellest ei jätku füsioloogiliseks protsessiks, veel vähem sinna tagavarade suuren-
damiseks, mistõttu olemasolevadki tagavarad kuu-
luvad palju kiiremini ja vähenevad alaliselt.

Nõnda siis: need, kes tahavad arendada
ümbes oma iseloomu, kõrvaldada sellest iseloo-
mupahed, peavad koguma enestesse kõigepäält när-
vijõudu, s.o. loomamagnetismi; peavad arendama
end kõigepäält füsioloogiliselt terveks. Alles
sellejärele võib loota nende mõttete üleolekut,
mis hüvesid arendavad iseloomus.

Väga võimalik, et paljud teist enam ei
oma küllaldaselt määral loomamagnetismi. Kuid
kaebamiseks ja kurtmiseks pole kellelgi kau-
geltki veel õigust. Harjumus kurta ja muretada
tekib väikesema kui väikese äpardusega ning
suureneb alatas, kui oma tahte jõul lasete
jääda passiivseks.

Viga on tehtud, tagajärjed on andnud end
tunda, mure on tulnud ja võib veelgi tulla. Kuid
millesk närveerida, kurvastuda oletustega mine-
viku, veel enam tuleviku õnnetuste pärast, mis
on olemata ja mis võib olla jäävad ka tulemata,
selle asemel et olemasolevat jõudu pingutada
eneses loovale tööle.

Võime kinnitada, et teadlikumalt tegutse-
des enese iseloomu ümberkoolitamisel heale, kui
arenemine seeni ümberpöörduvalt sündis pahedele,
peagi vabanete sellest, mille pookisite külge
endale aastate, võib olla kümnete aastate jook-
sul. Ja seda õige lihtsal põhjusel. Pahe on
harjunud juurde teie teie eneste mõtte läbi,
mis ometi igakord ainult siis tekkis, kui ideed
tekitav asjaolu teie mõtet sündis looma seda pa-
het. Kahtlemata leiata enese iseloomu analüüsi-
des ja kritiseerides, et suurem osa pahesid
tõkkoid või idee-elustusi ei sündinud iga päev.
Ja kui see on nõnda, kes tahaks teist siis vaicl-
da vastu sellele, et kui nüüd sunnite end ette-
kujutama iga päev kord või alati, kui meelde
tätkab, ja mis iga päevaga tõeliselt sünnibki
ikka sagedamini ja sagedamini, et see kiiremale

ei mõju pahe hävitamisel, kui oli tema tekkinine.

Arvame, et suggestiooni mõju inimese iseloomule kui kõige vägevam ja ainuke rohi teile on nüüd selgunud ja et hakate, kui meil kursuse hoolikalt olete mõelnud läbi ja saanud aru selle mõju lihtsusest, norutamata ja aegaviitmata tööle.

Harjuge suggestiooni ja hingamise teel seisma vastu igasugusele äpardusele või hädahohule, milleks anname teile rea lihtsaid, kuid seda mõjukamaid harjutusi igasuguseks olekuks kursuse praktilises osas.

Ei jätku teil praegusel silmapilgul eneseusku selles, et suudate aasta jooksul end suuresti muuta, siis ärge muretsege sellepärast, sest lubame aidata teid poolteise aastaga ikkagi sellele jõuda välja, kuhu eneseusuga jõuate aastaga.

Kinnitame, et sugugi tähtis pole, kas teil on eneseusku, tahtejõudu, kas üldse mõtelda suudate. Kõik seda võib lubada teile ja ka kätte anda, kui ainult mõni aeg toimite meie õpetuse järgi.

Loeng XVII: Mõjumistegurid.

Kuigi mitte peensusteni võttes läbi ise-loomu omadused, mida maagiliseks saamiseks peab omama, jätkub neist siiski teisi võluma õppimiseks.

Juba vanast ajaloolisest ajast peale on teada, et silmaläikel, häälel ja käesurumisel on hiigla mõju; nendega on võimalik olnud võita isegi suuri valitsejaid, kes muidu ehk on olnud tugevad mõistuse, jõu kui ka muude omaduste poolest.

Peaasjalikult kolmel teel võime mõjuda maagiliselt teiste peale. Need 3 tegurit on: vaade, hääel ja liigutus, mille tekitajaks on organid nagu: silmad, kurk, käed ja jalad. Neist eraldi on veel olemas neljas mõjumistegur, n.n. "nägemata" või telepaatiline mõjumine, mida käesolevas kursuse osas käsitakse elementaarsest küljest.

Kainitud tegurite käsitlest olenebki suurel määral inimese edu või äpardus inimeste võlumistel tema igapäevases elus.

Rahutud, ümberhulkuvad silmad võivad äratada teistes kahtlust nende omaniku vastu, kuna tāsane, rahulik, tähelepanelik vaade äratas selle vastu teistes nende omaniku vastu usaldust.

Samuti kui vaade mõjuvad ka liigutused. Kohmakad liigutused, kui neile seltsivad veel närvilikud kätteliigutused, jätavad vastiku mulje, eksitavad rääkimist ning mõjuvad ärrituseks koguni kaasagi, mis teadagi hävitab igasuguse võluvuse.

Kujutame sellele juurde siis veel käriseva, mittemeeldiva häälekõla, järskude toorete üleminekutega ning pole kahtlust, et inimesel sarnasel korral pole menu.

Usaldav vaade rahulikkude liigutustega ning maheda häälekõlaga suudab aga seevastu suuremat mõju esile manada ja palju kauemaks ajaks, kui ilusad libedad sõnad ja karmid käsud.

Soovime võita lugupidamist ja poolchoiu, peame suutma seda oma isikuga ja tahtega, ilma et tarvitaksime mingisuguseid muid sunniabinõusid. Peaülesanne teisi võita seisab just enese sundimises. Tulob kõrvaldada kõik see, mis on vähegi kül-

vatu või vastik, enesest tahtejõuga, püsivusega ning seega on kõrvaldatud ka kõik takistused edaspidiseks puudmiseks.

Alljärgnevas leiategi lühikesi, kuid kõige tarvilikumaid juhatusi, kuidas saavutada "isiklikku magnetismi" ülaltoodud asjaolude läbi ja rakendada igapäevasesse ellu. Selleks on tarvis ainult saavutada teatavad harjumust, ning viimaks suudate samuti kui tuhanded enne teidki teiste peale mõjuda, nii et need e. tea seda aimatagi.

Ärge jätke kasutamata juhuseid inimeste peale mõjuda. Esmalt katsuge seda omakstega, pärastpoole tuttavatega ja viimaks juba igauhega, kellega teil on kokkupuutumist. Muidugi olenevad tagajärjed sellest, kui võrt suur on tete praktika, kuid tehke kõrvalkaldumata enese isiku kallal tööd, ning kõik see, mis teis praegu ideena pesitseb, materjaliseerub kergemalt, kui seda praegu arvate, pea teiste peal nähtavaks.

V a a d e . Olete võibolla isegi tundnud ja pannud tähele, missugune suur mõjuvusjõud oetub mõne inimese silmis. Kida rohkem tahet koolitada, seda jõulisemaks muutub pilk, ja ümberpöördult, mida rohkem pilk koolitada, seda jõulisemaks muutub tahe.

Silmad on organiks, mille abil koondame tahtejõu ja juhime ühele punktile. Tugev tahe ja mõte on hingevooluks, mis kui elekter kindla jõuna silmis kiirgab välja. Ja seda tagajärjekamalt võite tarvitada oma pilku, mida rohkem teie silm harjunud on neid hingeikiiri välja saatma. Ja mida rahulikum, läikivam on pilk, seda paremini võimalab neist see vägev jõud välja ning sunnib nagu oma tummadele soovidele alistuma.

Õnnelikud on need isikud, kes maagilise pilgu on pärinud juba loodusliselt ilma et isegi teaksid tema tekkimist ja võimismõju. Harjutuste abil võib aga igauks vastavate eluviiside juures saavutada lühikesi ajaga enesele niisuguse pilgu, mis teisi kätkestavalt võlub.

Enne kui aga tegelikkudele harjutustele läheneda, vaatleme lühidalt seda taktilist tege-

vust, mis maagilisel pilgul peab olema.

Kõigepealt tähendan, et vaadata tuleb pilgutamata ja seda võib teha ainult siis, kui teie pilgul võimalus avaneb kõrvale pöörmiseks.

Pilk peab olema usaldav ja väljendama tahte jõudu, milleks peate koguma kõige oma tahte jõu tähendatud soovi saavutamiseks.

Liginedes kellelegi, ärge vaadake kunagi neile, kelle peale soovite mõjuda, otse silmi. Vaadata tuleb ainult silmade vahelisele pinnale, s.o. nina juurele või kui see esialgu tekitab raskusi, s.o. piinlikkust, siis otsaesisele. Ei suudeta aga pikemat aega pilgutamata silmadesse vahtida, siis lastagu oma pilgul võimalust mööda ainult rääkimise lõppemisel kergelt üles või alla vajuda, kus sealjuures puütagu ikkagi ühte teatavasse punkti vahtida.

Kellelegi jutustades ning rääkimist lõpetades laske oma pilgul puhata ning langeda seniks, kui räägitakse teiega, langeda rääkija suule, lõuale või kuhuigi nagu kaugusesse. Niipea kui tuleb alata aga teil rääkimist, vaadake ikka vastaspoole ninajuurele, et anda edasi oma taht vastavalt.

Et aga looduslikult neile ülalt tähendatud võtetele ei tuleks takistusi, nimelt valguse poolt, püüdke püsida alati säärases olekus, et valgus teile paistaks tagant ja nimelt sellesse vastu, kellega räägite. Seega on tuntavalt takistatud tema silmade tegevus, sest osa tema taht kulub just valgusega võitlemiseks, mis kahandab tahte täielikkust ja annab teile võimaluse temale otsa vahtimiseks.

Et öeldud teha arusaadavaks, toon praktilise näite igapäevasest elust.

Oletame, et soovite saada mingi koha ning algate esimest juttu tulevase käskijaga. Arusaadav ei teil on sihiks jätta enesest head muljet, mis polegi nii raske, kui täidate järgmised reeglid:

Astudes ruumi ja lähenedes talle olge valvel ning püüdke lasta kohata sel momendil oma pilgul tema omaga, kui ta teile vaatab otsa. See

kestku aga mõni sekund (moment), selle järele vaadake tungivalt kindlas usus talle lähenedes tema nina juurele. Temani jõudes ja istme võttes laske oma pilgul veel kord enne jutu algust tema pilguga kokku puutuda.

Selle järele vaadake endiselt ninajuurele ning avaldage kindlalt, ustavalt ja lühidalt oma soov. Võttes istet puudke aset võtta nõnda, et valgus paistaks teile kogu aeg tagant või et nagu millegagi oleks enam-vähem varjatud valguse eest. Rääkige vähe, kuid mida ütlete, olgu tingimata tarvilik. Temaga rääkides ärge laske vahtida tal aga kõrvale sarnasel otsustaval momendil, sest kõrvale vaadates on tal võimalus mõelda järele teie kõnet, kuna ta seni, kui ta on teie pilgu all, alistub kergete teie soovile. Puikleb ta siiski vastu, peab nagu ootamata ning vahtige silmapilguks kõrvale. Kahtlemata vaatab ta sel silmapilgul teile otsa, ja seda just vajategi. Uuesti tabage tema pilk ning avaldage veel kindlamini oma soov. Teie peate suutma seda enne teha, kui tal läheb korda uuesti vaadata kõrvale.

Ameerika kaubamajade esitajad võtavad sarnastel kriitilistel momentidel taskust mõne asja, millel kõnega pole midagi ühist, et tabata teie pilku ja eksitada mõttekäiku. Arusaadav, peab olema meister sellist momenti tabama.

Lõpetades oma kõnet laske pilgul libiseda otsale või suule ja niipea kui tema algab kõnet, vaadake uuesti tungivalt ja julgelt, täis usku ja taht, talle silma, kus täies usus mõtelge:

"Ma mõeldin teile väga, teie annate mulle võimaluse väljendada mu võimisi, Teie ei tee teisiti!"

Selle järele laske pilgul langeda ning vahtige kõrvale, kuulates tähelepanelikult tema juttu ja nagu mõeldes järele seda, mida räägitakse teile.

Pidage meeles, nii kõva kui ka ei oleks teie tahe ja mõistus, rääkijale silma vaadates võib see tungiva vaatega ikkagi teie peale mõjuda. Võimalik, et suudate seista vastu tema tahtele, sest et ta nõuab liig palju ja vastuvõtmatut,

nida oletame, ei suuda te täita; kuid siiski võib kergesti sündida, kui ta vaatab tungivalt teile silmi, et alistute tema tahtele, nida muidu, kui teil oleks olnud vähegi võimalust järele kaaluda, ei oleks täitnud te mingil tingimisel.

See, kes tõendab, et tema peale ei suudeta mõjuda, eksib. Ta ei tea siis, et looduses valitseb niisugune jõud, millele kõik painduvad ilma erandita. See, kes arvab, et ta usub ainult sellesse milles on jõudnud kindlale otsusele, tõendab, et ta loogiliselt otsustana on veel võinetu.

Tõendane, et on palju kergem õpetada teiste peale mõjuma, kui juhatust anda end teiste mõjunis- te vastu kaitsta.

Oma ütelduse põhjenduseks toome selle, et liig vähe leidub neid inimesi, kes rääkides peavad ülal end nõnda, nagu eitasime seda väites. Suuremalt osalt vahitakse kellegagi rääkides talle otsa, mis võimaldab teisel mõjuda teie peale. See ei ole sugugi harjunus, nagu seda vahest arvatakse, põhjus seisab just selles, et teiega rääkija tõnab, kui mitte teadlikult, siis alateadlikult, instinktiivselt, teie pilgu enesele, ja niisugusel korral saab mõjustada igat, kes pilgutamata ei suuda vaadata teise rääkija silmi.

Lõpuks kriipsutame alla aga seda, et naa- gilise vaate sihilikult kasutamine igalpool ja igasugustes tingimustes oleks meeletus. Tarvitage teda ainult erilisel korral, kui arvate, et teie ei suuda teisiti mõjuda.

Loeng XVIII: H ä ä l .

Sana tähtis kui pilk on mõjunisel ka hääl. Hääl võib kosta niivõrt võluvalt, et võidab ära kõige karmimaid looni või roonajaid, nagu näeme seda hommikumaa madudetaltsutajate juures.

Hääl on inimese hinge ja vaimu peegeldus, sest kuidas ka ei püüta, häälekõla muuta, jäävad tulemused siiski liig väikesteks. Ka kõige osavanalt tehtud meelerahuga ei suuda inimene varjata enda tõsist loomust harjunud kõrva eest. Arritub sarnane maskeerija vähe, paljastab ta seega juba oma tõsise iseloomu, ükskõik kuidas ta ka ei püüaks sellele seista vastu.

Igal inimesel on oma häälekõla, mis on olenev tema kasvatusest ja iseloomust. On näiteks inimese elanud ringkonnis, kus aina saadetakse korda kõlvatusi, peegeldub ka see karmus-kõlvatus tema häälekõlas. Sarnased räägivad harilikult kurgust järkudega, hinge pidades, kus hingamine nagu takistaks tõeliku häälekõla esiletungimist.

Paljud inimesed, eriti naised, räägivad väga ruttu, kõrgelt kõlava ehk nagu laulva häälega, ühetoonilise häälega. Selles ei ole mingit võlvust ja sarnase häälega ei suudeta midagi saavutada.

Nii mainitus kui ka suuremas osas muis puudusis on süüdi ikkagi vastav kasvatus ja iseloom. Et omandada meeldivat häälekõla, on seega tarvis vabaneda halbadest kommetest.

Ilus häälekõla on päritud, nagu selgus samuti kui loomusundki teataval määral looduslikselt, kuid seega ei ole veel öeldud, et häält ka praktiliste harjutuste abil ei suudeta muuta, või seda, et inimene ei saa parandada oma iseloomu.

On kindel, et iga häält, kui ta pärivuse või ümbruskonna mõjustuste tõttu ei kosta ilusana, võib niikaugele koolitada, et ta muutub ilusaks, meeldivanaks, kus muidugi puhtmehaaniliste võtete kõrval pea tähelepanu tuleb pöörda iseloomu ümberkoalitusele, mis iseenesest ühes

või teises sihis nõjub häälekõlale, sest et puhtmeaaniliste võtetega, aja ja vaeva peale vaatamata, on raske, kui mitte võimata, saavutada täielikke tagajärgi.

Teiseks, kuigi häälekõla on meeldivuseta, peab oskama käsitleda teda vastavalt. Ja nagu tähelepanekud on näidanud, suudab iga inimene kas elavalt või ühetooniliselt rääkida, selle järgi, kas see millest räägitakse tuleb südamest või mehaaniliselt.

Ka mehaaniline häälekõla võib olla puhas, selge, teataval määral isegi meeldiv, kui ta suudab olla vaid varjundiks täie veetluse kõrval, sest ta on mehaaniline saavutus, millel puudub elavus. See on eluta häälekõla, mis nagu jõudu võttes, vahetevahel hinge tõmmates viimaks kurgupõhjast kostab kärisevalt, kus katkestusvõime kui teda oli kaob, annab lõpuks maad vastikusele. Igauks võib saada ilusa ja kõlava hääle, kui ta valitseb häält ja laseb ainult harva tõusta kõrgusele. Koolitatud häälekõla on sügav, kuna võlvuse ja kõlavuse annab sellele vastav iseloom.

Ei ole raske häält harjutustega süvendada. Harjutused seisavad selles, et igapäev teatud ajal räägite valjusti ja sügava tooniga, kuni see muutub juba harjumuseks. Kuigi sarnaste harjutuste algul hääle hakkab kähisena ja muutub karedaks, ei maksa sellest veel heituda. Peab ainult seda pidama silmas, et ta häälepaelu liialt ei väsitaks ning harjutus kohe katkestaks, kui toon ei kõla küllalt puhtalt.

Minge üksikusse tühja tuppa, kõnelege või laulge iseendale, kujutades ette nagu sünniks see teistele. Tehke seda sügavas toonis, rahulikult ja positiivse rinnahäälega, oemaldades kõik kurgu ja nina toonid. Koondage alati oma vaim sellele, millest soovite kõnelda. Hääle, millele koondate oma mõtted ja hinge, on naagiline, huviäratav, mitte kunagi igavaks minev, sest et mõtete koondus rikastab häält ja annab talle iseäranis meeldiva kõla, mis jääb igaveseks, kui see

muutub juba harjunuseks.

Väga soovitatav, kuigi just mitte tarvilik, on õppida rääkima väriseva häälega. See peab aga sündima äratamata kahtlust hääle loomulikkuses. Värisev kõla peab olema sedavõrd tasane, et kõrvale kuulduks ainult hääle muutus.

Harjutage sarnast kõla igaks juhtumiseks. Kuid püüdke hoiduda selle eest, et keegi ei suudaks kahelda vibratsiooni tõelikkuses ja arvata, et see pole päritud. Muidu on kasu asemel ainult kahju.

K õ n e . Rääkinine on närvi jõu kulumine, pidage seda silmas ja ärge pillake sõnu, kui sellest pole tungivat vajadust. Iga sõna raskus olgu kaalutud ja tema väärtus hinnatud. Mitte see, mida meie räägime, vaid see, kuidas räägime, tekitab muljeid. Rääkida peab oskama. Pole tarviski, et aine oleks huvitav, tähtis on kanda teda ette huvitavalt. Iga sõna peab olema öeldud tundega, mis kõnele annaks elavust.

Süüa üht ja sama toitu on kahjulik verelle ja kogu organismile, samuti muutub väljakanatamatuks ühtede ja samade müüride vahel olek. Just nõnda mõjub ka kõlatu, nagu mehaaniline kõne.

Edu puudub, kui väljendate mehaaniliselt oma mõtted. Ärge rääkige ka ülemäära valjusti ja kramplikkude liigutustega. Sündsamaks eeskirjaks selle suhtes on, et teie kõnelele niisama kõvasti kui see, kellega kõnelele, arvatud maha muidugi juhtumus, kui teine kisab.

Kõnelda tuleb kindlalt, mitte tutates, ostustava rinnahäälega, kuna see, millest kõnelele, sündigu selgelt ja arusaadavalt, ilma keerulisi sõnu tarvitamata.

Kaupmees näiteks ei suuda eduga kaubelda, kui tal pole usku oma kauba väärtusesse. Ta peab olema kindel, et müüd pakutava, ta peab viluma rääkima oma kaupadest nii, nagu paneks ta oma hinge sellesse. Selles ei tohi olla mingit ägedust, vaid ainult kindlus. Kõnes ei tohi olla midagi sarnast, mis jätaks vähematki

kahtlust teie ameti ja kauba teadmise kohta. Et aga kõike seda saavutada, on tarvis käsitatavaid asju igakülgselt, nii hääst kui halvast küljest tundma õppida, et vastavalt võiksite juhtida oma kõnet. Polegi tähtis, et müüjate kauba just sel korral, tarvilik on, et ostjaid mõjustaksite mõtlema järele nagu seda on see teile soovitatav ja et ärataksite temas kindla usu selle kohta, mis teil on müüa.

Nagu müümise juures, nõnda on lugu ka igas muus esinemises, kui kõnega soovitakse mõjuda.

Kuid kõik ei olene üksi rääkijast, vaid ka neist kellega räägite. Et tunda neid, kellega on kokkupuutumisi, on tarvis olla hää iseloomutundja, ja selles mõttes on võetudki meie õppekavasse rida iseloomutundma õpetavaid teadusharusid. Lõningail juhtudel tuleb rääkida võrdlemisi vähe, teinekord aga väga palju. Kord tuleb olla tagasihoidlik, teinekord hävitada aga kuulaja passiivsust oma aktiivsusega.

Alati peab oskama esineda nõnda, nagu nõuavad olud ja isikud. Kuid ikka ainult siis, kui end tunnete olevat täiesti terve, niipea kui eneses midagi haiglast märkate, lükake asjad parem tagasi, sest teil võib olla tege- mist inimesega, kes muidu ehk ühineks teie soovidega, kuid oma olekuga manate esile ka tema haiglase meeoleolu.

Loeng XIX: Liigutus.

Kolmandaks peateguriks, mis täiendab kahte eelmist mõjumistegurit, on liigutus, mis tekib käte ja jalgade tegevusest midagi toimides, nagu kirjutades, kõndides jne. Nii ühtede kui teiste poolt esilekutsutavate liigutuste kohta jääks rõhutada ainult üht ja nimelt, et liigutused ei oleks närvilikud ja liig kiired.

On kindel, et igasugused kätega vehkle-mised rääkimise ajal mõjuvad enam eemaletõrjuvalt kui veetlevalt. Täiesti ekslik on oletus, et kõnetsaatvad käteliigutused annavad kõnele mõjukust, selle asemel et süuga mõjuda teiste peale või suurendada mõju, mõjutakse just iseenese peale, kus liigutused võivad viia rääkijat ainult ärritusele, mis hävitab aga igasugu võluvuse.

Sellepärast tuleb püüda kõnelda juba ilma mingisuguste liigutusteta. Kui see sünnitab raskust, või on saanud suureks harjumuseks, siis olgu liigutused tõmmatud ainult ülevalt allapoole ja sealjuures mitte närvilikult, mis ei mõju nõnda kahjulikult.

Suure tähtsusega liigutuseks on samuti harilik kättpidi teretamine. Kuid vähesed teavad või veel oskavad teretada nõnda, et see oleks mõjuavaldav. Kuid ometi on teretamine kellegagi tutvunedes esimeseks ja kättesaadavaks mõjumisvõtteks.

Nii tugev ja võluv kui vaade ka ei oleks ja hääle kõla, võib ometi arglik käepigistus kutsuda esile igasuguseid vastumõjusid.

Soovite enesest jätke esimesel pilgul hea mulje, püüdke tungida alljärgnevate teretusviiside peensustesse.

Tuletage meele, et terve elu koosneb peensustest, kuna nende üksikasjalisematesse täpsustesse polegi raske tungida. Kes aga ei suuda end pingutada nende saavutamiseks, see ei suuda saavutada täielikku edu.

Alljärgneva järgi talitades selgub, kui suurt edu on teil oodata reeglipäraselt teretamisvõttelt. Haarake tugevasti käsi, muidugi mitte

nõnda, et sellega teretatavale sünnitate valu, kuid parajalt ja nõnda, et suurem osa kätt oleks teie peos, kätt surudes pöörge oma parem õlg selle poole keda teretate. Kunagi ärge hoidke kätt ainult sõrmipidi, mis pärast käsi haarake ka kiirelt, nii et vastaspoolol pole võimalust täielikust käsurumisest kõrvale puigelda. Käe haaramisel vaadate teretatavale pilgutamata otsa, sealjuures kindlasti uskudes ja mõttes tugevalt soovides seda, mida nõuate temalt. Selle järel raputage kätt tal ainult kord, mis seisab selles, et antud käe tõstate vähe üles ja lasete siis nagu iseenesest langeda. Langedes hoidke käsi mõni sekund liikumata, kätt ära tõmmates tõmmake oma sõrmets- tega võõra sõrmi ja peopesa mööda, nõnda, et teie päkk õrnalt puudutab surutava käe esimesi sõrmi. Kõik see peab sündima sedavõrd iseenesest, et sarnase teretusviisi juures ei tule hakata järele- mõtlema, kuidas kõik see peaks sündima.

Nii lihtne ja väärtusetu kui sarnane tõmme või üldse teretamise võtte õpilasele ka ei paista, peitub omati sellis igasuguste maagiliste tõmme- te saladus, nagu seda enne hüpnotiseerimist või maagi- list arstimist tuleb teha ka patsientide juures.

Vuute, hääle ja liigutuse oleme vaadanud enamvähem läbi. Jääks võtta veel kõnnak, mis ei sünni inimeste juures ühesuguselt, vaid igasuguste kõrvalliigutustega.

Et ka siin kaitsta end soovimatuste vastu, tuleb pöörduda abiotsivalt harjutusile. Kuid siin peab tähendama, et kõndimise kohta pole sündsät meetodit nagu teretamisel.

Inimesel, kui ta oma füüsilise kehaga teiste peale tahab jätta võluva mulje, peab olema sirge ja vaba kehaseisang. Nii seistes kui kõn- dides tuleb kanda selle eest muret, mis peale muu on tarvilik ka veel tervishoidlikust seisukohast. Seeläbi hoitakse rinnakast kõrgel ning kaovad ka igasugused seljaköverused või kaüarakused.

Peab kriipsutama alla, et kui õppurid kõi- ke seda praktikas omavad, millest siiaamaale teo- orias on olnud juttu, siis on omanud nad selle- läbi ka tarviliku ja ühtlasi võluva sirge, julge

ja plastiliselt rütmilise kõnnaku.

Õppurid, kes tunnevad aga endas keha treenerimise algul siiski suurt nõrkust, iseäranis selgroos, võivad saavutada häid tagajärgi küllalt lühikese aja jooksul, kui end iga päev teatav aeg harjutavad trepist üles ja alla käpukile käima; see on küll kentsakas ja lihtne võtte, kuid seda suurem võib olla tema tagajärg selgroo kõvendamisel, millest juttu on olnud viimasel ajal ka arstiteaduses. Tõelikult pole see aga mingi uus leidus, vaid põlvneb juba inimolevuse ürgpäevilt, millal inimene ühel ajal liikus nii käpuli kui püsti, kahel jalal.

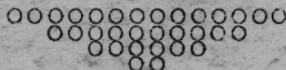
- - - - -

Jõudnud lõpule teoreetiliste seletustega, kuidas mõjustada teisi, märgin veel kord seda, et teile ei tule loota enne tagajärgi, kui kõike õpetatut automaatselt, ilma mõtlemata, kuidas ja kuna midagi teha, suudate korda saata. Teil tuleb ette toodud näpunäiteid tunda sama hästi kui tähti. Teil tuleb tähtede järgi õppida ilma veerimata lugema. Kui kõike suudate täita nõnda kindlalt, siis alles asuge selle katsetamisele peale enesete ja võõraste juures.

Ja kuigi teie seni olete juba mõndagi katsetanud, kuid ei ole saavutanud tulemusi, siis suudate ja saavutate seda tingimata nüüd, kus olete leidnud meie Ringi kaudu teadliku õpetaja.

Teil tuleb ainult ulatada käsi meile ja sõnada kindlalt Ringi praktilisist kursust osavõtjaks hakates: "Ma võin ja tahan!", mispeale julgeme töötada, et jõuate alatud eesmärgile.

Jätkage katkestamata ja venitusteta alatud õppimist.



PRAKTIKA

II
revisi.

AR Fr. B. Krotzwaldt
alm. ENSY Mikak
Raamhukogu

P R A K T I K A .

Kõiges siinamaalses õpetasime kursuse teooriat lühidalt, kuid kõike vajalikku, millest jätkub täielikult.

Käesoleva osa eesmärgiks oli juhtida teid teadlikule enesekasvatusele. Na seda suudab käesolev vastuvaidlematult kindlasti. Märgatavaiks resultaadeks kulub mõnel vahest tublisti aega. Vahest läheb mõningatele tarvis selleks terve aasta, võib-olla enamgi. Kuid ega see, mis on olemas teil iseloomuna, ei ole tekkinud samuti aasta või kahega. Ebaloomulik ja ka lihtsalt võimatu on nõuda täielist iseloomu muutust ja pahedest vabanemist kohe pärast siin esiletoodud seaduste mõnekordset täitmist, õigemini öeldud, katsetamist praktilises elus.

Loengud õpetavad teile seadusi jõududest, mida varhate eneses ja seega antakse võti teile nende jõudude erendamiseks.

Andke taimele päikest ja ta hakkab kasvama. Aga mitte kohe ei löö taim õitsema, - ta tarvitab aega selleks, et loomulikult arenada.

Teie ei tea ju veel, ei võigi veel teada, et see kõige suurepärasem ja reaalsem meetod on ihuliseks ja hingeliseks ümbersündimiseks. Meie võime aga kinnitada isiklikkude tulemuste rajal Ameerika Teaduste Instituudi silmapaistvama lektori La Mot Sage ütlust: "Ärge arvake, et see on ainult meie teooria. Ei, see on tõde, mida kaua aega praktikas iseenesega pidime tõendama. Meie oleme õpetanud sama võttega tuhandeid endid arstima ja teisi võluma, kuid kunagi pole tulnud veel ette äpardusi, kui meie näpunäiteid karmilt on peetud. See pole kõige parem ja kiirem võtte ainult üksi isikliku magnetismi oamiseks, vaid on üldse tarvilik oelsamm kõi-

giks okkultseiks õpinguiks.

Meie õpetame teid kõige alamast peale, ja kui seda algusest püüate täpselt, siis on ka teie edu möödapääsematult kindel.

Otsige oma viga ja kalduvusi ning parandage neid. Õppige arstima iseendid, see on teie võimuses, teie suudate seda. Teis enes-tes asub arstimisvõti, et rajada kergemalt, vähemate võitlemisteta teed, edule ja õnnele. Arvestage ainult iseend, et tõusta iseene pere-nehaks, et soetada ihulist tervist ja mõistuslist tasakaalu. Elu saab paistma pal-ju väärtuslikum ja veetlevam. Ja see ometi kõik maksab vaeva, et harjutada.

Teie mõistate ju, mida õpetame? Teie usu-te, et see aitab, mida õpetame? Muidugi ai-tab! Alake siis viibimata tegevust.

E r i m ä r k u s e d s ü s t e e m i k o h t a .

Tuntud jogiinid Jiwokenanda, Ramachraka ja Abedenanda, kes nii teoreetiliselt kui praktiliselt olid põhjalikult tuttavad india salapärase õpetustega, nagu on seda jooga õpetused ja india fakirism, ja kes ise omasid võimeid, tähendasid kõik meie lääne enese-arendamisesüsteemide kohta seda, et läänes püütakse hiilgada küll teoreetiliste teadmiste-ga, kuid et ei saavutata ka teoriasel maal-gi ideaalset tõiust, kui praktilisest kül-jest jäädakse ühekülgsesks. Et see nii tõesti on, selleks ei ole tarvis muud tõendust, kui näidata India, kust inimene oma kultuuriga üldse põlvneb.

Olete kuulnud vist kõik imelugusid India fakiiridest ja jogiinidest. See kõik on ül-altoodud ütelse kinnituseks et sealne süs-

teeminimeses peituvate jõudude arendamiseks on täiuslikum.

Kuid milles seisab siis meie, läänlaste süsteemide puudus.

Kahtlemata ühekülgsus. Sellest on saadud aru, kuid meile omase kangekaelsuse tõttu pole tähtnud seda siiski omaks võtta, nii rumal kui see ka ei kosta. Läheks pikale siinkohal peatuda selles küsimuses, sellespärast siirdume (läheme üle) meie kursustes käsitletud süsteemi selgitusele.

Olles ühesuguselt nii ida kui lääne teaduste austaja saame me keskteed. Tarvitame ida

jutused, kuigi koos hingamisega, ei anna peale väga puuduliku kehalise arenemise midagi. Just kõiki kolme funktsiooni liites suudame hakata tõelikkude arendama.

Ka meie süsteemis käsitatud harjutused on rajatud joga põhimõtetele.

Iga füüsiline liigutus või keha olek peab saama täiendatud hingamisega ja mõttetegevusega, suggestiooniga.

Ja just selletõttu võib pidada meie kursustes käsitletud süsteemi üheks kõige täielikumaks süsteemiks maailmas.

Ei ole näiteks õpilasel füüsilist tervist, võib luua ta selle enesele harjutuste ja eluviisiga. Ei jätku ka tahet, et hakata looma seda, võib ta kasvatada selle endale suggestiooniga. Ei ole tal usku suggestioonide mõjusse, võib alata ka ta sellepeale vaatamata, sest kõike, mida on tarvis, et saada sõna tõsisemas mõttes inimeseks, võib saavutada, milleks ei tule muud teha, kui endale sunnimõtted automaatselt kordamisega ajju harjutada, leiab see täitmist, oletegi juba eesmärgile rühkimas, kuhu piütakse teid viia.

Tekib õpilasel vahest soov neid ridu lugesid pidada meid kiitlejaks endahindajaiks, siis ei jää meil muud üle, kui paluda teda enese juurde, et seda kõike teha talle enesestmõistetavaks. Meie soov on näidata teile tõtt, ja meie oleme kindlad, et seda suudame, samakindlad kui selles, et kui teie hakate tagutsema meie näpunäidete järele, siis kindlasti jõuate samadele veendumustele, kus oleme meie. Kordame prof. La Mot Sage sõnu: "See ei ole mitte minu süsteem, see on vaid maailma kõige täielikumatest süsteemest süsteem - igapäevasele inimesele ja ka sellele, kes tahab tõusta võimsaks salateadlaseks.

Asume otsekohe üheskoos praktiliselt tööle, ja meie oleme rõõmsad, kui teie hulgast saame mõne uue järeltulija.

Enese tundmiseks enese eksamineerimine.

Lugupeetud õpilased! Meie lipukirjas on kirjutatud tuliste tähtedega:

"T u n n e i s e e n n a s t !"

Et enese äratundmisele teid aidata, käsitage alljärgnevat praktilist ülesannet, mis seisab oma iseloomu ja omaduste, s.o. vaimliste ja füüsiliste jõudude rahulikus läbikaa- lumises.

Asuge enesele ligemale ja laske tungida oma südamehäälel hinge peeglisse, et end sarnasena näha nagu olete seda tõelikult.

Loetlege kõik omad pahed. Olge oma puuduste ja nõrkuste armuta kohtunik.

Ei tohi kohkuda, sest iga algus on raske, seda ligidamal aga lõpp.

Teie näete end ja kohkute, või ei näe midagi, mis on seda kurvem.

See psüühiline harjutus viib teid võrdlemisi kiiresti eneseäratundmisele ning aitab kiiremalt kaasa sellest vabanemiseks, mis on ülearune enda arendamiseks, mis on puudulik.

Esimeseks silma paistvaks plekiks, igal isesuguses suuruses on e g o i s m .

Teiseks kahtlemata - k i r g , mis terve meie olevuse kütkestab nii kaelast, kätest kui ka jalust ja tahte muudab ümber loiuks sooviks.

Neile kahele pahele järgnevad juba kõik muud vähemad puudused.

Et selles raskes ülesandes teile kuidagi aidata kaasa, selleks märgime mõningad küsimused, mis aitab tuua teid nii mõneski küljest arusaamisele iseene üle. Muidugi tuleks teil endil sarnaseid küsimusi märksa rohkemal arvul püstitada.

1. Kas olete külmavereline ja rahulik õnnetusil?

2. Olete vahest nÄrviilik?
3. Kas nÄrveerute pahade vÅi heade teadete juures?
4. JÄtavad need mÅõju teie peale?
5. Ärritab teid kellegi kõne, hÄÄl vÅi ligi-olek?
6. Igatsete vahest mÅõningate seltsimist?
7. Kas tundub mÅõningate ligiõlek teile vastikuna, kes aga teile vÅivad olla tulutoovad?
8. Kas otsite tutvusi, liginete neile, kes teadmistes kui ka omadustes on teist ülekaalus?
9. Kas olete tugev armastuses vÅi üsna ülekohtune?
10. Ärritute, kui inimesed vÅi olud teie tahet ei arvesta?
11. Kui nõnda, kas suudate varjata seda oma sugulaste vÅi omaste eest?
12. Kui mitte, kas suudate varjata seda vÕõraste juuresõlekul?
13. Kas rÄÄgite vÅi teete midagi sarnast, mille üle pärast pahane olete?
14. Kas lähete jutustusis kõnega segi?
15. Juhtub see ehk peensuste harutuses?
16. Rahuldavad teid teie teadmised, seisukord, ümbruskond jne.?

18. Viidate vahest uneta öid unistades jne.?

Loetlege kõik omad psüühilised ja füüsilised puudused. Jõudnud oma isiku kohta õigele arusaamisele, kujutage ette end sarnasena, et need pahad, mis osutuvad teie hoopis puuduvad. Missuguseks kujuneks siis teie elu, kuidas meeldiksite siis teistele ja mis kasu oleks teil sellest?

Need on kõik asjaolud, mille üle igal, kes tahab saada maagiliseks, on tarvis tulla õigele arusaamisele. Ainult siis, kui tunneme end igakülgselt, suudame koostada vastavalt teed praktiseerimiseks.

Üldised näpunäited

harjutamiseks.

1. Harjutused on üheks kõige tähtsamaks nõudeks. Inimolevuse ümbersündimiseks ei jätku katsetest, on tarvis aru saada mõjumisjõu eesmärkidest.

Kõikide harjutuste esimeseks ja viimaseks reegliks on - vähesega pealehakkamine, alaline suurendamine, s.o. kergemast üleminek raskemale, ja harjutuste sagedane kordamine.

2. Harjutusi tuleb ette võtta iga päev ühel ja samal kellaajal, mitte lastes eksitada end milleski ja kelleski. Erand oleks ainult raskete haiguste juhtudel.

3. Soodsaimaks ajaks on varahommik, kohe peale ülestõusmist ja keha karastamist, kella 6-7-ni ja õhtu enne magamaheitmist kella 7-10 -ni.

4. Harjutusi tuleb teha kõrvalisest kärast eemal ruumis, mille toasoojus 17-18 kraadi C, kuhu alaliselt pääseb juurde värsket õhku; halvenates oludes elades tuleb tuba enna harjutamist hästi tuulutada (kuni 15 m.).Tuba

olgu nõrgemalt valgustatud ultra-violett (sinikas või punakas) värvis.

5. Suvel olgu aken avatud, talvel tuulutatagu aga enne harjutust tuba mõni minut.

6. Harjutust ei või mitte enne tundi peale söömist ette võtta.

7. Keha olgu harjutamiste ajal võrdlemisi vaba riietest ning köidikutest. Ei tohi end nagu tundagi riietes.

8. Harjutus sündigu seistes või lamades, mis on tingitud juba harjutuste iseloomust, ilma et sealjuures end eriliselt saaks pingutatud.

9. Et vabaneda kehalistest ja vaimlistest pingutusist, tarvitage puhastavat hingamist.

10. Iga ettevõetav harjutus sündigu täies usus tagajärgedesse, koos dünaamilise või rütmilise hingamisega, sest ilma usuta saavutate liig väikesed tagajärgi suure ajakulu juures.

11. Kõigi harjutuste ajal hoitagu alal täielik eneseusk, kannatus ja püsivus, mille puudumist enesele samuti kui kõike muud võib soetada suggestiooni abil.

KEHALISED HARJUTUSED.

Meie soov oli teile veel kord tuletada meele, et pool tundi iga päev, kui seda asjatundlikult tarvitada oma kehale, võib hoida alles tervist, hoida ära haigusi või võita tagasi tervist. Kui need 30 minutit tähelepanelikult tarvitada oma tervise kasuks, võib keha murest kõrsitumast, pahurast olekust korralikult töötavaks masinaks. Seda ütleme ühesuguselt nii meestele kui naistele. Harjutusi tuleb ette võtta rõõmsas meeleolus ja täis usku nende mõjusse, ühes hingamisega. Kõik, mida teete, sündigu mõtetest saadetuna, sellel läbi on iga ettevõetud harjutusel palju

kiirem ja suurem mõju.

Õppige tööd tegema norutusita. Iga liigutus sündigu jõuliselt teatava pingutusega. Alati pidage rütmi silmas. Nõnda sündigu pool harjutust pingutusega ühes hingamise ja mõttemõlgutusega, kuna teine pool olgu pingutust võrdlemisi vaba, kusjuures isegi mõtted ja enesetunne võib lasta kaduda.

Algseis.

Harjutusi tuleb alata pea alati algseisuga, mis kujutab enesena loomulikku keha seisust. Seista tuleb sirgelt, kannad koos, ninaotsad labajalgadel vähe väljapoole, keharaskus tuginev rohkem varvastele. Pea olgu tõstetud, vaade juhitud ette, õlad tõmmatud tagasi, rind sirutatud välja (mitte liialt aetud ette), kõht tõmbub vähe tagasi (sisse), käed lastud vabalt kõrvale.

Harjutus nr. 1.

Selle harjutuse ülesandeks on selja ja puusa lihaste arendamine nende sirutamise teel kordamööda paremale ja vasakule, misjuures ka kõhu lihaseid ja soolesid mõnulevalt ergutatakse.

Harjutustest tuleb alata algseisust peale selle, kui on tehtud puhastavat hingamist 3 korda.

1. Käed puusa.

2. Aeglane pööre tiis selja-, puusa ja kõhuli lihaste pingutamist sügavalt sissehingamisega ja mõlgutamise, et on möödunud õõ tõi värskendavat mõju seljale puusadele ja kõhule.

3. Hetkeline paus õhku kopsudes pidades ja sealjuures mõeldes, et elustav magnetism valgub laiiali scoltesse, kõhunahasse, puuse- ja seljalihastesse, (mida selgemalt kujutate nä-

gelikult endale ette valgumist, seda taga-
järjekam on võtte).

4. Tagasipööre ilma igasuguste pingutusteta, võimalikult vabalt sealjuures välja hingates ja mitte midagi mõeldes.

5. Keha algseis tagasipöördumisel käed puusadelt lasta külgedele ja veelgi enam lihaseid lõdvendades ka peal lasta langeda.

6. Mõnesekundiline peatus liigutuses ning pööre vasakule lihaste pingutusega samuti kui enne paremale, jätkata sissehingamist mõeldes, et elustav magnetism valgub jällegi kõikidesse pingutatud lihastesse.

7. Väljahingamine ühes lihaste lõdvendamisega ja mõttepassiivsusega algseisu.

8. Käte laskmine külgedele ühes peavajumisega vähe aktiivsemalt välja hingates ja võimalikult lõdvendades end kõigis lihastes.

Harjutust teha 3 korda pöördudes kummalegi poole.

Harjutus nr.2.

Selle harjutuse ülesanne on masseerida kogu seedimise aparraadi, panna tegevusse selja-, puusa-, õlgade- ja -kätelihased. Harjutusel on iseäraline mõju kõhukinniolekule. Niisugusel korral tuleb selga tahapoole painutamisel veelgi enam pingutada.

1. Teha 3 korda rahustavat hingamist.

2. Käed piistjoones tõsta üles ja pea kohal sõrmed klammerdada. Sellejärele jälgadel kahele poole karata välja parajas ulatuses (1/3 meetrit). Hingata käte ülalhoidmisel 3 korda, nagu on õpetatud puhastavas hingamises.

3. Kummarduge ettepoole (35°). Alake keha painutamist puusadest, joonestades lehtrisarnaseid ringe. Pindutage sealjuures kõiki lihaseid, hingake sisse ja mõelge pingutavale lihaseile samuti nagu harj. nr.1.

Ringi joonestamisega keha just poolde

maasse jõudes alake ringijoonestamist tagasi ette, kusjuures välja hingate.

4. Olles joonestanud ringi paremalt vasakule, joonestate nüüd vasakult paremale.

Harjutust tuleb kordamööda teha 5 korda paremale ja 5 korda vasakule.

Harjutus nr. 3.

Selle harjutuse ülesandeks on arendada kaela-, käte- ja jalalihaseid hingamisgümnaastika kõrval. Siinkohal märgime sedasama, mis Miller "Minu süsteem'is" märgib hingamisharjutuste kohta. Nimelt ei või hingamisharjutusi ette võtta ilma keha ettevalmistusharjutusita. Sest nõndeta võivad ette tulla veresoontesurumise korratused, kuna enne tehes kehalisi harjutusi valmistatakse ette ka vereringvoolusüsteem.

1. Võtke algseisak.

2. Alake hingamist nagu harj. nr. 21 on juhatatud, aga selle vahega, et sisse hingates tõusete kikkivarvastele ja käed tõstate sealjuures kahele poole külgedele, vähe õlgadest üles ja tahapoole. Muidugi käib sissehingamisega kaasas ka pea tagasisurumine ühes mõtete tegevusega.

3. Väljahingamisel laskute tagasi kandadele ja lasete ka kätel ja peal võrdlemisi rohkem lõdveneda.

Harjutust tuleb teha 5-10 korda lahtise akna ees, kui vabas looduses ei ole võimalik.

Harjutus nr.4.

Harjutuse ülesanne on kõhukoopast säärtesse jooksvad lihaseid arendada. Kuid sealjuures elustatakse kogu keha, hoitakse ära iseäranis verepähevalgumine.

1. Võetagu algseisak seistes küljega laua

kõrval, madalal jalgpingil, ning pandagu üks käsi puusa, kuna teisega otsitagu tuge laust.

2. Vibutada sealjuures jalga, kõigis lihastes pingutades ja jalalaba välja sirutada, ette ja taha, ilma et jalga põlvedest painutataks 10 korda.

3. Kõike seda teha ka vasaku jalaga.

Harjutust tuleb teha jalalihaseid pingutades ja jalaga mitte liig kiirelt, kuid küllaldase hooga vibutades.

Harjutus nr. 5.

Samasuguse otstarbe suhtes kui harj. nr.4. mõjub käesolev harjutus.

1. Võtta algseis, Käed puusa.

2. Vibutada jalaga kordamisi paremale ja vasakule poole täie hooga ja pingutusega, korda 5 kummagagi.

Harjutus nr.6.

1. Võtta algseis. Käed puusa.

2. Joonestada jalga ringitaoliselt liikuma pannes enne parema, siis vasaku jalaga, mitte vaheldumisi, 5 ringi.

Harjutus nr. 7.

1. Võtta algseis. Käed puusa.

2. Kui võimalik, siis kõndides, muidu seistes taha kordamisi 5 jalaliigitust, mis seisab selles, et jalgu võimalikult kõrgemale põlvest, vastu rinda tõstetakse üles. Liigutusi tehakse tuleb nagu teisteski harjutustis jalalihaseid jalga üles tõstes tugevalt pingutada ja alla lastes lõdvendada. Sissehingamine sünnib üles tõstes, alla lastes tuleb välja hingata. Harjutus mõjub seda mitmekehisemalt, kui piütakse ta sooritada (täide viia) varvastel (kikivarbail).

Harjutus nr. 8.

Harjutuse ülesandeks on harjutada tugevaks kõhulihaseid, ühes sellega elustub kogu seedimisorganism.

1. Heita siruli mahapandud vaibale, kusjuures niisugune asend võetagu, et labajalad ulataksid pooles ulatuses kapi alla.

2. Käsi kukla taha klammerdades tuleb lasta end 10 korda selili ja tõusta jälle istukile. Selili laskudes tuleb hingata sisse ja istukile ajades välja. Selili laskuda tuleb nii, et käed kukla taga ulatuksid maha enne selga, kuna õlad ja selg ei tohi mingil tingimusel ulatada vastu vaipa. Selleks painutagu pea tagasilaskumisel aegamööda võimalikult rohkem tahapoole.

Harjutus nr. 9.

Harjutus mõjub iseäranis tugevalt maksale, käte ja õlgade lihastele, kusjuures vähemal määral pingutatakse ka jalgade, puusade, kõhu ja kaelalihaseid.

1. Võtta niisugune seisak, et jalad oleksid üksteisest 50-70 sm. ulatuses hargis. Käed sirutada välja, õlgade kõrgusele. Labad tugevalt pigistada rusikasse.

2. Kordamisi täie pingutusega keha väänata paremale, siis vasakule. Paremale käänates hingata sisse. Käänates tagasi hingata välja. Sama teha ka keha käänates vasakule.

3. Ühesti keha paremale käänates tuleb nii kummarduda maha, et vasak käsi rusikasse pigistatuna ulatuks maani. Kummardamisel jääb see jalg põlvest painutamata, missugune käsi hoitakse püsti. Sedasama tuleb teha ka vasakule. Käänded ja kummardused sünnivad kolmes järgus, s.o. 1) kääne paremalt (või vastupidiselt) vasakule; 2) käe kummardus maha ühes põlve kõverdusega; 3) käe tõstmise algseisu ja tagasikäane. Hingata tuleb esimesel ja teisel võttel sisse, kolmandal välja.

Harjutus nr. 10.

Harjutuse eesmärk on käelabade ja õlgade arendamine, mis suudab hoida ära verevalgumise pähe ja südamesse.

1. Võtta algseisak. Käed tõsta külgedele, õlgade kõrgusele.
2. Sellejärel sõrmed pigistada rusikasse ja pingutusega rusikaid keerutada ümber randme kuni 10 korda.

Harjutus nr. 11.

1. Võtta algseisak. Käed külgedelt vähe eemale hoiduda.
2. Sõrmi tuleb pingutada rusikasse ja rusikast lahti.

Harjutus nr. 12.

Harjutusel on mõju rinnale ja vähemal määral säärtetele.

1. Heita pikali. Käed, labadega vastu põrandat. Labad võivad saada pandud ka reite alla või sirutatud kahele poole laiali. Õla liinis (käte kuklasse klammerdamine pole selle harjutuse juures õige ja lubatav, kuigi harjutajal nii oleks mugav).
2. Tõsta jalad 30-35 sm. kõrgusele ning joonestada nendega koonusetaolisi ringe, mille läbimõõt oleks 60 sm. (Ringe joonestades, kus parem jalg paremale ja vasak vasakule joonestab, puuduvad jalad osa ringis kokku. Jõudnud ringiga alla tagasi, tuleb joonestada uusi ringe, ilma et jalad langeksid vastu vaipa).

Hingata tuleb sisse seni, kui mõlemad jalad kokkusurutuna joonestavad ringi, ja väljahingata, kui jalad lahus joonestavad ringe.

Harjutust tuleb teha 8 korda, joonestades välja ja sissepidi jalgadega ringe.

Harjutus nr. 13.

Harjutuse ülesandeks on arendada selgroo

painuvust ja sirutusiga värskendama selgroo üdi ja närvikeskusi.

1. Votta algseis. Tõsta käed kahele poole õlgade kõrgusele sõrmed pigistatult tugevasti rusikasse.

2. Painutada selga sirgena hoides keha kordamisi vasakule ja paremale külgele. Sealjuures võib ainult üks jalg põlvest kõverduda. Harjutus sünnib kahes järgust: algseisust taha poole painutatud olekust paremale poole, kusjuures tiirutada tuleb, kuni parem käsi jõuab sinna, kus oli kukal. Tagasitiirutus alguspunkti.

3. Tagasitiirutamisel tuleb teha väike peatus.

4. Tiirutus vasakule ja tagasi.

Harjutust tuleb teha 5 korda kummalegi poole. Hingata tuleb sisse keskest väljapoole tiirutamisel ja välja tagasi tiirutades.

Harjutus nr. 14

Harjutusega arendatakse peamiselt kael-, õla- ja kõhulihaseid. Kuid harjutaja võib täiendada seda harjutust lisanditega ja sealjuures arendada ka sõrmi ning jalavarbaid, pannes nad tegevusse.

1. Heita kummuli nii, et kogu keha tugineks ainult jalavarvastel ja peopesadel või sõrmeotstel. Kogu keha tuleb hoida sealjuures sirge, nii et kõht ei puutuks vaipa.

2. Ajada keha sirgelt hoituna üles kätelihas- te jõul. Hetkelise peatuse järele lasta see aeglaselt tagasi algolekusse.

Harjutust tehtagu 5-12 korda. Hingata tuleb sealjuures sisse, kui keha käte jõul tõstetakse üles, ja välja, kui ta lastakse tagasi algolekusse.

Supelus ehk keha niisutamine.

Kui on harjutatud läbi 14 harjutust, tuleb peata harjutuste ajal ihule tekkinud higi.

Ei ole harjutajal varnitamise ega tuši võimalust, siis tuleb sellest sellega saada üle, et uhetakse end ämbriist käsidušiga või tarvitatakse sellekohast pesukaussi (suurem pesukauss). Pesemiseks jätkub ämbritäis veest, mida õhtu tuleks muretseda valmis, et vesi seisest soeneks.

Paljud küsimused, kuidas kausis hakata end pesema ja veel nii, et vett ei saaks aetud maha.

Seda õpetab suurepäraselt ka Miller "minu süsteem'is", mille toome siin mõningate täienduste ja konspekteerimisega.

Pesemist tuleb alata näopesemisega (seepi tarvitamata, mille läbi näonahk saab palju värskema ilme). Selleks, et pestes vett ei läheks maha, saada pang keset pesukaussi. Näopesemisele järgneks märja käega käsivarre niisutamine. Siis kael, rind ja selg niipalju, kui see on kergelt läbiviidav. Ka kaenlaaugud võib vähe hõõrudes niisutada märjaks, mitte aga veel põhjalikumalt pestes, et vette, mida pesemiseks läheb tarvis, ei satuks liialt higi.

Istuda nüüd pesukaussi keskele ning niisutada üle end pangest kas nõuga ehk käsidušiga. Sellejärele rinda pesta kahe käega.

Külili lasta kaussi, peale rinna pesemise pesta ühe käega kaenlaauku. Pöörduda ümber teisele küljele ja jätkate pesemist.

Peale ülemise keha pesemist, tõusta püsti kesk kaussi ja veega hõõrudes jalasääri pesta. Labajalgade ja varbavahede pesemise lõpetamisel supelrätikuga pea (juuksed ja nägu) kaenlaaugud, naisterahvail ka rinnad, hästi kuivatada. Käterätik ülejäänud vees kasta hästi märjaks ja hõõruda sellega siis ihu selja pealt.

Pesukaustist välja astudes alata harjutusi, märga ihu kätega kuivaks hõõruda.

Märgime siinkohal, et harjutusi ei või ku-

nagi lõpetada, jättes keha üleni uhtmata või märja käterätikuga üle pesemata. Harjutuste ajal tekkinud ihumürkisid sisaldav higi tuleb tingimata kõrvaldada ihult. Ihu pestes külma veega võib külmetuda ainult niisuguseil korral, kui ihupesemisele ei järgne füüsilised harjutused naha kuivaks hõõrumisega, mis on ühtlasi nahale masseerimiseks.

Kuna hommikuti harjutamisil tarvitatagu külma, toasseisnud vett, tuleb õhtuseil harjutusil peata end enne sooja veega ja selle järelle uhta üle end külmamaga, nii nagu ihu seda kannatab. Et sooja veega pesemise järelle, keha ei ole veel jahutanud, siis võib teha hariliku hommikuse soojust tekitava nahahõõrumise asemel lihaste masseerimist, mis mõjub väga värskendavalt päevajooksul tööst pingutatud lihastele ja toob tööta, surnud lihastele elustust.

Peale ihukarastamist ettevõetavad harjutused.

Järgnevad harjutused erinevad eelmisist sellepolest, et neis passiivseid liigutusi tehakse vähem või jäetakse päriselt ära. Iga tehtud liigutus ei sünni siin sedavõrt tavalise pingutusega, kuivõrt just hooga, millega tagasi antakse jahutatud lihastele karmete liigutuste ja naha hõõrumisega endine soojus. Sealjuures tuleb aga harjutajal seda pidada silmas, et ta ei harjutaks enam higestuseni. Selle saavutamiseks tuleb iga harjutust järgi mööda teha ainult 2-3 korda ning ihusoojuse osalt tagasisaamisel siirduda nahamasseerimisele. Muuseas olgu märgitud, et keha hõõrumisel peopesa täie jõuga surudes vastu ihu hõõrutagu alati keha poole, mitte aga kehalt väljapoole.

Harjutus nr. 15.

Harjutus arendab suurel määral kopsude te-

gevust ning arendades õla ja selja lihaseid.

1. Võtta algseis.

2. Mõlemate kätega korruga ühtepidi või teisega teist pidi joonestada õhus ringe.

Ringede joonestades tuleb käsi kiirelt tõmmata küljelt otse ette, üles pea kohale, võimalikult rohkem püstloodis peale lähemale, tagast alla tagasi.

Käsi tõstes hingatagu sisse ja alla lastes välja.

Harjutust tuleb teha 2 korda eest ja 2 korda tagast üles tiirutades.

Harjutus nr. 16.

1. Jätkata algseisu.

2. Käsi tõsta küljelt, külgede suunas üles ja alla. Tõstes hingate sisse ja langetades välja.

Käsi tuleb ringutada 2 korda üles ja alla.

Harjutus nr. 17.

Harjutus kiirendab üldist verering-voolu, arendades sealjuures rinna ja selja lihaseid, ning jätab ergutava mõju seedimisorganitele.

1. Jätkata algseisus, käed pigistatud tugevalt rusikasse, käte ringutamist, kusjuures keha peab jääma sirgeks ka käte tõstmisel.

2. Käsi eestpoolt pea kohale tõstes, mis sünnib täie hooga, hingata sisse. Käsi vibutades alla, võimalikult kaugemale tahapoole, hingata välja.

Harjutust korrata 2 korda.

Harjutus nr. 18.

1. Jätkata algseisus käte ringutamist, joonestades kaari kellapendli moodi külgedelt ühele poole üles.

Harjutust korrata kummalegi küljele 2 korda.

Harjutus nr. 19.

1. Jätkata algseisust käte vibutamist selle

vahega, et käed ees põlvedega liinis klammerdatakse sõrmedesse ja labad kääratakse kahele poole harki.

2. Tõsta käed eest otsejoones hooga üles, sealjuures hingates sisse, ning hingates välja heita alla nagu puid lõhkudes.

Harjutust teha 2 korda. Need, kel südame-tegevus ja kopsud on nõrgad, kellel veri voolab näkku või sooled käivad kubemesse, ei tohi teha seda harjutust.

Nahamassaaž karastamisele järgnenud kehaliste harjutuste järele.

1. Ihuhõõrumist algate sellega, et ühe käega hõõrute kukalt, kaela ja teise käega selga niikaugemale, kui ulatab käsi.

Seda tehke 15 korda parema ja siis vasaku käega.

2. Edasi hõõruge selja labaluid ja selga kuni puusadeni samuti 15 korda. Enne üht, siis teist poolt. Hõõruda tuleb nii, et paremaga haarate vasaku õla ja vasaku käega küünitades altpoolt paremat kätt, hõõrute paremat poolt selga labaluust vööni. Samuti teist külge.

3. Seistes jalad laiali 30-50 sm. üksteisest eemal sirutage käed. Silitage paremaga vasakut kätt, kus peopesa on pöördunud allapidi, kaenla alla ja siis õlalt sõrmi otsile. On parem käsi jõudnud vasaku seljale, jääb see väljasirutatuna paigale, ja tuleb teha seda sama vasaku käega paremale, mis parem tegi vasakule.

Kõige selle juures võib ajada end veel kukakile ja sirgu. Sedakord sünnib kukakile laskumine toetudes mitte kükivarvastele, vaid täiele labale. Kükakile lasete siis, kui teete käelligutust labalt kaenla alla, samal ajal hingates sisse. Käega silitust käeselga tehes,

s.o. ülalt poolt käovart pidi sõrmeotsetele haigate välja ja ajate end sirgu. Kumbagi kätt silitate 15 korda.

4. Edasi painutate end taha poole, seis jääb endiseks, s.o. jalad harki, pea selga aetuna ja vaade üles. Kõht on surutud välja ja jalad põlvist mitte kõverdatud. Samal ajal haarate kätega õlgatest ja masseerite labadega üle rinna kõhule. Kui kätega tõmmate õlgadest kõhule ja painutate taha poole, hingake sisse.

Jõudnud kätetõmmetega kõhule, haarate end taljest ning alates kummardust ettepoole tõmmate kõhu sisse ning hingate välja, kuna kätega reisi mööda üle sääremarjade triigite alla kuni kandaeni.

Jõudnud tõmbega alla kuni kandaeni, algate jalgade esiküljelt ülespoole tõmbamist ning sissehingamist kuni algseisu.

Seega on võtte läbi, mida teete üldse 15 korda.

5. Masseerimist jätkate nüüd üht jalga hoides sirge ning teisega kõverdudes vastavale küljele (kehaseis jäi endiseks: jalad harkis, ainult varbaotsad väheväljapoole). Väljasirutatud jala puusalt algate nüüd kätega, ilma et sealjuures kummarduksite sinna poole, näopoolse tõmmet nii, et ühe käega masseeriks te rinda (s.o. käsi, mis kuulub kõverdatud poole) ja teisega kõhtu. Selle järel panete käed kiirelt teisele küljele ja teete sama ka teisele, eelmises võttes kõverdatud küljele. Kummalegi poole tuleb teha 10 tõmmet.

Sisse hingata tuleb silumisel ja välja kummardumisel.

6. Keha hõõrumise lõpetata sellega, et pöörate end algseisus kõrdamisi paremale ja vasakule, hõõrudes sealjuures kätega rinda.

Käed on pandud sealjuures nii ühele küljele, et üks peopesa haarab rinda pealt poolt rin-

nanibu kaenlaaugu kohal ja teine samalt poolt altpoolt rinda, kõhu ja rinna vaheliselt liinilt. Pöördeid tehes põlvi kõverdamata liiguvad käed üle rinna vastupidises sihis, s.o. - kui teete pöörde paremale, peavad käed üle rinna libisema paremalt vasakule. Naised ei pruugi teha harjutuste valikus niisuguseid erandeid, väljaarvatud kuuriiete ja raseduse aeg. Sellel ajal tuleks niisugustest kehalistest harjutustest loobuda missugused peamiselt just kõhu lihaste peale mõjuvad. Samuti ei ole soovitatav kuuriiete ajal külma veega kogu keha karastada, mida igauks teist peaks teadma, ilma et tarvis oleks siinkohal pikemalt nõuannetega esineda. Silmas tuleb igal harjutajal karmilt enesetunnet pidada, sest tihti näeme seda, et mis mõnedele läbiviidav, mõjub teiste juures halvasti. Sellepärast tuleks siis nais- kui meesõppuritel mingisuguste füüsiliste haiguste, puuduste jne. korral nõu-pärimistega kursuste juhataja poole pöörata.

HINGAMISHARJUTUSED.

Ü l d r e e g l i d h i n g a m i s h a r -
j u t u s i l .

1. Hingamisgümastika esimeseks reegliks on, et kõik harjutused, kui nad ei sünni vabas looduses värske õhu käes, tehakse niisuguses ruumis, kus puhas, värske õhk, mis ei ole väga külm.

2. Sissehingamine peab sündima läbi nina ja väljahingamine läbi suu. Nina kaudu hingates ei tohi ninasõormeid tõmmata kokku, nagu harilikult tehakse seda muusutamisel, neid tuleb sellevastu võimalust mööda koguni laiendada.

3. Hingamisharjutusil tuleb riietuda võimalikult vabamalt, harjutamisel peavad olema

- kõik lihased võimalikult vabad, kuna hoiduda tuleb igasugusteist pingutustest ja krampplikudest liigutustest (erand on siis, kui harjutus ise näeb ette mingi liikme pingutamist).
4. Sirge, ühetasane, enam varvastele nõjatav kehaseisak peaks olema iseenesest mõistatav.
5. Harjutusi tuleb teha kõige suurema rahuga ja tähelepanuga. Enne kui eelmine viis täielikule ei ole kätte õpitud, ei tohi üle minna järgnevale.
6. Harjutamistel ei tohi minna euese väsitamiseni. Harjutamine tuleb otsekohe lõpetada, kui organismis tuntakse mingisuguseid pisteid või valusid.
7. Hingamisharjutusi tehtagu päeva jooksul mitmed korrad. Algul kestku harjutused 5 minutit, kordkorralt, iga nädala järgi pikendatagu neid 5 minuti kaupa kuni 15 min.

H a r j u t u s e d .

Täielik hingamine. Harjutus nr. 21.

1. Võtke sirge seisak.

Seiske nagu sõjaväelane: kannad koos, varbad väljapoole, rind ettepoole (igatahes mitte ette aetud, sest pidage meeles, et kõik sündigu vabalt, loomulikult) käed vabalt kõrvale lastud.

2. Hingake sisse täie rinnaga.

Sisse tuleb hingata aegamööda, mitte ruttates ja ka mitte venitates. Kõik olgu sundimata. Sissehingamine kestku kuni 7 sekundit. (Kui teil kontrollimisel selgus, et hingate kiiremalt, siis saavutage 7 sek. vâlde aegamööda harjutades, s.o. vâldet iga päev 1 sek. võrra pikendades).

3. Hingake välja. (kestega 7 sek.).

Samuti vabalt ja täielikult hingates välja

laske rind kui ka kõht ühes kõikide liikmetega võimalikult vabaks.

Puhastav ehk rahustav hingamine.
Harjutus nr. 22.

1. Sirge seisang.
2. Sissehingamine (nagu täielikus hingamises).
3. Väljahingamine.

Selles harjutuses hingake välja samuti kui täielikuski läbi suu. Sealjuures ei ole suu aga mitte parajalt lahti nagu täielikult hingates, vaid huuled tulevad seada nagu vilistamiseks (mitte piluli, vaid osalt nagu puhumiseks).

a. Välja hingake õhk kopsudest hooga. Huuli soodas ärge tõmmake põski sisse, kokku, samuti ärge hingates välja ajage põski punni. Õhk peab tungima kopsudest otsekohe läbi huulteavause.

b. Välja hingates akti $3/4$ välteni tehke väike peatus, mis kestku 2-3 sek.

d. Jätkake väljahingamist läbi parajalt avatud suu, täielikult, põhjalikult kopsu tühjendades õhust ning tervet keha vabastades vahepeal tekkinud vähematestki pingutustest.

Hommikune harjutus
Harjutus nr. 23.

1. Sirge seisak.
2. Täielik sissehingamine (harj. nr. 1.) mõtete koondamisega ning varvastele tõusmisega (kikivarvastele).
3. Peatus 2-3 sek.

4. Täielik väljahingamine, koondades mõtteid, laskudes tagasi kandadele, ning kogu keha vabastades vähemastki pingutusest.

Jätkake peale 5-10 kordamise harjutust uuendusega, et kordamisi tõusete kord pane-ma, teinekord parema jala varvastele.

Tehke 3-5 korda puhastavat hingamist.

Rütmiline hingamine

Harjutus nr. 24.

1. Sirge seisak või lamada sirgelt, keskelt kõrgemale painutamata või kõssi laskumata.

Teha puhastav hingamine (harj. nr.2.)

2. Alata sissehingamist vältega kuni 15 pulsilööki.

3. Paus kuni $7\frac{1}{2}$ pulsilööki.

4. Väljahingamine kuni 15 pulsilööki.

5. Sisse- ja väljahingamise vaheline paus $7\frac{1}{2}$ pulsilööki.

Harjutus kestab nagu kõik harjutused kuni 15 minutit. Teha lõpetamisel puhastav hingamine (harj. nr.2)

Dünaamiline hingamine.

Harjutus nr. 25.

Alata nagu harjutuses nr. 4 on õpetatud. Teha harjutust nr.2 3-5 korda ja harjutust nr. 4 samuti 3-5 korda. Käed ei tule selles harjutuses hoida külgedele, vaid parem seal, kus algavad ribid ja pahem otsal.

1. Sisse hingates kujutage mõttes, täis usku, et hingate ja tunnete oodi, elustavat jõudu, kuidas see läbi ninasõõrmete tungib suhu, edasi kõrisse, kopsudesse, vahelihale, ajudesse, verre, sooltesse, jalgadesse ja kättesse kuni kõige kaugemateni osadesse.

2. Peatudes kujutage sissehingatud praanat, nagu vähe surudes orgaaneid ja rakke.

3. Välja hingates kujutage praana laialivalgumist üle keha igasse raku, ihu pinnale, igale poole kuhu ta jääb nagu õhetama (olgu tähendatud, et kujutada ette tuleb nimelt ihuõhetamist, nagu tunneb seda inimene soojast või külmast värskendatuna. Ei tohi sealjuures aga mitte tunda, nagu kiirgaksite välja enesest praanat. Tuleb kujutada ette, et igasse raku ja närviotsentrisse on dünamiseeritud toda suu ülesti tagavaraks ja nüüd tunnete seda tagavara õhetusena).

4. Sisse ja väljahingamise pausi vahel mõttel lasta võimalikult passiivselt puhata (mõtelda mitte vähemutki, kui aga siiski tekivad mõtted, siis mõelda praanat: mis on ood ehk praana ja mis ta annab selleks, kellel teda on või kes teda kogub), kõik lihaseid ühtlasi vabastada väiksemaistki pingutusist.

Kõik see peab sündima vabalt, ilma mingisuguse tahte- või mõttepingutuseta nagu iseenesest. Sellepärast ärge alatagu ühtegi harjutust enne, kui eelmised täielikult on õpitud kätte ning sünnivad nagu iseenesest, mida saarutate napunäiteid täites korralikult.

Valu kaotamine hingamisega.

Harjutus nr. 26.

1. Tehke rütmilist hingamist (harj. nr. 4). Parema käega hoidke või silikage haiget kohta. Pahem käsi hoidke otsal.
2. Sisse hingates kujutage, kuidas ood ehk praanat hingate.
3. Väljahingates kujutage, kuidas oos ehk praana näeb valu välja.
4. Tundke, et valu ei ole enam (et valu ei ole enam nõnda suur, kui ikkagi tunnete veel valu).

Harjutust korrata 7 korda. Sellejärel teha puuastav harjutus ja siis puhata ainult minutit 5. Ei ole valu vaibunud, alata harjutust uuesti. Mõningate kordamiste järel kaob valu täielikult. Harjutades hoiduge aga mõtlemast millegistki muust.

PSÜÜHHILISTE VÕIMETE ARENDAMINE.

Suggestiooni üldreeglid.

1. Suggestioon olgu äärmiselt lihtne, ainuke, mis sealjuures tuleb pidada meeles, on kõigutamata kindel usk edusse, mis peab jääma kõigutamata kindlaks ka äparduste korral, sest need on mööda minevad. (Vastasel korral tuleb palju enam vaeva näha tagajärgi saavutamisel).
2. Iga õhtu magama heites ja hommikul enne ülestõusmist korrake suletud silmadega suggestiooni, kus ükski lihas ei oleks tõmmatud pingule. Kõik sündigu äärmise lihtsusega, vähemagi pingutuseta.
3. Suggestioonid olgu lihtsad ja lühikesed, hästi läbimõeldud sisuga.
4. Suggestiooni vormelid kirjutatagu heale valgele paberile, küllalt suures kirjas, iga harjutus eri lehekesele, mida siis enne harjutuse algust vähe aega mõttes loetagu.
5. Suggereerida tuleb selgelt poole häälega, kuid nõnda, et ise kuuleta; mida suggereerite. Hääli olgu monotoonne, ilma tõusuteta ja mõõnateta nagu palvetusel, ning lõppegu nagu kinnitavas toonis. Kui õpilane suudab, siis suggereerigu ta parem mõttes.
6. Hommikuti ärgates suggereeritagu nagu kinnitavalt - täis jaatavat usku, et see on niimelt nii, nagu suggereerisite eelmisel õhtul.
7. Ööse ärgates korrake seda suggestiooni, mis muidu oleks tulnud hommiku suggereerida. Kui ei tõusta, vaid mõeldakse edasi magada, tuleb suggestiooni alata samase järjekorra järgi, kui õhtu jne. jne.
8. Suggereerides tuleb kõiki unustada - tuleb nagu mitte ollagi, jääb ainult suggereeritav mõte.
9. Suggestioonist ärkamiseks, kui näiteks sug

gestioon võetakse ette päeval, tarvitatagu äratuskelle, mille äratav hääl ei tohi aga järsk (scilleks kaetagu kõlakuppel kaleviga).
10. Hommikuste ja päevaste suggestioonide harjutuste järele tehtagu kombeks, kui see on läbiviidav, selgroogu külma veega hõõruda ja kukalt niisutada. Sedasama võib teha ka õhtu magama minnes, kui suggereerida liig kiirelt, s.o. suggestiooni vormeli, ühe kabe kordamise järele peaks sattuma une mõju alla.

Harjutused e n e s e u s u suprendamiseks

Harjutus nr. 27.

Harjutada tuleb, nagu seda on nõutud suggestioonide üldreeglites.

Kõigepealt tuleb harjutuses kättejuhatatud olek saavutada ja sellejärele enesele hariliku viisi järele suggereerima hakata.

1. Öht.: "Ma usun, et suudan selleks tõusta, kuhu olen hakanud püüdma."

Hom.: "Ma olen kindel, et jõuan sinna."

2. Öht.: "Ma ei kaota kunagi eneseusku."

Hom.: "Ma suudan kõik."

3. Öht.: "Mul on alati edu; ma suudan kõik, mul on edu"

Hom.: "Mul on alati edu"

4. Öht.: "Ei ole tõkkeid, sest ma olen tugev, mul on igalpool edu"

Hom.: "Ma olen tugev, mul on igalpool edu"

5. Öht.: "Ma olen tugev. Mul on kõiges edu."

Hom.: "Tõesti ma olen tugev. Mul on edu"

Viie päeva möödumisel ühendame kõike suggestioonid konspekterides neid tubliste, mis annaks järgmise vormeli:

6. Öht.: "Ma olen tugev, sellepärast suudan kõike ja jõuan igasugustele sihtidele, mul on igalpool ainult edu"

Hom.: "Ma suudan kõike, mul on alati edu"

Kuna 5 õhtut üht ülal märgitud suggestiooni vormi harjutasite, tuleb vorm 6. iga õhtu seni korrata edasi, kuni teie ei ole enam kahtlust oma võimistesse.

Ülaltähendatud viisi järgi võib arstida igasuguseid puudusi, paheid või jälle arendada soovitavaid omadusi.

Ka suggestioonide vormid kõigiti võivad jääda selleks samaks, ainult sõna "edu" asemele märgite selle pahe või iseloomuomaduse, mida soovite arendada või arstida.

Harjutusi t a h t e j õ u arendamiseks.

Kuna eneseuskasvatamise harjutasite iga õhtu ja hommiku suggestiooniga, tuleb tahtejõukasvatamises peale harilikkude õhtuste suggestioonide ka päeval harjutada. Selleks teete puht kehalisi harjutusi, mis teie tahtejõudu ja enesevalitsemist arendavad suuremal määral, kui oskate seda ettekujutada.

Õhtuti harjutamiseks

Harjutus nr. 28.

Kuna täna hakasite arendama tahtejõudu etteoodud viisi järgi, kus teile selgus, et teie käed värisevad, et ka kõnnak pole kindel, et iga ettevõtte juures nagu kõhklete, siis öelge endale õhtu magama minnes:

"On saabunud silmapilk ümbersündimiseks. Täna peale suureneb mu tahtejõud. Mul on tahet juba nüüd."

Argates tervitage hommikut järgmiste võttega:

"Ma oman lõpmatult tahet".

Päevane harjutus.

Harjutus nr. 29.

Selle harjutuse eesmärk on katsuda järgi teie praeguse maagilise võime suurust, mis on esimeseks sammuks tulevasele vägevusele tahtejõu läbi.

Võtke leht paberit, postpaberi kaustas, mitte just paks ega ka õhuke, käristage see poolaks, selle järele võtke paber ühte nurkapidi kätte, hoides toda ühest küljest põidla ja teisest - kahe järgneva sõrmega, käsi sirutage enesest umbes jalg maad rinnast eemale, sealjuures küünarnukki mitte lastes keha ligi puutuda. Terve käsi peab olema täiesti vaba, s.o. ei tohi millegagi najatuda ega millogagi puutuda kokku. Selle järele lähenege peeglile, millel leidub vahest mõni märk või millo ise teete. Nüüd hoitke paber nõnda, et teine paberinurk s.o. vastav kinnihoitavaale, seisaks täiesti ristloodis, silmadega ja märgiga peeglil ühes liinis.

Hoidke paber sarnaselt kolm sekundit.

Harjutust tuleb jätkata, kuni paberit suudate 3-5 minutit, ilma et see märgist ei kalduks kõrvale.

Sarnane harjutus paistab küll liig lihtsana, kuid püüdke teha ta läbi. Kuid peasi: ärge kalduge silmade ja märgi joonest millimeetri võrragi kõrvale. Seesugune võtte läheb kergema vaevaga korda neil, kes täielikult valitsevad oma närve. Harjutus nõuab suurt närvi jõupingutust, iga harjutus äratab tegevusele teie närve. Mõõdapäasemata peatarbeks on siin püsivus, kui tahate harjuda edasi. Seesugune absoluutne püsivus ja liikumatus arendab e n e s e v ä l i t s u s t . See, kes soovib enese vägevust ja mõju ka teiste üle, peab suutma kõigepealt ennast valitseda.

Kes annab aga alla juba selles harjutuses, peab matma lootuse ennast veel vähem teisi valitseda.

Harjutus nr. 30.

Võtke leht harilikku kirjutusmaterjali kantseleipoogna kaustas, käristage see pooleks ning hoidke samuti, kui on juhutatud see esimeses kutses. Harjutage, kuni paber hakkab märgist ära kalduma, kas või millimeetri võrra.

Harjutus nr. 31.

Olete harjutuses jõudnud küllalt nähtavale tagajärgedeni, võtke paber veel suuremas kaustas ning jätkake harjutust õpitud viisil.

Harjutus nr. 32.

Hoidke vasak käsi väljasirutatuna enese ees, peopesa ülespoole. Nüüd asetage väljasirutatud peopesale parema käega veeklaas, millest $\frac{2}{3}$ on täidetud veega. Sellejärele laske parem käsi langeda küljele. Hoidke käsi veeklaasiga $\frac{1}{2}$ minutit sirgelt enese ees, püüdes kätt mitte millimeetritki tehtud märgist kõrvale lasta kalduda.

Harjutades saavutanud tagajärgi, suurendage aegamööda harjutusega ja klaasis veekogu. Tuleb püüda veega täiesti ääretasa täidetud klaasi hoida 15 minutit väljasirutatud käelabal, sealjuures kätt märgist mitte lastes kõrvale kalduda.

Harjutus nr. 33.

Hoidke käsi väljasirutatuna peopesa allapoole ja näitaja sõrmega sihtides märki. Püüdke ka selles harjutades saavutada tagajärgi - 15 minutit, sõrme märgist mitte lastes kõrvale kalduda.

Harjutusi k o n t s e n t r a t s i o o n i s

Harjutus nr. 34.

Üheks lihtsamaks, kuid väga mõjuvaks mõttekoonduse harjutuseks on, suuta igakülgselt tähele panna mingit asja.

Selles tarvitage mõnd teile kõige enam tarvilikku asja, näiteks taskunuga. Vaadeldge mõni minut tähelepanelikult, rahulikult asja. Sellejärel pange see kõrvale ning püüdke asi peensusteni paberile joonistada või kirjeldada teda. Muidugi ei nõua meie kunstiväärtuslikku joonistust, tarvis on ainult ülesmärkimisi.

Harjutust ei tuleks korrata üle kolme korra järgimööda, sest ta väsitab liialt mälu.

Harjutus nr. 35.

Teinud läbi eelmised harjutused, asuge enam raskemaile, kus käsitatavaks aineks võib olla mõni ligidalt sugulane või mõni igapäev tarvitusel olev asi.

Nii näiteks kujutage ette, et teile ligineb lugupeetavam ametivend. Korraga patsutab ta sõbralikult teile õla peale ning pörsutab oma kõverat piipu, mis teie rahu kõigutab. Silmapilkselt pöörake oma mõtted oma kirjutusmasinale, mille olite viinud parandada ja mis osadeks lahutatuna laual laiali lebab jne. Minuti 2-3-me pärast pöörake tagasi esimesele mõlgutusele, kus uuesti algusest peale alake; mitte aga sealt, kus katkestasite mõlgutamist. Harjutust võib korrata 4-5 korda, mis ühtekokku ei tohiks kesta üle 30. minuti.

Harjutus nr. 36.

Tihti ei suudeta meeles pidada inimeste nägusid kelledega kord kusagil on olnud kokkupuutumist. Viga seisab selles, et meie nägusid püüame meeles pidada neid ainult üldjoontes vaadeldes, peensuste peale tähelepanu mitte heites.

Esiialgu püüdke mõne oma tuttava mäovälimust kirjeldada. Tehke seda kirjalikult, et pärast võiksite järele kontrollida. Viimaks tehke sedasama võõrastega.

Vaadelge tähelepandlikult nina, silmi, suud, lõuga, juuksevärvi jne.

Harjutus nr. 37.

Kõrva kuulmist võib arendada samuti kui teiste organite võimeid. Selleks hoidke tiksuv kell kõrva lähedal. Sellejärele eemaldage see ikka kaugemale ja kaugemale, sealjuures aga tiksust püüdes selgesti kuulda.

Aias, vabas looduses, püüdke kuulmist arendada jälle nõnda, et maust müra-st mõne linnu laulu, putuka pirina ja viimaks mõne rohkõrre isesugust kahina püüate eraldada.

Minnud teatrisse, püüdke kuulda kaugemasse nurka eemaldudes etendust, ilma et ühtegi häält laseksite minna kaduma.

Mainitud harjutustega arendatakse kuulmise kõrval tublisti veel kontsentratsiooni võimet.

Harjutus nr. 38.

Käies tänaval püüdke kuulda kõigi möödaminivate inimeste juttude katkendeid ja pidada meeles. Kõik oleneb tähelepanemisest ja huvist. Tükk maad käinud, püüdke tuletada meelde nii nähtud nägusid kui seda, mida keegi neist rääkis teie kohal.

Harjutus nr. 39.

Päeva lõppemisel võtke rahulik asend ning katsuge mõttesilma ette terve päeva sündmused; tuletage meelde ja kirjeldage kõiki asju ja inimesi, kellega teil päevajooksul oli kokkupunkteid.

Esiialgu suudate väga vähe ja pealiskaudset

möödumust päevast meelde tuletada, kuid soovigune tähelepanemis- ja meeldetulet. misvõime kasvab harjutamisel järjekindlalt ning arendab suuresti teie mäluvõimot.

Harjutus ärgu kehtu kauem kui 15-20 minutit. Ja et end ajalugemisest mitte lasta eksitada, tarvitage äratuskella.

Harjutus nr. 40.

Järgmiseks kasulikuks harjutuseks on, et mõnda lihtsat muusikatükki või lauluviisi kuulatakse hoolega ja siis teda püütakse järele laulda või viilistada.

Harjutus nr. 41.

Olles saavutanud tagajärgi eelmistes harjutusis, harjutage end kätkestes kohtades arvused liitma, lahutama või korrutama.

Selleks minge hästi elavale, rahvarikkale uulitsale ning alake neid arve, ülesandeid lahendada, mis kodus kirjutasite valmis. Liites, lahutades ning korrutades märkige resultaadid üles, mida pärast kodus rahus järele kontrollige.

Teine harjutus võib seista selles, et vaatate kellegi peale eneste ees kirikus, teatris või muus avalikus kohas, kus vaate sihite teravalt samasse kohta, kui järgmiseski harjutuses.

Nimelt uulitsal minnes juhtige oma tähelepanu selle inimese peale, kes just teie ees läheb. Teie ja eelmineja vahel olgu 2-3 meetrit. Vaadake kindlalt, teravalt ja tõsiselt selle inimese kukla kohta. Oma vaatega nõnda ütelda kuklasse puurides avaldage mõttes soov, et see isik pööraks pead ja vaataks teie poole. Et seda harjutust hästi korralikult teha, tuleb korrata seda mitu korda. Aga kui teil see tegevus on juba selge, siis panete imeks,

kui paljude inimeste peale teie sel kombel võite mõju avaldada. Naised on selle laadilisele mõjuavaldamisele palju vastuvõtlikumad kui mehed.

Põhimõtteks samaseil harjutusil jääb igal puhul üks ja sama: koondatud vaade ja tõsine, käskiv, tugev "tahtmine" ehk nõudmine, -need on selle nähtuse peatingimused. Kui teie kahe eelpool kirjeldatud harjutuse juures leiaste raskusi, siis näitab see, et teie koondamisoskus ei ole veel tarviliselt haritud, ja see nõuab ühtlasi, et seda jõudu peab haritama.

Harjutus nr. 42.

Väga huvitav katse on ka see, kui eelsammuvat isikut sunnitakse määratud sihti liikuma. Selleks tuleb samuti kui eelmises harjutuses toimida. Kui eelkääiale keegi tulob vastu, siis võite teda omal soovil sundida vastutulejast minna mööda kas paremalt või pahemalt.

Harjutus nr. 43.

Kui kellegagi rääkides rääkija ei leia jutus kohe kohast sõna, ka sellele võite olla teie põhjuseks, kui nimelt mõtlete, et ta ei oska edasi rääkida, siis vaadake temale järsku otsa ja suggereerige sealjuures mõttes mingit teie poolt soovitud sõna. Väga paljudel korral ütleb rääkija just teie poolt mõjustatud sõna.

Muidugi peab olema sõna sünnis ja kõnesse kõlbama, sest vastasel korral võib juhtuda, et rääkija aktiivne mõistus segab vahele ja keelab sõna välja ütlemast.

Tehes seesugused katseid kusagil avalikul kõnel, võib juhtuda väga kummalisi lugusid, milleni ma teil ei soovita minna.

Harjutusi meditatsiooniks.

(enesessesüvendamiseks).

Harjutusi passiivsuses.

Passiivsuse saavutamiseks tuleb õppida kõigepealt täiesti rahulikult istuma. See ei olegi nii kerge nagu mõningad seda arvavad.

Harjutus nr. 44.

Kui võimalik eralduge vaiksesse ruumi, kus päevakära ei sega teid. Muidugi pole võimalik kõigil saada nõutavat vaikust ja üksindust. Niisugusel korral valige harjutamiseks kõige sündsam aeg. Peasjaks on see, et harjutaja saavutaks rippumatuse teda ümbritsevast elust. Et teie meeli miski ei pääseks segama, siis võite silmad siduda ja kõrvad sulgeda. Kuid sealjuures tuleb silmas pidada seda, et sidemed ei oleks tuntavad. (Kuna silmi siduda on võimalik tuleks kõrvu sulgeda vatiga ja sellele määrida peale vaha. Niisuguse kõrvade sulgemisega võib kärast isoleeruda suurel määral). Sellejärele tehke seistes 3 korda puhastavat hingamist (harj. nr. 22.) ning heitke pehmele toolile või voodi, et kõik lihased ja närvid igasugusest pingutusest vabastada. Teil tuleb saavutada seda võrt rahulik ja pingutusist vaba olek, et end nagu ei tunneski olemas. Sellejärele hingake kaks korda puhastavat hingamist ning püüdke oma mõistus juhtida ainult sellele, mida kavatsete ette võtta.

Harjutus nr. 45.

Istuge võimalikult mugavalt toolile. Sirutage jalad ette välja või hoidke nagu harilikult istudes konksus.

Kehaseis olgu sirge, rind üles tõstetud ja kael parajalt välja sirutatud.

Käed olgu lastud kuni küünarnukkideni külgedele ning edasi põlvedele, sülle juhitud, käelabad asetatud üksteisele.

Saavutanud niisugune asend, ja rahustanud end tehes 3-5 korda puhastavat hingamist jääge rahulikult, ilma et mõtleksite millegi peale, istuma. Püüdke nii istuda 1 minut, ühtegi lihast, varvast, ühesõnaga mitte midagi liigutades.

Niiviisi harjutades suurendage harjutuse aega järjekindlalt, kuni suudate istuda täiesti rahulikult ja liikumata 15 minutit.

Harjutus nr. 46.

Võtke niisugune olek, nagu harjutus 44 ehk 45 on õpetatud. Edasi tuleb mõttekujutusega langetada end passiivsesse olekusse. Selleks tuleb ette kujutada valget kettast mustal pinnal ümber keerlemas alalõpmata oma telje. (kui ettekujutus on nõrgalt arenanud, tuleb ette soada must rätik või paber.)

Säärane passiivsuse harjutus erineb aktiivsusest seega, et katsetaja ei mõtleks midagi mustast pinnast ja valgest kettast. Tuleb vaid näha valget kettast mustal pinnal mõttes tiirlevat, ilma et mõeldakse miski muu peale.

Sarnaselt tuleks harjutada esialgu 3-5 minutit; 10-12 harjutuse järele suudetakse harilikult kõrvalistest mõtetest vabaneda ja siis võib harjutuse järele 3-5 minuti võrra suurendada.

Kõige selle juures tuleb hoiduda uinumise eest, mis peaks sündima aga ilma pingutusteta, sest vastasel korral oleks see kõrvale kaldumine. Kuid sarnaste kõrvalekaldumiste vastu võib jälle äratajat samasuguselt tarvitada, kui eelmistes loengutes on näidatud.

Suudetakse sarnaselt ilma mingisuguste mõtete ja viirastusteta näha 10 minutit kotast, võib üle minna järgmisele harjutusele, mis selles seisab, et kotta asemel nähakse keerlevat ainult väikest (umbes sendilist) valget täppi, ja harjutada selles samuti kui eelmises edasi.

En saavutaud ka selles soovitud tagajärjed, alatagu harjutusega, kus enesele midagi ette ei kujutata. Suudetakse ka seda, ongi katsetaja jõudnud nõndanimetatud passiivsesse olekusse, mida "mittemillegagi" võib võrrelda.

Harjutus nr. 47.

Istuge võimalikult mugavalt tugitooli. Sirutage jalad ette välja või hoidke harilikult kokkus. Tehaseis olgu sirge, rind üles tõstetud ja kael parajalt välja sirutatud. Rahustage end tehes 5 korda puhastavat hingamist. Sellejärel sirutage parem käsi sirgelt välja, peopesa allapoole, sõrmed vabalt, põial sirgelt. Nüüd väntige oma põidla küüntele, püüdke sealjuures mittemidagi mõelda. Harjutus parema käega keetku 1 minut.

Rahustuge, tehes 3 korda puhastavat hingamist ning jätkate sedasama parema käega.

Harjutada tuleb seni, kuni vabalt 15 minutit kätt suudate nõutud viisi järgi hoida ning sealjuures mittemidagi ei mõtle.

Harjutus nr. 48.

Tuleb saavutada seisukord, esialgu küll vaigusalt kodus, kuid pärastpoole juba uulitsal kõndides, kus midagi ei tunta, kuulda ega nähta, või õigenini nähakse, kuulatakse ja tuntakse, ilma et selle üle mõeldaks järele.

Tuleb jätkata harjutamist, kuni nüüd juba sidumata silmade ja kõrvadega.

Tulob alata kindlas usus, et teie ei taha midagi tunda, näha ega kuulda. Esmalt saavutate mugava asendi (harjutades odasi tuleb lihtsalt seista), sellejärel kujutate ette (nagu harj. 45) tiirlevat ketast, siis vähendate selle iga tiirlemisega ikka vähemaks ja vähemaks ning lõpuks kaob see hoopis. Teie ei taha ju midagi näha ja teie ei näegi enam. Nii jääte istuma 15 minutiks, ning ärataja põrin äratab teid olekust.

Harjutus nr. 49.

Täitke ääreni veega harilik teeklaas, mis peab olema ilma igasuguste ilustusteta, asetage see lauale. (Sarnasel korral, kui kõrvalised vormid teie pilku tükivad eksitama, asetage klaasi taha helesinkjashall suurem poogen paberit või lina, et miski peale klaasi ei paistaks teile silma). Sellejärel istuge mugavalt tugitooli või kummarduge enam lauale lähemale, nii et veeklaas oleks teist 1 meetrit eemal, ning hoidke pea nõnda käte vahel, et sõrmede otsad või peopesad haaraksid meelokohti. Mõni silmapilk vahtige tungivalt klaasitsentrisse tarvitades harilikku hingamist.

Sellejärel silmitsega vähe paberit üht küllalt suures kirjas kirjutatud harjutust ning alake uuesti tungivalt kõike oma usku ja mõtteid koondades, klaasi tsentrisse vahtima. Harjutus kestva 20 minutit, peaksite aga sealjuures uniseks jääma, uinuge, kuid püüdke ilma suurema pingutusteta silmi kauem lähti hoida ja kogu aeg harjutust mõttes korrata.

Harjutades sarnaselt võib juhtuda, et nõus äkki kirja näete või jälle unes midagi näete, mis harjutusega on seotud.

Kõige peale vaatamata tuleb harjutusi jätkata, teades, et neil teie peale on suurepärane mõju.

ENESEARSTIMINE.

=====

autosuggestiooniga ja hingamisega.

I Meetod.

Kannatate mõne pahe all, näiteks - suitsetate, kardate, või soovite mõnd küllalt veel nõrka iseloomukülge, näiteks võlvust suurendada, siis võite kõike seda ilma suurema vaevata saavutada ainult autosuggestiooniga.

Harjutus nr. 50.

Eralduge vaiksesse kohta, päeval või öhtul, või tehke alljärgnevat öhtu magama heites, nagu seda saate läbi viia:

1. Enne harjutust tehke 3 korda puhastavat hingamist (harj. nr. 22).
2. Võtke asend nagu harjutuses nr. 44 ehk 45 on juhutatud. (Muidugi ei tarvitse enam silmi ja kõrvu isoleerida). Teete seda öhtul magama heites, voodis lamades, siis niisuguses poosis, nagu uinute kõige kergemini.
3. Saavutanud vajaliku asendi, tehke veel 2 korda puhastavat hingamist (harj. nr. 22).
4. Püüdke jõuda passiivolekusse, nagu harjutuses nr. 44 on juhutatud (s.o. püüdke seda harjutust tehes hävitada, nii hästi kui see teil läheb korda, kõik mõtted endast).

Kõik neli nõuet tuleb saavutada vabalt isearäralise pingutusteta. Ei suudeta seda täielikult, tuleb leppida võimalikuga. Tagajärjed ei jää tulemata sellegipärast. Tarvis läheb ainult ehk mõningaid harjutusi enam. See on ainult ajakahju.

5. Kujutage end nõnda kartmas, nagu see tõelikult teie on olemas. Mõlgutamises minge ikka pahe suurendamisele. Kujutage ette ene-

sele seda seisukorda kuhu kartmismõte teid võib viia, kõige halvemalt. Olles jõudnud 15 minuti jooksul mingi määrani, peatuge.

6. Tehke enese rahustamiseks, sest ettekujutus võib olla meeliärritav (mida elavam seda parem), harjutust 22, 5 korda.

7. Jätkake kujutlusi enese olevast iseloomust või kartuse suurusest ning juhtige mõlgutused nüüd vastupidisesse suunda, s.o. kujutage end inimesena, kellel kartuse pahe hakkab kaduma ja täielikult kaob. See kõik sündigu jälle 15 minuti jooksul.

8. Tehke puhastavat hingamist (harj. nr. 22) 5 korda.

Kui mõlgutamisel punkt 7 järgi pole uinunud, mis kergesti võib juhtuda, kui harjutust tehakse magamaheitmise eel õhtu, siis tuleb mõlgutamist jätkata, tehes esmalt punkt 8 nõutud hingamist.

9. Kujutage ette endale 5 minutit kaht inimest. Üht, kes kardab ja teist, kellel puudub kartustunne. Hinnake neid teadlikust küljest, s.o. kartuspahe meeletut mõtet seda kahju mida teine, kes kardab, endale kartuse kujutamisega loob (see on ju sunnimõte), ja seda kasu, mida see saab, kes midagi ei karda ja alati teadlikult, tahtega end valitseb.

10. Tehke puhastavat hingamist viis korda.

11. Mõlgutage edasi end tundes niisugusena, kellel küllaldaselt on teadlikku taht ja ettevaatust; kellel tundmata on see kartus.

Niisuguses mõttes uinuge.

M ä r k u s :

Kui harjutus sünnib enne magamaheitmist, siis võib uinuda punkt 11. ettetoodud viisi järgi. Sünnis harjutus aga päeval, kus teil polnud soovi magama jääda, uinuge ikkagi nagu punkt 1 on soovitatud. Et aga mitte liig kaua jääda magama, selleks tarvitage äratajaid.

Harjutamisel on soovitatud eri punktidel mitmesugust ajaväldet. Et aga ajavaatamisega end mitte eksitada, sest see on teatav kõrvalekaldumine, siis tuleb kunagi enne katsuma järgi, palju teil aega läheb mõlgutuse peale ja palju suudate või kui kaugele jõuate 15 minutiga.

Jäate aga mõlgutamistes liig ruttu uniseks, tehke enne harjutust osaline või täielik ihukarastamine.

Harjutades aga päeval ning soovides jätkata peale harjutamist endiselt päevast tegevust, tarvitage harjutust pilgu fikseerimiseks (ühte punkti vahtimine). Selleks asetage endast eemale lauale teeklaas ääretasa veega, mis peab olema täiesti ilma ilustusteta, ning juhtige harjutuste ajal oma vaade nii klaasisolevasse vette, et pilk peatuks klaasipealses ulatuses. On inimene elava kujutusvõimega (elavalt ette kujutama õpite harjutusis), jätkub, kui teatavast pahet kujutate ette üks kord kõigis 11 punktis nõutud viiside järgi. Ei suudeta ettekujutusega elada kaasa, tehtagu ülalkirjeldatud harjutust 3-5 öhtul või päeval, igakord harjutades läbi ainult üks kord kõik 11 punkti.

Harjutust tuleb teisel päeval jätkata. Harjutage seeni kuni tunnete, et olete hävitanud ülearused mõtted endast. Olles saavutanud juba mõningased resultaadid, asuge järgneva iseloomu omaduse kallale, siis kolmanda, neljanda jne., ning pöörduge jälle mõneajapärast tagasi, tehke esimese harjutuse viimast punkti (11) äränagemise järgi ühel või kolmel öhtul järgimööda. Teiseks, ärge kestku niisugusel korral harjutus mitte üle 1 tunni.

Harjutus b.

Ärgates ärataja peale või hommikul, s.o. magamaheitmise korral harjutades, suggereerige täis kindlat usku:

"Ei ole kartust, ma ei karda miskit!"

Meetod II.

Nagu teada, seisab selle meetodi järgi harjutamine suggestiooni automaatselt kordamises, mistõttu tuleb tahtsada ka teisiti kui esimese meetodi järgi. Kõigepealt sõlmige siledale niidinoõrile 20 tuntavat sõlme. Seda sõlmitud nõõri kandke alati enesega kaasas. Igal võimalikul juhusel võtke ja korrake soovitud suggestiooni 20 korda. Käega kombake (katsuge-lugeda) sõlmi.

Niisugune nõõr on selleks, et arvu lugemisega tähelepanu juhtida mitte kõrvale.

Harjutus nr. 51.

1. Püüdke mittemidagi mõtelda. Kui teil on usku ka vähe suggestiooni mõjusse, siis ärge mõtelge ometi, kas see aitab või mitte. Jätke kõik Jumala hoolde.

2. Korrake 20 korda kombates sõlmi: "Ma ei karda, ma ei karda jne. jne."

Pahatunde või valu kaotamine.

Harjutus nr. 52.

Tunnete harjutuste lõpul ehk ärgates enesel kunagi paha, samuti mõnd füüsilist valu, suggereerige: "Läheb üle, läheb üle, läheb üle jne."

Suggestiooni tuleb kiirelt korrata, kus kiiruse tempo alaliselt vähenaks, kuna käega kas otsamööda või haiget kohta silitage.

Psüühika peale jätab see kirjeldamatu mõju. Kutsudes abiks oma alateadvuse, võite seadaviisi raskemal elukannatusil end ise aidata ja ka teistele kergendust tuua.

VÕLU HARJUTUSED.

E n e s e ü m b e r l o o m i n e m a a - g i l i s e k s .

Peale selle, kui olete juba vabastanud end kõigist suuremaist ja kõige sagedamini ette-tulevaist pahedest, asuge end põhjalikumalt ümber looma.

Harjutus nr. 54.

Iga õhtu toimige nõnda, nagu harjutus 51 on juhatatud, jättes välja keskmised 6 punkti (s.o. 5-ll).

Kõigepealt täitke harjutus 51-es neli punkti. Selle järele minge iseenesega karmilt kohtusse. Olge süüdlane ja kohtumõistja ühel ajal. Tuletage meelde kõik päeva jooksul läbielatud toimingud, kõnelused olekud - ühesõnaga terve möödunud päev. Püüdke sealjuures otsekoheselt ise endale aru anda, kas kõike läbielatud kuidagi ei oleks saanud täita paremini. Tähendab, otsige oma väärsamme. Leiades neid, kaaluge järele võimalusi, kuidas oleks pidanud toimima, et midagi anti-paatset ei oleks leisnud. Tähendab: mida ja kuidas oleksite pidanud toimima, ja mida ei oleks tohtinud täita.

Jõudnud arusaamisele vigades, koostage kõigist leitud puudusist üks suggestiooni vormel ning toimige nõnda nagu harjutus 27-das punkt 6-as on nõutud, ainult selle vahega, et suggestiooni ei korrata mitte nädal aega, vaid ainult sellel õhtul.

Teil peab nüüd juba jätkuma takti ja tahet ühekorruga kõrvaldada leitud pahe oma iseloomust, sest järgneval õhtul leidub ehk jälle midagi. Ei ole aga vastleitud puuduste ja eksi-

tuste register suur, võite leituga siduda eelmise õhtu omi jne.

Seda harjutust tehke terve eluaeg. Inimene on ekslik ja sellepärast leidub pihtida ka arenenuimal ikkagi midagi, ammugi veel siis, kui see sünnib i s e e n e s e l e Jumala ees, kellelt ka roimar loodab andestust.

Harjutusi v õ l u m i s e k s s ilmadega.

Saanud suurepärased tagajärjed ümbersündimises, asuge alles siis alljärgnevatele harjutustele, sest ilma ülaltähendatud harjutuste tulemuseta oleks mõttetu vaeva näha maagilise pilgu, hääle ja muude mõjuedasivahendite kallal. Kes ei ela laitmatut eluviisi, füüsilises ja psüühhilises olemises, ei saavuta kunagi suuremat maagilist võimu pilgus, hääles, liigutuses kui ka kõiges muus.

Üldreeglid silmade harjutamisel.

1. Enne harjutamist silmad peata karastava veega.
2. Alata harjutust ajaga suudetavast täppi vaatamisvältest 1 minut vähem. Harjutades edasi iga kolme päeva järele suurendada vaatamise vältet $\frac{1}{2}$ minuti võrra.
3. Vaadates püüda silmi mitte pilgutada. Peale pilgutuse harjutus lõpetada.
4. Harjutamist lõpetades silmad karastada külma veega.
5. Tundes silmades kihelemist, tuleb harjutus otsekohe lõpetada, enne veel, kui pisarad hakkavad voolama.
6. Toa valgus ärgu olgu mitte liig tugev ja tulgu harjutaja seljatagant.
7. Harjutusruumis ei tohi olla tugeva käigu-ga kella, mis tiksumisega võiks harjutajat hüpnotiseerida.

8. Harjutades tuleb mõtelda, et omandate see-
ga haruldaselt võluva vaate. Samuti tuleb har-
jutades suuta ka täielikult hingata.

9. Silma harjutusi võib päeva jooksul teha
3 korda, kui sealjuures hoiduda enese väsi-
tamisest. Harjutada võib hommikul, lõunal ja
õhtul.

Kontsentraalpilgu saavutamine.

Alljärgneva esimese seitsme harjutuse ees-
märgiks on saavutada võimet kuni 15 minutit
vahtida ilma silmi pilgutamata ühte täppi.
Järgneva kaheksa harjutuse eesmärgiks on a-
rendada teid edasi vahtimisega iseenese sil-
madesse peeglis, et saavutada kontsentraal-
vaadet.

Silmaharjutuste üldsihiks on aga, arendada
teis võimet 15 minutit silmipilgutamata vöö-
rastele, kellega teil on kokkupuuteid, vah-
tida silmadesse.

Harjutus nr. 55.

Harjutaja istekohast 1 meeter eemale sei-
nale tuleb kinnitada joonistuspaberi suur
poogen, mis võib olla vähe hallisinikat kar-
va (pleekinud hall), et harjutades ei paistaks
midagi silma, peale märgi. Poogna keskk kohta
kinnitage või kleepige (nõnda, et ei oleks
kinnitusmärke, knopkapeasid) postkaardi suu-
runa valge paber, mille keskk kohta on joones-
tatud 3 sm. läbimõõduga järgmine ring: ringi
sisse on joonestatud uus ring, mille läbi-
mõõt on 3 mm. Tsender jääb valgeks, kuid vahe
kahe ringi vahel tuleb värvida hästi mustaks.
Märk tuleb kinnitada silmadega loodis olevale
pinnale.

Harjutamisi alata mugavalt toolile asen-
dudes, nagu on juhatatud passiivoleku harju-
tuses 49.

Vahtimist alata otse eneseette, silmadega ühekõrguselo kinnitatud täppi.

Harjutamisel ettetulevad nähted:

Vahtides täppi kaob tihti valge täpp mustas ringis täielikult, või võtab tuhmhalli värvi. Musta ringi välise ääre ümber ilmub hele vari. Tihti kaob kõik silmist ja muutub halliks.

Kõik need nähtused ei ole midagi sellist ebaloomulikku, mille vastu tuleks võidelda. Tuleb püüda ainult silmi hoida lahti, neid lasta mitte pool pilukile minna.

Harjutus nr. 56.

Olles saavutanud eelmises harjutuses 10-15 minutilise absoluutselt silmipilgutamata vaate täppi, tuleb püüda sedasama saada kätte kõrvale vahtides.

Selleks saada aluspaber kui ka selle keskel olev märgiga paber istmest 2 meetrit pahemale.

Harjutus nr. 57.

Olles saavutanud püsiva vaate 10-15 minütäppi pahemal, saavutage seesama ka paremal.

Harjutus nr. 58.

Jätkake vasakule vaatamist seinal, mis 1 meeter istmest on eemal, kus märk on seatud seinale $\frac{3}{4}$ meetrit kõrvale, toolist vasakule, edaspidi ka 1 meeter.

Harjutus nr. 59.

Jätkata sedasama, vaadates paremale poole.

Harjutus nr. 60.

Jätkata sedasama, märk pandud enese ette põ-

randale naha, silmist 1 meeter alla, ühtlasi ka vähe eemale.

Harjutus nr. 61.

Teha harjutus, kui see on läbiviidav, ülesse vahtides, kuhu märk tuleb seada üles samuti kui põrandale.

Harjutusi tuleb jätkata eelmiste harjutuste kujul, s.o. tuleb järkjärgulise vaatamisvälte pikendamiseega saavutada võime pilgutamata vahtida ühte tsentrisse. Edasiharjutamine erineb eelmisest sellest, et täpi asemel vahitakse maagilist muljet tekitava vaate omandamiseks, mis selles seisab, et enda pilgule harjutate igavesti juurde järelemõtleva, nagu naeratava külgetõmbavuse, nüüd peeglisse, iseene peeglipildi silmadesse.

Harjutus nr. 62.

Istuge mugavalt toolile üks meeter peeglist eemal, vahtige peeglist iseenda peeglipildi silmadesse.

Vahtida tuleb silmadevahelisele pinnale, sinna kohta, kus algab nina.

Harjutuskäiku ja vahtimisaega tuleb suurendada samasuguselt, kui on märgitud harjutuses nr. 55, kuni võite pilgutamata vaadata 15 minutini peeglipildi silmadesse.

Harjutus nr. 63.

Jätkata peeglipildi silmadesse vahtimist samasuguselt, kui sündis see harjutuses nr. 56 täppi vahtides. Selleks asetage peegel enesest 2 meetrit pähemale.

Harjutus nr. 64.

Jätkata peeglipilti vahtimise edasiharju-

tamist samasuguselt, kui harjutuses nr. 57 täppi vahtides.

Harjutus nr. b.

Jätkata peeglipilti vahtimise edasiharjutamist samasuguselt, kui harjutuses nr. 58 täppi vahtimist.

Harjutus nr. 65.

Jätkata peeglipilti vahtimise edasiharjutamist samasuguselt, kui harjutuses nr. 59 täppi vahtides.

Harjutus nr. 66.

Jätkata peeglipilti vahtimise edasiharjutamist samasuguselt, kui harjutuses nr. 60 täppi vahtimist, kuid selle vahega, et peegli katate paberipögnaga, kuna paberist löikate välja ovaalikujujulise tüki, nii et peeglist paistaks vastu teile ainult teie oma nägu.

Seesugune ettevalmistus on tarvilik selleks, et teile vastu ei paistaks ümberseisvate asjade peegeldused, mis peegli mahaseadmisega kujutavad ebamäärast pilti.

Harjutus nr. 67.

Jätkata peeglipilti vahtimist harjutust samasuguselt, kui harjutuses nr. 61 paberi, ja peegli kattes paberiga nagu harjutuses nr. 66 on juhutatud.

Harjutus nr. 68.

Olles omanud juba püsiva (silmi pilgutamata) võime ka oma peeglipilti vahtimises, jätkake

harjutust sellega täiendades, et ainult silmadega väljendate rõõmu, kahetsust, kurvasust ja viha. Kõige selle juures ei tohi aga ühtki näolihast pingutada, kortsutada, mulje tuleb edasi anda ainult pilguga.

Harjutus nr. 69.

Jõudnud astmele, kus silmavaatega suudate väljendada igasugu tundmusi, harjutage end peale tungiva vaate veel maagilist muljet tekitava vaate omaniseks, mis selles seisab, et anda pilgule igavesti harjutate juure nagu järelemõtleva, naeratava külgetõmbavuse.

Võlumise taktika

ehk

kuidas saavutada elus edu, võita ümbruskonnas sümpaatiat ja hoida alles see.

Omastades kõiki läbivõetud juhtnööre naelutage oma eluteed näitavale postile õiget võlumistaktikat õpetav kiri, mis kogub energiat ja kogu aeg peab silmas üht sihti - olla maagiline.

Teadliku tahte siht on - jõuda teadlikult takistusid võites ülesseatud eesmärgile.

Eluõnn peitub aga energia kogus ja otstarbe kohases tarvitamises. Võimu ja jõudu saavutavad ainult need, kes jõudu koguvad enesesse tagavaraks. Sest keha ja vaim pannakse liikuma ainult elujõust, elumagnetismist, mis inimeses isiklikuks magnetismiks saab.

Et meie aga ei tohi enda füüsilise ja psüühilise organismiga pillavalt talitada, on saanud mõistetavaks vististi kõigile. Looduse käik on, et iga eluaatomit peab tarvitava hästi ja kasulikult ainult enda "Mina" jaoks.

Meie peame ainult nõnda palju jõudu tarvitama ära, palju seda nõuab mõni tarvilik ülesanne.

Õnnelik on see pärast see, kes suudab oma elu lõpu algusega ühendada.

See on terve teadus. Teie peate selgeks õppima kõiki neid teadmisi üksikasjaliselt peensusteni, sest seda nõuab elutarkus.

Teele asudes peate otsustama, et saavutate edu, ja seda usku ei tohi unustada ka minutiks, sest edu elus saavutavad ainult need, kes püüavad täie andumusega temale.

Mõttetu oleks jääda uskuma, et teid tabaks mõni harva ettetulev õnnelik juhus. Neid on sedavõrt vähe, et sarnaseist oletusist peab loobuma arusaaja inimene. Tarvis on vaid ise õnne sundida enesele vastu naeratama.

Arge laske eksitada end ettekuulutustest. Olge nii hingeliselt kui ka füüsiliselt puhas ja iseseisev ning lootke ainult iseenese peale.

Kaotada vara, ligimest, sõpru jne. on kurvastuseks ja õnnetuseks igale, kuid kahtlemata on see palju õnnetum, kes kaotab eneseusalduse. Ainult iseenese peale olla julge, püüdke edasi, kuni kõik võimalused on katsutud läbi. Ükskõik missugune ka ei ole teie minevik ja olevik, uskuge ja püüdke õnnelikumasse tulevikku.

Otsige ja leidke oma õnnede ja õnnetuste tekkimise põhjusi, et osata kaitsta ja hoida end nende kordumise eest, mis võib takistada tõsise õnne saavutamist.

Õnnetus muutub tihti väljakannatamatuks mitte sellepärast, et ta on suur, vaid et ta eeg tuntakse suurt võimetushirmu.

Õnnetu, see on haletsemiseväärne sõna - häda, kui see kord midagi muud ei tea, kui seda!

Enne kui asuda täieliku õnne ja edu saavutamisele, tuleb jõuda eneseäratundmisele nii

füüsiliselt kui ka psüühiliselt. Õppige tundma end igakülgselt ning otsige oma loomust kujundavaid põhjusi.

Igal inimesel on oma hääd ja halvad omandused. Ühtede tulemuseks on võlvvus, teiste eemale tõukavus. Just nende omaduste peale tulebki juhtida oma tähelepanu.

Püüdke saada teada teiste arvamist enda kohta, ning arvestage neid, kaaluge ning võtke neid omaks, kui olete leidnud neis midagi tõelist.

Teadke, et iga inimene, see, mis tal on ja mis ta on, ei ole muud kui saadus sellest, mis ta mõtles ja tegutses. Oma tegude ja avalduste hindamist aga otsige mitte enesest alamalseisvate, vaid ülemalseisvate poolt.

Ükskõik missuguses vanaduses te ka ei oleks, ärge pidage end kunagi ümbermuutmiseks vanaaks, tuletage meelde mõttetera: "Parem hilja kui mitte kunagi", ja seda, et "terves kehas asub terve vaim". Esimeseks tarbeks olgu tervise soetamine. Kellel tarvis puudulik ja kellel on ta juba olemas kõigil tarvitseb teada hoida ning hooldada. Sellepärast pidage söömas ja joomas mõõdukust ja korda.

Inimene on sageli iseene suure vaenlane. Tihtipeale märkate, et õige andekail ja korralikel inimesil seeläbi läheb palju kasuma, et ei osata pidada ülal end küllalt tagasihoidlikult ja jätta enesest hea mulje, on tarvis ühesuguselt esineda nii kehvide kui jõukate vastu. Alati olge esinemistes ühesugune kõigi vastu, ka siis, kui see on kas või teie vaadete või seisuse vaenlane. Alati rahulik, ükskõik missugustes tingimustes, püüdke olla vastutulelik ja väljendada oma mõtteid viisakalt, usaldustäratavas toonis, lühidalt ja nagu tõelikus seda nõuab. Arge jutustage midagi sarnast, milles tundub kas või kaudseltki ebatõelikkku. Pidage meeles, et viisakus

(mitte nagu harilikult viisakus daamide vastu, kes ses suhtes armastavad eesõigustatud seisukohti) on määre, millega määratakse seltskondlist mehhanismi. Seepärast hoiduge tõsi - selt uhkuse, tujukuse, enesest enam kui teisest lugupidamise ja upsakuse eest.

Olge tagasihoidlik ja ärge koormake oma mõistust tühiste asjadega, olge tagasihoidlik nii oma maitsetes, vaadetes, tegudes kui ka tutvusis. Olge ettevaatlik tutvuste sobitamises. Valige ainult nende seltsi, kes teile kuidagi väimliselt ehk füüsiliselt võivad olla kasulikud. Alati püüdke võita isikute lugupidamist, kelle kaasabi vajate võib-olla hädapäraselt. Kõige pealt peab aga tundma inimesi, kellega on kokkupuutumisi.

Jätavad nad enestest hea mulje, otsige nende seltsi, tunnete neist enesele mingit kahjulikku, eemalduge nende tutvusest. Kuid alati püüdke varjata oma välimust ja näoilmet, et see teie sisemisest tundeilmast ei annaks mingit pilti. Laske olla varjul teie hingeelu väliste pilkude eest. See ei ole mitte silmakirjalikkus, pahe - vaid ümberpöörduvalt - kaitse silmakirjalikkuse vastu teiste poolt.

Inimestega läbikäimise oskus sammub esirinnas, oskus manada esile sõbralikku, seltsimehelikku tunnet.

Üheks kõige mõjukamaks teguriks sõbraliku tunde esilemanamiseks on teiste aitamine. Ilusaist sõnust ja suurist lubamisist ei jätku selleks, et teid keegi hakkaks hoidma enda sõbraks. Sõprust ja teiste lugupidamist saavutatakse tegudega. Kui aidatakse, tihti teisi, kusjuures heateod sugugi ei pruugi sisaldada midagi rasket või suureneelset ja nõnda, et aitavale ei jää muljet, et talt meelepidamist nõutakse, siis toob see kahtlemata teiste sõpruse ja lugupidamistunde.

Aitamise ja helduse maagiline mõju ei saisa

aga selles, mida anda, vaid kuidas aidata ja anda. Kaasabi või kingi väärtus ei peitu mitte sedavõrt selle suuruses, kuivõrt just abi, kingi, kiituse jne. momendi ja vajalikkuse tabatuses. Olles alati sõbralik, peate oskama end ka nii seada sisse, et teil alati oleks midagi nii nõu- kui tegeliku abi andmiseks.

Kuid suuremaks kunstiks kui sõpruse seotamine on soetatud sõpruse alleshoidmine. See, soovib alalist sõprust, peab olema oma esinemises püsiv. Ta ei tohi sarnaneda nendele, kes täna on nii lõpmata armsad, kuid homme ei püüa varjata oma pahurat tuju või ükskõiksust teie tutvuse suhtes. Kuid teie ei tohi ka kuuluda niisuguste hulka, kui tahate olla maagiline, kes eelmised sõbrused kohe unustavad, kui silmapiirile kerkib teine, kellele rutatakse pakkuma siis kõike seda, mis oli saanud osaks senisele sõpradeks peetuile. On aga aidatav niisugusest liigist, kes ei hooli teisest, vaid tahab näha ainult enda aitamist, isegi enamal määral, kui teil see on võimalik, siis talitage taktikalikult ning öelge ära niisuguste sõprusest. Inimesed, kes ainult siis, kui neil on häda, oskavad leida neid, kes neid aitavad, ei vääri seda, et kutsune neid oma sõpradeks. Samuti pole ka see teie sõber, kes vabandustega tänab tegude asemel, kus muidugi teil teraselt tuleb arvestada tema seisukorda ja püüdeid tegeliku tasumise või tänamise peale.

Rääkides sõpradest ei saa märkimata minna mööda ka vaenlastest või vähemalt kadestajatest. Kuna kadetus piinab inimesi suurel määral, kaob seesugune tunne lastevastu ka kademaal inimesel ja sellepärast tuleb olla teil iseäranis tähelepanklik tehes lastele millegagi head neelt, kuna seega maagiliselt mõjute ka kõrvalseisvate inimeste peale.

Vaenlaste ja kadestajatega võite tagajärjekalt astuda võitlusse kui tunnete neid. Ainult ise veendudes kellegi vaenlikkuses teie vastu, mitte aga oletades seda teiste ütelusist, asuge külmavereliselt jälgima vastakust teile. Võitjana võitlusest tuleb välja see, kes oskab rahulikult end valitsedes kõige muretumalt ja lahkelt tungida oma vastaste kavatsustesse ja seega ärritada neid äpardusis. Kes aga ärritatuna oma vastasist konflikte otsekohe laseb kerkida esile, see võib kergesti saada kõrvalseisjate silmas võidetuks ja süüdlaseks.

Levitavad teie vastased teie suhtes laimdusi, siis jääge oma endise rahu juurde. Tungige laimduse juurdlemises selle aiglevitajateni ning asuge end tegudega näitama just vastusihis laimdusele. Sellel kui kõige reaalsemal võttel on palju suurem mõju kui vastuväitmisel või laimajate noomimisel.

Soovite võluda kedagi, hoida enese mõju all, tegutsege nõnda, et tähendatud isik ei ole teadlik teie püüdeid. Ta peab arvama, et kõik sünnib nagu tema omast heast tahtmisest.

Võitnud kedagi, pange tähele neid põhjusi ja katsuge kasutada neid tegureid, millega saavutasite võidu, ka järgmistel esinemistel mõne teisega, et õppida tarvitama oma arenumaid mõjumistegureid, mille tõttu viimaks saab harjunuseks nõnda esineda, et ainult neid võimeid võtate abiks, mis teil on alati tugevad.

Ei miski tohi painutada teid oma mõju alla. Alati peab jätkuma jõudu teil vabastada end võõra mõjust. Teie tahe peab olema vaba, veel vabam aga teie mõistus. Ärge võimaldage kellegi end võita, teie tahtest on ärarippuv kõige valitsemine, teie võimuses on tunda ja parandada kõige maailma pahasid.

sest isiklikule magnetismile ei saa olla takistusi juba seepärast, et ta on rajatud kõige kindlamatele moraali alustele.

Ei tarvitse jutustada sugugi palju. Ainult juba teie sealviibimine peab avaldama suuremat mõju kui inimeste jutustused.

Juttu tuleb alata äkki ja soravalt, mis teie kaaslasel võtab võimaluse jutu sisu võtta kaalumisele. Enne kui aga miskit rääkida, mõelge hästi järele, mida kavatsete avaldada, ning kujutage mõttes ette, kuidas see kõlab. Nii mõnigi tarvitlik märkus võib vaenlasi tekitada just oskamatusesest väljenduda. Kellelegi ei tee rõõmu, kui talle heidetakse ette ta puudusi.

Alaliselt sarnaselt praktiseerides omate juba harjumuse sõeluda iga oma mõtete, millega vabanete üleariususest. Vähe leidub kütkestavat kõnet, on tarvis nii kanda ette, et see huvitaks. Mitte see ei jäta muljet, mida meie räägime, vaid kuidas meie räägime. Kuid pidage samal ajal meeles, et energiline inimene teeb rohkem ja räägib vähem. Teie mõjumise saladus ei tohi peituda pikkades kõnedes ja ilusates sõnades, vaid teie isikus.

Olge tagasihoidlik ja laske alati enne oma seltsilistel jutustada. Alati hoiduge sellest kõnelemast, mis teid huvitab, arvestage enam seda, kellega soovite rääkida, sest et see, mis teid huvitab, võib-olla ei huvita teisi.

Kõnes püüdke mõista teisi ja teha oma kõnet mõistetavaks.

Kõnes ärge tarvitage kunagi võõrkeelseid sõnu ja keeruliselt raskeid kõnekaande, mis teie jutu teeb mõnele mõistmatuks. Esimese ülesandena kellegagi juttu alates küsige endalt, mis siht või eesmärk on sellel. On see leitud või mõistetav, kuhu kõne viib, aidake omalt poolt see siht viia lõpule.

Kellegagi rääkides pidage silmas, missuguse mõju teie kõne jätab tema peale. On see tüütav, väsitav, muutke otsekohe teemi, püüdke leida ainet, mis suudaks tagasi anda endise mõju ja huvitada.

Sattudes mõnda teile teadmata ja tundmata seltskonda olgu teie esimeseks sammuks jälgida tähelepanndlikult jutuainet, panna tähele, kuidas üks või teine peab ülal end jutuajal, missuguses toonis räägib keegi ja millised ained huvitavad kedagi või ümberpöörduid - tüütavad. Teie ülesanne seisab selles, et segada end niisugusel korral õigel ajal jutusse, kuid minimaalse jututähtsusega, nii et teie väljendused ei teeks mingisuguseid otsusi ega annaks ka teistele võimalusi järeldamiseks. Mindakse üle kõnes teisele teemile, püüdke osa võtta ka sellest samasuguselt, et teistele jutuaajajatele jääks mulje, nagu ei tähendaks teile teemi valik. Võite kõiges vääriliselt rääkida kaasa, kuid oma tagasihoidliku iseloomu tõttu jätke mulje, et avaldate vähem kui suudate avaldada.

Tõsiselt tuleb hoiduda aga vaielusest. Pidagem meeles, et igal inimesel on omad arvamised, mida peab kõige õigemaks, mis aga seda rohkem teie omile võivad olla vastavaidlevad. Igale tuleb aga õigus anda omi arvamsi hoida, mispärast ei maksa omadega kellelegi olla pealetungiv. Tekib aga siiski miskipärast vaidlus, siis vaielge loogiliselt ja ettevaatlikult, püüdes hoida oma tundmusi rahulikkudena, mitte lubades enese kohta aga pilkeid. Sellisel korral, kui pilgatakse teid, astuge julgelt andma viisakat vastulööki, kuid hoidke alles sealjuures delikaatsus ja külmaverelisus. Kunagi ei tohi kõnes ärrituda, sest see viib enamail juhtumeil piinlikku seisukorda. Mõistagi on kergem mõjuda, kui pole olnud soovimata kokkupõrkeid vaielustena.

või teisepoole nõrkade külgede paljastusi. Sest kellelegi ei tee rõõmu, nagu öeldud, ta puuduste etteheitmine. Pole midagi valesamat kui oma nõrkuste alaline tundmine. Sellepärast parem mitte kunagi kõnes puudutada usku, poliitikat ja isikut. On seltsiline huvitatud ja pealetükkiv just mainitutes, püüde kõne osavasti muu huvitava peale üle viia. Päritakse teilt siiski teie arvamist, katsuge teha seda äärmises erapooletuses ja tagasihoidlikkuses, sest nii mahategemised kui kiitmisel ei mõju kunagi hästi.

On inimesi, kes püüavad teiste inimeste pahesid tabada ja neist siis rääkida, selle asemel, et need pahed jätta puutumata ja rääkida ainult kellegi headest külgedest. Ja ometi osutub üheks võlumise võtteks nimelt see, kui laseme paista end vaid tähele panemas (mõistmast) kellegi inimese häid omadusi.

Jutus ei tarvitse minna kunagi isiku võrdlemisele teise isikuga. Need võib-olla ei meeldi teie seltsilistele ja seega pole nad siis ka maagilised. Ei ole teil isiku kohta rääkida midagi hääd, siis parem vaikige. Kunagi ärge otsige kellegi halbu külgi, parem rääkige häist. Enne kui rõhutada teiste vigu, kriipsutage alla, kas teie neidsamu puudusi pole veel enam.

Kiitused ja arvustused on kahjulikud, kui need pole targasti mõeldud läbi ja ettevaatlikult avaldatud. Inimeste iseloomu võrdlusi kui ka puuduste paljastusi võiks võtta ette ainult siis, kui teadlik ollakse otstarbes ja selles, kellega on tegemist. Mõistlik otsib looduses ja kõiges teda ümbritsevas, mis teda seob ja ühendab ilmaga, head tige püüab leida seda, mis teda eraldab kõigest teistest.

See, mida teistele teatate, olgu midagi igapäevast. Kõike tõtt pole vaja rääkida,

kuid kõik mis räägite olgu tõde.

Ei sünni kunagi kellegi teeneid hakata ülekiitma sõnadega, mis ei vasta tõele. Et aga iga inimene endast tahab kuulda ainult tead, siis ärge olge nende hindamistes ka liig kitsi. Teil tuleb lihtsalt kellegi teeneid võtta nõnda, nagu on nad tõelikult, lastes paista alati seda, et olete pannud tähele neid, kes tahtnud teha end tähelepanuväärseiks.

Samuti nagu kiitmistes taktikalikult tuleb osata toimida nii peab jätkuma teil taktikindlust trööstimisel. On tabanud kedagi mõni õnnetus, mis vapustab teda, siis peab jätkuma teil oskust teda trööstida, talle tunda kaasa. Hiisugusil korral suudate maagiliselt mõjuda, kui mõne näitega või loogilise põhjendusega selgitate talle seisukordi, mis võivad olla palju hullemad kui see, mis teda on tabanud. Kuid muidugi ei tohi ka kõrvale põigelda jõudumööda kaasaitamast, sest muidu osutub lohutus sõnadetegenises.

Liginedes kellelegi, vaadake talle otse silmi või ninajuurele. Ei suuda teie veel küllalt kaua kindlalt vaadata silma, laske oma pilgul vajuda kergelt üles või alla, kuid püüdke vaadata sealjuures ikka ainult ühte teatatud punkti, vähemalt nõnda kaua kui see, kellega räägite, heidab teiega nõusse. Et aga see kellega räägite, teie peale ei suudaks mõjuda, püüdke võtta alati sarnane seisang, et valgus langeks teie seljatagant temale näkku.

Jutustate kellegiga kehtvalt, laske sel ajal kui teiega räägitakse pilgul libiseda kõrvale. Niipea kui teie algate juttu, vaadake tungivalt tema silma ning püüdke mõjuda ta peale. Teie peate õppima otse, ilma pilgutamata otsa vahtima. Püütaks teie pilgu eest põigelda kõrvale, tarvitage mõnd võtet, mil-

lega tahtmata sunnite vaarama enda otsa.

Andekamad valivad enesele ise eesmärgi. Muidugi tuleb selle valimisel talitada samuti tähelepandlikult ja kainelt. Paljuse elu on õnnetu just eesmärgi mittesaavutamise tõttu. Võib juhtuda, et tekivad takistused, mis käivad üle jõu, või osutub teie eluiga liig lühikeseks.

Arvestage valimisel igakülgselt igasuguseid ettejuhtuvaid häid ja halbu võimalusi. Olgu ettevaatlik, et mitte teha suuri vigu, mille parandamiseks või eesmärgi ümbervahetamiseks ei jätku pärastpoole enam küllaldaselt aega või energiat. Arvestage seepärast peensusi, sest terve elu koosneb neist. Ei vii üks eesmärgile, katsuge teist, ja nii edasi, kuni kõik võimalused on katsutud läbi ja eesmärk saavutatud.

Teil tuleb ehk isegi kokkupõrkeid vaenlastega, kuid ärge kohkuge, selle asemel et seisatada, õppige oma vaenlasi, ilma et nad märkaksid, ümber muutma oma sõpradeks.

Igasugune lihtne liginemine võib sündida meelega alustatud kõnes. Ja selline ligine- mine võib sündida ka siis, kui mõtteis puudub kooskõla. Muidugi ei maksa sel korral kiireid ja otsekoheseid tagajärgi oodata, siin tuleb varustada end juba kannatusega.

Alati püüdke nõnda olla, et inimesed armastavad teid, et teie paistate neile küllalt usaldustäratav.

Elage ausat elu, sest seega on seotud teie vabadus ja hingerahu. Vara, võim, isegi tervis on väärtuseta, kui nendega pole puhast südametunnistust ja meelerahu, mis kindlustab igasuguse õnneliku käekäigu. Kes elab ausat elu ja ei kurna ega peta oma ligimest, sellel ei saa olla ka hingepiina. Pettus ja vale on kiirelt tekkivad, paratamatuks haigusteks muutuvad, kui neid korratakse alaliselt,

ning nad saavad rängaks koormaks mõistusele ja hingele.

Kahetsemisväärne, armatu, hääbuja on see, kellel tuleb hirmu tunda õigluse ees, sest kõlbluse langemine peitubki tõelikkuse ees hirmu tundmises.

Olge töökas. Kehvus on isegi alandav elujõulisele ja töövõimelisele inimesele. Sarnasel korral on materiaalne vaesus ka inimese mõistuse vaesuseks. Igal inimesel võib olla mingisugune väljapaistev talent. Seda talenti õieti arendades võib jõuda kiiremalt edurikkamale järjele.

Igasugused annid ja töö on siis õigustatud; kui nad viivad headusele. Seepärast olgu karmilt kaalutud järele iga teie annetis ja headsüdamlikkus, vastasel korral viivad kergelkäel jagatud abianded inimesi tahtejõuetusele ja laiskusele.

Kunagi aga ise ärge võtke midagi vastu ilma tasumata, et keegi ei saaks esineda väidetega teile häättegemise ja järjeleaitamises.

Iga töö, mida olete otsustanud teha, olgu täidetud kõige täpsemalt. Kunagi ärge puigelge kohustustest eemale. Samuti nõudke ja püüdke näha ka ennastümbritsevata seas töökust ja tulutoovust. Alake tööd läbiviima süsteemaatilisel, energiaga, igakülgselt läbi mõelduna ja ettevaatlikult. Andke enesele söna, et jääte võitjaks, alake teadlikult vähesega ning minge üle järkjärgult raskemaile. Ainult see, kes loodab iseenese peale, võib palju saata korda.

Juhtub seda, et teie kaastöötaja on halb tööline või seltsiline, siis püüdke aidata sellest seisukohast teiste kaasvõitlejatega ühele astmele, ja nii, nagu sünniks see iseenesest. Olete teie aga tööandja, siis aidake teda samuti tööskuses, ja kui selgub, et ta kõigi aitamiste peale vaatamata ei suu-

da end muuta, vabastage ta ülejõukäivast ülesandeist, sest vastasel korral takistatakse ka teist tööviljakust.

Kõik apardused meie elus tulevad panna nõrga tahte ja püsimatuse arvele.

Hoiduge venituste ja seisangute eest. Kunagi ei tohi jätta hommsõks seda edasi, mida juba täna on võimalik läbi viia. Pidage meeles, et iga viivitus toob peale ajakahju veel muid kahjusid ning on samm tagasi.

Igas toimingus talitage rahulikult ja otsustavalt, ilma et kannatamatusel laseksite pead tõsta, mis korratusi kutsub esile. Teadke, et iga kordaminek on tingitud just teie enese huvist, meelerahust, püsivusest, vastu pidavusest ja usust kordaminekusse. Pidage meeles, et teie tunded ei seisa ainult sõnades, vaid enam tegudes, kusjuures ärge muretsege nende hindamise üle teiste poolt.

Vaimukad hindavad tegusid ja sõnu nende tähenduste järgi, mitte aga selle järgi, kelle poolt tulevad need. Käsud täidetakse seda meelsamini, mida vähem järsult kõlab käsk. Sellepärast tuleks iga käsku, ükskõik mis iseloomu see ka ei kannaks, anda viisakas toonis. Osutute aga teie käsutäitjaks, iseäranis siis veel, kui käskijaks on teie otsekohene või kaudne ülem, täitke käsk venitusita ja alati ilma oma pahameelt näitamata, kuigi antud ülesande täitmine võib-olla ei meeldinud teile. Muidugi ei ole tarvis sealjuures tunda end orjana, kellel ei tohi iseisvat otsustusõigust olla.

Sisaldab antud ülesanne midagi niisugust, mis tundub teile alandavana, siis tuleb sellest viisakas ja rahulik toonis loobuda või selle täitmisele end lasta paista sedavõrt passiivsena, et seda märgataks. Et aga teie vastu nii ülemuselt kui ka teistelt, kellega on teil asjaajamisi, seesugust esinemist ei sünniks, mis haavab teid, sellepärast

antke kellegagi tutvunedes endast kohe sel-
line pilt, et kuukute nende liiki, kes ei
luba endale ülekohut ei käskimisis ega nal-
jatamisis.

Märkusi aga vanadelt inimestelt tuleb kuu-
lata ära alati rahulikult ja ka siis jääda
rahulikuks, kui esineb neis midagi ülekoh-
lust. On märkuse tegijad ägedusest rahunenud,
siis leidke paras koht viisakas toonis selgi-
tada ära teile ülekohtuselt tehtud meelepaha.
Kunagi ärge sööge ülearu. Toitke end toit-
vate ainetega ja ärge ajage maitset taga.
Teil ei tule mõnusseda toidus, vaid kasvatada
omale tervet organismi.

Sellepärast piirake lihatarvitamist, mis
tuhendab energiat ja kutsub esile roidu-
must. Tõsiselt hoiduge alkoholi, tubaka jne.
tarvitamisest, mis takistavad ajude tööd, vä-
hendavad energiat ja mürgistavad organismi,
ligindades teda seega surmale.

Hoolitsege oma keha puhtuse eest, mis on
saanud saatuslikuks nii mõnelegi muidu väga
sümpaatlikule välimusele, sest et nende suu
on lehanud vastikult või ihu on lõhnanud hi-
gist. Tarvitage sarnasel korral kunstlikke
vastulõhnu, kuid hoiduge äärmusteni minemast.
Ihke nõnda, et keegi seda ei taipa.

Korraldage oma eluaset, et see puhas, val-
ge ja õhurikas on. Selle saavutuseks ärge kau-
nistage teda ülealusustega, mis koguvad enes-
tele tolmu ja raskendavad puhastamist.

Välimine hiilgus on häabuv, kiirelt kaduv,
sisemised omadused püsivad igavikuni. Lihtne,
möödukas eluviis ning tarvislik normaalne
töö annab jõudu ja pikendab iga. Targasti
talitab seepärast see, kes aitab välimist
hiilgust ja asub väärtuste loomisele. Üle-
arune toredus on kahjulik, mis meelitab ini-
mest laisklemisele, lühendades seega ka tema
eluiga, sest et ta manab esile füüsliste ja

psüühiliste jõudude languse ning kutsub elu isegi kurikalduvusi. Olles aga mõõdukas, pole teil sellepolest karta halva seltskonna mürgistust.

Elage võimalust mööda, hoidke võlgade eest, püüdke igasuguseis tingimuses jätta miskit tagavaraks mustade päevade jaoks.

Samuti kui mürgistavad ained nõrgestavad ka tunderõõmud organismi. Inimese vaim on varakammer, kus on koondatud kõik tema vaimu ja hinge varad. Kes suudab ja oskab oma ise loomu ümbersündinisele anduda, kogudes sinna häid omadusi, muudab oma elu veetlevaks. Mõistuse ja kõlbluse vara seisab enese hinge valitsemises, kõigilt ja kõikjalt teadmiste kogumises ja selle seisukorra kasutamises.

Kes valitseb iseennast, ainult see võib valitseda teisi. Südamesoovi võit mõistuse üle viib aga kuritegudele ja hääbumisele.

Olge kaine ja hinnake suurus nende kannatlikkudes õppimistes ja õpetamistes, neid seades enesele eeskujuks.

Jälgige huviga kõike, mis on hea ja kõrge, ning ärge laske sealjuures silmast peensusi, sest terve elu koosneb neist.

Vaimutöö arendab ja suurendab teadmisi, kuid ei arenda igakord teadlikku mõistust. Õnnelik ja rõõmus olla võib seepärast see, kes elukannatuste läbi on jõudnud arusaamisele. Sest kannatused osutuvad kõige paremaks teadlikkuse loojaiks.

Pidagem end kutsutuks looma midagi või täitma vana, mis räägib headusest. Teisiti võttes poleks võimalik pidada end väärtuslikuks teiste väärtuste seas. Iga võtte on aga ainult siis väärtuslik, kui ta suudab olla kasulik ka teistele.

On kaks teed, mida mööda sammub inimkond oma arenemisteed:

Vaimukad tõusevad kõrgemale teadmistes, headu-

ses ja jõus, vaimliselt nõrgad hääbuvad oskamatuses ja kõlvatuses.

Et olla maagiline, peab olema teil kõikumata kindel eesmärk. Elu annab meile ka siin ainult kaks võimalust.

Esimene näitab mingi eesmärgi tarvidust, teine oleneb juhuseist. Niisuguseid juhtumusi on igal elus. Üks sammub mööda neist tähelepanemata, teine askab aga neist kinni harrata. Kuna ühe laisk mõistus jätab selle kasutamata, oskab teine teda enese tihti aga ka teiste kasuks tegevusse panna.

Muidugi trööstib vahest mõnigi end seega, et sarnaseid juhumeid kordub ilmas veelgi ja see pole ainuke, kuid sarnane arvanine viib inimesi olematuse fantaseerimisile, muutes seega neid väetiks ja tihti tervele seltskonnale koormaks.

Kasutage kõiki, mis on ausameelne ja aitab teid sibile, ning ärge olge väiklane ja kitsi ohvrites nagu: aeg, vara, vaev jne.

Nii siis püüdke kõigest väest väbaneda ilmalikkudest mõjudest, olge rahulikud ja harmoonilised.

Tabab teid mingisugune kannatus, olge rahulik. Ärgu olgu tühtki ohet, kaebamist, vihasust, sõimu, sest ainult kannatuses võib areneda ja tekkida tõsine armastus.

Tabab teid õnn, olge seda enam rahulik, ärge lubage mingit üleariusust, sest kõik maine rõõm on ajalik ja tihti petlikki.

Maailm on ainult oomaja meie rännakul. Kes otsib siin lõbustusi?

Kõike veel kord konspekterides saame järg-

mised juhtnöörid:

1. Mõttele järele.

2. Tunne iseennast.
3. Sea korra järgi oma elamine.
4. Hoiu oma tervist.
5. Püüa edasi täiuse poole.
6. Ole kindlameeleline, energiline ja püsiv, julge külmavereeline, ja raudse tahtega, pikameeleline, kannatlik ja tõsine.
7. Kogu igalt poolt tarkust.
8. Võta kõike ilusat, ausat ja suurepärasest enesesse vastu.
9. Armasta õigust.
10. Ole ustav, õiglane kõigis oma mõtlemises, tundmistes ja tegudes.
11. Talita asjalikult.
12. Ole töökas, ära viivita talituses ja ära looda teiste peale.
13. Nõua töökust ka ennast ümbritsevate poolt
14. Pea antud sõna.
15. Ära ole liig otsekohene.
16. Ära räägi omist ettevõtetest.
17. Austa iga, seisuse peale vaatamata.
18. Tee tuttavaid igas seisuses.
19. Ole iga meele järele ja lepi neile järele
20. Ära vaidle oma lähematega j.t.
21. Ära räägi teisi.
22. Aita iga.
23. Ära võta aga ise heategusid vastu.
24. Ära tee võlgu.
25. Püüa vähem välja anda kui sisse võtta.
26. Ära pillu oma vara toreduste tagaajamiseks.
27. Kogu seisvat vara tagavaraks vanaks eaks.
28. Pane seda talutoovale hoiule või tegevusele.
29. Ära räägi sellest kellelegi.

Lõpuloeng.

=====

Arvame mitte eksivat oletuses, et paljudki

kursuslasist saadud õpetuse panevad kas hoopis kõrvale, olles peetunud lootuses, kursusest leida midagi salapärast, kuna paljud jälle nõnda hakkavad praktiseerima, kuidas peavad seda tarvilikuks niisuguse jõu saavutamiseks, mis teise inimese peale mõjuks kui magnet tüki raua peale, jättes kõrvale kõige selle, mida tingimatult läheb tarvis, et vähegi saavutada enda soovi reaalsuses. Kuid niisugune teguviis on okkultismi õppima algamisel esimeseks ja kõige suuremaks eksisammuks.

Elu on näidanud, et kõige lihtsamad peituvad kõige olulisemad tegurid. Nõnda on see ka okkultismi õppimisel.

On tarvis jõuda niisugusele nägemisele, et suudaksime elulihtsustes peituvaid neid põhialuseid näha, millele eluraskused ehituvad.

Nüüd, kus kursusega magnetismist oleme põpul, näete et meie püüe on olnud kuulaja tähelepanekut tõmmata nendele suurtele tõsiasiadele, mis on okkultistliku teaduse põhialuseks, või vähemalt, teie arusaamist selle suure tõe kohta suurendada, mis teeb teist tõelikuks inimese, mis äratab teie teie "mina", mis annab teile mõjuva ja edenenud inimese omadused. Meie püüe on olnud kaotada neid ebamääraseid oletusi teie mõistusest, mida iseene võimete kohta peate tõepäraseks; näidata teed, kuidas igäüks hoolsal juhatus-te täitmisel võib suurendada oma varjulolevaid jõudusid, eeskätt loomamagnetismi, ja harida sellest isiklik magnetism, mis inimese viiks iseene mõjus igapäevases elus rahulolemisele.

Sellest rohkesti anda, tähendaks kavastatud piiridest väljaminekut, sest oli ju meie eesmärk ainult enese iseloomuzaavimine isikliku magnetismi arendamise kätteõpetamine igapäevaseks eluks.

Julgeme siiski loota, et suurem osa luge-

jaid lepivad tooduga ja ei nõuagi vahest täielikumaid teoreetilisi põhjendusi selle kohta, miks ja kuidas terve meie elu väljub just loomamagnetismi tugevusest, vaid hakkavad püüdma meid uskudes praktilisele õpetuste läbiviimisele.

Võime kinnitada veelkord, et käesolevate loengutega oleme suutnud õpetada kätte teile kunsti, kuidas eluõnnele jõuda. Isikliku magnetismi oskust peame selles kõige tähtsamaks. Toimides õpetuste järgi suudate arendada end kindlasti sedavõrt võluvaks, et 95% neist, kellega teil on kokkupuutumist, võtavad teid võluvana. Ja kui teie praegu ei suuda seda uskuda, siis lihtsalt sellel põhjusel, et see teie meelest nii lihtsatele asjaoludele püstitatuna nõnda ei saa sündida. Kuid teie ei püüa näha asjaolude lihtsustes kõige olulisemaid külgi. Teie olete harjunud nägema alati nähet ennast, mitte aga seda, millel põhjeneb see.

Kinnitame, et teie kõik võite arendada end niisugusteks, nagu oleme seda väitnud selles kursuses, kui ainult mõlgutate oma mõistused meie poolt antud ideesid. Sellest mõlgutusest kasvab sedavõrt eneseusku, et viimaks asjast tõsisemalt täie eneseusuga haarate kinni.

Kuid meie ei saa jätta ka seda märkimata, et need kursused mõjumisresultaates petuvad, kes oma võlumisjõudu kasutavad mai-seteks lõbudeks, nagu oma kirgede rahuldamiseks, raha ahnitsemiseks või seltskonnas domineerimiseks. Neil ei jätku seda kuigi kauaks. Samuti kui neil, kes oma mõjumisjõuga seltskonda püüdvad lõbustada. Ja seda lihtsalt sellel põhjusel, et sääraseid püüded loovad iseloomus nahteid, mis hävitavad võluvuse.

Neile, kes aga siiski hellitavad endas mõtet, saada niisuguseks, nagu magnet, mis

rauatüki tõmbab enese külge, kes teisi tahavad ärkvelolekus nagu hüpnootiseerida; kes seltskonda tahavad panna endast kummalisi asju rääkima, et nad asju suudavad sundida salapärasel viisil ilma neisse puutumata liikuma panna, manada esile inimesele sarnanevaid kujusid ja lugemata hulk teisi trikke, neil soovitame õppida parem spiritismi, millest ei ole mingit reaalselt kasu niisugusel kujul, peale oma meelikõdistavate soovide ja teiste samasuguste uudishimu rahuldamise, ja salapärase trikkide läbi teistest erinevuse.

Kõike seda võib õpetada lastele, mis ei ole nii kardetavaks tulöks täisealiste laste käes kui see, mida võib tuua niisugustele mõtte- ja tahtejõu arendamine.

Kuid tahame loota, et meie õpetuste tõelikku väärtust reaalsuse suhtes mõtlete järele ja meid püüdes mõista kättejihatatud sihis hakkate ka õppima ja sealjuures loote täielikumaid teooriaid, kui oli siinkohal meie soov seda teile tuua ette.



KURSUSE LISA

HÜPNOOS

AR Fr. R. Kreutzwald
nim. ENSV Riikak
Raamatukogu

Kursuse lisa.

LOENGUD H Ü P N O O S I S T .

S i s s e j u h a t u s e k s .

Ehk küll hüpnoosi- ja suggestiooni õpetus on arenenud viimase paarikümne aasta jooksul jõudsasti, mille tulemuseks on üksmeelne tunnustus teaduselt, et hüpnoos on täiesti loomulik psühhiline nähe on suureks üllatuseks küllalt veel neid, kes katsuvad väita, nagu hüpnoos oleks mingi salapärane jõud, mida igauks kätte õppida ei suuda.

"Mundus vult decipi", s.o. maailm tahab petetud saada, see lause läheb ka siin tööks. Harilikult ei peeta suurt lugu inimesest, kes lihtsalt, kuid mõjukalt juhatusi annab. Inimene aga kes kõige võimatuid asju töötab võimalikuks teha, leiab ikka uskujaid, olgugi et ta tõepoolest kellelegi midagi ei või anda.

Käesoleva kursuse autor on teinud endale ülesandeks hüpnoosi õpihimulistele sellises valgustuses selgitada, nagu seda Tartu Ülikooli Närvikliinikus prof. Puusepa ja tema assistendi dr. Kirschenbergi, teaduslikkute uurimusega on kindlaks tehtud ja nagu autor seda oma kestvais katsetes on leidnud olevat tõestatud, kõrvale on jäetud need teoreetilised vastuväited, mida ülalnimetatud teadlastel A kursuses mainitud magnetismi teooria vastu võib ehk olla.

Autori sihiks käesolevas õpetuses ei ole hüpnoosi teooria ja praktika üksikasjadesse tungida, ega igakülgselt ülevaadet sellest hüpnoosi teoorias ja praktikas anda, milleni praegusajani teaduseilmas on jõutud. Autori soov on vaid igauhele võimalikuks teha, hüpnoosi üle enam ehk vähem erapooletult otsustada, milleks ta teoreetilises osas kokkuvõtlikult peasjalikult seda esitab, mis dr. Kirschenberg'ki väidab oma raamatus: "Hüpnoos ja suggestioon

arstiteaduses ja seltskondlikus elus", kuna ta praktiliselt katsetamiseks ja veendumiseks ettetoodu üle annab õpetust, kuidas kõige lihtsamalt ja kergemini kunstund esile manada.

Neil, kes tunnevad hüpnoosi vastu suuremat huvi, tuleks leida kogunud õpetaja ja selle järelvalve ja õpetuse järele end arendada ja ka teoreetiliselt igakülgselt täiendada.

M i s o n h ü p n o o s ?

Küsimusele, mis on hüpnoos, defineeriksin: hüpnoosi all tuleb mõista oskus uinuda kellegi teise isiku ettekirjutuste järgi nii, et uinunud olekus alateadlikult suudaksime ühendusse jääda ettekirjutusi andva isikuga ning sealjuures täidaksime kõik viimase poolt antavad suggestioonid tõsiasjadena.

Kuidas, küsite vahest imestatuna, kas uinumise oskus moodustab siis hüpnoosi olulisema osa? Ometi on see nii! See ei ole mitte hüpnoosija sisemine jõud, tugev tahe, silmade võlu või mõni muu osavus, mis hüpnoositava pani magama, vaid esijoones just suidutatava enda ettekujutuse tulemus uniseks jääda ja uinuda. Hüpnoosija teeneks võib sealjuures olla ainult suigutava õige ettevalmistus, et suigutatav oskaks magama jääda omal soovil ja igal ajal.

Praegusel ajal on läbi löömas teadusmeeste arvamine, et hüpnootiline uni on loomulik uni. Säärasele arvamisele on tulnud loomuliku une vaatlemisel.

Ka ärkvel olles võib inimene mõnesuguste välisnähete suhtes magada. Näiteks, huvitava raamatu lugemisse süvenenud inimene võib täitsa kurt olla väliseile sündmusile, nagu uksele koputamisele ja tema poole pöördud küsimusele. Teadvus paneb tähele ja näeb ainult seda, mis on lahendatava küsimusega olulises ühenduses, kuna kõige muu jaoks ta on pime ja kurt.

Veel tabavamalt võib ulaltoodus veenduda mõnes perekonnas, kus on rinnalapsi. Näiteks,

ema magab rinnalapsega. Perokond on veel üleval, suuremad lapsed mängivad, muravad ja kisaavad, kuid ema neid ei kuule ja magab, teeb aga tasastki häält rinnalaps, on ema korruga ärkvel, teeb, mis tarvis, ja uinub uuesti; ärgates ta ei mäleta mõnikord, et vahepeal on ärkvel olnud. Säärane uni on juba täiesti sarnane "hüpnootilisele" unele, mis tuleb igapäevases elus tihti ette.

Ettetoodud juhul näeme, et ka loomulikus unes on olemas "rapport" (side, ühendus), mida loeti alati kõige tähtsamaks hüpnootilise une erandtunnuseks.

"Rappordi" all mõeldakse vahetõrka hüpnootsija ja hüpnootsitud vahel, kus suigutatu suigutaja suhtes on ärkvel: kuuleb, mis talle räägitakse, vastab ettepanud küsimusile jne. Ema oli näiteks lapse suhtes ärkvel. Lapse suhtes ta ei maganud, ta valvas teda, olgugi et ümbruse suhtes magas. Nii siis, ema ja lapse vahel oli "rapport".

Sääraseid näiteid arvestades tuli prof. Pavlov'i õpilane dr. Birmann arvamisele, et ka ärkvel olekut võiks pidada osaliseks uneks ehk osaliseks ärkvel olekuks. Nii oleksid osaline uni, kus kõik peaju funktsioonid puhkaksid, ja täieline ärkvelolek, kus kõik peaju funktsioonid oleksid jälle tegevuses, äärmused, mida peaaegu kunagi ette ei tule. Inimese elu kõigub nende kahe äärmuse vahel - unes on suurem osa peaju tegevusest piiratud, ärkvel olles ainult suurem osa tegevuses.

"Uni on pidurdus", räägib prof. Pavlov, "laienenud suurtele peaju raiioonidele, kogu koore ja koorealuste sõlmedele." Pidurduse tekkimist tuleb ettekujutada sääraselt, et ta algab peaju ühelt piiratud kohast, olles alguses lokaliseeritud ja osaline. Siit laieneb pidurdus irradiatsiooni seaduste järele ja võib enese alla võtta järkjärgult ikka suuremad ja suuremad piirkonnad, välja kutsudes tegevusetuse suuremais ja väiksemis rakkude gruppides.

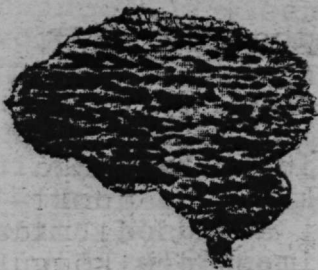
Suurema selguse jaoks võiks kõike seda kujutada skemaatiliselt.

Kõik peaaju osad on pidurdatud. Välisilmaga ei ole mingit vahet, See on sügavas unes viibiva inimese ajuseisukord. Inimene võiks majas ära põleda, ilma et tulekahjust midagi oleks kuulnud. (Pilt nr.1.)

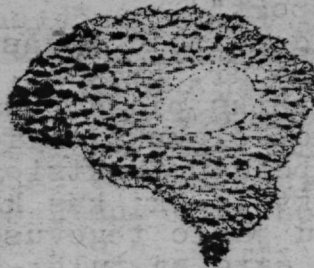
Vastab hüpnoosi seisukorrale, kus raport on kadunud.

Pidurdatud on suurem osa peaajust, ainult kuulmisele vastav osa on tegevuses. Umbes nii tuleb ette kujutada ema peaaju, kes magama ei jäänud väikse rinnalapse juures (Pilt nr.2.)

See on hüpnoositu inimese peaaju seisukord. Valge punkt, mis vastab tegevuses olevate peaaju osale, on aken, mille kaudu inimene on vahetult välisilmaga, mille kaudu peaaju satuvad ärritused, mis hüpnoosi vahel. Loomulik



Pilt nr.1.



Pilt nr.2.



Pilt nr.3.

uni ja hüpnoos on sama. Selle poolt räägib ka asjaolu, et inimene "kunstunes" võib magama jääda loomulikku unne ja loomulikku und võib muuta "kunstuneks". See on ainult sõnade mäng.

Oluliselt on tegemist alati ühe ja sama seisukorraga, selle vahel ainult, et raport on "kunstunes" kindlam ja selgem kui loomulikus.

Sellest arusaamisest ongi tingitud soov sõna "kunstuni", "hüpnoos", ära jätta ja asetada nimetusega, mis vastaks rohkem hüpnoosi



Pilt nr.4.

olule ja inimeste reas ei tekitaks ebausklikku hirmu. "Me ei arva ometi", ütleb dr.Kirschenberg, "et magada on kahjulik, et see vähendab tahtejõudu või kutsub välja hüsteeria, nagu seda arvatakse mõnelt poolt hüpnoosi kohta. "

Kuigi loomuliku une rapport ei ole nii kindel, ja tugev, kui "hüpnoosis", kuigi selles tulevad ette

mitmesugused astmed ja ta ei ole alati pöördud inimese vastu, ei ole see vahe oluline ja ei sunni hüpnoosi pidama mingiks iseäralikuks seisukorraks, mida kinnitab ka see asjaolu, et hüpnoositud inimene omaette jäetuna ärkab ise mõne aja möödumisel "hüpnootilisest" unest.

Hüpnoosi "kahjulikkusest".

Kaebused hüpnoosi halvast mõjust, mis rahva ja isegi suurel määral arstide poolt on kuulda, maksavad ainult sedavõrd, kuivõrd need käivad hüpnoosija ja patsiendi enese kohta. Patsiendil võivad olla omad eelarvamised hüpnoosist. Lasknud usalduse puudusel hüpnoosija ja hüpnoosi vastu end suigutada, võib ta oma põhjendamata kartusega ja eksiarvamistega esile manada autosuggestiooni, mis võib täide minna ka hüpnoosija suggestioonide kõrval.

Sarnastel kordadel hüpnoosis on patsiendi autosuggestioonid kindlamad kui hüpnoosija poolt viidud kindlale seisukohale, veendumisele ja hüpnoosist õigele arusaamisele, siis ei ole patsiendi poolt mingit kahju ega halva hüpnoosi mõju karta.

Süüdistusis, et hüpnoos mõjuvat kahjulikult, unustatakse seda, et hüpnoos on sama, mis iga operatsioon ja rohkemgi, sest ta on operatsioon kõige õrnema olemuse - hinge juures. Teda peaks läbi viidama ainult vilunud

ja kogemustega hüpnoosija poolt, endastmõistetavalt jääb soovida, et hüpnoosija oleks närviarst. Harilikult ei arvestata seda sugugi, et lastakse vähikuil end hüpnoosida, ja sellele järgnevaid hädasid ja puudusi rutatakse veeretama siis hüpnoosi peale.

Tagajärgede saavutamiseks hüpnoosija on suggestioonide redaktsioonil (koostamisel) ja suggestioonide andmisviisil pea kõige tähtsam osa.

Peab ütleva, et suurem osa ebaõnnestunud hüpnoosimisi ja hüpnoosiga ravimisi ongi seletatavad puuduliku suggestioonide andmisega ja mitte detaillieritud ja asjatundlikult koostatud suggestioonidega, kus tagajärjed on näidanud, et suggestioonidega on haigusi ravi asemel veelgi süvendatud.

Suggestiooni andmisviisi on raske kirjaltikult edasi anda, sest need on igale patsiendile omapärased, ta iseloomule, haridusele ja haigusele vastava sisuga piinlikult valitud redaktsioonil. Üldse peab suggestioon olema täpne, väga piltlik, lühike, arusaadav, kuid mitte liig kokkusurutud. Ta peab olema kui paranemisprotsessi kirjeldamine, parandamisvõimaluste põhjendamise, paranemistundmiste esilekutsumine, ei tohi aga kanda käsu või ettekuulutuse iseloomu.

Kui mõned inimesed on tundnud peale hüpnoosi väsimust, nõrkust või peavalu, siis ei saa ka selles näha hüpnoosi kahjulikkust, sest äkilise äratamise korral on seda ka loomuliku une juures. Korralikult läbiviidud hüpnoosist äratamise juures sääraseid nähteid ei tule ette.

Põhjendamata on ka arvamine, nagu mõjuks hüpnoos halvalt inimese tahtejõusse. Just ümberpöördu võiks väita osavalt kordasaadetud hüpnoosimise korral. Hüpnoositu tahtejõust rääkides võiks ainult seda mainida, et ta vastuseismitahe saab murtud, kuid ka seda ainult hüpnoosija suhtes, millest ka need valearvamised tahtejõu halvamisest.

Samuti põhjendamata on tihti avaldatav

kartus, et hüpnoositu võiks igaveseks magama jääda, sest loomulikust unest ärkab ju iga inimene. On ju juhtumusi, kus ka magajat on raske äratada, ja kui hüpnoositu otsekohe ei ärka, võib teda jätta lihtsalt enese hooleks ja mõne aja pärast ärkab ta nagu loomulikustki unest.

K e s s u u d a b

h ü p n o o s i d a .

Hüpnoosida võib igauks, kui ta vähegi tuttav on uinutamismeetoditega. Vahe ühe või teise hüpnoosija vahel on sama, mis kahe laulja vahel. Üks on andekas, teine on andevaene, üks laulab ainult koduses seltskonnas, teine ainult lapsele une peale. Nii võib ka hüpnoosijaist üks osavalt uinutada, kätte saada soovitud tagajärgi ja hüpnoosi hõlpsasti lõpetada, teine seda nii hästi ei saa, olgugi et tema on hüpnoosija. Seda näeme silmatorikavalt hüpnoosimistel, kus õnnestanud hüpnooside protsent üksikute hüpnoosijate juures tugevasti kõigub. See asjaolu on ära rippuv peale muu ka hüpnoosija isiklikest väliseist kui ka sisemisest omadusist, nagu - imponeerivast välimusest, silmade ja hääle võlulust, usaldustäratavast näost, kindlast ülesastumisest ja hüpnoosija kuulsusest, sest et kõik see suggestiivselt, usutavalt mõjustab massi. Ühesõnaga - hüpnoosimist soodustavad kõik need omadused ja eeldused, millest meie kursuses magnetismist on räägitud. Kuid suurel määral on hüpnoosi kordamine tingitud ka patsiendi suggestibiliteedist.

K e d a s a a b

h ü p n o t i s e e r i d a .

Hüpnoosile alistuvad kõik inimesed samasugusel määral, nagu seda loomuliku une juures näeme. Väikesed lapsed alistuvad hüpnoosile halvasti.

Kõige vastuvõtlikumad hüpnoosile on ini-

mesed 14 - 35 eluaastais. Keskeas viibivad inimesed alistuvad hüpnoosile keskmiselt kuna vanemad jäävad magama halvasti ja pealiskaudselt, missugune asjaolu näeme ka loomuliku une juures.

Tihti kuulduv inimesi rääkitamas, see ja see kuulus hüpnoosija tahtnud teda magama panna, kuid ei olevat suutnud - tema tahtejõud olnud tugevam kui hüpnoosijal. Kuid tutvunenud siin toodud vaadetega, selgus et hüpnoosija tahtejõuga pole siin midagi peale hakata. Kui rääkida tahte jõu mõjust, siis tuleks rääkida ainult patsiendi tahtejõust, et ta saaks hüpnoositud.

Mis võib olla põhjuseks, et inimene ei alistu suggestioonile ehk hüpnoosile?

Hüpnootilisse seisukorda langemist takistavad puudulik intelligents, s.o. arusaamatus magamajäämise tehingust, puudulik une tekitamise ettekujutusvõim, suured hingelised pörutused, ärev meeleolu, valitsemata närvlikkus-kui ka hirm hüpnoosi ees. Kinnitan veel kord, et see ei ole mitte hüpnoosija sisemine jõud ega osavus, mis suigutatava pani magama, vaid esijoonest just suigutatava enda ettekujutuse tulemus uniseks jääda ja uinuda.

Hüpnoosija teeneks võib sealjuures olla ainult suigutatava õige ettevalmistus, milleks hüpnoosija kõiki oma individuaalseid omadusi püüab kasutada.

Üllatuseks ei ole aga peaaegu üheski raamatust hüpnoosist mainitud sedavõrt suigutatava ettevalmistuse tähtsust, mis on olulisemaks faktoriks hüpnoosimisel, kuivõrt just on näidatud hüpnoosija individuaalseile omadusile.

H ü p n o o t i l i s e m õ j u u l a t u s .

Inimeste hulgas ollakse arvamisel, nagu oleks hüpnoositav hüpnoosija täielise võimu all ja nagu võiks igasuguseid võimalikke ja võimatuid soove hüpnoosi abil soovitavas sihis saavutada. See on aga teisiti.

Kehaliste funktsioonide mõjustamine, mis

erineb meie tahtelisest mõjustamist, allub hüpnoosuggestioonile sel määral, nagu üldse on olemas suhe hingeliste nähete ja kehaavalduste vahel. Kui mingi haiguse tagajärjel korrast läinud funktsioonid juhitakse oma loomulikku rööpasse, võivad ka orgaanilised muudatused võimaluse piirides tagasi minna.

Hüpnoosi abil võib tõsta ka keha vastupidavust haigusi tekitavate põhjuste vastu.

Üldiselt alluvad hüpnootilisele ravimisele kõik närvilised olekud, iseloomuvead ja halvad harjumused. Hüpnoosi võib kasutada näit. kartlikkuse, hirmu, punastamise, kogelemise, tahtejõuetuse, laiskuse, eneseusupuuduse, jämeda egoismi, tooruse, vihahoogude, äkilisuse, närvlikkuse, söimamise, varguse, valetamise, onanismi, kirelikuse, suitsetamise, joomise ja muude sellesarnaste iseloomupähede arstimiseks.

Intellektuaalsete saavutuste suurendamise suhtes peab aga ütleva, et hüpnoosi abil inimest ei saa targemaks ega andekamaks. Hüpnoosi abil võib aga nägemist, kuulmist, haistmist jne. teha sedavõrt tundlikuks, et teatav meeleorgan annab oma kõige kõrgema saavutuse.

Kokku võttes võiks mainida veel seda, et hüpnoos kutsub välja muudatusi elundite tegevuses hinge kaudu, kuna arstirohi või elekter elundite tegevusse mõjub kehaliselt. Lõputulemus on aga üks ja sama. Hüpnoosi abil saadud tagajärgi peab lugema sama heaks kui mõne teise ravitsusviisi abil saavutatuid, sest tagajärjed on tõelised, mitte, nagu arvatakse, ettekujutatavad, kus haigus oma rada edasi läheb.

Viimasel ajal on võetud tõeks, et psühhiiline ravimine on ka füüsiline ravimine. Ei tule aga arvata, et seepärast iga haigust tuleks hüpnoosiga ravida. Kui haigust kergemalt ja kestmamate tagajärgedega parandada hüpnoosi abil, tuleb loomulikult hüpnoosi tarvitada, kui aga mõni muu ravimisviis annab paremaid tagajärgi, miks siis mitte viimast tarvitada?

Hüpnoosuggestioonil ei ole aga mingit tähtsust tervete laste ja täiskasvanud inimeste

kasvatamisel ja arendamisel, sest siin annavad häid tagajärgi teised harilikud meetodid, nagu seda inimese mõttekäigu juhtimine ja lihtne n.n. autosuggestioon.

H ü p n o o s i s ü g a v u s j a l i i g i d .

Nagu loomulik uni võib olla sügav ja pealiskaudne, nii ka hüpnootiline, mis on ju soovi järele väljakutsutud loomulik uni. Hüpnoosi sügavus oleneb muidugi inimese alluvusest hüpnoosile, tema suggestibiliteedist. Hüpnoosi sügavus võiks prof. Forel'i jaotuse järgi jagada kolme astmesse: 1) Somnolents (unine olek): hüpnoositu võib tahtepingutuse läbi silmi veel lahti teha ja üles ärgata; 2) Hüpnootaksia ehk šarm (kerge uni): hüpnoositu ei saa enam silmi lahti teha ja kõik või vähemalt osa suggestioone realiseerub täielikult, väljaarvatud amnesia - mälestuse kadumine juhtumusist hüpnoosi ajal; 3) Somnambulism (sügav uni): ärgates ei mäleta hüpnoositu midagi sündmusist hüpnoosi ajal.

Peab veel toonitama, et sagedase hüpnoosimise abil võib süvendada esimest astet teise ja kolmanda astme sügavusele.

H ü p n o o s i t e h n i k a .

Katsetel, mis siin järgnevad, on otstarbeks Teile näidata, nagu seda eelpool juba mitmel korral on mainitud, hüpnootilise une kergelt tekkivust, mida seni võibolla ka teiegi poolt veel väga müstiliselt ja suursündmuslikult on võetud.

Alljärgnevalt toodud kaks meetodit on võetud, millele eranditult kõik inimesed sedavõrt alluvad, kui võrd sedas "kunstune" esilemanamiseks läheb tarvis.

I. Suggestiivhüpnootiline meetod.

Kõige laiemalt ja tagajärjerikkamalt on tarvitatav suggestiivhüpnootiline meetod. See meetod nõuab hüpnoositava hoolsat kaastööd.

Selle meetodi järgi algab hüpnoosimine

hüпноositava ettevalmistusega.

Hüпноositav tutvustatakse vastavalt ta arusaamisele hüпноositeooriaga. Kõik kartused ja ebaarvamised hüпноosist katsutakse kõrvaldada, et luua hüпноositavas rahulikku ja vastuvõtlikku meeleolu.

Hüпноosimist võiks alata järgmiselt:

"Hüпноosimise juures on Teie kaastöö sama tähtis kui minu hüпноosimisoskused. Siin ei ole mingut salapärast, sest hüпноos on sama loomulik uni, mida Teie iga öö magate. Loomulikul unel on oma variatsioonid ja hüпноootiline uni ongi need variatsioonid. Hüпноootiline uni on osaline uni, kus inimene umbruskonna jaoks magab, on aga hüпноosia jaoks ärkvel, nagu tihti harilikuski unes inimene mõne nähtuse suhtes on ärkvel.

Et uni tekiks, peab ainult looma selleks tarvilikud tingimused. Need on:

1. Väsimustunne,
2. Rahu nii tundeid kui mõtteis,
3. teile sisseharjunud asend ja silmade kinnimine,
4. Soov magama jääda,
5. Mälestused neist tundeist, mis teid on saatnud magamajäämisel.

Siinkohal kinnitan, et ei ole hüпноosijas eneses mingit jõudu, mis magama sunniks.

Kui Teie olete juhitud ainult uudishimust näha, kas Teid suudetakse magama panna, siis ärge seda lootkegi. Vastu tahtmist kedagi magama panna ei saa ja kui see nii on, siis ma hüпноosimist ette ei võtagi.

Tõin ette une tingimused. Praegu Teil need ei ole ja neid peab looma.

Hüпноosi tekkimiseks on tarvis Teil kõige pealt väsimustunnet. Kergeim on väsitada meeleorganeid, nagu silma, kõrva mingi monotoonse, igava, nõrga ärritusega - silma ükskõik mille, punkti, oma ninaotsa, või minu silma pilgutamata vaatlemisega. Kuna minu silma vaatamine on kättesaadavam, siis palun vaadata minu silma. Kõrva väsitamine ühetoonilise, tasekse kõlaga, nagu kellatiksumisega, mis on kätte-

saadavain. Meeli väsitades levib väsimus vastavate peaja osade kaudu kogu kehale.

Praegusest jutuaajamisest saate rahutunde. Hüpnosi vastu ei pruugi tunda mingit hirmu ega tarvitse ärritada. Kui uni niipea ei teki, peate onandama teadmise, et Teil on ükskõik, kas täna magama jääte või mitte, sest iga järgmisel korral tekib kindlasti ikka sügavam ja sügavam une seisukord. Pealegi ei ole sügava une tekkimine tarvilik, on küllalt unisest olekust ja tundest, et ennast ei saa liigutada.

On tarvilik üldine rahulik meeleolu ja kui täna olete miskipärast ärritatud või rõhutatud meeleolus, jätame hüpnosimise mõneks teiseks päevaks. Täna püüame ainult rahulikku ja une-eeslisset tunnet ja meeleolu saavutada.

Hüpnosimise juures ei tohi mõelda mingi kõrvalise asja peale. Tahteliselt mõtteid naha suruda on peaaegu võimata. Kui hakkate mõtlema: "Nüüd enam ei mõtle, nüüd ei tohi enam mõelda, sest muidu ei jää magama", siis need just ongi mõtted, mis magamajäämist segavad. Sellepärast pöörake oma tähelepanu mingi igava, üksluse ettekujutuse peale, mida võib valida oma heaksarvanise järgi. Kõige kohasemaks oleks tähelepanu pöörda hingamisele.

Nüüd palun Teil võtta asend, mille võtate magama heites. Tuleb pikali heita meeleolus magama jääda, nagu kavatsite oma harilikku õist und magada. Hingama peate sügavalt, aeglaselt, nagu siis, kui magate. Kui silmadesse tuleb üksisilmi vahtimisest väsimus, siis ärge hoidke neid vägisi lahti ja ärge hakake väsimust pilgutamisega ära ajama, vaid laske laugudel rahulikult langeda, sest laugude kinnivajumisega on seotud reflektorselt unetekkinine.

Nüüd pean Teil välja kutsuna mälestusi tunnusist, mis unetekkinist saadavad. Mina hakkan neist tunnusist Teile rääkima, Teil tekivad neist ettekujutused, ettekujutused lähevad täide ja Teile uinute. Kuid säärase ettekujutuste väljakutsumisest on kasu ainult siis, kui Teile õieti mõtlete. Kui näiteks ütlen, et

hakate tundma väsinust, siis peate anduna mõttele väsinusest otsekohevalt, mõtlema kindlalt "ma olen väsinud", mitte aga vaatlema, "kas olen väsinud või mitte", sest säärasel mõttel on hoopis teine realiseerumissiht ja Teie ei tunne väsinust, vaid vaatlete.

- "Jääge nüüd täiesti rahulikuks ja vaadake mulle silmi. Keha laske nüüd täiesti lõdvaks, ärge pingutage ühtegi lihast, hingake rahulikult, aeglaselt ja sügavalt, on tähelepanu pöörake hingamisele. Anduge neile tundmusile, mis tekivad õhu kopsuminekul ja kopsudest väljatulekul... Vaadake mulle rahulikult silmi ja ärge pilgutage... Teie hakkate tundma, et silmad väsivad, väsinus silmis läheb ikka suuremaks ja suuremaks, Teie tunnete, et silmalaud lähevad ikka raskemaks ja raskemaks, nad hakkavad vajuma... Nägenine läheb ikka udusemaks, ikka udusemaks..."

Kogu keha vähe ettepoole kallutades tõsttan aeglaselt käe ja panen selle hüpnootitava otsaesisele.

- "Ma vajutan oma käega Teie otsaesisele ja Teie tunnete, et rahu kehas kasvab, et hingamine läheb sügavamaks, aeglasemaks ja rahulikunaks, et iga hingetõmbusega unine olek kasvab ikka enam ja enam, et silmalaud on läinud täiesti raskeks. Nad lähevad veel raskemaks ja vajuvad, silmad vajuvad kinni... Nüüd tunnete, et väsinus kehas kasvab, et kätes, jalgades ja kogu kehas tekib nõnus raskustunne. Käed, jalad ja kogu keha jääb nõrgaks, jõud kaob. Mõnus, hea soojustunne tuleb põskedesse..."

Silitan käega tasakesti, kuid õrnalt nägu puudutades üle näo, üle kaela, üle rindade, üle kogu keha, sealjuures vastavat kehaosa silitades ka vastavad suggestiooni rääkides. Seda teen selleks, et käe soojus kaasa aitaks suggestiooni realiseerumisele.

- "Soojustunne põskedes läheb suuremaks, kasvab rohkem ja rohkem, levib õrnalt üle kaela, rindade, südamesse. Südames kasvav soojustunne laieneb kogu kehas... Teie tunnete, et hea

on olla... Täieline rahu südames, täieline rahu mõistuses, täieline mugav rahu kogu kehas... Lihased on nõrgad, väsinud, neis ei ole pinevust.

Silnalaud on rasked, teineteisega kleepunud, Teie ei saa neid lahti teha. Teie mõtted kaovad, pea jääb mõtteist ikka tühjemaks ja tühjemaks. Mõtted ja ettekujutused kaotavad oma selguse ja kaovad hoopis. On nii rahulik ja hea. Ühendus välisilmaga kaob, igasugu helid väljastpoolt jäävad nõrgemaks ja nõrgemaks, Teie kuulete ainult minu häält, kõik muu on kadunud. Teie hingate kolm korda sügavalt ja iga hingetõmbusega uinute ikka sügavamalt ja sügavamalt. Teie olete täielikult nüüd uinunud! Olete täielikult uinunud, magate sügavalt ja rahulikult, kuid kuulete kõik, mida Teile räägin ja teete seda, mida Teile ütlen. Uni milles praegu viibite, on Teile kosutav, teeb Teid tugevaks, kindlaks ja terveks."

Umbes sääraselt tuleb uinutada. Et veenduda hüпноosi sügavusest ja täielikkuses tuleb kontrolliks midagi suggereerida. Näiteks: "Teie lihased on nõrgad, neis ei ole jõudu." Tõstes hüпноositava kää ja kui see kukub lastuna lõdvalt alla, siis on suggestioonid realiseerumas. Kuid tuleb siiski veel ettevaatlik olla. Kontrolliks une sügavuses sugereerite: "Teie tunnete, kuidas kättesse jõudu hakkab tulena, Teil on küllalt jõudu kättes. Teie tõstate oma parema kää ülesse. Tõstke oma parema kää ülesse."

Täidab hüпноositud käsu, võite hüпноosimist seda kindlamini jätkata.

Kirjeldatud viisil võib edukalt ja kiirelt uinutada hüпноosile kergesti allujaid. Hüпноosile raskemalt allujaid, või neid inimesi, keda märkate hüпноosile teatud määral skeptiliselt suhtuvad, uinutage järgneva meetodi järgi:

II. M e e t o d .

Käesoleva meetodi sihiks on kunstund esile nanada meelegaorganite väsitamise teel.

Meeli väsitades levib väsinus vastavate peajuosade kaudu kogu kehale. Selgitanud eel-pool toodud viisi järele suigutatavale hüpnoosi ja valmistanud teda hüpnoosimiseks ette, paluge suigutataval võtta naganiseks sisschar-junud asend ning alake suggercerinist:

"Ma suigutan Teid nüüd väga nõjuva viisi abil. Laske oma lihaksed lõdvale ja juhtide oma terve tähelepanu sellele, mida Teile ette räägin. Ma hakkan nüüd ühest peale lugema ja igakord, kui ma paarisnumbreid 2,4,6,8 ja 10 loen, vaatate nulle otsa, mittepaaris olevate numbrite 1,3,5,7 ja 9 juures aga sulete seniks silmad, kui jälle paaris number tuleb. Ma loen nüüd 1, Teile panete silmad kinni nii kauaks, kui 2 olen lugenud, on see sündinud, siis vaadake nulle nii kaua silma, kuni 3 olen lugenud, et järgnise numbril, s.o. 4 juures silmad jälle avada."

On hüpnoositab õieti aru saanud, siis alake uuesti lugenist ühetooniliselt lugemisega. Mida enam hüpnoositav väsib, seda pikaldasemalt sünnib silmade avanine. Selle järele pikendage ka lugemise takti, kuni suigutatav uinuma jääb. Ei ole ta kümne kordse lugemise kordanise järele, veel nagma jäänud, siis ühendage lugemine järgniste suggestioonidega:

"Üks, Teile silmad lähevad uniseks, kaks, Teile jääte väsinuks. Kolm, unine olek muutub ikka suuremaks. Neli, vaevalt võite veel oma silmad avada. Viis, Teile suudate vaevalt veel mõelda. Kuus, Teile ei suuda enam mõelda. Seitse, Teile ei suuda silmi enam avada. Kaheksa, Teile olete täielikult uinumas. Üheksa, Teile olete uinunud. Kümne, Teile kuulete ainult ninu häält ka magades."

Hingab hüpnoositu sügavalt, siis uurige tema une sügavust.

- "Teie magate, Teile ei suuda oma silmi avada, sest Teile magate. Katsuge neid lahti

teha ja Teie näete, et nad lahti ei tule."

Silmates, et ta silmalauge tööpoollest äkki lahti teha ei suuda, jätkake suggereerimist:

- "Teie tunnete, et silmalaud on rasked ja Teie ei suuda silmi avada. Teil ei ole jõudu, kõik jõud on kadunud. Ka kätest on jõud kadunud."

Edasi toinige, nagu seda on juhatatud I meetodi suigutuse kirjelduse lõpus. On ühendus loodud, võite uinuja tervise peale suggestioonidega parandavalt mõjuda.

U n e s t ä r a t a m i n e .

Nagu juba eelpool mainitud, ei ole hüpnootiline, samuti kui "loomulik", ningi igavesti kestev uni. Jättes hüpnoositava lihtsalt enese hooldeks, mõne aja pärast ärkab ta nagu loomulikusti unest. Iseasi on neil juhtudel, kus hüpnoositavale ärkamiseks igasuguseid ärkamistingimusi on suggereeritud, kuid katsed on näidanud, et ka siin hüpnootiline uni ei ole igavesti kestev. Soovides hüpnoositavat peale katsetanist otsekohe äratada, tuleb selleks ka vastavalt toinida.

Hüpnootilises unes magajat võib üles äratada kas sõnaga "ärgake!", pealepuhumisega või ükskõik missuguse ärritusega, mis kujutab ärkamisele närguandmist. Äkiline ärritamisviis aga ei ole hea, sest magaja võib ärgata raske peaga, uniselt, peavaluga, üldse halva enesetundega, mis ongi põhjust andnud arvamisele, et hüpnoos mõjub kahjulikult. Kõik need pahad tundmused tekivad oskamatu ja äkilise äratamise tõttu, sellepärast peab äratama aegamööda, unesuggestioonide üksteise järel võttes tagasi. Isiklikult soovitan peale ärkamis-suggestioonide andmist magajal lasta mõni minut omaette rahulikult magada.

Äratamine võiks üldiselt sündida järgniselt: "Teie hakate aegamööda ärkama. Uni, milles viibisite, mis aga praegu juba on kadunud, mõjus Teisse väga hästi, värskendavalt; Teie ärkate sügavast unest harilikku olekusse, milles

viibite alati, kui unest ärkate. Praegu kaobki sügav uni ja vähe aega rahulikult magades ärkate tervena, rõõmsana, kõige paremas tujus. Teie tunnete ärgates, nagu oleksite ärganud hommikul peale head, sügavat, kosutavat und. Varsti ärkate!"

Jättes hüпноositu oma enese hooleks, ärkab see peatselt, teeb silmad lahti ja pühib silmi nagu ikka unest ärgates. Kui ta on üles istunud, võib alata juttu. -"Eks ole Teil hea, tunnete end värskena, näete nii terve ja kosunud välja?!"

Hüпноositav on nüüd täiesti ärkvel ja vastab Teie küsimusile.

Harilik hüпноootiline seanss uinutanise, magamise ja äratamisega üheskoos peab kestma umbes tunni, kui hüпноosimise sihiks on mingisuguste tagajärgede taotlemine.

Küsimusele, mitnest hüпноosimisest jätkub, et mõnest puudusest vabaneda, vastaksin tingimisi. Kergemal haigusjuhtumisel tuleb tarvitada 5-6 seanssi, raskemal 15-20, alguses iga päev või isegi kaks korda päevas, hiljem 2-3 nädalas ning lõpus 1 kord nädalas, 1-2 korda kuus.

Nii võtab hüпноosimine palju aega ja on arstile sagedasti väga koormav, kui tahtakse jäädavalt mõnd puudust kõrvaldada.

L õ p u s õ n a .

Igat siinesitatud hüпноosi tõsiasjus veendumusele jõudjat hoiatame vainustusse sattunast neil korral, kus kellegi suigutamisel meie õpetuste järgi saavutatakse ülalatavalt kiireid tagajärgi. Samuti ärgu haku keegi end neid õpetusi lugedes ja praktiseerides hüпноosi-eriteadlaseks pidama. Mainitu annab ju ainult õige vaate hüпноosi kohta ning tõendab neid võitlusi, mis tunakse ette sellega, et igale lugejale tegelikult õpetatakse kätte une "kunstlikult" tekkimist.

Käesolevate õpetuste järele ärgu mindagu kaugenale, kui ainult katseni, kodagi suigutada. Kes aga siiski need nähtused jätavad tähelepanemata, saavad peagi oma kuulmatust kahetsena.

Hüpnos ei ole kaugeltki veel lõplikult uuritud, otsegu loomuliku une nähtedki, ja sellepärast osutub ta kardetavaks suigutatule kui ka kogunenata suigutajale. Meile, kes tunnevad olevat end rohkem huvitatud hüpnosist, soovitane oma teadmisi hüpnosist kõigepealt täiendada dr. Kirschenbergi raamatuga "Hüpnos ja suggestioon arstiteaduses ja seltskondlikus elus", millest suuremalt osalt on võetud ka siin ettetoodud väited. -

15.7
1004/1085

1	80
1	

Ar 931
Rebane