

L  $\frac{15}{65}$

A. AKMENTIŅŠ

# GRIBAS SPĒKS

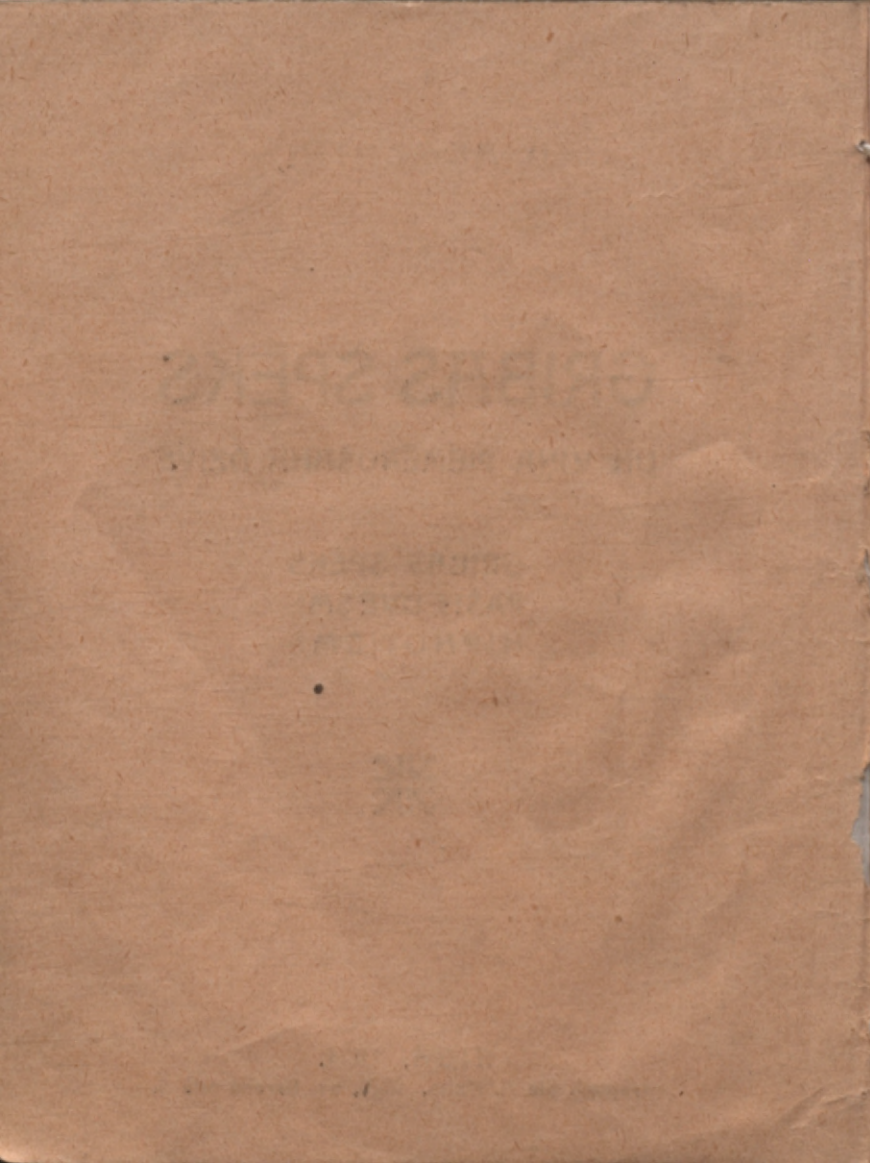
UN VIŅA PIEMĒROŠANA DZĪVĒ

GRIBAS SPĒKS  
PAŠIEDVESME  
HIPNOTISMS



RIGĀ, 1924.

Krājumā pie A. Golta, Rīgā, Kr. Barona ielā 5.



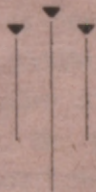
15

L 65

A. AKMENTIŅŠ

# GRIBAS SPĒKS

UN VIŅA PIEMEROŠANA DZĪVĒ



RIGĀ, 1924. g.

A. AKMENTIŅŠ

GRIBAS SPĒKS

LATVIJAS VALSTIŠĀS BIBLIOTĒKA UN VĪNĀRĪBU VEIKALS

91-33645

0609018409

## Priekšvārds.

---

Par gribas spēku atrodami vairaki izdevumi cittautu literatūrā, bet šādu izdevumu ir trūkums latvju valodā. Šis brošuras nolūks ir izveidot neredzamo, cilveku vadošo būtni, ta saucamo cilveka dvēseli. Viss uzrakstītais nav kāda cita izdevuma produkts, bet ir pamatots uz autora ilgga-  
dejiem pētījumiem par dvēseli un viņas iespaidiem ikdienišķā dzīvē. Šī brošura noderēs kā ceļavadonis tiem, kuri vēlas vajā tikt no nevēlamiem pasākumiem, piem. alkohola lietošanas, ļaunām domām un darbiem, grūtsirdības u. t. t., bet tāpat noderēs arī tiem, kas vēlas nodarboties ar dvēseles izkopšanu un padarīt viņu par spēcīgu un daiļu būtni.

**Autors.**

# Priskvānis

Par godu šīs grāmatas izdošanai, kas ir  
devusi lielu palīdzību, lai šīs grāmatas  
tūlīt iznāktu latviski, šis izdevums  
no jauna ir izdots, lai šīs grāmatas  
būtu pieejamas visiem interesentiem.  
Vai izdevums, kas ir šīs grāmatas  
izdošanai, lai šīs grāmatas iznāktu  
latviski, lai šīs grāmatas būtu  
pieejamas visiem interesentiem.  
Vai izdevums, kas ir šīs grāmatas  
izdošanai, lai šīs grāmatas iznāktu  
latviski, lai šīs grāmatas būtu  
pieejamas visiem interesentiem.  
Vai izdevums, kas ir šīs grāmatas  
izdošanai, lai šīs grāmatas iznāktu  
latviski, lai šīs grāmatas būtu  
pieejamas visiem interesentiem.

Autors

## Kas ir gribas spēks.

Ja jums būs ticība sinepu  
graudiņa lielumā, tad uz  
jūsu pavēli kalni pārcelsies  
un nekas jums nebūs neie-  
spējams.

Mat. evanģ. 17, 20.

Pievēstie Kristus vārdi dod saprast, kas patiesībā ir gribas spēks. Pēc šiem vārdiem gribas spēks ir liela, nesatricinama ticība uz izdošanos, pilnīga pārliecība par kāda iedomata mērķa sasniegšanu. Tādus vārdus par ticību, ka uz vēlēšanos kalni pārceltos, vareja saņemt tikai tas, kuram tik liela ticība bija. Atbildot šos vārdus, top arī skaidra lieta par Kristus brīnumdarbiem, kādus viņš darija pateicoties savas dievišķīgās personas lielai ticībai un paļāvībai uz izdošanos, vārdu sakot, pateicoties lielam gribas spēkam.

Bez Kristus ir bijušas vēl citas ar gribas spēku apveltītas personas. Piem. Budha, Nikolajs Brīnumdarītājs, Jānis Hrizostoms un vēl daudz citi ir bijuši gribas spēka varoņi. No laicīgiem

var minēt piem. Napoleonu, kurš, pateicoties gribas spēkam, izvirzījās par lielu un slavenu karavadoni. Āri mūsu laikos ir ne mazums personu, kuras, pateicoties gribas spēkam, ir ieguvušas ievērojamu stāvokli sabiedrībā, mākslā, muzikā un literatūrā. Bet, par nožēlošanu, lielākā cilvēku daļa aiziet nelaikus bojā gribas spēka trūkuma dēļ, jo, cilvēks, zaudejis pamatu zem kājām - katru mazako pašnoteikšanas spēju, nelaikus aiziet kapā. Tamdēļ cilvēks ar izveidotu, spēcīgu un daiļu dvēseli, ka vadošo būtņi, zināmā mērā izveidots pilnībā, nekad nelieksies dzīves tumsības priekšā un nepadosies ļauniem bojājošiem iespaidiem, bet spīdēs tumsībā ka zvaigzne pie debesīm.

Ta tad gribas spēks ir noteikta, nelokama dvēseles ipašība zinama iedomata mērķa sasniegšanā.

### **Vaj gribas spēks iegūstams dzīvē.**

Ir cilvēki, kuri jau no dabas apveltiti ar stipru, nelokamu gribu. Šiem cilvēkiem piemīt ipašība iespaidot ārieni, t. i. citas personas un pat veselas sabiedrības. Tādi cilvēki ar acu skatienu, rokas spiedienu un ipatneju smaidu var iespaidot citas personas pat gluži neapzinoties. Āri pazīstamais no aprakstiem un nostāstiem Rasputjins ir bijis šāds no dabas apveltīts brīnumcilvēks. Vien-



kāršs Sibīrijas zemnieks, neizglītots, pat rakstīt nemācētais, viņš brīnīšķīgā kārtā iemantoja valdnieku un valdošo aprindu piekrišanu un cieņu. Kas še spēleja tādu lielu lomu šī rupjā zemnieka personā, ka viņš vareja iespaidot un padot savai gribai tik daudz prātu? Saprotama lieta, ka šī brīnumcilveka lielais, no dabas dotais, gribas spēks darbojās un panāca to, ko rupjais zemnieks vēlējās. Tikai, par nožēlošanu, šī cilvēka ļaunā griba izmantoja lielo dabas dāvanu nevis cilvecei par labu, bet gan savu ļauno dziņu un centienu labā.

Tomēr apveltītu no dabas visā pilnībā, jeb lielā mērā, ar gribas spēku cilveku ir gaužam maz. Bet ar to tomēr nav teikts, ka arī pate dzīve būtu izslēgta no cilvēka garīgās vadošās būtnes veidošanas darba. Nebūt ne. Āri dzīvē pats cilvēks ir spējīgs izveidot savu dvēseli par lielu un daiļu būtni un padarīt to par noteiktu un nelokamu un spējīgu darīt pat brīnumus.

### Jēdzieni par domašanu.

Katrs cilvēks, ka zināms, sastāv no redzamās miesas - materijas, ko sauc par fizisko cilvēku un no neredzamas vielas, jeb iedomāta gara, ko sauc par garīgo cilvēku, jeb cilvēka dvēseli. Cilvēka domas un sirdsapziņa, ko nosauksim par dvēseli,

ir vadošās un noteicošās par fizisko cilvēku būtnes. Fiziskais cilvēks vienmēr ispilda to; ko dvēsele liek darīt.

Līdz šim pastāveja domas, ka cilvēka dvēsele ir „gars”, kuram nav nekā kopeja ar materiju. Bet jaunākie pētījumi apgāž šīs domas un izvirza jaunu teoriju par dvēseli ka materiju. Dvēsele nav gars, bet ir materija, tapat piem. ka atmosferas elektrība, gaisma un siltums. Ka elektrības, siltuma un gaismas viļņi aizlido plašumā, tapat ari cilvēka domas, ka dvēseles sastāvdaļa, raidītas no kādas personas noteiktā, zināmā virzienā, lido plašumā, sasniegdamas savu mērķi - otras personas domas, jeb klist nenoteikti, kamēr tiek uztvertas no līdzīgām domām. Ka domas var pārdot, tas nav nekā jauns, jo praktiskā dzīvē katram būs bijuse izdevība to piedzīvot un novērot. Tamdēļ ari cilvēka domašanai ir milzīgi liela nozīme uz dvēseles darbību. Ja cilvēks domā labu, tad viņa domas pievelk klistošas labas domas un tādā kārtā tiek stiprinata dvēsele labvēlīgā garā. Bet ja cilvēks domā ļaunu, tad tādās domas pievelk klistošas ļaunas domas un dvēsele paliek ļauna.

Tādā ziņā, dvēsele ir materija, tapat ka redzamais cilvēks, tikai dvēseli mēs neredzam, ka neredzam daudz apslēptus ipatņejus dabas spēkus.

## Jēdziens par gribas spēka iegūšanu.

Lai iegūtu lielu fizisku spēku, stiprus muskuļus, veiklību un miesas isturību, tiek piekopta ta saucamā fiziskā audzinašana. Katrs, kas nododas fiziskas audzinašanas jeb sporta darbam, pakāpeniski trenē savu miesu, lai panāktu zinamu mērķi. Un, tiešām, ka redzam, caur miesas zinamu trenēšanu tiek iegūti lieli, apbrinojami panākumi: rodas gan stiprinieki - atleti, gan veikli, isturīgi tālskrējeji, šķēpu sviedeji uz liela attāluma un cirkus mākslinieki - akrobati. Visi viņi ir bijuši savā laikā ikdienišķi cilvēki, bet, pateicoties miesas fiziskai izkopšanai, ir pārvērtušies pavisam par citiem cilvēkiem. Tomēr arī neviens nav sasniedzis mērķi uz reizi, bet gan pakāpeniski. Iesākuši no paša mazākā, niecīgākā un pakāpeniski vingrinājušies jo grūtākos un sarežģītākos paņēmienos. Piem., svara cēlāji iesāk ar vienas mārciņas svara bumbu, pieliekot svaram periodiski pa mārciņai, līdz kamēr sasniedz svara celšanā lielu priekš cilvēka smaguma celšanu.

Gluži tas pats ir ar cilvēka dvēseles izkopšanu. Nenoteiktības pārņemtu, vāju un glēvu dvēseli var izveidot par spēcīgu, daiļu un iespaidīgu būtni. Tomēr ne uz reizi, bet neatlaidīgi un pakāpeniski, iegūstot ar to lielu gribas spēku. Tāda izveidota dvēsele, ar lielu gribas spēku, ir

tas pats, kas liels fizisks spēks: ka viens ta otrs rada labu sajūtu, drosmi un apziņu vienmēr būt uzvaretajam.

## **Kārtīgas dzīves loma mērķa sasniegšanā.**

Katram cilvēkam, kas saistīts ar garīgu jeb fizisku darbu, lai sekmetu darba gaitu, javed kārtīga dzīve. Pie kārtīgas dzīves darbs soka labi, nav sajūtams nogurums un apnikums. Turpretim pie nekārtīgas dzīves, kad cilvēks lieto alkoholu un citas narkotiskas vielas (piem. kokainu), nododas vieglai izdzīvei un baudai, nevar būt runa par kārtīgu domašanu un normalu darba padarišanu. Alkohols, ka viena no nāvīgākām ģiftēm, satric organismu un domašanas spējas. Par cik cilvēks iebaudījis alkoholu jūtas jautrs, par tik viņa garstāvoklis ir nospiests un satriekts pēc dzēruma izgulešanas. Alkoholīķa domašanas spējas ar katru dienu iet mazumā, kamēr beidzot tāds nelabojams žūpa paliek par idiotu un gara kropli. Pat vismazākā daudzumā baudīts alkohols ir kaitīgs veselībai, un gaužam maldas tie, kuri saka, ka „pāris šnabišu“ pie maltītes neesot kaitīgi. Piemēra dēļ ņemiet gabaliņu rupjas rudzu maizes un iemērciet viņu spirtā. Kas notiks? Maize sacietēs ka akmens, tā kā grūti nāksies viņu sadrupināt. Tad

iemērciet citu tādu pašu maizes gabaliņu skaidrā aukstā ūdenī. Kas tagad notiks? Maize sašķīdis ūdenī. Pirmā gadījumā spirts (alkohols) pārvērta maizi par organismam neuzņemamu (nesagremojamu), bet otrā - par uzņemamu.

Ari kokaina lietošana ir ne mazakkaitīga par alkohola lietošanu. No kokaina lietošanas visvairāk rodas nervu slimnieku un paralitiķu un katrs kokainists nelaikus aiziet kapā. Kas attiecas uz smēķēšanu, tad ieteicams atmest arī to, jo tabakas nikotīns ir viena no nāvīgākām ģiftēm.

Ēdienu izvēlē vajag pieturēties pie stingras diētes un nepārpūlet sevi ar pārmērīgu barības uzņemšanu. Ēst vajag maz, bet toties biežāk. Veģetariem ēdieniem ir liela priekšrocība pret gaļas ēdieniem, jo augļi un saknes satur sevi organismam viegli uzņemamas barības vielas un sāļus, kamēr gaļas ēdieniem nav šādu īpašību.

Tomēr, ja alkoholiķi, kokainisti un smēķētāji, nododoties dvēseles iskopšanai, nevar atmest šīs ļaunās ierašas un atradināties no šo nāvekļu lietošanas, tad par to nevajag noskumt, jo viņi to panāks sekojot tāļakai pamācībai un norādījumiem un izpildot visu noteikti un neatlaidīgi.

### **Trīs galvenie faktori.**

Cilveka organisma uzturēšanā un veselības izkopšanā lielu lomu spēlē plaušas. Cilveks ar

veseligām plaušām pārvar visādas slimības un tādām ir labi attīstīti muskuļi un veselīgs izskats. Bet veselīgā miesā, ka zināms, mājō veselīgs gars. Tamdēļ pie fiziskā cilvēka izkopšanas lielako lomu spēlē plaušas.

Otra svarīga cilvēka miesas sastāvdaļa ir acis. Acis grezno seju, un ja acis ir skaistas, tad sejai tiek piedota skaista izteiksme. Ācis tiek apdziedatas tautas dziesmās un pēc acim „pazīst” labus un ļaunus cilvēkus. Visus priekus, sāpes, grūtsirdību un tieksmes izteic visvairak šis uguniņas - acis. Tamdēļ dažbrīd acis lieto gan ka padēvības un labsirdības, gan arī ka dusmu un naida izteiceju ieroci. Pie dvēseles izkopšanas acim ir liela nozīme, ko redzesim vēlākos apcerējumos.

Bet svarīgako lomu dvēseles izkopšanā un gribas spēka iegūšanā spēlē domašanas koncentrācija.

Šie visi trīs ir galvenie faktori gribas spēka iegūšanai un dvēseles izkopšanai.

## **Vingrinašanās paņēmienu iekārtojums.**

Nekādi lieli ieguvumi, ka zināms, nav sasniedzami vienā reizē, bet prasa zināmu laiku. Tāpat arī gribas spēka iegūšana nav iespējama vienā stundā jeb vienā dienā, bet prasa zināmu laiku

sprīdi, skatoties pēc katras personas spējām un uzcītības pret ieintreseto priekšmetu. Tamdēļ šīnī darbā nepieciešama pacietība, nopietnība un neatlaidība. Tikai tad būs panākumi, ja būs sirsnīga vēlešanās panākt sprausto mērķi. Nevajag arī stāstīt vienam, otram par to, kas vēl nav sasniegts, bet vajag turpināt darbu vienatnē un klusībā.

Lai būtu labāk saprotami un izpildami vingriņāšanas paņēmiņi, darbs tiek iedalīts pa nedēļām un mēnešiem. Nākošās nodaļas rādis, kas un kā jādara zināmā laika periodā.

### Galvenie noteikumi.

- 1) Cenšaties elpot dziļi un vienādi.
- 2) Uzturaties pēc iespējas ilgi svaigā gaisā, pie kam vasarā tērpjaties plānā vieglā tērpā, bet ziemā cenšaties turēt sevišķi silti ietērptus kājas un muguru.
- 3) Cenšaties pēc iespējas cik maz vien iespējams mirkšķināt acis.
- 4) Vakaros, kad lasiet, rakstiet, jeb strādājiet, aizsedziet elektriskas spuldzes, jeb lampas degli tādejādi, lai gaisma nekristu taisni jums acīs.
- 5) Nekad neuztraucieties, nedusmojiet, neraudiet un neesiet grūtsirdīgs, vienalga, ja jums arī uz to ir iemesls.

- 6) Cenšaties neienīst, bet izturaties ar dziļāko līdzjūtību pret katru līdzcilveku.
- 7) Sarunā nelietojiet rupjus vārdus, bet esiet laipnis ar katru. Rupja izturešanās piemīt tikai zemiem un nervoziem cilvēkiem.
- 8) Visur ieturiet lielāko pacietību un isturību.
- 9) Mīliet dabu un viņas iekārtu mežu klusumā, puķu košumā, putniņu dziesmās, strautiņu čaloņā, jūras bangās, negaisa grāvienos, dienās saules zeltā un naktis mēness sidraba gaismā. Zīniet, ka daba jūs neienīst, bet visus mīlē un saudzē.
- 10) Esiet cilvēks vārda pilnā nozīmē!

### **Elpošanas un domašanas vingrinašana.**

Dziļai elpošanai, bet sevišķi kad to izdara svaigā gaisā, ir milzīgi liela nozīme veselības izkopšanā. Ār dziļu elpošanu tiek stiprinātas plaušas, tiek ievadīts asinis un organismā daudz skābekļa, organisms manāmi uzlabojas un izzūd nogurums un galvas sāpes. Elpošanu nepieciešami savienot cik vien iespējams ar pašiedvesmi, t. i. koncentrējot domas, tās nepieciešami virzīt uz sevi pašu ticības un pašāvības stiprinašanā zināma mērķa sasniegšanai, dotā gadījumā — gribas spēka iegūšanai. Tomēr nevajaga vienā reizē pārpūlet organismu



un domas, bet, ka jau agrak aprādits, vajaga iesākt no mazakā un niecigakā.

Elpošanas vingrinašanu vislabak izdarit pēc gulešanas, svaigā gaisā. Izvēlaties kļu, mierīgu vietu, piem. saulainu parku, mežu jeb lauku. Lēnam, soļiem pastaigājoties, sāciet pakāpeniski elpot lēni un dziļi. Ievelciet lēnam gaisu plaušās cik dziļi, vien iespējams, tad tāpat lēnam gaisu izlaidiet un ta turpiniet noteikti un neatlaidīgi elpošanas vingrinašanu sākumā līdz 5 minūtem dienā, pavairojot šo laiku katru dienu pa minūtei un vairak.

Kā jau augšā aprādits, elpošanas vingrinašanu nepieciešami savienot ar pašiedvesmi. Šim nolūkam, izdarot elpošanas vingrinašanu, vajaga lēnam un noteikti domāt vienu un to pašu — ka līdz ar elpošanas iespaidu uz spēka un veselības pieņemšanos, pieņemas arī garīgais spēks, koncentrējas un stiprinās domas. Ar domām nevajaga šaudīties sāņus, nevajaga arī iespaidoties no redzetā, bet vajaga domāt tikai vienu un to pašu simetriskā kārtā, piem. šādi: ar katru elpas vilcienu es iegūstu jaunu garīgu spēku, topu garīgi stiprs, griba paliek nelokama, domas iegūst pārsvaru pār citu domām, u. t. t. Domašanu nepieciešami pastiprināt ar lielu, nelokamu ticību, ka nevar būt šaubu par mērķa sasniegšanu, bet ticēt, ka caur vingrinašanos manami pieplūst garīgi dvēseles un domašanas spēki, ka domas ar katru paņēmienu paliek noteiktakas, vai-

rak koncentretas un manami aug un stiprinās gribas spēks.

Elpošanas un domašanas vingrinašana jaizdara arī guļot. Šis paņēmiens ir ļoti parocīgs un dod lielus panākumus. Kamēr nav uznācis miegs, nogulstaties uz muguras, izstiepjiet kājas visā garumā, rokas sakrustojiet jeb izstiepjiet gar sāniem, kā izdevīgāk, bet galvu druscīņ atlieciet atpakaļ, kas panākams guļot uz zema pagalvja. Tikai ierīkojaties tā, lai nebūtu neērti, bet lai organisms būtu pilnīgi brīvs. Tad sāciet lēnam ieelpot un izelpot gaisu, pie kam ar katru elpas vilcienu pakāpeniski dziļāk un dziļāk. Elpošanu izdariat ļoti lēni un noteikti, pie kam katrā ziņā elpošanu pavadiet ar koncentrētu domašanu tādā pašā kārtā, ka pie augšā aprādītās elpošanas kārtības svaigā gaisā. No sākuma nepārpūliet savu organismu un domas ar pārmerīgi ilgiem paņēmieniem, bet iesāciet no 3 minūtem un ar katru dienu šo laiku pavairojiet ar 1-2 minūtem, sasniedzot vingrinašanas laiku līdz pusstundai.

Domu koncentrēšanas vingrinašanu var izdarīt arī šādi, bet tikai papildu kārtā pie augšējiem paņēmieniem. Brīvā laikā, kad atrodaties mājās, jeb kad ejiet jeb brauciet, iedomājiet kādu priekšmetu, t. i. stādiet viņu domās sev priekšā tādu, kāds viņš patiesībā izskatās. Tagad, neizlaižot no domām šo priekšmetu, domājiet par viņu

cik ilgi vien iespējams. Cenšaties nedomat tad  
neko citu, bet tikai to, ko esiet iedomājuši.

### Acu vingrinašana.

Pirmais paņēmiens. Veselas loksnes balta papīra vidū uzlīmejiet melna papīra ripiņu, kuras caurmērs būtu 3 cm. Ja nav melna papīra, tad iztaisiet tādu melnu plankumu ar tinti. Šādu papīra loksni piestipriniet pie sienas, jeb nostipriniet perpendikulāri uz galda. Paši nosēžaties krēslā (ar atzveltni) soļus 4-5 nost no papīra ar melno ripiņu, bet tikai tā, lai gaisma nekristu acīs, bet kristu pāri galvai uz papīra loksni. Kad esiet nosēdušies brīvi un salikuši rokas uz ceļiem, tad mierīgi skatīties apaļā plankumiņā nemirkšķinot acīs, pie kam domājat vienīgi par melno plankumiņu, kuru redziet, un neizlaidiet viņu no acīm. Ja acīs sāk sāpēt jeb asarot, tad skatīšanos pārtrauciet un turpiniet pēc britiņa. Par skatīšanas priekšmetu var izraudzīt arī ko citu, piem. kādu nebūt istabas priekšmetu. Bet, galvenais, ko vajaga ievērot, ir paņēmiens, skatīties uz zināmu vietu jeb priekšmetu pēc iespējas jo ilgāk, nemirkšķinot acīs. Ār laiku acīs aprod un viegli var raudzīties uz vienu un to pašu vietu līdz 15 min. bez acu plakstiņu mirkšķinašanas.

Otrs paņēmiens. Nosēžaties brīvi krēslā un skatiet uz kādu nebūt vietu pretim sienā (piem. uz kādu bildi). Tad pēc katrām divām zekundēm, negrozot galvu ne uz vienu pusi, paveriet acis cik tālu vien iespējams uz augšu, tad uz leju un beidzot uz sāniem — uz vienu un otru pusi. Tā turpiniet vingrinašanu neatlaidīgi un ar lielu noteiktību, pie kam cenšaties pakāpeniski paātrināt skatienu grozišanu līdz vienai zekundei uz katru pusi. No sākuma nepārpūliet acis, bet pirmos paņēmienu turpiniet 2 minutes, tad pakāpeniski pielieciet katru dienu pa minūtei, kamēr nebūsiet sasnieguši vingrinašanas ilgumu līdz 15 - 20 minūtēm dienā. Ja sajūti, ka acis ir nogurušas, jeb sāk asarot, tad vingrinašanas paņēmienu pārtrauciet un turpiniet pēc pāris minūtēm.

Trešais paņēmiens. Paņemiet labi slīpetu spoguļi un skatiet viņā — savas sejas atspoguļojumā taisni acis, vislabāk kreisās puses aci, nemirkšķinot acis. Kad acis aizveras, jeb nogurst, tad paņēmienu pārtrauciet un turpiniet pēc laiciņa, jeb otrā dienā. Atkārtojiet šo paņēmienu bieži, vislabāk brīvā atpūtas brīdī.

Vēl noder sekoši vispārīgi norādījumi uz acu kopšanu: nekad nepieskaraties acim ar kailu roku, bet vienīgi ar gluži tīru drāniņu jeb dvieli. Izsargājieties no briļļu nēsašanas, bet ja brilles jānēsā,

tad tikai nēsajiet viņas, kad ārsts būs atzinis brillu nepieciešamību un viņu stipruma pakāpi.

### **Vingrinašanās ilgums.**

Panākumi var būt vienīgi tad, ja visi vingrinašanās paņēmieni tiek izdarīti sistematiski un neatlaidīgi un ja pie lietas ķeras ar lielu nopietnību un uzcītību. Nevajaga neko sasteigt, bet vajaga darīt visu ar lielu pacietību un pašāvilību uz izdošanos. Ja vingrinašanās kurss elpošanā, domu koncentrēšanā, pašiedvesmē par gribas spēka iegūšanu un acu (skatienu) attīstīšanā būs pirmsākumā izņemts, būs radušās arī lielas pārmaiņas kā fiziskā, tā arī garīgā cilvēkā. Pa vingrinašanās laiku jūs sajūties fiziska spēka pieplūdumu, elpošanas orgānu attīstīšanos, krūšu apmērs manāmi pieņemsies, acis pieņems košu un maigu izteiksmi, tāpat arī ģimja panti pieņems simpātisku izskatu un jūsu dvēselē radīsies liela dziņa atsvabināties no dažādiem ļauniem un bojājošiem pasākumiem. Ja nopietni būsiet darijuši visu saskaņā ar pamācību, bez šaubām, jūs būsiet pārvērtušies no vienkārša ikdienišķa cilvēka par cilvēku ar attīstītu gribas spēku.

### **Kā atsvabināties no ļaunām parašām.**

Pieņemsim, ka jūs esiet izņēmuši gribas spēka iegūšanas kursu un jums ir pietiekoši liels gri-

bas spēks. Tagad jūs vēlaties tikt vaļā no ļauniem pasākumiem, piem. no alkohola lietošanas, smēķēšanas u. t. t. Šos panākumus jūs variet tagad sasniegt samērā viegli un izdevīgi, jo jūsu griba ir nelokama un noteikta.

Nemsim, piemēra dēļ, alkoholu, kuru jūs lietojiet un jūs nomāc kāre viņu lietot arī uz priekšu. Lai tiktu vaļā no šī ļaunā dzīves sloga, nepieciešami iedvesmot sev pašam nojautu par visiem tiem ļaunumiem, kurus nodara alkohols jums un cilvēcei. Šim nolūkam lietojiet elpošanas un domašanas vingrinašanas un pašiedvesmes paņēmienus gluži tādā pašā kārtā, kā aprādīts iepriekšējos apcerējumos, bet tikai ar to starpību, ka tagad domās ienīstiet alkoholu, krogus un dzēraju dzīvi un visu to ļaunumu, ko pasaulei atnes alkohols. Atkārtojiet no dienas dienā gan svaigā gaisā, gan gulot visus paņēmienus aprādītā kārtā, neierobežojot laiku, apņemoties domās nekad nelietot alkoholis-kus dzērienus. Par lielu brīnumu jums pašiem un jūsu tuviniekiem, pēc maza laiciņa jūs sajūti-siet lielu apatiju pret alkoholu, krogiem un dzēra-jiem. Jūs atmetīsiet alkoholam ar roku un skati-saties uz dzērajiem kā uz dzīviem miroņiem, kuri jums izliksies par izvirtības, nabadzības, slīmību un glēvuma nesejiem. Jūs būsiet glābts no alko-hola posta uz visiem laikiem.

Gluži tādā pašā kārtā var atsvabināties arī

no citiem ļaunumiem, piem. kokaina un citu narkotisku līdzekļu lietošanas, grūtsirdības u. t. t.

Tikai visu vajaga ņemt ļoti nopietni un ar lielu un nelokamu ticību un pašāvilību uz panākumiem.

## Hipnotisms.

Līdz šim mēs apskatījām paņēmienu, kādi jālieto pašiedvesmes ceļā, lai atsvabinātos no ļaunām dzīves parašām. Ja šie paņēmieni būs izvesti ar neatlaidību un nopietnību, tad, bez šaubām, būs lieliski panākumi. Tomēr ir tādi cilvēki (un tādu ir lielākā daļa), kuriem nav ne mazākās vēlēšanās izdaiļot savu dvēseli un iegūt lielu gribas spēku. Tādi cilvēki liek visu cerību tikai uz nākotni, gaididami glābiņu kā brīnumu, padodamies dzīves slogam, kādā viņi iestiguši. Bet, nebūt nevar teikt, ka tādi cilvēki būtu nelabojami, ka viņus nevarētu atgriest uz ceļa. To gaužam viegli atkal var panākt ar iedvesmes palīdzību, ar ta saucamo hipnotisma palīdzību.

Kas ir hipnotisms?

Hipnotisms ir miegam līdzīgs stāvoklis, kad cilvēka domas ir pilnīgi padotas otra domām un gribai un pēc atmošanās no hipnoza tāds cilvēks izpilda to, kas viņam iedvesmots hipnoza miegā guļot. Hipnotizētu personu (kad ta iemidzināta) var padarīt iedvesmes ceļā par pilnīgi paralizētu

pret sāpēm, ta ka izdarot pat operāciju, viņa nejutis nekādas sāpes. Var radīt arī muskuļu sastingumu, izsaukt visādas halucinācijas un izdomātus pārdzīvojumus. Ar hipnotisma palīdzību izārstē nevien ka dzēraļus — žūpas, kokainistus un tamlīdzigus, bet izārstē pat kritāmo kaiti.

Izlietojot hipnozu labos, cilvēces glābšanas nolūkos no ļauniem pasākumiem, hipnotismam var būt liela nozīme šīs laikos, kad, piem., nekādas zāles nevar atrādināt dzēraļus no alkohola lietošanas, bet ar hipnotisma palīdzību to var panākt. Hipnotisms nav izdomāts, nav arī kāds joks, bet ir parādība ar lielu zinātnisku pamatu un milzīgi lielu nozīmi priekš dzīves.

Hipnotizēt var vienīgi tas, kuram ir liels gribas spēks, kurš var koncentrēt domas un virzīt savu gribu zināmā virzienā. Hipnotizētajam vajāga būt pilnīgi pārliecinātam par savām spējām, vajāga būt drošā un noteiktā.

Nekad nevajāga izlietot šo lielo spēju ļaunā nolūkā, jo ar to cilvēks sabojā tikai sevi, bet hipnotismu vajāga lietot vienīgi labos un cilvēcīgos nolūkos. Sniegt palīdzīgu roku grīmušiem netīkumos, būt izpalīdzīgam grūtsirdīģiem un apbēdinātiem, būt izpalīdzīgam nabadzīģiem, kas lūdz dāvāniģu — ir augstākais cilvēka ideāls. Ja materiāli jūs nevariet būt izpalīdzīģi otrām, tad, ja jums būs izdāģlota dvēsele un liels gribas spēks,



viens vienīgs līdzjūtīgs skatiens, viens vienīgs rokas spiediēns būs lielaka palīdzība, nekā naudas dāvanija jeb maizes gabaliņš!

## Kā hipnotizē.

Hipnotizēšanas paņēmienu ir daudz un dažādu. Neņemsim apskatīt tos sarežģitākos, bet gan visvienkaršākos un parocīgākos.

Hipnotizējamai personai jānosēžas krēslā (ar atzveltni), ar muguru pret gaismu un jaatlaiž visi muskuļi gluži vaļīgi, bet rokas jāsaliek uz ceļiem. Tad jūs ka hipnotizētājs lēni un pārliecinoši paskaidrojiet, ka katra uztraukšanās ir lieka un nevajadzīga un lai hipnotizējamā persona nedomā par itin neko. Pēc tam jūs nosēžaties pretim un apm. vienu minūti skatāties bez acu mirkšķināšanas hipnotizējamam taisni acis, pie kam visas savas domas koncentrējiet vienmēr vienā vienīgā virzienā, proti, pārliecībā, ka hipnotizējāmais iemīgs hipnoza miegā. Tad savas labās rokas pirkstus piespiediet hipnotizējamam virspus pieres, bet ikšķi atstājiet deguna augšgala iedobumā starp acīm. No sākuma, ka jau sacīts, pirkstus piespiediet un pavēliet lai aizver acis, tad atkal pēc 3 zekundem lai atver un tā turpiniet 2—5 minūtes. Tad, beidzot, kad acis aizvērtas, sakiet hipnotizē-

jamam apmēram sekošo, bet tikai lēnam, stipri un noteikti: „jūs tagad sajūtiat vieglu un patikamu nogurumu”. Pie šiem vārdiem lēnam, pamazinot pirkstu piespiešanu pierēi, atņemiet roku no hipnotizējamā pieres. Tad, nenolaižot skata no hipnotizējamā, turpiniet tālāk tikpat lēni un pārliedzinoši: „tagad jūs sajūtiat vieglu un patikamu miegu”. Maza pauze, tad tālāk: „tagad jūs jau guliet, bet tagad jau guliet dziļā miegā.” Pie šiem vārdiem hipnotizējamā persona redzami aizmiegt un guļ hipnoza miegā līdzīgi ka iemidzis parastā miegā. Pēc iemidzinašanas turpiniet tālāk stiprā un skaidrā balsī: „jūs dzirdiet tikai manu balsi, bet nedzirdiet itin neko citu, kas notiek ap jums; jūs izpildiet visas manas pavēles noteikti, bez kādas atteikšanās no izpildīšanas; visu, ko es jums pavēlešu, jūs izpildīsiet bez kautrēšanās, ar lielako labpatiku, lielako dziņu un vēlēšanos”.

Atmodināt iemidzinato personu var sekošā kārtā: pa hipnoza (miega) laiku pasakiet iemidzinatām, ka viņš atmodīsies tad, kad jūs sacīsiet vārdu „atmostaties”, jeb kādu citu vārdu, jeb skaitli, kuru dzirdot viņam jaatmostas. Tagad, kad jūs vēlaties lai iemidzinatā persona atmostos, pasakiet zinamo vārdu un tūdaļ iemidzinatais atmodīsies no hipnoza.

Lai hipnotizējamai personai nebūtu pēc atmošanās nelabi un nemocītu galvas sāpes, tad

pirms atmošanās vajag iedvest sekošo: „pēc atmošanās jūs jutīsieties gluži vesels, jautrs un spīrgts”.

Lai panāktu otrreizeju tās pašas personas vieglaku iemidzinašanu, tad pa pirmās hipnozes laiku vajaga iedvest (iestāstīt) iemidzinātam, ka viņš iemigs no jauna kaut kurā vietā un kaut kurā laikā, līdz ko pateiksiet tādu un tādu vārdu. Kad pie otrreizejas iemidzinašanas iemidzinamais nosēstas un uz jūsu pavēli aizver acis, tad pasakiet iedvesmoto vārdu un iemidzināmā persona uzreiz aizmigs dziļā hipnoza miegā. Piemēram, pa pirmo hipnoza miega laiku pasakiet vārdu „gaisma”, iedvešot iemidzinātai personai, ka viņa iemigs no jauna, līdz ko pateiksiet šo vārdu. Pietiks pateikt pie otrreizejas iemidzinašanas šo vārdu, lai iemidzināmā persona uz vietas iemigtu.

Pie tiem, kurus grūti un neiespējami iemidzināt pēc aprādītā paņēmiena, var izlietot arī sekošu paņēmieni. Visupirms hipnotizējamai personai liek skatīties uz kādu nebūt spožu priekšmetu, piem. spožu krāsainu (tumšu) stikla bumbu, spožu naudas gabalu un tamlīdzīgām lietām. Hipnotizējamā persona lai cenšas nemirkšķināt acis un lai nenovērs skatu no aplūkojamā priekšmeta. Pie šī paņēmiena iemidzināmā persona pēc nedaudz minūtēm sajūtīs lielu nogurumu, pēc kam viņu viegli iemidzināt aprādītā kārtā.

Iepazīstoties ar hipnotizētājus var viegli iemidzināt, nepieliekot pat roku hipnotizējamai personai, bet vienīgi ar skatīšanos acīs un stipru gribas koncentrāciju uz hipnotizējamo personu.

## Hipnotisma praktiskā puse.

Hipnotisma praktiskā puse pastāv iekš tā, ka hipnoza transā (miegā) gulošai personai var iedvesmot visu vēlamu un virzīt viņas darbību un gribu pēc patikas, jo no hipnoza atmodies cilvēks izpildīs visu, kas viņam būs iedvesmots pa hipnoza laiku. Tamdēļ arī alkoholiķus, kokainistus un citus tamlīdzīgus var ar hipnoza palīdzību praktiski atradināt no šīm visām ļaunām parādībām. Saprotama lieta, ka pilnīgi panākumi var rasties ne jau tūlīt, pēc pirmā seansa (iedvesmes), bet gan pēc atkārtotiem seansiem.

Iemidzinašanu un iedvesmi var atkārtot pa 3-5 dienām, bet beidzamā laikā arī vēl biežāk. Vajaga sargāties iemidzinātai personai iestāties ko jaunu, jeb nelōģisku. Hipnotizēt vienmēr vajaga citu klātbūtnē un nekad vienatnē.

Piemēram, ja vēlaties atradināt alkoholiķi no alkohola lietošanas, iemidzinātam alkoholiķim iestāstiet lēni, saprotami un skadri visus ļaunumus, ko padara alkohols organismam. Iestāstiet arī, ka

atmodies viņš vairs neliks alkoholu pie mutes, ka no alkohola viņam paliks nelabi u. t. t. Tāpat arī var rīkoties attiecībā uz smēķētājiem, iestāstot smēķēšanas kaitīgumu, kokainistiem — iestāstot kokaina lietošanas kaitīgumu, slimiem ar kritamo kaiti, ka kritamā kaite vairs neatkārtosies u. t. t. Iestāstīšanu nepieciešami atkārtot vairāk reizes pār iemidzinašanas laiku, lai iemidzinātā persona būtu pārliecināta par visa dzirdētā pareizību un lietderību un lai viņā rastos apņemšanās izpildīt visu iedvesmoto.

### **Dzīves patiesība.**

Kari un revolūcijas vienmēr atstāj zināmu iespaidu uz cilvēkiem, pie kam pārdzīvojumi satriec viņus nevienu ne fiziski, bet arī morāli. Kaņā un ciņās sakropļots cilvēks, apzinādams savas veselības un miesas bojājumus, jūtas līdz ar to arī morāli satriekts. Nav vairs dzīves prieka, nav patiesas sajūsmas. Liekas, ka tādām cilvēkiem, ka stādiņam vētrās un negaisos salaustam un satriektam atliek vienīgi apmierināties ar šādu piemēklējumu.

Tāpat satriekti jūtas tie, kuri zaudejuši karos savus tuvakos, piem. brālis jeb māsa savu brāli, laulāta draudzene savu laulāto draugu, vecāki savu auklējumu — mīļu dēlu, jeb bērni savu mīloto tē-

vu. Šis skumjas un bēdas par zaudetiem tuvi-  
niekiem un mīļiem cilvēkiem ir ārkartīgi lielas un  
sāpīgas. Viņas pataisa matus sirmus, iesit sejā  
dziļas rētas un satric cilvēku ka garīgi, ta arī fi-  
ziski.

Šādi apbēdināti cilvēki, lai glābtos no sūriem  
un smagiem piemeklejumiem, meklē dažādus glā-  
biņus. Vieni atrod apmierinājumu mūžīgās asarās.  
Tādiem liekas, ka asaras ir labākais sabiedrotais  
ciņā ar žēlumu, dvēseles sāpēm un atmiņām.  
Āsaras itin kā nogludina, vismaz uz laiciņu, šis sā-  
pes. Otri krit melanholijā un mūžīgi klusumā un  
vientulībā cinas ar dvēseles sāpēm un pārdomā  
dienu dienā vienu un to pašu. Citi atkal cenšas  
atrast apmierinājumu dievlūgšanā. Tādi cilvēki nes  
savā dvēselē mūžīgas ilgas un pat svētlaimības sa-  
jūsmu. Bet ir cilvēki, un tādu ir lielākā daļa, kuri  
veldzē savas bēdas un skumjas alkoholā. Tie  
mēdz sacīt, ka ja jau reiz liktenis viņus piemek-  
lejis, lai tad iet vaļā nebēdīga dzīve, kad nav, lai  
tad ar nav dzīves, lai viss būtu pagalam.

Ir neprātīgi kraut vainu uz likteņa varu, jo  
tādas varas, kas sūtitu cilvēkiem kaņus, postu un  
slimības nemaz nav. Visur un katrā laikā ir dar-  
bojušies un darbojas vienīgi dabas spēki un paši  
cilvēki. Daba ir savā ziņā mīļa, bet arī nesaudzi-  
ga māte. Viņa aplaimo vienus, bet citus bārgi  
tiesā un pat iznīcina. Tāda ir viņas iekārta un

cilvekam vēl nav pa spēkam padot viņu savā varā visā pilnībā. Bet par dabu ir daudz nesaudzīgi paši cilvēki, jo viņos visumā nav patiesu mīlestības un draudzības jūtu un viņi nes viens otram postu un nelaimi. Cilveki, uzaudzīnāti pēc morales mācībam, tomēr stav tāļu no morales, bet par pilnību atliek tikai sapņot.

Ņemsim, piemēra dēļ, morales augstako iedvesmotāju Kristu. Kas bija Kristus? Viņš bija dzīves morales nesējs un sludinātais šī vārda pilnīgā nozīmē. Viņš mīlēja nevien cilvēkus un visvairāk tos, kas viņu ienīda, bet viņš mīlēja arī dabu un viņas iekārtu. Mēs redzam, ka viņš palīdz katram no visas savas dievišķīgās dvēseles, viņš ir pazemīgs un laipns ar katru. Un šī viņa pazemība un laipnība salauž cilvēku ienaidu, mazina dvēseles sāpes un nes mieru un atvieglinājumu.

Pie viņa kājam zied lilijas un mežpuķītes, kuras viņš glāsta, skūpst. Vientuļā, tuksneša dzīvē, dabas miluļi putniņi ir vienīgie viņa draugi. Bet, cilvēki nesaprot šīs mīlestības, jo šī gara gaisma ir viņiem par apžīlbinošu, viņi nevar pamest savu tumsības un izvirtības pilno dzīvi un izpildīt kaut daļiņu no augstā morales sludinātāja vēleju miem. Viņa vārds un viņa sirsnība atstāj tikai acmirkliģu iespaidu uz cilvēkiem, bet vēlāk tie aizmirst to un meklē ceļus ka varetu šo patiesību iznīcināt un pazudināt. . .

Ja cilvēkos piemājotu kaut niecīgākā daļiņa cilvēkumīlestības jūtu, tad nebūtu tik daudz nesaķaņu, jaunu dzīves parādību, bēdu un skumju. Ja patmīlība būtu nobidita pie malas un viņas vietā stātos patiesa dzīves izpratne, tad varetu teikt, ka cilvece tuvojas laimībai un pilnībai. Bet, kamēr cilvēkos vietu ieņem patmīlība, lišķība un skaudība, par tuvošanos morales pilnībai nevar būt runa. Gan apslēpts, gan atklāts naidis starp atsevišķam personam un grupam posta tautas labklājību un tautas radošo, svētīgo darbu.

Visam par iemeslu ir tas, ka trūkst cilvēkiem gribas spēka izveidot sevi par krietniem un apzinīgiem pilsoņiem un krietniem darbiniekiem ka privatā, ta arī sabiedriskā dzīvē. Ja katris atsevišķs cilvēks iedvesmos sevi cenšanos būt par ideālu cilvēku, tad arī veselās sabiedrības un valstis kļūs par ideālām morales un civilizācijas nesejām un tad nebūs vairs kaŗu, neies bojā cilvēki no alkohola posta, nabadzības un slimībam. Tad katrs pilsonis skatīsies uz otru ka uz līdzcilveku un sapratis, ka katram cilvēkam un visam dabā ir ierādīta sava vieta, dots savs uzdevums, un ka katram ir dota tiesība dzīvot un baudīt dzīvi savās robežās.

### **Galavārds.**

Ka pašiedvesmei un hipnozām (uz otru personu) ir milzīgi liela nozīme gribas un darbības



vēlamā virziņā, par to būs lieki runāt. Arzemju presē un izdevumos aprādīts neskaitami daudz piemēru, kuri dod liecību par to.

Man personīgi ir bijuse izdevība izlietot gan pašiedvesmes paņēmienus, gan hipnotismu pie alkoholiķiem, pie kam katru reiz panākumi ir bijuši pārsteidzoši labvēlīgi. Daudzu šo gadījumu aculiecinieki uzturas starp dzīvajiem mūsu pašu dzimtenē.

Piemēru ir daudz un dažādu, bet viņi lai paliek neuzrakstīti, jo mans nolūks nebūt nav pastiprināt ar piemēriem visu aprādīto, bet lieku pašiem lasītajiem priekšā iegūt gribas spēku un izlietot šo ieguvumu savā un savu tuvinieku labā. Gribas spēks un hipnotisms, izlietoti cilvēces labā, glābs cilvēkus no alkohola briesmam un citiem ļaunumiem. Tikai nevajaga šīs lielās dāvanas izmantot nelietīgi un ļaunos nolūkos, jo ar to cilvēks visvairāk sabojā tikai pats sevi, bet arī citus var sabojāt kā moraliski, tā arī fiziski.

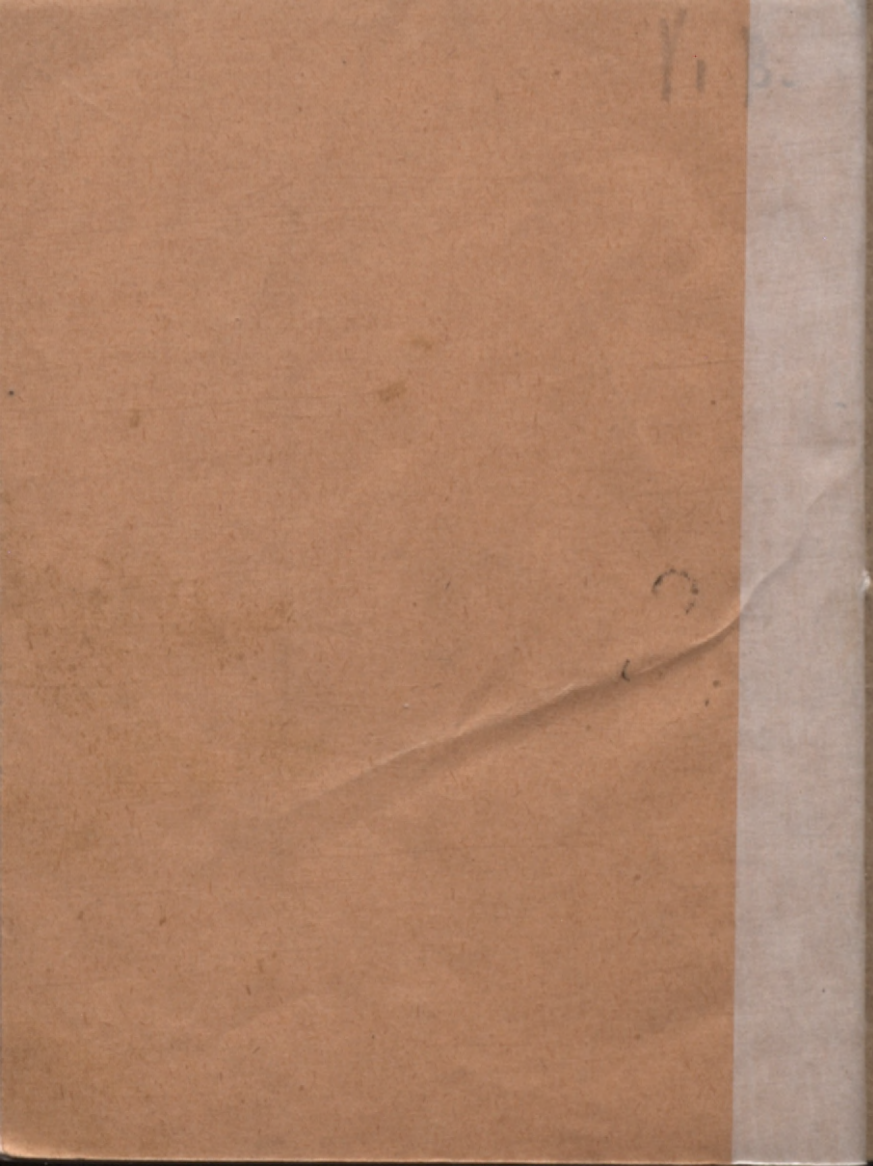
Panākumu nevar būt, ja lietu ņem pavirši. Vajaga visu darīt lēni, noteikti, neatlaidīgi, ar lielu pacietību un lielu cerību uz izdošanos. Lūk, tad tikai var būt panākumi un pie tam tik lieli, ka ikdienišķa cilvēka glēvā, šaubām pārņemtā un kārdinājumiem padotā dvēsele izaug un izdaiļojas par daiļu un spēcīgu būtni, tapat ka no niecīga sinepu graudiņa izaug vesels skaists stāds.

Esiet ar daiļu dvēseli un ar lielu gribas spēku!



2. 50

4.



LATVIJAS NACIONĀLĀ BIBLIOTĒKA



0309018409