

Hüpnofismus.

AP

A-74192

2.5.



Hüpnootismus.

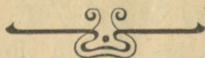


Täielik kunstunesse suigutamise kursus,

magnetismus, kahekordne meelemärkus,
unenägude uurimine, äratamine, magne-
filine uni, lihaksete kangenemine, waimline
nägemine, maitsmissetunde pahurpldi
põõramine, õhus hõljumine j. n. e. —



Teine trükk.



171.

ARHIIVKOGU

„Teadus'e“ kirjastus
Tallinnas — 1913 —

W. Ehrenpreis'i trükk, Tallinnas
— Harju ja Rööpli uul. nurgal № 11 —

TARTU ÜLIKOOLI
RAAMATUKOGU

18885391

ARHIIVKOGU

Esjõna.

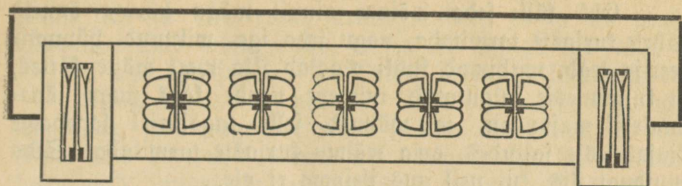
Selle raamatu peaülesanne on lugejale, kes ennast kunstunessesuigutamisega (hüpnootiseerimisega) tutvustada tahab, selle kohta karmapealset juhatusi anda ja õpehimuliseft tõeste tublit kunstunessesuigutajat teha. Raamatu kirjutamise juures olen igasuguste tundmata erisõnade tarvitamise eest võimalikult eemale hoidnud, kindlaste arvates, et käesolew raamat igasse rahwakihiti jenesele teed leiab. Peaasjalikult on raamat hüpnootismusele tema mitmetesistes ilmuwustes ja tarvitamisewiisides ja ka magnetilisele mõjule pühendatud. Rahjuts ei seisa just päriselt minu wõimuses, õpehimulist tagajärjerikkalt töötawaks kunstunessesuigutajaks wäljaharjutada, sest et ma kindel ei wõi olla, et kõiki minu usaldusewäärt juhatusi truusüdamlikelt, dieti täidetakse. Palja lugeemisega ei jõua õpehimuline kaugele, kui tal jõudu ja püsiwust pole, seda, mis ta lugenud, tegelikult kordasaata katsuda. Nii palju kui teada olen saanud, on ainuke punkt, mille üle üks osa õpehimulistest ei saa, see, et neil ränk olla sündsät isikut leida, kelle juures tagajärjerikkalt wõimalik oleks kunstunessesuigutamist harjutada. Sellepärast soowitan weel kord rohkem püsiwust. Raebtusel, et ränk olewat inimest, keda kerge kunstunessesuigutada, leida, on wähe põhjust, sest hea tahtmise juures on ligal õpehimulisel tõeste

wõimalik sündsat katse-iskut leida. Mitmel õpehimulisel oleks ka wäga hea wõimalus tegelisi katseid teha, kuid neil puudub julgus, sest nad kardawad, et hüpnotiseerimise katsete juures midagi halba wõiks sündida. Teised jälle leiawad endid petetud olewat, et siit raamatust ainult selgeid ja lihtsaid juhatusi leiawad; nad ootasiwad wõimalikult keerulist õpewiisi: „Mundus vult decipi“ (maailm tahab petetud saada), see sõna läheb ka siin tõeks; sest ausast inimesest, kes kõigeselgemaid, sellepärast ka lihtsamaid ja mõjurikkamaid juhatusi annab, ei peeta suurt lugu; kes aga oma kuulutustes kõigewõimatuid asju wõimalikuks teha tõotab, see leiab ikka uskujaid, olgugi, et ta neile midagi ei anna, anda ei wõigi.

Et mul soow on, õpehimulisele toeks olla ja temast head kunstunesse suigutajat teha, siis loodan ka, et õpehimulised ausalt õpiwad ja minu juhatusi tõetruult täidawad, siis ei wõi ka tagajärg sugugi ära jääda. Ratsed peawad tagajärjerikkad olema.

Raamatu kirjutaja.





Mis on hüpnotismus?

Hüpnotismuse all mõistame kunsti, inimest magama ja hüpnotiseerija (kunstunese suigutaja) kontrolli (järelvalvuse) alla panna, suggestiooni (ettekujutamise), läbi mitesuguseid ettekujutusi, tundmusi jne. sünnitada ja neid jeda võrt kõvendada, et nad tõeksjaks saavad. Kunstuni (hüpnotismus) ise on kunstlikult sünnitatud seisukord, muudetud arusaamise võimuga. Hüpnotismuse teadusest jagusaamiseks pole mingisuguseid salajõudusid vaja, vaid iga tark inimene võib mõistliku ja usalduseväärilise juhatusel najal teaduste seaduseid tarvitama õppida, ja selle läbi vastuvõtlikkudes isikutes soovituid ettekujutusi ja tundmusi välja kutsuda.

Mis iseloom.

Eh! ma küll kindlaste tean, et ka ilma järgnevat eeltingimisteta inimest kunstunese suigutada võib, nimelt, kui minu juhatusel õieti täidetakse ja hea katse-isik (medium) leitakse, fiiski on tagajärg märksa suurem kui suigutaja neid eeltingimisi põhjalikult täidab.

Rõigetähtsamaks eeltingimiseks on, et suigutajal aus iseloom oleks, sest mitte asjata ei ütle luuletajana ja magnetiseerijana laialt tuntud arst Justinus Kerner: „Argu Sumala pärast keegi, kelle südametunnistus puhas ei ole, magnetiseerijana ehk hüpnotiseerijana oma käsa välja sirutagu!“

Eht küll seda võimu ainult väga harva õnneks läheb kurjaste tarvitada, nagu seda iga wilunud hüpnotiseerija teab, wiibivad siis algajad ikka weel mõtte küttes, et kunstunessesse suigutatud inimene nende käes nagu sõnakuulelik masin on, ja wõiwad selle tagajärjel fagedaste kiufatusesse sattudes, oma võimu kurjaste tarvitada. Seda muidugi siis, kui neil aus iseloom ei ole.

Halwad tagajärjed wõiwad ainult siis tekkida, kui Teie minu nõudmisi tähele ei pane, inimesi wastu nende tahtmisi kunstunessesse suigutate (hüpnotiseerite), eht neile kõlbluse wastu käiwaid käskusid, ettekujutusi (suggestionisid) annate ja neid seda täitma sundida tahate. Urge uskuge, et kunstunessesse suigutatud inimene täielikult sõnakuulelik on ja kõik seda tegema peab, mis käsitate! Teie näete pea ära, et fagedaste isegi tähtsuseta suggestionid tagasi lükatakse. Sialgi ärge sundige kellegile wastumeelseid suggestionisid peale! Teie waew ja suggestionid on asjata, inimene aga, kellele neid peale sunnite, wõib haigeks jääda, ägedad krambid saada j. n. e.

Kõigile neile, kes siin raamatus nimetatud katseid ainult mänuasjaks peawad ja neid ka üksnes sellena tarvitada tahawad, annan nende oma kasu pärast nõu, katseid hoopis tegemata jätta, sest inimese peaju ei ole mänuasi. Katsed nõuawad väga palju waimu- ja ergujõudu, ning hüpnotiseerija püha kohus on ainult hoolikalt ja heafüdamiselt oma katse-istituga ümber käia.

Ainult need, kellel nõu on terwet hüpnotismuse teadust põhjalikult äraõppida ja sel kombel omandatud võimu ainult heaks otstarbeks tarvitada, wõiwad katseid kartuse ja mureta ette wõtta; hea tagajärg ei wõi tulemata jääda.

Tingimata peate suggestionisid ja nende mõju põhjalikult tundma, sest wõim ilma teaduseta on nagu püstol lapse käes. Lugege see raamat ikka ja ikka jälle läbi; millest Teie esimese läbilugemise juures selgeste aru saanud pole, saab Teile teisikordse lugemise juures selgeks, ja mida fagedamini seda raamatut loete ning loetud asja üle järele mõtlete, seda enam õpite terwet sündmustikku tundma. Selle läbi, et käesolewat õpekursust põhjalikult uurite,

jõuate ikka ja ikka enam äranägemisele, et ka ise heaks hüpnotiseerijaks võite saada, et see asi sugugi nii ränk ei ole, kui aga hea juhatus ja sünnis katse-isik käepärast on.

Mida enam Teil usaldust iseenele ja oma omaduse vastu on, seda kergemine võite teistele äranäidata, et Teil tõeste need omadused olemas on; ainult see, kes ise kindlaste usub, suudab ka teisi ustuma panna. Vastastikune usaldus on aga üks peaasjadest.

Urge ilma s k i seda wiga tehke, mida nii mitmed teewad, kuna nad oma katse-isikule ütleva: „Ma tahaksin õige kord katset teha, kuidas see läheb; olen algaja ja pole ennemalt katseid teinud.“ Kui nõnda oma katse-isikule ütlete, saab tal wähe usaldust Teie hüpnotiseerimise omaduste kohta olema ja Teie katsed ei õnnesta selle tagajärjel hästi.

Silmad.

Silmade tarvitamine edendab wäga tähtsat osa kõigi hüpnotiliste katsete juures ja enne, kui seda Teile äraseletan, annan lühikese, aga hea juhatus, kuidas õige kiirelt mõjuka magnetilise pilgu võite omandada.

Wõite postkaardi suurune tükk walget paberit, joonistage tema keskkohta kolmekopitalise raha suurune ratas ja tehke tündiga seeft mustaks. Kui oma harjutusi algate, naelutage ta seina külge nii, et see must punkt, kui tooli peale istunud olete, Teile filmade kõrgusel seisab. Waadate siis otsekohe, umbes nelja jala kauguselt kolm kuni wiis minutit selle punkti peale. Teie ei tohi oma pilku mitte filmapilgukski kõrwale pöörda ja peate ühtelugu mõtlema, et omale tugewat magnetilist pilku wäljajarida soowite, et siis selle läbi omaduse saaksite, teisi inimesi kunstnesse suigutada.

Urge ialgi nende harjutustega liiale minge, sest Teie jõuate kindlamine oma eesmärgile, kui aegamisi talitate. Kui filmad nende 3—5 minuti jookkul ärawäsiina peatkiwad ehk wesiiseks jääwad, siis peate harjutuse selleks korraks ära lõpetama, filmi wärste weega karastama ja neid puhata lastma.

Juba paari päewa pärast leiate, et kauem musta punkti otša waadata wõite, ilma et filmad selle juures wesiseks lähewad.

Dlete juba nii kaugele jõudnud, et oma pilku 10—15 minutit nagu naelutatult musta punkti peal wiibida wõite lasta, siis algage teist harjutust.

Laske oma tool endisele paigale jääda, wõtke aga paber endise paiga pealt ära ja naelutage ta umbes neli jalga paremale poole niisama kõrgesse seinä külge. Siis istuge endist wiisi tooli peale ja laske oma pilk umbes poolminutit selle koha peal wiibida, kus paber seni oli, siis pöörake omad filmad (aga ainult filmad, mitte peal) paremale poole, kus paber nüüd seisab ja waadake äräpörmatalt musta punkti peale. Suure tähtsusega on, et pea Teil otse seisats ja ainult filmad paremale poole pöörasiwad. Seda harjutust kordage seni, kuni pilku 10—15 minutit äräpörmatalt ja ilma et äräwäsihite musta punkti peal wiibida wõite lasta.

Kolmanda harjutuse juures talitage niisama, ainult paber pange pahemale poole teina esimesest paigast.

Neljanda harjutuse juures seadke ennast seljaga wastu seinä ja laske oma pilk minut aega ühe koha peal pörandal wiibida, siis minut aega parempoolse seinä peal, minut aega lae peal, minut aega pahempoolse ieina peal, siis jälle pörandal peal j. n. e. kuni nii kaugele jõuate, et terve harjutus 10—15 minutit wõib kesta. Oma pea peate aga alati paigal pidama, ainult filmi tohite liigutada. Wiendaks tehke see harjutus ümberpöördult, kuna pilgu pörandalt pahempoolse seinä peale, lae, parempoolse seinä ja siis jälle pörandal peale juhite. Hiljemine wõtke ka mabas loodusjes harjutusi ette, kus filmi igale poole keerutate.

Esialgseks harjutuseks wõite ka peeglit tarwitada, kuna selle ette istute ja pilgu äräpörmatalt oma peeglipildi peale juhite (kõige parem filmade wahela, ninajuure peale).

Nendel harjutustel on otstarbeks Teile filmade lihaseid kowendada ja iga liigutuse jaoks kõlbuliseks teha. Ka muutub filmatera suuremaks, mille tõttu Teil wõimalik on palju suuremat mõju awaldada. Juba 8—14 päewase

hoolsa harjutamise järele kuulete oma naabrite käest küsimusi: „Mis siis Teie filmadega on? Teie waatate nii terawalt otja, et seda wälja kannatada ei suuda,“ jne. Teie wastate lihtsalt, et Teie filmad alati ühesugused on olnud. Sest kui neile ütlesite, mispärast teie filmad muutunud on, siis ei suudaks Teie enam nende (inimeste) peale mõju avaldada. Igauks hoiaks Teiega kokkusaamast ja Teil oleks ränk sündsast katse-isikut leida.

Sagedaste olete ehk filma mõjust inimeste ehk loomade peale kuulnud, ilma et Teil mõttessegi oleks tulnud, et Teil enesel wõimalik on seda wõimu omandada, kuna minu juhatusi täidate.

Silmade tarwitamine on väga lihtne. Teie waatate ainult ärapöõrmatalt katse-isiku otja (filmade wahela ninajuure peale) ja tahate, et see isik Teie sõna kuulma peab. Otja waatamine ja waimlifed (mõttes antud) suggestioonid peawad käsiläes käima, ja mida enam see nõnda on, seda paremad tagajärjed saawad Teie katsetel olema. Mõne isiku juures leiate rohkem tagajärke, kui oma pilgu tema pahema filma peale juhite. Silmas pidamise läbi otfige katse-isiku nõrgad kohad wälja, et seda siis suigutamise juures tarwitada. Kuna Teie kindlalt, ärapöõrmatalt katse-isikule otja (ninajuure ehk pahema filma peale) waatate, leiate, et mõned isikud Teie rahuliku ja kindla pilgu all üsna segaselt lõõwad ja omaduse selgelt ja õieti mõtelda, osalt ehk täielikult kaotawad, ja see on siis paras filmapiik, kus neile suggestioonid wõite anda.

Wõtke omale harjunud kombeks iga inimesele, kellega kokku puutute, kindlalt ja terawalt, aga mitte häbematalt otja waadata, sest kõik, mis ette wõtate, peab wiisakuse piirides sündima.

Süäl.

Silmade kõrwal on hääle tarwitamine mõjuawaldamise otstarbel tähtsaks teguriks. Kui suggestiooni annate, peab see selgel, arusaadawal, mõjuwal kombel sündima. Teie peate aga ka oma waimus kindlasti tahima, et see, mis ütlete (suggereerite) sündima peab, peate terve oma

waimujõu ja tahtmise nendesje sõnadesje kõitma ja kindlaste ootama (ka ülespidamise, seisaku läbi näitamata), et see, mis ütlete, ka sünnib. Mõjulate suggestionide andmisets ei ole sugugi waja iseäranis walju häälega rääkida; isegi sofinal mõib wäga mõjuwalt suggereerida.

Uurige neid inimesi, kellega igapäewases elus kokku puutute, ja pange seda mõju tähele, mida nende hääle Teie peale avaldab. Teie leiate, et need isikud, kes asjade sisse, millest kõnelewad, ise kindlaste usuwad ehk koguni nendest waimustatud on, ja selle tagajärjel ka selle peale, mis ütlewad, mõtlewad, palju suuremad mõju Teie peale avaldawad, kui need, kes ainult mõtteta lobisewad. Põhjus ei seisja selles, mis räägitakse, waid peaaesjalikult, kui d a s seda öeldakse. Kui õppinud olete oma mõtteid ja tahtmist oma häälede panema, siis alles saate aru, misjugune wägi kindlas, suggestiwiiselt mõjuwas hääles peitub ja misti hinna eest ei tahaks Teie seda omadust jälle ära kaotada. Tühised sõnad mõjuwad eemaletõulawalt, nad on jõuetud ja wastifud.

Wõtke omale harjunud wiisits alati selgelt, uskumapawalt ja suggestiwiiselt-mõjuwalt kõnelema, siis jõuate ka harilises elus kaugele.

Tahtmine ja usk.

Pilk, hääle ja tahtmist tarwitatakse suuremalt osalt koos. Raske on kirjeldada, mis õige „tahtmine“ on, kui Teile aga ütlen, et Teil suur paendumata ihaldus peab olema, siis mõistate kõige parem, mis soowisin. Aga see ihaldamine peab nii suur ja nii elaw olema, kui see Teile iganes wõimalik on. Teie peate kindlaste selle peale mõtlema ja seda tulema ihaldama, mida kätte tahate saada. Miisugune on lugu hüpnootiseerimisega; — Teie ei suuda seni hüpnootiseerida, kui ei usu, et seda mõite.

Magnetiliste joonte tarwitamine.

Magnetilise jõu sünnitamises tarwitatakse peaaesjalikult käsa. Jooned tõmmatakse alati ülewalt alla, s. o,

peast alates jalgadeni. Mõju ärakaotamiseks aga tõmmatakse jooned, käeseljad suigutatava poole pööratud, alt ülespoole, s. o. ümberpöördukt. Pikkamisi tõmmatud jooned mõjuvad waigistawalt, suigutawalt, kiired jooned aga erutawalt, wärskendawalt. Peategur magnetiliste joonte juures on mõte, mille läbi jooned alles oma mõju saawad. Sfeeri



Suigutamine. Ülevalt poolt alla tõmmatud jooned.

fui jooned wastufsi tõmmate, jõuate fiiski (soowitud) mõju awalbada, kui Teie mõtted küllaldaselt ainult selle peale juhitud on, mida lätte saada igatsete.

Wõtke omale harjunud kombeks iga joonega, mida tõmbate, ka oma mõtteid, nii waimustawalt ja elawalt ühen-

dada, kui vähegi võimalik, ja inestusega näete, kui kaugele sel kombel jõuate. On mõtted laiali, on ka joonte tõmbamine tagajärjeta; niipea kui aga energiliste, waimustatud, elawate mõtetega joonesid tõmbate, saadate ühtlasi selle laine väljatiirgawale erguelektrile kaasa ja see sünnitab isikust wõi asjas (wesi, söögid, haawa sidumise willad jne.) neidsamu laineid.

Sagedaste olen ma tähele pannud, et õpilane senikaua, kui ta waimustatult magnetilise mõjuawalduse poole hoidis, otse inestamisewäärt tagajärgedega katseid tegi; kadus aga temal waimustus ja läksiwad mõtted laiali, kahanesiwad ka head tagajärjed ja jäiwad wiimaks hoopis tulemata. Sel põhjusel wõib iseenesest ära näha, et umbusaldusega ja kaheldes ettewõetud magnetilise mõjuawalduse katsed ilmaiski häid tagajärgi awaldada ei suuda. Umbusaldus ehk kahklus ei lasse energilisi laineid sugugi tõusta ja selle tagajärjel ei wõi ka mõjuawaldus ilmuda, mis siis kahitlejat sarnaste wiletjate tagajärgedega katsete järele otsejüstama paneb, et terwe see lugu pettus on, ja palja ettekujutuse peal põhjeneb. Ärge sellepärast iialgi unustage iga joont võimalikult elawate mõttelainetega saata, sest ainult Teie mõttes seisab Teie wägewuse allikas! Ärge laske argtust eneste üle wõitu saada, kui otsusele ei jõua, misjaguseid joonesid tõmbama peate. Teie tahtmises ja Teie mõttes seisab see saladus, millega häid tagajärgesid kätte saate.

Magnetiliste joonte tõmbamise juures ei tohi Teie katse-istiku teha külge puutuda ja Teie filmad peawad alati jooni saatma. Iga joone tõmbamise juures raputage käed ära, nagu tahaksite neid wedelikust wabastada.

Eneise magnetilise jõu läbikatsumiseks wõtke kolm weega täidetud klaasi ja seadke nad oma ette laua peale. Siis wõtke esimene klaas nõnda oma kätte, et tema põhi Teie peopesa peal seisab, kuna sõrmedega klaasi, peopesa wastu wajutades, finni hoiate. Parema käsi hoidke lapiti klaasi kohal, ilma et sellesse puutuksite ja mötelge (tahtke) kindlaste, et wett magnetiseerida tahate, nii et ta oma maitse muudaks. See wältab umbes kolm minutit, siis laske parema käe sõrmeotsad umbes 3—4 minutit

Klaasi kohal, umbes toll maad klaasist kõrgemal seista ja tahtke jälle, et wesi oma maitse muudaks ja lõpuks tõmbage weel umbes 100 joont üle wee (mitte puudutada!) ikka selle peale mõeldes, mida kätte saada tahate; siis pange klaas laua peale tagasi. Teine klaas wõtte paremasse kätte ja talitage pahemaga niisama nagu ülemal juhatafin.

Kui nüüd kaks klaasi wett magnetiseerinud olete, siis ütlege kellegile, et ta kumbagi klaasi wett maitseks ja ütleks, kas wesi teises klaasis mitte teisiti ei maitse. See isik ei tohi aga sellest, mis weega teinud olete, midagi teada.

On Teil tugew magnetiline wägi, siis on wesi, mille kohal paremat kätt hoidsite, wärskte ja hapuka maitsega, wesi aga, mida pahema käega magnetiseerisite, — leige ja õige wähe läilakas. — Kolmas, magnetiseerimata klaas olgu wõrdluselks. Mida rohkem weemaitse muutnud on, seda suurem on ka Teie magnetiline jõud.

Harjutamine kasvatab magnetilist jõudu; aus iseloom, hea terwis, niisama ka puhas ja sügaw hingamine on aga ka tarwilikud.

Keda wõib suigutada.

Üleüldiselt on arwamine maad wõtnud, et ainult nõrga tahtejõuga inimesi hüpnotilisesse unesse suigutada wõib. See on päriselt walearwamine; tõsi on, et inimest tema tahtmise wastu ränk on suigutada, aga niisama tõsi on, et nõrga tahtejõuga isikuid ainult suure waewa läbi forda läheb suigutada, sest et neil wõim puudub, oma mõtteid ühe asja peale koondada (koguda). Terwet, tugewa tahtejõuga isikut, kes suigutajat usaldab ja walmis on enast tema mõju alla andma, on kõige parem suigutada. Peened, tundeikud ergud kõrgendawad weel wastu-wõtlikkust.

Nõrga tahtejõuga isikud peawad aga ennemalt oma mõtteid ainult ühe asja peale koondama õppima.

Hõlpsaste wõib ainult neid isikuid hüpnotilisesse unesse suigutada, kes usuwad, et Teil hüpnotiseerimise wõim on ja niisama ka enese kohta kindlas usus on, et neid wõimalik on suigutada, kellel suur ettekujutamise wõim on j. o., et

nad näit. mõnda tundmust ja ka mõne asja maitset õige elawalt omale ette kujutada võivad. Eelasi on hõlbus sügutada heasüdamlisi, sõnakuulmisele harjunud, walgiate ehk punaste juustega isikuid, kellel õrn näofarw ja suured sinised, ka weijse wäljanägemisega silmad ja kitsas lõug on. Kindlaid määrusi on aga võimata üles seada. Sugulased on waimlise ühenduse (rappordi) tõttu headeks katseisikuteks ja naisterahwaid on sageaaste kergem hüpnotiseerida kui meesterahwaid. 10—15-aastased poisid on suu-remalt osalt head katse-isikud. Ülepea püüdkte isikuid walida, kelle terwise seisukord hea on.

Mis on suggestion ja kuidas ta mõjub ?

Üleüldises mõttes on suggestion see ettekujutus, mida oma meelte abil saame. Hüpnootismuse ilmas on suggestion mõte, ettekujutus, mis teise inimese peaaajusse pandakse (istutakse). Katsum paari näitusega seda äraseletada.

Kui kellegile tõsisel, uskumapanewal wiisil ütlen: „Käete Teie aga unine wälja, uni kipub Teil peale,“ siis äratan temas unise oleku (ka magama jäämise) ettekujutust. Kui see isik nüüd ainult seda ettekujutust finni peab, j. o. kui mitte mõni teine mõte wõi ettekujutus teda selle esimese ettekujutuse juurest eemale ei juhi, ehk tema arwustamise-wõim (mõistus) seda suggereeritud (pähe istutatud) mõtet waleks ei tunništa, siis muutub ettekujutus ainuwaltse-waks mõtteks.

Uskumapanewal wiisil teise peaaajudesse istutatud mõte paneb nüüd selle isiku ettekujutusejõu tegevusesse ja selle järele, kui tugew jelle isiku ettekujutamise wõim ning unewootus on, tuleb ka wäsimus tõestie. Sel kombel olete siis tema peale suggestiwlist mõju awaldanud. Isikutel, kelle peale kergeste suggestionide läbi mõju awaldada wõite, on kõigil enam ehk wähem tugew ettekujutamise wõim, ka on nad walmis kõike uskuma, mis neil tõsisel wiisil ette kantakse. Et nad kerged uskuma on, siis pole ka ränk nendes elawat ootust, et see ehk teine asi sünnib, elusse kutsuda. Mida elawam see ettekujutus on, seda tugewamalt astub ettekujutamise wõim tegevusesse ja muutub autosuggestioniks (enese ettekujutuse uskumine ja teoks tegemine).

Tubli hüpnotiseerija peab ootust ja ettekujutust elusse äratada oskama ja mida enam ta seda oskab, seda paremate tagajärgedega võib ta töötada. Wististe sagedaste olete juba inimesi näinud, kellel hapude söökide üle kõneledes wesi suhu jookseb ehk jälle niisuguseid, kes mõnda tundmust ehk ka mõne jõogi maitset omale iseäranis, elawalt ettekujutada wõiwad. Mõtlege nende nähtuste üle järele — ja Teie saate hüpnotismuse kõigetähtsamast seadusest aru.

Et seda sündmustikku parem mõistma õpiksite, tahan teile näituse waral äraseletada, kuidas uskumapanemine (suggestion) ettekujutuseks, tundmuseks ja liigutuseks muutub!

Ma ütlen kellegile tõsisel, igasugust tahtlust äraaotawal wiisil:

„Teie pea peal on ämblik.“ Niipea kui ta seda ütelist (uskumapanemist) usub, on ta suggestioni wastu wõtnud. Sagedaste trehwar inimesi, kes ämblikuid kardawad, ja selle läbi saab ettekujutus kiiremalt ja tugewamine elusse äratatud, nii et tema peajubes ämbliku ettekujutus (pilt) tõuseb. See ettekujutus muutub aga esimese suggestioni kordamise juures palju tugewamaks, nii et see isik ämbliku ronimist pealael usub tundwat. Ettekujutus on sealäbi tundmuseks muutunud. Et siblimine juuste sees wastifuks lähneb, tõuseb selles inimeses wajadus seda wastikut tundmust ära häwitada, ning ettekujutatud ämblikku äraajada tahtes, tõmbab ta käega üle pea. Sel kombel on tundmus liigutuseks saanud. Suggestioni mõju on nüüd ära lõppenud, s. t. suggereeritud mõte on teise tugewama poolt kõrwale tõugatud. See isik usub, et ämbliku nüüd minema ajas, ja nõnda on wiimane mõte walitsewaks saanud ning suggereeritud mõtte kõrwale tõrjunud.

Mõistate nüüd seda sündmustikku?

Teie istutate ühe mõtte ühe isiku pähe; peab ta seda suggereeritud mõtet tõeks, siis saab see mõte walitsewaks mõtteks, autosuggestioniks; selle autosuggestioni tagajärjel hakkab tema ettekujutusewõim elawalt tööle.

Paremaks arusaamiseks seletan weel edaspidi katsete juures seda sündmustikku iseäranis, sest mida enam hüpnotismuse põhjusseadust tunnete, seda tagajärjerikkamalt wõite töötada. Siis pole Teil enam waja kartlikult sellest

ehk teisest suigutamiseviisist finni pidada, sest kõigil neil on ainsaks eesmärgiks suigutatava ootust ja ettekujutust elawalt äratada, nende tähelepanemist ainult ühe asja peale koondada (kontsentreerida) ja roidutust sünnitada.

Sest mitte ühes ehk teises suigutamiseviisis ei seisal saladus, waid ainult selles, et osawa suggereerimise (ettekujutamise) ja kohase talituse, tegevuse läbi suigutatawas sel kombel ootust ja ettekujutust äratate, et eluleäratatud ettekujutus ja ootus teoasjaks saawad. Wõite kindel olla, et neid juhatusi täites eesmärgile jõuate.

On esimene „uskumapanemine“ (suggestion) teoasjaks saanud, siis usub katse-isik Teie järgne waid suggestioonid juba rohkem ja ootab neid, ning nõnda võib mõju palju kiirem ilmsiks saada. Ei lähe Teil esimese suggestiooniga aga mitte õnneks katse-isiku ettekujutusewõimu jedawõrt elusse kutsuda, et ta seda, mis ülete, tunneb, siis on Teil raske oma mõju laiemates piirides awaldada, sest et see isik Teie suggestioonid enam ei usu.

Suggestionid antakse nõnda, et nad järkjärgult mõju katse-isiku peale awaldawad, näit.:

„Teie jääte nüüd roidunuks, saate uniseks, see unine oled lähed ikka suuremaks; ta kasvab nii tugevaks, et Teie enam wastu panna ei suuda j. n. e. ehk: „Teie käewars lähed nüüd kangeks (tardunuks), Teie tunnete, kudas ta ikka enam kangemaks lähed, kangenemine lähed ikka suuremaks, Teie ei suuda käewart peaaegu enam käämata, ta lähed nüüd nii kangeks, et mingi hinna eest enam kõwerasse lasta ei suuda, Teie käewars on nüüd päriselt kange.“

Teie peate alati nii kaua ootama, kuni antud suggestion tõeasjaks on saanud, tarwilisel korral peate ka suggestiooni kordama, kuni ta täide lähed. Ündke oma suggestioonid kiirelt ja otustawalt, et sel inimesel järeilmõtlemiseks aega ei oleks. Ainult siis, kui wilunud olete ja kui Teil hea katse-isik on, võite ettevalmistamata suggestioonidega töötada, näit. ütelda: „Teie käsi on kange.“



I. Otsekoheled suusõnalised suggestioonid.

Järgnevatel katsetel on otstarbekas õige mõjuka sugereerimise omadust väljajharida, nõnda, et hüpnotiseerida võiksite. Olse ümberpööratud oleks, kui kohe kunstunesse suigutamiseega peale hakaksite, sest enne peate õppinud olema, mõjulaid suggestioonisid andma. Järgnevad katsed tulewad kõik ärkvel olevate katse-iskute juures ette võtta, kunstunesse suigutatud ei tohi nad olla.

Ma tahan Teile nüüd katseid kergemast raskemani nõnda kirjeldada, et eesmärgile jõudma peate, kui Teil kõlbulik katse-iskit on ja omale ka tõeste waetaks võtate minu juhatusi truusüdamlikelt täita.

Nõnda siis himuga, eneseusaldusega ja püsivusega tööle!

1. Ettepoole langemine.

Selle katse läbi viimiseks seadke ennast katse-iskitu ette, vaadake temale kindlaste otsa (filmade wahale, ninajuure kohta) ja ütlege: „Laske nüüd oma lihaksed täielikult lõdwale.“

Et näha, kas ta ka lihaksed tõeste lõdwale laskis, tarwitata teda õlast ainult kergeste edasi- ehk tagasi pidi tõmmata. Kõigub ta kergeste, siis on ta lihaksed lõdwal ja katse läheb õnnels, ei anna ta aga liikuma, siis on tema lihaksed veel pinewil. Niisugust läbikatsumist pidage ka edaspidiste katsete juures meeles. See on väga tähtis.

Selle läbikatsumise juures ütlege tõsijel, uskumapaneval toonil: „Ma teen nüüd nõnda, et edaspidi kukute. Teie tunnete ennast päriselt ettepoole tõmmatud olewat,

see tundmus läheb ikka tugevamaks ja järkjärgult nii kangeks, et sellele mõjule enam vastu panna ei suuda ja ettepoole langete. Andke ennast rahulikult selle mõju alla, langeda ma Teid ei lasse."

Gelmistel seletustel on otstarbeks katse-isikur selle vastu, mis Teie suggestioonide tagajärjel sündima (teoks saama) peab, ette valmistada ja niisuguseid seletusi ei peaks ilmaski andmata jätma. Selle läbi, et katse-isikut juba ennemalt oskate uskuma panna, et see, mis ütlete, teoasjaks saab, kõrgendate märksa tema vastuvõtlikkust Teie suggestioonidele. Et tema juba ette teab, mis sündima peab, siis ootab ta ka seda, mida suggesteerite, ja selle ootuse tagajärjel elusse äratatud ettekujutus võib siis taktisamatalt teoasjaks saada.

Kardab katse-isik Teie katseid, siis ärge ennemalt neid ette võtke, kuni Teil kohaste seletuste läbi õnneks on läinud tema kartust ära kaotada ja ta ise valmis on ennast katsete alla andma.

Olete teda nüüd oma katsele ette valmistanud, firutage oma mõlemad käed välja, hoidke nad ihu külge puutumata tema oimude kohal ja tõmmake siis, kuna ühtelugu tema otja vaatate, pikkamisi tagasi ja andke järgmised

Suggestioonid:

"Teie tunnete ennast edaspidi tõmmatud olewat, see tundmus tõuseb ikka suuremaks. Teie tunnete ennast nii tugevaste edaspidi tõmmatud olewat, et enam vastu seista ei jõua. Teid tõmmatakse väga tugevaste ettepoole — olete juba langemisel, andke ennast rahulikult selle mõju alla. Teil ei või midagi juhtuda, ma püüan Teid finni. Teie tunnete ennast nüüd nii tugevaste ettepoole tõmmatud olewat, et kohe langete. Teie ei suuda enam vastu panna, olete langemisel — langege — langetegi."

Püüdke ta ettevaatlikult finni, et ta maha ei kukuks ja häda ei saaks! Käige kõigi katse-isikutega kõigesuurema hoolitsemisega ümber, mille läbi omale tingimata tarvilikku usaldust, ilma milleta ükski katse korda minna ei või, võidate, ja pidage alati meeles, et inimese eluga katseid

teete. Ärge ka Teile avaldatud usaldust iialgi kurjaste tarvitage, sest et sellest väga halvad tagajärjed tõusta võivad.

Suggestionid, nagu neid siin õpetasin ja ka edaspidi õpetan, on niisuguste inimeste jaoks määratud, kelle peale raske mõju avaldada on. Võib aga ka ette tulla, et üht suggestioni sagedaste kordama peate, enne kui selle läbi sünnitatud mõju teise suggestioni läbi lõvendada võib. On Teil vastuvõtlif katse-ifik, siis aitab juba ühest suggesti-
oni osast.

Sündmustif on siin järgmine: Teie ütlete katse-ifikule: „Teie tunnete ennast ettepoole tõmmatud olewat.“ Kui selle suggestioni uskumapanewal wiisil annate, siis usstakse ka seda; et Teie aga ka oma terawa pilgu läbi teda järeelmõtlemast takistate, kas see, mis ütlesite, ka tõsi on, siis on ta peaaegu sunnitud Teie poolt suggereeritud mõtet tõeasjana vastu wõtma. Mida tugewam nüüd ootus on, seda tugewam saab „ettepoole langemise“ eitefujutus ja muutub teoasjaks. See suggereeritud mõte muutub sellepärast, et ta ühegi tugewama mõtte läbi eemale tõrjutud ei saa (näit.: ma ei tunne, et mind ettepoole tõmmataks), walitsemaks mõttels — enese-suggestioniks (auto-suggestioniks) — ja sellega teoasjaks.

2. Tagaspidi langemine.

Ustuge katse-ifiku selja taha ja õelge, et ta oma silmad finni paneks ja kõik lihaksed täielikult lõdwale laseks. Olete nüüd järele katsunud, kas lihaksed ka tõeste lõdwal on, õelge: „Ma tahan nüüd teha, et tagaspidi langete. Teil ilmub tundmus, nagu tõmmataks Teid tagaspidi, see tundmus lähleb ifka tugewamaks ja wiimaks nii tugewaks, et sellele mõjule enam vastu panna ei suuda ja tagaspidi langema peate. Andke ennast rahulikult selle mõju alla, ma püüan Teid finni.“

Hoidke oma käed tema kulla kohal, ja kuna findlaste tema pea peale waatate, andke uskumapanewal ja suggesti-
tiwiliselt-mõjuwal wiisil järgmised

suggestionid :

„Teie tunnete ennast tagaspidi tõmmatud olevat, see tundmus läheb ikka juuremaks, üsna tugevaste tõmmatakse Teid tagaspidi.“ (Kuna neid suggestionisid annate, tõmmake oma käed pikkamisi tagasi, aga ikka nõnda, et nad umbes wafsa maad katse-isiku peast eemale jääwad.) „Andke ennast rahulikult selle mõju alla, ma ei lase Teid kukkuda. Nüüd tõmmatakse Teid ikka tugevamini tagaspidi, Teie tunnete ennast nii tugevaste tagaspidi tõmmatud olevat, et enam vastu panna ei suuda. Teie ei jõua sellele mõjule enam vastu panna, Teie olete juba langemisel — wärisete — nüüd langete — langege —“

Ka siin ärge laske teda maha kukkuda.

3. Tõukamine.

Seadke katse-isik umbes paar sammu seinast wõi ta mõnest lauast eemale, näoga selle poole, et ta langemisel ennast toetada wõiks ja maha ei kukuks. Kui aga teda tagaspidi tõugata soowite, siis olgu keegi tema selja taga, et ta maha ei saaks kukkuda. Olete temale seda äraseletanud, ütlege: „Ma teen nüüd, et minu kätest eemale tõugatud saate. Minu kätest woolab jõud wälja, millele Teie vastu panna ei suuda. Teie tunnete ennast nii tugevaste minu kätest tõugatud, et edaspidi langema peate.“

Nüüd sirutage oma mõlemad käed wälja, hoidke nad umbes 6—8 tolli katse-isiku seljast eemale ja andke, kuna teete, nagu tahaksite katse-isikut seljast tõugata (Teie ei tohi aga temasse puutuda), järgmised

suggestionid :

„Suruge silmad finni ja pange tähele, mis ma Teile ütlen: Teie tunnete tuult, mis minu kätest woolab; see tuul muutub ikka tugevamaks ja tõukab Teid minu kätest eemale. Teie tunnete ennast ikka langemine minu kätest tõugatud olevat, Teie ei suuda enam minu käte lähedusesse jääda,

ikka tugewamine tõugatakse Teid, tunnete, et enam vastu seisda ei suuda, wärisele juba — nüüd langete — langete.“

On edaspidi ja tagaspidi langemine õnnestanud, siis ei wõi ka see katse korda minemata jääda. Mõne harjutuse järele olete juba nii laugel, et peaaegu iga inimesega, kes rahulikult ja wastutõrkumata ennast Teie suggestioonide alla annab ja oma mõtted nende suggestioonide peale loondab, tagajärjerikkalt neid katseid ette wõtta wõite. — Enesestki arusaadam, et katse-isiik ka siin oma lihaksed löd-wale peab lastma.

4. Käewarre kangeks tegemine.

Kui kellegi käewart kangeks teha tahate, waadake ära-põõrmata, kindlalt tema otsa (ninajuure kohta) ja ütlege: „Ma teen nüüd Teie käewarre kangeks. Teie käewars läh-heb nii kangeks, et teda enam kõwerasse ei saa; päris wõimata saab Teil olema oma käewart kõwerasse liiskuda. Siirutage nüüd oma käsi wälja, tugewaste, ikka tugewamine“

Kuna suggestioonide puhul ja ka enne seda tema käe-warre lihaksed kergelt wajutate ja aegajalt õrnalt puuduta-des õlast sõrmeotsadeni jooni tõmbate, andke ühtelugu temale otsa waadates järgmised

suggestioonid:

„Teie tunnete, kuidas Teie käewars ikka kangemaks läh-eb — üsna kangeks. Teie käewarre lihaksed tõmbawad endid ikka kõwemine kokku ja jääwad päris kõwaks. Teie käewars läh-eb ühteisoodu kangemaks, nii kangeks, et teda enam kõwerasse ei saa. Teie tunnete, kuidas Teie käewars ikka kangemaks läh-eb, ta on juba nii kange, et teda enam liigutada ei saa. Teie käewars on nüüd täielikult kange, Teie ei saa seda enam liigutada. Katstuge teda liigutada, Teie ei wõi seda; mida rohkem katsute, seda wähem wõite. Päris wõimata on Teil käewart liigutada.“

Kuna eelmiste katsete juures waja polnud mõju ta-gasi wõtta, sest et langemisega juba mõju kadus, siis ei tohi Teie seda selle ja järgnewate katsete juures ilma sfi

tegemata unustada. Tjeäranis kui ühe kehaliikme ehk terve keha kangenemise süunitate, peate alati mõju tagasi võtma, sest et kangeistus muidu määrata ajaks alale jääks. Võimalik on ju, et kangeistus kaob kui mõni teine mõte sugereeritud mõtled kõrvale tõrjub; ma annan aga siiski nõu, mõju alati hoolikalt tagasi võtta.

Mõju äravõtmiseks on siis kui katse-isit ärkvel viibib, küllalt, kui enne katset äraseletate, et niipea kui käja plaksutate või mõnda muud märki annate, mõju ka kohe kaob. Kangenemise juures on hea, kui kangeit kehaliiget kergelt õõrute ehk raputate ja siis sealjuures järgmised suggestioonid annate: „Kangeistus kaob ikka enam — kangeistus on nüüd üsna kadunud, Teie võite oma kätt (jalga jne.) jälle hästi tarvitada. Kangeistus on nüüd täielikult kadunud, ta võib ainult siis jälle ilmuda, kui ma teda meele sünnitan, iseenesest ei või ta iialgi tulla.“

Ärge laske oma katseisikutel juures iialgi aut osuggestiooni tõusta, s. t. temas ilma siki mõtet tõusta lasta, nagu ei võiks Teie mõju enam tagasi võtta, sest see on hüpnootismuse ainule hädadoht. Teie peate temale ülespidamise ja tegemise läbi näitama, et oma asja tunnete ja ennast iga seisukorras aidata teate, et tagajärg nõnda ainult hea võib olla.

Kui kindlusteta ülesastumise läbi selle isiku mõtlema paneate, et Teie oma asja hästi ei tunne ehk koguni midagi ei mõista, siis astub autosuggestion tegemusesse ja võib Teile nii mõndagi tusk sünnitada.

Ästuge kindlalt välja ja ütlege: „Kintige minule oma täielik usaldus ja olge kindel, et hüpnootismuse, nii kui mina teda tarvitan, täieste hädadohtuta on. Teie ei pruugi sugugi mures olla, ja pealegi annan teile suggestiooni, et kõik, mis kunstune puhul sündis, mäletada võite Samase rahuliku südamega, nagu tõdus õhtutel magama heidate, võite ka ennast selle mõju alla anda; mis Teie ootate, saab teoasjaks, oodate sellepärast ainult head, siis on tagajärjed ka ainult head.“

Teie peate oma katse-isikutega ja isikutega, kes teie ravitsemise all seisavad, nõnda kõnelema, et Teie sõnu usaldate; iga sõna, mis niisugusele isikule ütlete, peab hästi

l ä b i m õ e l d u d s u g g e s t i o n o l e m a . Teie ei pruugi neile sugugi ettekujutuse ja suggestiooni saladusi täpisealt ära seletada, nagu mina seda Teie vastu tegin, vaid peate oskama teisi uskuma panna, et oma kunsti nii põhjalikult tunnete, nii suur meister olete, et iialgi efsida ei wõi. Teie ei tohi aga oma omadusega uhkustada, sest see mõjuks eemaletõukawalt ja ainult rumalad lajefiwad endid ära kohutada. Mis ütlete, peab isõi olema, ehk peate wähemalt püüdma seda usinuse ja harjutuste läbi tõeks teha. Iga mees annab ennast kergem katse alla, kui teab, mis tulemas on, ja kindlaste usub, et oma kunsti põhjalikult tunnete. Kui aga ilma seletust andmata kunstunesse juigitama hakate, hakkab katse-isik hädoohtusid kartma, hädoohtusid, mis ainult ettekujutuses seisawad.

Mus iseloom, kindel ja mõjukas ülesastumine, riisama ka rahuline järeelmõtlemine hoiawad Teid alati soowimata tagajärgede eest. P a n g e s e d a õ p e t u s t i s e ä r a n i s t ä h e l e , t a t o o b T e i l e k a s u .

5. Silmade kinnu panemine. ¶

Waadake natuke aega katse-isikule kindlaste otsa ja siis ütelge temale: „Ma teen nüüd nõnda, et nii pea, kui filmad kinni panete, neid enam lahti teha ei wõi. Teil saab päris wõimata olema oma filmi awada, nad saawad kui kinni kaswanud olema.“

Nüüd ütelge, et ta omad filmad kinni paneks, siis wajutage (wõite ka jooni tõmmata) oma kase sõrmega k e r g e l t tema filmalaukude peale, ja seda nii kaua kuni järgmised

suggestioonid

annate: „Pigistage nüüd oma filmad kõwaste kinni, ilka kõwemine, üsna kõwaste. Teie filmalaod jääwad ilka rängemaks — üsna rängaks. Teie filmad jääwad üsna kinni,“ (Wõtke sõrmed nii aeglaselt ära, et katse-isik seda waewalt märgata wõib) ja nüüd — on nad kõwaste nii kinni, et neid enam lahti ei saa. Teie ei wõi oma filmi enam lahti

teha, nad on kui finni kaswanud. Katstuge oma filmi lahti teha, Teie ei saa seda, ja mida rohkem katstute, seda wähem wõite. Teil ei ole enam wõimalik filmi lahti teha."

Moju tagasi wõtmine.

Lihne puhumine filmade wahela, ninajuure kohta, aitab juba moju ärakaotamisels küllalt. Seal juures ütelge: "See moju on nüüd päriselt kadunud, Teie ei tunne omal mingit wiga oletwat!"

6. Katse-isk unustab oma nime ära.

Et see katse, mis palju raskem on kui eelmised, nurja ei lähels, wajutage oma parema käe nimetissõrmega esmalt kergelt, ja siis ikka pisut kõwemine katse-isktu ninajuure peale, waadake temale kindlaste filma ja küsige: "Kudas Teie nimi on?" On ta seda nimetanud, ütelge: "Ma teen nüüd nõnda, et oma nime ära unustate. Niipea kui oma sõrme Teie otsaesiselt ära wõtan, kaob Teie mälestus ja Teie ei mäleta enam, mis Teie nimi on." Andke nüüd ühtelugu otsa waadates järgmised

suggestionid:

"Waadake kindlaste minu otsa, Teie unustate oma nime ära. Teie nimi kaob ikka enam mälestusest, ja nii pea, kui oma sõrme Teie otsaesiselt wõtan, olete oma nime päriselt ära unustanud." Nüüd wõtke oma sõrm pikkamisi ära, et see waewalt märgataw on ja suggereerige edasi: "Teie nimi kaob ikka enam ära — ja nüüd" (wõtke oma sõrm päriselt ära) "olete oma nime täielikult unustanud, Teie ei tea tõeste enam mitte, kudas Teie nimi on, olete ta päriselt ära unustanud, Teie ei mäleta teda enam. Katstuge oma nime wälja ütelda, Teie ei wõi seda, sest et ta ära unustanud olete, Teie ei tea enam kudas Teie nimi on."

Wäga huwitaw on näha, kuidas see isik äraunustatud nime asjata püüab meelde tuletada, ta filitab käega üle pea, sügab kõrwa tagant j. n. e., kortsutab otsaesist ja teeb kõiksugu wigurisiid, kuid see kõik on asjata, kuni

mõju tagasi võtate.

Urge jätke katse-isikut iialgi kauaks niisugusesse seisulorda, sest et ta ehk araks võib saada, waid võtke mõju rahulikult ja kindlalt tagasi. Näidake alati ülespidamise ja talitusewiisi läbi, et meister omas kunstis olete ja katse-isikut mitte otstarbeta niisugusesse seisulorda ei pane.

Plakjutage käsa, puhuge talle ninajuure peale ja ütelge: „Nüüd teate oma nime jälle. Kuidas on Teie nimi?“ On ta öieti wastanud, siis ütelge temaie wõõraste suggestioonide wastu kaitseteks ja rahustuseks weel järgmist suggestiivilisel wiisil:

„Mõju on nüüd kadunud ja Teie mäletate oma nime jälle täiesti hästi. Teie leiaste, et Teie mälestus selle katse läbi märksa karastatud on. Teil on nüüd parem mälestus kui ennemalt. Mitte ühegi katse juures, mis ma ka ette ei võta, ei sünni teile mingisugust wiga, sest see on pärijelt wõimata, selle asemel aga tunnete omal iga katse järele parema olewat kui ennematt.

Minu katsed ei nõrgesta koguni Teie tahte jõudu ja mälestust, nagu seda mõned arwawad, kes hüpnotismusest midagi ei tea, waid karastawad ja kasvatawad seda.“

7. Raske kepp.

Pange üks kepp pörandale maha, siis waadake kindlaste katse-isiku otsa ja ütelge: „Nüüd ei ole Teil enam wõimalik seda keppi üles tõsta, Teie ei saa teda enam kätte, sest ta on pörandale külge kui kinni kasvunud.“

Tõmmake paar joont üle kepi, nagu tahaksite teda pörandale külge kõita ja andke, kuna joonte tõmbamist edasi jatkate, ja sealjuures katse-isikule kindlaste otsa waatate, järgmised

suggestionid:

„See kepp kasvab ikka rohkem pöranda külge kinni. Ta on nüüd nii kõwaste pörandaga ühte kasvanud, et Teil üsna wõimata on teda üles tõsta. — See kepp on nii kõwaste pöranda külge koidetud — nii kõwaste, et Teie teda enam ära wõtta ei saa. Katsuge teda üles tõsta, Teie ei wõi seda enam; mida rohkem Teie katsute, seda wähem jõuate.“

Mõju wõtte käeplakjutamisega ja suggestioniga: „Mõju on kõrwale saadetud, Teie wõite kepi jälle üles tõsta,“ tagasi. — Kasketel kordadel tuleb ikka filmade wahela, ninajuure peale puhuda.

Urge laste ennaft mõne katse luhtamineku läbi arats minna, waid harjutage nii kaua, kuni eesmärgile jõuate. Ei lähe katse mõne inimesega korda, siis seisab põhjus suu-remalt osalt selles, et see inimene sellele katsele kõlbulik ei ole. Wõtke teine inimene ja Teie jõuate, p e a t e eesmärgile jõudma. Iga katse järele laste katse-istikut puhata, enne kui järgmise katse ette wõtate.

8. Käed taskus kinni.

Ütelge katse-istikule, et ta oma käed tasku pistaks, siis waadake kindlaste tema otja ja ütelge: „Ma teen nüüd nii, et Teie oma käsa enam taskust wälja ei saa, otsetui oleks Teie käed taskusse kinni kasvunud. Päris wõimata saab Teil olema käsa taskust wälja tõmmata.“

Tõmmate paar joont üle tema käte ja kuna neid kergelt wajutate, andke järgmised

suggestionid:

„Waadate minule kindlaste otja! — Pistke oma käed kõwaste tasku, kõwaste, üsna kõwaste! Teie tunnete ludas käed Teil (wajutage kergelt tema käsa) ikka enam nagu tasku külge kinni kasvaksiwad. Teie käed suruwad endid ikka kõwemine taskusse. Teie ei saa neid enam wälja. Teie ei saa oma käsa enam taskust wälja, katsuge seda,

Teie käed on kui tasku külge finni kaswanud, päris wõimata on Teil neid wälja wõtta, Teie käed on kui finni kaswanud."

Mõju tagasi wõtmine.

Olete ära näinud, et katse-isiit tõeste enam oma käsa taskust wälja ei saa, siis wõtke mõju tagasi, kuna käeplafjutamisega märku annate, et mõju lõppenud on, tema käsa fergelt sõrute ja fuggereerite: "Mõju kaob ifka enam — ja nüüd on ta päriselt kadunud, Teie wõite oma käed jälle taskust wälja wõtta. Kudas tunnete enefel olewat?"

9. Nõiaring.

Ustuge katse-isiifuga keft tuba ja ütelve temale fuggesitiwilifel wiifil: "Ma tõmban fiin ühe joone läbi õhu, mis nagu nägemata fein toa kahets jaotab. Üle selle koha, kuhu nõiajoone tõmban, Teie astuda ei saa, otsekui feifats seal müür ees, millest Teie läbi murda ei suuda."

Kui paari joont üle põranda tõmbanud olete, waadake katse-isiifule kindlaste otfa ja andke järgmifed

fuggestioonid:

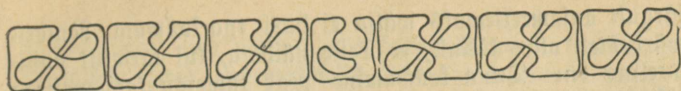
"Selle magnetilife nõiajoone läbi on nägemata aga tõfine tafistus tõusnud. Teie ei wõi enam üle selle koha astuda, kuhu joone tõmbafin. Teil on päris wõimata temast läbi murda ja üle toa astuda. Katsuge nõiajooneft läbi murda, Teie ei saa seda enam, ja mida rohlem katsute, seda wähem wõite."

Mõju tagasi wõtmine.

Tõmmake wastulfi üle selle koha, kuhu nõiajoone tõmbafite, paar joont ja ütelve: "Mõju on kõrwale faadatud, Teie wõite jälle astuda, kuhu soowite." Kui otfa waatamine tema peale ehk liiga fügawat mõju on atwalदानud, siis puhuge temale filmade wahete ja küfife fiis: "Kudas tunnete enefel olewat?"

Soovitaw on, et Teie ise weel mitmetsugu katseid wälja armaksite ja endid nendega harjutaksite. Olgu siin weel paar katset näpunäiteks juhatatud:

1. Katse-isi ei saa suud lahti teha.
2. " " " suud finni panna.
3. " " " üle kapi hüpata.
4. " " " raamatut lahti teha.
5. " " " klaasi laua pealt ära wõtta.
6. " " " tooli pealt enam üles tõusta.
7. " " " istuda.



II. Waimlifed suggestionid.

Waimlifi suggestionid andma, tähendab: mõttes antud (nõnda siis mitte suusõnaliste) suggestionide läbi teise inimese peale sedavõrt mõju avaldada, et ta hüpnotiseerija tahtmist täidab.

Teie küsite: „On siis üleüldse võimalik waimlifi suggestionid anda, s. t. oma mõtteid ja oma tahtmist teise inimese peale üle wiia?“ — Kaaluge järele, kust see küll tulla võib, et kui ühest inimesest kõnelema hakataks wi tema peale mõeldakse, see tuppastub? Kas Teie ei ole veel tähele pannud, et mõni inimene sellest rääkima hakkab, mille peale just elavalt mõtle site? Kas Teie ei ole veel ilmaški teise inimese mõtet äralugenud (ta mõttest aru saanud, nagu öeldakse)? Mõtelge selle üle järele, siis leiate peagi, et see kõik mitte „paljas juhtumine“ ei ole.

Ma ei leia sugugi tarwilikuts Teile tõendust tuua, et waimlifed suggestionid ja mõjuawaldused võimalikud on. Sest ma tean, et Teiega niisama sünnib, nagu minu teiste õpilastegagi, kellele isiklikult õpetust annan. Mida vähem need niisuguse võimaluse siia uskusiwad, seda suurem oli nende imestus ja waimustus, kui nende esimesed katsed minu juhatusel all õnneks läksiwad.

Et õpehimuline niisuguste suggestionide läbi omale wägewa wõimu omandab, siis pean veel kord rõhuga tähendama, et sel ainult siis head tagajärjed wõiwad olla, kui õpehimuline ise ausameeleline on. Siis on niisugune wõim otse õnnistuseks, wastasel korral aga hukatuselks õpehimulisele enesele. Ma wõin kindlaste ütelda, et see õpehimulisele kindlaks hukatuselks on, kui ta ühes suurema wõimu omandamisega, tahtejõu kasvamisega oma iseloomu järk-

järgult ausameelsemaks välja ei hari ega kaswata. Nendest märkustest olgu küllalt, et Teile näidata, kui tarwilik ausameelsus on. Tema kaswamine peab tahtejõu kaswamisega käsitäes käima.

Teie iseloom ei ole mitte ainult Teile kaswatusel, waid kõigepealt kõigi Teile enese mõtete wili, mis mitmesuguste põhjuste tagajärjel mitmesugustele radadele juhitud on. Inimene on, mis ta mõtleb; see on iseloomu terwe saladuse seletus. Kui oma iseloomu ausameeliseliseks tahate teha, siis on Teil waja ainult oma mõtteid muuta: mõtelge puhtalt ja ausalt, siis muutub isegi Teile keha mõtete mõjul ilusamaks ja meeldiwamaks.

Teisels peate oma tahtejõudu kaswatama, kehalt walitsusewõimu ära fiskuma ja seda oma tahtejõu kontrolli alla seadma. Sest nii kaua kui keha waimu tema püüetes takistab, ei suuda Teile salajõudusid omandada. Dlete kord oma keha, oma libaliku inimese oma tahtejõu alla pannud, siis on kõik wäga lihtne. Teil pruugib siis ainult elaw ihaldus olla, et see ehk teine asi sünniks; ilmaški ei tohi Teile kahelda, kas Teile tahtejõud soowitud asja sünnitada wõib, sest kõigewähem kahtlus murrab tahtejõu. Teile peate tingimata uskuma, et tahtejõule miski asi wõimata ei ole. See usk inimese omaduste ja jõudude fiske on walekaswatusel ja õpetuste läbi ärahäwitatud, teda tagasi wõita on wäga ränk, ainult järkfjärgult wõib äranägemiseni jõuda, et meie tahtejõul piirita wõim on. Sellepärast peame esmalt üsna wäiksete, kergete katsete algama; mida suuremaks siis usaldus meie eneses endi omaduste wastu kaswab, seda suuremaks kaswab meie wägi.

Wäga tähtis on, et õpehimuline katsete juhulise luhtamineku puhul usaldust enese omaduste fiske kõikumata ei laseks hakata, sest et ühes sellega tema wäe alusmüür kaduma läheb.

Mõtete koondamine (kontsentreerimine).

See on omadus, oma terwet tähelpanemist selle peale juhtida, mis kätte saada tahate. Mingi asja läbi ei tohi Teile oma mõtteid teisale pöördada lasta. Teil peab wõima-

lif olema oma mõtteid ühe keskpunkti peale koondada, nagu päikese kiired „päewaklaasi“ läbi ühe keskpunkti peale koondatatakse ja selle läbi wäe poolest märksa kaswawad. Esiotsa segawad. Teid katsete tegemise juures muidugi Teie teha lihastjete masinlikud liigutused, millepärast tarwilik on, et oma lihastjete liigutuste, niisama ka halbade kombede ja firede üle walitsema õpiksite. Selleks on sündsajad järgmised

harjutused:

Istuge wabalt ühe tooli peale, laske kõik oma lihastjed täielikult lõdwdale ja katsuge umbes wiis minutit päris liikumata istuda; Teie ei tohi mitte ühegi lihastjega tuisatada, ühtki liiget liigutada, Teie terve tähelpanemine peab selle peale juhitud olema, et üsna rahulik oleksite. Seda harjutust wõite järkjärgult pikendada, kuni juba 20 minutit liikumata istuda wõite. Siis alles algage uut harjutust.

Sirutage oma parem käsi, peopesa allapoole, paremale poole wälja ja hoidke ta õla kõrgusel. Seal juures pidage sõrmeotsi hoolega filmas, et näha, kas käsi ka rahulises seisukorras seisab. Ka seda harjutust algage wiie minutiga ja pikendage järkjärgult 15 minutini.

Tehke seda harjutust ka oma parema käega ja selle järele ka jalgadega, kuna neid wälja sirutate.

Wõtke tükk paberit ja katsuge ühel ajal parema käega neljanurka ja pahemaga ringi (ratasti) selle peale joonistada; pärast tehke seda harjutust ümberpöördukt.

Püüdke oma paremat kätt pahemalt poolt algades paremale poole ja paremat jalg pahemalt poolt algades pahemale poole ühel ajal keerutada.

Sedasama tehke pahema jala ja käega ümberpöördukt.

Harjutage endid pahema käega kirjutama ja joonistama.

Harjutage oma ettekujutusewõimu, et elawaid mõtteid wäljakiirgada wõiksite lasta. Seadke lihtne ajaleht oma ette laua peale, silmitsjege seda tähelpanelikult, pange siis oma filmad finni ja katsuge waimus selle pilti wõimalikult selgeste ja elawalt omale ette kujutada. Pärast wõtke tuttawa inimese päewapilt wõi mõni kuu. Edaspidiselt

harjutuseks võite mõnda tuttavat, eemalviibivat isikut enesele ettekujutada. Mida selgemad Teie ettekujutused on, seda kaugemale jõuate waimlistes suggestioonides.

Et need harjutused terwet Teie tähelepanemist tarwitawad, siis on nad mõtete koondamise õppimiseks väga sündsad. Ürge harjutustega enesele liiga tehke, ärge aga ka liiga laisk olge.

Paremaks arusaamiseks järgnewatest waimlise suggestiooni katsetest, seletan lühedalt, et ka mõtted laineid sünnitawad, niisama nagu kõik, mis näeme, kuuleme j. n. e. tundmuste waral mõistame, teatud lainete tagajärg on; on ju wist igauks Teie seast hääle, walguse ja soojuse lainetest kuulnud. Et meie aga ühtelugu otse mõttelainete meres wiibime, siis on arusaadaw, et nende wastu enam eht vähem nüriks oleme jäänud.

Kui kellegi peale mõttelainete läbi mõju awaldada tahate, siis on arusaadaw, et Teie mõttelained märksa tugewamad peawad olema kui harilised; aga mitte ainult nende tugevus ei ole otjustaw, waid lainetewälja-
saatja ja nende wastuwõtja wahel peab enam-wähem waimlist ühendust olema. Edasi peab wastuwõtja sel ajal, kui mõttelained wälja saadate, wagusas, rahulikus seisukorras wiibima, sest kui ta mõne muu asjaga elawalt tegewuses on, saadab ta ise tugewaid mõttelaineid wälja ja need tõrjuwad teie nõrgemad lained tagasi. Peaasi seisab ka selles, mis suguseid mõttelaineid wälja saadate. Tahaksite, näituseks, waimlise suggestiooni läbi kedagit millegiks sundida, siis tunnete ta loomusunnil, et tema peale wastu tema tahtmist mõjutakse ja ta paneks masinlikult Teie mõttelainetele wastu.

Loodus ei ole inimest mitte katseta niisuguste wägede alla andnud; sest mida enam inimene waimlise mõju wastu wastuwõtlik on, seda kindlamine tunneb ta ka ära, mis wastumeelt ja kahjulik on. Nagu kunstunesti, nii wõtab ta ka siin, kus ta ärkuel on, ainult meeldiwaid suggestioonid wastu. Tagasilükatud suggestioonid on aga jagedaste väga kahjulikud, sest et neid suuremalt osalt wiha ja põlg-
litsuga segatult tagasi lükatakse. Mõnda lõikab ka mõtte-
imaes igauks seda, mis ta külwanud on.

Mõttelained, olgu nad misjuguised tahes, äratavad vastuvõtlikkudes isikutes samasugust hõljumist (lainetamist). Wiibib näit. keegi nukras meeleolus (madalad pikaldased hõljumised), siis on tal waja ainult lustilisesse feltskonda astuda; kõrgemalt ja kiiremalt hõljuwate mõttelainete läbi, mis seal ühtelugu tema peale mõju awaldawad, läheb ta meel seal warsti röömsamaks. Nähtusi, kudas elawad mõttelained teiste peale mõju awaldawad, wõite ise igaltpoolt leida, kui aga tähele panete.

Wähemad katsed.

Kõigepealt peate ise äranägemisele jõudnud olema, et ta Teil wõim on oma mõtteid ja oma tahmist teiste peale üle wiia; selleks otstarbeks wõite järgmine katse ette:

Walige õige vastuvõtlik isik, keda wäga kerge hüpnotiseerida on ja kes Teiega heas waimlises ühenduses (meeldiwus, armastus) wiibib. Laske teda tooli peale wabalt istet wõtta ja ütelge temale: „Pange oma filmad kinni ja ärge mõtelge millegi peale; kui nüüd päris wagafeks olete jäänud, siis hoidke oma parema käega oma parem ninasõõrm kinni, hingage terve katse puhul üsna pikkamisi ja sügawalt ainult pahema ninasõõrme läbi, sest et sarnane hingamine wäga rahustawalt mõjub ja ärge mõtelge millegi peale, et mul wõimalik oleks oma mõtteid kergem Teile pähe istutada. Ma wõtan omale nüüd ühe lihtsa numbri ühest kuni kümneni mõttesse ja istutan selle siis Teie peajusse. Kui seda märkate, siis ütelge wälja, misjugune number see on, et näha wõiks, kas see ka see on, mis ma mõtlefin. Ärge aga seda wiga tehke, et ise ühe numbri peale mõtlete, enne kui mul wõimalik on olnud oma mõtteid Teile peale üle wiia.“

Pange nüüd tähele, et ta ühemõõduliselt läbi pahema ninasõõrme hingaks ja hingage temaga ühtlasi. Siis istuge tema ette, wõite ta pahem käsi oma paremasse kätte, nii et oma sõrmedega tema käesela ja pöidlaga tema pöidlakunni peale, esmalt tasa siis ifka wähe tugewamine, wajutada wõite. Oma pahem käsi pange tal nõnda pea peale, et kuna parema käega tema kätt wajutate, pahemaga selsa-

mal ajal niisama tugevalt tema otsaesise peale vajutada mõistite. Muidugi on harjutust vaja, et see kõik ühtlasi sünniks.

Kuna nimetatud kolme koha peale (pahem käeselj, pahem põidlanuk ja otsaesine) ühel ajal, eesvalt kergelt, vajadusekorral pisut tugevamini aga mitte walusünnitades, vajutate ja sealjuures temale terawalt otsa waatate, mõtelge õige elawalt omaist walitud numbri peale ja tahtke seda ühtesoodu sõnas ja kujus oma katse-isiku pähe panna. Selle läbi tõusewad mõttelained, mis, kui nad küllalt tugewad on, katse-isiku peaaegu samasuguseid hõljumisi ülesäratawad ja temas teie poolt mõeldud numri arwu ja kuu elusse äratawad. Et teda ja ennast mitte wäsitada, ei tohi katset üle 15 minuti wältada lasta.

Katsuge esmalt lihtsaid, siis ikka suuremaid numbreid üle kanda, sest see sünnib isearalikul kombel kergemalt; siis katsuge sõnadega, hiljem terwete lausedega sedasama. Alles siis, kui need katsed hästi korda lähewad, algage samasuguseid katseid sel kombel, et Teie katse-isiku külge ei puudu.

Suuremad katsed

on niisugused, kus katse-isil enam Teie lähemas läheduses (Teie toas) ei wiibi, waid kuhugil teises paigas, seega Teie otskohese mõju alt wäljas on.

Hoolitsege selle eest, et ümberringi kõik wainne oleks, et mingi asi Teid ei segaks, istuge wabalt tooli peale, pange oma silmad kinni ja laske lihaksed täielikult lõdwale. Paari minuti pärast mõtelge kindlasti kellegi tuttawa peale, kes Teiega heas ühenduses (meeldiwus, armastus) wiibib ja katsuge teda enesele nii selgeste kui wähegi wõimalik ette kujutada. Siis saatke oma waimlised suggestioonid wälja. Urge seal juures aga ialgi seda suurt wiga tehke, et sugereerite: „Teie peate seda ehk teist tegema!“ Sundust ega tästu ei tohi Teie ilmaški peale panna, sest et katse-isil niisugustele suggestioonidele wastu paneks; sugereerite aga, et katse-isikul wajadus, soow ehk ihaldus on, seda wõi teist teha, siis jääb ta arwamisesse, et see ta oma soow on. Kuna omale waimus õige elawalt ette kujutate, kudas katse-

isil kõik täide saadab, mis suggereerite, andke umbes järgmised suggestioonid (muidugi mõttes):

„Teil on nüüd soow minu juurde tупpa tulla; see on otse ihaldus ja kaswab ikka suuremaks. Teie ei või enam vastu panna. Teie jõuate kindlale otsusele, vajadust, minu tупpa tulla, täita. Miski asi ei või Teid selle otsuse täidesaatmises takistada. Teie teete nõnda ja tulete minu juurde. Teie lahkute nüüd sellest paigast, kus wiibisite, sest Teil on tung minu juurde tulla. Teie ei mõtle muu asja peale, miski asi ei või Teid takistada. Teil on elaw ihaldus minu juurde tulla, olete otsuseks teinud sellele ihaldusele järele anda ja nii kiirelt kui võimalik minu juurde tulla. Tulge!“

Kordage neid suggestioonid nii kaua kui nad täide lähewad; ärge unustage aga enesele õige selgeste ettekujutamast, kuidas see isil rahutumaks saab, jenifest paigast lahku ja Teie juurde tuleb.

Wõite ka suggercerida, et ta mõne teatud asja kaasa toob, sellest näete siis, et tema ilmumine mitte juhusline ei olnud.

Ärge temale aga iial awaldate, et teda tulema sunnivate, sest kui ta teab, et Teie mõju all wiibis, paneb ta järgmistele katsetele kindlasti vastu. Ja juhusline luhtaminek võiks siis Teie terwet eneseusaldust kõigutada.

On katsed lähema ümbruskonna isikutega õnnestanud, wõite kaugevalt walida. Esiotsa rähklete muidugi nende katsete kordamineku juures, ja wõite sellepärast ka oma mõtteid ainult nii kaugele saata, kui sellest tagajärge loodate. Saikate aga oma katseid usinuse ja püsivusega kauemat aega edasi, siis jõuate peagi äranägemisele, et waimujõule üleüldise piirid pole pandudki, ainult need, mis ise oma nõrgas usus ja usalduse puuduses oma omaduste kohta teate.

Ja nüüd astume kunstunese suigutamise juurde.



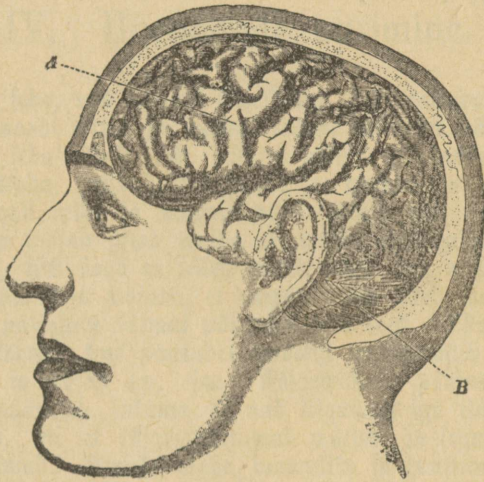
III. Kahekordne meelemärkus.

Et igamehele võimalikuks teha hüpnootismuse üle enam ehk vähem erapooletult otsustada, tahan lugejaid kõigepealt väikese ja suure peaju omaduse ja tegevusega tutvustada.

Suuresolew pilt näitab inimese mõlemaid peajuosi. Ülemine, suurem osa on ärkvel-olekus tegevuses olev „suur peaju“ (cerebrum), alumine, märksa väiksem osa on n. n. „väike peaju“ (cerebellum). Suur peaju seisab suurest hulgast näärmetest koos, mis sel ajal, kus inimene ärkvel on, üksteisest lahuses wiibivad, nii et nad endid wabalt liigutada wõivad; pealegi on siis kõik põieleksed werd tungil täis ja wiimase piirini põnewuses. Suure peaju tegevus on igapähele tuntud, siin walitseb tahtmise- ja arwustuse-wõim ja kõik leha liigutused sünniwad siit wäljaminewate erkude mõjul, kuna jälle teised ergud tundmuse suuresse peajuusse, mõisuse pesapaita juhivad. Suure peaju täielik tegevus ja tema walitus leha üle tähendab ärkvel-olemist. Uue esimene põhjus seisab suure peaju põieleste ja näärmete kokkulangemises, kuna teiseks põhjuseks on, et weri selle kokkulangemise tagajärjel tagasi surutakse ja temale wõimataks tehtakse peaju peenematesse kanalidesse tungida. Näärmete kokkulangemisega kaob ka suure peaju waimline tegevus ja seda seisukorda nimetame uneks.

Nüüpea kui suur peaju oma tegevuse seisma jätab, wõtab väike peaju selle oma peale. Väikese peaju tege-

wõus on teistsugune kui suurel. Suurel peaaajul on enam-
wähem tugew arvustusewõim (läbikaalumise wõim), kuna
wäike kõik läbikaalumata wastu wõtab, nagu seda une,
iseäranis kunstine juures näeme. Wäike peaaaju mõjub
erkude kaudu otsekohe keha peale ja selle teoasja läbi on
kunstunesses suigutajal wõimalik mitmesuguseid tundmusi,
ettekujutus*i* j. n. e. tahmise järele wälja kutsuda ehk wä-
hendada.



Peaaju.

A) Suur peaaju; B) Wäike peaaju; Pealuu on poolest
saabit ära wõetud.

Kunstunesses suigutamise kunst seisab peaaasjalikult siis
selles, et suure peaaju tegevust lõpetades, osawalt wäikese
peaaju tegevust tarwitatakse. Niipea kui meie ärkwel olles
millegi asja peale mõtleme, sattub teatud osa peaaju näär-
metest liikumisesse. Missugust liikumist arvustamisewõim

(mõistus, selge otsustamine, õige arusaamine jne.) korraldab; juhtub aga, et mõned näärmed magamise ajal liiguvad ja nõnda ettekujutused tekiwad, siis ei leia nad arwustusewõimu poolt korraldamist ja nendest sünniwad segased unenäod. Hüpnosiiseerija võib tahtmise järele teatud osa näärmetest liikuma panna, nõnda siis mitmetesuguse ettekujutuse elusse lutsuda; et aga arwustamisewõim puudub, siis jääwad elusjekutsutud mõtted tõeasjadeks ja wiiaakse ka läbi (tehtakse teoks).



IV. Unenägude uurimine.

Et seda, mis ülemal kirjeldatud, läbi katsuda, astuge magaja woodi äärde ja puhuge temale tasakeste näo peale; ta tunneb seda ainult osalt. Ja et wõim, iga tundmuse üle dieti otustada, puudub, siis sattub see tundmus ettekujutusewõimu woli alla ja magaja näeb tormist und. Kui magaja oma soojad jalad waiba alt wälja ajab ja jalad ära jahutwad, siis saab ta sellest ainult osalt aru, ettekujutusewõim wõib aga mõjuda, et magaja unes näeb, nagu kõnniks ta paljajalu külmal põrandal wee sees. Tõmmatakse magaja kõrwal fork pautudes pudelist wälja, näeb magaja unes, et ta sõjas on, jne. Kõigewähem põhjus paneb kohased näärmed liikuma ja nad liiguwad iga ilmasuguse kontrollita, nii et kõigemeeletumad mõtted ja segased unenäod tekivad. Minuke wahel loomuliku ja kunstune wahel on, et wiimase puhul sünnitatud ettekujutused palju elawamad on ja kauem wältawad. Kunstune puhul pandakse wäike peaju täielikult tegevusse, kuna ta loomuliku une puhul ainult wahel tegevust awaldab.

Loomulises unes on igaüks iseene hüpnotiseerija, ta ei sünnita mitte ainult ise und (une wõtamine ja autosuggestionid), waid annab ka suuremale hulgale unenägudele põhjust; kunstunes on see, kes und sünnitab, wõõras isik ja ka ettekujutusi kutsub see wõõras isik wälja.



V. Kunstune sünnitamine loomulikult unest.

Esimene katse.

Astuge ettevaatlikult, aga kindlal sammul ja kindla tahtmisega magaja juurde; ütelge temale siis pikkamisi ja selgelt, nõnda magaja liiga tugevate häälelainete läbi ülesäratatud ei saa: „Teie magate sügavalt ja tugevasti, Teie uni muutub nii sügavaks, et Teiega rääkida võin, ilma et ärkaksite.“ Seda kordage lühikeste vaheaegade järele mitmel korral ja siis ütelge: „Teie mõistate mind väga hästi ja võite minuga kõneleda, ilma et ärkaksite.“

Kõneleb magaja ilma et ärkaks vastu, siis on ühendus (rapport) jalale seatud ja Teie võite mitmesuguseid ettekujutusi välja kutsuda. Et und veel sügavamaks muuta, hoidke näituseks oma taskurätik magajal nina all ja ütelge: „Ma tarvitän nüüd Teie une sügavamaks muutmiseks õige vähe kloroformi. Et unerohutu imewähe ja see pealegi veel ühe teise uue ajal ülesleitud rohuga segatud on, siis võite ilma mure ja kartuseta seda suigutamise abinõu tarvitada. Teie tunnete ennast üsna rahulikuna ja Teil on suur igatsus õige sügavalt ja tugevasti magada, sest et väga hästi teate, et, mida sügavam uni on, seda mõnusam omal tunnete. Lõmbage nüüd viis korda sügavalt ja korralikult hinge.

1. Teie tunnete, et magamisvajadus ikka suuremaks tõuseb.
2. Suur aga kasutoom väsimus võtab Teie üle võimust.
3. Teie uni muutub nüüd ikka sügavamaks.

4. Teie uni on nüüd nii sügav juba, et ainult minu häält kuulete.
5. Puhake nüüd natuke aega, et unerohi täielikult oma mõju väljalootada võiks. Kui ma jälle Teiega kõnelen, kuulete mind üsna selgeste ja mõistate ka väga hästi. Ka võite minuga kõneleda, ilma et üles ärkaksite. Magage nüüd."

Mõne isiku juures on vaja palju kõneleda, teistega aga jälle peab nii vähe kui võimalik kõnelema; iga isiku juures tuleb ise-suigutamise viisi tarvitada, mis tema ise-loomuga karmapealt kokku sünnib. Et Teie ilmaski kimbatu- tusesse ei jääks, juhatan siinkohal Teile mitmekesised suigutamise viisid kätte. Teie käes on aga järelekaaluda, isikut filmas pidada ja siis suigutamise viiside tagavarast õiget viisi välja valida ning tarvitada. Siiski ei tohi Teie ühe kulunud viisi (shabloni) järele töötada. Suuremalt osalt võite aga üsna rahulikult minu shablonide järele töötada, sest ma olen nad nõnda välja valinud, et nad suuremale osale katse-isikutest kohased on.

Näitab nõnda siis magaja sügavamale hingamise läbi, et ta sügavas unes viibib, siis ütlege: „Teie magate rahulikult ja sügavalt, Teie tunnete enesel väga mõnusa olewat ja võite minuga kõneleda ilma et ärkaksite.“ Peaks seda isikut, mis väga sagedaste ette tuleb, raske olema kõnelemisele sundida, siis silitage tema kõrisõlme ja lõuga ja ütlege: „Teie tunnete, et kõnelemine Teil kergemaks muutub. Tehke oma juu lahti ja pange jälle kinni, nii sagedaste, kuni üsna tase kõneleda võite.“ Paari harjutuse järele küsige: „Ütelge mulle, kuidas tunnete enesel olewat?“ Seletab see isik, et ta enesel üsna mõnusa tunneb olewat, siis andke temale järgmine ülesanne (posthüpnotiline suggestion): „Tuleval ööl langete minu nõudmise peale ka ilma unerohuta sügavasse unesse, iialgi ei ärka Teie, kui ma öösel Teiega kõnelen, Teie uinute isegi veel sügavamale magama kui harilikult, ja iialgi ei tule Teil mõttesse, minule vastu hakata, sest et kindel usus olete, et minu mõju küll niisugune on, millele vastu panna ükski ei suuda, siiski aga ka kasutoom on ja Teie teda karta ei tarvisse. Ma tahan Teile nüüd väike ülesande anda, mis väga

terge täita on, aga sellega ühes Teile näitama peab, kui vägev minu võimine on. Homme õhtul (valige aeg, mis Teile katse-iskikule sünnis, ehk ka mõni teine ülesanne) tulete minu juurde ja palute minu käest paberossi; Teil ei tule aga mõttesfegi paberossi ise suitsetada, vaid kingite ta (nimetage mõnda enesele kui ka katse-iskikule tuntud naisterahvast) temale, kuna selle vastu omale tema käest ühe pükki-nööbi palute.“

Kordage seda suggestiooni jägedaste ja küsige siis, kas ta kõigest hästi aru saanud on ja seda ülesannet ka täita tahab. On ta jaatawalt vastanud, siis üelge: „Teie uni muutub nüüd kergemaks, Teie magate harilikult ajani ja ärkate siis õige värskelt ja rõõmsas tujus üles.“ Siis lahuge magaja juurest ja laske teda rahulikult edasi uinuda.

Beatsite päewa jooksul selle isikuga kokku puutama, siis ärge kõnelege sellest, mis sündinud, sõnagi. Suuremalt osalt ei tule ka sellel isikul kunstune puhul saadud ülesanne enne määratud aega meeldegi. Kui aga nüüd ülesande täitmise filmapild (teineford paar minutit varem) kätte jõuab, siis tuleb temale suggestioon meelde, aga ta tunneb ühtlasi ka häbi, seda täita. Tihti võitleb ta enesega veel natuke aega, aga tungile, suggestiooni täide saata, ei suuda ta vastu panna. Valige meelega weidrad suggestioonid, niisugused, mida katse-iskik täie arvustamisvõimu juures tagasi lükkaks, et tema suggestiivilise vastuvõtlikkuse piiri üle selgusele jõualsite. Ärge aga niisuguseid suggestioonid andke, mis katse-iskikule halbtust võiksid walmistada.

Teine katse.

Alstuge umbes 10—15-aastase magawa lapse juurde ja ütelge rahulikult toonil: „Sa magad sügawalt ja kõwaste; et sinuga kõneled, ei takista sinu uinumist sugugi, waid ja magad rahulikult edasi ja wõid mulle wastata, ilma et ärkaksid. Maga rahulikult edasi. Kudas tunned enesel olewat?“ Nüüd kas ärkab laps üles, ehk wastab, kui osawalt talitanud olete. On laps wastanud, et ta enesel hea tunneb olewat, siis olete loomuliku une kunstuneks muutnud ja wõite nüüd kõiki selle iseäraldusi wälja kutsuda.

Suuremalt osalt saab Teile, kui wähegi ennast harjutate ja ettevaatlikult talitate, forda minema, loomulikku und kunstuneks muuta. Ja Teie näete ära, et siin mingisugusest hädaohust juttugi ei wõi olla. Kõlblises elus, nii kui ka haiguste parandamises j. n. e. etendab sarnane hüpnotilise seisukorra väljakutsumine õige tähtsat osa, sest et ühelgi teisel kunstunesele suigutamise wiisil nii häid tagajärgi pole. Kui palju kasu wõiks see õiglasel ja kasupüüdmata wiisil tarwitades saata.

Näituseks olgu siin lugu, kudas nii mõnedki inimesed, kellel kunstunest vähematti aimdust pole, hüpnotilise ühenduse jalaleseadmiseega walmis saawad. Üks naine tuli erguhaiguse pärast minu kõnetunnile. Ma nägin ära, et tema perekondlised olud temale palju meelehärmi ja pahandust sünnitawad ja palusin, et ta minule selle üle rõõti kõneleks. See naine jutustas minule nüüd järgmist: „Ma olen üheksa lapse ema, nad elawad kõik, ja meie majandusline seisukord ei oleks sugugi halb, kui minu mees mitte teiste naiserahwaste peale nii palju raha ei raiskaks, kuna mina lastega puudulikult pean läbi ajama. Tema eluwiißi sain juhtumise kombel teada. Minu mees tuli nagu hariulikult liiga hilja kodu, ta oli kaunis joobnud ja tegi minule, nagu alati, kõikjugu etteheiteid; ma ei lausunud selle kõige peale midagi ja ta jäi ka warsti magama. Unes aga unistas ta oma lipakatest ja hüüdis neid nimepidi; ma küsisin nüüd seda ja teisi nende ja tema wahelise seisu-
korra üle järele, ja kui ta mulle wastas, pärisin kõige üle järele, mis mind hurwitas ja sain ka soowitud wastused, ilma et ta ülesärkanud oleks. Ma ei ütelnud temale enam midagi, tegin aga otsuseks, hommilul teda lipakate pärast noomida. Kuid tagajärg oli hoopis teistsugune kui ootasin. „Sa truuduseta nõid, wõi õige unes oskad minu käest väljanorida,“ riitles ta, „küll ma sulle näitan.“ Sellest ajast saadik pean ma nüüd teises toas magama, tema aga keerab hoolikalt oma ukse lukku ja läib minuga weel pahem ümber, kui ennemalt. Alalised riidud ja meelehärm on ka minu erguhaiguse põhjuseks.“

Rõnda läks siis sellel naisel teadmata õnneks hüpnotilist ühendust enese ja oma mehe wahel jalale seada,

aga et tal kunstunest aimdusliki polnud, siis sai see juhtumine temale õnnetuseliks; oleks ta kunstune seaduseid tundnud ja tarvitanud, siis oleks ta lugu nüüd palju parem; sest tema mehest oleks tingimata hoolas ja hea abitaas saanud. Oleks see naine oma mehega siis kõnelenud, kui see magas ja temale filmade ette toonud, kui kõlmatu niisugune liiderlik elu on, siis oleks mees ülesärkades hoopis muudeud olnud, ilma et selle põhjust teadnud oleks, sest ta ei mäletanud midagi. Naisel oleksivad ohjad alati kätte jäänud ja ta oleks mehele ainult ütelda tarvitsenud, et see üles ei ärkaks, kui ta unes temaga kõneleb, et mees teda jälle armastama hakkab ja forralikuks meheks saama peab.

Nii mõnegi abieluõnn oleks uuesti kindlustatud, kui keegi perekonna liikmetest hüpnotilist ühendust jalale seada oskaks ja eksteel rändaja jälle õigele rajale juhtida võiks. Rapsed, kes väga laisad ja sõnakuulmatad j. n. e. on, ärkatsivad sagedaste teisel hommikul usinuse ja sõnakuulmise eeskujudena.

Ühendus (rapport).

Enne kui kedagi hüpnotilisesse unesse suigutada, on suuremalt osalt tarvilik, ühendust (rapporti) jalale seada, et selle läbi unesse suigutatu üle enam mõju ja võimu võita.

Ühendust seatakse mitmel viisil jalale. Kõigeparem viis on järgmine: Teie seate ennast katse-istiku pahemale poole ja panete oma parema käe tema kulla, pahema aga otsaesise peale. Kuna nüüd tähele panete, kas Teie käe soojus tema peasoojuslega ühesarnaseks muutub, mõtelge kindlaste, et see isil ennast Teie mõju alla peab alandama, et ta ergud õige rahulikult jääwad ja et ta väga kergeste unele suituda võib. On Teie käte soojus tema pea soojusega peaaegu ühesugune, siis on ühendus jalale seatud, kuid see ei peaks iialgi kauem wältama kui kolm kuni viis

minutit. Mõnikord tunnete ka elektrivoolu järnast juga, mis ühenduse jalaleseadmist kuulutab, nii pea kui see tundmine lõpeb.

Ühendus lasseb ennast ka järgmisel viisil jalale seada: Teie astute ehk istute katse-isiku ette, võtate tema käed nõnda



Ühenduse jalaleseadimine, käsa suigutatava pea peal hoides.

oma kätte, et tema käe välimine külg Teie peopesaga täielikult kokku puutub. Ka siin võite ühesarnaselt muutuvast soojusest ehk jälle elektrivoolu äralõppemisest tunda, millal ühendus küllaldaselt jalale on seatud.

Kolmas, niisama ka hästi mõjuv viis on: Teie istute katse-isiku ette, olete mõlemad meeste- ehk naisterah-

wad, siis seadke põlvned üksteise vastu ja pange oma käed peopesapidi tema põlvvede peale; katse-istil aga peab nõnda oma käed Teie kätte peale panna, et teie pöidla otsad vastameesi puutuvad. Ka siin annab tundmine kõige paremine märku, millal ühendus küllaldaselt jalale on seatud. Alles siis võite hüpnotilist und sünnitama hakata.

Reljas viis: Astuge katse-istiku pahemale poole, pange oma parem käsi tema selja peale (neerude kohale) ja pahem eestpoolt pisut kõrgemale kui naba.



VI. Hüpnofilise une sünnitamine.

Hüpnofilise une sünnitamiseks on mitmesuguseid viisid olemas. Kõigemõjukam ja sellepärast ka kõige enam tarvitamisel olev viis on nõnda nimetatud keeruline viis.

Kui vähegi võimalik, siis laske isikut, keda hüpnoteerida tahate, paar korda pealt vaadata, kudas teiste isikute juures hüpnofilist und sünnitate, et ta sellega tuttavaks saaks. Sest suuremal osal inimestel on teatud kartus kunstune eest. Kui nad aga näevad, et kunstunest viibivatele isikutele midagi halba ei sünni, jah, et nad peale ülesärkamist enestel isegi palju parema tunnevad olevat ja ise soovivad, et neid uueste kunstunesse suigutataks, siis hakkavad nad enam usaldama ja neid on sellepärast kergem oma mõju alla paenutada.

Teie panete isiku, keda hüpnofilisesse unesse suigutada tahate, tooli peale istuma, seljaga vastu valget, ja ütlege temale, et ta oma lihased lõdvale laseks. Hoolitsege siis vaikuse eest ja et mitte väga palju valgust toas ei oleks. Kunstlistest valgustustest on roheline ja sinine kõige rohkem otstarbekohased. On toas küllaldaselt vaikne ja niisugused isikud, kes ehk suigutatavale vastumeelt, eemale saadetud, siis küsige veel kord, kas suigutataw ehk ei kard. Seletab ta, et ei kard ja katsese valmis on, siis seadke ühendus ühe ülemalkirjeldatud viisi järele jalale. Selle peale astuge pahemalt poolt suigutatava juurde, pange oma parem käsi kergelt tema pea peale pöidlaga otsaesist puudutades, ja võtke pahema käega tema paremast käest, wäljast-

poolt finni. Suigutatava fäed olgu süles, parem pahema peal. Siis ütlege: „Waadake nüüd rahulikult ja tähelepanelikult minu otša. Teie ei tohi ialgi oma pilku minu filmade pealt ära pöörata“. Waadake temale kindlaste otša. Natuke aja pärast ütlege siis mõjuga: „Teie jääte nüüd wäsinuks, Teie filmalaod jääwad ikka rängemaks,



Otša vaatamine.

wajadus une järele taswab ikka suuremaks.“ Nüüd kõnelege pisut rahuliksemalt aga hästi arusaadawalt: „Teie filmalaod jääwad nüüd rängaks, ikka rängemaks, nad on juba finniwajumisel. Unewajadus läheb nüüd nii tugewaks, et Teie vastu seista ei suuda.“ Iseäranis wastuwõtlikkude isikute juures hakkawad filmad warsti wärisema ja pööra-

wad endid kas üles, või allapoole. Seda filmapilku peate kohe tarvitama ja oma parema käe pöidlaga ühtelugu kõwemine suigutatawa otsaesist mööda alla kuni ninani wajutades tõmbama. Seal juures ütlege ruttu ja otsustawalt mitmel korral: „Magage nüüd sügawalt ja tugewaste! Magage! Siis tõmmake oma kätega suigutatawa näo kohal, aga paar tolli näost eemal, sõrmeotsad näo pool, joonesid, mitmel korral ülewalt alla ja ütlege: „Teie magate nüüd üsna tugewaste, Teie kuulete ja mõistate mind väga hästi ja ei ärka üles, kui Teiega kõnelen. Miski asi ei suuda Teid ehitada, Teie magate nii kaua, kuni Teid äratan. Nüüd ütlege mulle, ilma et ärtsaksite, kudas tunnete enesel olewat?“

Et hüpnootilisesse unesse suigutatud isikut kõnelema panna, peate temale esmalt mitmel korral kinnitama, et temal väga kerge kõneleda on. Wastab ta, siis on ühendus (rapport) jalale seatud ja Teie mõite oma käskusid, ettekujutusi (suggestionisid) anda.

See sünnib järgmiselt:

Kõigepealt kutsuge suigutatawas soowi ja ootust, kunst- unesse suigutatud saada, wälja, nimelt rahulise, kätuna mõjutwa, uskumapanewa rääkimise läbi. Siis kutsuge suigutatawat rahustada ja tema tähelpanemist oma peale kõita. On ühendus (rapport) jalale seatud, waadake mõjuvalt, kindlaste ja ärapöõrmatalt suigutatawa filma sisse ja kujutage enesele ette, et Teie waatel ülewõim on. Kindla pilgu läbi koidate tähelpanemist, kindel pilk wäsitab suigutatawat ja teeb ta segaselt, nii et ta wõimu, Teie ettekujutusi artwustada, kaotab. Mida enam aga suigutataw suure tähelpanemise tõttu ärawähib ja ta mõtted Teie pilgu mõjul segamine lähewad, seda tugewamine kutsutakse ettekujutusewõim elusse ja selle abil ei ole siis ränk, soowitud mõju awal- dada ja und sünnitada.

Mõned isikud ei suuda kauast waatamist wälja kannata, on sagedaste aga magnetiliste joonte wastu väga wastuwõtlikud, sellepärast tuleb neid joonte ja sõnade abil suigutada. Urge ilmaški seda wiga tehke, et liiga kaua suigutatawale otsa waatate, sest mitte alati ei hakka suigutatawa filmad wärijema ja ta wõiks liiga kauase otsa-

maatamise läbi peawalu saada. Joonte tõmbamine puudutades, pöialdega, ninakohalt üle otsaesise kulmudeni mõjub väga mitme juures kõrgel kraadil suigutawalt

Uurige isikuid, keda suigutada soowite, hoolikalt, küsige nendelt, kudas ärapöõrmatalt otsa vaatamine, magnetilised jooned, litsumine otsaesise peale ja joonte tõmba-



Joonte tõmbamine filmade üle.

mine üle otsaesise kulmudeni (ihu puudutades) mõjuwad. Wastuwõtlikkude inimeste juures ei ole ränk kunstund sünnitada, kui aga sellele isikule sündsat suigutamise wiisi wälja oskate walida. Nõhuga pean aga tähendama, et kui Teie õigeid suggestionisti anda oskate, siis igal wiisil hüpnootilist und sünnitada wõite. Ärge pidage kartlikult ühest suigutamise-

viisist finni, waid andke oma enese waimuannetele waba woli, siis ei jää Teie ilmaski hädasse, waid leiate alati suggestioni toetawa suigutamise wiisi. Sidage alati meeles, et esimesel paigal suuõnaline suggestion, — teisel rahulik ja teraw pilt ja kolmandal mõtete ärawäsimine ja kontsentratsioon (koondumine) seisawad ja need kolm asja peateguriteks hüpnotilise une sünnitamise juures on. Kui neid kolme tegurit osawalt tarwitata, siis jõuate alati tagajärjele, wäljaarwatud juhtumine, kus katse-isiil hüpnotilisele unele sugugi wastuwõtlit pole. Niisuguste isikute juures on peaaesjalikult see asjalugu süüdlane, et neil mõtete koondamine puudulik on. Mitmete katsete läbi õpiwad nad aga oma tähelepanemist ainult ühe asja peale juhtima ja ainult see mõjub juha sedawõrt, et neid wõimalik on paari katse järele kunstunesse suigutada. Tahate teatud inimest tingimata suigutada, siis peate tema loomuliku une kunstuneks muutma, nagu eespool juhutatud.

Hüpnotilise une järgud.

Arstid ja asjatundjad jagawad hüpnotilist und mitmesse järku, millel aga just suurt tähtsust ei ole, sest suggestionide wastuwõtmiseks on suigutatu igal järgul kõlbulik. Forel jagab hüpnotilise une 3, Liebehault 6 ja Bernheim 9 järku. Ma ise jagan hüpnotilise une kolme järku ja nimelt:

1. järk: Lihasete lõdwenemine, teatud wäsimus ja roiduwus, niisama ka wõimatus filmi awada. Meele märkus täielikult alal. Ülestõstetud käsi langeb lõdwalt alla. Suigutatu ei tunne enesel mingi asja järele wajakust, tal on kõik ükspuhas.
2. järk: Tardunud lihased, lasin tundmine; kui käest finni hakates käewart õlast ringi keerutate ja siis lahti lasete, keerutab ta masinlikult edasi. Osaline mälestuse puudumine.
3. järk: Kustunud tundmused, ühendus ainult suigutajaga. Täielik mälestuse puudumine peale ärkamist.

Ma katsun hüpnotilise une sügawust harilikult sügaw-
tatu käewart nii kui ka filmalaugu ülestõstes. Langeb
käewars lödwalt tagasi, siis on hüpnoiline uni kerge, on
käewars tardunud, siis on uinak sügawam (katalepsie), teen
ma sügutatatu käewarrega leerutuse liigutusi ja jatkab ta,
kui ma oma käe ära wõtnud olen, neid edasi, siis on see
mürgiks, et arwustamisewõim enam ehk wähem ärakadunud
on, sest muidu oleks uinuja aru saanud, et tema käe lahti
olen lasknud. Sel wiisil wõite ka neid ära tunda, kes
endid magama teewad. Edasi waatan ma magaja filma-
terasid: waatawad need otse, siis wõite liigutusega, nagu
tahaksite temale filma torgata, koha ära tunda, kas ta ma-
gab wõi ei; on ta ärtwel, pilgutab ta masinlikult filmi.
On filmatera üles- ehk allapoole juhitud, siis on uni
kaunis sügaw. Iseäranis sügawalt uinuwate isikute juures
wõite magneedirauaga filmi edasi- tagasi liigutada.

Äratamine.

Hüpnotilises unes suikujat äratada ei ole raske. Teie
ei tohi aga eneses mõtet tõusta lasta, et teda enam sügugi
ülesäratada ei saa. Ka enne sügutamist peate juba sügugi-
tatawale äraseletama, et ta hüpnotilisest unest just niisama
kergeste ärtab, kui loomulikust unest.

Küfige tema käest: „Kudas tunnete enesel olewat?“
iialgi aga ärge küfige: „Tunnete enesel hea olewat?“
Wimases küsimuses seisaks juba heatundmise suggestion, ja
uinuja tunneks enesel sel põhjusel hea olewat, tema tõsist
seisukorda ei saaks Teie aga iialgi teada. Awaldab ta aga,
et ta midagi kardab, wõi tal mõnes kohas walu on, siis
tõrjuge see eemale, kuna suggereerite, et walu (kartus) ära
kaob, ja mõne aja pärast kinnitage, et see halb tundmus
juba kadunud ongi. Peaaegu igakord saate wastuseks, et
uinuja enesel hea tunneb olewat, wäljaarwatud juhtumised,
kus Teie teda liiga kaua wälktanud katsete ehk otsa waata-
mise läbi ärawäsitatud olete. On ta wästanud, siis ütelge:
„Ma äratan Teid nüüd, Teie ärfate üsna wärskena ja

termena ja tunnete enesel hea olewat. Kui kolmeni loen, olete ärtmel.

1. Unewajadus jääb ikka vähemaks, wäsimus ja roiduwus kaowad, Teie ärtate üsna pikkamesti.
2. Unerammetus kaob ikka enam, hea tundmus kasvab ikka suuremaks ja sellepärast olete ka wäga heas tujus.



Joonte tõmbamine käeseljaga alt ülespoole.

8. Wäsimus on nüüd päriselt kadunud, Teie tunnete enesel õige hea olewat. (Nüüd puhuge ärkajale tugewaste filmade wahel, nina kohal.) Ärgate! — ärgate täielisult! — Teie olete päriselt ärtmel: — kudas tunnete enesel olewat?"

Rindlustage endid alati puhtasüdamiselt, kas see isik ta tõeste ärkvel on ja ärge lohkuge temast enne, kui ta ise seletanud on, et ta ärkvel viibib ja enesel hea tunneb olevat. Rõige parem abinõu äratamiseks, mis peaaegu ilmaiski tagajärjeta ei jää, on puhumine, iseäranis filmade wahetele ninajuure kohta, niisama ka käeseljaga tõmmatud jooned, toll maad kehast eemal, põlvedest alates kuni pealaeni. Eht jälle: Teie võtate äratatawa käed oma pihku ja liisute oma põidlagaga tema käeselga, wälkese sõrme kohalt paaril kohal, wadjaduse järele tugewamine wõi nõrgemine, aga ilmaiski nii tugewaste, et walu sünnitaks. Peateguriks äratamise juures jääb aga alati suusõnaline suggestion ja filmade wahetele puhumine. Ihtkuid, keda teised suigutanud, äratate peale ühenduse (rappordi) jalale seadmist samal wiisil, nagu oleksite ise neid suigutanud.

Peaks ette tulema, et Teie katse-istid edasi magada soowib ja ärkamast tõrgub, siis küsige, kui kaua ta weel magada soowib. Määrab ta eht ühe tunni, siis jääge sellega rahule ja ütlege: „Hea siis küll, Teie ärkate tingimata soowitud ajal ja päriselt iseenesest, sest hüpnotiline uni muutub loomulikult uneks. Et Teie peale ülesärkamist enesel hea tunnete olevat, on iseenesestki mõistetaw, sest sarnane uni karastab erksid.“ Peaks mõni hüpnotilises unes wiibija tõrges olema, siis ei tohi Teile iialgi wägiwalda tarwitada, Teie peate rahulise ja külmawerelise läbi-kaalumise järele talitama ja jelleläbi temale näitama, et ta Teie sõna kuulma peab ja Teie tahtmisele wastu panna ei saa.



VII. Teistlugune wiis kunstune sünnitamiseks.

Seadke isik, keda suigutada soowite, tooli peale istuma, seljaga wastu walgust, hoolitsege, et toas kõik waikne oleks ja ärge sallige, et keegi, keda suigutataw ei salli, temaga ühes toas wiibiks. On suigutataw seletanud, et ta walmis on ennast suigutama lastma ja midagi ei karda, siis algage:

„Ma suigutan nüüd Teid väga mõjuka wiisi abil. Laske oma lihaksed lõdwaale ja juhtige oma terve tähepa-nemine jelle peale, mis Teile nüüd ütlen. Ma hakkab nüüd ühest peale lugema ja igakord, kui ma paarisnumbrid 2, 4, 6 jne. wälja ütlen, waataie minule kindlaste otse, mittepaaris olewate numbrite, 1, 3, 5 jne. juures aga panete oma filmad kinni seniks, kui jälle paarisnummer tuleb. Mõist-site? Ma loen nüüd 1, Teie panete filmad ainult nii kauaks kinni kuni 2 lugenud olen, on see sündinud, siis waadake mulle nii kaua kindlaste filma, kuni 3 lugenud olen, mille peale jälle filmad kinni panete et järgmise numbri juures jälle awada. Seda kordage nii kaua, kuni nii wä-finud ja unine olete, et filmi enam lahti teha ei suuda.“

On suigutataw dieti aru saanud, mis ta tegema peab, siis hakake ühetooniliselt lugema. Sealjuures näidake ise, kätt üles tõstes, millal ta filmad lahti, ja alla lastes, millal kinni peab panema. Warsti hakkab suigutataw filmi kauem kinni kui lahti hoidma, mida enam ta wäsi ja fil-made awamine sünnib ikka pikaldaqemalt. Selle järele pikendage ka lugemise takti kuni suigutataw uinuma jääb.

Ei ole ta, kui 30-ni lugenud olete, veel magama jäänud, siis ühendage lugemine järgmistele suggestioonidega:

„Üks: Teie filmad lähewad rängaks. Kaks: Teie jääte wäsinuks. Kolm: Teie jääte uniseks. Nelj: Unine olek muutub itka suuremaks. Wiis: Waewalt wõite veel oma filmi awada jne.“

Nii pea kui märkate, et suigutatawal raskesti jääb filmi lahti teha, wajutage temal ninajuure peale ja suggesteerige: „Magage, Teie ei saa enam oma filmi lahti teha. Unine olek muutub nüüd nii kangeks, et Teie wastu seista ei suuda. Magage nüüd sügawalt ja kõwaste.“ Sealjuures tõmmake umbes kümme korda, ihu puudutades üle mõlemi filmalaugude jooni, ühes sellega suggesteerides, et ta wäga unine on ja sügawasse unesse langema peab.

See on, kui temale enne suigutamist seletate, et ta kanget wäsinust tundes filmad kinni pidama ja rahulikult magama jääma peab.

Ülewalt alla tõmmatud magnetiliste joonte ja kohase suggestiooni läbi muudate une sügawamaks. Teie peate uinutawat alati uurima ja tähele panema, mis kõige rohkem suigutawamalt mõjub. Mõne isiku juures peab nii palju kõnelema, et neil wõimalik on ainult Teie suggestioonide peale mõelda, kuna jälle teised rohkem otsaesise peale litsumise ja filmalaode silitamise läbi, mis aga wäga õrnalt ja ettewaatlikult sündima peab, kergeste uinuwad.

Sakkab suigutataw sügawalt hingama, siis uurige tema une sügawust, nagu seda „hüpnootilise une järkudes“ juhatafin. On uni küllaldaselt sügaw, ütlege: „Magage sügawalt ja kõwaste, miski asi ei wõi Teid jégada, Teie magate rahulikult edasi, ka siis, kui Teiega kõnelen. Ka Teie wõite kõneleda, ilma et ärkaksite. Ütelge mulle, kudas tunnete enesel olewat?“

Wastab uinuja, siis on ühendus jalale seatud ja Teie wõite katseid alata wõi jälle uinuja terwise peale parandawalt mõjuda.

Aratamine sünnib niisama nagu „keerulisegi wiisi“ peal.



VIII. Magnetiline uni.

Mõnikord juhtute isikute peale, kes otse vaatamist välja ei kannata ehk kellega suigutamise ajal väga vähe rääkida tohib. Niiisugustele isikutele on järgmine suigutamiseviis kohane:

Teie palute suigutatavat kõige pealt wabalt tooli peale istuda, lihakseid lödwale lasta ja ennast üsna rahulikult Teie mõju alla anda. Siis ütlege: „Pange filmad kinni ja ärge mõtelge muu millegi kui magama jäämise peale.“ Kui ta filmad kinni pigistanud on, seadke ühendus jalale ja hakake magnetilisi joonesi tõmbama. Seda tehke nõnda, et oma mõlemad käed läbi õhu, paar tolli suigutatavast eemal, laias poognas, suigutatava jalgadest alates pikkamesti ülespoole tõstate, pea peale jõudes, tõmbage pikkamesti kuni filmade kohani, kus natuke aega nad seisata lasete. Sealt edasi tõmbage üle kaela ja rinna ja peatage naba kohal jälle pisut, mille peale kiiremine üle põlwele kuni põrandani tõmbate ja siis oma käed ärraputate, nagu tahaksite neid mõnest wedelikust wabastada. Jooned tõmmataks ilma puutumata ja neid korrataks nii kaua, kuni suigutaw magama jääb.

Kuna magnetilisi joonesi tõmbate, peate alati selle peale mõtlema ja seda kätte ihaldama, mida kätte saada soovite. Teie peate iga joone juures waimliselt (endamiselt) suggereerima: „Teie ergud saawad ilka rahulisemaks, unerwajadus kaSwab, Teie ei suuda selle mõjule vastu panna, magage. Teie olete magama sunnitud, Teie ei wõi vastu panna. Magage kõwaste ja sügawalt.“

Siis, kes mõjule vastuvõtlik on, jääb juba paari joone, tingimata aga 10—15 minuti järel magama. Hakkab ta sügavalt hinge tõmbama, siis ütlege rahulisel viisil: „Teie uinute kõwaste ja sügavalt, Teie kuulete mind üsna selgeste, Teie ärkate ka, kui Teiega kõnelen. Teie wõite minule wastata, ilma et ärkaksite. Ütelge mulle, kuidas tunnete enesel olevat?“ Wastab ta, siis on ühendus jalale seatud ja Teie wõite soovitud suggestioni anda.

Aratamine sünnib nagu „keerulise wiisi“ juures suu-sonalise suggestioni, puhumise ja käeseljaga alt ülespoole tõmmatud joonte läbi.



IX. Posthüpnootilised ülesanded.

Posthüpnootilised ülesanded on niisugused suggestioonid, mis peale kunstunest ärkamist täidetakse. Teie ütlete näituseks hüpnootilises unes wiibiwale isikule: „Homme, nii pea kui Teil waba aeg on, tunnete ihaldust ühe ilusa roosi järele. Teie ei suuda sellele ihaldusele vastu panna, waid olete sunnitud minu juurde tulema ja minu käest seda roosi paluma.“

Kui Teie selle mõjuwa käsu (suggestiooni) järele uinuja üles äratate, siis ei mäleta ta temale antud ülesandest midagi. Järgmisel päewal aga, nii pea kui ta kullaldaselt waba aega saab, tuleb temale suggestioon meelde. Selsamal ajal ärkab ka igatsus roosi järele, ta ei suuda tungile, roosi paluma tulla, vastu panna ja ei leia enne rahu kui suggestiooni täielikult täitnud on.

Ilka tuleb niisuguseid ülesandeid walida, mida teisel kerge täita on, ja mis temale pärast halbtust ei sünnita.

Posthüpnootilistel suggestioonidel on suur tähtsus haiguste parandamises. Haigele suggereerida, et ta peale ülesärkamist enesel hea tunneb olewat, on juba posthüpnootiline suggestioon.

Posthüpnootiline uinutamine.

Ütelge hüpnootilisesse unesse suigutatud isikule: „kui Teie peale ülesärkamist sõna „lumekelluke“ kuulate, saate nii uniseks, et vastu panna ei suuda ja magama

jääma junnitud olete. Teie jääte kõwaste ja sügawalt magama."

Kordage seda suggestioni paar korda ja küsige siis sellelt isikult, kas ta sellest, mis ütlesite, ka õieti aru on saanud. Siis äratage ta üles. Suuremal jaolt ei mäleta ta peale ärkamist midagi. Nüüd võite temaga tuttawate, ilma, ilusa rohuaia j. n. e. üle kõneleda ja siis tähendada, et teiste lillede seas ühe ilusa „lumefelluse“ olete leidnud. Nii pea kui nüüd sõna „lumefelluse“ wälja ütelnud olete, tuleb temale suggestioon meelde ja ilmuvad suggereeritud tundmused. Kui ta Teie jutustamise ajal seisib, siis istub ta nüüd tooli peal ja jääb kõwaste magama. Kui Teie tema käest pärast küsite, mispärast ta magama jäänud, wastab ta, et Teie ju seda käskinud olete. Urge ka nii- sugustel juhtumistel iialgi äratamist unustage.

On hüpnootiline uni kahjulik?

Tihhti kuulduw, et hüpnootiline uni kahjulik on, ma tahaksin sellepärast küsida: on loomulik uni kahjulik? Teie wastate: ei, ta on loguni kasulik. Mispärast peab siis nüüd hüpnootiline uni, mis õige lihtsalt loomulikust unest sünnitatakse, kahjulik olema? Kas ta ei ole mitte loomuliku une järk? Ma finnitän Teile, hädaohust ei wõi juttugi olla, see on ainult Teie ettekujutuses. Mitmel pool peetakse hüpnootilist ja unerohu abil sünnitatud und üheks ja sellesamaks, ja just see teadmatus on jelles süüdi, et mitmed inimesed walearwamisel on, nagu oleks hüpnootiline uni hädaohulik ja tema kaasas käiwad nagu unerohulgi mõbdaminewad ehk wältawad halbtused. Et hüpnootiline uni täiesti hädaohuta on, seda tunnistawad katsed, mis hüpnootilises unes wiibijatega ette wõetakse. Need inimesed tunnewad peale ärkamist enesel hea meeleolu ja hea terwise olewat.



X. Katsed.

Katsetel, mis siin järgnevad, on otstarbeks Teile imelisi hüpnootismuse ilmutusi näidata, millest seni veel nii vähe aru saadud. Hüpnootismuse terve väärtus seisab aga selles, et tema abil võimalik on igasugu haigusi isegi paari minuti jooksul parandada. Kiiresti arstide kui ka publikumi poolt hakatakse hüpnootismusest ilka rohkem lugu pidama, sest et ta haiguste parandamises, halbade kombete ärawõõrutamises ja kasvatuse otstarbeks ütle mata tähtis on.

Hüpnootilises unes viibijatega võib mitmesugu katseid ja etendusi ette võtta. Ka ei ole vaja iga katse järele uinujat äratada; lühikese puhkeaja järele võite teist katset ette võtta. Katse lõpul ütelge aga uinujale, et ta nüüd järgmise katseteni puhkaks. Urge aga ühe istuga mitte liiga kaua katseid tehke, vaid valige paari, kolme katse järele teine. Äratamine sünnib alati nõnda nagu „keerulises viis“ tähendatud. Katsete juures tarvitage juhtumist ja ütelge uinujale, et ta ärta des enese terve ja rõõmsa tunne olewat.

Aerutamine. — Suigutage kaks kuni neli inimest hüpnootilisesse unesse, seadke nad tooli peale istuma ja andke igähele kapp, luuawars, labidas või vihmavari aeru asemel kätte. Ütelge siis, et nad võidusõidust osa võtavad ja käsusõna „aerutage“ peale tubliste aerutama, käsusõna „pidage“ peale aga aerutamise järele jätma peavad. Süüdkle nüüd „aerutage“ ja kõil hüpnootilises unes viibijad hakkavad vihmavarjusid jne. aerude asemel tarvitades

aerutama. Julgustage üht isikut teise järele ja ütlege, et teised võidusõitjad enam järele ei jõua, et nad ikka kauge- male maha jäävad ja see isik, kellega kõnelete, tingimata esimesena eesmärgile jõuab, kui ta aga ühtelugu tubliste edasi jõuab. Urge aga katset liiga pikaks wenitage, et mõni ärawäsiks, waid hүүidke lühikese aja pärast „pidage.“ Lühikese waheaja järele võite kohe järgmist katset ette võtta, kuna ütlete: „Siin kohal on väga palju suuri ja maits- waid kalu, et teie kõik kalapүүigi sõbrad olete, siis wõtame kohe õn g i t s e m i s e ette. Ma olen kindel, et teil iialgi nii head pүүigidõnne pole olnud, kui just täna. Pange aerud kääst ära!“ Nүүid andke neile jälle mõned lepid, wihma- warjud jne. kätte ning ütlege, et need kalapүүidmise ridwad on, ta sõõdad (wihmusfid) olewat neil taskus wal- mis. Laske neid nүүid ettekujutatud sõõtasid samuti ettekuju- tatud õngede otsa pista ja wette heita. Wähe aja pärast hүүidke: „Tõmbage, iga õnge otsas on suur kala, wõtke ta õnge otsast ära ja pange istme alla, et meil koju jõudes midagi praadida oleks.“ Laske neid sel kombel paar kala wälja õngitjeda ja siis hүүidke: „Pange tähele! Tõmbage! Mis on? Teie õnge otsas ripub suur rott, lõõge see inetu loom maha!“ Pange tähele, et hүүnotilises unes wiibijad mitte liiga palju ei trambi ega enesele ehk ükstei- sele häda ei tee, kui nad rotti tapawad. Tehke sellele etendusesele lõpp peale, kuna suggereerite: „Hoidke! Paat hakkab kiikuma, wesi tuleb paati, päästke endid! P a a t l ä h e b ü m b e r!“ Pange terawalt tähele, et segadus liiga suureks ei läheks. Pange hүүnotilises unes wiibijad põrandale ujumise harjutusi tegema, mis pealtwaatajate seas suureste nalja sünnitab. Kui Teie nүүid ühel isikul teise järele kääst kinni wõtate ja nad tooli peale istuma seate, ütlege, et nad nүүid päästetud on ja istuma peawad, et riided kuivatatiwad. Waadake aga järele, et keegi nendest riideid kuivatamise otstarbeks seljast maha kiskuma ei ha- faks, ütlege, et riideid pole waja seljast wõtta, sest et päike paistab.

Selle järele võite suggereerida, et nad nүүid koju sõidawad, mille peale nad üles äratate. Enne äratamist ütlege, et nad terwetena ärkawad ja et terwe see paadisõidu

lugu neile meelde peab jääma, mis ta siis sünnib. Veel laua tuletavad nad seda lõbuga ja imestades meelde.

Muusikafoor. Peale selle kui mitu inimest hüpnotilisesse unesse suigutanud olete, ütlege nendele, et nad väga tublid muusikamehed ja täna suurele pulmapidule mängima tellitud on, ja et Teie loodate, et nad näitavad, mis nad võivad.



Muusikafoor. Need istub usuvad, et nad head muusikandid on, ja kontserti annavad.

Sagage siis muusikariistad järgmiselt välja: esimesele andke luud pahemasse ja kepp paremasse kätte ja ütlege, et ta passivioli mängija on, et ta oma mänguriista häälede paneks, keeled peale tõmbaks j. n. e. Teisele andke vihmavari pahemasse ja paremasse kepp, ning ütlege, et

ta esimene wiuli mängija on ja mänguriista hääle peab seadma, sest et muusika tohe algab. Kolmandal andke tükk kofkurullitud pappi ja ütlege, et ta pasunapuhuja on j. n. e. Neljandale andke tühi ämber ja sinna juurde paar lusikat ja ütlege, et ta trummilööja on ja iseäranis täna oma kunsti näitama peab. On Teil veel rohkem hüpnootilises unes wiibijaid käepärast, siis andke neile oma waliku järele kõiksugu asju kätte. On igauhel oma mänguriist käes, siis andke igauhele veel ajaleht ette ja ütlege: „Siin on Teil noodid, ma loodan, et täna õige eestujulikult mängida püüate. Esimene, mis me mängime on paradi-marsš. Olete walmis? Hea, siis algame. Walmis.“

Hüpnootilises unes wiibijad algawad nüüd oma tumma muusikat igauks oma ettekujutatud riista peal, mille kallal pealtwaatajate lõbus tubliste saagida wõtawad. Pange neid veel laulusid laulma, kupleesid ette kandma j. n. e. Passiwiuli mängijale ütlege näituselks, et ta enam edasi mängida ei saa ja pealtwaatajate imestuselks katsub ta asjata poognat (leppi) ettekujutatud passiwiuli keelesid mööda edasi tõmmata. Peale iga katsut laste suitujaid puhata, ehk äratage nad üles!

Lapssetüdruk. Ühele, wõimalikult wanemale mees-terahwale ütlege peale seda, kui teda hüpnootilisesse unesse suigutanud olete, et ta noor tütarlaps ja parun M. M. juures lapssetüdruks on. Andke temale üks kofkurullitud rätik, puuhalg wõi midagi muud sarnast ja seletage: „Siin on paruni wäike poeg, waadake ta nutab, katsuge teda waigistada, kandke hästi tema eest hoolt.“ Pange teda ettekujutatud lapsele muinaslugusid jutustama, laske teda last kiigutada ja ülepea õige õrnalt temaga ümber käia.

Lühitse aja pärast ütlege temale: „Tulge, lähme jalutama, wõtke laps kaasa.“ Ütelge, et ta ruttu üle uulitsa lähelks, muidu ajawad woorimehed otša. Talutage teda ringi ja ütlege, et nüüd ilusas rohuaias oleme ja nüüd pingi peale istume (tooli peale). Lühitse aja pärast ütlege: „Laps magab, pange ta pingi peale ja lähme ise jalutama.“ Talutage temaga siis wähe ringi, astuge siis wana paiga peale tagasi ja hüüdke: „Kus on siis laps? Teda pole enam siin, mis hakkame nüüd peale, mis ütleb

armuline proua, ja parun weel?" Wõite rätit, mille esmalt ära peita lastsite ja ütlege: „Siin ta on jälle, ma leidfin ta üles, lähme nüüd kohe koju, et meil jälle midagi ei juhtuks.“ Tehke, nagu lähetsite koju, et last woodisise panna ja siis ütlege, et ta lapsele häällilaulu laulaks.

Ihnuskael. Ütelge hüpnotilises unes wiibijale, et ta väga rikas on ja suure rahakasti peal istub. Pange teda hoolega kasti järele waltwama, kuna ütlete, et siin palju sulipoisja ringi hulgub.

Lühitese wahaja järele ütlege: „Ma kuulen kolistamist, ega need ometi rõõwliid ole, ma waatan korraks järele. — Herra, siin on üks waene, õnnetu naine, ta on väga haiglane ja palub, et Teie oma warandusest temale wäikest armuandi annaksite.“ Peaks see isik tõeste ihnus olema ja ei taha nüüd sellepärast raha anda, siis ütlege, et nüüd nii teete, et ta warandus korraga ära kaob ja temale kopikatki järel ei jää; ta ise oleks siis sunnitud selle naisterahwa käest kerjama, kes wahapeal rikkaks on saanud. Andke temale weel kohast õpetust, teda ihnuse pärast õrnalt noomides ja äratage ta siis üles.

Nõiutatud nina. Ütelge hüpnotilisesse unesse suitutatud naisterahwale, et ta kiireste ennaft pühapäewa riidesse paneks ja Teiega pidu peale tuleks. Tehke nüüd, nagu wiiksite ta peegli ette ja hüüdke siis äkitselt: „Pidage ometi oma nina kinni! Kas Teie ei näe, kudas ta maha libiseb?“ Naisterahwas püüab nüüd tõeste nina kinni pidada, aga paaril korral korratud ütelsest, et ta kaduma läinud nina tema oma suureks warwaks on, on küllalt, et teda seda uskuma panna. Ütelge nüüd, et ta oma nina, mis nüüd suureks warwaks on, nuuskama peab, mida ta ka teeb. Tehke nüüd, nagu kinnitaksite tema nina õigele paigale tagasi, laske hüpnotilises unes wiibijat seda ettekujutatud peeglist waadata ja ütlege siis, kuna tema otsa waatate: „Teil on ju gumminina. Katsuge ise järele, kui ninast tõmbate, wenib ta ilmatu pikaks ja largab siis tagasi.“ Naisterahwas wenitab ka nüüd kohe ettekujutatud nina, lasseb lahti ja teeb näo, nagu oleks temale midagi wastu nägu löönud. Ütelge talle siis, et see tundmus kaob ja et tal nüüd palju ilusam nina on kui ennemalt.

Arst. Ütelge hüpnotilises unes wiibijale, et ta lu-
gupeetud arst on ja et praegu tema juurde üks haige toodi,
kelle jalg lõmastatud ja otsast ära wõtta tuleb. Paluge
mõnda ärkwel olewat isikut haige osa etendada. Siis
ütelge: „Siin on haige, tuleb ruttu teha, tal on suur
walu ja wõib wereft tühjaks jooksta. Siin on Teil nuga



Arst. Sellele neiule üteldi, et ta arst on ja haige jala otsast ära-
saagima peab.

ja saag, lapid j. n. e. (andle mõni supilusikas wõi muud
sarnast), siin on kloroform (tasurätk), pange ta magama
ja saagige jalg maha“. Hüpnotilises unes wiibija püüab
näüd haiget unerohu abil magama panna ja hakkab siis
jalga maha saagima. Selle etenduse ajal hüüdle ätitfelt:

„Aga arstiherra, mis olete nüüd teinud! Haige jala asemel saagisite terve maha, õmmelge ruttu jälle otja, siin on Teil nõel (theelufikas), ruttu, aega pole raisata!“ Hüpnootilises unes wiibija hakkab nüüd usinaste jalga jälle otja tagasi õmblema.

Edasi laske arst haige hammas wälja tõmmata. Andke temale suured tangid ja pange ta seinale sisse löödud naela wälja tõmbama, kuna teda uskuma panete, et see haige hammas ongi.

Wiige ta ühe laua juurde, kuhu wäikese padja wõite olete pannud ja ütlege: „Arstiherra, see laps siin on raskelt haige, ehk olete nii lahke, katsute ta läbi ja wõtate rawitsemise alla.“ Ta teeb nüüd omale ütlemata tähtsa ametinäo ette, katsub ettekujutatud lapse läbi, kuulab tuifsoone tuksumist j. n. e. ja kirjutab lõpuks rohusedeli wälja ja juhatab, kudas rohtu sisse anda.

Seadke ta tühja tooli ette ja ütlege: „Arstiherra, siin see wana, kasina kuulmisega naisterahwas soovib Teile käest oma haiguse kohta nõu küsida.“ Hüpnootilises unes wiibija hakkab nüüd ettekujutatud haigega õige walju häälega kõnelema. Peats kõnelemine seisma jääma, siis wõite sündjate kõnekäänude abil teda jälle edasi juhtida.

On hüpnootilises unes wiibija haritud inimene ja on tal kerge kõneleda, siis on wäga huvitaw etendus, kui ta laua peal kofkurullitud palitu juurde wiite ja ütlete, et see haige noormees usu terweksaamise sisse kaotanud on, ja et teda julgustada ja temas uut elulusti äratada tuleb.

Koolis. Suigutage mitu inimest hüpnootilisesse unesse, walige nende seast sünnis isik wälja ja ütlege, et ta kooliõpetaja on, et rahwakoolide inspektor warsti kooli katsuma tuleb ja lapsi iseäranis rehkendamises tubliste õpetada tuleb.

Teistele ütlege, et nad koolilapsed on, aga kõik, mis kooliõpetaja ütleb, ümberpöördukt teewad. Kui kooliõpetaja ütleb, et nad kaht arwu kofku arwama peawad, siis arwawad nad teise teisest maha, kaswatawad jagamise asemel j. n. e. Iga asja, mis kooliõpetaja ütleb, tehku nad ümberpöördukt. Andke igapähele ka tükk paberit ja pliiatsi.

Kui kooliõpetaja nüüd õpetama hakkab, sünnitab see

palju nalja. Kooliõpetajale aga fordage paaril forral, et ta lastele häda ei tohi teha, waid ainult tubliste noomida wõib.

Etendusele tehke selle läbi lõpp, kuna kooliõpilastele ütlete, et nad peale ärkamist enesel õige hea tunnewad olewat ja et nad nüüd jälle õieti, isegi parem weel kui enne suigutamist, rehkendada oskawad, sest nende mälestus on märksja paremaks läinud. Kooliõpetaja äratage samuti üles.

Weealuses laewas. Pange paar, kolm wõi ka rohkem inimest, kes palju raamatuid on lugenud, kunst-unesse ja ütlege: „Täna sõidame õige weealuseid imesid waatama. Mul on kõige uuema wiisi järele ehitatud weealune laew ja palun Teid lõbusõidust osa wõtma. Ilm on selge ja wainne, sõitmine töötab lõbus ja huwitaw olla. (Wahepeal kõndige uinujatega wähe ringi.) Siin on minu laew, päris imede ime. Olge head, astuge sisse! Istuge sinna afna alla, et kõit hästi näha wõiksite. Kas keegi teie seast oskab ehk tüürida!“ Ütleb keegi seda mõistma, siis andke talle näit. kohwikeski julle ja seletage, et laew wända keeramise läbi ennast juhtida lasseb. Teine seadke kapi juurde masinistiks, kolmandale andke labidas seletades, et ta kütja on.

„So, nüüd täis-aur peole! Sada meetrit sügawasse! Masinist, elektituli lahti! Laew wajub nüüd wee alla, waadake ometi neid suuri kalu, elektituli, mis meie laewast wäljatiirgab, meelitab neid kõiki ligi“.

Ühele sõitjatest wõite karbi anda, seletades, et see päwapildi aparat on ja et ta sellega üleswõtteid teeks. „Weel 50 meetrit sügawamasse! Weealune läheb huwitawamaks, näete seal seda suurt haikala, kes meie laewa järele ujub. Masinist, pange nii palju auru peale, kui masinad kanda jõuawad! Tüürimees, pöörake paremale poole! Laew lendab nüüd nii tulise kiirusega, et kalad enam järele ei jõua. Sõitke jälle pikkamisi! Stoppl! Masinist, pange masin seisma! So, nüüd weel 18 meetrit sügawamasse! Meie oleme nüüd päriselt mere põhjas, näete, siin on üks põhja wajunud laew, see peab juba õige kaua mere põhjas wiibinud olema, sest terwe kere on konnakarpisid täis. Masinist, sõitke üsna pikkamesti, ei kõit hästi näha wõiksite.“

Kui keegi teie seast midagi iseäralist filmab, siis teatagu seda ka teistele. Mäete neid imeilusaid weealuseid taimesid, seda lugemata mitmekesist kalade hulka, põhjavajunud laevafid. Tüürimees, pöörake aegamisi pahemale poole, seal paistab üks merepõhja vajunud linn olema. Meie jõuame ikka lähemale, seal ta on juba, waadake seda kõrget kirikutorni. Meie peame laewa umbes 10 meetrit lerkida lastma, et üle linnatornide pääsektime. Stopp! Peatame parem siin natuke ja filmitseme hoolega seda ennemuistset linna. Kudas ta Teile meeldib?

Meie peame nüüd kõrgemale tõusma ja tagasi sõitma, võib olla ehk soovite mind järgmisel korral jälle lõbusõidul saata. Meri muutub rahutuks, ma usun üleval on päris torm lahti; mida kõrgemale tõuseme, seda kõvemine kõigub laew. Müüd oleme üleval, torm muutub ikka tugevamaks, hoidke endid kinni; masinist, sõitke täie auruga! Tüürimees, waadake hoolega ette, muidu pöörkame teiste laewadega kokku. Soo, nüüd ruttu sadamasse — stopp, meie oleme paigal, tulge, astume välja, paneme laewa ankrusse.“

Kui nendega väljaastumise liigutusi olete teinud, äratage nad üteldes, et nad endid õige terwed tunnewad olemat ja terwet weealust sõitu hästi mäletavad.

Pakifandja. Ütelge hüpnotilises unes wiibijale, et ta pakifandja ja reisukohwreid waksjalisse wiima palgatud on. Andke talle tühi turukott ühte kätte, seletades, et see õige raske reisukohwer on, tühi figarikast teise kätte niisama raske kastina ja laske need mõlemad waksjalisse landa. Suhtige sealjuures tema tähelpanemist selle peale et pakid küll raske on, aga ta neid fiiski landa jõuab, kuigi pisut ära wähib, saab selle eest hea jootraha.

Kui ta nüüd mõlemad asjad kätte wõtab, peate mitmel korral tungiwalt kordama, et nad raske on ja ülestõstmiseks täit jõudu tarwitawad. Kui Teie neid ilma selle suggestionita üles tõsta laseksite, siis tunneks ta ehk nende õige raskuse ära ja katse ei awaldaks enam soovitud tagajärge. Ülepea peate igatepidi katsete luhtamineku eest hoidma, sest et kunstunese wiibija muidu pärast Teie edaspidiseid suggestionisid ei usu. Ja sellel oleks ka tagajärg, et oma mõju tema üle kaotate.

On ta pakid wafjali wiinud, j. t. kui temaga natuke ringi kõndinud olete, tema tähelpanemist näituseks rongi peale olete juhtinud, siis laske teda pakid maha panna. Küsige siis: „Kui palju saate?“ Kui temale nõutud summa poole rohkem annate, siis pistab ta selle rõõmsalt mui-gutades tasku.

Sepp. Ütelge ühele hüpnotilises unes wiibijale, et ta tubli sepp on ja tal hobust rautada tuleb. Teisele jälle ütelge, et ta hobune on ja rautada tuleb. Wiige see teine isik tooli juurde, seadke tema käed toolileeni peale üteldes, et ta nüüd finiseotud on. Sepale andke supi-lusikas haamrina ühte ja katkine mütsinokk hobuserauana teise kätte ja ütelge, et ta rauda ruttu allalööma peab ja kui oma töö hästi teeb, siis tubli jootraha saab.

Seda isikut, kes ennast hobune usub olewat, laske jalg üles tõsta, et sepp töötaba wõiks. Kuna sepp nüüd libe-daste ametis on, wõite temale ütelda, et ta rauda tagurpidi alla on löönud ja ta hakkab kohe seda alt ära kiskuma. Palju nalja sünnitab ka, kui seletate, et kõrwetatud kabi kangeste haiseb ja aewastama ajab. Kui seda ütelist paar korda kordanud olete, hakkab sepp tõeste aewastama.

Armulugu. Pange üks naisterahwas ja teine meesterahwas hüpnotilisesse unesse, ütelge naisterahwale, et ta meesterahwas ja meesterahwale, et ta naisterahwas on. Mõlemad on ennast alles tundma õppinud, meeldiwad üksteisele ja tunnewad soowi armastust awaldada. Ütelge neile peale selle, et nad üksteist armastawad ja peale nende kedagi lähedal ei ole, nii et nad segamata oma tund-mustele järele wõiwad anda. Nad kõnelegu aga wõimalikult walju häälega, sest üks nendest olewat kafiina kuulmisega. Mõlemad saawad aga wäga wiisakad olema ja kumbki ei mõtle selle peale, et rumalusi teha. Laske neid kõrwuti istuda ja armastust awaldada, mida Teie wiisakuse piiri-dest üle ei tohi lasta minna.

Kuna nad nüüd üksteisega kõnelewad, pidage neid filmas ja kui kõnelemine soifu jääb, muutke etendust.

Talutage meesterahwas (tõeste aga naisterahwas) naisterahwas (kes aga meesterahwas on) wähe eemale, antke temale siis luuawars kätte ja ütelge, et see noor ilus

naisterahwas on, kellele ta vastu panna ei suuda ja teda ta musutama on sunnitud. Kuna nüüd see luuawart ühtelugu suudleb ja kaisutab, ütelge naisterahwale, (pärifelt aga meesterahwale), et tema mees truudusetab ikka on. „Baadake lord sinna (näidake luuda kaisutawa isiku peale), minge ometi sinna ja noomige teda selle eest tubliste. Tal pole aimduski, et Teie siin olete ja teda näete.“ Ta läheb nüüd nende juurte ja hakkab neile nende kõlwatuid elukombeid ette heitma. Kui aga noomimine ja wastuwaidlemine õige ärewaks juba peaks minema, siis tehke etendusele lõpp peale, kuna naisterahwa ütlemata panete, et ta ainult selle tingimisega lepib, kui mees tulewikus ennast parandada töötab.

Kassifontsert. Suigutage paar, kolm isikut hüpnotilisesse unesse ja laske nad üksteisest võimalikult kaugemale istuda, et nad täheapanemataalt üksteist küünistama ei pääseks.

Suggereerige neile, et nad kassid on, niisama ka, et täna imeilus aprillikuu ilm on ja et nad täna selle tõttu tubli kassifontserdi toime panewad, niipea kui kassa plaksutate, algagu fontsert. Plaksutage nüüd kassa ja näugumine, kõwerdamine j. n. e. algab. Kui lärm liiga suureks tõuseb, tehke etendusele lõpp, üteldes, et nad jälle inimesed on.

Naeruetendus. Ütelge hüpnotilises unes wiibijatele, et nad väga heas tujus on ja ärarõitmata tungi tunnewad õige palju ja õige südamest naerda, et nad nii pea kui kassa plaksutate, enam vastu pidada ei suuda ja südamlikult naerma pahwatavad. Andke siis tähendatud märkus ja hakake siis naerma, mille läbi nad siis kaasa kistud saavad ja peagi kõig waljuste naeravad. Lõpetage üteldes: „Kõnda on tubli, nüüd jälle naermine järele.“

Halastaja õde. (Posthüpnotiline suggestioon.) Ütelge hüpnotilises unes wiibiwale naisterahwale, et ta halastaja õde on, et koosolejate seas palju haigeid leidub, kelle haawad linni mähkida tuleb. Andke tal haawasidemete asemel ajalehepaberi ribasid ja kordage suggestiooni, et ta peale ülesärkamist koosolejate haawad linni seob ja äratage ta siis üles.

Ta asub kohe tööle ja ei lase ennast selles sugugi

segada, et koosolejate näod lõbusad on. Koosolejaid aga paluge muidugi, et nad omal mõnes kohas haawa ütleksivad olewat, mille siis halastaja õde kinni seob.

On mõned haamad seotud, lõpetage see etendus, kuna „halastaja õe“ oma juurde kutsute ja temale suggereerite, et ta jälle see on, kes ta enne uinutamist oli, et ta enesel õige hea tunneb olewat. Siis wabastage ta selleks korraks päriselt oma mõju alt.

Uulitsapoiss. (Posthüpnotiline suggestion). Hüpnootilises unes wiibiwale meesterahwale ütelge, et ta umbes 10-aastane poiss on, et ta maas istuks ja liiwaga mängiks. Andke talle paar paberostikarpi ja ütelge: „Siin, mu poiss, on sul paar kiwi, katsu, kas saad need ilusad õunad sealt puu otsast maha winnata.“ Peale selle kui ta paar korda karpidega ettekujutatud õunte peale on wiskanud, andke talle üks kartulja ütelge, et see ilus õun on, mis liireste ära süüa tuleb, sest et muidu teised poisid tulewad ja õuna kääst ära wõtawad.

Kullige wäike tükk paberit kokku, andke see temale tähendades, et see pabeross on ja wististe wäga hästi maitseb. Kui ta nüüd ennaft suitsetawat arwab ja suitsu õhku lasseb, hüüdke: „Kooliõpetaja tuleb.“ Ta püüab nüüd paberossi liireste ära peita, ja teeb õige ilmasüüta näo.

Ütelge temale siis, et kits ta ees seisab ja ta seda narritada tohib. Edasi ütelge, et kits tagedaks jaab ja müksama tahab hakata. Weidrad kargamised ja liigutused, mis ta nüüd teeb, ajawad tõeste naerma.

Minge temaga rohuaeada jalutama (talutage ringi) ja laske teda kirsi noppida; aidade ta selle jaoks tooli peale ja ütelge, et ta redeli peal wiibib, poolosa marjadest kohe ära sööb, pooled aga tasku pistaks. Kui ta küllalt marju on söönud, ütelge, kui ta parajaste ettekujutatud marja suhu on pistnud, et selle sees uss on. Kohe teeb ta krimpjus näo ja katsub marja wälja sülitada.

Ütelge nüüd, et kitsast lauda kaudu üle jõe peate põgenema. Kartlikult sammub ta üle ettekujutatud weefogu. Seda filmapilku tarwitades ütelge: „Laud murdub, Teie kukute wette.“ Ta hakkab nüüd nagu wee sees sogaama ja teeb ujumise katseid, kuna ta filmakirjaks wee sees wälja tõmbate. Laske ta siis pingi peale isuda ja riideid kuiva-

tada. Andke talle nüüd posthüpnotiline suggestioon, et ta peale ülesärkamist taskusse korjatud marjad koosolejate vahel ära jagaks ja neile kõil jutustaks, mis ta liiwaga mängimisest saadil kuni wette kukkumiseni läbi elanud.

Siis äratage ta eeskirja järel üles.

Keppi usfiks muuta. (Posthüpnotiline suggestioon). Ütelge hüpnotilises unes wiibijatele, et juur nõiakunstnit olete ja et nad peale ärkamist näewad, kuidas kepi usfiks muudate. Rõrdage seda suggestiooni sagedaste ja tähendage, et nad keppi, enne kui ta usfiks muudate, hoolega filmitsefiwad. Aratage nad siis üles, laske keppi filmitseda, siis ütlege: „ma muudan kepi usfiks (tõmbage paar joont käega üle kepi) ja nii pea kui ta pörandale wiiskan, on ta uss.“

Wiikate siis kepp pörandale, waadake neile tungiwalt otja ja ütlege: „Nüüd on ta uss.“ Peakfiwad nad põgeneda katsuma, siis tõstke kepp üles ja ütlege: „Arge kartke, nõidusewägi on kadunud, uss on jälle kepiks saanud.“

Kokkufaswanud neiud. Kaks hüpnotilises unes wiibiwat neitut seadke seljad wastameksi, suruge nad kergeste üksteise wastu, pange nende käed tagaspidi üksteisest läbi ja ütlege siis, et nad kokku kaswanud ja teineteisest lahti enam ei saa.

Kui Teie nüüd neid oma järele palute astuda, sünnib kentsakas etendus. Peale ärkamist märkawad nad imesustusega oma seisukorda, kohmetawad aga weel enam, kui äranäewad, et nad teineteisest ennast wabastada ei saa. Alles siis wõtte oma mõju päriselt tagasi.

Ilus sõrmus. (Posthüpnotiline suggestioon.) Ütelge kunstunest wiibijale: „Teie soowite omale ammu juba ilusat sõrmust, Teie peate nüüd ühe saama, aga enne kirjeldage minule, misjuguft just soowite.“ Olete kirjelduse saanud, tehke nagu paneksite temale sõrmuse sõrme ja ütlege: „Siin on Teile soowitud sõrmus, filmitsege teda hoolega, on ta just niisugune nagu soowisite?“

On ta jaatanud, siis ütlege, et ta kellegile ei awaldaks, kui kallis sõrmus tal on, sest see ärataks kadewust, waadaku ka ette, et ta sõrmust ei kaota, kandku teda alati sõrmes, sest et see teda õnnelikuks teeb. Aratage teda siis üteldes, et ta peale ärkamist enesel hea tunneb olewat ja ilusa sõrmuse üle rõõmu tunneb.

Suggestion, et ta sõrmust kellegile ei näitaks, andke sel põhjusel, et ta vastasel korral teiste naeru ega pilkamise alla ei langeks, kuna ta sõrmust näitab, mida temal olemasgi ei ole. Kui kauaks see ettekujutus alale jääb, on raske ütelda; selle järele kudas isiku ijeloom on, võib ta päevasid ja nädalaid wältada, võib aga ka mõne tunni või minuti järele kaduda. Peaks ta aga pärast kurtma, et sõrmus ära kadunud on, rahustage teda kunstunessse pannes kohaste suggestionide läbi. Suuremalt osalt aga näeb ta, et sõrmus aegamisi ikka enam tahwatuks lõõb, mis siis muidugi enam niisugust rahutust ei sünnita kui äiline kaotus.

Suwitaw nähtus. Ütelge ühele hüpnotilises unes wiibijale, et ta midagi kirjutama peab ja andke talle paber ja pliiats. Võtke siis kaunis tugewa jõuga magnediraud ja pidage see kirjutaja parema käe kohal, millega ta kirjutab. Kohe wõtab ta pliiatsi pahemasse kätte ja kirjutab n. n. peeglikirjas edasi. Magnet mõjub sedawõrt, et ta wastuüsi kirjutab, olgugi, et ta ärkvel olles jellega walmis ei saa.

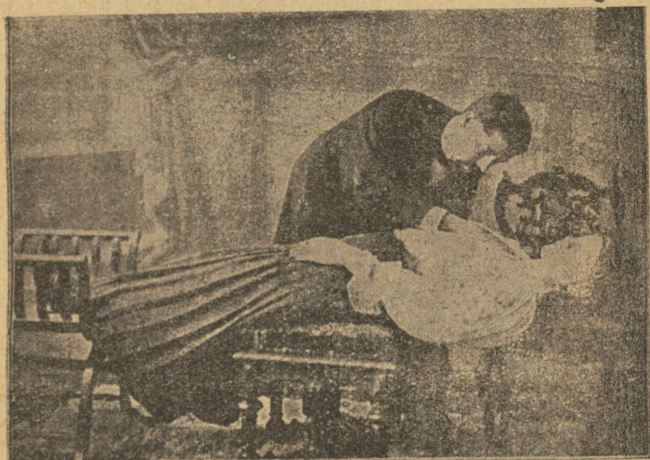
Lihakiete kangenemine (Katalepsie).

Spehimulisti hoiatan kindlaste, et ta seda katset sage- daste ühe ja sellesama isiku juures ette ei wõtaks, põhjusel seletan pärast.

Lihaste kangenemist sünnitatakse nii:

Kui ühe inimese hüpnotilisesse unesse olete suigutanud ja tema wastuwõtlikkust uurinud, siis seadke ta kolme kõrwuti asendatud tooli peale seljali, kandke hoolt, et tal hea lamada oleks ja ütelge talle, et tema keha nüüd täielikult langeks teete. Kuna nüüd õlast alates, keha puudutades kuni jal- gadeni 20—30 korda magnetilisi joonesid tõmbate, andke umbes järgmised suggestionid: „Teie tunnete, et Teie keha ikka kangemaks läheb. Kangenemine läheb ikka suuremaks, pingutate oma lihakseid tugewaste. Teie tunnete väga hästi, et mida suuremaks kangenemine läheb, seda suurem

mõnus tundmus Teil hakkab. Kui aga midagi halba tunnete, siis võite igatahes minu tähelepanemist selle peale juhtida. Teie lihaksed lähewad ikka enam tangemaks, Teie keha muutub kõwaks kui raud, iga lihaks on päris tardunud, kuid Teie süda töötab forralikult, were ringwool on harilik ja Teie tunnete omal üsna hea olemat. (Sfeäralise rõhuga.) Sa nüüd on Teie terve keha nii kange, et iga sugust koormat kanda wõib! Teie olete päriselt kange, võite aga kõneleda, kuidas tun-



Katse-iskit seatatse kolme tooli peale. Kestmine tool tõmmatakse alt ära.

nete enesel olemat?" [Peaks ta [h a l b' t u' st tundma, peate oma mõju kohe ära wõtma, ja talle ütlemat, et ta nüüd jälle päris terve on, mis peale ta ülesse äratate. Wastasel forral aga tõmbage ühtelugu korrates, et ta enesel üsna hea tunneb olemat, ja ta keha täieste kange on, kestmine tool ettewaatlikult tema keha alt ära, nii et ta jalad ühe, ja pea ning kael õladest saadil teise tooli peale kandma jääwad, katstuge nüüd hoolega läbi kui kange ta keha on; siis võite ettewaatlikult tema kõhu peäle istuda.

Teie ei tohi teda iialgi kava selles seisukorras wiibida lasta. Wõtte oma mõju hoolega tagasi, kuna kestmise tooli jälle ettevaatlikult tema keha alla tagasi lükkate ja ütlege, et nüüd oma mõju tagasi wõtate. Tõmbage umbes 20 korda ümberpöördukt, s. o. jalgadest õladeni, keha puudutades joonesid ja ütlege mõjuga: „kangestus kaob Teie kehast ikka enam, pingulolewad lihaksed lõdwenewad.“ Lihaksjete peale wajutades, wõite selgeste tunda, kuidas lihaksed aegamisi lõdwenewad ja selle järele oma üteldusi (suggestionisid) seada, samal kombel wõite esmalt ka filmas pidada, kuidas lihaksed kangenewad. „Minu poolt awaldatud mõju kaob ikka enam ja nüüd on ta päriselt kadunud. Teie keha wõib ainult siis jälle uueste kangelis minna, kui mina seda kangenemist sünnitan.“ Kordage mitmel korral rõhuga, et kangenemine iialgi iseenesest ei wõi tulla. Laste teda siis istuda ja küsige, kas ta weel midagi nagu kangestuse sarnast tunneb, misjugasel puhul selle siis uute suggestionide läbi põhjalikult kõrwalda saadate. Ütleb ta aga enesel hea olewat ja on ta kindlas usus, et kangestus ilmast iseenesest tulla ei wõi, siis laste teda enne pisut puhata ja äratage ta alles siis.

Lihaksjete kangenemist wõite ka sel kombel sünnitada, et hüpnotilises unes wiibija oma ette seisma seate ja talle ütlete, et nüüd tema terve keha lõwaks teete. Tõmbage siis, nagu ülemalgi tähendatud, keha puudutades, joonesid peast jalgadeni ja mõjuge kohaste suggestionidega. Niipea kui äranäinud olete, et keha täieste kange on, tõstke ta kahe teise inimese abil põigiti üle kahe tooli leeni, nii et jalad ühe ja õlad teise leeni peale jääwad.

Wähe aja pärast wõtte ta nende abil jälle maha, laste nagu ülemal juhutatud, kangestus kaduda, laste teda wälja puhata ja äratage siis, kõiki neid suggestionisid tarwitades, mis esimese katse juures juhutatud.

Jätate aga seda ütlemata, siis wõib juhtuda, et ta unes juhtumisi enesele ise lihaste kangenemist ette kujutab ja liikumata woobisje lamama jääb.

Waimline nägemine (Glairvoyance).

Waimlise nägemise, piibliteeles „nägemise“ all „mõis-
tetakse omadust, filma kaasabita igasugusesse laugusesse
näha. „Nägijaid“ trehwab harwa, jellepärast annaksin nõu
„nägemise“ sünnitamise katseid ette wõtta, sest juhtumesi



Katse-istiku filmad on kinni, aga ta seletab uuri.

wõite wäga hea „nägija“ leida. Ma ise olen neid wõrd-
lemisi wähe leidnud.

Teadupärast on, et otsa waatamise ja suggestionide
läbi weel iialgi „nägemist“ pole saanud sünnitada, sellepär-
rast tulewad need kats abinõu päriselt kõrwale heita. Teie
peate oma katse-istiku magnetiliste joonte läbi magnetilisesse

unesse suigutama ja tema und võimalikult sügavaks muuta katsuma, mis jällegi magnetiliste joonte abil sündida tohib. Hea on, kui teda enamalt juba paaril korral magnetilisesse unesse suigutate ja sealjuures uurite, mis sügused jooned tema peale kõige rohkem mõju avaldavad. Olete jooni tõmbades une nii sügavaks muutnud, et keha täielikult lange ja kehasoojus alanenud on, siis võite selle järele kui südametuksumist proovitud ja selle, ehk küll pisut aeglase aga siiski korraliku leidnud olete, katset alata. Teie ja ka katse-istil peate mõlemad rahulikud, usaldavad ja mõnusa meeleolus viibima, kõik ilmlised mõtted eemale tõrjuma ja Teil peab kindel tahtmine olema, kumbagipoolsete jõudude ja omaduste ühendamise abi, kannatuse ja püsivuse toetusel eesmärgile jõuda.

Pange oma käed tema pea peale (parem külle, pahem otsaesise peale) ja mõtelge tungivalt, et see istil sügavasse unesse langeb, ja ta keha täielikult puhata võib selleks, et waim ennast wabastada saaks, ja selleläbi keha kõdikuteft takistamatalt oma omadusi avaldada võib. Nende ettevalmistawate ja ühendust (rapport) jalale seadwate mõtete järele küsige: „Kudas tunnete enesel olevat?“ „Enesel“ ütelge sellepärast, et istikule, kes tõeste „nägija“ on, päriselt piina sünnitab kui temale „Teie“ üteldakse; ka on hea küsida, kudas seda ehk teist tegema peate. Sagedaste on tal raske wastata, sellepärast tõmbage ülevalt allapoole üle kõrisõlme ja alumise lõualuu, ihu puudutades, joonesid (silitage), kuni ta rääkida võib. On ta wastanud ja tunneb enesel hea olevat, siis tehke ka ta käed joonte abil liikuwaks, sest et ta muidu sunnitud oleks seda ise nõudma. Ütelge talle, et ta igal ajal, ka ilma väljakutsumata, Teiega kõnelema võib ja algage: „Sa tead, mispärast sind magama suigutasin; ma tahan nüüd katsuma, kui suur sinu võimine on. Sa tead, et ma waimlise nägemise all omadust, ilma lihaliku filmata igasugusesse kaugusesse näha, mõistan. Suru oma filmad kõwaste kinni, et waimline nägemisewõim loomuliku nägemisewõimu asemele võiks astuda.“ Paari magnetilise joone järele filmade kohal, tõstke filmalaud ettewaatlikult üles ja filmitsege wiuja filmatera; on ta allapidi juhitud, siis ütelge: „Sinul ei ole neid filmi waja, sest sinu sees puhkab omadus, mis sinule enam näi-

data juudab kui lihalik film. Silmitse nüüd oma terwet teha tähelepanelikult ja ütle mulle, kas sa kuhkil ehk läbi-paistwat kohta ei leia." Wastab ta jaatawalt, siis wõite küsida, missugusel kombel mõtleb ta seda walgust ja selle põhjal tõuswat nägemisewõimu suurendada ja tehke seda, mis ta juhatab. On „nägemine“ peas, siis on see „peaaju somnabulismus“, kõigeparem waimlise nägemise kuju. Ei peats nägemine peas tärlama, siis tehke kõhu ja sõrmeotsadega katseid, samasugusel wiisil talitades, nagu pea juures juhatafin. Wõtame nüüd juhtumise, et „nägemise“ allikas peas seisab, siis tulewad selle omadused järgmiselt läbi katsuda:

Wõtke enesestki mõista „nägija“ teadmata, näit. pliiats, hoidke see tema otsaesise kohal ja laske seda nimetada. On ta õieti wastanud, wõtke oma taskufell, ilma et ise waataksite, mitmendat minutit ta näitab, ja hoidke see siis tema pea kohal. Siis ütlege: „Palun nüüd terwet tähelepanemist selle peale juhtida, mis minul siin on; wõta omale kindel tahtmine seda näha, ja ütle minule siis, mis sa näed?“ On ta uuri nimetanud, siis küsige mitmendat minutit ja tundi ta näitab. Dige wastus annab Teile tõenduse, et sel isikul tõeste „nägija“ omadused on. Siis küsige: „Kudas tunned enesel olewat?“ Tunneb ta enesel hea olewat, siis laske teda „waatamist“ seisma jätta ja natuke wälja puhata, enne kui teist katset algate. Kõhuga ehk sõrmeotsadega „nägemist“ katfuge samal kombel läbi, nagu ülemal juhatafin, ainult näidatawa asja peate seal kohal hoidma, millega ta nägema ütleb. On ta wälja puhkanud, wõite weel paar katset teha, mille waliku Teile hoolets jätan. Urge teda aga liiga palju taga sundige ja ütlege lõpuks: „Ma tänan sind sinu waewa eest ja palun „nägemist“ seisma jätta, kuni jälle uue katse ette wõtan. Puhka ennast nüüd nii hästi kui wõimalik wälja ja ütle mulle, millal sind äratama pean.“ Laske teda temast enesest määratud ajani, aga mitte kauem puhata. Aratage ta punkti pealt, ehk ütlege jälle, et ta määratud ajal iseenesest üles ärkab. Niipea kui ta wirgunud, peate temale tõendama, et ta tõeste enesel hea tunneb olewat ja pange hoolega tähele, kas ta ka tõeste ärknel on. Oli ta tõesti „nägija“, siis ei ole tal peale ärkamist wähematki aimdust, mis temaga kunst-

une puhul sündis. Urge hakake ka pikemalt seletama, vaid tõendage ainult, et tagajärgedega rahul olete ja et ta kellegi teisega nägemisest ei kõneleks, sest et ta ikka arusaamist ei leiaks. Kui temale liiga palju tema omadustest kõneleffite, võiks väga võimalik olla, et ta Teie vastu teatud kraadil umbuslikuks saaks.

Katsuge tema usaldust võita, ja mida enam see Teile õnneks läheb, seda paremad tagajärjed on edaspidistel katsetel. Usaldus ja vastameesi meeldimine, need on kats peategurid.

Järgmisel päeval, võimalikul korral seltsamal tunnil, suigutage ta jälle magnetilisesse unesse ja ütlege, kui nii kaugele juba jõudnud olete, et ta „nägemiseks“ valmis on: „Täna astume oma katsetega edasi, mina panen nüüd oma käe sinu pea peale, võta nüüd oma waimline nägemine kogu ja juhi minu rinna peale. Ütle mulle, kas võid minu kopsu näha?“ Teie peate teda ainult elawatesse tehadesse waadata lastma, sest et see kergem on kui eluta asjadesse, mis väga palju jõudu tarvitawad. Võib ta Teie kopsu näha, siis laske seda ka kirjeldada. Suhtige tema tähelepanemist ka selle peale, et ta ka ise oma kopsu näha ja Teie omaga võrrelda võib. On ta mõlemaid sõrdlewalt kirjeldanud, siis ütlege, et ta kopsude waatlemist seisma jätaks ja oma terve nägemisewõimu kõhu peale juhiks ja ka neid sõrdlewalt kirjeldaks. Lõpetage katse, laske andes waimlist nägemist täielikult seisma jätta ja küsige siis, kuidas ta enesel olewat tunneb, mille peale teda tema waewa eest tänate ja teda wähe aega puhata lasete, et teda siis päriselt üles äratada.

Isëäranis tähtis on, kui „nägemise“ iga katse järele seisma lasete panna, enne kui teist katset teete, s. o. „nägemist“ teise asja peale juhtida lasete. „Nägija“ ei wõi näituseks isegi oma nina näha, kui teda oma filmi waadata lasete; ta näeb nimelt ainult seda, mille peale just nägemist juhite. Pange seda isëäranis tähele. Minu juhatusel karwapealne täitmine on kinnituseks, et Teie katsetel head tagajärjed saawad olema.

„Nägemise“ äratamine ja kaswatamine ei ole mänguasi, ta nõuab asjatundmist, inimesearmastust ja kindlat,

ausat iseloomu. Võib ette tulla, et „nägija“ Teie „sise-
mise inimese“ ära näeb ja Teile sellekohase noomitusekõne
peab. Ühendus on nii kindel, et uinuja sagedaste valu
üle, mida kolmas isik tähelepanemataalt Teile näit. nõelaga
pistmise läbi sünnitab, ennem karjatab kui Teie.

Edaspidi võite kinniste papist karpidega katseid teha,
kuna „nägijat“ waadata palute, mis seal sees on. Teisi
raskemaid katseid võite küll ise valida. Olete juba nii
kaugele jõudnud, siis laske näit. naabri eluruumisid filmit-
seda ja neid kirjeidada, minge pikkamesti ikka kaugemale,
kuni kindlaste äranaäete, et waimule üleüldise mingisuguseid
piiriseid pole pandud, väljaarvatud need, mis ta ise omale
usunõrkuses ja iseenele usaldamise puuduses seadnud.

Raskusejõu ärakaotamine (Levitation).

Selle wäga raske katse ettevõtmiseks peab õpehimu-
line esmalt oma magnetilist jõudu järgmisel wiisil kaswa-
tama: Hingage sügawalt ja ühemõõduliselt ja katsuge oma
waimlist, magnetilist jõudust looguda. Walige wõimalikult
wastuwõtlik isik, laske ta filmad kinni panna ja astuge ise
tema selja taha, mille wastu oma käed (peopesapidi) panete
ning hingage mõlemad ühemõõduliselt. Nii pea kui nüüd
iseäralist wabinat ehk wärinat oma kätes tunnete, tõmbage
käed, oma täielikku tahtmisewõimu tarwitades tagasi. Teie
katse-isik tunneb ennast nüüd tagasipidi tõmmatud olewat
sel mõõdul, kui wägew Teie jõud on. Järgmised harjutu-
sed tehke niisamuti, aga ikka kaugemale katse-isikust asudes
ja laske teda ka ütelda, kui kaugelt ta Teie mõju weel tun-
neb. Mida suurema kauguse pealt katse-isik Teie mõju tun-
neb, seda suurem on Teie magnetiline jõud. Igasugused
suggestionid jätke tarwitamata, sest et siin ainult Teie suur
tahtejõud töötama peab.

On Teil esimese katsega head tagajärjed olnud, siis
võite järgnewa katse ette wõtta, esmalt hüpnotilises unes
wiibija, pärast ärtwel olewa inimese juures. Pange oma
katse-isik seljale wabalt sohwa peale lamama, asendage oma

käed tema rinna peale ja ütlege siis, et ta Teiega ühtlasi ühemõduliselt ja sügawalt hingaks. Vähe aja pärast tõste hinge sissetõmbamise juures oma käed üles, kindla tahtmisega ka katse-istikut üles tõsta, ja laske wäljahingamise juures jälle alla langeda. Rauema kordamise juures ja kui Teil küllaldaselt magnetilist jõudu on, tunneb katse-istik ennast esmalt keskelt ülestõmmatawat, keha tõuseb looka, kaotab aegamisi oma raskusejõu ja hõljub wiimaks natuke aega wabalt õhus. Harilikult hakkab keha juba kuue kuni kümme katse järele ennast looka tõmbama, õhus hõljuma saate ta alles kauaste harjutuste järele.

Ühemõduline hingamine ja kange tahtmise ettekujutus, et katse-istik oma raskusejõu kaotama peab, on tingimata tarwilikud. Kui nende kahe teguri peale iseäralist tähepanemist ei juhitata, jääb katse tagajärjetaks. Paar korda nõudalas ettewõetud katsetega võib lühikese ajaga raskusejõu ära kaotamises uskumata kaugele jõuda.

Hüpnootiline kaswatus.

Ma loodan, et austatud õpehimuline usina katsetegemise läbi lühikese ajaga juba niikaugele ennast wälja harjutanud on, et õige mõjukaid suggestioonid võib anda ja sellepärast oma uut wõimist heaks otstarbeks pühendab. Katsetel on see hea otstarbe, et õpehimuline nende juures kohe näeb, kui palju tema suggestioonid mõjuwad, ja ainult katsete kordaminemise läbi wõidab ta omale tarwilise enesefaldu.

Järgnewad juhatused on üleüldiste olude seisukohalt antud, tähepanelik õpehimuline leiab aga peagi, kuidas iga istikuga temahõltselt ümber peab käima.

Wastuwõtlikkuse suurendamine.

Witmel juhtumisel on waja inimeste wastuwõtlikkust nendele antawate suggestioonide wastu suurendada. Ma annaksin nõu seda juhatust wõimalikult tarwitada. Suurem

osa õpehimulistest asuvad liiga ruttu haiguseid parandama, uskudes, et nad siin niisama heade tagajärgedega töötada võivad, kui kergemate katsete juures, ja kui nad siis ära näewad, et soovitud tagajärjed mitte alati korra pealt ei ilmu, kaotavad nad suuremalt osalt julguse ja viimaks ka usalduse teaduse vastu. Suhtumistel, kus teada ei ole, kui suur ravitsejate vastuvõtlikkus on, pühendatagu esimene istumine alati une sügavamaks muutmise, vastuvõtlikkuse uurimise ja tarvilikul korral suurendamise peale. Tuleb ka ette, et mõni isik ennaft esimesel korral hüpnotilisesse unesse juigutada laheb, pärast aga sellele mõjule vastu panna püüab. Rahustage niisuguseid isikuid, kordage neile, et nad Teid täielikult usaldavad ja Teie katsed neile vastumeelt ei ole. Võtke ka omale harjunud kombeks igapäevale kunstune ajal ütelda, et nad väga kergeste Teie tahtmise peale üles ärkavad, et nad rõõmuga endid järgnevat katsete alla heidavad, et nad iga katse juures ikka sügavamalt uinuvad ja Teie mõjule ikka vastuvõtlikumaks saavad. Suure tähtsusega on ka, kui neile rõhuga kordate, et Teie neid ilmaski mingit niisugust asja ei sunni tegema, mis neile vastumeelt oleks.

Vastuvõtlikkuse kasvatamiseks andke umbes järgmised suggestionid: „Teie magate nüüd sügavalt ja kõvasti. Teie kuulete mind üsna selgeste rääkima, magate sealjuures rahulikult edasi, ja kui ma küsin, võite vastata ilma et ärkaksite. Miski asi ei või teie und segada, jah, see muutub, kuna Teiega kõnelen, ikka sügavamaks. Võistsite, mis Teile ütlesin?“ On ta vastanud, siis küsige, kuidas ta enesel tunneb olevat.

Seletab ta enesel hea olevat, siis kõnelege mõjuvalt edasi, kuna üle tema pea ja otsaesise, ihu puudutades, allapoole joonestid tõmbate: „Ma teen nüüd nõnda, et minu mõjule ikka rohkem vastuvõtlikuks saate. Teie tunnete, kuidas Teie sees silitamise juures ikka tugevam ihaldus tõuseb, minu ülesandeid teoks teha. Teie tunnete, et minu sõnad niisugust mõju Teie peale avaldavad, nagu oleksite nad kiirgava kirjaga Teie mälestusesse kirjutatud. Teie olete kindel usus, et kõik mis ma ütlen, tõeks läheb. Teie olete nüüd väga vastuvõtlik minu mõjule ja kõik, mis ma ütlen, läheb selle tagajärjel täide.“

Laske teida wähe aega magada ja kordage siis jälle neid suggestionisid sagedaste, äratage siis mõjuka suggestioniga, et ta nüüd wäga wastuwõtlik on ja juba rõõmuga järgnema katse peale mõtleb, selle juures kiirelt ja sügawalt magama jääb, ja weel enam wastuwõitlikumaks saab. Teie peate teida alati järgnema katse wastu ettevalmistama ja talle ütleva, et järgnew katse palju parem korda läheb j. n. e.

Nüüd aga asume hüpnootilise kaswatuse juurde.

Arglik meel.

Niihästi laste kui ka täiskaswanute juures sünnitab nende arglik meel neile palju tuskla. Kõlaldase wastuwõtlikkuse juures on aga hõlbus seda iseloomu wiga kõrvaldada.

Suigutage see isik hüpnootilisesse unesse, katstuge tema und esimehe katse juures võimalikult sügawaks muuta ja tema wastuwõitlikkust suurendada. Selle peale andke umbes järgmised suggestionid.

„Teie senise argliku meele põhjusel on teatud erkude nõrkus ja nende kerge ärewus. Et mul hõlpsaste võimalik on, Teie erkusid lühikese aja jooksul kõwendada, siis kaob ühes sellega ka Teie senine argtus. Ma panen nüüd oma käed Teie pea peale (parem kulla, pahem otseärsse peale) ja Teie tunnete sooja woolust, mis minu kätest Teie pähe woolab. See woolus muutub ilka tugevamaks, Teie tunnete, kuidas soojus üle Teie terve keha laiali laguneb, kuidas ergud rahulisemaks ja tugevamaks jääwad. Teie olete kindel usus, et Teie ergud sedawõrt kõwendatud on, et endisest kartusest ja arglikust meelest enam juttugi ei wõi olla. — Teie arglik meel on kadunud — mingisugust kartust te enam ei tunne.“

Kordage neid suggestionisid sagedaste, iseäralise rõhuga tähendades, et arglik meel päriselt kadunud on ja ilmasi enam tagasi tulla ei wõi. Kõige siis, kas ta enast arglikust meelest parandatuna tunneb. Peaaegu igakord saate jaatama wastuse.

Laiskus.

Laiskuse ärakasutamise juures talitage nõnda:

Miipea kui laisa lapse või ka täiskasvanud inimese hüpnotilisesse unesse suigutanud olete, katstuge järele, kui sügav ta uni ja kas ta suggestioonidele vastuvõttlik on. On une sügavus ja vastuvõttlikkus rahuloldav, siis ütelge umbes järgmist: „Teie olite seni ikka väga laisid ja hooletu, kuid sarnane seisukord oli Teie were ringiwoolu puudulikkuse tagajärg. Ma tahan nüüd selle põhjuse kõrvaldada. Teie teate, et minul väga suur võim on ja Teie werele ja erkudele uut elu sisse anda võin. Teie annate ennast nüüd rahulikult minu mõju alla, sest senine laiskus oli Teile ikka vastumeelt, aga Teie olite selle vastu võitlemisel liiga nõrk, sellepärast on minu abi Teile tarvilik.“

Kuna tema keha nüüd soonetasumise viisil õrute, andke umbes järgmised suggestioonid.

„Teie tunnete kuidas nüüd Teie kehas ikka suuremaks muutuv soojus tõuseb. See soojus on praegu sündinud were kiirema ringiwoolu tagajärg. Ühes were kiirema ringiwooluga tõuseb ka Teil vajadus tegemise järele. Teie laiskuse põhjus on nüüd täielikult kõrvaldada saadatud, Teie hakate suurt usinust üles näitama, laiskuse vastu tunnete äärmist, Teie peate tegemise olema, tunnete selleks vajadust, tulge, hakkame kohe tööle.“ Pange teda nüüd kohase suggestioonide läbi oma ettekujutuses mitmesugust tööd tegema, iseäranis seda, mida ta seni ei sallinud. Võtke kõiksugu katseid ette, kusjuures ta ikka elawas tegemises oleks. Ütelge talle mitmel korral korrates, et ta ilma tööta sügugi enam olla ei või, et töö temale vajaduseks saanud j. n. e.

Lõpuks andke lühidalt ja otsestavalist suggestioon, et laiskus päriselt kadunud ja selle asemel tegemisevajadus astunud on. Kui võimalik, siis ärge jääge ühe katsega rahule, vaid püüdke kordamise läbi oma mõju suurendada. Sagedaste aitab Teie mõju see suurendada, kui hüpnotilises unes viibijale „fina“ ütlete, kuid mitte igakord.

Waletamine.

Waletamisehaigus on väga terge ära kaotada. Andke hüpnootilises unes wiibijale mõjuv suggestioon, et ta enam waletada ei wõi, et ta waletada häbeneb ja iga wale juures wärisema hakkab ning punastab. Wärisemist ja punastamist suggereerige sel põhjusel, et pärastpoole tema juures kõhe äratunda wõiksite, kui ta weel waletama peaks. Mitte alati ei saa ühefordse suggestiooniga waletamist ära kaotada, kuid paari, kolme kätse järele ei jää hea tagajärg tulemata. Ma ei pea tarwilikuks, teatud suggestiooni wormisid ettekirjutada. Mis lapsele ärkwelolekus ütlesite, seda wõite ka hüpnootilise une puhul ehk peale ühenduse (rappordi) jalaleseadmist loomuliku une puhul ütelda. Ärkwel olles on laste mõtted sagedaste liiga laiadi, wanemate manitsusi pannakse ainult harwa tähele, kuna witsahirmul ainult harufordadel soowitud tagajärg on. Hüpnootiline halbuste parandamine on aga lihtne, hädaohuta ja tagajärjerikas.

Warastamine.

Warastamisehaigus on mõnel juhtumisel pisut rängem ära kaotada. Kui hüpnootilises unes wiibija une sügawust ja wastuwõtlikust läbiatsunud olete, andke talle oma suggestioonid wõimalikult selgelt ja otsustawalt. Ütelge talle, et ta weel furd warastada häbeneb ja et tal sugugi tungi warastamisel ei tule. Kujutage temale hüpnootilises unes niisugused seisukorrad ette, kus tal wõimalus warastamisel on, et järele katsuda, kas Teie suggestioonid külalbaselt tema peale mõju on awaldanud, wargusehimu ärawõitmisel. Uurige teda ka ärkwelolekus, kuna teda kuusatusesse saata püüate, ja kui ta tõeste uneste warastama peaks, suigutage ta uneste kõhe hüpnootilisesse unesse ja tarwitage mõjulaid suggestioonid edasi.

Üleliigne suitsetamine.

Kergematel juhtumistel saab juba ühe korraga suitsetamise himu ära kaotada, raskemat juhtumised tarwitawad aga kauemat rawitsemist. Suigutage suitsetaja wõimalikult

sügawaste hüpnootilisesse unesse ja uurige tema wastuwõtlikkust. Siis kujutage temale suitsetamise kahjulikkust wõimalikult elawates wärwides ette: „Kui teie ei usu, et suitsetamine nii kahjulik on, siis katsume ise seda läbi, et õigele otsusele jõuaksite. (Tõmbage paaril korral, teha puudutades, joonesid üle kõhu) Nende joonte abil muuain Teie kõhu jälle nii tugevaks, et ta koge nikotini mõju äratunneb. On Teil paberossi kaugas?“ (Wastasel korral andke ise suitsetaw paberosi.) „Suitsetage.“ Kuna ta suitsetab, kõnelege: „Suitsetamine ei sünnita Teile enam sugugi nii suurt lõbu kui ennemalt, paberosi ei maitse Teile enam, waid on jalk. Teie jõuate otsusele, suitsetamist päriselt maha jätta. Teie ei tunne enam tungi suitsetamisest, ja kui Teil wajadus suitsu järele peaks tulema, hingake neli korda sügawalt, ja suitsetamistehimu kaob.“ Kordage temale lõpuks tungiwalt, et ta nüüd parandatud on ja suitsetamisewajadust enam ei tunne. Kui suitsuhimu jälle peaks tõusma, tõmbagu neli, wiis korda sügawalt hinge, mis meele nii rahuliseks teeb, et heameelega suitsetamise maha jätab j. n. e.

Raskemaid juhtumisi rawitsege umbes järgmiselt:

Kuna suitsetaja wõimalikult sügawasse hüpnootilisesse unesse suigutanud olete, tehke temale suitsetamise kahjulikkus elawate sõnadega selgeks, ütlege, et Teil nõu ei ole temale suitsetamist päriselt ära keelata, waid suitsetamise wajadust kõrwale saata. Mida enam ta ennast suitsetamisest ära harjutab, seda parem tunneb ta enesel olewat, sest terwis käib üle kõige. Suitsetab ta näit. 20 paberossi päewas ära, siis ütlege, et ta tulewa nädala jooksul ainult veel 15 tükki päewas ärasuitsetada wõib; aga juba need 15 paberossi ei saa enam nii head maitsema, otsus, suitsetamist maha jätta, kujuneb ilka kindlamaks. Üle 15 paberossi ei suuda ta aga mingil tingimisel enam päewas ära suitsetada. Kordage neid suggestioonid sagedaste ja äratage siis uinuja üles.

On suggestioon mõju awaldanud ja ei suuda ta rohkem kui 15 paberossi päewas ära suitsetada, siis suggereerige järgmisel korral, et ta järgmise nädala jooksul ainult veel 10 paberossi päewas ärasuitsetada wõib, kordage sugges-

tionisid, et suitsetamisetung ikka vähemaks jääb j. n. e. Sel kombel katsuge suitsetamist aegamisi põhjalikult ära-wõõrutada. Mida pitabasemalt talitate ja mida aeglase-malt paberosside armu vähendate, seda kindlam on tagajärg.

Alkoholismus.

Joomisehimu ärawõtmise nõuab, kui ta juba kindlaste juurdunud on, osawat ja kauawältawat rawitsemist. Seletage wiinahimulisele üleliigse joomise kahjulikkus wõimalikult elawates wärwides ära. Hüpnootilistel ettekujutustel, mis joomist puudutawad, on ka väga hea tagajärg. Talutage näituseks hüpnootilises unes wiibijat paar korda toas ringi ja ütlege: „Meie wiibime nüüd nõrgameelsete majas. Kõik haiged on ennemalt joodikud olnud ja peawad nüüd joomise tagajärgede all hirmsaste kannatama. Mõtlege järele, et ka Teiega lugu niisama wõib minna, kui joomist maha ei jäta. Olge mees, kes kindla otsuse teeb, jätke joomine maha, ma olen walmis heameelega Teid seal juures toetama j. n. e.“ Ütlege talle, et tema terve eluõnn wiina mahajätmise küljes ripub ja kordage mitmel korral, et temale abiks tahate olla ja et ta teie abi peale kindel wõib olla.

Olete nii kaugelt jõudnud, et joomise kahjulikkus temale selgeks saab, siis wõite teda peagi nii kaugelt wiia, et ta wiina maha jätta otsustab. Sellega oleksite siis rawitsemise nurgakivi paigale seadnud. Ilma rawitsetawa enese tahtmiseta ei saa Teie aga iialgi kuigi kaugelt, seda pange tähele.

Et üleliigne wiinawõtmine igal juhtumisel joodiku tahtejõudu märksa vähendab, siis ei ole alati ka mitte tugev teda hüpnootilisesse unesse suigutada. Suuremalt osalt aga ei saa Teil ränk olema loomulikku und hüpnootiliseks uneks muuta. Esiotsa ei ole hea ka kohe wiinahimu ära-kaotamise suggestioonidega alata, waid katsuge teda kõigepealt nii kaugelt wiia, et ta ennast üsna Teie tahtmise alla alandab. Teie peate tema wastuwõilikkust suurendada ja oma mõju kõwendada püüdma. Ka peate tema

mõtted teistele teedele juhtima, oma suggestioonidega peate temas huvitust heade ja ausate asjate vastu äratama.

Suurtele joodikutele ei pea Teie wiina tarvitamist iialgi päriselt ära keelama, ainult iga näbala tagant võite napsude arvu õige vähe vähendada. Piikamesti talitades võite püüvuse toetusel tõeste häid tagajärgi saada, kuna aga kõredal väljaastumisel ainult harva head tagajärjed ilmuvad. Algajad usuvad sagedaste, et juba paarikordse katsega mõne haiguse või paha lömbe äraaotada võivad; see oleks ka sel puhul võimalik, kui ravitsetav seda uskuda suudaks ja sel lömbel suggestiooni vastu võtaks. Suuremalt osalt aga astub arvustamisvõim peale ärkamist tegevusesse ja ravitsetav ei suuda uskuda, et niisugune töbi nii lühikese ajaga päriselt äraaotatud on. Kui Teie aga kordate, et haigus või halvab lömbed aegamisi, teatud aja jooksul ära kaovad, siis peab ravitsetav seda enesestki arusaadavaks ja võtab suggestiooni vastu.

Teiselt on ka küsimus see asi, mis joomatöbes suurt osa etendab ja sagedaste kõit Teie ravitsemise head tagajärjed luhta võib ajada. Sellepärast peate kõit niisuguse küsimuse võimalused kõrwale saatma.

Eneusaldus.

Julgus, eneusaldus ja energa on eesmärk, mida mitmed kätte saada püüavad, lahjuks aga väga sagedaste asjata. Siin võite osavate suggestioonide läbi häid tagajärgi saada.

Hüpnootiline suggestioon on kõigekindlam tee, nõrkasi isikuid tugewa tahtejõuga terweteks inimesteks muuta. Selle võimu väljahirimine teiste inimeste juures on väga lihtne:

Teie suigutate ta hüpnootilisesse unesse ja ütlete, et tema erkusid ja tahtejõudu karastate, eneusaldust, elurõõmu ja tööhimu kasvataate. Rujutage talle kõikjugu juhtumisi ette, kus ta filmatirjaks suures hädaohus viibib, aga uue energia ja tahtejõu abil julgeste välja astub ja need hädaohud ära võidab. Looge talle need kired filma ette, mille

ohwriks ta seni langenud ja ütlege, et ta nüüd uue tahtejõu abil nendest kõigist wõitu saab, et need fired naeruwäärt wäetid on j. n. e.

Inimene, kes õiete ei hinga, on ara loomuga. Uurides leiate, et kõik arad ja nõrga tahtejõuga inimesed lühikesse hingamisega on. Nendele seletage hüpnotilise une puhul õige hingamisewiis ära ja laske neid seda nii kaua harjutada, kuni see neile wajaduseks ja harjunud wiisiks jääb.

Wange hüpnotilises unes wiibija sügawalt hinge tõmbama, nii sügawalt, kui lops annab, siis laske neid hinge kinnipidada ja natukesel aja pärast jälle wälja hingata. Uurige niisuguse hingamisewiisi mõju hoolikalt, et Teie mitte liiale ei lähete, sest sagedaste wõib uutwiisi hingamine hingaja südame läikima panna, ta pea wõib ringi käima hakata j. n. e.





XI. Ühendatud jõud.

Seni olen ainult puhta suggestionilise mõju avaldu-
seks juhatust andnud. Nüüd tahan Teile näidata, kuidas
magnetilist mõju hüpnotilisega ühendada võib. — On hai-
gusi, kus magnetiline mõjuavaldus rohkem aitab, kui
suggestion ükfinda seda jõuab. Kasiin ruum ei luba
minule siin magnetilise jõu olemasolemist teoretika-
lult seletada, selle asemel palun karvapealt minu juha-
tuste järele talitada, siis näete peagi kindlaste ära, et nii-
sugune vägi tõeste olemas on ja saate tema waimustatud
poolehoidjateks.

Müü „magnetismust“ ei ole trehwar ja wiib paljuid
effitusesse, kuna nad enestel selle wäega tegemist arwawad
olewat, mis magnediraua sees asub. Kui siin magnetismu-
sest juttu on, siis pidage alati meeles, et selle all seda
wäga mõistetakse, mis meie erkudest läbi woolab, nõnda
siis erguelektrit. Igalühel on seda wäge enam ehk vähem,
alati selle järele kuidas terwise seisukord on. Kõik aga
wõiwad seda wäga tähtselt suurendada ja oma tahtejõu
kontrolli (järelwalwuse) alla panna, selleks, et seda taht-
mist mööda tarwitada.

Mõtlege siis nüüd, et ka Teil see wägi juba olemas
on, et seda aga lõwendama, harima ja oma tahtejõu juha-
tuse ja kontrolli alla seadma peate. Seda tehke järgmisel
kõmbel:

Heitke sooja wee wanni, mille wee hulka umbes pool-
naela keedusoola on lisatud, et erkusid elektriliselt ärritada,
ja peeske oma keha hoolega puhtaks. Peale wanni loputage

endid külma weega, millele natuke soola ja äädikat juurde lijatud, üle ja kuiwatage oma keha peale selle hästi ära. Tehke siis aknad lahti ja viibige umbes 20 minutit puhta õhu sees (õhuvann), kuni ihu päriselt kuiwaks jääb, harjage siis keha pehme harjaga hästi läbi ja õõruge soonetajumise kombel oma keha. Ihu lööb seal juures punetama ja mõnus soojus laotab ennast üle terve keha välja. Lühike aja ajaga muutub Teil hingamine kergemaks ja Teil on tundmus, nagu hingaks ka nahk ühes kaasa.

Nii pea kui harjamise läbi tekkinud tolm mahalangenud on, algage järgmist hingamise harjutust: Pange oma pahem käsi vastu otsaesist, parem kula peale ja tõmbage, kuna silmad kinni pigistate, nii sügavalt hinge, kui kops ulatab. Kuna õhku sisse tõmbate, mõtelge kõikumata, et Teil omadus on magnetilist väge õhust nii palju kui tahes ligi tõmbada ja et seda omadust nüüd tarvitama tahate hakata. Kuna nüüd hinge nii kaua kinni peate, kui seda üleliigse jõutarvitamiseta võite, mõtelge kindlaste, et ligi tõmmatud magnetilist väge nüüd kinni pidada tahate, et soovimööda seda tarvitada võiksite. Kuna siis pikkamisi väljahingate (õhu kopsust välja lastete) mõtelge, et nii sagedaste kui väljahingate, haigusdest ja nõrkustest lahti saate. Rõudage seda hingamisharjutust sagedamine, pidage aga meeles, et ainult läbi nina hingata tohite ja harjutage hingamist aegamööda ifka kauem.

Karwapealt äraütelda, kui kaua õhu sissetõmbamine, kinnipidamine ja väljahingamine wältama peawad, on ränk, sest et see inimese kehaehituse järele mitmesugune on. Igaüks peab ise omale katsete läbi paraja aja leidma. Siialdamise eest tahaksin aga iseäranis hoiatada, sest et sagedaste peapööritus võib tekkida, mis ainult kahju saadab.

Kehale sel kombel muretsjetud hapnikuhulk on nii suur, et ta pikkameisi sellega äraharjuma ja hapnikku erguelektriks muutmise omadust kasvatama peab. Niipea kui märkate, et pea ja ergud karastatud on, magnetiseerige oma keha, kuna parema käega oma keha pahemal, pahemaga aga paremalpool joonesid tõmbate, esmalt ihu puudutades, pärast ihu vastu puutumata. Ka selle üle, kui kaua magnetiseerimist edasi jatkata, peab äratundmine otjustama,

igatahes aga hoidke liialduse eest. Magnetiseerimise järele pange endid riidesse ja heidke 10—30 minutiks puhkama, kui võimalik, pea põhja, jalad lõuna poole.

Wee- ja õhuvannid võtke esiotja ülsford nädalas, pärastpoole sagedamine, kusjuures ka wannitamise wett magnetiseerida tuleb. Hingamiseharjutuste wältawust weni-tage ka aegamisi pikemaks ja kordage neid lühikeste wah-eegade järele. Kui kaua ja kui sagedaste nimetatud wan-nid tarwitada tuleb, on räänt äramäärata, ka siin otsus-tagu äranägemine ja äratundmine.

Sagedaste tuleb wannide tarwitajale ja hingamise harjutajale nüüd selle kõige järele kriisid, s. o. terwise seisuford muutub halbemaks, kuid sellest peab jagu saama. Sarnasel korral võib küll wannitamist ja hingamise har-jutusi harwem ette wõtta, päriselt maha jätta aga neid ei tohi. Suur hulk hapnikku sünnitab elawamat ainete wah-e tamist kehas, keha hakkab jõudsaate kõige halba wälja heitma, ennaft puhastama, millel suurem erkude tegeuus ja parem terwis tagajärjeks on, kuna ka magnetiline jõud märksa kaswab.

On Teie magnetiline jõud puhast küllalt, kaswatate teda tähtsalt, kuna wett, taimeid, loomasid ja inimesi magnetiseerite; ühes sellega omandate ka omaduse magneti-list wäge tahtmismööda ligi tõmbada, kinni pidada ja wälja saata.

Ühe wäga tähtsa punkti peale tahaksin Teid weel tähelnepanelikufs teha, nimelt: Mis pärast on just ausameele-listel, enesekasupüüdmata, nõnda ütelda „pühadel“ inimestel wäga palju magnetilist jõudu? Kui selle küsimuse peale õige wastuse oskate anda, siis on Teil seletus suure paran-dusejõu omandamiseks käes. Nõnda näete siis, et mitte ainult waja ei ole keha puhastada ja harida, waid et ka oma mõtteid põhjalikult puhastama, harima ja neid ainult ausale teele juhtima peate harjuma. Just siin seisab Teie jõu peaallikas, ja kui siin hooletu olete, ei jõua Teie tialgi iseäranis kaugele.

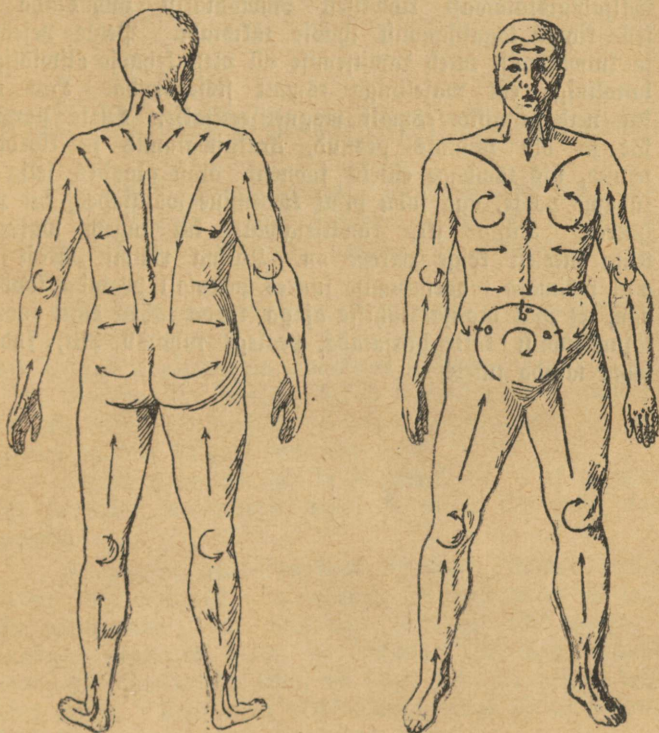


XII. Magnetiline soonetasumine.

Kui põletikusarnased haigused välja arvame, siis võite enamaste iga haiguse puhul magnetilise soonetasumisega häid tagajärgi saada. Heategew parandaw mõju ei tule mitte ainult sellest, kas ka dieti, soonetasumise kunsti nõuete järele, joonesid tõmbate, waid sellest, kuidas Teie mõtted rawitsemise peale on juhitud ja kui suur Teie magnetiline jõud on. On küllalt neid, kes osawa soonetasuja wiisi järele joonesid tõmbawad, kelle rawitsemine siiski aga tagajärjeta jääb. Teine aga, kellel ainult puudulikud teadmised soonetasumise oskusest on, kes aga ihu ja hingega, kindla tahtmisega aidata, oma wäheleid teadmisi tarwitab, jõuab imestamisewäärt kaugele. Nõnda näete, et raskusepunkt soonetasumise juures mitte oskuses ei seisja, waid magnetilise wäe sees. Arwamine, et õige tugew, wägiwaldne soonetasumine ka hästi aitab, on täielikult wale, sagedaste on ka niisugune arstimisewiis otse hädaohtlik. Ma olen sadandeid põdejaid näinud, kes ennaft enam mingi hinna eest niisuguse tugewa sõrmedega soonetasuja alla ei taha anda. Kui aga minu õpilased neid siis rawitsemise alla wõtsiwad, imestasiwad nad magnetilise soonetasumise heategewa mõju üle.

Soonetasumist tuleb üleüldistes joontes järgmiselt ette wõtta: Rawitsetaw wõtku ennaft mõnufalt soendatud ruumis riidest lahti. Hoolitsege selle eest, et tal wõimalikult mõnus oleks lamada ja ise igast küljest wabalt tema juurde pääseksite. Kui oma sõrme küüned lühikeseks lõikanud ja rawitsetawa keha waibaga finnikatnud olete, algage soone-

tafumist tema peast peale. Esialt tõmbage ihu puudutades joonesid üle otsaesise, kesklohalt väljapoole, nagu nooled pildi peal näitavad, tugeva vajutusega ja kindla tahtmisega heategevast magnetilist mõju avaldada. Siis tõm-



Magnetiline joonetajumine. Nooled pildi peal näitavad, kuhu jooni tõmbada tuleb.

bage paar korda üle kulmude, ninajuurest algades, edasi üle põskede, lõua ja kõrwade; kaela ja kõrisõlme tasuge ülevalt allapoole, kuna ka siin liiga tugeva vajutamise eest tuleb hoida. Olete peaga lõpule jõudnud, lülkate waipe parema käe ja õla pealt ära.

Ülejäänud keha juures magnetilist soonetasumist ette võttes, on soovitatav, kui neid kehaosaid esmalt 1 osa hea äädikaga ja 2 osa weega üle pesete ja siis hästi ärakuivatate. Selle seguga pesemisel on otstarbekas, ihunahka väljahigistatavast kihvtisest ammoniakist puhastada ja selle kihvti tagasisaamist ihusse takistada. Peale pesemist ja kuivatamist tuleb ravitsemise all olev kehaosa oliivõliga, lanoliniga ehk vaseliniga esmalt sisseõõruda. Hea on, kui neid jalvisid esmalt magnetiseeritakse. Olete parema käe ja õla puhtaks pesnud, ärakuivanud ja libedaks teinud, siis tõmbage esiteks joonesid õlast algades selja ja südame poole, aga juba pisut kõvemine vajutades, kui pea juures. Kõige ikka ravitsetavalt, kui tugev vajutus tema meelest kõige parem on. Käsina ruumi pärast on mul võimata soonetasumise juures pikemalt peatada, loodan aga, et igal algajal lühikese ajaga lorda lähed õiget soonetasumiseviisi kätte harjutada, pealegi juhatab pilt, kudas sooni tasuda tuleb.



XIII. Haiguste äratundmine (Diagnos).

Saialdasi juhatusi haiguste äratundmiseks ma kasina ruumi pärast anda ei või, soowitan jellepärast, et need, kes haigusi ravitseda tahawad, arstiteaduse raamatuid uuritsiwad.

Ülepea pean toonitama, et haiguste õige äratundmine tingimata tarwilik on ja et see raskest ülekohtu teeb, kes haigust äratundmata ravitsema hakkab.

Seletan siin lühidelt, kuidas magnetilise mõjuawalduse ja selle läbi, misjaguseid tundmuft magnetiseeri ja ise sealjuures tunneb, haigusi äratunda võib.

Ühtlasi soowitan aga ka õpehimulisele, et ta magnetilist haiguste äratundmise omadust enesel itka enam kaswataks.

Rõigepealt tuleb muidugi ühendus (rapport) jalale seada. On ühendus jalale seatud, tõmbage umbes 20 joont üle ravitsitava keha. Niisutage siis oma käsa weega, et tundmus tugevam oleks, ja tõmbage siis õige pikkamisi jooni üle ravitsitava keha, nii nagu tahaksite haiget kohta üles otsida. Teie terve tähepanemine peab ühtlasi ka haige kohta ülesleidmise peale koondatud olema.

Selle järele misjagust liiki haigus on ja kus ta pesitseb, tunnete joonte tõmbamise juures ka mitmekesiseid tundmuft. Wahel kuiwarwad Teie käed ruttu ära, nii et neid sagedaste niisutama peate. Ühtlasi tunnistab käte ärakuivamine, et Teil siin põletikuga või palawikuga tegemist on.

Mõnikord tunnete joontetõmbamise juures ka iseäralisi pisteid sõrmeotsades. Need pisted on harilikelt kerged ja

wähētuntawad, aga nad tunnistawad, et haigus just seal kohal pesitseb, kus jooni tõmbades pisteid tunnete.

Sagedaste tuleb ka ette, et Teie käed mõnes paigas rawitsetawa kehast nagu külgetõmmatud saawad. Niisugune tundmus teatab, et oma käsa kauem selle koha peal hoidma peate. Ka on hea, kui niisuguse koha peale kergelt hingedõhku puhute. Kaob külgetõmbamise tundmus ära, siis võite kindel olla, et mõju soowitud külluses avaldanud olete.

Mitmel magnetiseerijal on ka niisugune omadus, et rawitsetawa haiguse oma keha küljes äratunneb, ehk küll vähemal määdul. Tunneb magnetiseeriija näit. joonte tõmbamise juures walu oma matšas, siis on rawitsetawal kõht haige ja ümberpöördukt.

Ülepea tuleb tähele panna, et magnetiseeriija oma keha küljes walu ikka ümberpöördukt tunneb. Walutab näit. rawitsetawa parem käsi, siis tunneb magnetiseeriija walu omas pahemas käes j. n. e.

Kõiki tundmusi, mille abil wilunud magnetiseeriija haigused ära tunneb, on raske kirjeldada; tähelepanemine ja wilumine on siin kõigeparemateks juhatajateks.

Püüdle oma tundmusi tähele pannes ja wälja harrides nii kaugele jõuda, et ainult nende waral haiguse ära wõiksite tunda, ilma et rawitsetawa enese käest järele päriksite. Selle läbi wõidate suurt usaldust, rawitsetaw mõistab, et omas asjas meister olete ja muutub Teie suggestionidele ikka enam wastuwõililikuks.

Rawitsemine ärkwelolekus.

Kui haiget ärkwelolekus rawitsete, siis on kasulik, et ta filmad kinni paneks; selle läbi ei kaldu tema mõtted kõrwale. Jooni tõmmatakse niisama nagu kunstuneh suukategi juures, ka suggestionid on needsamad.

Kriisid

Suuremalt osalt muutub ravitsetava haigus peale magnetilist ravitsemist pahemaks, iseäranis siis, kui haigus wananenud on. Sagedaste juhtub sealjuures ka, et ravitsetaw, kes esimeste parandusekatsete juures enesel juba märksa parema tundis olewat ja haigus pärast halwemaks muutub, julguse ja usalduse kaotab. Niisugusel juhtumisel peate mõistma ravitsetawale selgeks teha, et haiguse pahemaks muutmine wõi n. n. kriisis tingimata tarwilik on. Sest kriisis tunnistab, et haigus murdumas on ja päriselt ära paraneb, kui aga hoolikalt edasi ravitsetakse.

Ma olen isegi niisuguseid juhtumisi näinud, kus endised haigused magnetilise ravitsemise puhul uueste ilmsiks tulivad. Professor Dr. Ennemeser tähendab niisuguste juhtumiste kohta, et magnetiline ravitsemine haiguse põhjalikult ära parandab, sest et ta iga poolikult parandatud haiguse uueste ilmsiks toob, millele siis ka harilikult täielik paranemine järgneb. Magnetilise ja suggestiwilise ravitsemiswiiside osaw ühendamine annab õpehimulisele wõimaluse palju jõudsamalt töötada, kui ainult ühe wiisiga.



XIV. Magnetiseeritud rohud.

Kõige parem magnetilistest abinõudest on magnetiseeritud veesi, mille valmistamist juba eespool juhatafin.

Magnetiseeritud wee tarvitamise juures tuleb järgmist tähele panna.

Negatiivilist, s. o. pahema käega magnetiseeritud wett andke haigetele põletikkude ja palawiku puhul; üleüldse tuleb aga haige seedimise järele waltwata, et see wõimalikult korraline oleks. On seedimine ränk, siis andke ikka negatiivilist wett, wastasel korral, kõhu lahtioleku puhul, positiivilist, s. o. parema käega magnetiseeritud wett. Teistes juhtumistes, kus Teie õieti otsustada ei tea, andke waheldamisi negatiivilist ja positiivilist wett ning pidage silmas, kumb parandawamalt mõjub.

Soovitamisewäärt on haigetele õunathee, mida paar minutit enne joomist magnetiseerida tuleb. Oli magnetiseerige, kui ta erutawalt mõjuma peab, parema käega, walu wähenamiseks ja rahustamiseks aga pahema käega. Ülepea wõib kõiki rohtusid magnetiseerida, rohku, mis walu wähenama ja rahustama peab, pahema käega, erutawat rohku aga parema käega.

Haiguste rawitsemine.

On rawitsetaw palawikus, siis ei tohi teda kunstinesse suigutada, selle asemel aitab aga magnetiline rawitsemine otse imestatamisewääriliselt. Negatiiviliselt magnetisee-

ritud wett joowad palawikuhaiged teineford päris suure isuga ja seda wõib neile ka aegajalt rohkeste anda, mitte aga ühetorruga liiga palju. Soonesid tõmmatakse peast jalgadeni kiirelt, sealjuures tulewad käed weega niiskets teha. Imestusewäärt on, kui rutiu nad ärakuuwawad; sellepärast tuleb neid kohe uueste niisutada. Soonetõmbamist korratakse seni, kuni haige paranema hakkab.

Kollatõbe parandatakse sel teel, et käed maffa ja kõhu peal hoitakse ja kõhtu triigitakse (tasutakse). Juua tuleb poisitiwilit ja negatiwilit wett waheldamisi anda; niisama on väga soowitaw kõhu peale magnetiseeritud puuwillu panna.

Sookswat (luuwalu) arstitakse magnetilise soonetajumise läbi. Kui aga walu wäljakannatamata peats olema, ehk kui haige laua magada pole saanud, tuleb ta hüpnootilisesse unesse suigutada. Siis wõib temale sugereerida, et walu aegamisi wäheneb ja et ta paariks tunniks magama jääb. Haige terve keha tuleb magnetiseerida, kuni ta higistama hakkab, mis väga kasulikult mõjub. Kasulik on ka, kui haige tooli peale istuma panete ja tema jalad ning käed sooja wee fiske seate. Peale seda laske teda mõni tund puhata.

Kõha parandatakse umbes järgmisel wiisil: On haige kunstunesse suigutatud, ütelve, et temale abits tahate olla. Siis tõmmake kergelt puututades jooni üle kõrisõlme, niisama ka üle kaela ja rinna ja andke sealjuures suggestioonid, et kõha ifka enam ja enam nõrgemaks jääb ning pärast hoopis ära kaob. Niisama tuleb kaela ja rinna juures soonetajumist ette wõtta.

Peawalu wõib väga mitmekesistel põhjustel tekkida tema ärakaotamisets on üleüldiselt järgmine wiis soowitaw Rawitsetaw tuleb joonte ja suusõnaliste suggestioonide abil kunstunesse suigutada, iseäranis hästi mõjuwad peast jalgadeni tõmmatud pikad jooned. Siis tuleb sugereerida, et see rawitsemisewiis haigele väga hea on ja ta wärskendatult ning märksa parandatult üles ärkab, niisama ka, et ta kindel usus on, et peawalu paarikordse rawitsemise järele pärijelt ära kaob. Magnetiseerimine sünnib sel kombel, et käed esmalt natufene aega rawitsetawa pea peal hoitakse

fiis sõrmed laiali aetakse ja nõnda tehtakse, nagu tahaks walu pea seeft wälja tõmmata. Wäljatõmbamise liigutusi tehes, kujutage enesele kindlaste ette, et see (walu wäljatõmbamine) tõeste wõimalik on. Sagedaste on mul juba etterulnud, et ärkwel olewad haiged naerma hakkawad, kui niisuguseid wäljatõmbamise liigutusi teen. Arwates, et nad minu iseäralise teguwii si üle naerawad, pärisin naeru põhjuse järele. Ilka oga sain wastuseks, et nad mitte teguwii si üle ei naera, waid selle läbi wälja kutsutud tundmuse üle naerma on sunnitud, sest neil olewat tundmus, nagu tõmmataks neil raske tanu peast ära ja äkitselt kaduwat kõit sume tundmus peast.

On aga peawalu põhjuseks rikutud seedimine, tuleb kõigepealt seedimine jalale seada ja siis alles rawitsemise hakata.

Krambid kaowad kõige rutem magnetilise rawitsemise läbi ära. Kerge magnetiline soonetasumine ja pikad jooned üle terve teha on ütle mata heaks abinõuks. Wõimalikul korral seatakse haige jalad palawa wee sisse. Kui rawitsemise puhul uued krambid peaksiwad tulema ehk endised kangemaks muutuma, siis ei tähenda see palju, ainult haigele tuleb juba waremalt äraseletada, et niisugune juhumine ette tuleb ja paranemiseks tingimata tarwilik on.

Halwatused mis mitte rabanduse läbi tekkinud ei ole, tarwitawad kauawältawat rawitsemist. Kui wõimalik, siis suigutakse haige õige sügawasse unesse, mille puhul halwatu tehaosa käte wahel pidades soendada püütakse. Selle peale wõetakse soonetasumine ette, esmalt pikkamisi, siis ilka tugewamine, seni kui nahk punetama lööb. Suggereerige haigele otse sundides, et ta halwatud tehaosa liigutama peab. On näit. jalg halwatud ja on Teil korda läinud seda kunstune puhul liikuma panna, siis tehke haigega niisuguseid katseid, kus ta oma jalga tarwitab, nagu poleks see haige olnudki. Selle peale andke siis suggestion, et haige halwatud liiget ka peale ülesärkamist liigutada wõib.

Kõpsuhaigused tarwitawad ka kauawältawat rawitsemist, iseäranis magnetilist. Seadke haige, kellel wõimalikult kerged riided seljas, tooli peale istuma ja laske ta

filmad kinni panna. Dõruga tema käsa kuni need küllaldaselt soojad on ja katsuge ta oma käsa peal hoides terwet rinda ja selga läbijoendada. Siis alles hakate magnetilisi jooni tõmbama, kaelast algades üle rindade, igakord käsa äraraputades. Hüpnootiliste suggestioonide abil võite ainult nii palju mõjuda, et haige enesel parema tunneb olewat ja paranemiseks uut lootust mõidab. Hüpnootilise une läbi võite ta haigele rahu ja puhkamist muretseda. Rind uuleb peale rawitsemist magnetiseeritud puuwillaga ehk flanelist waibaga kinni katta.

Rõhuvalu kaob magnetilise rawitsemise läbi ära. Juba ainult negatiivliselt magnetiseeritud wee joomine aitab sagedaste küllaldaselt. Ka suggestioonid, et haigus wäheneb ja kaob, on väga soowitamiseväärtd. Niisama on hea kõhtu käte peal pidamise läbi soendada.

Uueta oleku ja rahuta une wastu aitab järgmine abinõu hästi: Suigutage rawitsetaw kunstunesse ja ütclge, et ta nüüd alati hästi magama jääb. Võtke siis oma nimelkaart ja kirjutage selle peale järgmine suggestioon: „Kui need read läbilugenud olete, jääte kohe magama. Teie jääte wäsinuks ja uniseks — magage!“ See kaart andke kunstunest suitujale ja ütclge (suggereerige): „Igakord kui magama jääda soowides need read läbi loete, uinute kohe magama.“ See abinõu aitab alati.

Hea on ta magnetiseeritud wett tarwitada, mis selle mõttega magnetiseeritud on, et und sünnitama peab.

Igasugust walu võite magnetilise ja suggestiivilise mõju läbi pehmedada, väga sagedaste ta päriselt ära kaotada. Siin on peasjalikult waja haiglast eltekujutust ja mõtteid muuta. Hea magnetiseerija kaotab lühikesel ajaga walu ära, kuna ta oma käe walutawa koha peal hoiab. Kergematel juhtumistel on kunstunest wiibijatele ainult waja ütelda, et walu juba kadunud on, wastasel korral aga suggereerige, et walu pikkamisi kaob. Magnetiseeritud wesi ja puuwill mõjuwad alati, dieti tarwitatult, waluwaigistawalt, väga kasulikud on nad h a m b a w a l u wastu.

Istu puudus. Haiget, kes söögisi puuduse all kannatab, rawitsege nii:

Suigutage ta kunstunesse, pange oma parem käsi

Ma ütlesin, et ka kõigesügamama une puhul põielihafsete tegewus nii korralik on, et üles ärkate ja uueste enam ei uinu, kuni wett wäljalastmas olete käinud."

Kordage 5—10 minuti järel neid suggestioonifid uueste. Lastele suggereerides on neile parem „fina“ ütelda. Olete kolm kuni neli korda neid suggestioonifid kordanud, siis äratage rawitsetaw kunstunest üles.

Kuna ühefordsest rawitsemise-talitusest sagedaste wähe on, peate järgmistel kordadel suggestioonidele juurde lisama, et paranemine järk-järgult ifka edeneb.

Ülepea talitage ka ise pikkamisi, samm sammult ja Teie näete, et laugemale jõuate, kui ühekorraga kõik pealesundides.

Hoolitsege ka ifka selle eest, et rawitsetaw õhtuti palju ei jooks ja et ta enne magama heitmist põie ja pärasoolika tühendaks.

Suggereerige ka iseäranis weel, et ta kohe üles ärkab, kui magades wahest ehk weelastmifest und näeb.

Werejooks. Werejooksu kinnipanemifeks tõmbage jooni ülespidi, ifka südame poole. Siin wõib kohe näha, kas teil head magnetilist wäge on. Riisugusel juhumifel imestate ifegi, kui kiirelt werejooks wähemaks jääb ja warsti üsna ära lõpeb, kuna jooni tõmbate ja sõrmi haawa kohal hoiate. Riisama mõjub ka hästi, kui haawa ääred peale puhastamifst kokku wajutate, kuna ise kindlaste t a h a t e, et weri seisma p e a b jääma.

Werewaesjus. Werewaesjuse kõrwalesaatmifeks ei suuda Teie suggestioonidega ükfinda suuremat midagi ära teha. Suigutage rawitsetaw magnetiliste joonte läbi magama ja katsuge wastuwõtlikkusi, nii palju kui wõimalik, suurendada. Andke temale siis negatiwifiselt s. o. pahema kõega magnetifeeritud wett ja suggereerige, et wee fisse kogunud magnetismus üle terve teha laiali laguneb ja nõnda head seedimifst ja paremat ifsu sünnitab. Tõmbage ka kõhu kohal jooni ja ütelge, et jooned seedimifst korraldawad.

Suur tähtsus on sellel, kui rawitsetawat sügawalt hingama õpetate ja teda ka kunstune puhul jeda lasete teha. Sügawa hingamife läbi fissetõmmatud hapnikku kogub nii palju, et ainetewahetus selle läbi märksa ela-

wamatš saab. Sügawalt hingamist ei tohi aga efiotsa koha kauemat aega harjutada, sest et keha weel nii suure hapniku hulgaga harjunud pole ja seda wälja ei kannata.

Pöletik. Igasuguste põletikkude rawitsemiseks wõite magnetilisi jooni ja waimlisi suggestioonisid heade tagajärgedega tarwitada. Sündsäl juhtumisel ja kui rawitsetaw hästi wastuwõtlik on, wõib ka hüpnotilisi suggestioonisid tarwitada, kuna aga magnetiline rawitsemine siin alati peateguriks jääb. On Teil tugew magnetiline jõud ja kindel tahtmine aidata, imestate sagedaste isegi nähes, kuida põletik magnetiliste joonte mõjul ikka enam kaob, nii et tagajärg filmnähtaw on.

Põletikkude rawitsemine on üleüldiselt järgmine:

Puhuge kõigepealt mitmel korral põletiku-koha peale (jahe hingedõh), tõmbage magnetilisi jooni ja pange siis oma külma weega niisutatud lüed natukeseks ajaks haige koha peale. Lähewad Teile lüed soojaks, laste neid uueste külma wette ja pange jälle haige koha peale. Käte pealepanemine ja joonte tõmbamine peab nõnda sündima, et rawitsetawal tundmus on, nagu liistaks põletik lätega ihu sees wälja. Selle peale pange negatiwiliselt magnetiseeritud weega niisutatud lapid haige koha peale.

On haige nüüd rahustatud, siis wõite teda kunstunesse suigutada. Unes suggereerige temale, et weri nüüd põletikukohalt tagasi woolab ja oma korralist ringwoolu kehas jälle edasi jatkab, mis täielisest paranemisest tunnistust annab. Ugeda walu läbi wäsitatud keha peale tuleb sügaw, rahulik uni ja karastab haiget, nii et ta ärkades enesel õige hea tunneb olewat.

Suggestiooni puhul, et weri põletiku kohalt tagasi woolab, tõmbage ihu puutumata haigelt kohalt kergelt jooni südame poole, et were tagasiwoolu tundmusei äratada, mille läbi suggestioon kergemalt wastu wõetakse ja tugewamine mõjub.

Kui õieti talitada, tunneb haige enesel lühikese aja pärast juba parema olewat.

Vangetõbi. Selle tõbe wastu ei suuda rohuteadlased sagedaste suuremat midagi ärateha, kuna aga magnetilisel suggestiwiisil rawitsemisel wäga häid tagajärgi on olnud.

Hüpnootilise une puhul võib hea hüpnootiseerija langetõbe hoogusid wälja kutsuda ja ka tagasi tõrjuda. Langetõbe hood lasewad endid kiirelt pehmendada ja kaowad õige rawitsemise läbi ka päriselt ära, kuid selleks läheb tingimata suurt püsiwust waja.

Runa otsawaatamine sagedaste langetõbe hood just wälja kutsub, sellepärast on parem, kui rawitsetaw magnetiliste joonte ja suggestionide läbi kunstnesse suigutatakse. Nii pea kui ta magama on jäänud, pange oma parem käsi tema kulla ja pahem käsi otsaesise peale. Niisama tuleb ka sõrmeotsadega üle rinna ja selja jooni tõmmata.

On rawitsetaw küllaldaselt wastuwõttlik, siis kutsuge langetõbe hoog wälja, et rawitsetawale näidata, kui suur wõim Teil tema üle on. Ütelge temale, et kui Teil wõimalik on tõbe wälja kutsuda, siis kergeste ka neid hoogusid hoopis äraaotada võite. Teil enesel ei pruugi wähematki kartust olla, et tõbehoo wäljakutsumine ehk kudagi wiisi kahjulikult mõjuda võiks, sest tõbehoo juhtimine seisab ju täielikult Teie käes.

Seadke rawitsetaw wabalt puhutama ja ütelge temale, et langetõbe põhjalikult parandamiseks tõbehoogu waja on wälja kutsuda. Siis suggereerige temale kõik need märgid, mis harilikult langetõbe hoo eel käiwad, just nii, nagu rawitsetaw seda Teile ennemalt ärkwel olles seletanud on.

Runa nüüd pehmelt tema otsaesise peale hingeõhku puhute ja kohaseid suggestionisid annate, tuleb rawitsetawale langetõbe hoog peale.

Hoo puhul peate aga ühendust (rapporti) kindlaste alal hoidma!

Ütelge rawitsetawale, et langetõbe hood tänasest peale nüüd ilka harwemaks jääwad ja praeguse hoo kohe äraaotate, et, kui temale otsaesise peale puhute ja kolmeni loete, lange-tõbe hoog kadunud on.

Nüüd lugege:

„Üks: hoog jääb kergemaks,

kaks: Teie uinute rahulikult ja sügawalt, hoog kaob ilka enam,

kolm: (puhüge) hoog on kadunud, Teie tunnete omal hea olewat, magage nüüd sügawalt! Kui ma siis Teiega

tõnelen, kuulete mind üsna selgeste ja saate ka kõigest, mis ütlen, öieti aru; ka võite minuga kõneleda, ilma et ärkaksite.“

Pidage siis umbes viis minutit vahet, mille puhul ravigetawat peast jalgadeni magnetiseerite ja waimliselt sugereerite, et tõbehood tänast peale ikka kergemaks jääwad ja aegamisi päriselt ära kaowad.

On ravigetaw ennast nüüd pisut väljapuhktanud, andke temale umbes järgmised suggestioonid, mida muidugi olude kohaselt muuta võite:

„Selle ravigemise läbi korraldaksin ma Teie erkude tegewust, wabastaksin neid üleliigsest pinewusest ja selle tagajärjel ei tule hood nüüd enam nii tihti, on märkja kergemad ja lähewad rutemalt mööda.

Teie olete näinud, et ma oma waba tahtmise järele tõbehoogu kas väljakutsuda ehk ka äralõpetada wõin. Nõnda mõistate siis, et ma seda tõbe ka hoopis ärakao-tada suudan.

Mul ei ole nüüd enam tarwis tõbehoogu väljakutsuda, sest nüüd wõin erkude pinewust juba üksinda magnetiliste joonte läbi sedawõrt wabastada, et tõbehood ikka harwemaks ja nõrgemaks jääwad ning aegamisi päriselt ära kaowad.

Usaldage mind täielikult, ma wõin ja tahan Teid aidata. Ja ka Teie ise ihaldate ju parandust, sellepärast täidate ka minu käskusi hoolsalt.

Ma äratan Teid nüüd ja Teie ärkate wärskendatult ning kindla usuga, et tõbehood nüüd enam nii sagedaste peale ei tule ja kergemad on.“

Nüüd äratage ta üles.

Tulewad ravigetawal päewa jooksul harilikult mitmel korral tõbehood peale, siis peate sugereerima, et hood päew päewalt harwemaks ja nõrgemaks jääwad. On tõbehoogude wahesaeg pikem, siis pikendage seda kohaste suggestioonide läbi järkjärgult veel enam. On aga ravigetaw küllaldaselt wastuwõtlik, siis võite ka oma suggestioonides päewa ja tunni ära määrata, millal tõi jälle peale tulema peab.

Magnetilisi jooni tõmbage peaaesjalikult üle rinna,

selja ja pea, iseäranis aga väikse peaaaju kohal. Negatiiviliselt magnetiseeritud wee joomine on väga soovitatav. See on ka, kui haige jalad ravitsemise ajal võimalikult sooja wee fiske panete ja neid pärast tubliste magnetiseerite.

Korratu kuupuhastus. Korratu kuupuhastuse peale on väga hõlbus suggestioonide läbi mõju avaldada. Wist ühegi teise haiguse juures pole nii rohkel arvul häid tagajärgi kätte saadud kui just siin. Et ka magnetiline mõjuavaldamine siin suure tähtsusega on, seda pole wist waja iseäranis meelde tuletabagi, sest et igauhel enesetki arusaadaw peaks olema, et need kats tegurid ühendatult veel märksa suuremat mõju suudawatwad avaldada.

Kuna kuupuhastuse korratuse põhjuseid niihästi organilistest muutustest kui ka waimlisest meeleolust otsida tuleb, siis peab ka siin esmalt korratuse põhjus selgetks tehtud olema, enne kui ravitsemist algate.

Paneme kõigepealt puuduwa kuupuhastuse ravitsemist tähele. Siin on suuremalt osalt ifka mõne teise haigusega tegemist, mille tagajärjel kuupuhastus ärajääb ning sellepärast tuleb haiget üleüldise ravitsemise alla wõtta.

Suigutage ravitsetaw kõigepealt kunstunesse (sagedaste on kergest uinatust küll), pange oma võimalikult soojad käed tema kõhu peale ja katsuge sel kombel tema terwet alust keha läbi soendada. Selle peale suggereerige, et ta mõnusat soojust terwes kehas tunneb ja tõmbage üle terve keha jooni.

Nüüd ütolge ravitsetawale, et peale ärkamist temale magnetiseeritud puuwilla annate, mida ta õhtul magama heites kõhu peale pangu (lapselõja kohta). See puuwill jünnitab sifemistes suguosjades mõnusat soojust, mis tunnistab, et kuupuhastus tulemas on, ja ravitsetaw malmis-tagu ennast ka kohaselt selleks ette.

Wajaduse korral wõite neid suggestioonifid mitmel korral korrata, laske siis ravitsetawat pisut weel puhata ja äratage ta siis üles.

Oli kuupuhastuse puudumise põhjuseks nüüd ainult naisterahwa hingeline häda, siis peaks puhastus juba efimeje ravitsemise-korra järele tulema.

Maadate aga esmalt ka hoolega ette, kus kuupuhastuse puudumise põhjus mitte raskejalgsuses ei seis!

Tuleb kuupuhastus pistvate valudega, siis tõrjuge valu joonte ja suggestioonide läbi eemale. Kui teda paar päeva enne kuupuhastust ravitsjete, siis võite väga hõlpsasti kuupuhastust waluta lasta tulla. Talitage niisama nagu eelpool juhutatud, muutke ainult suggestioonid. Andke niisama ka magnetiseeritud puuvilla peale panemiseks ja suggereerige, et see ühes senise ravitsemisega sedavõrt mõjub, et kuupuhastus waluta kätte jõuab.

On werewool kuupuhastuse puhul liig suur ehk wältab kuupuhastus kaua, siis on ka selle parandamiseks ainult wähe ravitsemist waja. Suigutage ravitsjete kunst-unesse ja soendage tema kõhtu sisemiste suguosade kohalt oma kätte abil. Selle juurde andke suggestioonid, et kuupuhastus nüüd korralikult tuleb jne. Kui küllalt soendanud olete, tõmbage ihu kergelt puudutades häbedusmäelt algades jooni kuni südameni, kindla tahtmisega, et weri südamesse woolaks ja kuupuhastused korralikult ilmufiwad.

Soomitaw oleks, et magnetilise-suggestiivilise ravitsmise head tagajärjed naisterahwaste ringkondades laialdaselt tuttawaks saakiwad ja et seda ravitsemisewiisi itka rohkem tarwitataks. Ta on tõeste hea! Ainult wähe juhtumisi tuleb ette, kus ravitsimine esimese paari korra pealt ei aita.

Põrnahaigused kaowad magnetilise mõjuawalduse läbi warsti. Ravitsmise juures püütagu paremat kätt peale pannes põrna läbisoendada ja teda uuele tegevusele äratada. On palawus põrna kohal juur, siis tulewad käed niisleks teha ja püütagu palawust wälja tõsta.

Kuna põrnahaigused meeelolu peale mõjuwad, siis tuleb raskemeelsetel isikutel tingimata alati põrna peale mõjuda. Üle terve keha tõmmatud jooned, kusjuures põrna kohal peatada tuleb, niisama ka magnetiseeritud puuvilla pealepanemine ja negatiiviliselt magnetiseeritud wee joomine on väga soowitamisewäärt ja tähtsad.

Kuutõbi (haiglane somnambulismus). Kuutõbe tuleks ainult magnetiliselt ravitseda. Ravitsimine seisab pealaeft jalgadeni tõmmatud joontes, kusjuures nerwide

teistkohitas seisatada tuleb, niisama ka magnetiseeritud wee joomises. Mõnikord läheb ka õnneks õõsist rändamist suggestiooni läbi ärakeelata.

Erguvalu (Neuralgie). Erguvalu on väga mitmet moodi. Ravitsemissel on aga peaaegu alati üks ja seesama. Ravitsejate suigutatakse hüpnotilisesse unesse, magnetiseeritakse terwet keha ja suggereeritakse, et kehas mõnus soojus tekib ja valu väheneb. Sääraniis annaksin nõu, et ilma si ei suggereeritaks, et valu korra pealt kaob.

Ei ole valu just nii väga suur, siis mõite ka ettevaatlikult sooni tajuda. On Teil võimalik ravitsejate enne waluhooaegid, mis harilikult ifka teatud ajal peale tulewad, hüpnotilisesse unesse suigutada, siis suggereerige temale huwitawaid hüpnotilisi etendusid, näituseks mõnda huwitawat reisu, mis terwet tähelpanemist kõidaks.

Läheb Teil sel kombel õnneks ravitsejate tähelpanemist waluhooaegade hariliku pealetuleku ajal mõne muu asja peale kõita, siis on lootust warstise paranemise peale.

Kuid talitage alati ettevaatlikult ja aegamisi!

Pärastpoole suggereerige ravitsejatele, et ta teatud ajal (enne waluhooaegade pealetulekut) magama jääb ja waimus huwitawa reisu teeb, mille peale üles ärkab, ilma et valu oleks tundnud wõi tunneks.

Spehimuline peab enesestki mõista — ise nii tart olema, et kohaseid suggestionisid walida ja wäljaarwata oskab. Muidu olen ma wist küllalt selgelt temale kõit kätte juhatanud.

Ergunõrkus. (Neurasthenie). Ergunõrkust leidub meie ajajärgul peaaegu igalt poolt. Et sarnaseid haigeid suuremalt osalt raske hüpnotiseerida on, siis peate peaarõhku ärkwelolekus antud otsekoheste suusõnaliste suggestionide ja magnetilise ravitsemise peale panema. Ärkwelolekus antud suggestionidele on enamaste kõit väga wastuwõttlikud.

Suggereerige ravitsejatele kõigepealt, et ta usaldab ja terweks saada loodab. Kannatab ta uneta oleku all, siis katuge seda wiga ära kaotada ja niisama ka seedimist korraldada.

Et suuremal osal nendest haigetest hingamisel on puu-

dulif on, siis õpetage teda ka õieti hingama, sest just lähikeste ja nõrga hingamise läbi kaotavad ergud palju omast jõust.

Suua andke magnetiseeritud wett ja magnetilisi jooni tuleb nõnda tõmbada, nagu üleüldiselt juhata tud.

Neeruhaigused. Neeruhaiguseid arstite sel wiisil, et oma käed haige neerude kohal hoiate ja neid läbiõendada püüate. Siis seadke rawitsetaw istuma ja tõmbage, ihu kergelt puudutades, magnetilisi jooni neerudest põieni. Magnetiseeritud puuwilla pealepanemine ja magnetiseeritud wee joomine mõjub rohkem kui hüpnotilised suggestioonid.

Kõrwahaigused. Kõrwahaiguste arstimiseks wõtke omale wäike klaasist ehk kummist toru ja puhuge kergelt selle läbi kõrwa sisse. Olete kümme korda magnetilist joont üle pea tõmbanud, siis pistke oma parema käe sõrmeots haige pahemasse ja pahema käe sõrmeots haige paremasse kõrwauku ja suggereerige waimus, et haigus kaoks.

Ränge ka haige mõlemad jalad palawa wee sisse ja tõmbage magnetilisi jooni peast algades allapoole, iseäranis kõrwade kohal.

Beiti tants. (Chorea). Selle haiguse juures on hüpnotilised suggestioonid sagedaste ka siis imet teinud, kui kõik teised abinõud tagajärjetaks on jäänud. Rawitsetege haiget esmalt magnetiliselt ja katsuge siis soonetajumise ja suggestioonide läbi lihaste tufjatamist ära kaotada. Esimese korraga niisuguse wältawa haiguse juures küll midagi suuremat ärateha ei saa, kuid püstitusega wõib uskumata kaududele jõuda. Magnetiseeritud puuwilla wõite alati hea tagajärjega tarwitada.

Ka siin peab rawitseja haiget tähelepannes uurima ja sellekohased suggestioonid walima.

Weetõbi. Weetõbe arstitakse kõige parem käsa neerude kohal hoides ja sealt algades põie poole magnetilisi jooni tõmbades. Suggestioonidega ütsinda pole suurt ärateha, sellepärast tuleb siin toitu ja jooki magnetiseerida, magnetiseeritud puuwilla põie ja neerude peale panna ja kui südame tegewus veel korralik on, siis niisugust theed juua anda, mis selle mõttega magnetiseeritud on, et kusele

peab ajama. On Teil hea magnetiline jõud, siis on ka ravitsemise tagajärjed head.

Rõhunaha põletik. Rõhunaha põletikku arstite selle läbi, et magnetiseeritud kompressi kõhu peale panete ja selle mõju suurendamiseks veel oma niisutatud käed seal peal hoiate kuni niiskust äraaurama hakkab. Seda kordage paaril korral ja tõmbage siis peast kuni jalgadeni kiirelt joonesid. Magnetiseeritud kompressiõid võib nii kaua tarvitada, kuni haige päriselt terveks saab. Sää tarvitamine on kõigi põletikkude juures kahjulik. Ta paneb vere päriselt seisma. Andke magnetiseeritud wett juua.



XV. Hindu-hüpnofismus.

Muidugi olete hüpnofiseerijatest kuulnud, kes ainsa käeliigutusega terve rahvahulga kunstunessesse panewad, niisama ka nendest, kes seemnest paari minutiga terve puu wälja kaswatawad.

Et niisugused ja teised sarnased imeteod Teid ekstarwamisele ei wiiks, püüan seda sündmustikku paari sõnaga seletada.

Kui tõeste nii hõlbus oleks ainsa käeliigutusega terve rahvahulka kunstunessesse panna ja nende peale ka enesestki mõista igatepidi mõjuda, mis moodi näeks siis küll meie eluolu wälja.

Seft nüüdse materialistlise ilmawaate ajajärgul tarwitatakse sarnased wägewad hüpnofiseerijad oma wäge tõeste piirita ülekohtuselt. Üks püüaks teise peale omakasupüüdwalt mõju awaldada ning kaaskodanikka nõbritaks siis ennetuulmata kombel.

Kuid, Jumal tänatud, on ju selle eest hoolitsatud, et puud taewani ei kaswaks. Niisama seisab ka sarnane wägi inimese iseloomuga tasakaalus.

Õff, kelle südametunnistus p u h a s pole, ei saa i i a l g i nii suurt wäge kätte!

Seda pangu lõit tähele, niihästi need, kes kurjade jalasoowidega hüpnofismuse-teadust õppima on hakanud, niisama ka need, kes omandatud wõimu kaaskodanikkude kasuks tarwitada mõtewad. Wiimaseid aga manitsen ka siin kohal weel iseäranis, et nad kohe kannatust ei kaotaks. Kui esmalt lõit soowid täpipealt täide ei lähe.

Igaüks, kes teab, kui ränk teinekord ainsat inimest kunst-
unesse juigutada on, wangutab töotust kuuldes, et ainsa
käeliigutusega terwe rahwahulga magama võib panna, mui-
dugi pead, ja seda täie õigusega.

Sest kui see wägi ainult teatud käeliigutuses seisaks,
siis oleks tingimata juba mitmel korral juhtunud, et mõni
üsnä teadmatalt niisuguse liigutuse teinud ja oma terwe
ümbruskonna magama oleks pannud. Sest kes ei teeks Teie
seast ainsagi päewa jooksul päris teadmatalt kõiksugu mõel-
dawaid liigutusi käega?!

Mis aga puude kasvatamisesse puutub, siis oleks
igatahes kasulikum, kui need isandad, kes seda töötawad,
sarnasel kombel üleskaswanud puud maha saeks ja ära
müüks, sest niisugune wõistluseta äri tooks kulda huni-
kutena sisse.

Aga aitagu sellest küll ja astume oma uurimiseläigus
parem edasi.

Kõigile tuntud fakiride etendusi kirjeldatakse umbes nii:

Pealtwaatajad kogutwad maas istuwa fakiri ümber.
Fakiri kõrwas istub umbes 15-aastane pois.

Lühikese wahetaja järele, mille puhul pealtwaatajad
tulewaid asju põnewalt ootawad, tõuseb fakir püsti ja
wisab nõõrikera õhku.

Nõõriotsa hoiab fakir oma käes, kuna tera ülespidi
lennates ühtelugu ifta enam lahi haruneh.

Nüüd kargab ka pois maast üles ja ronib seda nõõri
mööda ülesse õhku, kuni ülewel kõrges pealtwaatajate fil-
mist kaob.

Lühikese aja pärast kutsub nüüd fakir poisi alla, aga
see ei kuule käsku.

Seal wihastab fakir. Metsil tuli loitab ta filmist.

Ta kahwab terawa noa hammaste wahetele ja ronib
poisi järele nõõrist ülesse, kuni ta ülewel kõrges niisama
ka pealtwaatajate filmist kaob.

Kõikiselt kostab õhust luust ja lihast läbilõikaw kar-
jatus, rõõkimine, ja paar filmapillu hiljem katab poisi
pea maha.

Suuresolew Europa arst katseb selle läbi ja tunnis-

tab, et see ainsa lõilega teha küljest ära lahutatud on ja et weri weel üsna soe on! (?)

Wahepeal langewad ka teised tehaosjad, käed ja jalad ülewelt alla ning wiimaks kukub ka ülejäänud teha alla.

Kõhtunult, tardunult, wahitwad pealtwaatajad seda sündmustikku, kuni fatir ise wereft nõretades alla ronib ja poisi tehaosjad ühte kotti korjab, selle õlale wiskab ja ise minema sammub.

Pealtwaatajad pole oma kõhtumist weel sõnadesegi põimida jõudnud, kui kotti sees äkitselt liikuma hakkab.

Fatir jääb seisma, paneb kotti maha ja teeb selle lahti.

Waewalt on aga kotisuu lahti, kui poisj lustakalt ja terwelt sealt wälja kargab. —

Selles kirjelduses waigitakse aga, et üks sealolew europlane sellest etendusekäigust päewapiltlika üleswõtteid tegi ja mitte wähe ei imestannud, kui leidis, et fatir terve selle aja poisiga muigutades maas oli istunud. Seda tõendasiwad nimelt etenduse ajal üleswõetud päewapildid.

Nende päewapiltliikude üleswõtete najal näeme terwet seda sündmustikku selgelt oma ees, nii et see waewalt weel lähemat seletust tarwitaks.

Seft terve seletus seisab selles, et fatiril määratu wägew ettekujutuse jõud on ja et ta seda elawalt pealtwaatajate peaajudesse suudab istutada.

Asi on nõnda siis üsna lihtne, aga kellel on nii wägew ettekujutusewõim, et oma ettekujutusi waimliste suggestionide läbi pealtwaatajate peale suudab üle wiia?

Terwe raskusepunkt seisab ettekujutuse jõus, muu kõik on wäga lihtne ja kerge.

Et suurem osa õpehimulistest teatawaste just seda laadi hüpnosismust äraõppida soowib, siis tahan tähepanemist selle peale juhtida, et õpehimulik esmalt hea hüpnosiseerija üleüldises mõttes olema peab, enne kui oma waimlisi suggestionisid niisuguse wägewuse tipuni wiia suudab.

Kes ilma nende põhjapanewate ettevalmistusteta Hindu-hüpnosismust uurima hakkab, seda wõin julgeste ehitusemeistriga wõrrelda, kes maja katuse esmalt õhku ehitab, siis ülewalt algades alla müürid walmis laob ja wiimaks alasmüürid paigale seab.

Sellepärast, kes elavalt tahab Hindu-hüpnootismust äraõppida, see uurigu esmalt põhjalikult selle hüpnootismuse haru põhjusseaduseid, täiendagu ennast lõpmata püsivusega waimlistes suggestioonides ja püüdku omas oskuses täielit meister olla.*)

Sõuab ta siis waimliste suggestioonidega tagajärjerikkalt töötada, siis algagu järgmisi harjutusi, mille jarna-seid ise weel wälja mõtelgu:

Istuge õige tundeliku inimese wastu ja laste teda waimlise suggestiooni läbi filmad kinni panna.

Siis kujutage omale waimus lihtsaid joonistusi, näit. kolmnurka, ratast j. n. e. õige elavalt ette.

Hõlpsamaks mõtete loondamiseks mõite ka ise oma filmad kinni pigistada ja tahtke nüüd seda oma etteku-jutust katse-isiku peale üle wiia, teiste sõnadega: tema pea-ajusse istutada.

Küfige nüüd katse-isikult, kas tal mõni kujutus pähe ei tungi.

Läheb Teil lihtsate joonistuste ülekandmine õnneks, siis mõite järkjärgult keerulisemaid piltisid ja terweid eten-dusi ülekandma hakata.

Urge selle üle kurvastage, kui teise peaaajudesse üle-kantud kujutused esmalt ehk tumedad ja segased juhtuvad olewat; kindel soow ja tahtmine mõjuwad juba jedawõrt, ei kujutused aegamisi ilka selgemaks ja kiiremaks muutuwad.

Nendes lühikestes näpunäidetes seisab terwe Hindu-hüpnootismuse saladus, mille üle nii palju imestatakse.

*) Hindu-hüpnootismuse, autosuggestiooni ja muude uuemal ajal päewaterrale kerkinud teaduste ajaloo tundmiseks pakub üli-huwitawat waadet raamat: Dr. Richard Schmidt „Fakirid ja Yoga õpetus“, hind 60 kop.



XVI. Ilklik waimline nägemine.

Selleks, et iseene juures waimlise nägemise omadust wälja harida, tarwitatakse mitmesuguseid wiisid.

Uga ainult väga wähedel läheb õnneks ennast niisugusese seisutorda seada, milles waimline nägemine algab. Sa ta neil wähestel peab palju kannatust olema, enne kui nad märkavad, et nende edasipüüdmisel tagajärgi on.

Minult sel puhul, kui Teil küllaldaselt püsiwust ja kindlat tahtmist on, annan Teile nõu järgmiste, teatawaste kõigemõjukamate, wiisidega katset teha.

Harjutage ennast kõigepealt sügawalt hingama, iseäranis kopsu alumise osaga, et kehasse küllaldaselt hapnikku saaks, sest hapnik muudab ennast ergu-elektriks ja selle abil võite waimlise nägemise omadust kergemine kätte saada.

Teie peate aga ka oma mõtteid koondama õppima, sellepärast uurige veel kord iseäranis hästi kõike seda, mis siin raamatus waimliste suggestioonide üle kirja olen pannud.

Kui õhtul magamaheidate, mõtelge kindlasti et „nägi- jaks“ tahate saada ja püüdke elawa, waimustatud ihalduse läbi seda omadust ligi tõmbada.

Heitke wabalt asemele, nii et Teil kerge lamada on, suruge silmad finni ja hingage korralikult ning ühemõõduliselt.

On Teie meeleolu nüüd lahke ja mõnus, siis mõtelge, et Teie keha nüüd lamama jääb, kuna Teie waimline „mina“ ihust lahkeb.

Seadke omale waimus hästi elawalt ette, kudas Teie waimline „mina“ ihust lahkeb, üles tõuseb ja ringi waatab.

Mõtlege aga ka, et Teie ise see „mina“ olete, et teha ainult selle „mina“ keht on, rõõmustage ennast et nüüd ometi mõni aeg sellest piinlikust kehtast waba wõite olla ja jõudusid, mis Teil hinges elutsuwad, tegewusesse wõite panna, neid jõudusid, mille wabadust lihalik keht harilikult takistab!

Olete ennast sarnasel kombel waimustatud meeleolusse suutnud seada, siis lõndige (waimus) tuba mööda ringi ja püüdke omale kõigil hästi selgelt ja elawal kujul ette kujutada.

Kordage seda harjutust sagedaste.

Järgmise, teise harjutuse juures pange ennast peale seda, kui oma toas ringi jalutanud olete, waimus riidesse ja püüdke (waimus) niisama ka teistes naabritubades ringi jalutada.

Kui ka selle harjutuse läbi olete teinud ja tõeste näete, et Teie waim kehast lahutatud wõib saada, wõite kolmas harjutus läbida.

Kolmanda harjutuse juures tehke niisama nagu siimese kahegi juures. Olete oma ja naabritoad läbi waahtanud, siis katsuge näituseks oma sõbra juurde minna.

Alstuge (muidugi ikka waimus) kojaulsest wälja, silmitsuge kõike, mis teel sõbra juurde näete, elawalt, astuge tema elumajasse, tema tuppa, kujutage omale kõigil wähemad kui asjad wõimalikult selgeste ette ja katsuge siis oma sõpra ennast näha.

Kujutage omale ette, kuidas ta magades woodis sirutab, siis jälle, kuidas ta sohwa peal istub ja wiimaks, kuidas ta oma koduseid asju talitab, tööd teeb jne.

Wõite nüüd sõpra omale m i t m e s u g u s e s seisu-korras ette seada, siis ei ole Teie „nägemine“ kellegi õige nägemine ja Teie peate edasi harjutama.

Leiate aga sõbra ikka ühes ja sellesamas seisukorras olewat, siis on Teie „nägemine“ õige ja Teie wõite seda omadust edasi wäljaharida.

Kui nüüd oma sõbra toas kõigil läbifilmitsenud olete ja sõbra ikka kõigest teistest ettekujutamise katsetest hoolimata, ainult ühes seisukorras näete wiibima, siis katsuge paari suggestiooni läbi tema peale mõjuda, et ta järgmisel

päeval Teile jutustaks, et ta Teile külastäigust unes on näinud.

Arvate oma mõjuavalduuse nüüd küllalt tugeva olevat, siis lahkuge sõbra juurest ja ajuge koduteele, nagu sinna minneski kõike hoolikalt filmitsedes.

Koju jõudes heitke woodisse ja püüdke oma kehaga jälle ühineda.

Sääge siis kindla lootusega, et oma waimlise nägemise omadusi weel enam laiendada suudate, magama ja kordage ka pärastpoole neid ülemaljuhatud harjutusi nii sagedaste kui võimalik.

Omatus, waimus teise paika minna, seal kõike näha, oma mõju seal teiste isikute peale avaldada, awab Teile laialdase tegewusevälja, kus oma wäge üleüldiskasulikuks otstarbeks wõite tarwitada.

Mõnda wõite waimus oma hoolealuste haigete juurde minna, neile parandawaid ja waluwähendawaid suggestio-nisid anda, neid waimus magnetiseerida jne.

Teine wiis waimlise nägemise wäljharimiseks on järgmine:

Wõtke weega täidetud klaas, tõmbage üle weepinna paar joont ja filmitsege siis seda.

On Teil nüüd tõeste waimlise nägemise andi ja wõite oma mõtteid hästi koondada, siis näete mõne aja pärast weepinnal seda, mis soowite.

Ikka aga peate seda, mis näha soowite, terve oma waimujõuga ihaldama ja ainult selle soowiga peab terve Teile olemine täidetud olema.

Wee asemel wõite ka weesiselget kristalli wõtta, kuid ma pean hoiatama, et Teile selle läikega oma filmi ära ei rikuks.

Kolmas wiis waimlise nägemise soetamiseks on järgmine:

Astuge paljajalu wasest plaadi peale, mille külge elektriwoolu traadi olete kinnitanud. Woolu sünnitamiseks wõtke nüüd teine traat (muidugi käepidemega) oma pahemasse ehk paremasse kätte. Nüüd peate katsuma, kumb traatidest parem mõjub.

Ei peats Teile esimesel katsel head tagajärge olema,

wahetage traadid ringi, kuna selle traadi, mis esmalt plaadi külge finnitatud oli, oma kätte wõtate, teise aga plaadi külge finnitate.

Elektriwool, mis nüüd Teie kehast läbi läib, ajab magnetismuse, nagu üks „nägijatest“ ütles, peaajudesse ja tõstab selle läbi waimutegewust suurel mõõdul.

Kui ma ise elektriwooluga katses tegin, wiibisin terwelt wiis tundi iseäralises seisukorras, mida ränk kirjeldada.

Minu aimamisewõim oli imewäärt elaw.

Waevalt suutsin enesele mõnda ränka, peaaegu wõimatat küsimust ette seada, kui ka juba wastuse selle küsimuse peale sain, ilma et aru oleksin, saanud, kust see wastus tuli.

Parastpoole olen weel püüdnud ennast sel wiisil sarnasesse seisukorda panna, kuid asjata. Sootwin aga südamest, et teistel parem õnn oleks.

Mitmed jõuawad ka selle läbi eesmärgile, et oma jalgadele wõimalikult palawaid baldriani wannisid teewad. Ka see ajab erguelektri peaajudesse.

Peale selle on weel mõned abinõud olemas, need on aga nii kahjulikud, et parem on, kui neid siin kirjeldama ei hakkagi.



XVII. Isiklik magnetismus.

Isikliku magnetismuse üle on palju mõtteid wahetatud, kindlale otsusele pole aga siiski weel jõutud. Mis minu arvamisesse puutub, siis jaotaksin ma isikliku magnetismuse kolme liiki, nimelt: must, walge ja punane isiklik magnetismus.

Musta magnetismuse esitaja püüab oma teaduse abil inimesi omakasupüüdwal otstarbel wälja kurnata, kuna walge magnetismuse esitaja oma teadust täielikult omakasupüüdmata wiisil kasulikkudeks ja ausameelelisteks otstarbeleks tarwitab.

Nende kahe liigiga on meil peaasjalikult tegemist, sest et punase magnetismuse esitajaid ainult harwa leidub, selle eest on neil aga ka suur wõim. Nad wõiwad oma teaduse waral loodusejõudude üle walitseda ja nende tegeuus on ka ainult heaks otstarbeks pühendatud.

Punase magnetismuse kõigewägewamaks ja ausameelisemaks esitajaks pean ma Kristust.

Otse kurb on näha, kuidas isikliku magnetismusega praegu äri aetakse. Ühilasi on see ka tunnistuseks, et meie niijuguste teaduste omandamiseks weel küllalt küpsed ei ole. Sest suurem osa isikliku magnetismuse esitajatest ei hooli sellest sugugi, mis nad teewad, kui aga suurt kasu saawad. Nad on ligimese-armastuse seaduse ära unustanud ja naeratawad pealegi weel wõidurõõmsalt, kui oma õdedelt ja wendadelt kaudsel teel nende warandust rööwides, elamise-wõimaluse jalge alt ära on kiskunud.

Ma wõiksin künnetekaupa näitusi tuua, kuidas mit-

med inimesed niisuguste alatute musta magnetismuse esitajate läbi hukatuse äärele on weetud. Sellepärast peaks iga aus walge magnetismuse esitaja niisugusele kaubsele rõõvimisele wasiu töötama.

Ma tean küll, et see ränk on, sest et suurem osa neist, kes petta saanud, sugugi ei tea, misuguste põhjuste ja mõjude läbi nad õnnetusesse sattunud. Ja kui ta ükfitud tumedalt aimawad, et nad arusaamata mõjule ohwiriks on langenud, ei suuda nad siiski lähemalt jeda äraseletada. Häid raamatud lugeses ja oma teadust laiendada püüdes, jõuakfiwad nad aga warsti arusaamisele ja suudakfiwad tulewikus niisugustele kahjulikkudele mõjudele wastu panna.

Nii mitmed minu õpilastest on ennemalt terve oma waranduse kaotanud, enne kui hüpnotismust uurima hakakfiwad. Isääranis palju on nende seas niisuguseid, kes werewaewaga korjatud kopikatega omale kaupluse oliwad awanud, sest noor kaupmees on teadupärast wilumata. Nende juurde astub proowireisija sisesse ja nad ei suuda tema pilgule wastu panna. See pilk häwitab nende arwustamisewõimu. Nad telliwad kaupa, millest pärast enam lahti ei saa ja mille eest nad ka selle tagajärjel raha maksta ei suuda. Nii mõnigi minu õpilastest hüüdis peale minu seletust:

„Nüüd tean ma, mispärast see proowireisija minule nii ärapöõrmatalt otja waatas ja et ma ainult tema pilgu mõjul tellimisele alla kirjutasin. Oh, oleksin ma jeda enem teadnud!“

Sellepärast juhatan siin kõigile, et nad ilmaski tähtsates asjades teiste inimeste juuresolekul oma otsust ei annaks. Kes tähtsas asjas otsust tahab anda, see astugu paariks filmapilguks teise tuppa, kus ta teiste otsekohese isiklise mõju alt wäljas on, kaalugu kõik weel kord hoolega läbi ja andku alles siis oma otsus.

Mõuab wõi soowitab Teie niisugune isik, kellel salamõju arwate olewat, midagi, siis katsuge igatepidi selle eest hoida, et ta oma mõju Teie peale ei saaks awaldada.

Waadake temale kindlaste filma ja teatage oma kõikumata otsust jelles asjas.

Ütelge temale ka sõbralikul aga otjustawalt, et tema

enam asjata waewa ei peaks nägema, sest et Teie oma ford antud wastuse juurde kindlaks jääte.

Kui wastates temale otsekohe ja ärapöõrmatalt filma fisse waatate, siis märkab ta kohe, et ka Teie isikliku magnetismuse saladust tunnete ja see arusaamine paneb tema eneseusalduse kõikumata. Tema wägi muutub jellelääbi nõrgemaks, ta näeb ära, et omakohase wastase on leidnud ja jätab oma pealeajamise pooleli. Kui Teie hüpnotismuse seaduseid tunnete ja neid tarwitata, siis pole Teil alatute musta isikliku magnetismuse esitajate poolt iialgi rüsumist kartata.

Mul ei tule sugugi meelde juhatusi anda, kuidas tähendatud isikliku magnetismuse abil teiste inimeste peale mõju awaldada tuleb, waid ma tahan ainult tõsise isikliku magnetismuse üle seletust anda.

Isikliku magnetismuse all mõistetakse omadust, teistele inimestele meeldida; nende usaldust, sõbrust ja armastust elule äratada ja sel kombel nendega waimlisesse ühendusesse astuda.

Isikliku magnetismuse mõju tuntakse tahtmatalt ja ta mõjub tundlikkude inimeste peale iseäranis tugevasti.

Teie kõik teate ju, et inimesega esimest korda kokku puutudes Teie sees iseäraline tundmus tõuseb, ja selle tundmuse mõjul teete ka kohe oma otsuse selle inimese iseloomu üle. On see tundmus Teile meeldiw, siis on Teil tema üle hea arwamine ja kingite temale oma usalduse, wastasel korral ei taha Teie aga temaga suuremat tege- mist teha.

Kes oma isikliku magnetismuse headust ja puhtust läbi katsuda tahab, see pangu tähele, mil wiisi tema ligi olek laste peale mõjub.

Loomusunnil hoiawad juba lapsed ainult niisuguste inimeste poole, kelle teha puhast magnetismust wälja kiirgab; nad näitawad kõige oma olemisega, et nad niisugust inimest armastawad ja ainult wastumeelt temast lahkuwad. Wastasel korral on nendele tema mõju wastik ja nad püüawad loomusunnil selle alt pääseda.

Inimese mõju, selle isiklik magnetismus puhast on, ulatab isegi elajate ja taimede peale. See mõju on hea-

tegew niihästi mõjuawaldajale enesele, kui ka teistele, kellega ta kokku puutub.

Puhta, isikliku magnetismuse omanik tõmbab oma sarnaseid inimesi omale lähemale, ta on nendele kasulik ja need jälle temale kasulikud; ta püüab alati teisa õnnelikult teha ja on ise ka sealjuures õnnelik.

Tuhandewõrdselt lõikab ta seda, mis ta külvab — niisugune on isikliku magnetismuse seadus.

Rudas võib nüüd aga isiklist magnetismust omandada? Vastus on väga lihtne.

Kuna isiklik magnetismus iseloomu peal põhjeneb, wiimane aga mõtete tagajärjel kas hea või paha on, siis on meil seletus käes, kuida wägewalt ja puhas isikliku magnetismust kaswatada tuleb.

Muutke oma mõtted ausameelseks ja ühes sellega ka oma iseloom; hoidke oma ihu ja waim piinlikus puhtuses, ärge ialgi palju kõnelege, iseäranis veel oma uurimistest ja teadustest ning kaitsege endid sirede ja kiusatuste eest.

Õppige iseenele üle walitsema ja püüdke seda jumalikku idu, mis igas inimeses peitub ja wõimalust oma edenemiseks ootab, suureks kaswatada.

Tähendada tahaksin Teile veel, et ühes walge isikliku magnetismuse kaswamisega mõni iseäraline, seni aaimata, omadus ilmiks tuleb. Kui see noor idu kaswama hakkab, läheb tal wilunud hoolitsejat waja, kes teda toorete mõjude ja olewuste wastu kaitseks. Tähtawate idude eest tuleb alati truusüdamliselt hoolt kanda, muidu jääwad nad kaswus kängu, ehk rikutakse hoopis ära.

Kui nüüd siis tunnete, et Teil ka niisugust hoolitsejat waja on, kes walguse ja wabaduse järele janunewat idu mõistlikult rawitseks ja kaitseks, siis otsige kaugel jüdameta, külmast ja omakasupüüdwast maailmakäraft paigake wälja, kus Teid miski asi järelmõtlemast ei takistaks. Mõtlege siis seal üfikus, waikses paigas, kudas see jumalik idu ilusaste kaswama peaks ja missuguseks otstarbeks teda tarwitada soowiksite. Lõpuks saatke siis igaford wägewad mõttelained igasse ilmakaarde laiali ühes palawa ihaldusega, et nad kellegi peale, kes walmis oleks Teid salateadustega omakasupüüdmatal wiisil tutvustada, mõju

awaldaftiwad. Tuleb Teie soow puhtast südamest, on Teie teadusejani nõnda siis tõsine, siis saate ühel päewal — maailm ütleb: juhtumise läbi — ühe inimesega tuttawaks. Teie sees tõuseb tahtmatalt tundmus, et see inimene Teile enam wõõras ei ole, et juba ennemalt temaga nagu läbi käinud olete, aga ühtlasi ütleb Teile ka sisemine hääl, et see isik just see on, keda Teie mõttelainete jõud siia tõiwad ja kes Teid, kui seda wäärt olete, ka edasi aitab.

Ei peaks Teie soow peatselt täitmist leidma, s. o. kui kaua niisuguse õpetaja peale asjata ootama peaksite, siis katsuge weel kord oma sisemine inimene läbi ja Teie leiate, et weel kõik juhataja wastuwõtmiseks walmis ei olnud.

Mõned wangutawad seda lugeses küll wist uskmataalt pead ja on kindlad arwamises, et päris wõimata on niisugusel wiisil õpetajat leida. Ma wõin aga ainult nõu anda, et usaldades minu juhatusi täidetaks, siis ei saa ka õpehimulisel põhjust olema kurta, et minu näpunäited õiged ei ole.

Mitme näituse waral wõikfin tõendada, kui imekiirelt ihaldus, waimujõudusi kaswatada, täide on läinud, kuna need, kes ainelist kasu taga ajasiwad, eluajaks waewlema jäiwad ja jääwadki.



XVIII. Autosuggestion.

Autosuggestioni mõjust saate kõigeõlpsamine wist järgmise näituse läbi aru.

Wõtame näituseks ajaloo, et Teie harjunud olete igal hommikul kell 6 üles tõusma ja sellepärast ka alati teatud ajal ärkate. Nüüd sooviksite aga kind wõrd waremine kui harilikult üles ärkada, ütleme nii kell 4 ajal hommikul, sest et enne tööleminekut wäikest jalutuskäiku ette wõtta tahate. Enne kui Teie nüüd õhtul magama heidate, teete iseenele juba mõttes selgeks, et Teil järgmisel hommikul waja on kell 4 üles tõusta, ühes sellega otsustate ka kindlaste tingimata sel tunnil üles tõusta. Uskudes ja tahtes, et määratud tunnil ärkate, surute siis filmad kinni ja uinute magama. Sarnasel kombel olete siis iseenele autosuggestioni andnud. Kui selle autosuggestioni mõju küllaldaselt tugev on, ärkate ka tõeste määratud tunnil üles. Teie olete juba mitu korda omas elus seda läbiteinud, ilma et selle põhjuse üle lähemalt järelemõtelda oleks teadnud; nüüd näete ära, et see n. n. autosuggestion on. Nii sugused isikud aga, kelle juures sarnased suggestionid peaaegu alati tagajärjerikkad on, wõiwad ka teistsugu autosuggestionide läbi oma peale mõjuda, see on neile iseäranis kerge. Autosuggestion on tähtis tegur ja etendab inimese elus aimamata suurt osa. Seda näeme juba sellest, et isegi hüpnotiline suggestion enne autosuggestioniks saama peab, enne kui ta teoks tehtakse. Sest kui keegi temale antud suggestionisid autosuggestioniks saada ei lae (ettefujutamist ei usu, sug-

gestionid tagasi lüktab), siis jäävad hüpnotiseerija ³suggestioonid tagajärjela.

Urusaadaw on ju, et mõju awaldamiseks iseenele peale suggestioonide läbi teatud määral tahtejõudu ja head mõtete koondamist waja on, niisama tarwilik on ka enamaiste suggestioonide kordamine. Kellel kindlat tahtejõudu pole ja kes küllaldaselt oma mõtteid koondada ei oska, see ei suuda ka sellepärast alguses kõige autosuggestioonide läbi tagajärjeriikalt oma peale mõju awaldada; pärastpoole aga wilub ta muidugi sellega ära.

Autosuggestiooni jõu-allikas seisab mõtetes, keda tegewusse panna ja wõimalust mööda koondada ja kõwendada püüame. Mõtetes seisab elaw ja wägew jõud. Selle järele kudas neid tarwitame, awal dab ennast ka nende mõju. Igaüks meie seast on iseoma peremees, harib oma iseloomu, määrab oma saatuse ära jne. ning jõud, mis seal juures tegew on, on alati mõte. Alles uuemal ajal hakatakse äranägema, mäherdune suur wägi mõttel on ja misuguse imestamisewäärt tagajärjega seda wäge eesmärgile jõudmiseks tarwitada wõib. Kes enesele waewaks wõtab oma mõtete jõudu ja mõju uurida ning ka tarwitada, see on oma elu tähtsamatest ülesannetest aru saanud.

Et kõige mõttejõu mõju üle selgusele jõuaksite, juhataian, kudas ligiolemaid „suggestiooni=tabelisi“ tarwitada tuleb. Igal juhtumisel tarwitage kõigepealt „suggestiooni=tabelit“ №1. Kui omale selle suggestiooni kindlaste meelde olete wõtnud, siis wõite järgemisi teija tarwitada. Suggestioonil №1 on rajaw mõju, tema peal põhjenedaw kõik teised. Seadke tabel №1 laua peale ehk seinale külge nii et seda suggestiooni wabalt ja kergelt lugeda wõiksite. Siis istuge tabeli ette, suruge filmad lühikeseks ajaks finni ja laske oma lihaksed täielikult lõdwaale. Kui Teie meelesolu nüüd päriselt rahuliseks on jäänud, awage filmad ja waadake kindla pilguga, ärapäõrmatalt tabeli peale. Ratsuge iga sõna elawalt, waimustatult, kirglikult omale meelde wõtta, ja sellega ühes suggestiooni terwest siisust ja otstarbest põhjalikult aru saada. Pidage suggestiooni nii kaua kui wõimalik täielikult meeles ja ärge laske oma mõtteid millegi muu asja peale kõrwale kalduda. See suggestioon seisku nagu leegitirjaga Teie

peaajus, elage ainult temale. Kui selle juures magama uinute, siis olete iseennast hüpnotilisesse unesse suigutanud, ja suggestion mõjub tugewamine Ürkamise pärast ei tarwitse Teie mures olla, iehke ainult kindlalt otsuseks määratud ajal üles ärkada, ehk ütelge mõnele tuttavale, et ta teatud ajal Teie tuppä astuks ja Teile filmade wahela puhuks; niisama muutub ka hüpnotiline uni loomulikuks uneks, millest wäga wärskendatult ärkate. Ürge laske eneses ainult aga mõtet tõusta, et Teie sugugi enam ei ärka, sest see on mõimata: nagu loomulikufiski unest, nõnda ärkate ka siin.

Kuna suggestioni tabeli peale waatate, kujutage omale kindlaste ette, kudas Teie wägewaid mõttelaineid sünnitate ja neid iga ilmakaare poole laiali saadate, kudas Teie mõtted siis teiste sarnaste mõttewäge ligi tõmbawad ja sel kombel jõu poolest mitmekordseks kaswanult Teie juurde tagasi hõljuwad, et Teil sel kombel mõimalik on ikka tugewamaid mõttelaineid wälja saata, kuni need nii wägewaks jõuks saawad, millele miski asi wastu panna ei suuda ja et Teie nende abil alati kõik kätte wõite saada. Olete nüüd nii talitanud nagu juhatatud, siis ärge pärast hulgal ajal enam nii palju selle suggestioni peale mõtelge, sest niisugusel puhul jääksiwad Teie mõtted ühefülgseks ja kaotaksiwad suure osa oma jõust.

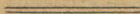
Wäga hea tagajärjega wõiksite ka järgmisel wiisil talitada: seadke suggestioni-tabel oma ette laua peale, wõtke siis weega täidetud klaas ja pange finnasamasse laua peale. Weel parem on, kui suggestioni-tabeli nõnda laua peale seate, et ta weeklaasi taga seisaks ja pisut kõrgemal oleks, nii et teda hästi lugeda wõiksite. Istuge siis laua äärde, suruge filmad finni ja laske oma lihased täielikult lõdwalde. Kui Teid nüüd päriselt rahulisesse meeleolusse olete jäänud, siis awage filmad, waadake kindlaste tabeli peale ja siis weeklaasi peale, kindla tahtmisega oma mõttelaineid weega ühendada. Kordage seda mitmel korral, hoidke aga ka liialduse eest. Pidage alati meeles, et ainult siis eesmärgile jõuate, kui oma mõttelaineid küllaldaselt koondada oskate, sest ainult koondatud mõtted suudawad mõju awaldada. Kui oma asja õieti teinud olete

ja siis wett joote, tunnete, et wee mait märtsa muutunud on. Selle wee mõju on aga ütlemata hea. Jooge seda wett sel otstarbel, et need lained, mis tema sisse saatfite, nüüd Teie keha peale üle lähewad.

Misjuguft suggestioni Teie ta ei tarwitaks, talitage alati nõnda nagu juhatafin.

Suggestioni-tabelid wõite siit wälja lõigata ehk ta ise niisugused omale walmis kirjutada.

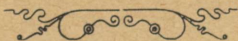
Kes ihu ja hingega nende abil eesmärgi poole püüab, näeb warsti, et ta oma elus edasi jõuab.



1. Suggestion.

Ligitõmbamise mõtted.

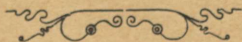
Mõtted sünnitavad laineid. Mõttelainetel on piiramata vägew jõud, nad wõiwad kõik, mis igatsen ja tarwitan, ligi tõmbada ning kaasa tuua. Selle wägewa jõu panen ma kõikumata kindla wäega ja tagajärjerikkalt tegewusse.



2. Suggestion.

Lootuse mõtted.

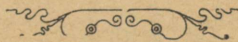
Ma sünnitan nüüd mõtteid täis rõõmsamat, elawat lootust ja saadan nad wägewate lainete kujul wälja maailma, käsu ja omadusega, omafarnaseid mõttelaineid ligi tõmbada ja tugewama jõuga tagasi hõljuda, nii et need esimesed mõtted, mis wälja saadan, wägewaks allikaks uuele lootusele saawad.



3. Suggestion.

Terwise mõtted.

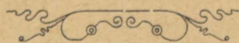
Ma sünnitan nüüd terwise ja hea meeleolu mõtteid ja saadan nad wälja, et nad teiste oma-
sarnastega ühineks ja wärskendatud jõuga paran-
dawalt ja terwist küllawalt tagasi hõljuksiwad, nii
et mõtted, mis nüüd wälja saadan, lõppemata terwise-
allikaks saawad ja minu meeleolu ütle mata ladu-
saks teewad.



4. Suggestion.

Elurõõmu mõtted.

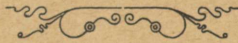
Ma sünnitan nüüd elurõõmu ja lustilise meele-
olu mõtteid ja saadan nad wälja, et nad teiste
omasarnastega ühineksiwad ja mitmewõrdses kas-
wanud jõuga elurõõmu ja lustilist meeleolu sünni-
tades, tagasi pööraksiwad, nii et mõtted, mis nüüd
wälja saadan, lõppemata elurõõmu ja lustilise meele-
olu allikaks mulle saawad.



5. Suggestion.

Wahwuse ja jõu mõtted.

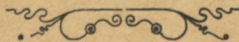
Ma sünnitan nüüd wahwuse ja jõu mõtteid ja saadan neid wägewate mõttelainete kujul wälja, et nad teiste omafarnastega ühineksiwad ja uut julgust ja jõudu kaasatuues tagasi hõljuksiwad, ning sel kombel minule lõppemata wahwuse ja jõu allikaks saawad.



6. Suggestion.

Eesmärgile jõudmise mõtted.

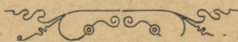
Ma sünnitan nüüd mõtteid, et igas asjas, mis ette wõtan, eesmärgile jõuan, ja saadan nad wälja et nad teiste omafarnastega ühinedes, mind igas minu ettevõttes toetawad ja mind eesmärgile jõudmises aitawad. Ma olen kindel, et nende abil eesmärgile jõuan, nad on mulle lõppemata allikaks, mille mõju usaldan.



7. Suggestion.

Tarkuse mõtted.

Mõttelainetel, mis ma nüüd sünnitan, on ots-
tarbeks, tarkuse mõtteid ligi tõmbada ja soovitud
vastusega tagasi hõljuda, nii et mõttelained mulle
lõppemata tarkuse ja hea-nõu allikaks saavad ja
mind igalpool edasi auitavad.



8. Suggestion.

Walwaigistawad mõtted.

Mõttelained, mis nüüd sünnitan ja välja
saadan, pööravad mitmewõrdselt kaswanud jõuga
tagasi ja kaotawad igasuguse walutundmuse ära. —
Ma tunnen juba tagasihõljuwate mõtete mõju, minu
walu kaob, ma tunnen enesel parema olemat, mul
pole mingisugust walu enam.





XIX. Tähtsad punktid õpehimulisele.

Kiiremaks ja kergemaks arusaamiseks sean tähtsamad punktid siin lühidelt kokku ja palun neid hoolega meeles pidada ning nende järel talitada.

1. Kui hüpnotilised katsed Teie käes forda ei lähe, siis ärge puhkage ennem, kui nende luhtamineku põhjuse teada olete saanud. Sagedaste olete just ise katsete luhtaminekus süüdlane.

Kui õpehimuline siin raamatus antud juhatusi õieti tarvitab, siis on katsete luhtaminek üleüldse võimata. Wastate järgmiste küsimuste peale, siis näete kergeste ära, mis pärast Teie katsed õnnestanud ei ole: Olete selle raamatu sisu mimel korral tähepanelikult uurinud? Olete püümatalt püüdnud omale rahulikku, tõsist pilku (silma waadet) ja uskumapanewat kõnewiisi omandada? Olete tõeste kõik teinud, et head katse-isikut saada? Olete katse-isikule oma suggestionid uskumapanewal wiisil andnud? Olete õppinud oma mõtteid ja tahtmisi oma ütelistesse (kõneste) panema? Puudus Teil julgus minu juhatusete täitmiseks, sest et ehk kartsite, et midagi halba juhtuda võiks? Kas olete ka tõeste minu juhatusi täpipealt täitnud? Mis võiks muidu luhtamineku põhjuseks olla?

2. Missugune peab hüpnotiseerija isik olema.

Rehalise ja waimlise puhtuse läbi püüdku igaüks oma magnetilist jõudu kaswatada.

Igaüks püüdku ennast hüpnotismuse teaduses ikka enam täiendada.

Hüpnotiseerija olgu alati puhtalt ja wiisakalt riides.

Pidagu käed alati puhtad, iseäranis sõrmeküüned.

Hoolitsegu selle eest, et hingeõhk wastik ei oleks.

Halb hingeõhk võib kõik nurja ajada.

Katse-isiku ehk rawitsetawa peale püütagu igal ajal waimlise suggestiooni läbi mõjuda.

Igaühele olgu sõbralik, trööstiw ja usaldustärataw sõna käepärast.

Püütagu alati katse-isiku ja rawitsetawa usaldust wõita ja alal hoida.

Miisama ei tohi neile oma isiklistest halbtustest ja õnnetustest kõneleada.

Sialgi ärgu kõneldagu liiga palju ja iga lause tuleb läbi kaaluda, sest iga sõna peab hästi läbikaalutud suggestioon olema.

3. Ärge ilmaski ilma kolmanda isiku juures olemiseta teisest soost isikut kunstunessesse suigutage.

Selle määruse täitmine on alati kasulik. Sest sagedaste võib ette tulla, et kuritahtlised isikud laimujuttusid teewad, nagu oleks hüpnotiseerija ja kunstunesses wiibija igasuguse wiisakuse piiridest üleastunud. Et neid sagedaste ustakse, siis võib hüpnotiseerija väga halvasse seisukorda sattuda, kui tal usaldusväärt tunnistajat käepärast pole.

4. Ärge kedagit hüpnotilisesse unesse suigutage seni kui ta weel kardab ja arwab, et ta enam üles ei ärka.

See on väga tähtis punkt ja tema täitmata jätmine võib kahjulikkudele autosuggestioonidele põhjust anda. Kindlate määruste järele sünnitatud kunstuni ei ole ise kunagi kahjulik. Aga kui mõne inimese hüpnotilisesse unesse

suigutate enne kui teda weel kindlaste uskuma lei^{te} ole pannud, et see uni täieste kahjuta on, siis on võimalik, et ta omale unes mingisugust halbtust (häda, walu) ette kujutab ja see ettekujutus ka tõeste teoasjaks saab. See on ainuke hüpnootismuie hädaoht. Selle eest hoidke!

5. Püüdke katse-isikku ja rawitsetawa usaldust wõita ja ärge seda iialgi kurjaste tarwitage.

Piirita usaldus on see saladus, mis usaldaja suggestioonidele vastuwõilikuks teeb. Näidake neile, keda suigutada tahate, et omalasu püüdmata ainult neile head tahate teha ja et kurja sünnitamine Teile mõttesfegi ei wõi tulla. Mida rohkem usaldust wõita oskate, seda paremate tagajärgede peale wõite kindel olla.

Ärge tarwitage seda usaldust iialgi kurjaste. Ütleb näit. keegi: tehke minuga seda wõi teist katset, siis peate seda temale lubama ja oma sõna ka tingimata täitma. Kui sel kombel talitate, wõidate peagi piirita usaldust ja Teil ei tule iialgi katse-isikuteft puudust, niisama ka nendest, kes endid Teile rawitsemise alla tahawad anda.

6. Uurige iga inimest enne kui teda kunstunessesuigutate!

Igal inimesel on oma iseäraldused, ühel meeldib see, teisel teine ümberkäimise wiis, sellepärast peab igaüht silmas pidama ja uurima. Sel kombel leiate alati, mis sugusel wiisil kõige parem on selle ehk teise peale mõju avaldada ning juba esimesed katsed saawad Teil hea tagajärjega olema.

7. Kõige alati suigutatawalt, mis sugune suigutamise wiis kõige parem tema peale mõjub!

Iga inimest wõib mõnel wiisil kunstunessesuigutada, peasi on aga, et õige wiisi mõjuawaldamiseks leiaksite. Andke selleks otstarbeks suuõnalisi suggestioonisid ja tõmbage ühes sellega mitmesuguseid jooni, mis sugused Teile aga meelde tulewad. Katsuge teatud kohtade peale, näit.:

otsaefise, oimuloha, sõrmeotsade j. n. e. peale kergelt waju-
tada ja uurige, misjuguft mõju see awaldab. Sel kombel
wõite mitmesuguseid suigutamisewiisid kokku seada ning
nende seast alati kõige sündsamat ja mõjukamat tarwitada.

8. Tarwitage ikka magnetilisi jooni!

Mõnele sünnitawad kauane otsawaatamine ja suusõ-
nalised suggestioonid ärewust, kuna aga magnetiliste joonte
läbi juba paari minutiga magama jääwad. Ütelge niisu-
gustele, kes ärewusesse satuwad ehk muidu kardawad, et
Teie neid sugugi hüpnootiseerida ei taha, et magnetiline
uni palju parem on ja et nad magnetilisele mõjule wäga
wastuwõtlikud on. Muidugi wõite ka ilma magnetiliste
joonteta hüpnootiseerida, aga kui näete, et wiimaste tarwita-
mine rutemine eesmärgile wiib, tarwitage neid igal juhtumisel
oma kasuks.

9. Magnetiliste joonte tarwitamine ja mõju.

Mõju sünnitamiseks tõmmatakse magnetilisi joonesi
alati peast algades jalgadeni. On joon tõmmatud, tulewad
käte äraraputada. Mõju äraaotamiseks tõmmatakse jooned
käseltjaga alt ülespoole. Piikamisi tõmmatud jooned mõ-
juwad uinutawalt ja rahustawalt. Kiirelt tõmmatud joo-
ned mõjuwad wärskendawalt ja erutawalt. Ihu puuduta-
misega tõmmatud jooned mõjuwad tugewamine. Kui näit.
ühe käe rinna, teise selja peale panete, siis woolab magne-
tiline wägi sealt kohalt läbi keha. Miipea kui tunnete, et
tufsumine sõrmeotsas ära lõpeb, jätke magnetiseerimine
järele. Palamiku, põletiku j. n. e. juures tõmbage rahus-
tawaid, halwatuje, nõrkuse j. n. e. juures erutawaid jooni.

10. Tarwitage magnetiseeritud abinõusi rawitsemise juures!

Magnetiseeritud abinõude tarwitamine toob alati kasu.
Nad mõjuwad sagedaste paremine kui soonetasumine ja
suggestioonid.

11. Mõjuawaldamise otstarbeks on tei- neford waja palju kõnele da, teine-

ford jälle tuleb nii wähe kõneleda, kui wähegi wõimalik. Iffa peate inimese omadusi uurima ja selle järele talitama.

Zuba lühikese aja järele wõite tähele panna, kas liiga palju wõi liiga wähe kõnelete, wastasel juhumiisel wõite ka suigutatawalt küsida, mis sugune teguwis kõige rohkem tema peale mõjub. Kui Teie juusõnalisi suggestioonid palju tarwitada ei wõi, peate magnetilised jooned ja wainlised (mõttes antud) suggestioonid abiks wõtma.

12. Enne suigutamist ärge unustage iialgi ühendust (rapporti) jalale seadma!

Ühenduse jalaleseadmine on alati tulus, ka siis, kui ainult paar filmapilku selleks tarwitada wõite. Selle läbi on Teil wõimalik suigutatawat rahustada ja tema kartust, mis kahjulik on, eemale tõrjuda.

13. Hüpnootilise une sünnitamise otsustarbel ärge wõtke iialgi liiga kaua suigutatawa otsa!

Liiga kauane otsawahtimine on alati suur wiga, sest palju inimesi ei kannata otsa waatamist. Ka tuleb ette, et nad otsawaatamise tagajärjel filmi finni pigistada ei saa, olgugi, et nad ammu juba magama on uinunud. Niisama saawad ka filmade ergud selle läbi liiga ärritatud. Kui Teie liiga kaua otsa ei waata ja magnetilisi jooni tarwitate, siis ei tule iialgi ette, et keegi hüpnootilisest unest ärkades peawalu üle kurdab.

14. Tarwitage seda filmapilku, kus suigutataw peale lühikest otsa waatamist filmad wõeriti pöörab!

Wäga paljude suigutatawate filmaterad pööravad endid peale lühikese otsa waatamist üles- ehk allapoole. Sel filmapilgul peate lohe oma parema käe pöidlaga otsaefiselt alates kuni ninajuureni wajutama ja suggestioonid: „Uinuge sügawalt ja kõwaste magama,“ andma.

15. Andke suigutatawale sel filmapilgul kui hüpnotiline uni peale tuleb, suggestion, et ta sügawalt ja tõwaste magab, et ta üles ei ärka kui temaga kõnelete, et ta igatahes wastata wõib, ilma et üles ärkaks, et ta enesel magades mõnusa tunneb olewat, et ta igal ajal õige wärskelt ja terwelt üles ärkab, nii pea kui aga selleks käsku annate!

Need suggestionid on tingimata tarwilikud!

16. Katsuge une sügawus läbi, enne kui katseid tegema ehk haigusi paran-dama hakate!

Et teil mõnikord ka niisuguste inimestega tegemist tuleb, kes ainult filmakirjaks nõnda teewad, nagu magafiwad nad, soowitaksin nende une sügawust läbi katsuda, nagu jeda „hüpnotilise une järkude“ all juhatafin. Tähtsate selle läbitatsumise tegemata, püüakfiwad need isikud Teid naeruwääriliseks teha, kuna nad kinnitawad, et nad sugugi maganud pole, waid ainult filmakirjaks endid magama teinud, et Teie hüpnotismusest midagi ei tea, sest muidu oleksite sellest aru saanud j. n. e.

Tuleb küll ka ette, et mõned isikud sügawast hüpnotilisest unest ärkades kinnitawad, et nad maganud ei ole, niisugustele ütelge siis enne suigutamist, et nad tunniaja üles märgiwad, millal suigutama hakate, siis on neil pärast wõimata selgeks teha, kuhu see waheaeg jäänud on, mis suigutamise ja ärkamise wahel oli. Sel kombel peawad nad tõtt tunnistama, et nad ikkagi maganud on.

17. Enne kui hüpnotilises unes wiibijaga midagi peale hakate, küsige ikka: „Kuidas tunnete enesel olewat?“

Kui hüpnotilises unes wiibija tõsist seisukorda teada tahate saada, siis küsige ikka: „Kuidas tunnete enesel olewat?“ Küsifsite aga näit.: „Tunnete enesel hea olewat?“

fiis on selles küsimuses juba heatundmise suggestion ja kunstunese wiibija wastats alati, et tal hea on, olgugi, et ta paar filmapillu enne seda enesel õige halwa ründis olewat. Teie aga ei saa sel kombel iialgi teada, kudas te-maga tõeste lugu on.

18. Et kunstunese wiibijat sagedaste raske on rääkima panna, sellepärast peate tema kõrisõlme silutama ja suggestioni andma, et ta nüüd fergeste ja selgeste rääkida wõib.

Sel kombel talitades wõite igal juhtumisel iga kunstunese wiibijat ruttu rääkima panna. Andke temale fiis ka enne aratamist suggestion, et ta ka ärkvel olles alati selgeste ja wabalt kõneleda wõib.

19. Katsuge nende isikute wastuwõtlikkust, kellega Teil tegemist on, järele uurida ja wajaduse korral seda kõrgendada!

Et wastuwõtlikkus wäga tähtis tegur on, sellepärast on waja seda läbi katsuda ja kõrgendada. Pange selle kohta käiwat peatükki hoolega tähele.

20. Haiguste rawitsemise ja halbade kombede ärawõõrutamise suggestionid tuleb alati korrata.

Pitaldased ja rängemad haigused, niisama ka sissejuurdunud halwad kombed nõuawad rawitseja käest püsivust. Sellepärast tuleb suggestionisid sagedaste korrata. Ühe korraga lepitwad ainult fergemad walud, mille pesa sügawas ei ole.

21. Andke oma suggestionid alati selgel feelel, arusaadawalt ja nõnda, et nad üle suigutatawa mõistuse ei käi.

Segased, kahemõttelised ehk muidu arusaamatud suggestionid wõiwad kunstunese wiibijat halvasse seisutorda wiia. Wõite omale harjunud wiisiks suggestionisid läbitaa-

lutult, selgelt ja arusaadavalt anda ja ka nõnda, et asjad, mis suggereerite, üle kunstunese wiibija mõistuse ei läi.

22. Ürge andke wastumeelseid ega hal-
bade tagajärgedega suggestionisid!

Mitmed wastumeelsed sündmused jääksivad tulemata, kui just seda punkti hoolega täidetakse. On suggestion wastumeelne, siis peab inimene, kes seda täidab, alati iseenesega wõitlema. Et see aga sagedaste suurt jõudu tarvitab, siis mõjub ta pörutawalt erkude peale ja on terwisele kahjulik. Otse uslumata on, misuguseid meeletuid suggestionisid toored isikud kunstunese wiibijale püüawad anda. Ma loodan, et keski nendest, kes minu juhatusel all hüpnotiseerima hakkawad, niisugusesse tiusatusesse ei lange, sest muidu teeb ta enesele kirjeldamata suurt kahju.

23. Inimestes, kes Teie mõju all on, püüdke alati häid mõtteid elule kutsuda, iialgi mitte halbu!

Halwad, toored ja elajalikud omadused, mis inimeses peitunewad, ilmuvad iseenesest elus nähtawale, neid ei ole sugugi waja elusse äratada! Selle asemel aga tarwitage sündsat juhtumist ning istutage Teie mõju all olewa inimese südamesse ainult häid mõtteid, juhatusi ja õpetusi. Ta on Teile selle eest tänulik! Ja kõigesuurem kasu on Teil enesel sellest.

24. Käige oma katse-isikutega jne. hoolikalt ümber!

Mida hoolikamalt oma katse-isikutega jne. ümber läite, seda suuremaks kasvab nende usaldus Teie wastu ja sedawõrt rohkem annawad nad endid Teie mõju alla.

Sga inimese elus tuleb juba nii palju hädapäiwi, pahandusi ja muret ette, et otse toorus oleks, oma ligimesele weel enam halbtust sünnitada. Ratsuge oma kaastodanikka, kes ju kõik Teie õed ja wennad, niipalju kui see Teie wõimuses seisab, igasugu hädade eest hoida, ehk kus see enam wõimalik pole, siis nende hingewalu wähemalt pehmenendada. Sagedaste wabastawad ainult paar sõna Teie

juust neid kauasest waewast. Sündsaiid juhtumisi selleks leiate alati.

25. Enne ülesäratamist ärge unustage ilmaški suggereerimata, et äratataw peale ärkamist enese terwe ja rõõmsa tunneb olewat.

Wõtke omale harjunud wiisiks enne suggereerida, et funstunes wiibija peale ärkamist enesel hea tunneb olewat.

Mõned inimesed kujutawad enesele ette, et funstuni kahjulik on, sellepärast soowitan tingimata seda kahjulikku ettekujutust ülemaljuhata tud suggestioni läbi ära kaotada.

26. Hoidke oma rahu alal, kui keegi ni ruttu funstunest ei ärka, kui soowitel!

Raske äratamise põhjus seisab alati selles, et uinuja enesele ette kujutab, et ta enam ei ärka. Kui minu juhatusi aga täpipealt täidate, siis ei wõi niisugune ettekujutus üleüldse tõustagi. Nagu mõni inimene loomulikult unest aeglasemine ärkab kui teine, nõnda on lugu ka siin, sellepärast ei pruugi Teie oma rahu kaotada. Teate ju, et oma mõjuka suggestioni läbi haiglasti ettekujutusi arahäwitada wõite ja et filmade wahel puhumine kõigeparem abinõu funstunest äratamiseks on. Soowib hüpnotilises unes wiibija aga kauem suituda, siis wõite tema soowi täita, andke temale aga suggestion, et hüpnotiline uni loomulikult uneks muutub ja et ta sellest määratud ajal terwelt ja wärskendatult wirgub. Wastutõrkujaid ei tohi Teie iialgi millegiks sundida, ärge aga ka oma ülewõimu kaotage, sest wastasel korral ei saa Teie ilmaški enam selle inimese peale mõju awaldada.

27. Ratsuge hoolega läbi, kas inimene, keda funstunest ärata site, ka tõeste ärk w el on ja kas ta enesel mõnda wigatunne olewat!

Inimesi, kes weel mitte täieste ärkwal ei ole, tunnete kõigeparem nende isäralisest tardunud pilgust ära. Nendele puhuge uueste filmade wahel ja andke kohased suggestionid. Walwake hoolega, et nad ärkwele jääksiwad.

28. Ärge litga ruttu äratage!

Kui inimest loomuliku unest äkitselt äratada, kaebab ta pärast peavalu ja uimase oleku üle, ei hooli aga harilikult sellest suuremat, sest ta teab, et see halb tundmus värskes õhus peagi jäljetult ära kaob. Hüpnootiseeritud inimesel võib aga niisugune juhtumine kahju sünnitada, sest nad arvavad selle hüpnootilise une tagajärje olevat.

29. Peats kord ette tulema, et inimene peale ülesäratamist iseenesest uueste jälle magama jääb, siis tarvitage mõjuvaid suggestionisid!

Kui inimene uueste magama peats jääma, siis ärge saage rohutuks, vaid suigutage ta küllaldaselt sügavasse unesse ning keelake siis mõjuvate suggestionide läbi niisugused teod ära. Ütelge talle, et ta ilma Teie tahtmata iialgi hüpnootilisesse unesse ei lange. Ühestainsast keelust on juuremalt osalt küllalt.

30. Kui katsete juures lihassete kangenemist võimõnda muude baloomulisti asja sünnitate, siis andke ikka suggestion: „Lihassete kangenemine jne. võib ainult siis jälle tekkida, kui mina seda meelega sünnitan, iseenesest aga ei võita iialgi tulla ega tule ka.“

Sel kombel hävitatakse juba ennemalt kõik võimalused ära, mille põhjal pärast ehk haiglasel ettekujutused oleksivad võinud tekkida. Võib ju ette tulla, et sellel inimesel, kelle lihasjed kunstune puhul kangeks tegite, pärast teadmata põhjusel mõni iseäraline tundmus tekib, mida ta siis kunstune tagajärjeks peats. Ta usuks siis, et kui ta lihasjed kunstune puhul kangeks läksivad, siis võivad nad ehk ka nüüd äkitselt äratarduda. Ja seda kujutaks ta enesele seni ette kui see tõeasjaks jaab. Kõik võib ta loomulikus unes lihassete kangenemisest und näha, ja et sel puhul arvustamisewõim teatawaste puudub, ettekujutamisewõimul aga waba woli on, siis võivad ka lihasjed uueste kangeks minna. Pidage sellepärast minu juhatust hoolega mees.

31. Raitste oma katse-isikut teiste inimeste kahjulikkude suggestioonide eest, olgu nad meelega ehk tahtmatalt antud!

Kui tuttavad teada saavad, et Teie katse-isik ennast hüpnotiseerida lasti, siis hakkavad nad tihti oma roostetanud tarkust taskust väljakraamima, Teie katse-isikule seletades, et hüpnotiline uni kahjulik ja hädaohtlik on. Mõned inimesed on aga väga kerged kõiki asju uskuma ja teevad selle oma ettekujutuses veel suuremaks. Suba ütelseft (suggestioonist):

„Käete Teie aga paha välja,“ on küllalt niisuguses inimeses kõiksugu haiglasti tundmuse elusse lutsuda. Need inimesed, kes teadmata hüpnotismuse pahadest külgedest luiskavad, ei näe sugugi ära, et nad ise just need on, kes hädaohtu sünnitavad.

Wõtke omale harjunud wiisiks iga inimesele suggereerida, et ta ka kõigesugavama hüpnotilise une puhul vastu-meelsele ja kahjulikkudele suggestioonidele vastu wõib panna, et teda iialgi wastumeelset asja lorda saatma sunnida ei wõi, et ta igasugusele mõjuawaldusele wabalt vastu panna ja isegi hüpnotiseerija tahtmise vastu kunstunest ülesärfada wõib, niisama ka et ta laimujuttusid ei usu.

32. Karastage oma katse-isiku tahtejõudu, et ta igasugusele kahjulikule mõjuawaldusele kärevalt ja tagajärjerikkalt vastu wõiks panna!

Selle punkti täitmine on ka hüpnotiseerijale kasulik. Mõtlege ometi, misugused pahandused Teile kõik tulemata ei jää, kui keegi wõõras enam Teie katse-isiku peale kahjulikult mõjuda ei wõi! Otse Teie lohus on tema tahtejõudu sedamõrd kõwendada, et ta iga wõõra hüpnotiseerija wõi ka teise inimese wastumeelseid suggestioonisid vastu ei wõta ja neid kärevalt tagasi lükata suudab. Ta saab Teile tänulik olema, kui tema tahtejõudu jelles sihhis karastate. Kes jaoks tänapäewal kindla tahtejõuta läbi? Kõiksugu mõjud, mis alalõpmata meie peale tormi jooksewad, nõuawad ikka

suuremat energiat, sest muidu jääme mitmekülgses võitluses elu (olemise) eest alla.

33. Ärge võtke raskest haigeid oma rawitsemise alla!

Asjatundmatana ärge võtke iialgi raskeid haigeid ehk surejaid oma rawitsemise alla! Sest väga võimalik on, et Teid hoolealuse surma pärast vastutusele võetakse. Teie peate järele kaaluma, kui suur Teie teadmine on, ja siis näete ära, et veel vähe wilunud olete ja nii raskest vastutust oma peale võtta ei või. Riisugustel juhtumistel toetage õppinud arsti rawitsemisi kerge magnetilise rawitsemisega.

34. Enne rawitsemise algamist püüdke alati teada saada, mis suguse haigusega Teil just tegemist on ja mis suguneta põhjus on!

Haiguse ja tema põhjuse äratundmine on ütlemata tähtis, sest see on nurgakivi, mille peale oma rawitsemise rajate. Teie kõigepüham kohus olgu oma teadmist igatepidi laiendada, haigete rawitsemise otstarbeks aga iseäranis arstiteadust põhjalikult uurida.

35. Ärge iialgi liialdage! Ärge mõtelge kunagi et, mida rohkem, seda rohkem ka aitab!

Just selle punkti juures eksitakse sagedaste kõige enam, mis niisama sagedaste katsed luhta lasub minna. Mõistliku tähelepanemise läbi leiab õpehimuline peagi ise, kui kaugele ta minna tohib.

36. Miihästi katsete tegemise, kui ka haigete rawitsemise juures, muretsgege ikka selle eest, et inimestel, kes endid Teie mõju alla annavad, lahke ruumistumiseks, puhkamiseks ja magamiseks oleks.

37. Kandke hoolt, et keegi Teid äkitselt segama ei pääseks!

38. Ärge olge ühefülgne!

Ärge pidage ühefülgset ühest tegewusewiisist wõi kawast finni, waid püüdke igauhele sündsat leida, kui see aga tahjuta ja mõjukas on.

39. Mõjuge esmalt terve keha peale, siis haige koha peale iseäranis!

Et see punkt väga tähtis on, siis soowitan teda iseäranis meeles pidada.

40. Püüdke parandada, — kus parandada ei saa, pehmendada, — kus Teie pehmendada ei saa, rõõustida!

Alles selle punkti täitmine teeb Teid tõsiseks arstiks ja inimesefõbraks.

41. Hea nõu.

Igaüks teab, et meie keha igapäew teatud hulga toitu ära tarwitab ja peaaegu hirmuga muresetatse selle eest, et see wajadus nii hästi kui wõimalik täidetud saaks, kuid kui wähesed mõtlewad selle peale, et ka inimese waim sündsat toitu tarwitab, et töötada ja edeneda wõiks ja et tema õiglane toimimine wähemalt niisama tähtis on, kui kehagi toitmine.

Waimu toit on aga teistsugune kui keha toit ja teda tuleb piinliku hoolega wälja walida. Olge sellepärast oma tuttawate, raamatute ja muidugi ka mõtete walikus ettewaatlik. Halwad mõtted ja raamatud rikuwad waimu niisama nagu mõne inimese sifuta lobisemine. Oma mõtteid mõite ise korraldada, häid raamatuid muretseb Teile „Teaduse“ ühjus (Tallinnas) heameelega. Wõimaluust mööda hoidke halbade tuttawate eest. Püüdke oma waimu iseseiswaks kaswatada ja ärge laske oma peale iialgi väga palju mõju awaldada, kutsuge alati oma arwustamijewõim tegewusesse ja kutsuge omale igas asjas oma iseseiswast, teiste mõju alt wäljasolewat otjuft soetada. Nõnda pandakse waim iseseiswalt mõtlema.

Et waim ka rahu tarmitab, seda ei tarwitse ma wist küll meelde tuletada, tahaksin aga siiski Teie tähelepanemist selle peale juhtida et ennast mitte midagi mõtlema harjutaksite, s. o., et ajuti, lühikeseks ajaks, enese peas ainusiki mõtet tekkida ei lase, nõnda siis päriselt mõteta olete, et peaaegu wäljapuhata mõiks.





Sisujuhataja.

	lht.
Essõna	5
Mis on hüpnootismuus	7
Aus iseloom	7
Silmad	9
Hääl	11
Tahtmine ja usk	12
Magnetiliste joonte tarvitamine	12
Keda võib suigutada	15
Mis on suggestioon ja kuidas ta mõjub	16
I. Otsekoheised suusõnalised suggestioonid	19
1. Ettepoole langemine	19
2. Tagaspidi langemine	21
3. Tõukamine	22
4. Näevarre kangeks tegemine	23
5. Silmade kinni panemine	25
6. Katseifit unustab oma nime ära	26
7. Raske kepp	27
8. Käed taskus kinni	28
9. Nõiarõng	29
II. Waimlised suggestioonid	31
Mõtete koondamine	31
Wähemad katsed	35
Suuremad katsed	36
III. Rahetordne meelemärfus	38
IV. Unenägude uurimine	41

	Sht.
V. Kunstune sünnitamine loomuliku kunstune ft:	
Esimene katse	42
Teine katse	44
Ühendus (rapport)	46
VI. Hüpnootilise une sünnitamine	49
Hüpnootilise une järgud	53
Aratamine	54
VII. Teistsugune wiiskunstu sünnitamiseks	57
VIII. Magnetiline uni	59
IX. Posthüpnootilised ülesanded	61
Posthüpnootiline uinutamine	61
On hüpnootiline uni kahjulit	62
X. Ratsed	63
Aerutamine	63
Muusikatöör	65
Lapselüdruf	66
Ihnuskael	67
Nõiutus nina	67
Arst	68
Koolis	69
Beeluses laewas	70
Pakitandja	71
Sepp	72
Armulugu	72
Kassifontfert	73
Aeruetendus	73
Halastaja õde	73
Uulitsapoiss	74
Reppi ussiks muuta	75
Kokkulaswanud neiud	75
Ilus sõrmus	75
Suwitaw nähtus	76

	284
Vihaksete kangenemine (Katalepsie)	76
Waimline nägemine (Clairvoyance)	79
Kasvlusejõu ärakootamine (Levitation)	83
Hüpnootiline kaswatus	84
Wastuwõtlikkuse suurendamine	84
Arglik meel	86
Laiskus	87
Waletamine	88
Warastamine	88
Üleliigne suitsetamine	88
Alkoholisumus	90
Eneseusaldus	91
XI. Ühendatud jõud	93
XII. Magnetiline soonetajumine	96
XIII. Haiguste äratundmine (Diagnos)	99
Ravitsemine ärkvelolekus	100
Kriisis	101
XIV. Magnetiseeritud rohud	102
Haiguste ravitsemine	102
Kollatõbi	103
Jookswa	103
Kõha	103
Peawalu	103
Krambid	104
Halwatused	104
Kopsuhaigused	104
Kõhuwalu	105
Uneta olek ja rahutu uni	105
Isu puudus	105
Woodi niisutamine	106
Werejooks	107
Weremaesus	107

	Sht.
Põletif	108
Sangetõbi	108
Korratu kuupuhastus	111
Põrnahaigused	112
Kuutõbi	112
Erguwalu	113
Ergunõrkus	113
Neeruhaigused	114
Kõrwahaigused	114
Veiti tantš	114
Weetõbi	114
Kõhunaha põletif	115
XV. Hindu-hüpnotismuſ	116
XVI. Sjiflik waimline nägemine	120
XVII. Sjiflik magnetismuſ	124
XVIII. Autosuggestion	129
1. Digitõmbamise mõtted	133
2. Lootuse mõtted	133
3. Terwise mõtted	135
4. Elurõõmu mõtted	135
5. Wahwuse ja jõu mõtted	137
6. Eesmärgile jõudmise mõtted	137
7. Tarkuse mõtted	139
8. Waluwaigistamad mõtted	139
XXI. Tähtsad punktid õpehimulisele	141



Lugege „Teaduse“ kirjastusel ilmunud raamatuid.

Fakirid ja Yoga õpetus. Dr. Richard Schmidt. Piltidega. 60 kop., postiga 67 kop.

Tahtejõud ning waimuterawus äri- ja igapäewases elus. Uinumate waimujõudude äratamine, teritamine ja õigeste tarvitamine. William Walter Atkinson, Pennsylvania ülemkohtu liige. Hind 60 kop., postiga 67 kop.

Tmejõud taimedes. Juhatused, kuidas neid leida ja tarvitada. Ab. Alf. Michaelis. Hind 80 kop., postiga 87 kop.

Tmeasjad hingeilmas. Kirjutanud J. Järm. E. Flammariioni järele. Selles raamatus on palju tõeste sündinud lugusid üles kirjutatud ja inimeste allkirjadega finnitatud, kes need juhtumised läbi on elanud. Lugeja, kellele raamat kätte puutub, ei pane seda huwituse pärast enne käest, kui läbi on loetud ja mõtleb tõsiselt nende asjade üle järele.

Hüpnootismus. Tegelikud juhatused ja õpetused, kuidas kunstunessesse suigutada. Kõige parem, lühem ja kergem õpetuviis. Hind 80 kop.

Waimude raamat. Hind 80 kop. Spiritistlise õpetuse põhjusmõtted, hinge surematus, waimude loomus ja nende läbikäimine inimestega. Täielik juhatus, kuidas waimusid wälja kutsuda. Siisust olgu ainult mõned peatükid nimetatud: Jumal ja esimesed põhjused. Almaruumi üldised elemendid. Waim ja materia. Loodus. Waimude kehastamine. Tagasiööbramine kehalikust elust waimu elusse. Mitmesugused elupõlwed. Laste seisukord peale surma. Nändawad waimud. Waimude tundmused ja

fannatamisef. Tunnewad waimud tulewikk? Kehaliku elu mälestused. Hinge ühinemine lehaga. Hinge wabanemine. Uni ja unenäod. Inimeste waimlised külasõidud. Mõtete salajane ülekandmine. Waimude tegeuus maa peal. Waimude salamõju meie peale. Raitseinglid. Lepingud kurjade waimudega, õnnistamine ja needmine ja palju muud. Lisas on 13 väga tähtsat ning huwitawat päewapilti waimudest.

Raijeline Spiritismus. Teenäitaja mediuumitele ja waimude wäljakutsujatele. Hind 80 kop. See raamat peab enne mitu korda läbiloetud olema, kui waimude raamatust täieste aru tahetakse saada. Selles raamatus antakse seletust waimude üle, seletatakse teadaandmisi waimude ilmast ja neid abinõusid, kudas nägemata ilmaga läbikäimisesse astuda jne. Raamat on väga põnew ja huwitatw. Ruumipuuduse pärast ei ole võimalik üffikuid peatükkisid üleslugeda.

Okultismuse saladused. Üleloomulikkude nähtuste seletus. Hind 30 kop. Sisu: Labinägemine. Wõimine kauguste taha näha. Kauguste taha mõjumine. Etteaimdused. Ettenägemine jne.

Rudas wõib inimese iseloomu tunda, näojoonte, käejoonte, käefirja ja pea wälimuse järele? Raamat on 36 joonistuse ja 48 käefirja kujutusega ilustatud. Hind 50 kop. Minukene sellejarnane kirjatöö Gesti keeles, mis eneses palju huwitawat materjali sisaldab.

Wäike terwise-õpetus. Piltidega. Kõrku seadnud Dr. Julian Marcuse. Hind 30 kop.

Inimese keha ehitus ja tegeuus. Piltidega. Dr. med. H. Sachsi järele Dr. W. Keier. Hind 50 kop.

Mõilised haigused. Piltidega Kirjutanud Dr. Georg Zehden. Hind 25 kop.

Terwisehoiu raamat. Tuhatus, kudas terwist hoida. Kõruseatud Sakjamaa keiserliku terwisehoiu walitsuse poolt Piltidega. Dr. med. J. Luiga eeskõnega. Hind 1 rubla.

Tellimise adress: Ревель — Tallinn,
„Teadusъ“ — „Teadus“