

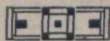
454 B.1288.



Hüpnootismuus.

Täielik kunstunesses suigutamise kursus,

magnetismuus, kahekordne meelemär-
kus, unenägude uurimine, äratamine,
magnetiline uni, lihaste kangenemine,
waimline nägemine, maitsmiletunde
pahurpidi pööramine, õhus hõljumine
j. n. e.



„Teaduse“ kirjastus
Tallinnas — 1909 —

W. Ehrenpreis'i trükk.

S. 7. 11.
629

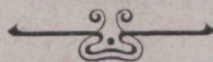
Hypnotismus.

Hüpnootismus.



Täielik kunstunesle suigutamise kursus,

magnetismus, kahekordne meelemärkus,
unenägude uurimine, äratamine, magne-
tiline uni, lihaste kangenemine, waimline
nägemine, maitsemisetunde pahurpidi
pööramine, õhus hõljumine j. n. e. —



„Teadus’e“ kirjastus
Tallinnas — 1909 —

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

Enst TA Fr. R. Kreutzwaldi nim.
Kirjandusmuuseumi
Arhiivraamatukogu

79.503

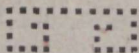
Eesõna.

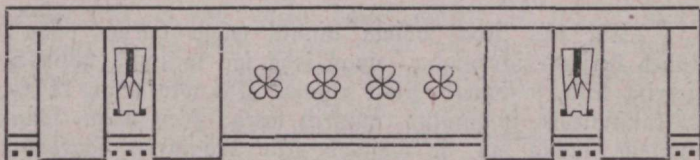
Selle raamatu peaülesanne on lugejale, kes ennaft kunst= unesfe suigutamisega (hüpnosiseerimisega) tutwustada tabab, selle kohta karwapealset juhatusft anda ja õpe= bimuliseft tõeste tublit kunstunesfe suigutajat teha. Raamatu kirjutamise juures olen igasuguste tundmata erisõnade tarwi= tamise eest wõimalikult eemale hoidnud, kindlaste arwates, et käesolew raamat igasfe rahwakihiti enesfele teed leiab. Peaasjalikult on raamat hüpnosismusele tema mitmekefistes ilmuwustes ja tarwitamisesuhtes ja ka magnetilisele mõjule pühendatud. Rahjuks ei seisa juft päriselt minu wõimuses, õpehimulist tagajärjerikkalt töötawaks kunstunesfe suigutajaks wäljajarjutada, sest et ma kindel ei wõi olla, et kõiki minu usaldusewäärt juhatusi truusüdamliselt, õieti täidetakse. Palja lugemiseega 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 sündsat isikut leida, kelle juures tagajärjerikkalt wõi= malik oleks kunstunesfe suigutamist harjutada. Sellepärast soowitan weel kord rohkem püsiwust. Kaebtusel, et ränk olewat inimest, keda kerge kunstunesfe suigutada, leida, on wähe põhjust, sest hea tahtmise juures on igal õpehimulisel tõeste wõimalik sündsat katse-isikut leida. Mitmel õpe=

himulifel oleks ka väga hea võimalus tegelisi katseid teha, kuid neil puudub julgus, sest nad kardavad, et hüpnotiseerimise katsete juures midagi halba võiks sündida. Teised jälle leiavad endid petetud olema, et siit raamatust ainult selgeid ja lihtsaid juhatusi leiavad; nad ootasiwad võimalikult keerulist õpewiisi: „Mundus vult decipi“ (maailm tahab petetud saada), see sõna läheb ka siin tõeks; sest ausast inimesest, kes kõigefelgemaid, sellepärast ka lihtsamaid ja mõjurikkamaid juhatusi annab, ei peeta suurt lugu; kes aga oma kuulutustes kõigewõimatuid asju võimalikuks teha töötab, see leiab ikka uskujaid, olgugi, et ta neile midagi ei anna, anda ei võigi.

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. Katseted peawad tagajärjerikkad olema.

Raamatu kirjutaja.





Mis on hüpnotismus?

Hüpnotismuse all mõistame kunsti, inimest magama ja hüpnotiseerija (kunstunesse suigutaja) kontrolli (järelvalmuse) alla panna, suggestiooni (ettefujutamise), läbi mitmesuguseid ettefujutusi, tundmuse jne. sünnitada ja neid sedavõrt kõvendada, et nad tõeksjaks saavad. Kunstuni (hüpnoos) ise on kunstlikult sünnitatud seisukord, muudetud arusaamisvõimuga, vähese arvustuse-võimuga ja tähtsalt kõrgendatud luule- ja ettefujutamise-võimuga. Hüpnotismuse teadusest jagu saamises pole mingisuguseid jalajõudusi vaja, vaid iga tark inimene võib mõistliku ja usaldusväärilise juhatusel teaduste seaduseid tarvitama õppida, ja selle läbi vastu võetliffudes isikutes soovitud ettefujutusi ja tundmuse välja kutsuda.

Aus iseloom.

Ehk ma küll kindlasti tean, et ka ilma järgnevale eeltingimisteta inimesi kunstunesse suigutada võib, nimelt, kui minu juhatusi öiete täidetaks ja hea katse-isik (medium) leitaks, küiski on tagajärg märkja suurem kui, suigutaja neid eeltingimisi põhjalikult täidab.

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

Eht küll seda võimu ainult väga harva õnneks läheb furjaste tarvitada, nagu seda iga wilunud hüpnootiseerija teab, wiibivad siiski algajad ikka veel mõtte küttes, et kunstunesse suigutatud inimene nende käes nagu sõna-kuulelik masin on, ja võivad selle tagajärjel jagedaste fuufatufesse sattudes, oma võimu furjaste tarvitada. Seda muidugi siis, kui neil aus iseloom ei ole.

Halwad tagajärjed võivad ainult siis tekkida, kui Teie minu nõuandmisi tähele ei pane, inimesi vastu nende tahtmist kunstunesse suigutate (hüpnootiseerite), eht neile kõlbluse vastu käivaid käsksid, ettefuutusi (suggestionisid) annate ja neid seda täitma sundida tahate. Urge usfuge, et kunstunesse suigutatud inimene täielikult sõnakuulelik on ja kõik seda tegema peab, mis käsitate! Teie näete pea ära, et jagedaste isegi tähtsufeta suggestionid tagasi lüfatatse. Jia lgi ärge jundige kellegile wastumeelseid suggestionisid peale! Teie waew ja suggestionid on asjata, inimene aga, kellele neid peale sunnite, võib haigeks jääda, ägedad frambid jaada j. n. e.

Kõigile neile, kes siin raamatus kirjeldatud katseid ainult mänguasjaks peavad ja neid ka üksnes jellena tarvitada tahavad, annan nõu, katseid nende oma faju pärast hoopis tegemata jätta, jest inimese peaaegu ei ole mänguasi. Katseid nõuavad väga palju waimu- ja ergufõudu, ning hüpnootiseerija püha kohus on ainult hoolisalt ja heajüdamliselt oma katse-iffifuga ümber käia.

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

Lingimata peate suggestionisid ja nende mõju põhjalikult tundma, jest wõim ilma teadufeta on nagu püstol lapje käes. Lugege jee raamat ikka ja ikka jälle läbi; millest Teie esimese läbilugemise juures selgeste aru faanud pole, faab Teile teistfordie lugemise juures selgeks, ja mida jagedamini seda raamatut loete ning loetud asja üle järele mõllete, seda enam õpite terwet jündmustikku tundma. Selle läbi, et käesolewat õpefurfust 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-iskit käepärast on.

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

Ärge ilmaski jeda wiga tehke, mida nii mitmed teewad, kuna nad oma katse-iskikule ütlevad: „Ma tahaksin õige kord katset teha, kuidas see läheb; olen algaja ja pole ennemalt katseid teinud.“ Kui nõnda oma katse-iskiku wastu ütlete, jaab tal wähe usaldust Teie hüpnotiseerivate omaduste kohta olema ja Teie katset ei õnnesta jelle tagajärjel hästi.

Silmad.

Silmade tarwitamine etendab wäga tähtsat osa kõigi hüpnotiliste katsete juures ja enne, kui jeda Teie ärajeletan, annan lühikese, aga hea juhatus, kuidas õige kiirelt mõjuka magnetilise pilgu võite omandada.

Wõtke postkaardi suurune tükk walget paberit, joonistage tema keskkohta kolmekopikalise suurune ratas ja tehke tindiga seest mustaks. Kui oma harjutusi algate, naelutage ta seina külge nii, et see must punkt, kui tooli peale istunud olete, Teie silmade kõrgusel seisab. Waadake 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 soovite, et siis selle läbi omaduse saaksite, teisi inimesi kunstnusesse juigitada.

Ärge iialgi nende harjutustega liiale minge, sest Teie jõuate kindlamini oma eesmärgile, kui aegameisi talitate. Kui filmad nende 3—5 minuti jooksul ärawärsima peaksiwad ehk weisijeks jääwad, siis peate harjutuse selleks korraks ära lõpetama, filmi wärskke weega karastama ja neid puhata lastma.

Juba paari päewa pärast leiata, et kauem musta punkti otša waadata mõite, ilma et filmad selle juures weisijeks saawad.

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

Laske oma tool endisele paigale jääda, mõtte aga paber endise paiga pealt ära ja naelutage ta umbes neli jalga paremale poole niijama kõrgesje seinale 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 pea!) paremale poole, kus paber nüüd seisab ja waadake ärapöörmatalt musta punkti peale. Suure tähtsusega on, et pea Teil otse seisaks ja ainult filmad paremale poole pööraksivad. Seda harjutust kordage seni, kuni pilku 10—15 minutit ärapöörmatalt ja ilma et ärawäiksite musta punkti peal wiibida mõite lasta.

Kolmanda harjutuse juures talitage niijama, ainult paber wange pahemale poole tema esimesest paigast.

Neljanda harjutuse juures seadke ennat seljaga wastu seinale ja laske oma pilk minut aega ühe koha peal pörandal wiibida, siis minut aega paremapoolse seinale peal, minut aega lae peal, minut aega pahemapoolse seinale peal, siis jälle pörandale peal j. n. e kuni nii kaugele jõuate, et terve harjutus 10—15 minutit mõib kosta. Oma pea peate aga alati paigal pidama, ainult filmi tohite liigutada. Wiienda tehes jee harjutus ümberpöördukt, kuna pilgu pörandalt pahemapoolse seinale peale, lae, paremapoolse seinale ja siis jälle pörandale peale juhite. Hiljemini mõtte ka wabas looduses harjutusi ette, kus filmi igale poole keerutate.

Esiatsjes harjutusjes mõite ka peeglit tarwitada, kuna selle ette istute ja pilgu ärapöörmatalt oma peeglipildi peale juhite (kõige parem filmade wahese, ninajuure peale).

Nendel harjutustel on otstarbeks Teie filmade lihakseid kowendada ja iga liigutuse jaoks kõlbuliseks teha. Ka muutub filmatera juuremaks, mille tõttu Teil võimalik on palju juuremat mõju awaldada. Juba 8—14 päewase

hoolsa harjutamise järele kuulete oma naabrite käest küsimusi: „Mis siis Teie filmadega on? Teie vaatate nii teravalt otja, et seda välja kannatada ei suuda,“ jne. Teie vastate lihtsalt, et Teie filmad alati ühesjuga on olnud. Sest kui neile ütlete, miks pärast Teie filmad muutunud on, siis ei suudaks Teie enam nende (inimeste) peale mõju avaldada. Igaüks hoiaks Teiega kokkusaamast ja Teil oleks ränk sündsat katse-isikut leida.

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

Silmade tarvitamine on väga lihtne; Teie vaatate ainult ärapörmatalt katse-isiku otja (filmade wahela ninajuure peale) ja ta h a t e, et see isik Teie sõna kuulma peab. Otja vaatamine ja waimlised (mõttes antud) suggestionid peawad käsikäes käima, ja mida enam see nõnda on, seda paremad tagajärjed saawad Teie katsetel olema. Mõne isiku juures saab Teil aga enam tagajärge olema, kui oma pilgu tema pahema silma peale juhite. Silmas pidamise läbi otjige katse-isiku nõrgad kohad välja, et seda siis sügutamise juures tarvitada. Kuna Teie kindlalt, ärapörmatalt katse-isikule otja (ninajuure ehk pahema silma peale) vaatate, leiate, et mõned isikud Teie rahuliku ja kindla pilgu all üsna segaseks lööwad ja omaduse selgelt ja õiete mõtelda, osalt ehk täielikult kaotawad ja see on siis p a r a s s i l m a p i l k, kus neile suggestionisid võite anda.

Wõtte omale harjunud kombeks iga inimesele, kellega kofku punitute, kindlalt ja teravalt, aga mitte habematalt otja waadata, sest kõik mis ette wõtate, peab wiisakuse piirides sündima.

Süäl.

Silmade kõrwal on hääle tarvitamine mõjuawaldamise otstarbel tähtsaks teguriks. Kui suggestioni annate, peab see selgel, arusaadawal, mõjuwal kombel sündima. Teie peate aga ka oma waimus kindlaste t a h t m a, et see, mis ütlete (suggereerite) sündima peab, peate terve oma

waimujõu ja tahtmise nendesje sõnadesje kõitma ja kindlaste ootama (ka ülespidamise, seisaku läbi näitama), et see, mis ütlete, ka jännib. Mõjukate suggestioonide andmiseks ei ole sugugi waja iseäranis walju häälega rääkida; ijegi lõinal võib waga mõjuwalt suggereerida.

Uurige neid inimesi, kellega igapäewases elus kofku puutute ja pange jeda mõju tähele, mida nende hääle Teie peale awaldab. Teie leiate, et need isifud, kes asjade siise, millest kõnelewad, ise kindlaste usuvad ehk koguni nendest waimustatud on ja selle tagajärjel ka selle peale, mis ütlewad, mõtlewad, palju juuremat mõju Teie peale awaldawad, kui need, kes ainult mõteta lobisewad. Põhjus ei seja selles, mis räägitakse, waid peasajalikult, kuidas jeda üteldakse. Kui õppinud olete oma mõtteid ja tahtmist oma häälede panema, siis alles saate aru, misjugune wägi kindlas, suggestiiviliselt mõjuwas hääles peitub ja misfi hinna eest ei tahaks Teie jeda omadust jälle ära faotada. Tühised sõnad mõjuwad eemaletõukawalt, nad on jõuetud ja wastifud.

Wõtte omale harjunud wiisiks alati jelgelt, uskuma= panewalt ja suggestiiviliselt mõjuwalt kõneleda, siis jõuate ka harilises elus kaugele.

Tahtmine ja usk.

Pilk, hääle ja tahtmist tarwitatakse juuremat olalt foos. Raske on kirjeldada, mis õige „tahtmine“ on, kui Teile aga ütlen et Teil suur, paendumata ihaldus peab olema, siis mõistate kõige parem, mis joowifin. Aga see ihaldamine peab nii juur ja nii elaw olema, kui see Teile iganes wõimalif on. Teie peate kindlaste selle peale mõtlema ja jeda tulema ihaldama, mida kätte tahate jaada. Miisugune on lugu hüpnotiseerimisega;— Teie ei suuda jeni hüpnotiseerida, kui ei usu, et jeda võite.

Magnetiliste joonte tarwitamine.

Magnetilise jõu sünnitamiseks tarwitatakse peasajalikult käsa. Jooned tõmmatakse alati ülewalt alla, j. o.

peasti alates jalgadeni. Mõju äraaotamiseks aga tõmmatakse jooned, käeseljad suigutatava poole pööratud, alt ülespoole, j. 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. Tsegi



Suigutamine. Ülevalt poolt alla tõmmatud jooned.

fui jooned wasiufsi tõmmate, jõuate siiski soovitud mõju awalbada, kui Teie mõtted küllalbaselt ainult selle peale juhitud on, mida kätte saada igatsfete.

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

dada, kui vähegi võimalik, ja imestusega 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 väljakiirgawale erguelektirile kaasa ja see sünnitab ifikus wõi asjas (wesi, süügid, haawa sidumise willad jne.) neidjammu laineid.

Sagedaste olen ma tähele pannud, et õpilane jeni-kaua, kui ta waimustatult magnetilise mõjuawalduse poole hoidis, otse imestamisewäärt tagajärgedega katseid tegi; kadus aga temal waimustus ja läksiwad mõtted laiali, kahanesiswad ka head tagajärjed ja jäiwad wiimaks hoopis tulemata. Sel põhjusel võib iseenesest ära näha, et umbusaldusega ja kaheldes ettewõetud magnetilise mõjuawalduse katsed ilmaski häid tagajärgi awaldada ei juuda. Umbusaldus ehk kahtlus ei lasse energilisi laineid sugugi tõusta ja selle tagajärjel ei wõi ka mõjuawaldus ilmuda, mis siis kahtlejat sarnaste wiletsate tagajärgedega katsete järele otsustama paneb, et terve see lugu pettus on, ja palja ettekujutuse peal põhjeneb. Ärge sellepärast uialgi unustage, iga joont võimalikult elawate mõttelainetega jaata, jest ainult Teie mõttes seisab Teie wägewuse hallikas! Ärge laske argtust eneste üle wõitu saada, kui otusele ei jõua, misjugujeid joonesid tõmbama peate. Teie tahtmises ja Teie mõttes seisab see saladus, millega häid tagajärgefid kätte saate.

Magnetiliste joonte tõmbamise juures ei tohi Teie katse-ifiku keha külge puudutada ja Teie silmad 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 peopeja peal wiibib, kuna sõrmedega klaasi, peopeja wastu wajutades, kinni hoiate. Parema käsi hoidke lapiti klaasi kohal, ilma et sellesse puudutaksite ja mõtelge (tahtke) kindlasti, et wett magnetiseerida tahate, nii et ta oma maitse muudaks. See wältab umbes kolm minutit, siis laske parema käe sõrmeotsjad umbes 3—4 minutit

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

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

Kui Teil tugew magnetiline wägi on, siis on wesi mille kohal paremat kätt hoidsite, wärske ja hapuka maitsega, wesi aga, mida pahema käega magnetiseerisite, saab leige ja õige wähe läilakas olema. Kolmas, magnetiseerimata klaas olgu wõrdluseks. Mida enam weemaitse muutunud on, seda suurem on ka Teie magnetiline jõud.

Harjutamine kasvatab magnetilist jõudu; aus iseloom, hea terwis, niisama ka puhtus 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 koguda (koondada). Terwet, tugewa tahtejõuga isikut, kes suigutajat usaldab ja walmis on enast tema mõju alla andma, on kõige parem suigutada. Peened, tundelikud ergud kõrgendawad weel wastu wõtliffust.

Nõrga tahtejõuga isikud peawad aga ennemalt oma mõtteid ainult ühe asja peale juhtima 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 juur ettefujutamise wõim on j. o., et

nad näit. mõnda tundmust ja ka mõne asja maitset õige elawalt omale ette kujutada võivad. Edasi on hõlbus sügutada heasüdamlisi, sõnakuulmisele harjunud, walfjate ehk punaste juustega isikuid, kellel õrn näofarm ja suured sinised, ka wehise wäljanägemisega silmad ja kitsas lõug on. Kindlaid määruseid on aga võimata üles seada. Sugulased on waimlise ühenduse (rappordi) tõttu headeks katseisikuteks ja naisterahwaid on jagedaste fergem hüpnootiseerida kui meesterahwaid. 10—15 aastased poisid on suu-remalt osalt head katseisikuid. Ülepea püüdkse 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 peaaugusse pannakse (istutakse). Katsum paari näitusega seda ära seletada.

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 kinni peab, s. o. kui mitte mõni teine mõte või ettekujutus teda selle esimese ettekujutuse juurest eemale ei juhi, ehk tema arwustamise- võim (mõistus) seda suggereeritud (pähe istutatud) mõtet waleks ei tunni- sta, siis muutub see ettekujutus ainuwaltise- waks mõtteks.

Uskumapanewal wiisil teise peaaugudesse istutatud mõte paneb nüüd selle isiku ettekujutusejõu tegewusesse ja selle järele, kui tugev selle isiku ettekujutamise võim ning une- ootus on, tuleb ka wäsimus tõeste. Sel kombel olete siis tema peale suggestioni mõju awaldanud. Ifsikutel, kelle peale fergeste suggestionide läbi mõju awaldada mõite, on kõigil enam ehk wähem tugev ettekujutamise võim, ka on nad walmis kõike uskuma, mis neile tõsisel wiisil ette kan- takse. Et nad ferged 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 võim tegewusesse ja muutub autosuggestioniks (enese ettekujutuse uskumine ja teoks tegemine).

Tubli hüpnootiseerija peab ootust ja ettefujutust elusse äratada oskama ja mida enam ta seda oskab, seda paremate tagajärgedega võib ta töötada. Mõistate jagedaste olete juba inimesi näinud, kellel hapude sõõride üle kõneledes wesi suhu jookseb ehk jälle niisuguseid, kes mõnda tundmust ehk ka mõne sõõgi maitset omale iseäranis elawalt ettefujutada võiwad. Mõtelge nende nähtuste üle järele — ja Teie saate hüpnootismuse kõigetähtsamast seadusest aru.

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

Ma ütlen kellelegi tõsisel, igasugust kahtlust ära kaotawal viisil:

„Teie pea peal on ämblik.“ Nii pea kui ta seda ütelist (uskumapanemist) usub, on ta suggestioni vastu wõinud. Sagedaste trehwar inimesi, kes ämblikkusi kardawad, ja selle läbi saab ettefujutus tiiremalt ja tugewamini elusse äratatud, nii et tema peaauges ämbliku ettefujutus (pilt) tõuseb. See ettefujutus muutub aga esimese suggestioni fordamise juures palju tugewamaks, nii et see isik ämbliku ronimist pealael usub tundma. Ettefujutus on seeläbi t u n d m u s e k s muutunud. Et siibimine juuste sees wastikuts lähed, tõuseb selles inimeses wajadus seda wastikut tundmust ära häwitada, ning ettefujutatud ämblikku äraajada tahtes, tõmbab ta käega üle pea. Sel kombel on tundmus liigutuseks jaanud. Suggestioni mõju on nüüd ära lõppenud, i. t. suggereeritud mõte on teise tugewama poolt förwale tõugatud. See isik usub, et ämbliku nüüd minema ajas, ja nõnda on wiimane mõte walitsewaks jaanud ning suggereeritud mõtte förwale 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 ettefujutusewõim elawalt tööle.

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

ehk teisest juigutamiseviisist kinni hoida, sest kõigil neil on ainsaks eesmärgiks juigutatava ootust ja ettekujutust elavalt äratada, nende tähelepanemist ainult ühe asja peale juhtida (kontsentreerida) ja roidumust sünnitada.

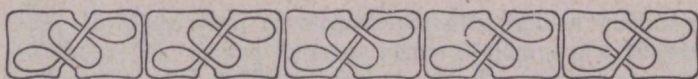
Sest mitte jelles ehk teises juigutamiseviisis ei seisal saladus, vaid ainult jelles, et osava suggereerimise (ettekujutamise) ja kohase talituse, tegemise läbi juigutatavas sel kombel ootust ja ettekujutust äratate, et eluleäratatud ettekujutus ja ootus teoasjaks saavad. Võite kindel olla, et neid juhatusi täites eesmärgile jõuate.

On esimene „uskumapanemine“ (suggestion) teoasjaks saanud, siis saab katse-isik juba Teie järgnevaid suggestionisid enam uskuma ja ootab neid, ning nõnda võib mõju palju kiirem ilmsiks saada. Ei lähe Teil esimese suggestioniga aga mitte õnneks katse-isiku ettekujutusvõimuu jeda võrt elusse kutsuda, et ta jeda, mis ütlete, t u n n e b, siis on Teil raske oma mõju laiemates piirides avaldada, sest et see isik Teie suggestionisid enam ei usu.

Suggestionisid antakse nõnda, et nad jätkjärgult mõju katse-isiku peale avaldavad, näit.:

„Teie jääte nüüd roidumaks, saate uniseks, see unine olek läheb ikka suuremaks; ta kasvab nii tugevaks, et Teie enam vastu panna ei suuda j. n. e. ehk: „Teie käewars läheb nüüd kangeks (tardunuks), Teie tunnete, kuidas ta ikka enam kangemaks läheb, kangenemine läheb ikka suuremaks, Teie ei suuda käewart peaaegu enam käämata, ta läheb nüüd nii kangeks, et misgi hinna eest enam kõverasse lasta ei suuda, Teie käewars on nüüd päriselt fange.“

Teie peate alati nii kaua ootama, kuni antud suggestion teoasjaks on saanud, tarvilisel korral peate ka suggestioni kordama, kuni ta täide läheb. Andke oma suggestionid kiirelt ja otustavalt, et sel inimesel järeelmõtlemiseks aega ei oleks. Nimult siis, kui wilunud olete ja kui Teil hea katse-isik on, võite ettevalmistamata suggestionidega töötada, näit. ütelda: „Teie käsi on fange.“



I. Otsekoheled suusõnalised suggestionid.

Järgnevatel katsetel on otstarbekas õige mõjuka sugereerimise omadust väljajharida, nõnda, et hüpnotiseerida mõisfite. Otse ümberpöörduo oleks, kui kohe kunstunessse suigutamisega peale hakafsite, sest enne peate õppinud olema, mõjukaid suggestionisid andma. Järgnevad katsed tulewad kõik ärkuel olewate katse-isikute juures ette wõtta, kunstunessse suigutatud ei tohi nad olla.

Ma tahan Teile nüüd katseid kergemast rängemani nõnda kirjeldada, et eesmärgile jõudma peate, kui Teil kõlbulik katse-isik on ja omale ka tõeste waewaks wõtate minu juhatusi truufüdamlijelt täita.

Nõnda siis himuga, enesefusaldusega ja püsivusega tööle!

1. Ettepoole langemine.

Selle katse läbiwiimiseks seadke ennaft katse-isiku ette, waadake temale kindlaste otja (filmade wahela, ninajuure kohta) ja ütlege: „Laske nüüd oma lihaksed täielikult lõdwale.“

Et näha, kas ta ka lihaksed tõeste lõdwale lastis, tarwitata teda õlast ainult kergeste edasi- ehk tagasipidi tõmmata. Kõigub ta kergeste, siis on ta lihaksed lõdwal ja katse läheb õnneks, ei anna ta aga liifuma, siis on tema lihaksed weel pinewil. Miifugust läbikatsumist pidage ka edaspidiste katsete juures meeles. See on wäga tähtjas.

Selle läbikatsumise juures ütlege tõsijel usumapaneval toonil: „Ma teen nüüd nõnda, et edaspidi kufute. Teile tunnete ennaft päriselt ettepoole tõmmatud olema,

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 lae.“

Gelmistel seletustel on otstarbekas katse-iskut selle vastu, mis teie suggestioonide tagajärjel sündima (teoks saama) peab, ette valmistada ja niisuguseid seletusi ei peaks ilmasi andmata jätama. Selle läbi, et katse-iskut juba ennemalt oskate uskuma panna, et see, mis ütlete, teoasjaks saab, kõrgendate märkja tema vastuvõtlisust Teie suggestioonidele. Et tema juba ette teab, mis sündima peab, siis ootab ta ka seda, mida suggesteerite ja selle ootuse tagajärjel elusse äratatud ettefujutus võib siis taktisamatalt teoasjaks saada.

Kardab katse-iskut Teie katseid, siis ärge ennemalt neid ette võtke, kuni Teie kõhaste 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, sirutage oma mõlemad käed välja, hoidke nad ihu külge puutumata tema oimude kohal ja tõmmake siis, kuna ühtelugu tema otja vaatate, piffamisi tagasi ja andke järkmised

suggestioonid:

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

Püüdkite ta ettemaatlikult finni, et ta maha ei kukuks ja häda ei saaks! Käige kõige katse-iskutega kõigesuurema hoolitsamisega ümber, mille läbi omale tingimata tarvilikku usaldust, ilma milleta ükski katse korda minna ei võid, võidate, ja pidage alati meeles, et i n i m e j e l u g a katseid

teete. Ärge ka Teile avaldatud usaldust iialgi furjaste tarwitage, 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 jägedaste fordama peate, enne kui jelle läbi sünnitatud mõju teise suggestioni läbi kõvendada võib. On Teil vastuvõtlik fatse-ist, siis aitab juba ühest suggestioni ojaft.

Sünnidmustif on siin järgmine: Teile ütlete fatse-istkule: „Teie tunnete ennast ettepoole tõmmatud olema.“ Kui jeda suggestioni uskumapanewal wiisil annate, siis usatafe ka jeda; et Teile aga ka oma terawa pilgu läbi teda järeilmõtlemast takistate, kas see, mis ütlesite, ka tõsi on, siis on ta peaaegu sünnitud Teile poolt jaggereeritud mõtet tõeasjana wastu võtma, Mida tugewam nüüd ootus on, jeda tugewam jaab „ettepoole langemise“ ettekujutus olema ja jaab teoasjaks. See jaggereeritud mõte muutub jellepärast, et ta ühegi tugewama mõtte läbi eemale tõrjutud ei saa (näit.: ma ei tunne, et mind ettepoole tõmmatafe), walitsewaks mõtteks — enese suggestioniks (auto-suggestioniks) — ja sellega tõeasjaks.

2. Tagaspidi langemine.

Ästuge fatse-istku selja taha ja ütlege, et ta oma filmad finni paneks ja kõik lihaksed täielisult lõdwale lajeks. Olete nüüd järele katsunud, kas lihaksed ka tõeste lõdwal on, ütlege: „Ma tahan nüüd teha, et tagaspidi langete. Teil ilmub tundmus, nagu saaksite tagaspidi tõmmatud, see tundmus läheb iffa tugewamaks ja wiimaks nii tugewaks, et sellele mõjule enam wastu panna ei suuda ja tagaspidi langema peate. Andke ennast rahulikult jelle mõju alla, ma püüan Teid finni.“

Hoidke oma käed tema kulla kohal, ja kuna kindlasti tema pea peale waatate, andke uskumapanewal ja suggestioniwiiselt mõjuwal wiisil järgmised

suggestioonid:

„Teie tunnete ennast tagaspidi tõmmatud olema, see tundmus läheb ifka juuremaks, üsna tugewaste tõmmataks Teid tagaspidi.“ (Kuna neid suggestioonisid annate, tõmmate oma käed piffamisi tagasi, aga ifka nõnda, et nad umbes wafja maad katse-istiku peast eemale jääwad.) „Andke ennast rahulikult selle mõju alla, ma ei lasse Teid kukkuda. Nüüd tõmmataks Teid ifka tugewamini tagaspidi, Teie tunnete ennast nii tugewaste tagaspidi tõmmatud olema, et enam wastu panna ei suuda. Teie ei jõua sellele mõjule enam wastu panna, Teie olete juba langemisel — wärisete — nüüd langete — langete —“

Ka fiin ärge laske teda maha kukkuda.

3. Tõukamine.

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

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

suggestioonid:

„Suruge filmad finni ja pange tähele, mis ma Teile ütlen: Teie tunnete tuult, mis minu kätest woolab; see tuul muutub ifka tugewamaks ja tõukab Teid minu kätest eemale. Teie tunnete ennast ifka kangemini minu kätest tõugatud olema, Teie ei suuda enam minu käte lähedusesse jääda,

ikka tugewamini tõugatakse Teid, tunnete, et enam vastu seista ei suuda, wärisete 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 kangel, et peaaegu iga inimese juures, kui ta rahulikult ja wastutõrkumata ennast Teie suggestionide alla annab ja oma mõtted nende suggestionide peale koondab, tagajärjerikkalt neid katseid ette võtta võite. — Enesestki arusaadav, et katse-isik ka siin oma lihaksed lõdvwale peab lastma.

4. Käewarre kangeks tegemine.

Kui kellegi käewart kangeks teha tahate, waadake ärapöörmatalt, kindlalt tema otja (ninajuure kohta) ja ütelge: „Ma teen nüüd Teie käewarre kangeks. Teie käewars lähneb nii kangeks, et teda enam kõwerasse ei saa; päris wõimata saab Teil olema oma käewart kõwerasse kiskuda. Sirutage nüüd oma käsi wälja, tugewaste, ikka tugewamini.“

Kuna suggestionide puhul ja ka enne seda tema käewarre lihaksed kergelt wajutate ja aegajalt õrnalt puudutades õlast sõrmeotsadeni pooni tõmbate, andke ühtelugu temale otja waadates järgmised

suggestionid:

„Teie tunnete, kuidas Teie käewars ikka kangemaks läheb — üsna kangeks. Teie käewarre lihaksed tõmbawad endid ikka kõwemine kofku ja jääwad päris kõwaks. Teie käewars läheb ühtesoodu kangemaks, nii kangeks, et teda enam kõwerasse ei saa. Teie tunnete, kuidas Teie käewars ikka kangemaks läheb, ta on juba nii kange, et teda enam liigutada ei saa. Teie käewars on nüüd täielikult kange, Teie ei saa seda enam liigutada. Katsuge teda liigutada, Teie ei wõi seda; mida rohkem katsete, seda vähem võite. Päris wõimata on Teil käewart liigutada.“

Kuna eelmiste katsete juures waja polnud mõju tagasi võtta, sest et langemisega juba mõju kadus, siis ei tohi Teie seda selle ja järgnewate katsete juures i l m a s k i

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

Mõju äravõtmiseks, siis kui katse-isik ärkvel viib, on küllalt, kui enne katset äraseletate, et niipea kui käja plakkutate või mõnda muud märki annate, mõju ka kohe kaob. Kangenemise juures on hea, kui kangeid keha-liiget fergelt õdrute ehk raputate ja siis sealjuures järgmised suggestioonid annate: „Kangeistus kaob ifka 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 meelega jünnitan, ifeenefest ei või ta iialgi tulla.“

Ärge laske oma katseisikute juures iialgi auto suggestiooni tõusta, s. t. temas ilmaški mõtet tõusta lasta, nagu ei võiks Teie mõju enam tagasi võtta, sest see on hüpnootismuse ainuke hädaoht. Teie peate temale ülespidamise ja tegewuse läbi näitama, et oma asja tunnete ja ennaft igas seisuforras aidata teate, et tagajärg nõnda ainult hea võib olla.

Kui kindlufeta ülesastumise läbi jelle ifiku mõtlema panete, et Teie oma asja hästi ei tunne ehk koguni midagi ei mõista, siis astub autosuggestion tegewuiesse ja võib Teile nii mõndagi tufka jünnitada.

Ästuge kindlalt wälja ja ütlege: „Kinkige minule oma täielik ufaldus ja olge kindel, et hüpnootismus, nii kui mina teda tarwitan, täiesti hädaohuuta on. Teie ei pruugi sugugi mures olla, ja pealegi annan Teile suggestioni, et kõik, mis kunstune puhul jündis, mäletada võite. Samase rahuliku jüdamega, nagu kodus õhtutel magama heidate, võite ka ennaft jelle mõju alla anda; mis Teie ootate, jaab tõeasjaks, oodate jellepärast ainult head, siis on tagajärjed ka ainult head.“

Teie peate oma katse-isikutega ja isikutega, kes Teie rawitsemise all seisawad, nõnda kõnelema, et Teie sõnu ufatafje; iga sõna, mis niifugufele ifikule ütlete, peab hästi

lähimõeldud suggestion olema. Teie ei pruugi neile sugugi ettekujutuse ja suggestioni saladusi täpi pealt 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 eksi da ei wõi. Teie ei tohi aga oma omadusega uhkustada, sest see mõjuks eemaletõukawalt ja ainult rumalad lasetsiwad endid ära kohutada. Mis ütlete, peab tõsi olema, ehk peate wähe-malt püüdma jeda usinuse ja harjutuste läbi tõeks teha. Jga mees annab ennast kergem katse alla, kui teab, mis tulemas on, ja findlaste ujub, et oma kunsti põhjalikult tunnete. Kui aga ilma seletust andmata kunstunese juigitama hakkate, hakkab katse-isit hädasõhtusid kartma, hädasõhtusid, mis ainult ettekujutuses seisawad.

Nus ijeloom, findel ja mõjuks ülesastumine, niisama ka rahuline järeilmõtlemine hoiawad Teid alati joowimata tagajärgede eest. Pange jeda õpetust ijeärastis tähele, ta toob Teile kasu.

5. Silmade kinni panemine.

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

Nüüd ütlege, et ta oma filmad kinni paneks, siis wajutage (wõite ka jooni tõmmata) oma kase sõrmega kergelt tema filmalaugude peale ja jeda nii kaua kuni järgmised

suggestionid

annate: „Pigistage nüüd oma filmad kowaste kinni, ifka kowemini, üsna kowaste. Teie filmalaud jääwad ifka rängemaks — üsna rängaks. Teie filmad jääwad üsna kinni,“ (Wõite sõrmed nii aeglaselt ära, et katse-isik jeda waewalt märgata wõib) ja nüüd — on nad nii kowaste kinni, et neid enam lahtri ei saa. Teie ei wõi oma filmi enam lahtri

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

Mõju tagasi wõtmine.

Lihtne puhumine filmade wahetele, ninajuure kohta, aitab juba mõju ärafaotamisefis küllalt. Seal juures ütelge: „See mõju on nüüd päriselt kadunud, Teie ei tunne omal miskit wiga olema!"

6. Katsu-iskik unustab oma nime ära.

Et see katse, mis palju rängem on kui eelmised, nurja ei läheks, wajutage oma parema käe nimetissõrmega esmalt kergelt ja siis ifka pisut kõwemini katsu-iskiku 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. Nii pea kui oma sõrme Teie otsaesiselt ära wõtan, kaob Teie mälestus ja Teie ei mäleta enam, mis Teie nimi on." Andke nüüd ühtelugu otja waadates järgmised

suggestioonid:

„Waadake kindlaste minu otja, Teie unustate oma nime ära. Teie nimi kaob ifka enam mälestusest, ja nii pea, kui oma sõrme Teie otsaesiselt wõtan, olete oma nime päriselt ära unustanud." Nüüd wõtke oma sõrm piffamisi ära, nii et see waewalt märgataw on ja suggereerige edasi: „Teie nimi kaob ifka 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. Katsuge oma nime wälja ütelda, Teie ei wõi seda, sest et ta ära unustanud olete, Teie ei tea enam kudas Teie nimi on."

Wäga huumitaw on näha, kuidas see isik äraunustatud nime asjata püüab meelde tuletada, ta silkitab käega üle pea, sügab kõrwa tagant j. n. e. fortjutab otseärsist ja teeb kõiksugu wigurisid, kuid see kõik on asjata, kuni

mõju tagasi võtate.

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

Platsutage käja, puhuge talle ninajuure peale ja ütlege: „Nüüd teate oma nime jälle. Kuidas on Teie nimi?“ On ta öieli wastanud, siis ütlege temale wõõraste suggestionide wastu kaitseks ja rahustuseks weel järgmist suggestiwilisel wiisil:

„Mõju on nüüd kadunud ja Teie mäletate oma nime jälle täieste hästi. Teie leiate, et Teie mälestus selle katse läbi märksa ka rästatud jai. 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 päriselt wõimata, selle asemel aga tunnete omal iga katse järelle parem olema kui ennemalt.

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

7. Pänk kepp.

Pange üks kepp pörandale maha, siis waadake kindlaste katse-isiku otja ja ütlege: „Nüüd ei ole Teil enam võimalik seda keppi üles tõsta, Teie ei saa teda enam kätte, sest ta on kui pörandale külge finni kaswanud.“

• Tõmmake paar joont üle fepi, nagu tahaksite teda pörandale külge kōita ja andke, kuna joonte tõmbamisest edasi jätkate, ja seal juures katse-isikule kindlaste otja waatate, järgmised

suggestionid:

„See kepp kasvab ifka rohkem pöranda külge kinni. Ta on nüüd nii kõwaste pörandaga ühte kasvanud, et Teil üsna mõimata on teda üles tõsta. — See kepp on nii kõwaste pöranda külge koidetud — nii kõwaste, et Teie teda enam ära võtta ei saa. Katsume teda üles tõsta, Teie ei mõi seda enam; mida rohkem Teie katsete, seda vähem jõuate.“

Mõju võtke käeplastamisega ja suggestioniga: „Mõju on kõrwale saadetud, Teie võite kepi jälle üles tõsta,“ tagasi. — Ränkadel kordadel tuleb ifka filmade wahela, ninajuure peale puhuda.

Ärge laske ennaft mõne katse luhtamineku läbi araks saada, waid harjutage nii kaua, kuni eesmärgile jõuate. Ei lähe katse ühe inimese juures korda, siis seijab põhjus juuremalt osalt jelles, et see inimene jellele katsele kõlbulik ei ole. Võtke teine inimene ja Teie jõuate, peate eesmärgile jõudma! Iga katse järele laske katse-isikut puhata, enne kui järgmise katse ette võtate.

8. Käed taskus kinni.

Ütelge katse-isikule, et ta oma käed tasku pistaks, siis waadake findlaste tema otja ja ütelge: „Ma teen nüüd nii, et Teie oma käsa enam taskust wälja ei saa, otsekui oleks Teie käed taskusse kinni kasvunud. Päril mõimata saab Teil olema käsa taskust wälja tõmmata.“

Tõmmake paar joont üle tema käte ja kuna neid fergelt wajutate, andke järgmised

suggestionid:

„Waadake minule findlaste otja! — Pistke oma käed kõwaste tasku, kõwaste, üsna kõwaste! Teie tunnete kudas käed Teil (wajutage fergelt tema käsa) ifka enam nagu tasku külge kinni kasvatsiwad. Teie käed suruwad endid ifka kõwemini taskusse. Teie ei saa neid enam wälja. Teie ei saa oma käsa enam taskust wälja, katsume seda,

Teie käed on kui tasku külge kinni kaswanud, päris mõimata on Teil neid wälja wõtta, Teie käed on kui kinni kaswanud."

Mõju tagasi wõtmine.

Olete ära näinud, et katseisik tõeste enam oma käja taskust wälja ei saa, siis wõtke mõju tagasi, kuna käeplakjutamisega märku annate, et mõju lõppenud on, tema käja fergelt õõrute ja juggereerite: "Mõju kaob ikka enam — ja nüüd on ta päriselt kadunud, Teie wõite oma käed jälle taskust wälja wõtta. Kudas tunnete enesel olema?"

9. Mõiaring.

Astuge katseisikuga keik tuba ja ütlege temale suggestiivlisel wiisil: "Ma tõmban siin ühe joone läbi õhu, mis nagu nägemata sein toa kahels jaotab. Üle selle koha, kuhu nõiajoone tõmban, Teie astuda ei saa, otsekui seiaaks seal müür ees, millest Teie läbi murda ei suuda."

Kui paar joont üle põranda tõmbanud olete, waadake katseisikule kindlaste otja ja andke järgmised

suggestionid:

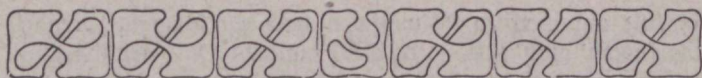
"Selle magnetilise nõiajoone läbi on nägemata aga tõsine takistus tõusnud. Teie ei wõi enam üle selle koha astuda, kuhu joone tõmbasin. Teil on päris mõimata temast läbi murda ja üle toa astuda. Katsuge nõiajoonest läbi murda, Teie ei saa seda enam, ja mida rohkem katsute, seda wähem wõite."

Mõju tagasi wõtmine.

Tõmmake wastuksi üle selle koha, kuhu nõiajoone tõmbasite, paar joont ja ütlege: "Mõju on kõrwale saadetud, Teie wõite jälle astuda, kuhu soovite." Kui otja waatamine tema peale ehk liiga sügawat mõju on avaldanud, siis puhuge temale filmade wahlele ja küsige siis: "Kudas tunnete enesel olema?"

Soomitaw on, et Teie ise weel mitmetfugu katseid wälja armakfite ja endid nendega harjutakfite. Olgu siin weel paar katset näpunäiteks juhata tud :

1. Katse-isk 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. Waimlised suggestioonid.

Waimlisi suggestioonisid andma, tähendab, mõttes antud (nõnda siis mitte suusõnaliste) suggestioonide läbi teise inimese peale sedavõrt mõju avaldada, et ta hüpnotiseerija tahtmist täidab.

Teie küsite: „On siis üleüldse võimalik waimlisi suggestioonisid anda, i. t. oma mõtteid ja oma tahtmist teise inimese peale üle viia?“ — Kaaluge järele, kust see küll tulla võib, et kui ühest inimesest kõnelema hakatakse mõi tema peale mõeldakse, see tuppa astub? Kas Teie ei ole veel tähele pannud, et keski inimene sellest rääkima hakkab, mille peale just elawalt mõtlejate? Kas Teie ei ole veel ilmaski teise inimese mõtet äralugenud (ta mõttest aru saanud, nagu üteldakse)? Mõtelge selle üle järele, siis leiate peagi, et see kõik mitte „paljas juhtumine“ ei ole.

Ma ei leia sugugi tarwilikust Teile tõendusi tuua, et waimlised suggestioonid ja mõjuawaldused võimalikud on. Sest ma tean, et Teiega niijama sünnib, nagu minu teiste õpilastegagi, kellele isiklikult õpetust annan. Mida vähem need niisuguse võimaluse sisse uskusiwad, seda suurem oli nende imestus ja waimustus, kui nende efimesed katsed minu juhatusel all õnneks läksiwad.

Et õpehimuline niisuguste suggestioonide läbi omale wägewa võimu 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 hukatuseks õpehimulisele enesele. Ma wõin kindlaste ütelda, et see õpehimulisele kindlaks hukatuseks on, kui ta ühes suurema wõimu omandamisega, tahtejõu kaotamisega oma iseloomu järk-

järgult ausameelisemaks välja ei hari ega kaswata. Nendest märkustest olgu küllalt, et Teie näidata, kui tarwilik ausameelsus on. Tema kaswamine peab tahtejõu kaswamisega käsi- käes käima.

Teie iseloom ei ole mitte ainult Teie kaswatuse, vaid kõigepealt kõigi Teie enese mõtete wili, mis mitmesuguste põhjuste tagajärjel mitmesugustele radadele juhitud on. Inimene on, mis ta mõtleb; see on iseloomu terve jaladuse jeletus. Kui oma iseloomu ausameeliselt tahate teha, siis on Teil waja ainult oma mõtteid muuta: mõtelge puhtalt ja ausalt, siis muutub isegi Teie keha mõtete mõjul ilusamaks ja meeldiwamaks.

Teisels peate oma tahtejõudu kaswatama, kehalt walitsusewõimu ära kiskuma ja seda oma tahtejõu kontrolli alla jeadma. Sest nii kaua kui keha waimu tema püüetes tatistab, ei suuda Teie jalajõudusid omandada. Olete kord oma keha, oma lihaliku inimese oma tahtejõu alla pannud, siis on kõik wäga lihtne. Teil pruugib siis ainult elaw ihaldus olla, et see eht teine asi sünniks; ilmaški ei tohi Teie kahelda, kas Teie tahtejõud soowitud asja sünnitada wõib, sest kõigewähem kahtlus murrab tahtejõu. Teie peate tingimata uskuma, et tahtejõule miski asi wõimata ei ole. See usk inimese omaduste ja jõudude sisse on walekaswatuse ja õpetuste läbi ärahäwitatud, teda tagasi wõita on wäga ränk, ainult jätkjärgult wõib äranägemiseni jõuda, et meie tahtejõul piirita wõim on. Sellepärast peame esmalt üsna wäiksete, fergete katsetega algama; mida suuremaks siis usaldus meie eneses endi omaduste wastu kaswab, seda suuremaks kaswab meie wägi.

Wäga tähtjas on, et õpehimuline katsete juhuslike suhtamine puhul usaldust enese omaduste sisse kõikuma ei lasteks hakata, sest et ühes sellega tema wäe alusmüür kaduma läheb.

Mõtete koondamine (kontsentreerimine).

See on omadus, oma terwet tähelepanemist selle peale juhtida, mis kätte saada tahate. Misti asja läbi ei tohi Teie oma mõtteid teistale pöörda lasta. Teil peab wõima-

lit olema oma mõtteid ühe keskpunkti peale koondada, nagu päikese kiired „päewaklaasi“ läbi ühe keskpunkti peale koondatud saavad ja selle läbi wäe poolest märkja kasuawad. Esiotja segawad Teid katsete tegemise juures muidugi Teie keha lihaste masinlikud liigutused, millepärast tarwilik on, et oma lihasteliigutuste, niisama ka halbade kombete ja firede üle walitsema õpiksite. Selleks on sündsad järgmised

harjutused:

Istuge wabalt ühe tooli peale, laske kõik oma lihased täielikult lõdwale ja katstuge umbes wiis minutit päris liikumata istuda; Teie ei tohi mitte ühegi lihasega tuisatada, ühtki liiget liigutada, Teie terwe tähelepanemine peab selle peale juhitud olema, et üsna rahulik oleksite. Seda harjutust mõite järkjärgult pikendada, kuni juba 20 minutit liikumata istuda mõite. Siis alles algage uut harjutust.

Sirutage oma parem käsi, peopesa allapoole, paremale poole wälja ja hoidke ta õlatõrgusel. Seal juures pidage jõrmeotsi hooliga 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 pahema käega ja selle järele ka jalgadega, kuna neid wälja sirutate.

Mõite üüff paberit ja katstuge 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 ettekujutuse wõimu, et elawaid mõtteid wäljakiirgada wõiksite lasta. Seadke lihtne ajaleht oma ette laua peale, filmitsjege seda tähelepanelikult, pange siis oma silmad finni ja katstuge waimus selle pilti wõimalikult selgeste ja elawalt omale ette kujutada. Pärast mõite tuttawa inimese päewapilt, wõi mõni kuju. Edaspidijätk

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

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

Paremateks arusaamiseks järgnewateist waimlise suggestiooni katsetest, seletan Teile 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 igaüks teie seast hääle, walguse ja soojuse lainetest kuulnud. Et meie aga ühtelugu otse mõttelainete meres wiibime, siis on arusaadam, et nende wastu enam ehk vähem nüris oleme jäänud.

Kui kellegi peale mõttelainete läbi mõju awaldada tahate, siis on arusaadam, et Teile mõttelained märksa tugewamad peawad olema kui harilised; aga mitte ainult nende tugevus ei ole otustaw, waid lainetewälja-
saatja ja nende wastuwõtja wahel peab enam ehk vähem 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 kedagi millegiks sundida, siis tunneks ta loomusunnil, et tema peale wastu tema tahtmist mõjutakse ja ta paneks masinlikult Teile mõttelainetele wastu.

Loodus ei ole inimest mitte katseta niisuguste wägede alla andnud; sest mida enam inimene waimlise mõju wastu wastuwõtlik on, seda kindlamini 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 sagedaste väga kahjulikud, sest et neid juuremalt osalt wiha ja põlgustega segatult tagasi lükatakse. Mõnda lõikab ka mõtteilmas igaüks seda, mis ta külwanud on.

Mõttelained, olgu nad misjугused tahes, äratavad vastumõtlifkudes isifutes samajugust hõljumist (lainetamist). Wiibib näit. keegi nuftras meeleolus (madalad pifaldased 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 rõõmsamaks. Nähtusi, kudas elawad mõttelained teiste peale mõju awaldawad, wõite ise igalt poolt leida, kui aga tähele panete.

Wähemad katsed.

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

Walige õige vastumõtlif isif, keda wäga kerge hüpnosiseerida on ja kes Teiega heas waimlises ühenduses (meeldiwus, armastus) wiibib. Laske teda tooli peale wabalt istet wõtta ja ütlege temale: „Pange oma filmad finni ja ärge mõtelge millegi peale; kui nüüd päris wagaheks olete jäänud, siis hoidke oma parema käega oma parem ninasõõrm finni, hingage terve katse puhul üsna pikkamisi ja sügawalt ainult pahema ninasõõrme läbi, sest et jarnane hingamine wäga rahustawalt mõjub ja ärge mõtelge millegi peale, et mul wõimalik oleks oma mõtteid kergem Teile sisse anda. Ma wõtan omale nüüd ühe lihtsa numbri ühest kuni kümneni mõttesse ja istutan selle siis Teie peaajusse. Kui seda märkate, siis ütlege wälja, misjугune nummer see on, et näha wõiks, kas see ka see on, mis ma mõtlesin. Ärge aga seda wiga tehke, et ise ühe numbri peale mõrlete, enne kui mul wõimalik on olnud oma mõtteid Teie peale üle wiia.“

Pange nüüd tähele, et ta ühemõõduliselt läbi pahema ninasõõrme hingaks ja hingage temaga ühtlasi. Siis istuge tema ette, wõtke ta pahem käsi oma paremasse kätte, nii et oma sõrmedega tema käesela ja pöidlaga tema pöidlakuki peale, esmalt taja siis ifka wähe tugewamini, waju-tada wõite. Oma pahem käsi pange tal nõnda pea peale, et, kuna parema käega tema kätt wajuutate, paremaga jelsa-

mal ajal niijama tugewalt tema otsaesise peale wajutada mõiksite. Muidugi on harjutust vaja, et see kõit ühtlasi sünniks.

Runa nimetatud kolme koha peale (pahem käeslg, pahem põidlanuff ja otsaesine) ühel ajal, esmalt fergelt, wajasuforral pisut tugewamini, aga mitte walusünnitades, wajutate ja seal juures temale terawalt otša waatate, mõtelge õige elawalt omast walitud numbri peale ja tahtke seda ühtesoodu sõnas ja fujus oma katseisiku pähe panna. Selle läbi tõusewad mõttelained, mis, kui nad küllalt tugewad on, katseisiku peajus samasuguseid hõljumisi ülesäratawad ja temas Teie poolt mõeldud numri arwu ja fuju 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 iseäralikul kombel fergemalt; siis katsuge sõnadega, hiljem terwete lausetega jedasama. Alles siis, kui need katsed hästi forda lähewad, algage samasuguseid katseid sel kombel, et Teie katseisiku külge ei puudu.

Suuremad katsed

on niisugused, kus katseisik enam Teie lähemas läheduses (Teie toas) ei wiibi, waid kusgil teises paigas, seega Teie otsekohele mõju alt wäljas on.

Hoolitsege jelle eest, et ümberringi kõit wainne oleks, et misgi asi Teid ei segaks, istuge wabalt tooli peale, pange oma silmad finni ja laske lihaksed täielikult lõdwaale. Paari minuti pärast mõtelge kindlasti kellegi tuttawa peale, kes Teiega heas ühenduses (meeldimuse, armastuse) wiibib ja katsuge teda enesele nii selgeste kui wähegi mõmalik ette fujutada. Siis saatke oma waimlised suggestioonid wälja. Arge seal juures aga iialgi jeda suurt wiga tehke, et sugereerite: „Teie peate jeda ehk teist tegema!“ Sundust ega käsku ei tohi Teie ilmaški peale panna, sest et katseisik niisugustele suggestioonidele wastu paneks; suggereerite aga, et katseisikul wajasus, soow ehk ihaldus on, jeda wõi teist teha, siis jääb ta arwamisesse, et see ta oma soow on. Runa omale waimus õige elawalt ette fujutate, kudäs katse-

isik kõit täide jaadab, mis suggereerite, andke umbes järgmised suggestioonid (muidugi mõttes):

„Teil on nüüd soow minu juurde tuppa tulla; see on otse ihaldus ja kasvab ikka suuremaks. Teie ei või enam vastu panna. Teie jõuate kindlale otsusele, vajadust, minu tuppa tulla, täita. Miski asi ei või Teid selle otsuse rai-
desaatmises takistada, Teie teete nõnda ja tulete minu juurde. Teie lahkute nüüd sellest paigast, kus viibisite, sest Teil on tung minu juurde tulla. Teie ei mõtle muu asja peale, miski asi ei või Teid takistada. Teil on elav 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 isik rahutumaks jaab, senisest paigast lahkub ja Teie juurde tuleb.

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

Ärge temale aga iial awaldage, et teda tulema jundisite, sest kui ta teab, et Teie mõju all viibis, paneb ta järgmistele katsetele kindlaste vastu. Ja juhusline luhtaminek võiks siis Teie terwet eneseusaldust kõigutada.

On katjed lähema ümbruskonna isikutega õnnestanud, mõite kaugemalt walida. Esiotsja kahtlete muidugi nende katsete kordamineku juures, ja mõite sellepärast ka oma mõtteid ainult nii kaugele jaata, kui sellest tagajärge loodate. Sätlate aga oma katjeid usinuse ja püsivusega kauemat aega edasi, siis jõuate peagi äranägemisele, et waimujõule üldse piirifid pole pandudgi, ainult need, mis ise oma nõrgas usus ja usalduse puuduses oma omaduste kohta seate.

Ja nüüd astume kunstinesse suigutamise juurde.



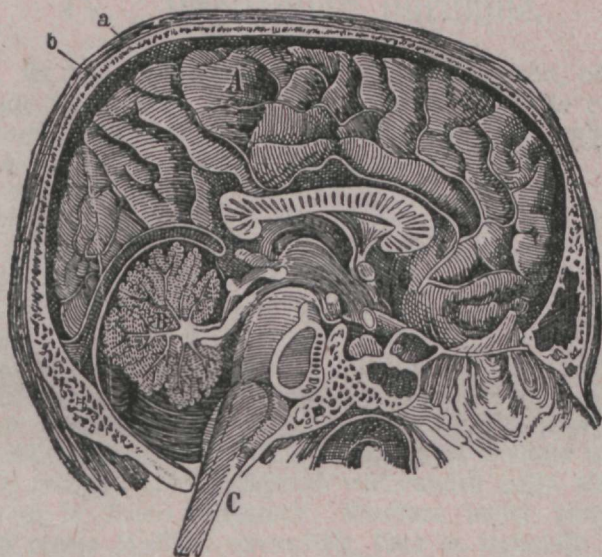
III. Kahkekordne meelemärkus.

Et igamehele võimalitult teha, hüpnotismuse üle enam ehk vähem erapooletult otsustada, tahan lugejaid kõigepealt väikese ja suure peaaju omaduse ja tegewusega tutvustada.

Suuresolew pilt näitab inimese mõlemaid peaajusi. Ülemine, suurem osa on ärkvel-olekus tegewuses olev „suur peaaju“ (cerebrum), alumine, märksa väiksem osa on, n. n. „väike peaaju“ (cerebellum). Suur peaaju seisab suurest hulgast näärmetest koos, mis sel ajal, kus inimene ärkvel on, üksteisest lahus wiibivad, nii et nad endid wabalt liigutada woiwad; pealegi on siis kõik põiekesed werd tungil täis ja wiimase piirini põnewuses. Suure peaaju tegewus on igaühele tuntud, siin walitseb tahtmise- ja arvustusewõim ja kõik teha liigutused sünniwad siit wäljaminewate erkude mõjul, kuna jälle teised ergud tundmuse suuresse peaajusse, mõistuse pejapaita juhivad. Suure peaaju täielik tegewus ja tema walitsus teha üle tähendab ärkvel-olemist. Une esimene põhjus seisab suure peaaju põiekestes ja näärmete kofkulangemises, kuna teiseks põhjusteks on, et weri selle kofkulangemise tagajärjel tagasi surutakse ja temale wõimataks tehtakse peaaju peenematesse kanalidesse tungida. Näärmete kofkulangemisega kaob ka suure peaaju waimline tegewus ja seda seisuforda nimetame uneks.

Niipea kui suur peaaju oma tegewuse seisma jätab, wõtab väike peaaju selle oma peale. Väikese peaaju tege-

wus on teistsugune kui suurel. Suurel peaajul on enam ehk vähem tugev arvustamisewõim, (lõbikaalumise võim), kuna väike lõik lõbikaalumata vastu wõtab, nagu jeda une, iseäranis kunstune juures näeme. Väike peaju mõjub erlude kaudu otsekohe teha peale ja selle tõeasja läbi on kunstunesses suigutajal wõimalik mitmesuguseid tundmusi, ettekujutusi j. n. e. tahtmise järele wälja kutsuda ehk wä-
hendada.



Inimese mõlemad peajud.

A) Suur peaju; B) Väike peaju; C) Pitendatud übi;
a) wäline nahk ja lihased; b) pea kapsel.

Kunstunesses suigutamise kunst seisab peaaugjalikult siis jelles, et suure peaju tegeruust lõpetades, osawalt wäikese peaju tegeruust tarwitatakse. Niipea kui meie ärkwel olles millegi asja peale mõtleme, jattub teatud oja peaju näär-
metest liikumisesse, misjuguft liikumist arvustamisewõim

(mõistus, selge otsustamine, õige arusaamine jne.) korraldab; juhtub aga, et mõned näärmed magamise ajal liiguvad ja nõnda ettefujutused tekivad, siis ei leia nad arvustusevõimu poolt korraldamist ja nendest sünnivad segased unenäod. Hüpnootiseerija võib tahtmise järel teatud osa näärmetest liiguma panna, nõnda siis mitmetesuguse ettefujutusi elusse kutsuda; et aga arvustamisevõim puudub, siis jäävad elusfutsutud mõtted tõenäoliselt ja viiakse ka läbi (tehakse 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 õieti otsustada, puudub, siis sattub see tundmus ettekujutusewõimu woli alla ja magaja näeb tormist und. Kui magaja oma sojad jalad waiba alt wälja ajab ja jalad ära jahtuwad, siis saab ta sellest ainult osalt aru, ettekujutusewõim wõib aga mõjuda, et magaja unes näeb, nagu kõnniks ta paljajalu külmal põrandal eht wee sees. Tõmmataks magaja kõrwal kord paufudes pudelist wälja, näeb magaja unes, et ta sõjas on, jne. Kõigewähem põhjus paneb kohased näärmed liikuma ja nad liiguwad iga ilmajuga kontrollita, nii et kõigemeeletumad mõtted ja segased unenäod tekivad. Minuke wahel loomuliku ja kunstune wahel on, et wiimase puhul sünnitatud ettekujutused palju elavamad on ja kauem wältawad. Kunstune puhul pannakse wäike peaaegu täielikult tegewusesse, kuna ta loomuliku une puhul ainult wahel tegewust avaldab.

Loomulikus unes on igaüks iseene hüpnotiseerija, ta ei sünnita mitte ainult ise und (une ootamine ja autosuggestioonid), waid annab ka juuremale hulga unenägudele põhjust; kunstunes on see, kes und sünnitab, wõeras isik ja ta ettekujutusi kutsub see wõeras isik wälja.



V. Kunstune sünnitamine loomulikult unelt.

Esimene katse.

Astuge ettevaatlikult, aga kindlal ja muul ja kindla tahtmisega magaja juurde; ütelge temale siis pakkumisi ja selgelt, nõnda et 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 fordage 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) järele seatud ja Teie võite mitmesuguseid ettekujutusi välja kutsuda. Et und veel sügavamaks muuta, hoidke näituseks oma taskurätik magajal nina all ja ütelge: „Ma tarvitatan nüüd Teie une sügavamaks muutmiseks õige, õige vähe floriformi. Et unerohu imewähe ja see pealegi veel ühe teise uuemal ajal ülesleitud rohuga segatud on, siis võite ilma mure ja kartuseta seda juigutamise abinõu tarvitada. Teie tunnete ennast üsna rahul olema ja Teil on suur igatsus õige sügavalt ja tugevasti magada, sest et väga hästi teate et, mida sügavam uni on, seda mõnustam omal olema tunnete. Tõmmake nüüd viis korda sügavalt ja korralikult hinge.

1. Teie tunnete, et magamisel vajadus 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 väljalaotada võiks. Kui ma jälle Teiega kõnelen, kuulete mind üsna selgeste ja mõistate ka väga hästi. Ka võite minuga kõneleda ilma et üles ärkafsite. 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 iseloomuga karvapealt tõkku sünnib. Et Teie ilmasi kimbatusesse 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. Dialgi 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.

Räätab nõnda siis magaja sügavamale hingamise läbi, et ta sügavas unes viibib, siis ütlege: „Teie magate rahulikult ja sügavalt, Teie tunnete enesel väga mõnusa olema ja võite minuga kõneleda ilma et ärkafsite.“ Peakse seda isikut, mis väga sagedaste ette tuleb, raske olema kõnelemisele sundida, siis silitage tema kõrvalme ja lõuga ja ütlege: „Teie tunnete, et kõnelemine Teil fergemaks muutub. Tehke oma suu lahti ja pange jälle kinni, nii sagedaste, kuni üsna tase kõneleda võite.“ Paari harjutuse järele küsige: „Ütelge mulle, kuidas tunnete enesel olema?“ Seletab see isik, et ta enesel üsna mõnusa tunneb olema, siis andke temale järgmine ülesanne (posthüpnotiline suggestion): „Tulemal ööl langete minu nõudmise peale ka ilma unerohuta sügavasse unesse, iialgi ei ärka Teie, kui ma öösel Teiega kõnelen, Teie uinute isegi veel sügavamini 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 kasutoov on ja Teie teda karta ei tarvitse. Ma tahan Teile nüüd väikeste ülesande anda, mis väga

ferge täita on, aga sellega ühes Teile näitama peab, kui vägev minu mõimine on. Homme õhtul (walige aeg, mis Teile katse-isikule jünnis, ehk ka mõni teine ülesanne) tulete minu juurde ja palute minu käest paberossi; Teil ei tule aga mõttesjegi paberossi ise juitsetada, waid kingite ta (nime taga mõnda enesele kui ka katse-isikule tuntud naisterahwast) temale, kuna selle wastu omale tema käest ühe pütfinööbbi palute."

Korrake seda suggestioni jägedaste ja küsige siis, kas ta kõigest hästi aru saanud on ja seda ülesannet ka täita tahab. On ta jaatawalt wastanud, siis ütelge: "Teie uni muutub nüüd fergemaks, Teie magate harilikku ajani ja ärkate siis õige wärskelt ja rõõmjas tujus üles." Siis lahuge magaja juurest ja laske teda rahulikult edasi uinuda.

Peaksite päewa jooksul selle isikuga kofku puutama, siis ärge kõnelege sellest, mis sündinud, jönnagi. Suuremalt osalt ei tule ka jellal isikul kunstune puhul jaadud ülesanne enne määratud aega meeldegi. Kui aga nüüd ülesande täitmise filmapilt (teineford paar minutit warem) kätte jõuab, siis tuleb temale suggestioni meelde, aga ta tunneb ühtlasi ka häbi, seda täita. Tihtri mõtleb ta enesega weel natuke aega, aga tungile, suggestioni täide jaata, ei jõuda ta wastu panna. Walige meelega weidrad suggestionid, niijugused, mida katse-isik täie arwustamijewõimu juures tagasi lükkaks, et tema suggestiwilise wästuwõtlikkuse piiri üle jelgusele jõuaksite. Ärge aga niijuguseid suggestionisid andke, mis katse-isikule halbtust mõikswad walmistada.

Teine katse.

Ästuge umbes 10—15 aastase magawa lapse juurde ja ütelge rahulikult toonil: "Sa magad sügawalt ja kõwaste; et sinuga kõnelen, ei tafia sinu uinumist sugugi, waid ja magad rahulikult edasi ja mõid mulle wastata, ilma et ärkaksid. Maga rahulikult edasi. Kudas tunned enesel olema?" Nüüd kas ärkab laps üles, ehk wastab, kui osawalt talitanud olete. On laps wastanud, et ta enesel hea tunneb olema, siis olete loomuliku une kunstuneks muutnud ja mõite nüüd kõiki selle ijeäralsusi wälja kutsuda.

Suuremalt osalt saab Teil, kui vähegi ennaft harjutate ja ettemaatlikult talitate, forda minema, loomulikkude kunstuneks muuta. Ja Teie näete ära, et siin mingisugusest hädast juttugi ei või olla. Kõikides elus nii kui ka haiguste parandamises j. n. e. etendab järele hüpnootilise seisukorra väljakutsumine õige tähtsat osa, sest et ühelgi teisel kunstuneks suigutamise viisil nii häid tagajärgi pole. Kui palju kasu võiks see õiglasel ja kasupüüdmata viisil tarvitades saada.

Näituseks olgu siin lugu, kuidas nii mõnedki inimesed kellel kunstunest vähemasti aimdust pole, hüpnootilise ühenduse jalaleseadmisega valmis saavad. Üks naine tuli erguhaiguse pärast minu kõnetunnile. Ma nägin ära, et tema perekondlikel oludel temale palju meelehärmu ja pahandust jünnitavad ja palusin, et ta minule selle üle tõtt kõneleks. See naine jutustas minule nüüd järgmist: „Ma olen üheksa lapse ema, nad elavad kõik, ja meie majandusline seisukord ei oleks sugugi halb, kui minu mees mitte teiste naisterahvaste peale nii palju raha ei raiskaks, kuna mina lastega puudulikult pean läbi ajama. Tema eluviisi sain juhtumise kombel teada. Minu mees tuli nagu harilikult liiga hilja kodu, ta oli kaunis joobnud ja tegi minule, nagu alati, kõiksugu etteheiteid; ma ei lausunud selle kõige peale midagi ja ta jäi ka varsti magama. Unes aga unistas ta oma lipakatest ja hüüdis neid nimepidi; ma küsisin nüüd seda ja teist nende ja tema vahelise seisukorra üle järele, ja kui ta mulle vastas, pärisin kõige üle järele, mis mind huvitas ja sain ka soovitud vastused, ilma et ta ülesärkanud oleks. Ma ei ütelnud temale enam midagi, tegin aga otsuseks, hommikul teda lipakate pärast noomida. Kuid tagajärg oli hoopis teistsugune kui ootasin. „Sa truudujeta nõi, võid õige unes ostad 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 käib minuga veel pahem ümber, kui ennemalt. Alalised riid ja meelehärm on ka minu erguhaiguse põhjuseks.“

Nõnda läks siis sellel naisel teadmata õnneks hüpnootilist ühendust enese ja oma mehe vahel jalale seada,

aga et tal kunstunest aimdustiti 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 abikaasa saanud. Oleks see naine oma mehega siis kõnelema, kui see magas ja temale silmade ette toonud, kui kõlmatu niisugune liiderlik elu on, siis oleks mees ülesärkades hoopis muudetud olnud, ilma et selle põhjust teadnud oleks, sest ta ei mäletanud midagi. Naistel oleksivad ohjad alati kätte jäänud, ta oleks mehele ainult ütelda tarvitanud, et see üles ei ärkaks, kui ta unes temaga kõneleb, et mees teda jälle armastama hakkab ja korralitult meheks saama peab.

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

Ühendus (rapport).

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

Ühendust seatakse mitmel viisil jalale. Kõigeparemini on järgmine: Teie seate ennast katseisiku pahemale poole ja panete oma parema käe tema kula, pahema aga otsaesise peale. Kuna nüüd tähele panete, kas Teie käte soojus tema pea soojusega ühesarnaselt saab, mõtelge kindlasti, et see isik ennast Teie mõju alla peab alandama, et ta ergud õige rahulitult jäävad ja et ta väga kergesti unele suikuda 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 järele, mis ühenduse jalaleseadmisel kuulutab, nii pea kui see tundmine lõpeb.

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



Ühenduse jalaleseadimine, käja suigutava pea peal hoides.

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

Kolmas, niisama ka hästi mõjuv viis on: Teie istute katse-isiku ette, olete mõlemad mees- ehk nais-terah-

wad, siis seadke põlwed üksteise wastu ja pange oma käed peopesajapidi tema põlvede peale; katse-isi! aga peab nõnda oma käed Teie käte peale panema, et teie põidla otsad wastameši puutuwad. Ka siin annab tundmine kõige paremine märku, millal ühendus küllaldaselt jalale on seatud. Alles siis võite hüpnootilist und sünnitama hakata.

Keljas wiis: Õstuge katse-isi! 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. Võigemõjukam 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, kuidas teiste isikute juures hüpnofilist und sünnitatakse, et ta sellega tuttavaks saaks. Sest juuremal 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 olema ja ise soovivad, et neid uueste kunstunestse suigutatakse, siis hakkavad nad enam usaldama ja neid on sellepärast siis kergem oma mõju alla paenutada.

Teie panete isiku, keda hüpnofilisesse unesse suigutada tahate, tooli peale istuma, seljaga vastu walget, ja ütelge temale, et ta oma lihaksed lõdvale laseks. Hoolitsege siis waiksuse eest ja et mitte väga palju walguist toas ei oleks. Kunstlistest walguistustest on roheline ja sinine kõigeenam otstarbekohased. On toas küllaldaselt waikne ja niisugused isikud, kes ehk suigutatavale wastumeelt on, eemale saadetud, siis küsige veel kord, kas suigutatawa ehk ei karda. Seletab ta, et ta ei karda ja katsele walmis on, siis seadke ühendus ühe ülemalkirjeldatud wiisi järele jalale. Selle peale astuge pahemalt poolt suigutatawa juurde, pange oma parem käsi kergelt tema pea peale pöidlaga otsaesist puundudes, ja wõtke pahema käega tema paremast käest, wäljast-

poolt kinni. Suigutatama käed olgu süles, parem pahema peal. Siis ütelge: „Vaadake nüüd rahulikult ja tähelepanelikult minu otja. Teie ei tohi iialgi oma pilku minu filmade pealt ära pöörata“. Vaadake temale kindlasti otja.

Natukeste aja pärast ütelge siis mõjuga: „Teie jääte nüüd wäsinuks, Teie filmalaod jääwad ifka rängemaks,



Otja vaatamine.

wajadus une järele kasvab ifka suuremaks.“ Nüüd kõnelege pisut rahulifemalt aga hästi arusaadawalt: „Teie filmalaod jääwad nüüd rängaks, ifka rängemaks, nad on juba kinniwajumisel. Unewajadus läheb nüüd nii tugemaks, et Teie wastu jeista ei suuda.“ Iseäranis wastuwõtliffude isikute juures hakkawad filmad warsti wärisema ja pööra-

wad endid kas üles- või alaspoolse. Seda filmapilku peate kohe tarvitama ja oma parema käe põidslaga ühtelugu kõwemini suigutatawa otsaesist mööda alla kuni ninani wajutades tõmbama. Seal juures ütelge 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 ütelge: „Teie magate nüüd üsna tugewaste, Teie kuulete ja mõistate mind wäga hästi ja ei ärka üles, kui Teiega kõnelen. Miski asi ei suuda Teid efsiada, Teie magate nii kaua, kuni Teid äratan. Nüüd ütelge mulle, ilma et ärkafsite, kudas enesel olema tunnete?“

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

See sünnib järgmiselt:

Kõigepealt kutsuge suigutatawas soowi ja ootust, kunst- unesse suigutatud saada, wälja, nimelt rahulise, kätuna mõjuwa, usfumapanewa rääkimise läbi. Siis kutsuge suigutatawat rahustada ja tema tähelpanemist oma peale kotta. On ühendus (rapport) jalale seatud, waadake mõjuwalt, kindlaste ja ärapöõrmataalt suigutatawa filma sisse ja kujutage enesele ette, et Teie waatel ülewõim on. Kindla pilgu läbi koidate tähelpanemist, kindel pilk wäsitab suigutatawat ja teeb ta segaseks, nii et ta wõimu, Teie ettekujutusi armustada, kaotab. Mida enam aga suigutataw suure tähelpanemise tõttu äratawähib ja ta mõtted Teie pilgu mõjul segamini lähewad, jeda tugewamini kutsutakse ettekujutusewõim elusse ja selle abil ei ole siis ränk, sooritud mõju awal- dada ja und sünnitada.

Mõned isikud ei suuda kauast waatamist wälja kanna- tada, on jagedaste aga magnetiliste joonte wastu wäga wastuwõtlikud, sellepärast tuleb neid joonte ja sõnade abil suigutada. Ärge ilmaški jeda wiga tehke, et liiga kaua suigutatawale otja waatate, sest mitte alati ei haffa suigutatawa filmad wärijema ja ta wõiks liiga kauaie otja-

maatamise läbi peavalu saada. Joonte tõmbamine puudutades, põialdega, ninakohalt üle otjaesise fulmudeni mõjub väga mitme juures kõrgel kraadil suigutamalt.

Uurige isikuid, keda suigutada soovite, hoolikalt, küsige nendelt, kuidas ärapöõrmatalt otja wahtimine, magnetilised jooned, litjumine otjaesise peale ja joonte tõmba-



Joonte tõmbamine üle filmade.

mine üle otjaesise fulmudeni (ihu puudutades) mõjub. Wastuwõtlikkude inimeste juures ei ole ränk kunstund sünnitada, kui aga jellele isikule sündjat suigutamiseviisi välja oskate walida. Kõhuga pean aga tähendama, et kui Teie õigeid suggestionisi anda oskate, siis igal wiisil hüpnotilist und sünnitada võite. Ärge pidage kartlikult ühest suigutamise-

viisist finni, waid andke oma enese waimuannetele waba woli, siis ei jää Teie ilmaski hädasje, waid leiate alati suggestioni toetawa suigutamise wiisi. Pidage alati meeles, et esimehel paigal suusõnaline suggestion, — teisel rahulist ja teraw pilk ja kolmandal mõtete äraväsimine ja kontsentratsioon (koondamine) seisawad ja need kolm asja peateguriteks hüpnootilise une sünnitamise juures on. Kui neid kolme tegurit osawalt tarwitata, siis saab Teil alati tagajärg olema, wäljaarwatnd juhtumine, kus katseisik hüpnootilisele unele sugugi wastuwõtlik pole. Mii suguste isikute juures on peaaegjalikult see asjalugu jüüdlane, et neil mõtete koondamine puudulik on. Mitmete katsete läbi õpitwad nad aga oma tähelepanemist ainult ühe asja peale juhtima ja ainult see mõjub juba sedawõrt, et neid wõimalik on paari katse järele kunsttunesse suigutada. Tahate teatud inimest tingimata suigutada, siis peate tema loomuliku une kunsttunes muutama, nagu eespool juhatud.

Hüpnootilise une järgud.

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

1. järk: Rihaksete lödwenemine, teatud wäsimus ja roidumus, niijama ka wõimatus filmi awada. Meele märkus täielikult alal. Ülestõstetud käsi langeb lödwalt alla. Suigutatu ei tunne enesel mingi asja järele wadadust, tal on kõik ükspuhas.
2. järk: Tardunud lihaksed, kasiin tundmine; kui käest finni hakates käewart õlast ringi keerutate ja siis lahti lasete, keerutab ta masinlikult edasi. Osaline mälestuse puudumine.
3. järk: Rustunud tundmused, ühendus ainult suigutajaga. Täielik mälestuse puudumine peale ärkamist.

Ma katsun hüpnotilise une sügavust harilikult sügavatu käewarre nii kui ka filmalao ülestõstmise läbi. Van-geb käewars lõdvalt tagasi, siis on hüpnotiline uni terge, on käewars tardunud, siis on uinak sügavam (katalepsie), teen ma sügavatu käewarrega keerutuse liigutusi ja jatkab ta, kui ma oma käe ära võtnud olen, neid edasi, siis on see märgiks, et arvustamisewõim enam ehk vähem ärakadunud on, sest muidu oleks uinuja aru saanud, et tema käe lahti olen lasknud. Sel wiisil võite ka neid ära tunda, kes endid magama teevad. Edasi waatan ma magaja filma-terasid; waatawad need otse, siis võite liigutusega, nagu tahaksite temale filma torgata, koha ära tunda, kas ta ma-gab või ei; kui ta ärkvel on, pilgutab ta masinlikult filmi. On filmatera üles- ehk allapoole juhitud, siis on uni kaunis sügav. Seäransis sügawalt uinuwate isikute juures võite magneedirauaga filmi edasi- tagasi liigutada.

Äratamine.

Hüpnotilises unes suitujat äratada ei ole ränk. Teie ei tohi aga eneses mõtet tõusta lasta, et teda enam sügugi ülesäratada ei saa. Ka enne sügutamist peate juba sügutatavale ärajeletama, et ta hüpnotilisest unest just nii-sama tergeste ärkab, kui loomulikult unest.

Küsi tema käest: „Kudas tunnete enesel olema?“ iialgi aga ärge küsi: „Tunnete enesel hea olema?“ Wiimases küsimuses seisaks juba heatundmise suggestion, ja uinuja tunnets enesel jelle tagajärjel hea olema, tema tõsist seisuforda ei saaks Teie aga iialgi teada. Alwadb ta aga, et ta midagi kardab, või tal mõnes kohas walu on, siis tõrjuge see eemale, kuna jaggereerite, et walu (kartus) ära kaob, ja mõne aja pärast finnitage, et see halb tundmus juba kadunud ongi. Peaaegu igaford saate wastuseks, et uinuja enesel hea tunneb olema, wäljaarmatud juhtumised, kus Teie teda liiga kaua wältanud katsete ehk otse waata-mise läbi ärawäsitatud olete. On ta wästanud, siis ütlege: „Ma äratan Teid nüüd, Teie ärkate üsna wärskena ja

terwena ja tunnete enesel hea olema. Kui kolmeni loen, olete ärkvel.

1. Unerajadus jääb ifka vähemaks, wäsimus ja roidusus kaowad, Teie ärkate üsna piffamefi.
2. Unerammetus kaob ifka enam, hea tundmus kasvab ifka suuremaks ja sellepärast olete ka väga heas tujus.



Joonte tõmbamine käeseljaga alt ülespoole.

3. Väsimus on nüüd päriselt kadunud, Teie tunnete enesel õige hea olema. (Nüüd puhuge ärkajale tugewaste filmade wahel, nina kohal.) Ärkage! — ärkage täieliselt! — Teie olete päriselt ärkvel! — kuidas tunnete enesel olema?"

Kindlustage endid alati puhtajüdamiselt, kas see iisik ta tõeste ärkvel on ja ärge lahtuge temast enne, kui ta ise seletanud on et ta ärkvel viibib ja enesel hea tunneb olema. Rõige parem abinõu äratamiseks, mis peaaegu ilmaiski tagajärjeta ei jää, on puhumine, iseäranis filmade wahetele ninajuure kohata, niijama ta käeseljaga tõmmatud jooned, toll maad kehast eemal, põlvedest alates funi pealaeni. Eht jälle: Teie võtate äratatava käd oma pihku ja liisute oma põidlagat tema käeselga, wäikeset sõrmet kohalt paaril korral, wajaduse järele tugewamini wõi nõrgemini, aga ilmaiski nii tugewaste, et see walu sünnitaks. Peateguriks äratamise juures jääb aga alati suusõnaline suggestion ja filmade wahetele puhumine. Iisikuid, keda teisest suigutanud, äratate peale ühenduse (rappordi) jalale seadmist samal wiisil, nagu oleksite ise neid suigutanud.

Peaks ette tulema, et Teie katsete-iisik 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 iseenejst, sest hüpnotiline uni muutub loomulikuks uneks. Et Teie peale ülesärkamist enesel hea tunnete olema, on iseenejesikist mõistetaw, sest jarnane uni karastab erksust.“ Peaks mõni hüpnotilises unes wiibija tõrges olema, siis ei tohi Teie ilalgi wägiwalda tarwitada, Teie peate rahulise ja külmawerelise läbiwaalumise järele talitama ja jesseläbi temale näitama, et ta Teie sõna kuulma peab ja Teie tahtmisele wastu panna ei jaa.



VII. Teistsugune wiis kunstune sünnitamiseks.

Seadke isik, keda suigutada soovite, tooli peale istuma, seljaga vastu valgust, hoolitsege, et toas kõik wainne oleks ja ärge sallige, et keegi, keda suigutataw ei sall, temaga ühes toas wiibiks. On suigutataw seletanud, et ta walmis on ennaft suigutada lastma ja midagi ei karda, siis algage:

„Ma suigutan Teid nüüd wäga mõjuka wiisi abil. Laske oma lihaksed lõdwale ja juhtige oma terve tähelepanemine selle peale, mis Teile nüüd ütlen. Ma hakkam nüüd ühest peale lugema ja igakord, kui ma paarisnumbreid 2, 4, 6 jne. wälja ütlen, waatate minule kindlaste otja, mittepaaris olevate numbrite 1, 3, 5 jne. juures aga panete oma filmad finni seniks, kui jälle paaris number tuleb. Mõistate? Ma loen nüüd 1, Teile panete filmad ainult nii kauaks finni kuni 2 lugenud olen, on see jündinud, siis wadake mulle nii kaua kindlaste filma kuni 3 lugenud olen, mille peale jälle filmad finni panete et järgmise numbri juures jälle awada. Seda kordage nii kaua, kuni nii wäsinud ja unine olete, et filmi enam lahti teha ei suuda.“

On suigutataw öieti aru saanud, mis ta tegema peab, siis hakake ühetooniliselt lugema. Sealjuures näidake ise, kätt üles tõstes, millal ta filmad lahti, ja alla lastes, millal finni peab panema. Warsti hakkab suigutataw filmi kauem finni kui lahti hoidma, mida enam ta wäsi ja filmade awamine sünnib icta pikaldajemalt. 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. Neli: Unine olek muutub ikka suuremaks. Viis: Waewalt wõite veel oma filmi awada jne.“

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

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

Ülewalt alla tõmmatud magnetiliste joonte ja kohase suggestiooni läbi muudate une sügawamaks. Teie peate uinutatawat alati uurima ja tähele panema, mis kõige enam suigutatavamalt mõjub. Mõne isiku juures peab nii palju kõnelema, et neil võimalik on ainult Teie suggestioonide peale mõelda, kuna jälle teised lihtsamini läbi otsaefitse peale ja filmalaode silutamise läbi, mis aga wäga õrnalt ja ettevaatlikult sündima peab, kergesti uinuwad.

Hakkab suigutataw sügawalt hingama, siis uurige tema une sügawust, nagu seda „hüpnootilise une jätkudes“ juhatafin. On uni küllalbaselt sügaw, ütelge: „Magage sügawalt ja kõwaste, miski asi ei wõi Teid segada, Teie magate rahulikult edasi, ka siis, kui Teiega kõnelen. Ka Teie wõite kõneleda, ilma et ärkaksite. Ütelge mulle, kuidas tunnete enesel olemat?“

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

Aratamine sünnib niijama nagu „teerulisege wiisi“ peal.



VIII. Magnetiline uni.

Mõnikord juhtute isikute peale, kes otse vaatamist wälja ei kannata ehk kellega suigutamise ajal wäga wähe rääkida tohib. Niijugustele isikutele on järgmine suigutamiseviis kohane:

Teie palute suigutatawat kõige pealt wabalt tooli peale istuda, lihakseid lödwale lasta ja ennaft üsna rahulikult Teie mõju alla anda. Siis ütlege: „Pange filmad finni ja ärge mõtelge muu millegi peale kui magama jäämise peale.“ Kui ta filmad finni pigistanud on, seadke ühendus jalale ja hakake magnetilisi joonesi tõmbama. Seda tehke, nõnda, et oma mõlemad käed läbi õhu, paar tolli suigutatawast eemal, laias poognas, suigutatawa jalgadest alates pikkamesi ülespoole tõstate, pea peale jõudes, tõmmake pikkamesi kuni filmade kohani, kus natuke aega nad seisata lasjete. Sealt edasi tõmmake üle kaela ja rinna ja peatage naba kohal jälle pisut, mille peale kiiremini üle põlwe kuni põrandani tõmmake ja siis oma käed ära raputate, nagu tahaksite neid mõnest wedelikust wabaštada. Jooned tõmmataks ilma puutumata ja neid korrataks nii kaua, kuni suigutataw magama jääb.

Kuna magnetilisi joonesi tõmmake, peate alati jesse peale mõtlema ja seda kätte ihaldama, mida kätte saada soovite. Teie peate iga joone juures waimlijelt (endamiselt) suggereerima: „Teie ergud saawad ikka rahulijemaks, unerwajadus kasvab, Teie ei suuda jesse mõjule wastu panna, magage. Teie olete sunnitud magama, Teie ei wõi wastu panna. Magage kõwaste ja sügawalt.“

Siis, kes mõjule vastuvõtlik on, jääb juba paari joone, tingimata aga 10—15 minuti järele magama. Hakkab ta sügavalt hinge tõmbama, siis ütelge rahulisel viisil: „Teid uinute kõvasti ja sügavalt, Teie kuulete mind üsna selgeste, Teie ei ärka ka, kui Teiega kõnelen. Teie mõite minule vastata, ilma et ärkaksite. Ütelge mulle, kuidas tunnete enesel olema?“ Vastab ta, siis on ühendus jalale seatud ja Teie mõite soovitud suggestiooni anda.

Kratamine sünnib nagu „keerulise viisi“ juures suusõnalise suggestiooni, 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 wiibivale isikule: „Homme, nii pea kui Teil waba aeg on, tunnete ihaldust ühe ilusa roosi järele. Teie ei suuda sellele ihaldusele wastu panna, waid olete minu juurde tulema ja minu käest jeda roosi paluma sunnitud.“

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

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

Posthüpnootilistel suggestioonidel on haiguste parandamise juures suur tähtsus. Haigele suggereerida, et ta peale ülesärkamist enesel hea tunneb olema; on juba posthüpnootiline suggestioon.

Posthüpnootiline ninutamine.

Ütelge ühele hüpnootilisesse unesse suigutatud isikule: „kui Teie peale ülesärkamist sõna „lumekelluse“ kuulete, saate nii uniseks, et wastu panna ei suuda ja magama

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

Kordage seda suggestioni paar korda ja küsige siis sellest isikult, kas ta sellest, mis ütlesite, ka dieti aru on saanud. Siis äratage ta üles. Suuremalt jaolt ei mäleta ta peale ärkamist midagi. Nüüd võite temaga tuttavate, ilma, ilusa rohuaia j. n. e. üle kõneleda ja siis tähendada, et teiste lilledel seast ühe ilusa „lumefelluse" olete leidnud. Nii pea kui nüüd sõna „lumefelluse" välja ütelnud olete, tuleb temale suggestioon meelde ja ilmuvad suggereeritud tundmused. Kui ta Teie jutustamise ajal seisis, siis istub ta nüüd tooli peale ja jääb kõwaste magama. Kui Teie tema käest pärast küsite, mispärast ta magama jäänud, vastab ta, et Teie ju seda käskinud olete. Ärge ialgi ka niisugustel juhtumistel äratamist unustage.

On hüpnootiline uni kahjulik?

Tihhti kuulnud, et hüpnootiline uni kahjulik on, ma tahaksin sellepärast küsida: on loomulik uni kahjulik? Teie vastate: ei, ta on koguni kasulik. Mispärast peab siis nüüd hüpnootiline uni, mida õige lihtsalt loomulikust unest sünnitatakse, kahjulik olema? Kas ta ei ole mitte loomuliku une järg? Ma kinnitan Teile, hädahoost ei või jutugi olla, see on ainult Teie ettefujutuses. Mitmel pool peetakse hüpnootilist ja unerohu abil sünnitatud und üheks ja sellejamaks, ja just see teadmatus on selles süüdi, et mitmed inimesed walearvamisel on, nagu oleks hüpnootiline uni hädahohtlik ja tema kaajas käiwat nagu unerohulgi mõõdaminewad ehk wältawad halbtused. Et hüpnootiline uni täiesti hädahõuta on, seda tunnistawad katsed, mis hüpnootilises unes wiibijatega ette wõetakse. Need inimesed tunnewad peale ärkamist enesel hea meeleolu ja hea terwise olema.



X. Katseted.

Katsetel, mis siin järgnevad, on otstarbeks Teile ime-
lisi hüpnootismuse ilmutusi näidata, millest seni veel nii
vähe aru saadud. Hüpnootismuse terve väärtus seisab aga
selles, et tema abil võimalik on igatsugu haiguseid isegi
paari minuti jooksul parandada. Niihästi arstide kui ka
publikumi poolt hakatakse hüpnootismusest ifka enam lugu
pidama, sest et ta haiguste parandamise, halvade kombete
äravõõrutamise juures ja kasvatuse otstarbeks ütlemlata
tähtjas on.

Hüpnootilises unes viibijatega võib mitmetjugu katseid
ja etendusi ette võtta. Ka ei ole vaja iga katse järele
uinujat äratada; lühikeste puhkeaja järele võite teist katset
ette võtta. Katse lõpul ütelge aga uinujale, et ta nüüd
järgmise katseteni puhkaks. Ärge aga mitte liiga kaua ühe
isikuga katseid tehke, vaid valige paari, kolme katse järele
teine. Äratamine sünnib alati nõnda nagu „keerulises wiis-
sis“ tähendatud. Katsete juures tarvitage juhtumist ja
ütelge uinujale, et ta ärkaes enese terve ja rõõmsa tunneb
olema.

Aerutamine. — Suigutage kaks funi neli ini-
mest hüpnootilisesse unesse, seadke nad tooli peale istuma
ja andke igaühele kepp, luuawars, labidas või vihmavar-
ari aeru asemel kätte. Ütelge siis, et nad võidusõidust osa võ-
tavad ja käsusõna „aerutage“ peale tubliste aerutama, käsu-
sõna „pidage“ peale aga aerutamise järele jätma peavad.
Süüdkte nüüd „aerutage“, ja kõik hüpnootilises unes viibijad
hakkavad vihmavarjuski j. n. e. aerude asemel tarvitades

aerutama. Julgustage üht isikut teise järele ja ütelge, et teised mõidusõitjad enam järele ei jõua, et nad ifka fange-male maha jääwad ja see ifik, kellega kõnelete, tingimata esimesena eesmärgile jõuab, kui ta aga ühtelugu tubliste edasi jõuab. Ürge aga katset liiga pifaks wenitage, et mõni ärawäfsiks, waid hüüdke lühikeste aja pärast „pidage.“ Lühikeste waheaja järele mõite kohe järgmist katset ette wõtta, kuna ütlete: Siin kohal on väga palju juuri ja maitse-waid kalu, et teie kõik kalapüügi sõbrad olete, siis wõtame kohe õngitsemise ette. Ma olen kindel, et teil ialgi nii head püügionne pole olnud, kui just täna. Pange aerud käest ära!“ Rüüd andke neile jälle mõned tepid, wihma-warjud j. n. e. kätte ning ütelge, et need kalapüüdmise ridwad on, ka sõõdad (wihmusfid) olewat neil taskus wal-mis. Laske neid nüüd ettekujutatud sõotasi samuti ettekujutatud õngele otja pista ja wette heita. Wähe aja pärast hüüdke: „Tõmmake, iga õnge otjas on suur kala, wõrke ta õnge otjast ära ja pange istme alla, et meil kodu jõudes midagi praadida oleks.“ Laske neid sel kombel paar kala wälja õngitseada ja siis hüüdke: „Pange tähele! Tõmmake! Mis on? Teie õnge otjas ripub suur rott, löõge see inetu loom maha!“ Pange tähele, et hüpnotilises unes wiibijad mitte liiga palju ei trambi ega enesele ehk üksteisele häda ei tee, kui nad rotte tapawad. Tehke sellele etendusele lõpp peale, kuna jaggereerite: „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 kuga suureks ei läheks. Pange hüpnotilises unes wiibijad põrandale ujumise harjutusi tegema, mis pealtwaatajate seas suuresti nalja sünnitab. Kui Teie nüüd ühel ifikul teise järele käest finni wõtate ja nad tooli peale istuma seate, ütelge, et nad nüüd päästetud on ja istuma peawad, et riided kuivaksiwad. Waadake aga järele, et kessi nendest riideid kuivatamise orstarbeks seljast maha fiskuma ei hakkaks, ütelge, et riideid pole waja seljast wõtta, sest et päike paistab.

Selle järele mõite jaggereerida, et nad nüüd koju sõidawad, mille peale nad üles äratate. Enne äratamist ütelge, et nad terwena ärkawad ja et terve see paadifõidu

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

Muusikafoor. Peale selle kui mitu inimest hüpnotilisesse unesse suigutanud olete, ütelge 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 isitub usuvad, et nad head muusikandis on, ja kontserti annavad.

Jagage siis muusikariistad järgmiselt välja: esimesele andke luud pahemasse ja kepp paremasse kätte ja ütelge, 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 ütelge, et

ta esimehe wiili mängija on ja mänguriista hääle peab seadma, sest et muusika kohe algab. Kolmandal andke tükk kofkurullitud pappi ja ütlege, et ta pajunapuhuja 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 enam hüpnootilises unes wiibijaid käepärast, siis andke neile oma waliku järele kõiksugu asju kätte. On igaühel oma mänguriist käes, siis andke igaühel veel ajaleht ette ja ütlege: „Siin on Teil noodid, ma loodan, et täna õige eeskujulikult mängida püüate. Esimene, mis me mängime on paradi marsh. Olete walmis? Hea, siis algame. Walmis!“

Hüpnootilises unes wiibijad algawad nüüd oma tumma muusikat igaüks oma ettekujutatud riista peal, mille kallal pealtwaatajate lõbus tübliste jaagida wõtawad. Pange neid veel laulusid laulma, kupleesid ette kandma j. n. e. Passiwiili mängijale ütlege näituseks, et ta enam edasi mängida ei saa ja pealtwaatajate imestuseks katseb ta asjata poognat (keppi) ettekujutatud passiwiili keelesid mööda edasi tõmmata. Peale iga katset, laske juikujaid puhata, ehk äratage nad üles!

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

Lühikese aja pärast ütlege temale: „Tulge, lähme jalutama, wõtte laps kaasa.“ Ütlege, et ta ruttu üle uulitsa lähets, muidu ajawad woorimehed otja. Talutage teda ringi ja ütlege, et nüüd ilusas rohuaias oleme ja nüüd pingi peale istume (tooli peale). Lühikese 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 veel?" Wõtte rätik, mill esmal 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 kodu, et last woodisje panna ja siis ütlege, et ta lapsele hällilaulu laulaks.

Ihnustael. Ütelge hüpnootilises unes wiibijale, et ta wäga rikas on ja suure rahakasti peal istub. Pange teda hoolega kasti järele waltwama, kuna ütlete, et siin palju julipoisja ringi hulgub.

Lühikese waheaja järele ütlege: "Ma kuulen kolistamist, ega need ometi rööwliid ole, ma waatan korraks järele. — Herra, siin on üks waene, õnnetu naine, ta on wäga haiglane ja palub, et Teie oma warandusest temale wäikest armuandi annaksite." Peats see isit tõeste ihnus olema ja ei taha nüüd sellepärast raha anda, siis ütlege, et nüüd nii teete, et ta warandus korraga ära kaob ja temale kopikatti järele ei jää; ta ise oleks siis sunnitud selle naisterahwa käest kerjama, kes wahepeal rikkaks on saanud. Ündke temale veel kohast õpetust, teda ihnuse pärast õrnalt noomides ja äratage ta siis üles.

Nõintatud nina. Ütelge hüpnootilisesse 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: "Bidage ometi oma nina finni! Kas Teie ei näe, kudas ta maha libiseb?" Naisterahwas püüab nüüd tõeste nina finni pidada, aga paaril korral korratud ütelsest, et ta kaduma läinud nina tema oma juureks warwaks on, on küllalt et teda seda uskuma panna. Ütelge nüüd, et ta oma nina mis nüüd juureks warwaks on, nuuskama peab, mida ta ka teeb. Tehke nüüd, nagu finnitaksite tema nina õigele paigale tagasi, laske hüpnootilises unes wiibijat seda ettekujutatud peeglist waadata ja ütlege siis, kuna tema otja waatate: "Teil on ju kumminina. Ratsuge ise järele, kui ninast tõmmate, wenib ta ilmatu pitaks ja kargab siis tagasi." Naisterahwas wenitab ka nüüd kohe ettekujutatud nina, lasjab lahti ja teeb näo, nagu oleks temale midagi wastu nagu löönud. Ütelge talle siis, et see tundmus kaob ja et tal nüüd palju ilusam nina on kui ennemalt.

Arst. Ütelge hüpnootilises unes viibijale, et ta lu-
gupeetud arst on ja et praegu tema juurde üks haige toodi,
kelle jalg lõmastatud ja otjast ära võtta tuleb. Paluge
mõnda ärtwal olewat isikut haige oja etendada. Siis
ütelge: „Siin on haige, tuleb ruttu teha, tal on suur
walu ja võib warest tühjaks jooksta. Siin on Teil nuga



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

ja saag, lapid j. n. e. (andke mõni supilusikas wõi muud
sarnast, siin on floroform (tasurätit), pange ta magama
ja saagige jalg maha“. Hüpnootilises unes viibija püüab
niiud haiget unerohu abil magama panna ja hakkab siis
jalga maha saagima. Selle etenduse ajal hüüdsid äkitselt:

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

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

Wiige ta ühe laua juurde, kuhu wäikese padja wõitite olete pannud ja ütlege: „Arstiherra, see laps siin on rängalt 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 tuissoone tuisumist j. n. e. ja kirjutab lõpuks rohusjedeli wälja ja juhatab, kudas rohtu sisse anda.

Seadke ta tühja tooli ette ja ütlege: „Arstiherra, siin see wana, karsna kuulmijega naisterahwas soowib Teile käest oma haiguse kohta nõu küsida.“ Hüpnootilises unes wiibija hakkab nüüd ettekujutatud haigega õige walju häälega kõnelema. Peaks kõnelemine seisma jääma, siis wõite sündsjate kõnekäänude abil jeda jälle edasi juhtida.

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

Koolis. Suigutage mitu inimest hüpnootilisesse unesse, walige nende seas jünnis 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 o.a. aga kõik, mis kooliõpetaja ütleb, ümberpöördukt teemad. Kui kooliõpetaja ütleb, et nad saht 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 igaihele ka tükk paberit ja pliiats.

Kui kooliõpetaja nüüd õpetama hakkab, sünnitab see

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

Etendusele tehke jelle läbi lõpp, kuna kooliõpilastele ütlete, et nad peale ärkamist ennesel õige hea tunnewad olema ja et nad nüüd jälle dieti, isegi parem weel kui enne suigutamist, rehkendada oskawad, sest nende mälestus on märtsi paremaks läinud. Kooliõpetaja äratage samuti üles.

Weealuses laewas. Pange paar, kolm wõi ka rohkem inimest, kes palju raamatuid on lugenud, kunstunese ja ütlege: „Täna sõidame õige weealuseid imefi wantama. Mul on kõige uuema wiisi järele ehitatud weealune laew ja palun Teid lõbusõidust osa wõtma. Ilm on selge ja waitne, sõitmine töötab lõbus ja huwitaw olla. (Wahepeal kõndige uimujatega wähe ringi.) Siin on minu laew, päris imede ime. Dige head, astuge sisse! Istuge sinna afna alla, et kõik hästi näha wõiksite. Kas keegi teie seast oskab ehk tüürida!“ Ütleb kesti jeda mõistma, siis andke talle näit. kohwimeški sülle ja seletage, ei laew wända keeramise läbi ennast juhtida laseb. Teine seadke kapi juurde masinistiks, kolmandale andke labidas seletades, et ta kütja on.

„So, nüüd täis=aur peale! Sada meetrit sügawasse! Masinist, elektrituli lahti! Laew wajub nüüd wee alla, waadake ometi neid juuri kalu, elektrituli, mis meie laewast wäljakiirgab, meelitab neid kõiki ligi“.

Ühele sõitjatest wõite karbi anda, seletades, et see päewapildi aparat on ja et ta sellega üleswõtteid teeks. „Weel 50 meetrit sügawamasse! Weealune läheb huwitawamaks, näete seal jeda suurt haikala, kes meie laewa järele ujub. Masinist, pange nii palju auru peale, kui masinad fanda jõuawad! Tüürimees, pöörake paremale poole! Laew lendab nüüd nii tulise kiirusega, et kalad enam järele ei jõua. Sõitke jälle pikkamefi! Stopp! Masinist, pange masin seisma! So, nüüd weel 18 meetrit sügawamasse! Meie oleme nüüd pärijelt mere põhjas, näete, siin on üks põhja wajunud laew, see peab juba õige kaua mere põhjas wiibinud olema, sest terve fere on fonnafarpisid täis. Masinist, sõitke üsna pikkamefi, et kõik hästi näha wõiksite.

Kui keski teie seasti midagit iseäralist filmab, siis teatagu seda ka teistele. Näete neid imeilusaid weeluseid kašwusid, seda lugemata mitmekesist kalade hulka, põhjawajunud laewasi. Tüürimees pöörate aegamisi pahemale poole, seal paistab üks merepõhja wajunud linn olema. Meie jõuame ikka lähemale, seal ta on juba, waadake seda kõrget kirikutorni. Meie peame laewa umbes 10 meetrit fertida lastma, et üle linnatornide pääseksime. Stopp! Peatame parem siin natuke ja filmisjeme hoolega seda ennemuistset linna. Kudas ta Teile meeldib?

Meie peame nüüd kõrgemale tõusma ja tagasi sõitma, võib olla ehk soowite mind järgmisel korral jälle lõbusõidul saata. Meri muutub rahutuks, ma usun, ülewal on päris torm lahti; mida kõrgemale tõuseme, seda kõwem kõigub laew. Nüüd oleme ülewal, torm muutub ikka tugewamaks, hoidke endid finni; masinist, sõitke täie auruga! Tüürimees, waadake hoolega ette, muidu pörfame teiste laewadega kokku. So, nüüd ruttu sadamasse — stopp, meie oleme paigal, tulge, astume wälja, paneme laewa ankrusse.“

Kui nendega wäljaastumise liigutusi olete teinud, äratage nad üteldes, et nad endid õige terwed tunnawad olema ja terwet weelust sõitu hästi mäletawad.

Pakifandja. Ütelge hüpnotilises unes wiibijale, et ta pakifandja ja reijukohwreid waksjalisse wiima palgatud on. Andke talle tühi turufott ühte kätte, seletades, et see õige ränk reijukohwer on, tühi figari kast teise kätte niisama ränga kastina ja laske need mõlemad waksjalisse landa. Suhtige seal juures tema tähelepanemist selle peale, et pakid küll rängad on, aga neid siiski landa jõuab, kui ta ka pisut ära wärsib, saab selle eest hea jootraha.

Kui ta nüüd mõlemad asjad kätte wõtab, peate mitmel korral tungiwalt kordama, et nad rängad on ja ülestõstmiseks täit jõudu tarwitawad. Kui Teie neid ilma selle suggestionita üles tõsta laeksite, siis tunneks ta ehk nende õige ränkuse ära ja katse ei awalduks enam soowitud tagajärge. Ülepea peate igatepidi katsete luhstamineku eest hoidma, sest et funstunes wiibija muidu pärast Teie edaspidiseid suggestionisid ei usu. Ja sellel oleks ka tagajärjeks, et oma mõju tema üle kaotate.

On ta pakid wafjali wiinud, j. t. kui temaga natuke ringi kõndinud olete, tema tähelepanemist näituseks rongi peale olete juhtinud, siis laske teda pakid maha panna. Küsige siis: „Kui palju saate?“ Kui temale nõutud summast poole rohkem annate, siis pistab ta selle rõmsalt muigutades taskusse.

Sepp. Ütelge ühele hüpnotilises unes wiibijale, et ta tubli sepp on ja tal hobust rautada tuleb. Teisele jälle ütelge, et ta hobune on ja rautatud peab saama. Wiige see teine isik tooli juurde, seadke tema käded toolileeni peale üteldes, et ta nüüd finni seotud on. Sepale andke supilusikas haamrina ühte ja karkine mütsinoff hobuserauana teise kätte ja ütelge, et ta raua ruttu allalööma peab ja kui oma töö hästi teeb, siis tubli jootraha saab.

Seda isikut, kes ennast hobune ujub olema, laske jalg üles tõsta, et sepp töötada võiks. Kuna sepp nüüd libedaste ametis on, võite temale ütelda, et ta raua tagurpidi alla on löönud ja ta hakkab kohe seda alt ära kiskuma. Palju nalja sünnitab ka, kui seletate, et kõrvetatud kabi kangeste haiseb ja aevastama ajab. Kui seda ütelist paar korda kordanud olete, hakkab sepp tõeste aevastama.

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 joowi armastust awaldada. Ütelge neile peale selle, et nad üksteist armastawad ja peale nende kedagit lähedal ei ole, nii et nad jégamataolt oma tundmustele järele wõiwad anda. Nad kõnelegu aga wõimalikult walju häälega, sest üks nendest olewat ksjina kuulmijega. Mõlemad saawad aga wäga wiisakad olema ja kumbgi ei mõtle selle peale, et rumalusi teha. Laske neid kõrwuti istuda ja armastust awaldada, mida Teie wiisakuse piiridest üle ei tohi lasta minna.

Kuna nad nüüd üksteijega kõnelewad, pidage neid filmas ja kui kõnelemine joitu jääb, muutke etendust.

Talutage meesterahwast (tõesti aga naisterahwast) naisterahwast (kes aga meesterahwas on) wähe eemale, andke temale siis luuawars kätte ja ütelge, et see noor ilus

naisterahwas on, sellele ta vastu panna ei suuda ja teda ta mufutama on junnitud. Kuna nüüd see luuawart ühtelugu suudleb ja kaisutab, ütelge naisterahwale (päriselt aga meesterahwale), et tema mees truuduse ta abikaasa on. „Waadake kord sinna (näidake luuda kaisutama isiku peale), minge ometi sinna ja noomige teda selle eest tubliste. Tal pole aimduftki, et Teie siin olete ja teda näete.“ Ta läheb nüüd nende juurde ja hakkab neile nende kõlwatuid elukombeid ette heitma. Kui aga noomimine ja wastuwaidlemine õige ärewaks juba peaks minema, siis tehke etendusele lõpp peale, kuna naisterahwast ütleva panete, et ta ainult selle tingimisega lepi, kui mees tulewikus ennaft paranada töötab.

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

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

Naernetendus. Ütelge hüpnotilises unes wiibijatele, et nad väga heas tujus on ja ärawõitmata tungi tunnewad õige palju ja õige südamest naerda, et nad nii pea kui käja plaksutate, enam vastu pidada ei suuda ja südamlisult naerma plahwatavad. Andke siis tähendatud märkus ja hakake ise naerma, mille läbi nad siis kaasa kistud jaawad ja peagi kõik waljuste naerawad. Lõpetage üteldes: „Nõnda on tubli, nüüd jätke naermine järele.“

Halastaja õde. (Posthüpnotiline suggestion.) Ütelge hüpnotilises unes wiibiwale naisterahwale, et ta halastaja õde on, et koosolejate seas palju haigeid leidub, kelle haawad finni mähkida tuleb. Andke tal haawajidemete asemel ajalehepaberi ribasid ja kordage suggestioni, et ta peale ülesärfamist koosolejate haawad finni seob ja äratage ta siis üles.

Ta ajub kohe tööle ja ei lasse ennaft sellest jugugi

segada, et koosolejate näod lõbusad on. Koosolejaid aga paluge muidugi, et nad omal mõnes kohas haawa ütleksivad olema, mida siis halastaja õde finni seob.

On mõned haavad seotud, lõpetage see etendus, kuna „halastaja õe“ oma juurde kutsute ja temale sugereerite, et ta jälle see on, kes ta enne uinutamist oli, et ta enesel õige hea tunneb olema. Siis wabastage ta jelleks forraks päriselt oma mõju alt.

Uulitsapoiss. Hüpnootilises unes wiibiwale meeste rahwale ütelge, et ta umbes 10 aastane poiss on, et ta maas istuks ja liiwaga mängiks. Andke talle paar paberrossikarpi ja ütelge: „Siin mu poiss, on jul paar kiwi, katsu, kas saad need ilusad õunad jealt puu otjast maha winnata.“ Beale jelle fui ta paar lorda karpidega ettefujutatud õunte peale on wiskanud, andke talle üks kartohwel ja ütelge, et see ilus õun on, mis fiireste äraajüüa tulla, sest et muidu teised poisid tulewad ja õuna käest ära wõtawad.

Nullige wäite tüff paberit kofku, andke see temale tähendades, et see paberos on ja wististe wäga hästi maitseb. Kui ta nüüd ennaft juitsetama arwab ja suitsu õhku laheb, hüüdke: „Kooliõpetaja tuleb.“ Ta püüab nüüd paberossi fiireste ära peita, ja teeb õige ilmaajüüta näo.

Ütelge temale siis, et fits ta ees seijab ja ta seda narritada tohib. Edasi ütelge, et fits tigatedaks saab ja mütsjama tahab hakata. Weidrad fargamised ja liigutused, mis ta nüüd teeb, ajawad tõeste naerma.

Minge temaga rohuaeada jalutama (talutage ringi) ja laske teda kirsja noppida; aidake ta jelle jaoks tooli peale ja ütelge, et ta redeli peal wiibib, pooloja marjadest kohe ära sööb, poole aga tasku pistaks. Kui ta küllalt marju on söönud, ütelge, fui ta parajaste ettefujutatud marja suhu on pistanud, et selle sees uis on. Kohe teeb ta frimpfus näo ja katjub marja wälja sülitada.

Ütelge nüüd, et fitjast lauda faudu üle jõe peate põgenema. Karilikult sammub ta üle ettefujutatud weefogu. Seda filmapilku tarwitades, ütelge: „Laud murdub, Teie fufute wette.“ Ta hakkab nüüd nagu wee sees jogama ja teeb ujumise katseid, kuna ta filmafirjaks weest wälja tõmmate. Laske ta siis pingi peale istuda ja riideid fuiwa-

tada. Andke talle nüüd posthüpnotiline suggestioon, et ta peale ülesärkamist taskusse korjatud marjad koosolejate vahel ära jagaks ja neile kõik jutustaks, mis ta liitwaga mängimisest saadit kuni wette kufkumiseni läbi elanud.

Siis äratage ta eestirja järel üles.

Keppi ussiks muuta. Ütelge hüpnotilises unes wiibijatele, et suur nõiafunkstnik olete ja et nad peale ärkamist näewad, tudas kepi ussiks muudate. Kordage seda suggestiooni jägedaste ja tähendage, et nad keppi, enne kui ta ussiks muudate, hoolega silmitseksiwad. Aratage nad siis üles, laske keppi silmitseda, siis ütelge: „ma muudan kepi ussiks (tõmmake paar joont käega üle kepi) ja nii pea kui ta põrandale wiskan, on ta uss.“ — Wisake siis kepp põrandale, waadake neile tungiwalt otja ja ütelge: „Nüüd on ta uss.“ Peaksiwad nad wõgeneda katsuma, siis tõstke kepp üles ja ütelge: „Ärge kartke, nõidusewägi on kadunud, uss on jälle kepiks saanud.“

Kokkufaswanud neid. Kaks hüpnotilises unes wiibiwat neid seadke seljad wastameisi, suruge nad kergesti ükskstei wastu, pange nende käed tagaspidi üksksteiest läbi ja ütelge siis, et nad kokku faswawad ja teineteiest lahti enam ei saa.

Kui Teie nüüd neid oma järele palute astuda, sünnib kentsakas etendus. Peale äratamist märkawad nad imesustega oma seisukorda, kohmetawad aga weel enam, kui ära näewad, et nad teineteiest ennast wabastada ei saa. Alles siis wõtte oma mõju pärijelt tagasi.

Ilus sõrmus. (Posthüpnotiline suggestioon.) Ütelge funkstunes wiibijale: „Teie soowite omale ammu juba ilusat sõrmust, Teie peate nüüd ühe saama, aga enne firjeldage minule, misjuguist just soowite.“ Olete firjelduse saanud, tehke nagu paneksite temale sõrmuse sõrme ja ütelge: „Siin on Teile soowitud sõrmus, silmitjege teda hoolega, on ta just niisugune nagu soowisite?“

On ta jaatanud, siis ütelge, et ta kellegile ei awaldata, kui kallis sõrmus tal on, sest see ärataks kadedust, 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 olema ja ilusa sõrmuse üle rõõmu tunneb.

Suggestion, et ta sõrmust kellegile ei näitaks, andke sel põhjusel, et ta wastasel korral teiste naeru ega pilkamise alla ei langeks, kuna ta sõrmust näitab, mida temal olemaski ei ole. Kui kauaks see ettekujutus alale jääb, on ränk ütelda; selle järele kudas isiku ijeloom on, võib ta päewasid ja nädalaid wältada, võib aga ka mõne tunni või minuti järel kaduda. Peaks ta aga pärast kurtma, et sõrmus äratadunud on, rahustage teda kunstunese panes kohaste suggestionide läbi. Suuremalt osalt aga näeb ta, et sõrmus aegameisi ifka enam kahwatuks lööb, mis siis muidugi enam niisugust rahutust ei sünnita kui äkiline kaotamine.

Suwitaw nähtus. Ütelge ühele hüpnotilises unes wiibijale, et ta midagi kirjutama peab ja andke talle paber ja pliiats. Wõtke 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 wastust kirjutab, olgugi, et ta ärkisel olles jellega walmis ei saa.

Lihaste kangenemine (Katalepsie).

Õpehimulist hoiatan kindlaste, et ta seda katset jagedaste ühe ja sellejama 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 seljale, kandke hoolt, et tal hea lamada oleks ja ütelde talle, et tema keha nüüd täielikult kangeks teete. Kuna nüüd õlast alates, keha puudutades kuni jalgadeni 20—30 korda magnetilisi joonesid tõmbate, andke umbes järgmised suggestionid: „Teie tunnete, et Teie keha ifka kangemaks läheb. Kangenemine läheb ifka juuremaks, pingutage oma lihaksid tugevasti. Teie tunnete wäga hästi, et mida juuremaks kangenemine läheb, seda juurem

mõnus tundmus Teil hakkab. Kui aga midagi halba tunnete, siis võite igatahes minu tähelepanemist selle peale juhtida. Teie lihaksed lähewad ifka enam kangemaks, Teie keha muutub kõwaks kui raud, iga lihaks on päris tardunud, kuid Teie süda töötab korralikult, were ringwool on harilik ja Teie tunnete omal üsna hea olema. (Sfearalise rõhuga.) Ja nüüd on Teie terve keha nii kange, et iga sugust koormat kanda võib! Teie olete pärijelt kange, võite aga kõneleda, kudas tun-



Katse-istit seatakse kolme tooli peale. Keskmine tool tõmmatakse alt ära.

nete enese olema?" Peaks ta halbtust tundma, peate oma mõju koe ära võtma, ja talle ütleva, et ta nüüd jälle päris terve on, mispeale ta ülesse äratate. Wastasel korral aga tõmmake ühtelugu korraes, et ta enesel üsna hea tunneb olema, ja ta keha täiesti kange on, keskmine tool ettevaatlikult tema keha alt ära, nii et ta jalad ühe, ja pea ning kael õladest jaadik teise tooli peale kandma jääwad, katsume nüüd hoolega läbi kui kange ta keha on; siis võite ettevaatlikult tema kõhu peale istuda.

Teie ei tohi teda iialgi kaua selles seisukorras viibida lasta. Võtke oma mõju hoolega tagasi, kuna kestmise tooli jälle ettevaatlikult tema keha alla tagasi lükkate ja ütlege, et nüüd oma mõju tagasi võtate. Tõmmake umbes 20 korda ümberpöörduvalt, s. o. jalgadest õladeni, keha puudutades joonesid ja ütlege mõjuga: „Kangestus kaob Teie kehast ifka enam, pingulolevad lihased lõdvenewad.“ Lihaste peale vajutades, võite selgesti tunda, kuidas lihased aegamisi lõdvenewad ja selle järele oma ütelsi (suggestionisid) seada, samal kombel võite esmalt ka filmas pidada, kuidas lihased kangenewad. „Minu poolt avaldatud mõju kaob ifka enam ja nüüd on ta päriselt kadunud. Teie keha võib ainult siis jälle uueste kangeks minna, kui mina seda kangenemist sünnitan.“ Korraga mitmel korral rõhuga, et kangenemine iialgi iseenejst ei või tulla. Laske teda siis istuda ja küsige, kas ta veel midagi nagu kangestuse jarnast tunneb, misjagusel puhul selle siis uute suggestionide läbi põhjalikult kõrvaldada. Ütleb ta aga enesel hea olema ja on ta kindlas usus, et kangestus ilmaški iseenejst tulla ei või, siis laske teda enne pijut puhata ja äratage teda alles siis.

Lihaste kangenemist võite ka sel kombel sünnitada, et hüpnootilisest unes viibija oma ette seisma seate ja talle ütlete, et nüüd tema terve keha kõwaks teete. Tõmmake siis, nagu ülemalgi tähendatud, keha puudutades, joonesid peast jalgadeni ja mõjuge kohaste suggestionidega. Riipea kui äranäinud olete, et keha täiesti 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 võite ta nende abil jälle maha, laske, nagu ülemal juhutatud, kangestus kaduda, laske teda wälja puhata ja äratage siis, kõiki neid suggestionisid tarvitades, mis esimese katse juures juhutatud.

Sätate aga seda ütlemata, siis võib juhtuda, et ta unes juhtumisi enesele ise lihaste kangenemist ette kujutab ja liikumatalt woodisje lamama jääb.

Waimline nägemine (Glairvoyance).

Waimlise nägemise, piiblikeeles „nägemise“ all mõistetakse omadust, filma kaasabita igajugusesse kaugusesse näha. „Nägi-jaid“ trehwab harwa, sellepärast annaksin nõu „nägemise“ sünnitamise katseid ette võtta, sest juhtumefi



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

wõite wäga hea „nägi-ja“ leida. Ma ise olen neid wõrdlemisi wähe leidnud.

Teadupärast on, et otja waatamise ja suggestionide läbi weel iialgi „nägemist“ pole jaanud sünnitada, sellepärast tulewad need kats abinõu päriselt kõrwale heita. Teie peate oma katse-iisku magnetiliste joonte läbi magnetilisesse

unesse juigutama ja tema und võimalikult jügaraks muuta katsuma, mis jällegi magnetiliste joonte abil sündida tohib. Hea on, kui teda ennemalt juba paaril korral magnetilisesse unesse juigutate ja jealuures uurite, misjuga need jooned tema peale kõige rohkem mõju avaldavad. Olete jooni tõmmates une nii jügaraks muutnud, et keha täielikult kange ja kehajoosus alanenud on, siis võite selle järele kui sübametufsumist proovinud ja selle, ehk küll pisut aeglase aga siiski korraliku leidnud olete, katset alata. Teie ja ka katseisid peate mõlemad rahulikult, usaldavas ja mõnuses meeleolus viibima, kõik ilmlised mõtted eemale tõrjuma ja Teil peab kindel tahtmine olema, kumbagipoolsete jõudude ja omaduste ühendamise läbi, kannatuse ja püsivuse toetusel eesmärgile jõuda.

Pange oma käed tema pea peale (parem küla, parem otsejärele peale) ja mõtelge tungivalt, et see isik jügaraske unesse langeb, ja ta keha täielikult puhata võib selleks, et waim ennast wabastada saaks, ja sellel läbi keha kõidikutest tahtamata oma omadusi avaldada võib. Nende ettevalmistawate ja ühendust (rapport) jalale seadwate mõtete järele küsige: „Kudas tunned enesel olema?“ „Enesel“ ütlege sellepärast, et isikule, kes tõeste „nägija“ on, päriselt piina sünnitab kui temale „Teie“ üteldakse; ka on hea küsida, kudas seda ehk teist tegema peate. Sagedaste saab temal wastamine ränk olema, sellepärast tõmmake ülewalt allapoole üle kõrisõlme ja alumise lõualuu ihu puudutades, joonesid (silitage), kuni ta rääkida võib. On ta wastanud ja tunneb enesel hea olema, siis tehke ka ta käed joonte abil liitwaks, sest et ta muidu sünnitud oleks seda ise nõudma. Ütelge talle, et ta igal ajal, ka ilma väljakutsuwata, Teiega kõneleda võib ja algage: „Sa tead, mispärast sind magama juigutasin; ma tahan nüüd katsuma, kui suur sinu wõime on. Sa tead, et ma waimlise nägemise all omadust, ilma lihaliku filmata igasugusesse kaususesse näha, mõistan. Suru oma filmad kõwaste finni, et waimline nägemisewõim loomuliku nägemisewõimu asemele wõiks astuda.“ Paari magnetilise joone järel filmade kohal, tõstke filmalaug ettewaatlikult üles ja filmitsege uinuja filmatera; on ta allapidi juhitud, siis ütlege: „Sinul ei ole neid filmi waja, sest sinu sees puhkab omadus, mis sinule enam näi-

data juudab kui lihalik film. Silmitse nüüd oma terwet keha tähpanelikult ja ütle mulle, kas ja kustil ehk läbi paistwat kohta ei leia." Wastab ta jaatawalt, siis wõite küsida, misjugusel kombel mõtleb ta seda walgust ja selle põhjal tõuswat nägemisewõimu suurendada ja tehke seda, mis ta juhatab. On „nägemine“ peas, siis on see „peaaju somnambulismus“, kõigeparem waimlise nägemise fugu. Ei peaks nägemine peas tärkama, siis tehke kõhu ja sõrmeotjadega katseid, samajugusel wiisil talitades, nagu pea juures juhatafin. Wõtame nüüd juhtumise, et „nägemise“ hallikas peas seisab, siis tulewad selle omadused järgmiselt läbi katjuda:

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

une puhul jõundis. Ürge hatake ka pikemalt seletama, waid tõendage ainult, et tagajärgedega rahul olete ja et ta kellegi teiega nägemisest ei kõneleks, sest et ta ikka arusaamist ei leiaks. Kui temale liiga palju tema omadustest kõneleksite, võiks väga võimalik olla, et ta Teie wastu teatud kraadil umbujalikuks saaks.

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

Särgmisel päewal, võimalikul korral jelsamal tunnil, juigutage ta jälle magnetilisesse unesse ja ütlege, kui nii kaugele juba jõudnud olete, et ta „nägemiseks“ walmis on: „Täna astume oma katsetega edasi, mina panen nüüd oma käe sinu pea peale, võta nüüd oma waimline nägemine kofu ja juhi minu rinna peale. Ütle mulle, kas wõid minu kopsu näha?“ Teie peate teda ainult elawatesse kehadesse waadata lastma, sest et see kergem on kui eluta asjadesse, mis väga palju jõudu tarwitawad. 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 sõrdelewalt kirjeldanud, siis ütlege, et ta kopsude waatlemist seisma jätab ja oma terve nägemisewõimu kõhu peale juhiks ja ka neid sõrdelewalt kirjeldaks. Lõpetage katse, kasku andes waimlist nägemist täielikult seisma jätta ja küsige siis, kuidas ta enesel olema tunneb, mille peale teda tema waewa eest tänate ja teda wähe aega puhata lasete, et teda siis päriselt üles äratada.

Isääraniis tähtjas on, kui „nägemise“ iga katse järele seisma lasete panna, enne kui teist katset teete, s. o. „nägemist“ teise asja peale juhtida lasete. „Nägiia“ ei wõi näitujeks isegi oma nina näha, kui teda oma filmi waadata lasete; ta näeb nimelt ainult seda, mille peale just nägemist juhite. Pange seda isääraniis tähele. Minu juhatusel kasku wapealne täitmine on finnituseks, et Teie katsetel head tagajärjed saawad olema.

„Nägemise“ äratamine ja kaskwatamine ei ole mänuqasti, ta nõuab asjatundmist, inimesearmastust ja kindlat,

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

Edaspidi võite finnistest papist karpidega katseid teha,
kuna „nägijat“ vaadata palute, mis seal sees on. Teisi
rängemaid katseid võite küll ise valida. Olete juba nii
kaugelt jõudnud, siis laske näit. naabri eluruumisid silmit-
seda ja neid kirjeldada, minge pikkamesti ikka kaugemale,
kuni kindlaste arandate, et waimule üleüldse mingisuguseid
piiriseid pole pandud, wäljaarwatud need, mis ta ise omale
usundõrkuses ja iseenele usaldamise puuduses seadnud.

Raskusejõu ärakaotamine (Levitation).

Selle wäga ränga katse ettevõtmiseks peab õpehimu-
line esmalt oma magnetilist jõudu järgmisel wiisil kaswa-
tama: Hingage sügawalt ja ühemõõduliselt ja katsege oma
waimlisi, magnetilisi jõudusid koguda. Walige võimalikult
wastuwõtlik isik, laske ta filmad finni 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, tõmmake
käed, oma täielikku tahmisesõidaku tarwitades tagasi. Teie
katse-isik tunneb ennast nüüd tagasipidi tõmmatud olema
sel mõõdul, kui wägew Teie jõud on. Järgmised harjutu-
sed tehke niisamuti, aga ikka kaugemale katse-isikust ajudes
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 juur
tahtejõud töötama peab.

On Teil esimese katsega head tagajärjed olnud, siis
võite järgneva katse ette võtta, esmalt hüpnootilises unes
wiibija, pärast ärkvel 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 ühemõõduliselt ja sügavalt hingaks. Vähe aja pärast tõstke hinge sissetõmbamise juures oma käed üles kindla tahtmisega ka katse-isikut üles tõsta ja laske väljahingamise juures jälle alla langeda. Rauema fordamise juures ja kui Teil küllatdaselt magnetilist jõudu on, tunneb katse-isik enast esmalt feskelt ülestõmmatama, teha tõuseb loofa, kaotab aegamisi oma raskusejõu ja hõljub viimaks natuke aega wabalt õhus. Harilikult hakkab teha juba kuue kuni kümme katse järele enast loofa tõmbama, õhus hõljuma saate ta alles kauaste harjutuste järele.

Ühemõõduline hingamine ja kange tahtmise ettekujutus, et katse-isik oma raskusejõu kaotama peab, on tingimata tarvilikud. Kui nende kahe teguri peale iseäralist tähepanemist ei juhita, jääb katse tagajärjetaks. Paar korda nõdalas ettemõetud katsetega võib lühikese ajaga raskusejõu ära kaotamises uskumata kaugele jõuda.

Hüpnotiline kaswatus.

Ma loodan, et austatud õpehimuline usina katsetegemise läbi lühikese ajaga juba niikaugele enast välja harjutanud on, et õige mõjukaid suggestionid võib anda ja sellepärast oma uut võimist heaks otstarbeks pühendab. Katsetel on see hea otstarbe, et õpehimuline nende juures kohe näeb, kui palju tema suggestionid mõjuvad ja ainult katsete fordinemise läbi võidab ta omale tarvilist enese usaldamist.

Järgnevad juhatused on üleüldiste olude seisukohalt antud, tähepanelis õpehimuline leiab aga peagi, kudas iga isikuga temakohaselt ümber peab käima.

Wastuwõtlikkuse suurendamine.

Witmel juhtumisel on waja inimeste wastuwõtlikkust nendele antawate suggestionide wastu suurendada. Ma annaksin nõu seda juhatust võimalikult 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 näevad, et mitte alati korra pealt soovitud tagajärjed ei ilmu, kaotavad nad suuremalt osalt julguse ja viimaks ka usalduse teaduse vastu. Suhtumistel, kus teada ei ole, kui suur ravitsetava vastuvõtlikkus on, pühendatagu esimene istumine alati une sügavamaks muutmise, vastuvõtlikkuse uurimise ja tarmilikul korral juurendamise peale. Tuleb ka ette, et mõni isik ennaft esimesel korral hüpnotilisesse unesse suigutada lasseb, pärast aga jellele 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 igaühele 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 ilmaiski miskit niisugust asja ei sunni tegema, mis neile vastumeelt oleks.

Vastuvõtlikkuse kasvatamiseks andke umbes järgmised suggestioonid: „Teie magate nüüd sügawalt ja kõwaste. Teie tunnete üsna selgeste mind rääkima, magate seal juures rahulikult edasi ja kui ma küsin, võite vastata ilma et ärkaksite. Misiki asi ei mõi Teie und segada, jah, see muutub, kuna Teiega kõnelen, ikka sügavamaks. Mõistsite, mis Teile ütlesin?“ On ta vastanud, siis küsige, kuidas ta enesel tunneb olema.

Seletab ta enesel hea olema, siis kõnelege mõjukalt edasi, kuna üle tema pea ja otjaesise, ihu puudutades allapoole joonesid tõmmate: „Ma teen nüüd nõnda, et minu mõjule ikka enam 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, nagur oleksite nad kiirgama firjaga Teie mälestusesse fikutatud. Teie olete kindel usus, et kõik mis ma ütlen, tõeks läheb. Teie olete nüüd väga vastuvõtlik minu mõjule ja kõik, mis ma ütlen, läheb jelle tagajärjel täide“.

Laske teda wähje aega magada ja kordage siis jälle neid suggestionisid jägedaste, äratage siis mõjuka suggestiooniga, et ta nüüd väga vastuvõtlik on ja juba rõõmuga järgneva katse peale mõtleb, selle juures kiirelt ja sügawalt magama jääb, ja weel enam vastuvõtlikumaks saab. Teie peate teda alati järgneva katse vastu ettevalmistama ja talle ütleva, et järgnew katse palju parem korda läheb j. n. e.

Nüüd aga ajume hüpnotilise kaswatuje juurde.

Arglif meel.

Niihästi laste kui ka täiskaswanute juures jünnitab nende arglif meel neile palju tusk. Küllaldasest vastuvõtlikkuse juures on aga hõlbus jeda iseloomu wiga kõrvaldada.

Suigutage see iif hüpnotilisesse unesse, katjuge tema und esimeise katse juures võimalikult sügawaks muuta ja tema vastuvõtlikkust suurendada. Selle peale andke umbes järgmised suggestionid:

„Teie senise argliku meele põhjuseks on teatud erkude nõrkus ja nende kerge ärewus. Et mul hõlpaste võimalik on, Teie erkusid lühikeste aja jooksul kõwendada, siis kaob ühes sellega ka Teie senine argtus. Ma panen nüüd oma käed Teie pea peale (parem kufla, pahem otjaefise peale) ja Teie tunnete sooja woolust, mis minu kätest Teie pähe woolab. See woolus muutub ifka tugewamaks, Teie tunnete, kuidas soojus üle Teie terve keha laiali laguneb, kuidas ergud rahulijemaks ja tugewamaks jääwad. Teie olete kindel ufus, et Teie ergud jedadwört kõwendatud on, et endistest fartusest ja arglifust meelest enam juttugi ei wõi olla. — Teie arglif meel on kadunud — mingijugust fartust te enam ei tunne.“

Kordage neid suggestionisid jägedaste, iseäralise rõhuga tähendades, et arglif meel päriselt kadunud on ja ilmaski enam tagasi tulla ei wõi. Küfige siis, kas ta enast arglifust meelest parandatud tunneb olema. Peaagu igakord jaate jaatama wastufe.

Laiskus.

Laiskuse ärakasutamise juures talitage nõnda:

Nii pea kui laisa lapse mõi ka täiskasvanud inimese hüpnotilisesse unesse suigutanud oléte, katjuge järele, kui sügaw ta uni ja kas ta suggestionidele wastuwõtlik on. On une sügawus ja wastuwõtlikkus rahuloldawad, siis ütelge umbes järgmist: „Teie olite seni ikka wäga laisid ja hooletu, kuid sarnane seisukord oli Teie wereringwoolu puudulikkuse tagajärg. Ma tahan nüüd selle põhjuse kõrwale jaata. Teie teate, et minul wäga suur mõim on ja Teie werele ja erkudele uut elu sisse anda mõin. Teie annate ennast nüüd rahulikult minu mõju alla, sest senine laiskus oli Teile ikka wastumeelt, aga Teie olite selle wastu mõitlemiseks liiga nõrk, sellepärast on minu abi Teile tarwilik.“

Runa tema keha nüüd joonetajumise wiisil õõrute, andke umbes järgmised suggestionid:

„Teie tunnete, kuidas nüüd ikka suuremaks saaw soojus Teie kehas tõuseb. See soojus on praegu sündinud were tiirema ringwoolu tagajärg. Ühes were tiirema ringwooluga tõuseb ka Teil wadjadus tegewuse järele. Teie laiskuse põhjus on nüüd täielikult kõrwale saadetud, Teie saate suurt usinust üles näitama, laiskuse wastu tunnete jälkust, Teie peate tegew olema, tunnete selleks wadjadust, tulge hakkame kohe tööle.“ Pange teda nüüd kohaste suggestionide läbi oma ettekujutuses mitmesugust tööd tegema, iseäranis seda, mida ta seni ei jallinud. Wõtke kõiksugu katseid ette, kus juures ta ikka elawas tegewuses oleks. Ütelge talle mitmel korral forrates, et ta ilma tööta sugugi enam olla ei mõi, et töö temale wadjaduseks jaanud j. n. e.

Lõpuks andke lühidalt ja otjustawalt suggestion, et laiskus päriselt kadunud ja selle asemele tegewuswadjadus astunud on. Kui mõimalik, siis ärge jääge ühe katsega rahule, waid püüdke kordamise läbi oma mõju suurendada. Sagedaste aitab Teie mõju see suurendada, kui hüpnotilises unes wiibijale „fina“ ütlete, kuid mitte igaford.

Waletamine.

Waletamijehaigust on väga kerge ära kaotada. Andke hüpnotilises unes wiibijale mõjuv suggestioon, et ta enam waletada ei wõi, et ta waletada häbeneb ja iga wale juures wärijema hakkab ning punastab. Wärijemist ja punastamist suggereerige sel põhjusel, et pärastpoole tema juures kohe äratunda wõiffite, 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 tarwilist, teatud suggestiooni wormisi ettefirmutada. Mis lapsle ärkwelolekus ütlesite, seda wõite ka hüpnotilise une puhul ehk peale ühenduse (rappordi) jalalejadmist loomuliku une puhul ütelda. Ärkwel olles on laste mõtted sagedaste liiga laiali, wanemate manitsusi pannaakse ainult harwa tähele, kuna witsahirmul ainult harufoordadel joowitud tagajärg on. Hüpnotiline halbtuuste parandamine on aga lihtne, hädaohuta ja tagajärjerikas.

Warastamine.

Warastamijehaigust on mõnel juhtumisel pisut rängem ära kaotada. Kuna hüpnotilises unes wiibija une sügawust ja wastuwõtlikkust läbikatjunud olete, andke talle oma suggestioonid wõimalikult selgelt ja otustawalt. Ütelge talle, et ta weel fõrd warastada häbeneb ja et tal jugugi tungi warastamijeks ei saa olema. Kujutage temale hüpnotilises unes niisugused seisufoorrad ette, kus tal wõimalus warastamijeks on, et järele katjuda, kas Teie suggestioonid küllal daselt tema' peale mõju on awal danud, wargusehimu ärawõit mijeks. Uurige teda ka ärkwel olekus, kuna teda fuisatusesse saata püüate, ja kui ta tõeste uueste warastama peaks, suigutage ta uueste kohe hüpnotilisesse unesse ja tarwitage mõjukaid suggestioonid edasi.

Üleliigne suitsetamine.

Kergematel juhtumistel saab juba ühe fõrraga suitsetamise himu ära kaotada, rängemad juhtumised tarwitawad aga fawemat rawitsemist. Suigutage suitsetaja wõimalikult

jügapaste hüpnootilisesse unesse ja uurige tema vastuwõtlikkust. Siis kujutage temale suitsetamise kahjulikkust võimalikult elawates wärwides ette: „Kui Teie ei usu, et suitsetamine nii kahjulik on, siis katsuge ise jeda läbi, et õigele otsusele jõuaksite. (Tõmmake paaril korral, koha puudutades, joonesid üle kõhu). Nende joonte abil muutfin Teie kõhu jälle nii tugewaks, et ta kohe nikotini mõju ära tunneb. On Teil paberossi kaasas?“ (Wastasel korral andke ise suitsetamapaberosi). „Suitsetage.“ Kuna ta suitsetab, kõnelege: „Suitsetamine ei sünnita Teile enam sügugi 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 suitsetamiseks, ja kui Teil wajadus suitsetada järele peaks tulema, hingake neli korda sügawalt ja suitsetamishimu kaob.“ Kordage temale lõpuks tungiwalt, et ta nüüd parandatud on ja suitsetamisewajadust enam ei tunne. Kui suitsuhimu jälle peaks tõusma, tõmmaku neli, wiis korda sügawalt hinge, mis meele nii rahuliseks teeb, et heameelega suitsetamise maha jätab j. n. e.

Rärgemaid juhtumisi rawitsege umbes järgmiselt:

Kuna suitsetaja võimalikult 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 jaata. Mida enam ta ennast suitsetamisest ära harjutab, jeda parem tunneb ta enesel olema, sest terwis käib üle kõige. Suitsetab ta näit. 20 paberossi päewas ära, siis ütlege et ta tulewa nädala jooksul ainult weel 15 tükki päewas ärasuitsetada võib; aga juba need 15 paberossi ei saa enam nii head maitset, otsus, suitsetamist maha jätta, kujuneb ifka kindlamaks. Üle 15 paberossi ei suuda ta aga mingil tingimisel enam päewas ära suitsetada. Kordage neid suggestionisid sagedaste ja äratage siis uinuja üles.

On suggestion mõju awaldanud ja ei suuda ta enam kui 15 paberossi päewas ära suitsetada, siis suggereerige järgmisel korral, et ta järgmise nädala jooksul ainult weel 10 paberossi päewas ärasuitsetada võib, kordage sugges-

tionisid, et suitsetamisetung ifka vähemaks jääb j. n. e. Sel kombel katstuge suitsetamist aegamisi põhjalikult ära mõõrutada. Mida pitaldasemalt talitate ja mida aeglase-
malt paberosside arvu vähendate, seda kindlam on tagajärg.

Alkoholismus.

Joomisehimu ärawõtmine nõuab, kui ta juba kind-
laste juurdunud on, osawat ja kaua wältawat rawitsemist. Seletage wiinahimulisele üleliigse joomise kahjulikkus wõi-
malikult elawates wärwides ära. Hüpnootilistel ettefui-
tustel, mis joomist puudutawad, on ka wäga 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 pea-
wad nüüd joomise tagajärgede all hirmsaste kannatama.
Mõtelge 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.“ Ütelge talle, et tema
terwe 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 kaugele jõudnud, et joomise kahjulikkus
temale selgetks jaab, siis mõite teda peagi nii kaugele wiia,
et ta wiina maha jätta otsustab. Sellega oleksite siis
rawitsemise nurgakiwi paigale seadnud. Ilma rawitsetawa
enese tahtmiseta ei saa Teie aga ialgi kuigi kaugele, seda
pange tähele.

Et üleliigne wiinawõtmine igal juhtumisel joodiku
tahtejõudu märksja vähendab, siis ei ole alati ka mitte
kerge teda hüpnootilisesse unesse juigutada. Suuremalt osalt
aga ei saa Teil ränk olema loomulikkus und hüpnootiliseks
uneks muuta. Esiotja ei ole hea ka koge wiinahimu ära-
kaotamise suggestionidega alata, waid katstuge teda kõige-
pealt nii kaugele wiia, et ta ennast üsna Teie tahtmise
alla alandab. Teie peate tema wastuwõtlikkust suuren-
dada ja oma mõju kõwendada püüdma. Ka peate tema

mõtted teistele teedele juhtima, oma suggestionidega peate temas huvitust heade ja ausate asjade vastu äratama.

Suurtele joodikutele ei rea Teie wiina tarvitamist iialgi päriselt ära keelama, ainult iga nädala tagant mõite napsude armu õige wähe vähendada. Pikkamesti talitades mõite püüwuse toetusel tõeste häid tagajärgi saada, kuna aga kõredal wäljaastumisel ainult harwa head tagajärjed ilmuvad. Algajad usuvad sagedaste, et juba paarikordse kattega mõne haiguie wõi paha kombe ärakaotada wõimad; see oleks ka sel puhul wõimalik, kui rawitsetaw seda uskuda suudaks ja sel kombel suggestioni vastu wõtaks. Suuremalt osalt aga astub arwustamijewõim peale ärkamist tegevusse ja rawitsetaw ei suuda uskuda, et niijugune töbi nii lühike aja päriselt ärakaotatud on. Kui Teie aga ffordate, et haigus wõi halwad kumbed aegamisi, teatud aja jookkul ära kaowad, siis peab rawitsetaw seda enesestki arusaadawaks ja wõtab suggestioni vastu.

Teisels on ka kuusatus see asi, mis joomatõbes suurt osa etendab ja sagedaste kōit Teie rawitsemise head tagajärjed kuhja wõib ajada. Sellepärast peate kōit niijuguse kuusatuse wõimalused kõrwale saatma.

Eneueuialdus.

Julgus, eneueuialdus ja energia on eesmärk, mida mitmed kätte saada püüawad, kahjuks aga wäga sagedaste asjata. Siin mõite osawate suggestionide läbi häid tagajärgi saada.

Hüpnootiline suggestion on kõigekindlam tee, nõrkasi isikuid tugewa tahtejõuga terweteks inimesteks muuta. Selle wõimu wäljaharimine teiste inimeste juures on wäga lihtne:

Teie suigutate ta hüpnootilisesse unesse ja ütlete, et tema erufid ja tahtejõudu karastate, eneueuialdust, elurõõmu ja töõhimu kaswatate. Kujutage talle kõifjugu juhtumisi ette, kus ta filmatirjaks juures hädasohus wiibib, aga uue energia ja tahtejõu abil julgeste wälja astub ja need hädasohud ära wõidab. Tooge talle need fired filma ette, mille

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

Inimene, kes diete ei hinga, on ara loomuga. Uurides leiate, et kõik arad ja nõrga tahtejõuga inimesed lühikesed hingamisega on. Nendele seletage hüpnootilise une puhul õige hingamisiwiis ära ja laske neid seda nii kaua harjutada, kuni see neile vajadusets ja harjunud wiisiks jääb.

Pange hüpnootilises unes wiibija sügawalt hinge tõmbama, nii sügawalt, kui kops annab, siis laske neid hinge kinnipidada ja natukese aja pärast jälle wälja hingata. Uurige niisuguse hingamisiwiisi mõju hoolikalt, et Teie mitte liiale ei läheks, sest jagedaste wõib uutwiisi hingamine hingaja südame läikima panna, ta pea wõib ringi käima hakata j. n. e.



XI. Ühendatud jõud.

Seni olen ainult puhta suggestioonilise mõju avalduseks juhatusi andnud. Nüüd tahan Teile näidata, kuidas magnetilist mõju hüpnotilisega ühendada võib. Mitme haiguse juures saate juba magnetilise mõjuavaldusega rohkem edasi jõudma, kui suggestioon üksi seda jõuab. Kõik ruum ei luba minule siin magnetilise jõu olemas olemist teoretikalitult seletada, selle asemel palun karwapealt minu juhatusete järel talitada, siis näete peagi kindlaste ära, et niisugune vägi tõeste olemas on ja saate tema waimustatud poolehoidjateks.

Mingi „magnetismus“ ei ole treshwaw ja wiib paljuid effitusesse, kuna nad arwawad enestel selle wäega tegemist olema, mis magnediraua sees asub. Kui siin magnetismusest juttu on, siis pidage alati meeles, et selle all seda wäge 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 mõiwad seda wäga tähtsalt suurendada ja oma tahtejõu kontrolli (järelwalwuse) alla panna, selleks et seda tahtmist mõõda tarwitada.

Mõteltge siis nüüd, et ka Teil see vägi juba olemas on, et seda aga kõwendama, harima ja oma tahtejõu juhatuse ja kontrolli alla seadma peate. Seda tehke järgmisel kombel:

Heitke sooja wee wanni, mille wee hulka umbes poolnaela teedusoola on lisatud, et erkusid elektriliselt ärritada, ja peske oma keha hoolega puhtaks. Peale wanni loputage

endid külma weega, millele natuke soola ja äädikat juurde lijatud, üle ja kuivatage oma feha peale selle hästi ära. Tehke siis atnad lahti ja viibige umbes 20 minutit puhta õhu sees (õhuvann), kuni ihu päriselt kuivaks jääb, harjage siis feha hehme harjaga hästi läbi ja õdruge soonetasumise kombel oma feha. Ihu lööb seal juures punetama ja mõnus soojus laotab ennast üle terve feha välja. Lühike aja muutumine Teil hingamine fergemaks ja Teil on tundes, nagu hingate ka naht ühes kaasa.

Nii pea kui harjamise läbi teffinud tolm mahalangenud on, algage järgmist hingamise harjutust: Pange oma pahem läsi vastu otjaefist, parem kula peale ja tõmmake, kuna filmad finni pigistate, nii sügawalt hinge, kui kops ulatab. Kuna õhu sisse tõmmate, mõtelge kõikumata, et Teil omadus on magnetilist wäge õhust nii palju kui tahes ligi tõmmata ja et seda omadust nüüd tarwitama tahate hakata. Kuna nüüd hinge nii kaua finni peate, kui seda üleliigse jõutatarwitamiseta wõite, mõtelge kindlaste, et ligi tõmmatud magnetilist wäge nüüd finni pidada tahate, et soowimööda seda tarwitada wõiksite. Kuna siis pikkamisi wäljahingate (õhu kopsust välja lasete) mõtelge, et nii sage- daste kui wäljahingate, haigustest ja nõrkustest lahti saate. Kordage jeda hingamisharjutust jägedamini, pidage aga meeles, et ainult läbi nina hingata tohite ja harjutage hingamist aegamööda ifka kauem.

Karwapealt äraütelda, kui kaua õhu sisse tõmbamine, finnipidamine ja wäljahingamine wältama peawad, on ränk, sest et see inimefe fehaehitufe järele mitmejugune on. Sga- üks peab ife omale katsete läbi paraja aja leidma. Liial- damise eest tahaffin aga ifeäraniis hoiatada, sest et sage- daste peapööritus wõib teffida, mis ainult kahju saadab.

Kehale jel kombel muretfetud hapnikuhulk on nii juur, et ta pikkamefi sellega äraharjuma ja hapnikku erguelektriks muutmise omadust kaswatama peab. Riipea kui märkate, et pea ja ergud karastatud on, magnetifeerige oma feha, kuna parema käega oma feha pahemal, pahemaga aga paremalpool joonesid tõmmate, esmalt ihu puudutades, pärast ihu vastu puutumata. Ka selle üle, kui kaua magnetifeerimist edasi jätkata, peab aratundmine otjustama,

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

Wee- ja õhuvannid võtke eiotse ükskord nädalas, pärastpoole jägedamini, kus juures ka vannitamise wett magnetiseerida tuleb. Hingamisharjutuste wältamust weni- tage ka aegamisi pikemaks ja fordage neid lühikeste wahe- aegade järele. Kui kaua ja kui jägedaste nimetatud wan- nisi tarwitada tuleb, on ränk äramäärata, ka siin otjus- tagu äranägemine ja äratundmine.

Sagedaste tuleb nüüd selle kõige järele wannide tarwi- tajale ja hingamise harjutajale kriisi, j. o. tema terwise seisukord muutub halvemaks, kuid sellest peab jagu saama. Sarnasel korral võib küll wannitamist ja hingamise har- jutusi harwem ette võtta, päriselt maha jätta aga neid ei tohi. Suur hulk hapnikku jünnitab elawamat ainete wahe- tamist kehas, keha hakkab jõudjaste kõiki halba wälja heitma, ennaft puhastama, millel suurem ertude tegewus ja parem terwis tagajärjeks on, kuna ka magnetiline jõud märksa kaswab.

On Teie magnetiline jõud puhas küllalt, kaswatate teda tähtjalt, kuna wett, kaswufid, loomafid ja inimesi magnetiseerite; ühes sellega omandate ka omaduse magneti- list wäge tahtmistmööda ligi tõmmata, finni pidada ja wälja saata.

Ühe wäga tähtsa punkti peale tahaksin Teid weel tähelepanelikult teha, nimelt: Mikspärast 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 peahallikas, ja kui siin hooletu olete, ei jõua Teie iialgi išeäraniis kaugele.



XII. Magnetiline soonetasumine.

Kui põletiku sarnased haigused välja arvame, siis võite enamiste iga haiguse puhul magnetilise soonetasumiseega häid tagajärgi saada. Heategew parandaw mõju ei tule mitte ainult sellest, kas ka õieti, soonetasumise kunsti nõuete järele, joonesid tõmbate, vaid sellest, kudas 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 aga siiski 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 raskest punkt soonetasumise juures mitte oskuses ei seis, vaid magnetilise wäe sees. Arwamine, et õige tugew, wägiwaldne soonetasumine ka hästi aitab, on täielikult wale, jagedaste on ka niisugune arstimisewiis otse hädasohtlik. Ma olen sadandeid põdejaid näinud, kes ennast enam misiki hinna eest niisuguse tugewa sõrmedega soonetasuja alla ei taha anda. Kui aga minu õpilased neid siis rawitsemise alla wõtswad, imestasiwad nad magnetilise soonetasumise heategewa mõju üle.

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

Ülejäanud keha juures magnetilist soonetasumist ette võttes, on soovitatav, kui neid kehaosasid esmalt 1 osa hea äädikaga ja 2 osa weega üle pejete ja siis hästi ära kuivatate. Selle seguga pesemisel on otstarbekas, ihunahka väljahigistatawast kihwiist ammoniakist puhastada ja selle kihwti tagasiisaamist ihusse takistada. Peale pejemist ja kuivatamist tuleb ravitsemise all olem w kehaosa oliwieliga, lanoliniga ehk wafeliniga esmalt sisseõruda. See on, kui neid salwisid esmalt magnetiseeritakse. Dlete parema kae ja õla puhtaks pesnud, ära kuwatunud ja libedaks teinud, siis tõmmake esiteks joonesid õlast algades selja ja südame poole, aga juba pisut kõwemini wajutades, kui pea juures. Küstige ifka ravitsetawalt, kui tugew wajutus tema meelest kõige parem on. Käsina ruumi pärast on mul wõimata soonetasumise juures pikemalt peatada, loodan aga, et igal algajal lühikese ajaga korda läheb õiget soonetasumise wiisi kätte harjutada, pealegi juhatab pilt, kuidas sooni tajuda tuleb.



XIII. Haiguste äratundmine (Diagnos).

Raialdasi juhatusi haiguste äratundmiseks ma kassina ruumi pärast anda ei wõi, soowitan sellepärast, et need, kes haigusi rawitseda tahawad, arstiteaduse raamatuid uuritsiwad.

Ülepea pean toonitama, et haiguste õige äratundmine tingimata tarwilik on ja et see ränka ülekohut teeb, kes haigust äratundmata rawitsema hakkab.

Seletan siin lühidalt, kuidas magnetilise mõjuawalduse ja selle läbi, misjuguiseid tundmusi magnetiseerija ise seal juures tunneb, haigusi äratunda wõib.

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

Kõigepealt tuleb muidugi ühendus (rapport) jalale seada. On ühendus jalale seatud, tõmmake umbes 20 joont üle rawitsetawa keha. Miiisutage siis oma käsa weega, et tundmus tugewam oleks, ja tõmmake siis õige pikkamisi jooni üle rawitsetawa keha, nii nagu tahaksite haiget kohta üles otsida. Teie terwe tähelepanemine peab ühtlasi ka haige kohta ülesleidmise peale koondatud olema.

Selle järele misjuguist liiki haigus on ja kus ta pesitseb, tunnete joonte tõmbamise juures ka mitmekesiseid tundmusi. Wahel kuiwawad Teie käed ruttu ära, nii et neid sagedaste niisutama peate. Ühtlasi tunnistab käte ärauiwamine, et Teil siin põletifuga ehk palawifuga tegemist on.

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

wähetuntawad, aga nad tunnistawad, et haigus just seal kohal pesitjeb, kus jooni tõmbades pisteid tunnete.

Sagedaste tuleb ka ette, et Teie käed mõnes paigas rawitsetawa kehast nagu külgitõmmatud saawad. Niisugune tundmus teatab, et oma käsa kauem selle koha peal hoidma peate. Ka on hea, kui niisuguse koha peale fergelt hingeõhku puhute. Kaob külgetõmbamise tundmus ära, siis mõite kindel olla, et joowitud külluses mõju awaldanud olete.

Mitmel magnetiseerijal on ka niisugune omadus, et rawitsetawa haiguse oma keha küljes ära tunneb, ehk küll wähemal määdul. Tunneb magnetiseerija näit. joonte tõmbamise juures walu oma mallas, siis on rawitsetawal kõht haige ja ümberpöördukt.

Üllepea tuleb tähele panna, et magnetiseerija oma keha külges walu ifka ümberpöördukt tunneb. Walutab näit. rawitsetawa parem käsi, siis tunneb magnetiseerija walu omas pahemas käes j. n. e.

Kõiki tundmusi, millede abil wilunud magnetiseerija haiguseid ära tunneb, on raske kirjeldada; tähelepanemine ja wilumine on siin kõigeparemateks juhatajateks.

Püüdke oma tundmusi tähelepannes ja wälja harrides nii kaugele jõuda, et ainult nende waral haiguse ära mõistite tunda, ilma et rawitsetawa enese käest järele päriksite. Selle läbi mõidate suurt usaldust, rawitsetaw mõistab, et omas asjas meister olete ja muutub ifka enam wastu mõtlifuks Teie suggestionidele.

Rawitsemine ärkwelolekus.

Kui haiget ärkwelolekus rawitsete, siis on kasulik, et ta silmad finni paneks; selle läbi ei kaldu tema mõtled kõrwale. Jooni tõmmatakse niisama nagu kunstunes suutjategi juures, ka suggestionid on needjamad.

Kriisid.

Suuremalt osalt muutub ravitsetava haigus peale magnetilist ravitsemist pahemaks, iseäranis siis, kui haigus wananenud on. Sagedaste juhtub seal juures ka, et ravitsetaw, kes esimeste paranduskatsete juures enesel juba märkja parem tundis olema ja haigus pärast halwemaks muutub, julguse ja usalduse kaotab. Niisugusel juhtumisel peate ravitsetawale selgeks mõistma teha, et haiguse pahemaks muutumine 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 uuesti ilmsiks tuliwad. Professor Dr. Ennemejer tähendab niisuguste juhtumiste kohta, et magnetiline ravitsemine haiguse põhjalikult ära parandab, sest et ta iga poolikult parandatud haiguse uuesti ilmsiks toob, millele siis ka harilikult täielik paranemine järgneb. Magnetilise ja suggestiwilise ravitsemisewiiside osaw ühendamine annab õpehimulisele wõimaluse palju jõudsamalt töötada, kui ainult ühe wiisiga.



XIV. Magnetiseeritud rohud.

Kõige parem magnetilistest abinõudest on magnetiseeritud wesi, mille walmistamist juba eespool juhatašin.

Magnetiseeritud wee tarwitamise juures tuleb järgmist tähele panna.

Negatiwiliist, s. o. pahema käega magnetiseeritud wett andke haigele põletikkude ja palawiku puhul; üleüldse tuleb aga haige seedimise järele walwata, et see võimalikult korraline oleks. On seedimine ränk, siis andke ikka negatiwiliist wett, wastasel korral, kõhu lahtioleku puhul, positiwiliist, s. o. parema käega magnetiseeritud wett. Teistes juhtumistes, kus Teie dieti otustada ei tea, andke waheldamisi negatiwiliist ja positiwiliist wett ning pidage silmas, kumb parandawamalt mõjub.

Soowitamisewäärt on haigetele õunathee, mida paar minutit enne joomist magnetiseerida tuleb. Eli magnetiseerige, kui ta erutawalt mõjuma peab, parema käega, walu vähendamiseks ja rahustamiseks aga pahema käega. Ülepea mõib kõiki rohtusid magnetiseerida, rohtu, mis walu vähendama ja rahustama peab, pahema käega, erutawat rohtu aga parema käega.

Haiguste rawitsemine.

On rawitsetaw palawikus, siis ei tohi teda kunsti unesse juigutada, selle asemel aitab aga magnetiline rawitsemine otse imestamisewääriliselt. Negatiwiliist magnetisee-

ritud wett joowad palawifuhaiged teineford päris juure isuga ja seda wõib neile ka aegajalt rohkeste anda, mitte aga ühekorraga liiga palju. Joonesid tõmmatakse peast jalgadeni kiirelt, seal juures tulewad käed weega niiskets teha. Imestusewäärt on, kui ruttu nad ära kuivawad; sellepärast tuleb neid kohe uueste niisutada. Joontetõmbamist korratakse seni, kuni haige paranema hakkab.

Kollatõbe parandatakse sel teel, et käed matja ja kõhu peal hoitakse ja kõhtu triigitakse (tasutakse). Juua tuleb positivilist ja negatiivilist wett waheldamisi anda; niisama on väga soovitatav kõhu peale magnetiseeritud puu-
willu panna.

Zookswat (luuvalu) arstitakse magnetilise joonetasumise läbi. Kui aga valu wäljakannatamata peaks olema, ehk kui haige kuu magada pole saanud, tuleb ta hüpnootilisesse unesse juigutada. Siis wõib temale sugereerida, et valu aegamisi wäheneb ja et ta paariks tunniks magama jääb. Haige terve keha tuleb magnetiseerida, kuni ta higistama hakkab, mis väga kasulikult mõjub. Rajulik on ka, kui haige tooli peale istuma panete ja tema jalad ning käed sooja wee sisse seate. Peale seda laske teda mõni tund puhata.

Kõha parandatakse umbes järgmisel wiisil: On haige kunnstunessse juigutatud, ütlege, et temale abiks tahate olla. Siis tõmmake kergelt puudutades jooni üle kõrisõlme, niisama ka üle kaela ja rinna ja andke sealjuures suggestioonis, et kõha itka enam ja enam nõrgemaks jääb ning pärast hoopis ära kaob. Niisama tuleb kaela ja rinna juures joonetasumist ette wõtta.

Peawalu wõib väga mitmekesistel põhjustel tekkida, tema äraaotamiseks on üleüldiselt järgmine wiis soovitatav: Rawitsetaw tuleb joonte ja suusõnaliste suggestioonide abil kunnstunessse juigutada, iseäranis hästi mõjuwad peast jalgadeni tõmmatud pikad jooned. Siis tuleb suggereerida, 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 natukene aega rawitsetawa pea peal hoitakse,

fiis sõrmed laiali aetaks ja nõnda tehaks, nagu tahaks valu pea seest wäija tõmmata. Wäljatõmbamise liigutusi tehes, kujutatagu enesele kindlasti ette, et see (valu wäljatõmbamine) tõesti võimalik on. Sagedaste on mul juba ettetulnud, et ärkwel olevad haiged naerma hakkawad, kui niisuguseid wäljatõmbamise liigutusi teen. Arwates, et nad minu iseäralise teguwii si üle naerawad, pärsin naeru põhjuse järele. Ikka aga sain wastuseks, et nad mitte teguwii si üle ei naera, waid jelle läbi wälja futsutud tundmuse üle naerma on sunnitud, sest neil olewat tundmus, nagu tõmmataks neil raske tanu peast ära ja äkitselt kaduwat kõi t fume tundmus peast.

On aga peawalu põhjuseks ritutud seedimine, tuleb kõigepealt seedimine jalale seada ja siis alles rawitsemata hakata.

Krambid taowad kõige rutem magnetilise rawitsemise läbi ära. Kerge magnetiline joonetajumine ja pikad jooned üle terve keha on ütle mata heaks abinõuks. Wõimalikul forral seataks haige jalad palawa wee sisse. Kui rawitsemise puhul uued krambid peatfiwad tulema ehk endised kangemaks muutuma, siis ei tähenda see palju, ainult haigele tuleb juba waremalt äraseletada, et niisugune juhtumine ette tuleb ja paranemiseks tingimata tarwilik on.

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

Kopjahaigused tarwitawad ka kaua wältawat rawitsemist, iseäranis magnetilist. Seadke haige, kellel võimalikul ferged riided selgas, tooli peale istuma ja laske ta

filmad finni panna. Dõruge tema kãsa kuni need kũllal-
dãjelt sojad on ja katsuge ka oma kãsa peal hoides terwet
rinda ja selga lãbisoendada. Siis alles hakake magnetilisi
jooni tõmbama, kaelast algades üle rindade, igaford kãsa
ãraraputades. Hũpnõtiliste suggestiõnide abil wõite ainult
nii palju mõjuda, et haige enesel parem tunneb olema ja
uut lootust paranemiseks wõidab. Hũpnõtilise une lãbi
wõite ka haigele rahu ja puhkamist muretseda. Kind tu-
leb peale rawitsemist magnetiseeritud puuwillaga ehk flanel-
list waibaga finni fatta.

Rõhuvalu kaob magnetilise rawitsemise lãbi ära.
Juba ainult negatiiviselt magnetiseeritud wee joõmine
aitab jãgedaste kũllaldãjelt. Ka suggestiõnid, et haigus
wãheneb ja kaob, on wãga soõwitamisewããrt. Riisama on
hea kãte peal pidamise lãbi kõhtu soendada.

Uneta oleku ja rahutu une wastu aitab hãsti
jãrgmine abinõu: Suigutage rawitsetaw kunstunesje ja
ũtelge, et ta nũũd alati hãsti magama jããb. Wõite siis
oma nimekaart ja firjutage selle peale jãrgmine suggestiõn:
„Kui need read lãbilugemud olete, jããte kohe magama. Teie
jããte wãsinuks ja uniseks — magage!“ See kaart andke
kunstunesjale ja ũtelge (suggereerige): „Igaford kui
magama jããda soõwides need read lãbi loete, uinute kohe
magama.“ See abinõu aitab alati.

Hea on ka magnetiseeritud wett tarwitada, mis selle
mõttega magnetiseeritud on, et und sũnnitama peab.

Igasugust walu wõite magnetilise ja suggestiõnilise
mõju lãbi pehmendada, wãga jãgedaste ka pãriselt ära-
kaotada. Siin on peaaõjalikult waja haiglast ettefujutust
ja mõtteid muuta. Hea magnetiseerija kaotab lũhikese aja
walu ära, kuna ta oma kãe walutawa koha peal hoiab.
Kergematel juhtumistel on kunstunes wiibijatele ainult waja
ũtelda, et walu juba kadunud on, wastasel korral aga sug-
gereerige, et walu pikkamisi kaob. Magnetiseeritud wesi ja
puuwill mõjuwad alati, õieti tarwitatult, waluwaigistawalt,
wãga kasulikud on nad h a m b a w a l u juures.

Istu puudus. Haiget, kes sõõgiiju puuduse all kan-
natab, rawitsege nii:

Suigutage ta kunstunesje, pange oma parem kãsi

tema kõhu peale, pahem maffa peale ja tahtke kindlasti, et parandaw jõud Teie kätest haige kehasse woolaks, kõhtu kofutaks, seedimist korraldaks ja head isu wälja kutsuks.

Selle peale tõmbage mitmel korral üle rinna ja kõhu jooni ning suggereerige, et kõhu korralus kaob, kõhunerwid Teie rawitsemise läbi uuesti elustatud saawad, et hea isu ilmub ning et mingisugune mure ega ahastus enam isu ära kaotada ei suuda j. n. e.

Andke uinujale pahema käega magnetiseeritud wett ja ütlege, et see kõigeparem rohi tema haiguse wastu on. Ka mõite temale hea tagajärjega kolm korda päewas walgeid sinepi iwasi anda (umbes theelusika täis forraga), kuna suggereerite, et need isu äratavad.

Hea on ka magnetiline soonetajumine ja magnetiseeritud puuwill.

Woodi niisutamine. Ka siin mõite hüpnotilisi suggestionisid teiste karastawate teguritega ühendatult tagajärjerikkalt tarwitada. Rawitsege suitujat esmalt magnetiliselt, ütlege talle, et ta iga magnetilist joont tunneb, et joontel karastaw mõju on j. n. e. Istuge tema pahemale poole, pange oma parem käsi tema üle rinde, pahem põie kohale. Wiie minuti pärast istuge tema ette ja tõmmake 50—100 joont neerude kohalt algades kusetoru mööda edasi. Kuna neid jooni tõmmate, suggererige umbes järgmist:

„Teie tunnete, kuidas rawitsemise läbi heategew, soe woolus Teie erkudesse woolab ja terwet keha karastab. Teie tunnete ka üsna selgeste, et see parandaw ja karastaw wägi iseäranis põie peale koondatud on ja et põie selle läbi tugewamaks saab, nii et woodi niisutamine ära kaob. Juba ammu oli Teil palawam joow sellest halvast seisukorrast lahti saada, aga Teie tahtejõud oli selleks liiga nõrk. Olgu Teil usaldust, ma wõin ja tahan Teid aidata. Teie organismus saab minu rawitsemise läbi jedawõrt karastatud, et põielihaksed, mis seni wee linnipidamiseks nõrgad oliwad, nüüd paremini töötama hakkawad. Kui nüüd jälle weelaskmise tung tuleb, tunnete selle hoopis teisiti olema kui seni: Teie tunnete põielihaksete sees pigistust, äritust, ka kõigesügawama une puhul ärkate selle tõttu üles ja astute woodist wälja. Saage minust hästi aru!

Ma ütlesin, et ka kõigesügamama une puhul põielihafjete tegemus nii korralik on, et üles ärkate ja enam uuesti ei uinu, kuni wett wälja lastmas olete käinud."

Kordage 5—10 minuti järele neid suggestioonisid uuesti. Lastele suggereerides on neile parem "sina" ütelda. Olete kolm kuni neli korda neid suggestioonisid 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 piffamisi, samm sammult ja Teie näete, et kaugemale jõuate, kui üheforraga kõiki peale sundides.

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

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

Werejooks. Werejooksu kinnipanemiseks tõmmake jooni ülespidi, ifka südame poole. Siin võib kohe näha, kas Teil head magnetilist wäge on. Riisugusel juhtumisel imestate isegi, kui kiirelt werejooks vähemaks jääb ja warsti üsna ära lõpeb, kuna jooni tõmmate ja sõrmi haawa kohal hoiate. Riisama mõjub ka hästi, kui haawa ääred peale puhastamist kofku wajutate, kuna ise kindlaste tahate, et veri seisma peab jääma.

Werewaejus. Werewaejuse kõrwalejaatmiseks ei juuda Teie suggestioonidega ükfinda suuremat midagi ära teha. Suigutage rawitsetaw magnetiliste joonte läbi magama ja katjuge wastuwõtlikkust, nii palju kui võimalik, juurendada. Andke temale siis negatiwiliselt j. o. pahema käega magnetiseeritud wett ja suggereerige, et wee sisse kogutud magnetismus üle terve teha laiati laguneb ja nõnda head seedimist ja paremat isu sünnitab. Tõmmake ka kõhu kohal jooni ja ütlege, et jooned seedimist korraldawat.

Suur tähtsus on sellel, kui rawitsetawat sügawalt hingama õpetate ja teda ka kunstune puhul jeda laste teha. Sügawa hingamise läbi sisse tõmmatud hapnikku kogub nii palju, et ainete wahetamine selle läbi märtsa elas-

wamaks saab. Sügawalt hingamist ei tohi aga esiotja fohes kauemat aega harjutada, sest et teha weel nii suure hapniku hulgaga harjunud pole ja seda wälja ei kannata.

Põletik. Igasuguste põletikkude rawitsemiseks wõite magnetilisi jooni ja waimlisi suggestionisid heade tagajärgedega tarwitada. Süüdsal juhtumisel ja kui rawitsetaw hästi wastuwõtlik on, wõib ka hüpnotilisi suggestionisid tarwitada, kuna aga magnetiline rawitsemine siin alati peateguriks jääb. On Teil tugev 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 hingeõhk), tõmmake magnetilisi jooni ja pange siis oma külma weega niisutatud käed natukejaks ajaks haige koha peale. Saawad Teie käed soojaks, kasite nad uuesti külma wette ja pange jälle haige koha peale. Käte peale panemine ja joonte tõmbamine peab nõnda sündima, et rawitsetawal tundmus on, nagu fistaks põletik kättega ihu sees wälja. Selle peale pange negatiiviliselt magnetiseeritud weega niisutatud lapid haige koha peale.

On haige nüüd rahustatud, siis wõite teda kunst-unesse juigutada. Unes suggereerige temale, et weri nüüd põletiku kohalt tagasi woolab ja oma korralist ringwoolu tehas jälle edasi jätkab, mis täielisest paranemisest tunnistust annab. Ägeda walu läbi wäsitatud teha peale tuleb sügaw, rahulik uni ja karastab haiget, nii et ta ärkades enesel õige hea tunneb olema.

Suggestioni puhul, et weri põletiku kohalt tagasi woolab, tõmmake ihu puutumata haigelt kohalt kergelt jooni sündame poole, et were tagasiwoolu tundmust äratada, mille läbi suggestion kergemalt vastu wõetakse ja tugevamini mõjub.

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

Rangetõbi. Selle tõbe vastu ei suuda rohuteadlased sagedaste suuremat midagi ära teha, kuna aga magnetilisel suggestiivilisel rawitsemisel wäga häid tagajärgi on olnud.

Hüpnotilise une puhul võib hea hüpnotiseerija langetõbe hoogusid wälja kutsuda ja ka tagasi tõrjuda. Langetõbe hood lasewad endid kiirelt pehmenada ja kaowad õige rawitsemise läbi ka päriselt ära, kuid selleks läheb tingimata juurt püsiwust waja.

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

On rawitsetaw tüllaldaselt wastuwõtlik, siis kutsuge langetõbe hoog wälja, et rawitsetawale näidata, kui juur wõim Teil tema üle on. Ütelge temale, et kui Teil wõimalik on tõbe wälja kutsuda, siis fergeste ka neid hoogusid hoopis ärafaotada wõite. Teil enesel ei pruugi wähematki kartust olla, et tõbehoo wäljakutsumine ehk kudagi wiisi fahjulikult mõjuda wõiks, sest tõbehoo juhtimine seisab ju täielikult Teie käes.

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

Kuna 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 tänajest peale nüüd iffa harwemaks jääwad ja praeguse hoo kohe ärafaotate, et, kui temale otsaesise peale puhute ja kolmeni loete, lange-tõbe hoog kadunud on.

Nüüd lugege:

„Üks: hoog jääb fergemaks,

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

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

kõnelen, kuulete mind üsna selgeste ja jaate ka kõigest, mis ütlen, öieti aru; ka võite minuga kõneleda ilma et ärkafsite."

Bidage siis umbes viis minutit wahet, mille puhul rawitsetawat peast jalgadeni magnetiseerite ja waimliselt sugereerite, et tõbehood tänasest peale ikka kergemaks jääwad ja aegamisi päriselt ära kaowad.

On rawitsetaw ennast nüüd pisut wäljapuhkanud, andke temale umbes järgmised suggestionid, mida muidugi olude kohaselt muuta võite:

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

Teie olete näinud, et ma oma waba tahtmise järele tõbehoogu kas wäljakutsuda ehk ka äralõpetada wõin. Nõnda mõistate siis, et ma jeda tõbe ka hoopis ära kaotada suudan.

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

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

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

Nüüd äratage ta üles.

Tulewad rawitsetawal harilikult päewa jooksul mitmel korral tõbehood peale, siis peate suggereerima, et hood päew päewalt harwemaks ja nõrgemaks jääwad. On tõbehoogude waheaeg pikem, siis pikendage jeda kohaSte suggestionide läbi järkjärgult weel enam. On aga rawitsetaw küllalbaselt wastumõttlik, siis võite ka omas suggestionides päewa ja tunni ära määrata, millal tõbi jälle peale tulema peab.

Magnetilisi jooni tõmmake peaaSjalikult üle rinna,

selja ja pea, iseäranis aga wäikese peaja kohal. Magnetivõimiliselt magnetiseeritud wee joomine on väga soovitatav. Hea on ka, kui haige jalad ravitsemise ajal võimalikult soja wee sisse panete ja neid pärast tubliste magnetiseerite.

Korratu kuupuhastus. Korratu kuupuhastuse peale on väga hõlbus suggestionide läbi mõju avaldada. Wist ühegi teise haiguse juures pole nii rohkel armul häid tagajärgi kätte saadud kui just siin. Et ka magnetiline mõjuavaldamine siin juure tähtsusega on, seda pole wist waja iseäranis meelde tuletadagi, sest et igaühel enesestki arusaadaw peaks olema, et need faks tegurit ühendatult veel märksa suuremat mõju juundawad avaldada.

Kuna kuupuhastuse korratuse põhjuseid niihästi organistest muutustest kui ka waimilisest meeleolust otsida tuleb, siis peab ka siin esmalt korratuse põhjus selgeks tehtud olema, enne kui ravitsemist algate.

Paneme kõigepealt puudutwa kuupuhastuse ravitsemist tähele. Siin on suuremalt ojal ikka mõne teise haigusega tegemist, mille tagajärjel kuupuhastus ära jääb ning selle pärast tuleb haiget üleüldise ravitsemise alla wõtta.

Suigutage ravitsetaw kõigepealt kunistunesse (sagedaste on fergeft uinakust küll), pange oma võimalikult sojad käded tema kõhu peale ja katuge sel kombel tema terwet alustmist feha läbiõendada. Selle peale suggereerige, et ta mõnajat soojust terwes fehas tunneb ja tõmmake üle terve feha jooni.

Nüüd ütlege ravitsetawale, et peale ärkamist temale magnetiseeritud puuwilla annatē, mida ta õhtul magama heites kõhu peale pangu (lapselõja kohta). See puuwill sünnitab sijemistes juguosades mõnusat soojust, mis tunnistab, et kuupuhastus tulemas on, ja ravitsetaw walmistagu ennast ka kohajelt selleks ette.

Wajaduse korral mõite neid suggestionisid mitmel korral korrata, laske siis ravitsetawat pisut veel puhata ja äratage ta siis üles.

Oli kuupuhastuse puundumise põhjuseks nüüd ainult naisterahwa hingeline häda, siis peaks puhastus juba esimese ravitsemisekorra järele tulema.

Waadake aga esmalt ka hoolega ette, kas kuupuhastu-
tuse puudumise põhjus mitte raskejalguises ei seis!a!

Tuleb kuupuhastus pistwate waludega, siis tõrjuge
walu joonte ja suggestionide läbi eemale. Kui teda paar
päewa enne kuupuhastust rawitsete, siis võite väga hõlp-
saste kuupuhastust waluta lasta tulla. Talitage niisama
nagu eelpool juhutatud, muutke ainult suggestionisid.
Andke niisama ka magnetiseeritud puuwilla peale panemi-
seks ja suggereerige, et see ühes senise rawitsemisega seda-
wõrt mõjub, et kuupuhastus waluta kätte jõuab.

On werewool kuupuhastuse puhul liiga suur ehk
wältab kuupuhastus kaua, siis on ka selle parandamisest
ainult wähe rawitsemist waja. Suigutage rawitsetaw kunst-
unesse ja soendage tema kõhtu siisemiste juguojade kohalt
oma käte abil. Selle juurde andke suggestionid, et ku-
puhastus nüüd korralikult tuleb jne. Kui küllalt soenda-
nud olete, tõmmake ihu kergelt puudutades häbeduse mäelt
algades jooni kuni jüdameni, kindla tahtmisega, et weri
jüdamesse woolaks ja kuupuhastused korralikult ilmussiwad.

Soowitaw oleks, et magnetilise-suggestiivilise rawit-
semise head tagajärjed naisterahwaste ringkondades laial-
daselt tuttarwaks jaakssiwad ja et seda rawitsemisewiisi ifka
rohkem tarwitataks. Ta on tõesti hea! Ainult wähe juh-
tumisi tuleb ette, kus rawitsemine esimehe paari korra pealt
ei aita.

Põrnahaigused kaowad magnetilise mõjuawalduse
läbi warsti. Rawitsemise juures püütagu paremat kätt
peale pannes põrna läbi soendada ja teda uuele tegewusele
äratada. On palawus põrna kohal suur, siis tulewad käed
niisfeks teha ja püütagu palawust wälja fiskuda.

Kuna põrnahaigused meeleolu peale mõjuwad, siis
tuleb rängameelsete isikute juures ringimatalt alati põrna
peale mõjuda. Üle terve keha tõmmatud jooned, kus
juures põrna kohal peituda tuleb, niisama ka magnetiseeri-
tud puuwilla pealepanemine ja negatiiviselt magnetiseeri-
tud wee joomine on väga soowitamisewäärt ja tähtsad.

Kuutõbi (haiglane somnambulismus). Kuutõbe
tuleks ainult magnetiliselt rawitseda. Rawitsemine seisab
pealaest jalgadeni tõmmatud joontes, kusjuures nerwide

tekkkohtas seisatada tuleb, niisama ka magnetiseeritud wee joomises. Möniford läheb ka õnneks böfist rändamist suggestioni läbi ära feelata.

Erguvalu (Neuralgie). Erguvalu on väga mitmet moodi. Rawitsemisewiis on aga peaaegu alati üks ja seejama. Rawitsetaw suigutatakse hüpnootilisesse unesse, magnetiseeritakse terwet keha ja suggereeritakse, et kehas mõnus soojus tekib ja valu wäheneb. Iseäranis annaksin nõu, et ilmasi ei suggereeritaks, et valu korra pealt kaob.

Ei ole valu just nii väga suur, siis mõite ka ettewaatlifult sooni tasuda. On Teil mõimalis rawitsetawat enne waluhooqusi, mis harilikult ifka teatud ajal peale tulewad, hüpnootilisesse unesse suigutada, siis suggereerige temale huwitawaid hüpnootilisi etendusi, näitujeks mõnda huwitawat reisu, mis tema terwet tähelpanemist fõidak.

Läheb Teil sel kombel õnneks rawitsetawa tähelpanemist waluhooqude harilikult pealetuleku ajal mõne muu asja peale fõita, siis on lootust warstiise paranemise peale.

Kuid talitage alati ettewaatlifult ja aegamisi!

Väraftpoole suggereerige rawitsetawale, et ta teatud ajal (enne waluhooqude peale tulekut) magama jääb ja waimus huwitawa reisu teeb, mille peale üles ärkab, ilma et valu oleks tundnud, ehk tunneb.

Spehimuline peab enesestki mõista — ise nii tarf olema, et kohaseid suggestionisid walida ja wälja arwata oskab. Muidu olen ma wist küllalt selgelt temale fõit fätte juhatanud.

Ergunõrkus. (Neurasthenie). Ergunõrkust leidub meie ajajärgul peaaegu igalt poolt. Et sarnaseid haigeid suuremalt osalt räänt hüpnootiserida on, siis peate peärõhku ärkwel olekus antud otjekoheste suusõnaliste suggestionide ja magnetilise rawitsemise peale panema. Ärkwel olekus antud suggestionidele on nad enamasti fõit väga wastuwõtlikud.

Suggereerige rawitsetawale fõigepealt, et ta usaldab ja terweks saada loodab. Kannatab ta uneta oleku all, siis katsuge jeda wiga ära kaotada ja niisama ka seedimist korraldada.

Et suuremal osal nendest haigetest hingamisewiis puu-

dulif on, siis õpetage teda ka õieti hingama, jest just lühike ja nõrga hingamise läbi saotavad ergud palju omast jõust.

Juua andke magnetiseeritud wett ja magnetilisi jooni tuleb nõnda tõmmata, nagu üleüldiselt juhatatud.

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

Kõrwahaigused. Kõrwahaiguste arstimiseks võtke omale väike klaasist ehk kummiist toru ja puhuge kergelt selle läbi kõrwa sisje. Olete kümme korda magnetilist joont üle pea tõmbanud, siis pistke oma parema käe sõrmeots haige pahemasse ja pahema käe sõrmeots haige paremasse kõrwauku ja jaggereerige waimus, et haigus kaoks.

Pange ka haige mõlemad jalad palawa wee sisje ja tõmbage magnetilisi jooni peaist algades allapoole, iseäranis kõrwade kohal.

Beiti tants. (Chorea). Selle haiguse juures on hüpnootilised suggestioonid jägedaste ka siis imet teinud, kui kõik teised abinõud tagajärjetaks on jäänud. Rawitsege haiget esmalt magnetiliselt ja katstuge siis soonetasumise ja suggestioonide läbi lihaste tufjatamist ära kaotada. Õtimeise korraga niisuguse wältawa haiguse juures küll midagi juuremat arata ei saa, kuid püsivusega võib uskumata kaugele jõuda. Magnetiseeritud puuwilla võite alati hea tagajärjega tarvitada.

Ka siin peab rawitseja haiget tähele pannes uurima ja sellekohased suggestioonid walima.

Beetõbi. Beetõbe arstitakse kõigeparem käsa neerude kohal hoides ja sealt algades põie poole magnetilisi jooni tõmmates. Suggestioonidega ükfinda pole suurt arataha, sellepärast tuleb siin toitu ja joogi magnetiseerida, magnetiseeritud puuwilla põie ja neerude peale panna ja kui südametegewus 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.

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



XV. Hindu=hüpnofismus.

Muidugi olete hüpnofiseerijatest kuulnud, kes ainja fäeliigutusega terve rahvahulga funstunessse panewad, niijama ka nendest, kes paari minutiga jeemnest terve puu wälja kaswatawad.

Et niisugused ja teised sarnased imetead Teid effiarwamisele ei wiiks, püüan seda sündmustikku paari sõnaga jeletada.

Kui tõesti nii hõlbus oleks ainja fäeliigutusega terwet rahwa hulka funstunessse panna ja nende peale ka enesestki mõista igatepidi mõjuda, mis moodi näeks siis küll meie eluolu wälja.

Sest nüüdse materialistlike ilmawaate ajajärgul tarwitaksiwad sarnased wägewad hüpnofiseerijad oma wäge tõesti piirita ülekohujelt. Üks püüaks teise peale omakasupüüdwalt mõju awaldada ning kaaskodanikka nõõritaks siis ennekuulmata kombel.

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

Jst, selle südametunnistus puhas pole, ei saa iialgi nii suurt wäge kätte!

* Seda pangu kõik tähele, niihästi need, kes surjade jalajoowidega hüpnofismuse=teadust õppima on hakanud, niijama ka need, kes omandatud wõimu kaaskodanikkude kasuks tarwitada mõtlewad. Wiimaseid aga manitsen ka siin kohal weel iseäranis, et nad kohe kannatust ei kaotaks, kui esmalt kõik joowid täpipealt täide ei lähe.

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

Seft kui see wägi ainult teatud käeliigutuses seijaks,
siis oleks tingimata juba mitmel korral juhtunud, et mõni
iisna teadmatalt niisuguse liigutuse teinud ja oma terve
ümbruskonna magama oleks pannud. Seft kes ei teeks Teie
jeast ainsagi päewa joofsul päris teadmatalt kõikjugu mõel-
dawaid liigutusi käega?!

Mis aga puude kaswatamisesse puutub, siis oleks
igatahes kasulikum, kui need isandad, kes seda töötawad,
jarnasel kombel üleskaswatatud puud maha saeks ja ära
müüks, jst niisugune wõistluseta äri tooks kulda huni-
futena sisse.

Aga aitagu jellest küll ja astume oma uurimiseäigus
parem edasi.

Nõigile tuntud fahiride etendusi kirjeldatakse umbes nii:

Pealtwaatajad koguwad maas istuma fahiri ümber.
Fahiri kõrwas istub umbes 15-aastane poisj.

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

Nõõriorija hoiab fahir oma käes, kuna kera ülespidi
lennates ühtelugu ifka enam lahti haruneb.

Nüüd kargab ka poisj maast üles ja ronib seda nõõri
mööda ülesse õhku, kuni ülewal kõrges pealtwaatajate sil-
mist kaob.

Lühikese aja pärast kutjub nüüd fahir poisji alla, aga
jee ei kuule käsku.

Seal wihastab fahir. Metjit tuli loitab ta filmist.

Ta kahmab terawa noa hammasste wahele ja ronib
poisji järele nõõrist ülesse, kuni ta ülewal kõrges niijama
ka pealtwaatajate filmist kaob.

Äitfjelt kostab õhust luust ja lihast läbilõikaw kar-
jatus, röökimine ja paar filmapilku hiljem kukub poisji
pea maha.

Suuresolew Euroopa arst katjub selle läbi ja tunnis-

tab, et see ainja lõifega keha küljest ära lahutatud on ja et veri veel üsna jõe on! (?)

Wahupeal langewad ka teised kehaojad, käd ja jalad ülevalt alla ning wiimaks kukub ka ülejäänud keha alla.

Kohkunult, tardunult, wahiwad pealtwaatajad jeda sündmustikku, kuni fahir ise wereft nõretades alla ronib ja poisi kehaojad ühte kotti korjab, jelle õlale wiskab ja ise minema sammub.

Pealtwaatajad pole oma kohkumist veel sõnadesegi põimida jõudnud, kui kotti sees äkitselt liituma hakkab.

Fahir jääb seisma, paneb kotti maha ja teeb jelle lahti.

Waewalt on aga kottisuu lahti, kui poiss lustakalt ja terwelt sealt wälja kargab. —

Selles kirjelduses waigitakse aga, et üks sealolew europlane jellest etendusekäigust päwapiltlikka üleswõtteid tegi ja mitte wähe ei imestanud, kui leidis, et fahir terwe jelle aja poisiga muigutades maas oli istunud. Seda tõendawad nimelt etenduse ajal üleswõetud päwapildid.

Nende päwapiltlikkude üleswõtete najal näeme terwet jeda sündmustikku selgelt oma ees, nii et see waewalt veel lähemat seletust tarwitaks.

Seft terwe seletus seisab jelles, et fahiril määratu wägew ettekujutuse jõud on ja et ta jeda elawalt pealtwaatajate peaajudesje suudab istutada.

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

Terwe raskuspunkt seisab ettekujutuse jõus, muu kõik on wäga lihtne ja ferge.

Et juurem oja õpehimulistest teatawasti just jeda laadi hüpnootismust äraõppida soowib, siis tahan tähepaznemist jelle peale juhtida, et õpehimulik esmalt hea hüpnootiseerija üleüldises mõttes olema peab, enne kui oma waimlisi suggestionisid niisuguse wägewuse tipuni wiia suudab.

Kes ilma nende põhjapanewate ettemalmistusteta Hindu-hüpnootismust uurima hakkab, jeda wõin julgeste ehitusmeistriga wõrrelda, kes maja katuse esmalt õhtu ehitab, siis ülevalt algades alla müürid walmis laob ja wiimaks alasmüürid paigale seab.

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

Jõuab ta siis waimliste suggestioonidega tagajäre-
rikkalt töötada, siis algagu järgmise harjutusi, mille sarna-
seid ise weel wälja mõtelgu:

Istuge õige tundeliku inimese wastu ja laske teda
waimlise suggestiooni läbi filmad finni panna.

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

Hõlpsamaks mõtete koondamiseks mõite ka ise oma
filmad finni pigistada ja tahtke nüüd seda oma ettefu-
jutust katse-isiku peale üle wiia, teiste sõnadega: tema pea-
ajuusse istutada.

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

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

Ärge selle üle kurvastage, kui teie peaajudesse üle-
kantud kujutused esmalt ehk tumedad ja segased juhtuvad
olema; kindel soow ja tahtmine mõjuwad juba sedawõrt
et kujutused aegameisi ikka selgemaks ja kiiremaks muutuvad.

Mendes lühikeses näpunäidetes seisab terve Hindu-
hüpnootismuse saladus, mille üle nii palju imestatakse.



XVI. Jõiklik waimline nägemine.

Selleks, et iheenese juures waimlise nägemise omadust välja harida, tarwitatakse mitmesuguseid wiisiseid.

Aga ainult väga wähedel läheb õnneks ennast niisugusesse seisukorda seada, milles waimline nägemine algab. Ja ka neil wähestel peab palju kannatust olema, enne kui nad märkavad, et nende edasipüüdmisel tagajärgi on.

Muult sel puhul, kui Teil küllaldaselt püsinust ja kindlat tahtmist on, annan Teile nõu, järgmist, teatavaste kõigemõjukamate, wiisidega katset teha.

Harjutage ennast kõigepealt sügawalt hingama, iseäranis kopsu alumise osaga, et teha see küllaldaselt hapnikku satuts, sest hapnik muudab ennast ergu=elektriks ja selle abil võite fergemini waimlise nägemise omadust kätte saada.

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

Kui õhtul magama heidate, mõtelge kindlaste, et „nägiaks“ tahate saada ja püüdke elawa, waimustatud ihalduse läbi seda omadust ligi tõmmata.

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

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

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

Mõtlege aga ka, et Teie ije 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 elutsenud, tegewusesse wõite panna, neid jõudusid, mille wabadust lihalik keht harilikult takistab!

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

Kordage seda harjutust jägedaste.

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 tõesti näete, et Teie waim kehast lahutatud wõib saada, wõite kolmas harjutus käsile.

Kolmanda harjutuse juures tehke niisama nagu esimeste kahegi juures. Olete oma ja naabritoas läbi waa-
tanud, siis katstuge näituseks oma sõbra juurde minna.

Ustuge (muidugi ikka waimus) kojaulsest wälja, filmitsege kõike, mis teel sõbra juurde näete, elawalt, astuge tema elumajasse, tema tuppa, kujutage omale kõik vähemad kui asjad wõimalikult selgeste ette ja katstuge 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 j. n. e.

Wõite nüüd sõpra omale mitmejugukses seisukorras ette seada, siis ei ole Teie „nägemine“ kellegi õige nägemine ja Teie peate edasi harjutama.

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

Kui nüüd oma sõbra toas kõik läbifilmitseenud olete ja sõpra ikka kõigist teistest ettekujutamise katsetest hoolimata, ainult ühes seisukorras näete wiibima, siis katstuge paari suggestioni läbi tema peale mõjuda, et ta järgmisel

päewal Teile jutustats, et ta Teile külaskäigust unes on näinud.

Arwate oma mõjuawalduse nüüd küllalt tugewa olema, siis lahuge sõbra juurest ja asuge koduteele, nagu sinna minnesti kõike hoolikalt filmitsedes.

Kodu jõudes heitke woodisje ja püüdke oma kehaga jälle ühineda.

Jääge siis kindla lootusega, et oma waimlise nägemise omadust weel enam laiendada suudate, magama ja kordage ka pärastpoole neid ülemal juhatud harjutusi nii jägedaste kui võimalik.

Omadus, waimus teise paika minna, seal kõike näha, oma mõju seal teiste isikute peale awaldada, awab Teile laialdase tegewusvälja, kus oma wäge üleüldiskasulikuks otstarbeks wõite tarmitada.

Rõnda wõite waimus oma hoolealuste haigete juurde minna, neile parandawaid ja waluwähendawaid suggesti-onisid anda, neid waimus magnetiseerida j. n. e.

Teine wiis waimlise nägemise väljaharimiseks on järgmine:

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

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

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

Wee asemel wõite ka weesjelget fristalli wõtta, kuid ma pean hoiatama, et Teile selle läikewa oma filmi ära ei rifuks.

Kolmas wiis waimlise nägemise soetamiseks on järgmine:

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

Ei peaks Teile esimesel katsel head tagajärge olema,

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

Elektriwool, mis nüüd Teie kehast läbi käib, ajab magnetismuse, nagu üks „nägijatest“ ütles, peaaajudesse ja tõstab selle läbi waimutegewuist suurel mõõdul.

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

Minu aimamijewõim oli imewäärt elaw.

Waewalt 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.

Pärastpoole olen weel püüdnud ennast sel wiisil järeksesse seisukorda panna, kuid asjata. Soowin aga jüdamest, et teistel parem õnn oleks.

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

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 veel 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 omakasupüüdmal otstarbel wälja furnata, kuna

walge magnetismuse esitaja oma teadusi täielikult omakasupüüdmata wiisil kasulikkudeks ja ausameelelisteks otstarbeteks tarwitab.

Nende kahe liigiga on meil peaaesjalikult tegemist, sest et punase magnetismuse esitajaid ainult harwa leidub, selle eest on neil aga ka suur wõimus. Nad wõiwad oma teaduse waral looduse jõudude üle walitseda ja nende tegewus on ka ainult heaks otstarbeks pühendatud.

Punase magnetismuse kõigewägewamaks ja ausameelelisemaks esitajaks pean ma Kristust.

Otse kurb on näha, kudas isikliku magnetismusega praegu äri aetakse. Ühtlasi on see ka tunnistuseks, et meie veel niisuguste teaduste omandamiseks küllalt küpsed ei ole. Seft suurem osa isikliku magnetismuse esitajatest ei hooli sellest sugugi, mis nad teewad, kui aga suurt kasu jaawad. Nad on ligemise-armastuse seaduse ära unustanud ja naeratawad pealegi veel wõidurõemsalt, kui oma õdedelt ja wendadelt laudjel teel nende warandust röõwides, elamise-wõimaluse jalge alt ära on kiskunud.

Ma wõiksin kümnete kaupa näitusi tuua, kudas mit-

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

Ma tean küll, et see ränk on, sest et suurem osa neist, kes petta ianud, sugugi ei tea, misjuguuste põhjuste ja mõjude läbi nad õnnetusesse sattunud. Ja kui ka ütsikud tumedalt aimavad, et nad arusaamata mõjule ohwriks on langenud, ei suuda nad siiski lähemalt seda ära seletada. Häid raamatuid lugeses ja oma teadust laiendada püüdes, jõnakkisid nad aga warsti arusaamisele ja suudaksidwad tulewikus niisugustele kahjulikkudele mõjudele vastu panna.

Nii mitmed minu õpilastest on ennemalt terve oma waranduse kaotanud, enne kui hüpnootismust uurima hakkasid. Seärakis palju on nende seas niisuguseid, kes werewaewaga forjatud kopikatega omale kaupluse oliwad awanud, sest noor kaupmees on teadupärast wilumata. Nende juurde astub proowireisija sisse ja nad ei suuda tema pilgule vastu panna. See pilk häwitab nende armustamisewõimu. Nad telliwad kaua, millest pärast enam lahti ei saa ja mille eest nad ka jelle tagajärjel raha maksta ei suuda. Nii mõnigi minu õpilastest hüüdis peale minu jelerusi:

„Nüüd tean ma, miks pärast see proowireisija minule nii ärapöõrmatalt otja waatas ja et ma ainult tema pilgu mõjul tellimisele alla kirjutasin. Oh, oleksin ma seda ennem teadnud!“

Sellepärast juhatan siin kõigile, et nad ilmaski tähtsates asjades teiste inimeste juuresolekul oma otjust ei annaks. Kes tähtjas asjas otjust tahab anda, see astugu paariks filmapilguts teise tuppa, kus ta teiste otjekohese isiklike mõju alt wäljas on, kaalugu kõik weel kord hoolega läbi ja andku alles siis oma otjus.

Nõuab wõi soovitab Teie niisugune isik, kellel sala-mõju ärwate olema, midagi, siis katsuge igatepidi jelle eest hoida, et ta oma mõju Teie peale ei saaks awaldada.

Waadake temale kindlaste filma ja teatage oma kõikumatat otjust jelles asjas.

Ütelge temale ka jõbralikult aga otjustawalt, et tema

enam asjata waewa ei peaks nägema, jest et Teie oma fõrd antud wästuje juurde kindlaks jääte.

Kui wästates temale otsekohe ja ärapöörmatalt filma fisse waatate, siis märkab ta kohe, et ka Teie ifilliku magnetismuse saladusi tunnete ja see arusaamine paneb tema eneseuualduse kõikumma. Tema wägi muutub sellelābi nõrgemaks, ta näeb ära, et omakohalise wästalise on leidnud ja jätab oma pealeajamise pooleli. Kui Teie hüpnootismuse seaduseid tunnete ja neid tarwitate, siis pole Teil olatute musta ifilliku magnetismuse esitajate poolt iialgi tüsijamist karta.

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

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

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

Teie kõik teate ju, et inimesega esimest korda kofku 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, wästasel korral ei taha Teie aga temaga suuremat tege-mist teha.

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

Loomusunnil hoiawad juba lapsed ainult niijuguiste inimeste poole, kelle keha puhast magnetismust wälja kiirgab; nad näitawad kõige oma olemisega, et nad niijuguist inimest armastawad ja ainult wästumeelt temast lahkumwad. Wästasel korral on nendele tema mõju wästif ja nad püüawad loomusunnil selle alt peaseda.

Inimese mõju, kelle ifilik magnetismus puhas on, ulatab ifegi elajate ja kaswude peale. See mõju on hea-

tegem niijähti mõjuawaldatale enesele, kui ka teistele, kellega ta kokku puutub.

Puhta, isikliku magnetismuse omanik tõmbab omaar-naseid inimesi omale lähemale; ta on nendele kasulik ja need jälle temale kasulikud; ta püüab alati teija õnnelikuks teha ja on ise ka seal juures õnnelik.

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

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

Kuna isiklik magnetismus iseloomu peal põhjeneb, viimane aga mõtete tagajärjel kas hea või paha on, siis on meil seletus käes, kudas wägewat ja puhtast isikliku magnetismust kaswatada tuleb.

Muutke oma mõtted ausameelseks ja ühes sellega ka oma iseloom; hoidke oma ihu ja waimu piinlikus puhuses, ärge ialgi palju kõnelege, iseäranis veel oma uurimistest ja teadustest ning kaitsege endid kireda ja kiisatuste eest.

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

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

Kui nüüd siis tunnete, et Teil ka niisugust hoolitsejat waja on, kes walguise ja wabaduse järele jänunewat idu mõistlikult rawitseks ja kaitseks, siis otstige kaugel südameta, külma ja omakasupüüdwast maailmakärafi paigata wälja, kus Teil miski asi järelmõtlemast ei takistaks. Mõtelge siis seal ükshilts, waites paigas, kudas see jumalik idu ilufaste kaswama peaks ja missuguseks otstarbeks teda tarwitada soowiksite. Lõpuks saatke siis igakord wägewad mõttelained igasse ilmakaarde laiali ühes palawa ihaldusega, et nad kellegi peale, kes walmis oleks Teil salateadustega omakasupüüdmatal wiisil tutvustada, mõju

awaldaßiwad. Tuleb Teie soow puhtast südamest, on Teie teadusejännu nõnda siis tõsine, siis saate ühel päewal — maailm ütleb : juhtumise läbi — ühe inimesega tuttawaßs. 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 hää, 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, j. 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 uskmatast pead ja on kindlad armamises, 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 furta, et minu näpunäited õiged ei ole.

Mitme näituse waral wõiksin tõendada, kui imekiirelt ihaldus, waimujõudusid kasvata da, täide on läinud, kuna need, kes ainelist kasu taga ajasiwad, eluajaks waewolema jäiwad ja jääwadki.



XVIII. Autosuggestion.

Autosuggestiooni mõjust saate kõigehõlpsamini wiist järgmise näituse läbi aru.

Wõtame näituseks asjaloo, et Teie harjunud olete igal hommikul kell 6 üles tõusma ja sellepärast ka alati teatud ajal ärkate. Nüüd sooviksite aga kord waremini kui harilikult üles ärkada, ütleme nii kell 4 ajal hommikul, sest et enne tööleminekut väikest jalutuskäiku ette võtta tahate. Enne kui Teie nüüd õhtul magama heidate, teete iseenelele juba mõttes selgeks, et Teil järgmisel hommikul waja' on kell 4 üles tõusta, ühes sellega otsustate ka kindlasti tingimata sel tunnil üles tõusta. Uskudes ja tahtes, et määratud tunnil ärkate, jurute siis filmad finni ja uinute magama. Sarnasel kombel olete siis iseenelele autosuggestiooni annud. Kui selle autosuggestiooni mõju küllaldaselt tugev on, ärkate ka tõeste määratud tunnil üles. Teie olete juba mitu korda omas elus seda läbi teinud, ilma et selle põhjuse üle lähemalt järele mõtelda oleks teadnud; nüüd näete siis ära, et see n. n. autosuggestion on. Niisugused isikud aga, kelle juures sarnased suggestioonid peaaegu alati tagajärjerikkad on, wõivad ka teistjugu autosuggestioonide läbi oma peale mõjuda, see on neile iseäranis kerge. Autosuggestion on tähtjas tegur ja etendab inimese elus aimamata suurt osa. Seda näeme juba sellest, et isegi hüpnotiline suggestioon enne autosuggestiooniks saama peab, enne kui ta teoks tehakse. Seft kui keegi temale antud suggestioonist autosuggestiooniks jaada ei lase (ettekujutamist ei wüu, sug-

gestionid tagasi lükkab), siis jäävad hüpnotiseerija suggestioonid tagajärjeta.

Arusaadav on ju, et mõju avaldamiseks iseenele peale suggestioonide läbi teatud määral tahtejõudu ja head mõtete koondamist vaja on, niisama tarvilik on ka enaste suggestioonide kordamine. Kellel kindlat tahtejõudu pole ja kes küllaldaselt oma mõtteid koondada ei oska, see ei suuda ka sellepärast alguses kohe autosuggestioonide läbi tagajärjerikkalt oma peale mõju avaldada; pärastpoole aga wilub ta muidugi sellega ära.

Autosuggestiooni jõuallikas seisab mõtetes, keda tegemusesse panna ja võimalust mööda koondada ja kõven-dada püüame. Mõtetes seisab elav ja vägev jõud. Selle järele kudas neid tarvitame, avaldab ennast ka nende mõju. Igalüks meie seast on iseoma peremees, harib oma iseloomu, määrab oma saatuse ära jne. ning jõud, mis seal juures tegem on, on alati mõte. Alles uuemal ajal hakatakse äranägema, mäherdune suur vägi mõttel on ja misjaguse inestamisewäärt tagajärjega seda väge eesmärgile jõudmiseks tarvitada võib. Kes enesele waewaks võtab oma mõtete jõudu ja mõju uurida ning ka tarvitada, see on oma elu tähtsamatest ülesannetest aru saanud.

Et kohe mõttejõu mõju üle selgusele jõuaksite, juhatan, kudas ligiolemaid „suggestiooni-tabelist“ tarvitada tuleb. Igal juhtumisel tarvitage kõigepealt „suggestiooni-tahwli“ №1. Kui omale selle suggestiooni kindlaste meelde olete võtnud, siis võite järgemisi teisa tarvitada. Suggestioonil №1 on rajav mõju, tema peal põhjenevad kõik teised. Seadke tahwel №1 laua peale ehk seinä külge nii et seda suggestiooni wabalt ja fergelt lugeda võiksite. Siis istuge tahwli ette, suruge filmad lühikesteks ajaks finni ja laske oma lihaksed täielikult lõdwale. Kui Teie meeolelu nüüd päriselt rahuliseks on jäänud, awage filmad ja waadake kindla pilguga, arapöörmatalt tahwli peale. Katsume iga sõna elawalt, waimustatult, kirglikelt omale meelde võtta, ja sellega ühes suggestiooni terwest siisust ja otstarbest põhjalikult aru saada. Pidage suggestiooni nii kaua kui võimalik täielikult meeles ja ärge laske oma mõtteid millegi muu asja peale kõrwale kalduda. See suggestioon seisku nagu leegikirjaga Teie

peaajus, elage ainult temale. Kui selle juures magama uinute, siis olete iseennast hüpnotilisesse unesse juigutanud, ja suggestion mõjub tugevamini. Ärkamise pärast ei tärwitse Teie mures olla, tehke ainult kindlalt otsuseks määratud ajal üles ärkada, ehk ütlege mõnole tuttavale, et ta teatud ajal Teie tuppa astuks ja Teile filmade wahetele puhuks; niisama muutub ka hüpnotiline uni loomulikuks uneks, millest wäga wärskendatult ärkate. Ärge laske enesest ainult aga mõtet tõusta, et Teie sugugi enam ei ärka, sest see on wõimata: nagu loomulikustki unest, nõnda ärkate ka siin.

Kuna suggestioni tahwli peale waatate, kujutage omale kindlaste ette, kuidas Teie wägewaid mõttelaineid sünnitate ja neid iga ilmaaare poole laiali saadate, kuidas Teie mõtted siis teiste jarnaste mõttewäge ligi tõmbawad ja sel kombel jõu poolest mitmekordseks kasvavult Teie juurde tagasi hõljuwad, et Teil sel kombel wõimalik on ifka 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 jaada. Olete nüüd nii talitanud nagu juhatatud, siis ärge pärast hulgal ajal enam nii palju selle suggestioni peale mõtelge, sest niisugusel puhul jääksiwad Teie mõtted ühekülgses ja kaotaksiwad suure osa oma jõust.

Wäga hea tagajärjega wõiksite ka järgmisel wiisil talitada: seadke suggestioni-tahwel oma ette laua peale, wõtke siis weega täidetud klaas ja pange sinna jamaasse laua peale. Veel parem on, kui suggestioni-tahwli nõnda laua peale seate, et ta weeklaasi taga seisaks ja pisut kõrgemal oleks, nii et teda hästi lugeda wõiksite. Istuge siis laua äärde, juruge filmad finni ja laske oma lihaksed täielikult lõdwale. Kui Teie nüüd päriselt rahulisesse meeleolusse olete jäänud, siis awage filmad, waadake kindlaste tahwli 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 küllalt baselt koondada oskate, sest ainult koondatud mõtted suudawad mõju awaldada. Kui oma asja dieti teinud olete

ja siis seda wett joote, tunnete, et wee maitse märksa muutunud on. Selle wee mõju on aga ütle mata hea. Jooge seda wett sel otstarbel, et need lained, mis tema sisse saatsite, nüüd Teie keha peale üle lähewad.

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

Suggestioni-tahwliid mõite siit wälja lõigata ehk ka ise niisugused omale walmis kirjutada.

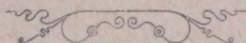
Kes ihu ja hingega nende abil eesmärgi poole püüab, näeb warsti, et ta oma elus edasi jõuab.



1. Suggestion.

Digitõmbamise mõtted.

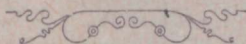
Mõtted sünnitavad laineid. Mõttelainetel on piiramata vägew jõud, nad wõiwad kõik, mis igat-
sen ja tarwitan, ligi tõmmata ning kaasa tuua. Selle wägewa jõu panen ma kõikumata kindla wäega ja tagajärjerikkalt tegewusse.



2. Suggestion.

Lootuse mõtted.

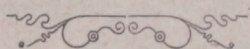
Ma sünnitan nüüd mõtteid täis rõõmsamat, elawat lootust ja saadan nad wägewate lainete kujud wälja maailma, kätse ja omadusega, omaasarnaseid mõttelaineid ligi tõmmata ja tugewama jõuga tagasi hõljuda, nii et ešimesed mõtted, mis wälja saadan, wägewaks hallikaks unele lootusele saawad.



3. Suggestion.

Terwise mõtted.

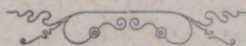
Ma sünnitan nüüd terwise ja hea meelega mõtteid ja saadan nad välja, et nad teiste oma-
sarnastega ühineks ja wärskendatud jõuga paran-
dawalt ja terwist külmawalt tagasi hõljusiwad, nii
et mõtted, mis nüüd välja saadan, lõpmata terwise-
hallitaks saawad ja minu meelega ütle mata ladu-
saks teewad.



4. Suggestion.

Elurõõmu mõtted.

Ma sünnitan nüüd elurõõmu ja lustilise mee-
lega mõtteid ja saadan nad välja, et nad teiste
omasarnastega ühineksiwad ja mitmewõrdselt kas-
wanud jõuga elurõõmu ja lustilist meeleolu sünni-
tades, tagasi pöörafsiwad, nii et mõtted, mis nüüd
välja saadan, lõpmata elurõõmu ja lustilise mee-
lega hallitaks mulle saawad.



3. Conclusion

Results and Discussion

The present study was designed to investigate the effect of the treatment on the growth of the fish. The results of the study are presented in Table 1. The growth of the fish was significantly higher in the treated group than in the control group. The results of the study are presented in Table 1. The growth of the fish was significantly higher in the treated group than in the control group.

4. Conclusion

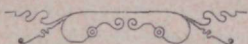
Results and Discussion

The present study was designed to investigate the effect of the treatment on the growth of the fish. The results of the study are presented in Table 1. The growth of the fish was significantly higher in the treated group than in the control group. The results of the study are presented in Table 1. The growth of the fish was significantly higher in the treated group than in the control group.

5. Suggestion.

Wahwuse ja jõu mõtted.

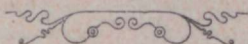
Ma sünnitan nüüd wahwuse ja jõu mõtteid ja saadan neid wägewate mõttelainete kujuk wälja, et nad teiste omafarnastega ühineksiwad ja uut julgust ja jõudu kaasatuues tagasi hõljuksiwad, ning sel kombel minule lõpmata wahwuse ja jõu hallikaks saawad.



6. Suggestion.

Eesmärgile jõudmise mõtted.

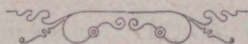
Ma sünnitan nüüd mõtteid, et igas asjas, mis ette wõtan, eesmärgile jõuan, ja saadan nad wälja et nad teiste omafarnastega ühinedes, mind igas minu ettewõttes toetawad ja mind eesmärgile jõudmises aitawad. Ma olen kindel, et nende abil eesmärgile jõuan, nad on mulle lõpmata hallikaks, mille mõju usaldan.



7. Suggestion.

Tarkuse mõtted.

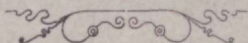
Mõttelainetel, mis ma nüüd sünnitan, on otsustavaks, tarkuse mõtteid ligi tõmmata ja soovitud vastusega tagasi hõljuda, nii et mõttelained mulle lõpmata tarkuse ja hea-nõu hallitaks saavad ja mind igalpool edasi aitavad.



8. Suggestion.

Valuwaigistavad mõtted.

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





XIX. Tähtsad punktid õpehimulisele.

Kiiremaks ja kergemaks arusaamiseks sean tähtsamad punktid siin lühidalt kokku ja palun neid hoolega meele pidada ning nende järele talitada.

1. Kui hüpnotilised katsed Teie käes kordaeilähe, siis ärge puhake enne, 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. Vastata järgmistele küsimustele peale, siis näete kergeste ära, mispärast Teie katsed õnnistanud ei ole: Olete selle raamatu siju mitmel korral tähelepanelikult uurinud? Olete püsimalt püüdnud omale rahulikkust, rõõmist pilku (filma-vaadet) ja uskumapanewat kõnewiisi omandada? Olete tõeste kõik teinud, et head katseisikut saada? Olete katseisikule oma suggestionid uskumapanewal wiisil andnud? Olete õppinud oma mõtteid ja tahtmist oma ütlustesse (kõneste) panema? Puudus Teil julgus minu juhatusi täitmiseks, sest et ehk kartsite, et midagi halba juhtuda võiks? Kas olete ka tõeste minu juhatusi täpi pealt täitnud? Mis võiks muidu luhtamineku põhjuseks olla?

2. Missugune peab hüpnotiseerija isik olema.

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

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 suggestioni läbi mõjuda.

Igaühele olgu sõbralik, rõõstiv ja usaldustärataw sõna käepärast.

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

Miisama ei tohi neile oma isiklistest halbtustest ja õnnetustest kõnelda.

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

3. Ärge ilmasi ilma kolmanda isiku juures olemiseta teisest soost isikut kunst-unesse suigutage.

Selle määruise täitmine on alati kahjulik. Sest jagedaste võib ette tulla, et kuritahtlised isikud laimujuttusid teewad, nagu oleksivad hüpnotiseerija ja kunstunese wiibija igasuguse wiisakuse piiridest üleastunud. Et neid jagedaste ustatse, siis võib hüpnotiseerija väga halvasse seisukorda sattuda, kui tal usaldusväärne tunnistajat käepärast pole.

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

See on väga tähtjas 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

juigutate enne kui teda veel kindlaste uskuma ei ole pannud, et see uni täiesti kahjuta on, siis on võimalik, et ta omale unes mingisugust halbtust (häda, valu) ette kujutab ja see ettekujutus ta tõeste teoasjaks saab. See on ainuke hüpnootismuse hädaoht. Selle eest hoidke!

5. Püüdke katse=isifu ja rawitsetama usaldust võita ja ärge jeda iialgi kurjaste tarwitage!

Piirita usaldus on see saladus, mis usaldaja suggestionidele vastuvõtlikuks teeb. Näidake neile, keda suigutada tahate, et omafasu püüdmata ainult temale head tahate teha ja et kurja jännitamine Teil mõttesjegi ei või tulla. Mida rohkem usaldust võita oskate, jeda paremate tagajärgede peale võite kindel olla.

Ärge tarwitage jeda usaldust iialgi kurjaste. Ütleb näit. keegi: tehke minuga jeda või teist katset, siis peate jeda temale lubama ja oma sõna ka tingimata täitma. Kui sel kombel talitate, võidate peagi piirita usalduse ja Teil ei tule iialgi katse=isifutest puudust, niisama ka nendest, kes endid Teie rawitsemise alla tahavad anda.

6. Uurige iga inimest enne kui teda kunst=unesse suigutate!

Igal inimesel on oma iseäraldused, ühele meeldib see, teisele teine ümberkäimise viis, sellepärast peab igaüht silmas pidama ja uurima. Sel kombel leiate alati, mis sugusel viisil kõigefergem on selle ehk teise peale mõju avaldada ning juba esimesed katsed saavad Teil hea tagajärjega olema.

7. Küsige alati suigutatavalt, mis sugune suigutamiseviis kõigeparem tema peale mõjub!

Iga inimest võib mõnel viisil kunstunesse suigutada, peaaegu on aga, et õige viisi mõjuavaldamiseks leiaksite. Andke selleks otstarbeks suusõnalisi suggestionisid ja tõmmake ühes sellega mitmesuguseid jooni, mis sugused Teile aga meelde tulevad. Katsuge teatud kohtade peale, näit.:

otjaesise, oimukoha, sõrmeotsade j. n. e. peale fergelt waju-
tada ja uurige, misjuguft mõju see awaldab. Sel kombel
wõite mitmesuguseid suigutamiseviisid kofku 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 sattuwad ehk muidu kardawad, et
Teie neid jugugi hüpnotiseerida ei taha, et magnetiline
uni palju parem on ja et nad magnetilisele mõjule väga
wastuwõtlikud on. Muidugi wõite ju ka ilma magnetiliste
joonteta hüpnotiseerida, aga kui näete, et wiimaste tarwita-
mine rutem eesmärgile wiib, tarwitage neid igal juhtumi-
sel oma kasuks.

9. Magnetiliste joonte tarwitamine ja mõju.

Mõju sünnitamiseks tõmmataks magnetilisi joone-
si alati peast algades jalgadeni. On joon tõmmatud, tulewad
käed äraraputada. Mõju ärataotamiseks tõmmataks jooned
käeseljaga alt ülespoole. Pikkamisi tõmmatud jooned mõ-
juwad uinutawalt ja rahustawalt. Kiirelt tõmmatud joo-
ned mõjuwad wärskendawalt ja erutawalt. Ihu puuduta-
misega tõmmatud jooned mõjuwad tugewamini. Kui näit.
ühe käe rinna, teise selja peale panete, siis woolab magne-
tiline wägi sealt kohalt läbi keha. Kiipea kui tunnete, et
tufjatamine sõrmeotsades ära lõpeb, jätke magnetiseerimine
järele. Palawiku, põletiku j. n. e. juures tõmmake rahus-
tawaid, halwatuise, nõrkuse j. n. e. juures erutawaid jooni.

10. Tarwitage magnetiseeritud abinõusi rawitsemise juures!

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

11. Mõju awaldamise otstarbeks on tei- seford waja palju kõneleda, teine-

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

Juba lühikese aja järele võite tähele panna, kas liiga palju või liiga vähe kõnelete, vastasel juhtumisel võite ka juigutatavalt küsida, missugune teguviis kõige rohkem tema peale mõjub. Kui Teie suusõnalisi suggestioonid palju tarvitada ei või, peate magnetilised jooned ja waimlised (mõttes antud) suggestioonid abiks võtma.

12. Ärge unustage iialgi enne juigutamist ühendust (rapporti) jalale seadmast!

Ühenduse jalaleseadmine on alati tulus, ka siis, kui ainult paar filmapilku selleks tarvitada võite. Selle läbi on Teil võimalik juigutatavat rahustada ja tema kartust, mis kahjulik on, eemale tõrjuda.

13. Ärge wahtige iialgi hüpnotilise une sünnitamise otstarbel liiga kaua juigutatawa otja!

Liiga kauane otjawahtimine on alati suur wiga, sest palju inimesi ei kannata otja waatamist. Ka tuleb ette, et nad otjawaatamise tagajärjel filmi kinni pigistada ei saa, olgugi, et nad ammu juba magama on uinunud. Niisama saavad ka filmade ergud selle läbi liiga ärritatud. Kui Teie liiga kaua otja ei waata ja magnetilisi jooni tarvitate, siis ei tule iialgi ette, et keski hüpnotilisest unest ärkades peawalu üle kurdab.

14. Tarvitage seda filmapilku, kus juigutataw peale lühikest otja waatamist filmad wõeriti pöörab!

Wäga paljude juigutatavate filmaterad pööravad endid peale lühikest otja waatamist üles- ehk alaspoole. Sel filmapilgul peate kohe oma parema käe pöidlaga otjaesifelt alates kuni ninajuureni wajutama ja suggestioonid: „Uinuge sügawalt ja kõwaste magama,“ andma.

15. Andke suigutatawale, sel filmapi-
gul kui hüpnootiline uni peale tuleb,
suggestion, et ta sügawalt ja kõ-
waste magab, et ta üles ei ärka kui
temaga kõnelete, et ta igatahes was-
tata wõib, ilma et üles ärkaks, et
ta enesel magades mõnusa tunneb
olema, et ta igal ajal õige wärskeli
ja terwelt üles ärkab, nii pea kui
aga selleks käsks annate!

Need suggestionid on tingimata tarwilikud!

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

Et Teil mõnikord ka niisuguste inimestega tegemist
tuleb, kes ainult filmatirjaks nõnda teewad, nagu magafsi-
wad nad, soowitaksin nende une sügawust läbi katsuda, nagu
seda „hüpnootilise une järfude“ all juhatafin. Jätaksite selle
läbitatsumise tegemata, püüaksiwad need isikud Teid naeru-
wääriliseks teha, kuna nad finnitawad, et nad sugugi ma-
ganud pole, waid ainult filmatirjaks endid magama teinud,
et Teie hüpnootismusest midagi ei tea, sest muidu oleksite
sellest aru saanud j. n. e.

Tuleb küll ka ette, et mõned isikud sügawast hüpnooti-
lilisest unest ärkades finnitawad, et nad maganud ei ole,
niisugustele ütelge siis enne suigutamist, et nad tunni aja
üles märgiwad, millal suigutama hakate, siis on neil pä-
rast wõimata selgeks teha, kuhu see waheaeg jäänud on,
mis suigutamise ja ärkamise wahel oli. Sel kombel pea-
wad nad tõtt tunnistama, et nad ikkagi maganud on.

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

Kui hüpnootilises unes wiibija tõsist seisukorda teada
tahate saada, siis küsige ikka: „Kuidas tunnete enesel ole-
ma?“ Küsiksime aga näit.: „Tunnete enesel hea olema?“

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

18. Et sagedaste ränk on kunstunes wiibijat rääkima panna, sellepärast peate tema kõriõlme silitama ja suggestioni andma, et ta nüüd kergeste ja selgeste rääkida wõib.

Sel kombel talitades wõite igal juhtumisel iga kunst-
unes wiibijat ruttu rääkima panna. Andke temale fiis ka enne äratamist suggestion, et ta ka ärkisel olles alati sel-
geste ja wabalt kõneleda wõib.

19. Katsuge nende isikute wastuwõtlik-
kust, kellega Teil tegemist on, jä-
rel uurida ja vajaduse korral seda
fõrgendada!

Et wastuwõtlikkus väga tähtjas tegur on, sellepärast
on waja seda läbi katsuda ja kõrgendada. Pange selle
kohta käimat peatükki hoolega tähele.

20. Haiguste rawitsemise ja halwade
kombete ärawõõrutamise suggestioni-
sifid tuleb alati korrata.

Pikaldajed ja rängemad haigused, niijama ka sisse-
juurdunud halwad kombes nõuawad rawitseja käest püsivust.
Sellepärast tuleb suggestionisid sagedaste korrata. Ühe
korraga lepiwad ainult kergemad walud, mille peja süga-
was ei ole.

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

Segased, kahemõttelised ehk muidu arusaamatad sug-
gestionid wõiwad kunstunes wiibijat halwasse seisuforda
wiia. Wõtke omale harjunud wiisiks suggestionisid läbitaa-

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

22. Ärges andke wastumeelset ega hal-
bade tagajärgedega suggestionisid!

Mitmed wastumeelsed sündmused jääfiwad tulemata, kui just seda punkti hoolega täidetakse. On suggestion was-
tumeelne, siis peab inimene, kes seda täidab, alati iseenesega mõitlema. Et see aga sagedaste juurt jõudu tarvitab, siis mõjub ta pörutawalt erkude peale ja on terwile kahjulik. Otse uskumata on, missuguseid meeletuid suggestionisid toored isikud kunstunes wiibijale püüawad anda. Ma loodan, et keski nendest, kes minu juhatusel all hüpnotiseerima hak-
kawad, niisugusesse kiisatusesse ei lange, sest muidu teeb ta enesele märatut kahju.

23. Inimestes, kes Teie mõju all on,
püüdke alati häid mõtteid elule kut-
suda, iialgi mitte halwu!

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 kõige suurem kasu on Teil enesest jellest.

24. Käige oma katse-isikutega jne. hoolikalt
ü m b e r!

Mida hoolikamalt oma katse-isikutega jne. ümber käite, 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 ligemisele weel enam halbtust sünnitada. Ratsuge oma kaas-
kodanikka, 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 peh-
mendada. Sagedaste wabastawad ainult paar sõna Teie

juust neid kauasest waevast. Sündsaid juhtumisi jelleks leiate alati.

25. Enne ülesäratamist ärge unustage ilmaški suggereerimata, et äratataw peale ärkamist enese terve ja rõõmsa tunneb olema!

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

Mõned inimesed fujutawad enesele ette, et funstuni kahjulik on, sellepärast soowitan tingimata seda kahjulikku ettefujutust ülemaljuhata tud suggestioni läbi ärakaotada.

26. Hoidke oma rahu alal, kui kesgi nii ruttu funstunest ei ärka, kui soowite!

Raske äratamise põhjus seijab alati selles, et uinuja enesele ette fujutab, et ta enam ei ärka. Kui minu juhatusi aga täpi pealt täidate, siis ei wõi niijugune ettefujutus üleüldse tõustagi. Nagu mõni inimene loomulikust unest aeglasemini ärkab kui teine, nõnda on lugu ka siin, sellepärast ei pruugi Teie oma rahu kaotada. Teate ju, et oma mõjuka suggestioni läbi haiglasi ettefujutusi ärähäwitada wõite ja et filmade wahale puhumine kõigeparem abinõu funstunest äratamiseks on. Soowib hüpnootilises unes wiibija aga kauem suituda, siis wõite tema soowi täita, andke temale aga suggestion, et hüpnootiline uni loomulikust uneks muutub ja et ta sellest määratud ajal terwelt ja wärskendatult wirgub. Wastutõrkujaid ei tohi Teie ialgi millegiks sundida, ärge aga ka oma ülewõimu kaotage, sest wastasel korral ei saa Teie enam ilmaški jelle inimese peale mõju awalbada.

27. Katsuge hoolega läbi, kas inimene, keda funstunest ärata site, ka tõeste ärknel on ja kas ta enesel mõnda wiga ei tunne olema!

Inimesi, kes weel mitte täieste ärknel ei ole, tunnete kõigeparem nende iseäralisest tardunud pilgust ära. Nendele puhuge uueste filmade wahale ja andke kohased suggestionid. Walwake hoolega, et nad ärknele jääfiwad.

28. Ärge liiga ruttu äratage!

Kui inimest loomulikust unest äkitselt äratada, saab ta pärast peavalu ja uimase olefu üle, ei hooli aga harilikult sellest juuremat, sest ta teab, et see halb tundmus värskes õhus peagi jäljetult ära kaob. Hüpnootiseeritud inimesel võib aga niisugune juhtumine kahju sünnitada, sest nad arvavad et see hüpnootilise une tagajärg on.

29. Peakš ford ette tulema, et inimene peale ülesäratamist iseenesest uueste jälle magama jääb, siis tarvitage mõjuvaid suggestioniidi!

Kui inimene uueste magama peakš jääma, siis ärge saage rahutuks, vaid juigitage 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. Ühestainast feelust on juuremalt osalt küllalt.

30. Kui katsete juures lihaste kangenemist või mõnda muud ebaloomulist asja sünnitate, siis andke ikka suggestion: „Lihaste kangenemine jne. võib ainult siis jälle tekkida, kui mina seda meelega sünnitan, iseenesest aga ei või ta iialgi tulla ega tulla.“

Sel kombel hävitatakse juba ennemalt kõik võimalused ära, mille põhjal pärast ehk haiglasel ettekujutusel oleksivad mõinud tekkida. Võib ju ette tulla, et sellel inimesel, kelle lihased kunstune puhul kangeks tegite, pärast teadmata põhjusel mõni iseäraline tundmus tekitab, mida ta siis kunstune tagajärjeks peakš. Ta usuks siis, et kui lihased kunstune puhul kangeks läksivad, siis mõivad nadehki ka nüüd äkitselt ära tarduda. Ja seda kujutaks ta enesele seni ette kui see tõeks jaks saab. Ka võib ta loomulikus unes lihaste kangenemist und näha, ja et sel puhul arvustamisewõim teatawaste puudub, ettekujutusewõimul aga waba woli on, siis mõivad ta lihased uueste kangeks minna. Pidage sellepärast minu juhatust hooliga meeles.

31. Kaitste oma katse-iskut teiste inimeste kahjulikkude suggestionide eest, olgu nad meelega ehk tahtmatalt antud!

Kui tuttavad teada saavad, et Teie katse-iskit ennast hüpnotiseerida lasi, siis hakkavad nad tihhi oma roostetanud tarkust tarkust väljakraamima, Teie katse-iskitule seletades, et hüpnotiline uni kahjulik ja hädaohtlik on. Mõned inimesed on aga väga kerged kõigi asju uskuma ja teevad selle oma ettekujutuses veel suuremaks. Tuba ütelsest (suggestionist):

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

Õitse omale harjunud viisiks iga inimesele suggereerida, et ta ka kõigesugavama hüpnotilise une puhul vastumeelsetele ja kahjulikkudele suggestionidele vastu võib panna, et teda ilalgi vastumeelset asja korda saama sunnida ei või, et ta igasugusele mõjuavaldusele wabalt vastu panna ja isegi hüpnotiseerija tahtmise vastu kunstunest ülesärfada võib, niisama ka et ta laimujuttusid ei usu.

32. Karastage oma katse-iskitu tahtejõudu, et ta igasugusele kahjulikule mõjuavaldusele kärevalt ja tagajärjerikkalt vastu võib panna!

Selle punkti täitmine on ka hüpnotiseerijale kasulik. Mõtelge ometi, mis sugused pahandused Teil kõik tulemata ei jää, kui keski wõõras enam Teie katse-iskitu peale kahjulikult mõjuda ei või! Otse Teie kohus on tema tahtejõudu jeda-wõrt kõwendada, et ta iga wõõra hüpnotiseerija wõi ka teise inimese vastumeelseid suggestionisid vastu ei wõta ja neid kärevalt tagasi lükata suudab. Ta saab Teile tänulik olema, kui tema tahtejõudu selles sibil karastate. Kes saaks tänapäeval kindla tahtejõuta läbi? Kõiksugu mõjud, mis alalõpmata meie peale tormi jooksewad, nõuavad ifka

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

33. Ärge võtke rängalt haigeid oma ravitsemise alla!

Asjatundmatana ärge võtke iialgi rängalt haigeid ehk jurejaid oma ravitsemise alla! Sest väga võimalik on, et Teid hoolealuse surma pärast vastutusele võetakse. Teie peate järele kaaluma, kui suur Teie teadus on, ja siis näete ära, et veel vähe wilunud olete ja nii ränka vastutust oma peale võtta ei või. Riisugustel juhtumistel toetage õppinud arsti ravitsemisi tuge magnetilise ravitsemisega.

34. Enne ravitsemise algamist püüdke alati teada saada, mis juhu haigusega Teil just tegemist on ja mis juhtumise põhjus on!

Haiguse ja tema põhjuse äratundmine on ütle mata tähtjas, sest see on nurgakivi, mille peale oma ravitsemise rajate. Teie kõigepüham kohus olgu oma teadust igatpidi laiendada, haigete ravitsemise otstarbeks aga iseäranis arsti teadust põhjalikult uurida.

35. Ärge iialgi liialdage! Ärge mõtelge funagi et, mida rohkem, seda rohkem ta aitab!

Just selle punkti juures esitakse sagedaste kõige enam, mis niisama sagedaste katseb luhta laste minna. Võistliku tähelepanemise läbi leiab õpehimuline peagi ise, kui kaugele ta minna võib.

36. Niihästi katsete tegemise, kui ka haigete ravitsemise juures, muretsege ikka selle eest, et inimestel, kes endid Teie mõju alla annavad, lahke ruum istumiseks, puhkamiseks ja magamiseks oleks.

37. Kandke hoolt, et keski Teid äkitselt segama ei peaks!

38. Ä r g e o l g e ü h e f ü l g n e !

Ärge pidage ühekiilgselt ühest tegemuseviisist wõi kawaist finni, waid püüdke igaühele sündsat leida, kui see aga kahjuta ja mõjukas on.

39. M õ j u g e e s m a l t t e r w e k e h a p e a l e , s i i s h a i g e k o h a p e a l e i s e ä r a n i s !

Et see punkt wäga tähtjas on, siis soowitan teda iseäranis meeles pidada.

40. P ü ü d k e p a r a n d a d a , — k u s p a r a n d a d a e i j a a , p e h m e n d a d a , — k u s T e i e p e h m e n d a d a e i j a a , t r ö ö s t i d a !

Alles selle punkti täitmine [teeb Teid tõsiseks arstiks ja inimesejõbraks.

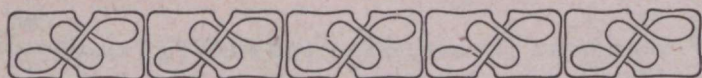
41. S e a n õ u .

Sgaüks teab, et meie keha igapäew teatud hulga toitu ära tarwitab ja peaaegu hirmuga muretsetakse selle eest, et see wajadus nii hästi kui võimalik täidetud saaks, kuid kui wähesed mõtlewad selle peale, et ka inimese waim sündsat toitu tarwitab, et töötada ja edeneda wõiks ja et tema õiglane toitmine vähemalt niisama tähtjas on, kui kehagi toitmine.

Waimu toit on aga teistjugune 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 siisuta lobisemine. Dina mõtteid wõite ise korraldada, häid raamatuid muretseb Teile „Teaduse“ ühjus (Tallinnas) heameelega. Võimalust mööda hoidke halwade tuttawate eest. Püüdke oma waimu iseseiswaks kaswatada ja ärge laske oma peale iialgi wäga palju mõju awaldada, kutsuge alati oma arwustamisewõim tegevusesse ja kutsuge omale igas asjas oma iseseiswat, teiste mõju alt wäljasolewat otsust joetada. Nõnda pannakse waim iseseiswalt mõtlema.

Et waim ka rahu tarwitab, seda ei tarwitse ma wiist küll meelde tuletada, tahaksin aga siiski Teie tähelpanemist selle peale juhtida, et ennast mitte midagi mõtlema harjutasite, s. o., et ajuti, lühikeseks ajaks, enese peas ainuski mõtet tekkida ei lasse, nõnda siis päriselt mõteta olete, et peaju wäljapuhata võiks.





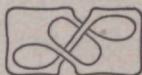
Sisujuhataja.

	lk
Essõna	5
Mis on hüpnotismuus	7
Aus iseloom	7
Silmad	9
Hääl	11
Tahtmine ja usk	12
Magnetiliste joonte tarvitamine	12
Keda võib suigutada	15
Mis on suggestion ja kuidas ta mõjub	16
I. Dtsjekohesed suusõnalised suggestionid	19
1. Ettepoole langemine	19
2. Tagaspidi langemine	21
3. Tõukamine	22
4. Käewarre kangeks tegemine	23
5. Silmade finni panemine	25
6. Katse-istit unustab oma nime ära	26
7. Känt kepp	27
8. Käed taskus finni	28
9. Mõiarõng	29
II. Waimlised suggestionid	31
Mõtete koondamine	32
Wähemad katsed	35
Suuremad katsed	36
III. Kahetordne meelemärfus	38
IV. Unenägude uurimine	41

V. Kunstune sünnitamise loomuliku ühe:	
Esimene katse	42
Teine katse	44
Ühendus (rapport)	46
VI. Hüpnootilise ühe sünnitamise	49
Hüpnootilise ühe järgud	53
Aratamine	54
VII. Teistjõugune viis kunstune sünnitamiseks	57
VIII. Magnetiline ühe	59
IX. Posthüpnootilised ülesanded	61
Posthüpnootiline uinutamine	61
On hüpnootiline ühe kahjulik	62
X. Katseid	63
Merutamine	63
Muusikafoor	65
Lapsetüdrut	66
Jhustael	67
Nõutatus nina	67
Arst	68
Koolis	69
Beelujes laemas	70
Pakifandja	71
Sepp	72
Armulugu	72
Kassifontsert	73
Maeruetendus	73
Halastaja õde	73
Uulitsapoiss	74
Keppi ussiks muuta	75
Kokkufaswanud neiu	75
Ilus sõrmus	75
Huvitav nähtus	76

Lihaste fangenemine (Katalepsie)	76
Waimline nägemine (Clairvoyance).	79
Rasfujejõu ärataotamine (Levitation)	83
Hüpnotiline kasmatus	84
Wastuwõtlikkuse suurendamine	84
Arglif meel	86
Laiskus	87
Waletamine	88
Warastamine	88
Üleliigne juitsetamine	88
Alkoholismus	90
Eneseuksaldus	91
XI. Ühendatud jõud	93
XII. Magnetiline soonetajumine	96
XIII. Haiguste äratundmine (Diagnos)	99
Ravitsemine ärkwalolekus	100
Kriisid	101
XIV. Magnetiseeritud rohud	102
Haiguste ravitsemine	102
Kollatõbi	103
Tookõwa	103
Kõha	103
Peavalu	103
Krambid	104
Halwatused	104
Kopjuhaugeted	104
Kõhuvalu	105
Uneta olek ja rahutu uni	105
Isu puudus	105
Woodi niisutamine	106
Werejooks	107
Weremaefus	107

	lht.
Põletif	108
Langetõbi	108
Korratu kuupuhastus	111
Põrnahaigused	112
Kuutõbi	112
Erguvalu	113
Ergunõrkus	113
Neeruhaigused	114
Kõrwaigaigused	114
Veiti tants	114
Veetõbi	114
Kõhunaha põletif	115
XV. Hindu = hüpnotismu\$	116
XVI. S\$iklik waimline nägemine	120
XVII. S\$iklik magnetismu\$	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. Gesmärgile jõudmise mõtted	137
7. Tarkuse mõtted	139
8. Waluwaigistawad mõtted	139
XIX. Tähtsad punktid õpehimulisele	141



Lugege „Teaduse“ kirjastusel ilmunud raamatuid.

Rogutundlike omavalitsuse ülesanded Cand. jur.
K. Päts. 360 lhf., hind 1 rbl.

Piibel ja tõlklus, piibel ja teadus. Professor Kowalewsky. Weneseelse 11 trüki järele. 80 lehekülge, hind 30 kop.

Kurat, tema tekkimine, elu ja surm. 96 lhf., hind 30 f.

Talupojad, töölised ning õpetlased. Professor A. Dodel. 164 lhf., hind 40 kop. Huwitaw kirjatöö,

Keiser Paul I., tema elu ja surm. Hind 25 kop. Oli enne Wenemaal feelatud.

Ena ja laps. Ellen Key. Hind 20 kop.

Tulgu meile Sinn riik. Hind 15 kop.

Sina ei pea mitte warastama. Hind 10 kop.

Uus komsööpetus. Professor Anton Menger. Hind 40 kop.

Büchner, professor Dr. Ludw. Wõitlus elu eest. Ilusjal kirjutusmaterjalil. Hind 40 kop.

Tolstoi, Leo. Minu patutunnistus. Hind 25 kop.

Carneri. Meie aja inimene. Hind 40 kop.

Meie Matši pilke ja naljalaulud. Hind 20 kop.

Hans Hädawares. Naljamäng 3 waatuses. Tõlkinud Th. Altermann. Hind 50 kop.

Kohtupidamine esimese riigivolikogu saadikute üle Wiiburi üleskutse asjus. Hind 30 kop.

Daiber, Dr. Kas teadus wõi ust? Hind 20 kop.

Regnault, Dr. Felix. Prostitutsioon. (Pordue lu), tema arenemine ja praegune seisukord kõige maailma rahwaste juures. 180 lhf. Hind 60 kop.

Strecker, Dr. R. Jumal ja kirik. Hind 20 kop.

Amerika Ühisriigid. Hind 20 kop.

Jeefuse kummardajad. Hind 15 kop.

Riigitorra edenemine Lääne-Europas. Hind 15 f.

Mait Metsanurk. Uues forteris. Rajamäng 1 waatuses. Hind 25 kop.

Mändmets, J. Cma. Kurbmäng 4 waatuses. Hind 50 f.

Waimutöö terwishoid. Opetus, kuidas waimuõndusid karastada ja suurendada, kuidas iseäranis head mälestust saada. Hind 50 kop.

Brizhbyjzewski, Stanislaus. Lumi. Reljajärguline draama. 71 lhf. Hind 60 kop.

Metsanurk, Mait. Wahesaare Willem. Roman. 231 lhf. Hind 60 kop.

Timosejew, professor A. D. Wenemaa riigiwõimu ajalugu. 88 lhf. Hind 30 kop.

A. Menger, Rahwapolitik. 96 lhf. Hind 30 kop.

Saada igast paremast raamatukauplusest. Pealadu r. Ребель, „Teadus“. Kes raamatute hinna rahas wõi postmarkides jaadab, sellele jaadame tellitud raamatud kohe kätte.

HIND 70 KOP.