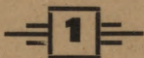


III  
**CILVĒKS UN SABIEDRĪBA**  
**RAKSTU SERIJA PAR MODERNIEM UN MŪŽĪGIEM**  
**PROBLĒMIEM**  
**LONGĪNA AUSĒJA REDAKCIJĀ**

---

---



**E. Kuè (E. Coué)**

**Sevis pārveidošana  
ar apzinātu  
pašiedvesmi**

**Tulkojls J. Vidiņš**

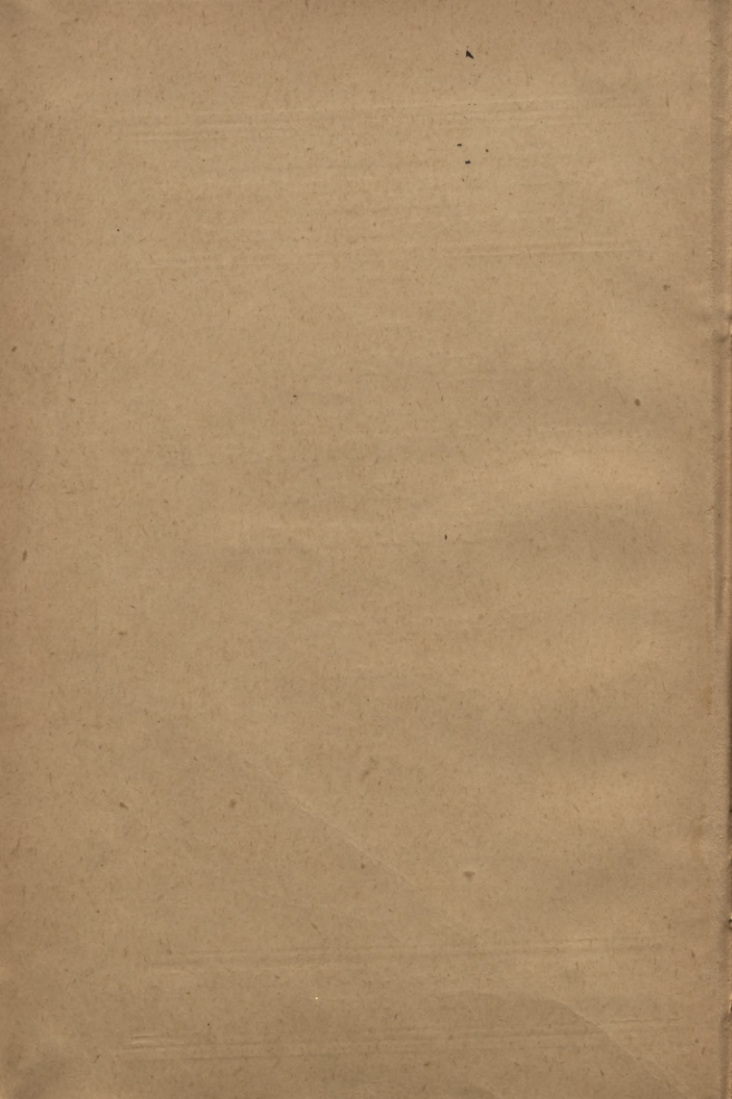
Otrais izdevums



---

---

**GRĀMATU APG. „RĪTS“ IZDEVUMS**  
**RĪGĀ, 1929**



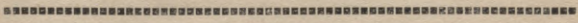
L 62-3  
L 607

165

L  
15

**CILVĒKS UN SABIEDRĪBA**  
RAKSTU SERIJA PAR MODERNIEM UN MŪŽIGIEM  
PROBLEMIEM  
LONGĪNA AUSEJA REDAKCIJĀ

1



E. Coué (E. Kuè)

# Seviš pārveidošana ar apzinātu pašiedvesmi

Tulkojis J. Vidiņš

Otrais izdevums



Grāmatu apgādes „Rīts“ izdevums  
Rīgā, 1929.

L. V. R. 03075050673  
In. ~~225956~~



A. Gulbja grāmatu spiestuve, Rīgā, Ausekļa ielā 9.





## Redaktora priekšvārds.

Lai iepazīstinātu latviešu sabiedrību ar ievērojamākiem darbiem (sevišķi jaunākiem) par tiem jautājumiem, kuŗi vienmēr interesējuši un interesēs ikvienu, kas grib dziļāk ieskatīties sevī un savās attiecībās pret citiem cilvēkiem un visumu, un kuŗi tomēr daudzējādā ziņā vēl gaida sava atrisinājuma, kaut gan par tiem tik daudz prātot un spriests, grāmatu apgāde „Rīts“ nodomājusi sniegt rakstu seriju par minētiem jautājumiem plašākai publikai pieejamā formā.

Kas ir cilvēks ar savu īpatnējo, vēl stipri neizpētīto psihisko pasauli, kurp iet viņa ceļš, kādu stāvokli viņš ieņem pasaules visumā, kas notiek ar viņu pēc nāves, kādām vajadzētu būt normalām attiecībām pret citiem cilvēkiem u. tml. ir tie jautājumi, kuŗiem cilvēks nevar vienaldzīgi paiet garām un kuŗi tomēr vēl nav pilnīgi un galīgi atrisināti.

Ļaut ieskatīties tanī gara laboratorijā, kur apstrādā šos jautājumus, lai ikviens varētu spriest un domāt pats tālāk, tāds ir šīs sērijas „Cilvēks un sabiedrība“ mērķis.

Kā pirmo grāmatīņu šinī laukā redakcija sniedz E. Kuē apcerējumu „Sevis pārveidošana ar apzinātu pašiedvesmi“.

Tas tāpēc, ka 1) Kuē vārds tagad ļoti populars Vakar-eiropā un pat Amerikā, kur par viņu un viņa mācību radusies jau vesela literatura, un ka 2) jautājums par iedvesmi un pašiedvesmi ļoti interesants, svarīgs un ikvienam tuvs, kas reizē ar to ļauj ieskatīties savā garīgo spēku pasaulē.

Citēšu te dažas domas par Kuē un viņa darbiem.

Apcerējumā „Coué und der Couéismus, herausgegeben von Otto Seelig und Dr. med. Franzmeyer, Berlin, 1925.“ 5. lap. p. lasām: „Coué ir vīrs ar apdomīgu un kritisku skatu, kas labi novērojis un zina, ka dziedināšanai

pašiedvesmes robežās bieži vajadzīgs daudz laika. Vācu zinātniskā pasaule no paša sākta gala nostājās pret Coué ar mierīgu lietišķumu.“

Citā grāmatā: „Die Autosuggestion und die Macht des Unterbewussten in uns von Dr. H. Th. Sanders, Dresden, 1925.“ 7. lap. p. atrodam šādu spriedumu: „Emila Coué jaunā mācība par pašiedvesmes dziedinošo spēku arī pie mums nopietni nodarbina lietpratēju aprindas. Jau agrāk Ženevas profesora Baudouin'a siltā iestāšanās par Coué deva iespēju dzīvi diskutēt par šo jautājumu. Bet tikai no tā laika, kad parādījās Coué raksts „Sevis pārveidošana ar apzinātu pašiedvesmi“ vācu tulkojumā, ar jauno metodi Vācijā iepazīstas plašākas aprindas. Francijā un tālu aiz tās robežām Coué vārdam piemīt īpaša noskaņa.

Coué sajūsmināto piekritēju skaits iet daudzos tūkstošos, un viņa ceļojums caur Z. A. Savienotām valstīm atnesa līdz ar sensacionalu panākumu tādu nedzirdētu popularitāti, kādu sen nav sasniegusi neviena ievērojama persona, kas apceļojusi Ameriku.“

Šo divu spriedumu pietiek, lai rādītu, ka Coué un viņa mācība ir nopietni ņemamas parādības.

Redakcija cer sniegt par iedvesmi un pašiedvesmi arī vēl citus rakstus.

Rīgā, 1926. g. 24. febr.

**Longīns Ausējs.**

Nevis griba ir mūsu darbības  
dzineklis, bet gan iedomu spēja.

## I. Priekšlasījums.

### 1. Ievads.

Sugestijā jeb, drīzāk, a u t o s u g e s t i j ā lieta grozās ap kaut ko gluži jaunu, kaut gan tas, ko mēs apzīmējam ar šo zinātnisko nosaukumu, ir tikpat vecs kā pasaule.

Jauns tas ir tikai tāpēc, ka līdzšinējie pētījumi šajā nozarē bijuši metodiski miseklīgi un veduši pie apšaubāmiem rezultātiem; bet ļoti vecs aiz tā iemesla, ka tas sāk darboties, tiklīdz cilvēks parādās šinī pasaulē. Jo autosugestija taču ir rīks, kas mums piemīt no pašas dzimšanas, un šim rīkam jeb, pareizāk sakot, dabas spēkam ir nepieredzēta vara, kuŗas robežas līdz šim nav nemaz saskatītas. Atkarībā no apstākļiem šis spēks var darboties ārkārtīgi labvēlīgi vai arī ļoti postoši. Garīgi pārvaldot šis iekšējās varas, visi iegūstam lielu labumu; taisni nepieciešama šāda sugestijas būtības izpratne ir katram ārstam, tiesnesim, advokātam vai audzinātājam.

Kas prot sugestiju apzinīgi lietot, tas vispirms jau izvairīsies no bīstamās iespējas radīt savos līdzcilvēkos kaitīgas autosugestijas formas, kam var būt ļoti ļaunas sekas, bet bez tam viņš, protams, apzinīgi un ar nolūku ierosinās un veicinās labvēlīgās autosugestijas parādības, kas dziedina miesīgi saslimušos, atrod dvēseles līdzsvaru neurastenikiem, garā slimiem un, vispār, visiem iepriekšējo neapzināto autosugestiju upuriem, ved atpakaļ tikumiski grimušos uz pareizo ceļu.

### 2. Par apzināto un neapzināto „es“.

Kas grib īsti saprast sugestijas jeb, pareizāk sakot, autosugestijas parādības, tam vispirms jāatzīst, ka mūsos darbojas divas pašos pamatos atšķirīgas būtības, abas



bruņotas atzīšanas līdzekļiem; bet vienu mūsu „es“ daļu mēs apzināmies, turpretim otra paliek aiz mūsu apziņas slietkšņa, kādēļ visā visumā mēs šo neapzināto nemaz nesamanām. Tomēr viņa esamība viegli pierādāma; vajaga tikai uzmanīgāki aplūkot zināmas parādības un mazliet tās pārdomāt.

Minēsim šeit dažus piemērus. Mēnešsērdzība ir vispār atzīts fakts; katrs zin, ka mēnešsērdzīgie, nebūdami ne atmodināti, ne paši no sevis atmodušies, uzceļas nakts vidū, dažreiz apģērbjas, citreiz paliek neapģērbušies, bet vienmēr atstāj savas guļamās telpas, kāpdami pa trepēm un bieži iziedami caur vairākām istabām, kaut kur aiziet, tur kautko dara, pastastrādā pat zināmus darbus, tad atkal atgriežas savā istabā un nākošā rītā nevar nobrīnēties vien, atrazdami vakar pamesto darbu nobeigtu.

Mēnešsērdzīgiem nav ne jausmas, ka viņi paši paveikuši šo darbu. Kādai varai tad nu viņu miesa klausījusi, ja ne kaut kam neapzinātam, savam „neapzinātajam es“?

Aplūkosim to pārāk bieži sastopamo gadījumu, kad kādam alkoholiķim piemetas „delirium tremens“. Kā traks viņš sagrauj kādu ieroci, nazi, veseri vai cirvi, un metas uz katru, kam ir tā nelaieme gadīties viņam ceļā. Kad pēc šādas lēkmes cilvēks atgūst atkal sajēgu, viņš ar šausmām aplūko asiņaino ainu, kas atklājas viņa skatam, un neatminas, ka viņš pats visu to padarījis. Vai arī šis nelaimīgais nav tikai spēļu lietīņa neapzināto spēku rokās?\*) Ja salīdzinām savu apzināto „es“ ar neapzināto, tad izrādās, ka bieži gan apzinātajam ir sliktā, mīseklīga atmiņa, turpretim neapzinātais apbruņots ar pavisam apbrīnojamu, nemaldīgu atmiņu, kas, mums nemanot, smalki atzīmē visniecīgākos atgadījumus un notikumus

\*) Cik daudz nepamatotu baiļu vai dažāda apmēra „instinktīvu antipatiju“ (dažreiz tās tik tikko vairs samānāmas) šādā ceļā neiekļūst plašos slāņos; kādas liekas ciešanas mēs visi bez izņēmuma nesagādājam paši sev! Un tā tas ik kurā katrā dzīves nozarē, tikai aiz tā iemesla, ka mēs, juzdamies „launu neapzinātu autosugestiju“ sagandēti, vienmēr tūlīt neķeramies pie drošā pretlīdzekļa — „labdarīgās apzinātās autosugestijas“, kas izbeidz istenībā nepamatotas ciešanas.



mūsu dzīvē. No otras puses, viņš ir ļoti lētticīgs un pieņem bez kritikas visu, ko tam saka. Bet tā kā neapzinātais „es“ ar smadzeņu palīdzību atstāj izšķirošu iespaidu uz visu mūsu organu darbību, tad notikumi norisinās gluži neticamā kārtā: mūsu neapzinātajam „es“ vajaga tikai iedomāties, ka viens vai otrs organs darbojas labi vai neapmierinoši, vai ka mums ir šāda vai tāda sajūta, un tūlīt minētais organs patiesi darbojas labi vai neapmierinoši un mums tiešām ir šāda vai tāda sajūta, ko neapzinātais „es“ sev iztēlojies.

Tomēr neapzinātais nosaka nevien visu mūsu organu darbību, bet arī visu mūsu rīcību veiksmi vai neveiksmi, lai šīs rīcības būtu kādas būdamas.

Tā saucamā iedomu spēja arī ir tikai nezināmā „es“ viena puse; pretēji pieņemtajam ieskatam es apgalvoju, ka visas mūsu rīcības iziet taisni no šīs iedomu spējas, arī tad, kad mūsu griba ceļ pret tām ierunas, jā, taisni tādā gadījumā tas notiek vispilnīgākā mērā.

### 3. Griba un iedomu spēja.

Izplatītākās vārdnīcās vārdam „griba“ uzejam sekošu izskaidrojumu: „spēja brīvi sev izvēlēties kaut kādu rīcību“. Mēs to pieņemam kā apstiprinātu patiesību, bet tomēr tas ir nepareizi pašos pamatos; jo šo gribu, kam mēs uzticamies kā cietai klintij, katru reizi uzvar, kad tai iznāk cīnīties ar iedomu spēju. Tas ir likums visstingrākā nozīmē, likums, kam nav neviena izņēmuma.

Pēdējais apgalvojums liksies briesmīgs cilvēkdabas pazemojums, patieso faktu sagrozījums, kuŗa nolūks radīt efektu; bet es jums saku: tā ir patiesība, tīra patiesība! Kas grib pārliecināties par to, lai atver tikai acis, apskatās apkārt un mācās saprast, kas atklājas viņa skatam. Tad viņš redzēs, ka šo tezi nevar uzlūkot ne par teoriju, kas grābta no gaisa, ne par slimu smadzeņu izdomu, bet gan par vienkāršos vārdos ietērtu īstenību.

Pieņemsim, ka noliekam zemē desmit metru gaŗu un

divdesmit piecu centimetru platu dēli. Protams, katrs varēs iet no viena gala uz otru, nenoiedams no dēļa. Bet nu iedomāsimies šo pašu mēģinājumu citādos apstākļos: šis pats dēlis, teiksim, kā laipa savieno abus katedrales torņus. Kas gan vēl iespēs noiet pa šādu laipu kaut vai tikai vienu metru? Vai starp maniēm šīs dienas klausītājiem ir kaut viena vienīga persona, kas uzdrošinātos izdarīt tādu darbu? Saprotams, nē. Jūs nepagūtu noiet ne pāris soļu, kad jūs sagrābtu drebuļi; kaut arī jūs visstiprākā mērā sasprindzinātu savu griebas spēku, jūs tomēr katrā ziņā nogāztos.

Kādēļ gan nekrīt, kad dēlis atrodas zemē, un kādēļ krīt, kad tas ierīkots augstu gaisā? Tādēļ, ka pirmā gadījumā vienkārši iedomājas: nav jau nekāda liela māksla noiet līdz dēļa galam; kamēr otrā gadījumā iedomājas, ka tas nav iespējams.

Pie tam vienmēr jāpatur vērā šis apstāklis: cilvēks gan griebs katrā ziņā iet uz priekšu, bet vienkāršā iedomā, ka tas nav iespējams, izrādās par nepārvaramu šķērslī.

Jumiķi un namdari tikai tamdēļ spēj staigāt pa šaurām plankām, ka viņi iedomājas to varam.

Galvas reibšana ceļas vienīgi no iztēla, ka mēs kritīsim; šis iztēls tūlīt pārvēršas darbībā, kaut arī mūsu griba tam pretotos visiem spēkiem, un iztēlotās darbības pārvēršanās īstenā darbībā notiek visātrāk, ja mēs vissīvāk turamies tam pretīm.

Aplūkosim to gadījumu, kad cilvēku moca miega trūkums. Ja viņš negrib sevi spiešus spiest aizmigt, tad viņš mierīgi gul savā gultā. Bet jo vairāk viņš pūlas aizmigt, jo možāks un pat nemierīgāks viņš jūtas.

Visiem pazīstams novērojums, ka kāda cilvēka vārds, kuŗš liekas aizmirsies, stūrgalvīgi neļaujas notverties, ja viņa dēļ stipri lauza galvu; bet tiklīdz atmet domas: „šis vārds man aizmirsies“ un viņu vietā liek apgalvojumu: „Viņš jau atkal man iešausies prātā“, pienāks, protams, brīdis, kad vārds atradies pilnīgi pats no sevis, bez jebkādam pūlēm.

Ja starp maniēm šīs dienas klausītājiem ir kāds riteņbraucējs, lai tas atminas savus pirmos mēģinājumus. Viņš

sēdēja uz velosipeda, bij krampjaini aptvēris stūres tu-rekļus, un viņu pilnīgi nomāca bailes krist. Pēkšņi viņš ierauga uz ielas aizsprostojumu vai braucošus ratus; viņš mēģina izvairīties no šī šķēršļa, bet taisni tas, kas vis-vairāk mocās un pūlas, droši uzskries tiem virsū.

Kam gan nav reiz uznākusi smiešanās lēkme? Cil-vēku sagrabj neatturami smiekli, un jo vairāk tos grib savaldīt, jo stiprāki tie kļūst.

Kas tad nu īsti visos šais gadījumos ir norisinājies mūsu dvēselē? Es nevēlos krist, bet ne par ko nevaru izsargāties no krišanas; es tik labprāt vē-lētos gulēt, bet nevaru; vēlētos atminēties tā-das un tādas kundzes vārdu, bet nevaru; vēlē-tos izvairīties no šī šķēršļa, bet nevaru; vēlē-tos gan saturēt smieklus, bet nevaru.

Tā tad skaidri redzams, ka visos šais konflikto-s iedomu spēja arvienu, bez izņēmuma, sakauj gribu. Tas pats sakāms par šādu gadījumu: virsnieks, būdams savas rotas priekšgalā, arvienu aizrauj kareivjus uzbrukumā, kad viņš neliek manīt ne mazāko šaubīšanos; turpētim saucienam: „lai glābjas, kas var!“ gandrīz katru reizi seko vismežonīgākā bēgšana. No kam tas ceļas? Pirmā ga-dījumā kareivjiem iedvesta i e d o m a, ka tiem jāmetas uz priekšu, kamēr otrā gadījumā viņi i e d o m ā j a s, ka viņi uzvarēti un tikai ātra bēgšana var glābt tiem dzīvību.

Kad Panurgs kādā jūras braucienā tirgotājam, kam gribēja atriebties, atpirka lielāko tekuli viņa aitu barā, viņš ņēma vērā, ka priekšzīme, t. i. iedomas pielip; šo te-kuli viņš iemeta jūrā: viņš zināja, ka viss bars lēks tam pakal.

Mums cilvēkiem lielākā vai mazākā mērā ir šāds ga-nāmpulka uzskats. Sveša priekšzīme aizrauj mūs līdzī pret mūsu gribu un nodomiem, jo mēs i e d o m ā j a m i e s, ka nevaram citādi rīkoties.

Tā es varētu minēt tūkstošiem citu piemēru, bet tas būtu pārāk smags pārbaudījums jūsu pacietībai. Tikai sekošais fakts man vēl jāuzsver, jo tas būs skaidrākais pierādījums, ka iedomu spējai, citiem vārdiem, n e a p-z i n ā t a j a m „es“ cīņā ar gribu piemīt varens spēks.

Tā dažs labs žūpa labprāt atmestu dzeršanu, bet tas



viņam neizdodas. Kad šādus cilvēkus izprašņā, viņi dažreiz gluži atklāti atbild, ka viņi ļoti labprāt dzīvotu sātīgi, alkohola dzērieni viņiem esot pat pretīgi, bet dzeršanas netikums viņus neatturami pievelkot, un ka viņi zinot gan, cik lielu postu dzeršana tiem atnes, bet viņi vienkārši nevarot sev līdzēt, lai gan to ļoti gribot ...

Tāpat ir „noziedznieki aiz ieraduma“, kas savus nedarbus izdara gluži pret savu gribu; ja viņiem prasa, kas tos spiedis uz noziegumu, tad dzirdama atbilde: „Es nevarēju citādi, mani it kā dzina kāds, it kā pārvarēja.“

Kā žūpas, tā noziedznieka izsacījumi saskan ar patiesību; viņiem patiesi jāpadodas saviem ļaunajiem dziņiem, jo viņi iedomājas, ka nespēj tiem pretoties.

Un lepnā pacilātībā mēs vēl lielamies ar savu gribas brīvību, ar spēju pašiem noteikt savu rīcību un tomēr esam tikai necīgas paraustāmās lelles, kas drikst kustēties tikai no iedomu spējas žēlastības. Bet mēs vairs neizturēsimies kā nožēlojamas marionetes, tiklīdz pratīsim apzinīgi vadīt savu iedomu spēju.

#### 4. Sugestija un autosugestija.

Pēc sacītā varam gan iedomu spēju salīdzināt ar upes krācēm: vai tam nelaimīgajam, kas tur iekrīt! Neatturami viņu rauj projām, kaut arī viņš, saņēmis it visu savu gribas spēku, pūlētos sasniegt glābēju krastu. Nesavaldāma izliekas šī kalnu upe; bet speciālists prot viņu novadīt un ar hidrauliskas ierīces palīdzību pārvērst kustībā, siltumā un elektrībā.

Ja ar šo salīdzinājumu vēl nepietiek, tad iztēlosimies iedomu spēju kā mežonīgu kumeļu bez iemauktiem un pavadas. Kas gan te jātniekam cits atliktu, kā ļauties nesties turp, kurp zirgam iepatīkas? Un ja tas sāk skraidīt, tad jājiens viegli var beigties grāvī. Bet ja jājējam izdodas uzlikt savam kumeļam iemauktus, tad lomas tūlīt mainās. Brīvā apkārtskraidīšana zirgam beigusies; tagad jājējs viņu vada.

Kad nu esam aplūkojuši neapzinātā „es“ jeb iedomu spējas milzīgo varu, es gribu rādīt, ka šī šķietami neval-



dāmā būtne uzvarama tik pat viegli kā upes krāces vai mežonīgs zirgs.

Bet iekams dodamies tālāk, mums vispirms noteikti jādefinē divi bieži lietoti izteicieni, jo viņu parastajā lietošanā redzam zināmu jēdzienu sajukumu. Tie ir vārdi *sugestija* un *autosugestija*.\*)

Kā tad saprotams vārds *sugestija*? Te būtu iespējama šāda definīcija: „Process, kas norisinās tādējādi, ka kāda doma tiek uzspiesta cita cilvēka smadzenēm.“ Vai tad kaut kas tamlīdzīgs maz notiek? Īstenībā nē. Kā patstāvīgs process *sugestija* nav nemaz sastopama; viņas nepieciešamais priekšnoteikums ir tas, lai *sugestējamā* personā viņa pārvērstos par *autosugestiju*. Bet šo jēdzienu definēsim šādā kārtā: „Iespēja pašiem panākt, ka kāda doma mūsos iesakņojas.“ Var kādam kaut ko *sugestēt*; bet ja viņa neapzinātais „es“ šo *sugestiju* nepieņem, zināmā mērā nav viņu sagremojis, pārvēršot to par *autosugestiju*, tad šī *sugestija* sašķīst, neatstādama gluži nekādu iespaidu.

Esmu daudzkārt piedzīvojis, ka *sugestējot* citādi ļoti viegli lokāmiem cilvēkiem kādu gluži parastu domu, neguvu tomēr nekādus panākumus, jo šo cilvēku neapzinātais „es“ bij stājies pretīm manai *sugestijai* un nebija viņu pārvērtis par *autosugestiju*.

## 5. Autosugestija dzīvē.

Pirmāk es sacīju, ka iedomu spēju var savaldīt un vadīt, tāpat kā pieradina un iemāca mežonīgu zirgu vai kanalizē strauju upi. Priekš tam vajadzīgas divas lietas: vispirms jāzin (un to zin rets kāds), ka tas ir iespējams, un tad vēl jāpazīst līdzeklis, kā tas sasniedzams. Šis līdzeklis ir gluži vienkāršs. Nemaz negribot, neapzinātā „es“ tumsā, mēs viņu lietojam katru dienu, sākot no pirmā dzīves mirkļa; nepareizi lietots, tas, diemžēl, pārāk bieži izvēršas mums par vislielāko ļaunumu. Šis līdzeklis ir *autosugestija*.

\*) Iedvesme un pašiedvesme.

Parasti nodarbina tikai neapzināto autosugestiju, bet tagad vajaga vienkārši izlietot apzināto autosugestiju. Te rīkojas šādā kārtā. Papriekšu rūpīgi pārliet, vai kādai lietai būtu jāklūst par nodomātās autosugestijas priekšmetu, vai nē; saskaņā ar to, pie kāda lēmuma ved šīs saprātīgās pārdomas, vairākas reizes pie sevis jāatkārto, nedomājot ne par ko citu: „Tas un tas notiks; tas un tas būs vai nebūs“ u. t. t. Ja neapzinātais „es“ šādu sugestiju pieņēmis, t. i. pārvērtis par autosugestiju, tad sugestīvi iedomātais piepildīsies vārdu pa vārdam. Šādā iztulkojumā autosugestija ir tas pats, ko mēs apzīmējam ar vārdu hipnotisms; to es definēju vienkāršiem vārdiem: iedomu spējas darbība uz cilvēka dvēseli un miesu.

Šo neapstrīdamo iedomu spējas iespaidu ilustrēšu vēl dažiem piemēriem.

Ja sev iestāsta, ka var izdarīt kādu — pašu par sevi iespējamu — lietu, tad to arī izvedīs galā, lai tas būtu cik grūti būdams. Ja turpretim iedomājas, ka kādu ļoti vienkāršu lietu nav iespējams izdarīt, to patiešām nevarēs izdarīt, un kurmja rakumi izlikšies kā nepārejami kalnu strēķi.

Tas redzams pie neurastenikiem, kad viņi nepalaužas ne mazākajām pūlēm; tad viņi nereti nespēj noiet ne desmit soļus, nejuzdamiēs noguruši līdz nāvei. Un kad nu tādi neurasteniki pūlas izklūt no paguruma, viņi grimst savā bēdīgajā stāvoklī vēl dziļāk, tāpat kā slīkstošie, izmisumā mēģinot glābties, vienmēr iekuļas taisni vēl dziļāk dūņās un pineklīgās ūdens zālēs.

Kaut kas līdzīgs novērojams arī kuņā katrā sāpju sajūtā: vajaga tikai iedomāties, ka tā pāries, un patiesi sāpes pamazām izgaist; no otras puses, tikai jāiztēlojas ciešanas, un acumirkli viņas patiesi ir klāt.

Ir cilvēki, kas pasaka iepriekš, ka tanī un tanī dienā, gluži noteiktos apstākļos viņiem uzbruks galvas sāpes, un viņu pareģojums piepildās: tanī dienā, nosacītajos apstākļos, viņi jūt galvas sāpes. Bet viņi paši sev sagatavojuši šīs ciešanas, gluži tāpat kā citi ar apzinātu autosugestiju spēj izdziedēt sāpes un mokas.

Es zinu gan, ka uzdrošinādamies izsacīt domas, kas runā pretīm pieņemtajām parašām un ieskatiem, cilvēks ļaužu acīs tūlīt kļūst par pilnīgu muļķīti. Bet kaut arī es cītiem izliktos jucis, es tomēr apgalvoju: ļoti daudziem cilvēkiem tikai tādēļ dvēsele vai miesa slima, ka viņi iedomājas sevi slimojam; dažs cilvēks nespēj kustēties, kaut gan ķermenī nav atrodams nekāds pahiruma cēlonis, tikai tādēļ vien, ka viņš iedomājas esam sevi pamirūšu. Taisni šādu slimnieku starpā var pieredzēt visātrākās, negaidītākās sekmes dziedināšanā.

Citi atkal ir laimīgi vai nelaimīgi tādēļ, ka viņi tikai iedomājas sevi laimīgus vai nelaimīgus, jo no diviem cilvēkiem, kuŗi atrodas pilnīgi vienādos apstākļos, viens spēj justies tik laimīgs, ka it neko vairs nevēlas, bet otrs tik nelaimīgs, ka gribētu labāk mirt.

Dažādās nervozitātes formas, stostīšanās, daždažādi baiļu stāvokļi, kleptomānija\*), daži pahiruma gadījumi u. t. t. ir tikai neapzinātā „es“ radītas parādības dvēselē vai miesā.

Bet ja neapzinātais „es“ ir mums daudzu ciešanu cēlonis, tad, no otras puses, viņš var arī izārstēt miesas un dvēseles kaites. Viņš nevien iespēj atkal izlabot paša nodarīto postu, bet arī ārstēt patiesas slimības; tik tāļu sniedzas viņa vara par mūsu organismu.

Ieejiet kādā istabā, kuŗā nekas un neviens jūs netraucēs, aizveriet acis, lai nekas jūsu prātu nenovirzītu sāpus, un mazu brītiņu domājiet tikai to: „Tas un tas pāries“, „tas un tas patiesi notiks“.

Ja pie tam lieta patiešām nonāk līdz autosugestijai, t. i. ja neapzinātais „es“ pilnīgi piesavinājies sniegtajam izteikšanai, tad arī domātais piepildīsies visbrīnīgākā kārtā.

Autosugestijas ceļā iegūtajām domām piemīt svarīgā īpašība, ka tās dzīvo mūsu garā, nerasniedzot mūsu apziņu, un savu esamību mums atklāj tikai ar saviem sasniegtajiem panākumiem. Bet vienam noteikumam ir milzīga, izšķiroša nozīme: autosugestijas lietošanai jānotiek bez jebkādas gribas

\*) Slimīga tieksme izdarīt noziegumus pret svešu īpašumu.



ie maisīšanās. Jo kad griba ar iedomu spēju saķil-  
dojas, kad domā apmēram tā: „Es gribu, lai tas un  
tas notiktu“, tad iedomu spējai vajaga tikai iebilst: „Tu  
gribi gan, bet tas tomēr nenotiks“, un domātais nevien  
netiks sasniegts, bet pat notiks gluži pretējais.

Šis novērojums ir ārkārtīgi svarīgs. Tas  
mums izskaidro, kādēļ gan, ārstējot gara slimības, vi-  
siem mēģinājumiem no jauna audzināt pacienta  
gribu ir tik bēdīgas sekmes. Jāpāriet tikai uz viņu  
iedomu spējas audzināšanu. Šai manas rī-  
cības savādībai jāpateicas par to, ka man bijis lemts sa-  
sniegt panākumus arī tādos gadījumos, kuŗos citas un ne  
tās sliktākās metodes pilnīgi sašķīdušas.

No maniem daudzajiem piedzīvojumiem, kuŗus esmu  
krājis un ļoti rūpīgi analizējis jau kopš divdesmit gadiem,  
izriet slēdziens, ko izsaku šādu likumu veidā.

1) Gribai un iedomu spējai cīnoties, pēdējā ar-  
vienu uzvar.

2) Gribai un iedomu spējai cīnoties, iedomu spē-  
jas stiprums ir tieši proporcionāls izlie-  
totajam gribas piepūlījumam.

3) Ja gribai un iedomu spējai ir viens un tas pats  
virziens, tad tās netiek vis saskaitītas, bet galīgais  
spēks ir līdzīgs abu enerģiju reizinājumam.

4) Iedomu spēja ir vadāma.

(Nupat minētie izteicieni „tieši proporcionāls izlie-  
tojam gribas piepūlījumam“ un „abu enerģiju reizinājums“  
nav saprotami burtiski, bet tiem tikai uzskatāmi jāizsaka  
manas domas.)

No sacītā varētu taisīt slēdzienu, ka īstenībā nevien-  
nam cilvēkam nevajadzētu būt slimam. Šis secinājums ir  
gluži pareizs. Darbojoties autosugestijai var gandrīz  
bez izņēmuma izgaistināt katru slimību; tiesa, šis ap-  
galvojums izklausās ļoti pārdrošs un maz ticams. Bet es  
jau arī nesaku: katra slimība izgaist katrā gadī-  
jumā, bet tikai: var izgaist. Tā ir tā starpība.

Bet lai cilvēki sāktu lietot apzināto autosugestiju, vi-



niem tas jāiemāca, tāpat kā viņus māca lasīt un rakstīt, vai ievingrina viņus muzikā u. t. t.

Tā tad, kā jau sacīts, autosugestija ir mums iedzimts dabas spēks; visu savu mūžu mēs ar to rotājamies, pašiem nezinot, tāpat kā zīdaiņa rociņas instinktīvi satver sudrabaino klabekli, kas pakārts virs viņa ratiņiem. Bet tā ir bīstama rotaļu lieta, kas, ja neuzmanīgi, neapzinīgi ar to rīkojas, var ievainot un pat nogalināt. Ja turpretīm to lietojam apzinīgi, tā var palikt par glābšanas rīku. Uz viņu var attiecināt to, ko Ezops esot sacījis par mūsu valodu: „Vislabākais un vissliktākais visā pasaulē.“

Turpmāk gribu rādīt, kā katrs pie sevis var piedzīvot apzinīgi lietotas autosugestijas labvēlīgo iespaidu.

Runādams par „katru“, es drusciņ pārspilēju, jo ir divas ļaužu šķiras, kuŗās apzinātā autosugestija grūti izvedama:

- 1) Garīgi atpakaļpalikuši, kuŗi nesajēdz, ko viņiem saka.
- 2) Cilvēki, kas negrib saprast.

## 6. Kā iemācīties lietot apzināto autosugestiju?

Principi, uz kuŗiem pamatojas mūsu mācības gaita, izsakāmi gluži īsi.

Vienā un tai pašā laikā var domāt tikai par vienu pašu lietu, t. i. divas domas var gan mūsu garā cieši sekot viena otrai, bet nevar tai pašā brīdī patiesi saplūst.

Katra doma, kas vienīgā valda par mūsu garu, mūsu acīs kļūst par patiesību un viņai piemīt dzīva realizētība. Tā tad, ja izdodas vest slimnieku uz domām, ka viņa ciešanas zūd, tad tās patiesi zudīs; ja kādam kleptomānam iedveš iztēlu, ka viņš vairs nezags, tad tiešām viņš vairs nezags u. t. t.

Pirmā brīdī varbūt liksies, ka nav iespējams cilvēku tik lēti pārveidot; patiesībā šis pārveidošanas un audzināšanas darbs ir ļoti vienkāršs. Vajaga tikai lietderīgu,

pakāpenisku mēģinājumu ceļā iemācīt skolēnam zināmā mērā apzinīgas domāšanas abeci, piemērojot uzskatāmības principu. Es te attēlošu šo mēģinājumu rindu; kad stingri turas pie maniem norādījumiem, tad par panākumiem katrs var būt pilnīgi drošs, ja vien nav darišanas ar cilvēkiem, kas pieder vienai vai otrai augšā minētai kategorijai.

**P i r m a i s** (sagatavošanas) mēģinājums. Lai skolnieks vispirms turas pavisam taisni, viņa ķermenim jābūt tik stīvam kā dzelzs gabalam, kājām visā garumā jābūt saspiestām kopā, bet tomēr pēdu locītavām jāpaliek viegli kustināmām kā šarnieriem; jāsaka mēģinājumu personai, lai viņa iedomājas, ka tā zināmā mērā ir dēlis ar eņģēm apakšgalā, un ka šīs dēlis stāv stāvus, atradami taisni līdzsvarā, kas iegūts ar lielām pūlēm. Vajaga pārliecinoši sacīt šai personai, ka mazliet pagrūžot no priekšas vai muguras, dēlim kā smagai masai jākrīt grūdienu virzienā, neizrādot ne mazāko pretestību. Nu dara skolnieku uzmanīgu uz to, ka viņu no muguras vilks aiz pleciem, ka viņam bez nekādas pretestības arī jākrīt mūsu rokās, griežoties savos šarnieros, t. i. visu laiku turot abu kāju pēdas cieši pie zemes. Tad viņu patiesi velk aiz pleciem atpakaļ. Ja mēģinājums neizdodas, tas jāatkārto tik ilgi, līdz izdodas pavisam vai puslīdz.

**O t r a i s m ē ģ i n ā j u m s.** Lai skolniekam īsti skaidri parādītu iedomu darbību, vispirms viņam pavēsta, ka viņu tūlīt uzaicinās tā domāt: „Es krītu atpakaļ, es krītu atpakaļ u. t. t.“, jāpiekodina, lai viņš lolo tikai šo vienu domu un nelauj iznirt nekādām citām pārdomām, lai nelauza galvu, piemēram, par to, vai varbūtējā kritienā viņš nesusīsies u. t. t.; lai viņš arī nekrīt atpakaļ mūsu dēl, bet lai vienkārši seko pievilkšanas spēkam, ja viņš to sajūt.

Māceklim liek stipri pacelt galvu, labās rokas dūri tur viņam zem pakauša, kreiso roku uz pieres, un saka: „Domājiet: es krītu atpakaļ, es krītu atpakaļ u. t. t. un patiesi krītat atpakaļ, krī-tat-at-pa-kaļ“ u. t. t. — Pie tam kreisā roka viegli jāvelk atpakaļ uz kreisajiem deņņiem, virspus auss; tanī pašā laikā l ē n i, ļoti lēni, bet ar vienmērīgu kustību atņem labās rokas dūri. Tūlīt sajūtams, ka skolnieks sāk krist atpakaļ un tad vai nu satu-

ras, jeb vai arī krīt tālāk. Pirmā gadījumā jāsaka skolniekam, ka viņš pretojies, nav vienkārši domājis sevi krītam, bet gan baidījies krītot ievainoties. Tas ir arī taisnība, jo bez šīs blakus domas viņš būtu apkritis kā blukis. Mēģinājums, tā tad, jāatkārto un šoreiz jārunā pavēlošā tonī, it kā skolnieku gribētu piespiest paklausīt. Tā tas jāturpina, līdz mēģinājums izdodas pavisam vai puslīdz. Dara labi, ja nostājas drusku aiz sugestējamās personas, turot viegli uz priekšu pastieptu kreiso kāju un stingri atsperoties uz atpakaļ atvilktais labās kājas, lai tādējādi kreiso kāju varētu ātri atraut un, mācāmajai personai krītot, netiktu pats nogāzts līdzī, it sevišķi, ja skolnieks ir smags.

**Trešais mēģinājums.** Skolnieks nostājas taisni pretīm savam apmācītājam, pie tam viņa ķermenim atkal jābūt gluži stīvam, bet pēdu locītavām vaļīgām; kājas piespiestas paraleli viena pie otras. Tad jāpieliek rokas pie viņa deniņiem, kuņģus tomēr nedrīkst spiest, acis nemirkšķinot, cieši jāskatās viņam tanī punktā, kur beidzas piere un sākas deguns, un jāsaka, lai viņš domā: „Es krītu uz priekšu, es krītu uz priekšu“, un jāatkārto pašam, uzsverot katru atsevišķu zilbi: „Jūs-krī-tat-uz-priek-šu, jūs-krī-tat-uz-priek-šu“, — pie tam visu laiku vajaga viņu cieši uzlūkot.

**Ceturtais mēģinājums.** Lai mācekļi sakrampē rokas un spiež pirkstus kopā, cik stipri vien viņš spēj, t. i. līdz rokas sāk viegli drebēt; tad viņu uzlūko tāpat kā iepriekšējā vingrinājumā un savām rokām aptver viņējās, pie kam tās viegli spiežamas, itkā gribētu viņam līdzēt pirkstus saspiest kopā vēl ciešāki. Tad viņam saka, ka tas nemaz vairs nespēj atņemt pirkstus citu no cita; ka skaitīs līdz trīs, un pie vārda „trīs“ tam jāmēģina atņemt vienu roku no otras, pie kam viņam aizvienu jādomā: „Es nevaru, es nevaru“ u. t. t. Un viņš redzēšot, ka viņš patiesi to nespēj. Tad ļoti lēni jāskaita „viens, divi, trīs“ un tūlīt jāpiebilst, izrunājot katru zilbi atsevišķi: „Jūs-ne-va-rat, jūs-ne-va-rat“ u. t. t. Ja mācāmais īsti cieši domā: „Es nevaru“, tad viņš ne tik vien nespēj atdabūt vienu pirkstu no otra, bet tie pat saspiežas arvienu vairāk kopā, jo vairāk viņš pūlas tos atraut citu no cita. Visā visumā, viņš sasniedz kaut ko pilnīgi pretēju tam, ko



vēlas. Pēc dažām sekundēm viņam saka: „Tagad domājiet: Es varu,“ un viņa pirksti tūlīt atšķirsies.

Pie tam vienmēr jāievēro, lai skats būtu vērsts uz līniju, kur beidzas piere un sākas deguns, un lai arī pats skolnieks nekādā ziņā nenovērstu savas acis no mūsējām.

Ja pamana, ka viņš rokas tomēr var atsvabināt, tad tā nav jāuzlūko par paša vainu; vainīgs ir mācāmais. Viņš nav diezgan stipri domājis: „Es nevaru“. Tas viņam jā-saka taisni acīs un jāatkārto.

Vienmēr jālieto pavēļu tonis, kuŗš neatļauj rasties ne mazākai nepaklausībai. Ar to nav sacīts, ka būtu jāpaa-stiprina balss; gluži otrādi, labāk paturēt parasto balss stiprumu, bet katru vārdu izrunāt skaidri un pavēloši.

Kad šis mēģinājums izdodas, tik pat labi izdosies visi citi, un ar tiem katrs viegli tiks galā, ja vien cieši turēsies pie augstāk pievestajiem norādījumiem.

Daža laba persona ir ļoti uztverīga; viņas viegli pazīstamas no tam, ka ar viņām ļoti viegla panākama pirkstu un locekļu sastindzināšana. Pēc divi trīs labi izdevušā-mies mēģinājumiem viņiem nemaz vairs nevajaga sacīt: „Domājiet par to un to“; viņiem saka, piemēram, gluži vienkārši, bet pavēlošā tonī, kas jālieto katram labam su-gestētājam: „Sataisiet dūri; tagad jūs vairs nevarat viņu attaisīt“; „aizveriet acis; tagad jūs vairs nevarat viņas at-vērt“ u. t. t.; un patiesi zināmajai personai it nemaz nav iespējams attaisīt dūri vai acis, lai arī viņa pūlētos diezīn kā. Pēc īsa brīža saka: „Jūs to varat!“ un sastingums tūlīt izzūd.

Šos mēģinājumus var bezgalīgi pārgrozīt; es pieve-dīšu tikai dažas iespējamības. Var pavēlēt salikt kopā plaukstas un sugestēt, ka viņas saaugušas; vai arī rokas uzlikt uz galda un sugestēt, ka viņas tur pielipušas; vai atkal zināmu personu iedvesmot tā, ka viņa nevar piecel-ties no sēdekļa; jeb vai liek viņai piecelties un iestāsta, ka tā nevar paiet; jeb vai arī noliek uz galda spalvas kātu un saka, ka tas sver simts kilogramu, tā ka neviens to ne-var pacelt u. t. t.

Atkal un atkal man jā-saka, ka visos šais mēģināju-mos ne tik daudz sugestija rada minētās parādības, kā autosugestija; meistara sugestija pēdējo tikai ierosina.



**Piezīme.** Iepriekšējo paskaidrojumu vienīgais mērķis ir rādīt, kādā veidā kāda cita persona var mācīt izvest mēģinājumus. Jāpiesargās pašam taisīt šos mēģinājumus, jo parasti kuņš katrs nevar iedzīvoties istajā stāvoklī, un tad viss noiet greizi.

## 7. Kā jārikojas, sugestējot dziedināšanas nolūkā?

Kad skolnieks izdarījis aprakstītos vingrinājumus un patiesi sapratis viņu kodolu, viņš ir nobriedis, lai to sugestētu dziedināšanas nolūkā. Viņš ir kā apstrādāts lauks, kuņā sēkla var uzdīgt un augt. Pirms tam viņš bij kā neapstrādāta zeme, kuņā sēkla būtu izkaltusi.

Lai zināmai personai trūktu kas trūkdams, lai viņai būtu miesas vai dvēseles kaites, vienmēr jārikojas tādā pašā kārtā un jāsaka šādi vārdi, kuņus var arī drusku pārgrozīt, raugoties pēc apstākļiem:

„Sēdiet!“ saka pacientam. „Aizveriet acis. Es ne-mēģināšu jūs iemidzināt; tas būtu lieki. Acis jums jāaiz-ver ņ tikai tādēļ, lai lietas, kuņas jūs redzat, nenovirzītu jūsu uzmanību. Sakait tikai sev, ka visiem vārdiem, kuņus es izrunāšu, jānostiprinās jūsu smadzenēs, jāiespiežas viņās, jāierokas tur, jāstāv stipri kā klintij un jāpaliek tur iekal-tjiem un ieraktiem uz visiem laikiem, tā ka arī pret jūsu grību, jums nezinot, gluži neizskaidrojamā kārtā, jums un jūsu organismam būs viņiem jāklausa. Vispirms es jums saku, ka trīs reizes dienā, agri no rīta, pusdienā vai va- karā, ēdamam laikam nākot, jūs sajūtīsīt izsalkumu, t. i. jūs nomanīsīt to patīkamo sajūtu, kas liek domāt vai sa- cīt: „Ai, ar kādu prieku es ēdīšu!“ Un patiesi, jūs ēdīsīt labprāt, ļoti labprāt, nekļūstot tomēr nesātīgi. Jūs stingri raudzīsīties uz to, lai košļātu savu ēdienu pamazām, tā ka tas pārvērstos gluži mīkstā biežputrā, kas pati no sevis vienmērīgi slid uz leju. Tādā gadījumā jūs varēsīt arī labi sagremot, t. i. ne kuņģī, ne zarnās jūs nemanīsīt ne sā- pes, ne citu ko nepatīkamu vai nelāgu. Apēsto barības vielu uzsūkšana notiks viegli, un jūsu ķermenis pārveidos šīs vielas par asinīm, spēku, enerģiju, īsi sakot: par dzī- vību.

„Tā kā jūs labi sagremojat, tad arī nesagremojamu daļu izmešana notiek bez grūtībām; katru rītu uzceldamies jūs jutīsiet vajadzību atvieglināties, un jums nekad nevajadzēs ķerties pie zālēm vai kāda mākslīga palīg-līdzekļa; rezultāts arvienu būs apmierinošs un gluži normal. Bez tam katru nakti, sākot no tā brīža, kad jūs aizmieģat, līdz tam momentam, kad jūs otrā rīta gribat atmosties, jūs gulēsiet dziļi, klusi un mierīgi, un jūs nemocīs neviens bailu pilns sapnis; atmostoties jūs jutīsities gluži vesels, jautrs un sveigs.

„Ja, no otras puses, kādreiz notiksies, ka jūs būsit bēdīgs vai drūms, ka jūs raizēsities un domāsit sērīgas domas, tad jūs kļūsit atkal gluži jautrs, tāpat kā citreiz atgadījās, ka jūs bez nekāda iemesla palikāt bēdīgs; sacīšu vēl vairāk: pat tad, kad jums patiesi iemesls raizēties un bēdāties, jūs tomēr nedarīsiet ne vienu, ne otru.

„Ja agrāk dažreiz jūs manijāt rodamies ātras dusmas vai nepacietību, tad no šī brīža sākot tas vairs nenotiks; turpretim vienmēr jūs būsit pacietīgs un prātīsit sevi savaldīt; pret lietām, kas līdz šim jūs sadusmoja un sakaitināja, turpmāk jūs būsit pilnīgi vienaldzīgs; šādas parādības jūs uzlūkosit mierīgi, gluži mierīgi.

„Ja jūs dažreiz nomākuši, vajājuši un pilnīgi sagraibuši slimīgi, neveselīgi iztēli, dažādas bailu jūtas, izbīļa sajūta, nepamatotas antipatijas, kārdināšanas vai sarūgtināts sapīkums, tad es vēlos, lai viss tas nozūd no jūsu iedomu spējas aploka un lai tas izplūst un izgaist kā tālā mākonī, līdz no visa vairs nekas nepaliek pāri. Kā mostoties izklīst sapnis, tāpat iznīks visas šīs tukšās iedomas.

„Piebildīšu, ka visi jūsu organi strādā labi; sirds pukst normali, un asins riņķošana norit kā pienākas; plaušas darbojas teicami, kuņģis, zarnas, aknas, žults pūslis, nieres un pūslis funkcionē gluži normali. Ja kāds no tiem pašlaik nedarbojas gluži normali, tad šī novēršanās no normas katru dienu kļūs mazāka, līdz drīzā laikā viņa būs izzudusi pavisam, un organs strādās atkal kā vajaga.

„Beidzot, ja kāds no tiem kaut kādā ziņā ievainots, tad šādi ievainojumi dzīs jo dienaš, jo ātrāk, un drīz vien būs izārstēti. (Te ir reize pieminēt, ka šādā kārtā organs

var sadzīt, pašam nemaz nezinot, ka viņš ievainots. Auto-sugestijas — „ar katru dienu man visādā nozīmē klājas labāk un labāk“ — vadīts, neapzinātais „es“ atstāj savu iespaidu uz zināmo organu, ko viņš aizvienu prot atrast.)

„Taisīšu vēl sekošo, ārkārtīgi svarīgo piezīmi. Ja jūs līdz šim esat sajutuši zināmu neticību paši sev, tad apgalvojot jums, ka šī neticība pakāpeniski izzudīs; viņa pārvērtīsies savā pretstatā: viņas vietā stāsies pašpaļāvība, dibināta uz to mums visiem piemītošo spēku, kuŗa robežas tagad nav nemaz vēl nospraužamas. Šī pašpaļāvība nepieciešama katram cilvēka darījumam. Bez pašpaļāvības nav sasniedzams it nekas, ar pašpaļāvību ir viss (tikai jāievēro: s a p r ā t a robežās). Tā tad jūs iegūsit pašpaļāvību un šī paļāvība dod jums nesatricināmo pārliecību, ka visu, ko uzsāksit (kamēr vien uzstādītie mērķi ir s a p r ā t ī g i), jūs veiksit labi, pat ļoti teicami, kā arī visu to, kas ietilpst jūsu pienākumos.

„Kad nu jūs, tā tad, gribat kaut ko saprātīgu pasākt vai arī jums izpildāms kāds pienākums, tad domājiet vienmēr, ka tā lieta ir viegla kā bērnu spēle, ka izteicieni: grūti, neiespējami, neiet, es tur neko nevaru darīt, es nevaru citādi... uz visiem laikiem izstripoti no jūsu vārdnīcas; tie ir nespēcīgi, nelatviski vārdi. Spēcīgi latviska ir tāda valoda: t a s i r v i e g l i u n e s t o v a r u. Uzskatot savu nodomu par vieglu, tas jums tiešām paliks viegls, kamēr citiem varbūt viņš liksies grūts. Darāmo jūs izdarīsiet ātri un labi un pie tam nemaz nenopūlēsities, jo darbs taču jums nekādas pūles neprasis. Bet ja jūs būtu sev iestāstījuši, ka jūsu nodoms ir grūts vai pat neizvedams, tad jums gan arī būtu bijusi taisnība, bet tikai aiz šādu iedomu vainas.“

Vispārējās sugestijas, kas dažam labam liksies pārāk garas un plašas un pat bērnišķīgas, bet kas tomēr vajadzīgas, papildināmas specialām sugestijām, kas zīmējas taisni uz tā slimnieka apstākļiem, ar kuŗu pašlaik nodarbojas.

Visas šīs sugestijas norunājamas monotoni, itkā jūs gribētu slimnieku ieaijāt miegā, tomēr svarīgākie vārdi jāuzsver, tā, ka ja arī pacients netiek iemidzināts, tad vis-



maz viņu pārņem pa pusei tāds kā snaudiens, kuŗā nogrimis, viņš it neko vairs nedomā.

Kad visa sugestiju rinda nobeigta, sakāms vēl sekošais: „Ar vienu vārdu sakot, es vēlos, lai jūs iegūtu teicamu miesas un gara veselību, labāku nekā to, kas jums līdz šim bija dota. Tagad es skaitīšu līdz trim, un tiklīdz izsacišu vārdu „trīs“, jūs atvērsit acis un iznirsit no sava tagadējā stāvokļa, bet iznirsit gluži mierīgi; turklāt jūs būsit pilnīgi nomodā un nemaz nebūsit apmiegojies, nedz arī kaut tikai drusku noguris; gluži otrādi, jūs jutīsities stiprs, spēcīgs, veikls, spirts, dzīvības pilns, bez tam jūs būsit jautrs, ļoti jautrs un vesels visādā nozīmē. Viens, divi, trīs.“

Pie vārda „trīs“ ārstējamais atver acis un parasti pasmaida, tā izrādot savu apmierinātību un patiku, kas apstaro visu viņa seju.

Dažreiz — bet tas notiek tikai retos gadījumos — viņš ir uz vietas izārstēts; parasti slimais sajūt vispārēju atvieglinājumu, viņa miesas sāpes vai dvēseles ciešanas pa daļai vai pavisam zudušas, bet tikai uz zināmu laiku.

Visādā ziņā sugestija biežāk vai retāk jāatkārto, atkarībā no tam, ar kādu personu ir darīšana, bet jālūkojas, lai, ārstējamā veselībai un sajūtai labojoties, starpbrīži tiktu attiecīgi pagarināti, līdz tie pavisam nav vairs vajadzīgi, t. i. līdz panākta pilnīga izdziedināšana.

Iekams ārstējamo atlaiž, saket viņam labi pārliedziņoši, ka viņa dziedināšanas rīks ir viņa paša rokās, ka jūs zināmā mērā esat tikai skolotājs, kas viņam rādījis, kā apieties ar šo rīku, un ka turpmāk nepieciešama viņa paša līdzdarbība.

Viņam, tā tad, rītos pirms celšanās un vakaros īsi pirms gulētiešanas jāaizver acis un domās jāpārceļas jūsu, viņa skolotāja, tuvumā, tad viņam gluži vienmuļīgā balsī divdesmit reizes (noskaitot pie auklas divdesmit mezgliem) jāatkārto šis teikumiņš: „Ar katru dienu man visādā nozīmē klājas labāk un labāk“, pie kam iekšēji viņam jāuzsver vārdi „visādā nozīmē“, jo tie taču var zīmēties kā uz dvēseli, tā uz miesu. Šī vispārēji noturētā sugestija ir sekmīgāka par specialām sugestijām.



Viegli saprotams, kāda loma šai darbībā pienākas sugestētājam. Viņš nav nekāds bargs kungs, kas pavēl, bet gan draugs, vadonis, kas slimnieku soli pa solim pavada atvесеlošanās ceļā. Tā kā visas sugestijas notiek slimnieka interesēs, tad viņa neapzinātais „es“ ir pilnīgi gatavs tās piesavināties un pārvērst par autosugestijām. Ja jau lietas ir tik tālu, tad izdziedināšana nav ilgi jāgaida.

### 8. Mūsu metodes priekšrocības.

Nupat attēlotai metodei ir tādas sekmes, kas jāsauc par brīnišķīgām. Tur arī nav nekā dīvaina. Rīkojoties tā, kā es ieteicu, nekad nepiedzīvos neizdošanos, ja nerēķina divas augstāk minētās kategorijas; bet tās, par laimi, neaizņem ne trīs procentus no visiem cilvēkiem.

Ja no manas rīcības novēršas tikai tādējādi, ka tūlīt pašā sākumā lūko pacientu iemidzināt, nesniedzot nekādas paskaidrojuma, nedz izdarot sagatavošanas mēģinājumus, kas katrā ziņā vajadzīgi, lai ārstējamais sugestiju pieņemtu un pārvērstu autosugestijā, tad sekmēsies tikai ar ārkārtīgi jūtīgām personām, kuŗu ir maz.

Pienācīgi vingrinoties, katrs var to panākt; bet tikai nedaudzi kļuvuši tik tālu bez tā ievada, kas man šķiet ieteicams un kas, starp citu, paveicams dažās minūtēs.

Agrāk es turējos pie domām, ka sugestija pilnīgi var darboties tikai uz iemidzinātiem, un tādēļ es arī centos savus pacientus iemidzināt; bet kad es pārlicinājos, ka tas nav katrā ziņā vajadzīgs, es atsacījos no šīs rīcības, lai pasargātu ārstējamo no bailēm un uztraukuma, kas viņu gandrīz katru reizi sagrauj, tiklīdz viņš dabū zināt, ka viņu iemidzinās. Šīs bailu lēkmes ir arī par iemeslu tam, ka bieži viņš netīši pretojas visiem iemidzināšanas mēģinājumiem. Ja turpretim viņam apgalvo, ka viņu nemaz negrib iemidzināt, ka tas nemaz nav vajadzīgs, tad tādējādi iegūst viņa uzticību; viņš mūs uzklausīs bez bailēm, bez jebkādam blakus domām, un ļoti bieži gadās, ka viņš, ja arī ne pirmo reizi, tad vismaz pēc nedaudziem sesansiem, ļaуjas ieaijāties no mūsu balss vienmuļīgās ska-

nas un iegrīms dzīlā miegā; atmodies viņš ļoti brīnas, ka tomēr gulējis.

Ja kādam manam klausītājam tas neliekas īsti ticami, tad man viņš tikai vienkārši jāpalūdz: „Atnāciet pie manis un pārliecināties paši savām acīm.“

Bet es negribu iegalvot, ka sugestija izdarāma un autosugestija sasniedzama vienīgi nupat attēlotā veidā. Sugestijai var likt darboties arī bez nekādas iepriekš-sagatavošanas un pacientam par to neko nezinot. Aplūkosim šo gadījumu: kad ārsts, kas taču jau aiz sava vārda dara uz pacientu sugestīvu iespaidu, paziņo slimniekam, ka viņa kaite nav izārstējama, tad šis ārsts slimniekam iedvēsīs dažreiz ļoti liktenīgu autosugestiju. Ja turpretīm ārsts saka slimajam, ka viņa stāvoklis ir gan nopietns, bet, rūpīgi kopjot, viņš ar laiku to atkal uzlabos, tikai viņam jābūt ļoti pacietīgam, tad dažu labu reizi, un pat ļoti bieži, viņš jau ar šo diagnozi vien sasniegs pārsteidzošus panākumus ārstēšanā.

Cits piemērs: kad ārsts, pacientu izmeklējis, pasniedz recepti, nedodams pienācīgos norādījumus, tad diezin vai parakstītās zāles daudz ko līdzēs; ja turpretīm viņš pacientam paskaidro, kādos apstākļos katrs medikaments ieņemams un kādas tam sagaidāmas sekas, tad šis paredzētās sekas būs gandrīz pilnīgi drošas.

Lai šeit klātesošie ārsti vai kollegas aptiekari neierauga mani nekādu ienaidnieku; drīzāk jau es esmu viņu labākais draugs. No vienas puses, es izsaku vēlēšanos, lai medicīnas fakultātes mācības planā uzņemtu arī sugestijas teoriju un praksi, par svētību ir slimniekiem, ir pašiem ārstiem. No otras puses, es gribētu uzstādīt šādu principu: lai ārsts paraksta katram slimniekam, kas pie viņa griežas, vienu vai vairākus medikamentus, kaut arī tie nebūtu nemaz vajadzīgi. Jo kad slimnieks iet pie ārsta, viņš grib dabūt zāles, kas viņu izārstēs. Viņš nezina, ka izveseļošanās parasti panākama ar higienu un dieti; tās viņam šķiet blakus lietas. Viņš tic tikai zālēm.

Pēc maniem ieskatiem, slimnieks būs neapmierināts, ja ārsts viņam ieteiks tikai kaut kādu dieti, bez zālēm; pacients domā, ka tādēļ jau viņam nebija vērts uzmeklēt ārstu, ja viņš nedabūn neko norījamu, un bieži vien viņš

tad skrien pie cita ārsta. Tādēļ es uzskatu par nepieciešamu, ka ārsts vienmēr kaut ko paraksta, bet pēc iespējas ne kādu no tiem „speciallīdzekļiem“, kuŗi it visur izslāvēti un kuŗu vērtība bieži vien slēpjas tikai uz šādas reklamas dibinātā publikas uzticībā, bet gan paša izmeklētus ārstniecības līdzekļus, pret kuŗiem slimniekam ir vēl lielāka uzticība nekā pret tām skanošā vārdā nosauktām pilēm un pulveriem, ko viņš bez receptes viegli var dabūt katrā aptiekā.

### 9. Sugestijas darbības veidi.

Lai īsti aptvertu sugestijas vai, drīzāk, autosugestijas nozīmi, jābūt skaidrībā tikai par sekošo: neapzinātais „es“ noteic visas mūsu organiskās darbības. Tiklīdz mēs viņam augstāk minētā veidā iestāstam, ka organam, kas strādā nenormāli, jāfunkcionē normāli, tūlīt zināmajam organam tiek dota attiecīga pavēle. Organs izrādās ļoti padevīgs un atkal sāk strādāt kā pienākas, ja arī ne tūlīt, tad vismaz pamazām, pēc kāda laika.

No šī viedokļa vienkārši un saprotami izskaidrojams, kādā kārtā ar sugestiju iespējams apturēt asiņošanu, izārstēt cietu vēderu, nodzīt augoņus, dziedināt pamirusus, tuberkulozes vātis un vaļējus venu piepampumus u. t. t.

Piemēram izvēlos zobu asiņošanas gadījumu, ko novēroju pie zobārsta Gotē (Gauthé) Truā. Kāda jauna meitene, kas ar manu palīdzību bija izārstējusies no astmas, kuŗa viņu mocīja astoņus gadus, kādu dienu man stāstīja, ka viņa gribot likt izraut zobu. Tā kā es zināju, ka meitene ļoti jūtīga, es ieteicu viņai izdarīt šo zoba raušanu pilnīgi bez sāpēm. Protams, viņa priecājās un bija mierā; mēs norunājām iet kopā pie zobārsta. Noteiktā dienā mēs tur ieradāmies, es nostājos meitenes priekšā, cieši skatos viņā un saku: „Jūs neko nemanat, jūs neko nemanat, jūs neko nemanat“ u. t. t. un, sugestiju nepārtraukdams, dodu zobārstam zīmi. Tūlīt zobs ir laukā, pie kam D... jaun kundze nav ne acis pamirkšķinājusi. Kā jau tas bieži notiek, sāk plūst asinis. Neķeroties ne pie kādiem asins



apturēšanas līdzekļiem, es saku zobārstam, ka mēģināšu to panākt ar sugestiju; es tomēr pats rēzināju, kas notiks. Tā tad es lūdzu D... jaunkundzi, lai viņa cieši uz mani skatās, un sugestēju viņai, ka divu minušu laikā asiņošana beigsies pati no sevis. Meitene vēl drusku izspļauj asinis, tad tas pāriet. Es lieku attaisīt muti, un mēs divi ārsti konstatējam, ka smaganu caurumā radusies sarecējušu asiņu spundīte.

Kā izskaidrojams šāds notikums? Notikums ir gluži d a b i s k s : domas — „asiņošanai jāapstājas“ — vadīts, neapzinātais „es“ pavēlēja venu un arteriju pēdējiem atzarojumiem neļaut vairs asinīm iztecēt; paklausīgi viņi saspiedās kopā, tāpat kā viņi būtu to darijuši, mākslīgiem asins apturēšanas līdzekļiem pieskaroties, piemēram, lietojot „adrenalinu“. Tādā pašā kārtā izskaidrojama, teiksim, šķiedraina pampuma izžušana. Ja neapzinātais „es“ uztvēris domu „pampumam jāizzūd“, tad smadzenes pavēl savilkties tiem asinstraukiem, kas pampumu baro. Tas tad arī notiek, arterijas streiko, bloķē pampumu, un tā kā barību tas vairs nesaņem, tad viņš iznīkst, tiek uzsūkts, iežūst un nozūd.

## 10. Sugestijas izlietošana gara slimību un iedzimto vai iegūto rakstura kļūdu gadījumos.

Mūsu dienās tik plaši izplatīto neurasteniju parasti izārstē ar bieži atkārtotu manas metodes garā izvestu sugestīvu dziedināšanu. Man bijusi laime palīdzēt izārstēt daudzus neurasteniskus, kam nekāds cits dziedināšanas veids nevarēja neko līdzēt. Kāds no šiem slimniekiem bija pat veselu mēnesi pavadījis kādā Luksemburgas nervu slimnīcā, un tomēr viņa stāvoklis nemaz nebija uzlabojies. Pie manis viņš sešas nedēļas bija pilnīgi izārstēts un tagad ir laimīgākais cilvēks pasaulē, kamēr ilgu laiku viņš sevi uzskatīja par pašu nožēlojamāko. No slimības atgriešanās viņam nav ko būties, jo es viņam esmu iemācījis pašārstēšanos ar apzinātas autosugestijas palīdzību, un viņš brīnum labi prot šo autosugestiju lietot.

Ja jau sugestija atnes labumu, ārstējot dvēseles un

miesas slimības, tad viņa varēs darīt vēl daudz lielākus pakalpojumus visai cilvēku sabiedrībai, padarot labošanas iestāžu nelaimīgos jaunos iemītniekus par godīgiem cilvēkiem, kamēr tagad viņi, no turienes nākdami, parasti papildina noziedznieku armijas rindas.

Nemēģiniet man iebilst, ka tas nav iespējams. Tas ir iespējams, un tam man ir bagātīgi pierādījumi.

Tūlīt minēšu divus ļoti zīmīgus gadījumus. Bet pa priekšu es labprāt iespraustu starpā kādu piezīmi. Lai labi saprastu, kā sugestija darbojas, dziedinot gara vainas, ķeršos pie kāda salīdzinājuma palīdzības. Iztēlosimies smadzenes kā dēli ar iedzītām dzelzs tapiņām, kuras apzīmē mūsu domas, ieradumus un dziņas, kas nosaka mūsu darbību. Ja pamanām kādam cilvēkam sliktu domu, sliktu ierašu, sliktu dziņu, īsi sakot sliktu tapiņu, tad mēs ņemam citu tapiņu, kas apzīmē vēlamu domu, derīgu ieradumu, slavējamu dziņu, pieliekam viņas tievo galu pie vecās tapiņas resnā gala un šitam ar veseri virsū, t. i. mēs laižam darbā sugestiju. Jaunā tapiņa, piemēram, iespiežas dēlī vienu milimetru dziļi, kamēr vecā par vienu milimetru tiek izspiesta pa otru pusi ārā, un tā pēc tik un tik vesersitieniem vecā tapiņa izkritis pavisam laukā un viņas vietu ieņems jaunā.

Tagad atgriezšos pie abiem maniem gadījumiem.

Vienpadsmit gadu vecais zēns M... no Truas bija gultas slapinātājs un arī dienā viņu piemeklēja šī nepatīkamā klizma, kā tas parasti notiek tikai ar gluži maziem bērniem. Bez tam kā kleptomans viņš juta slimīgas zagšanas tieksmes un nešpetni meloja. Uz viņa mātes vēlēšanos es viņu ārstēju ar sugestiju. Pēc pirmā seansa nepatīkamie „nelaimes gadījumi“ izbeidzās vismaz dienā, bet ne naktī. Pamazām tad arī tie kļuva retāki, un pēc dažiem mēnešiem viņš bija pilnīgi izārstēts no gultas slapināšanas. Līdz ar to mazinājās arī zagšanas tieksmes, un pēc pusgada viņš nezaga vairs nemaz.

Šī bērna astoņpadsmit gadu vecais brālis sajuta briesmīgu naidu pret kādu citu brāli. Tiklīdz viņš bij izdzēris glāzi vīna vairāk nekā parasts, viņu itkā kāds grūda gāzties ar nazi uz brāli. Viņam bija drūma nojauta, ka kādu

dienu tas patiesi arī notiks. Viņš juta jau arī, kā viņš pēc izdarītā nozieguma raudot sabruks pār nokautā ķermeni.

Es arī viņu ārstēju ar sugestiju. Sekmes bija brīnīšķīgas. Pēc pirmā seansa viņš bija izārstēts. Viņa naidis pret brāli bija kā slaucīt aizslaucīts, no tā laika abi bija labi draugi, katrs darīja to, ko varēja otram no acīm nolasīt.

Es viņu vēl ilgu laiku paturēju acīs. Liksta vairs neatgriezās.

Ja ar sugestiju var sasniegt tādus panākumus, vai tad neliekas ne tikai iespējami, bet pat nepieciešami vajadzīgi ievest šo metodi arī labošanas iestādēs? Esmu cieši pārliecināts, ka katru dienu sugestējot, varētu atkal uzvest uz īstā ceļa vairāk kā 50 procentus pakļaidušu bērnu. Kādu milzīgu pakalpojumu sabiedrībai varētu darīt, atdodot viņai tik daudzus tikumiski panīkušus individuus kā veselus, pilnīgi normalus locekļus!

Varbūt iebildīs, ka sugestija taču ir bīstama lieta, jo viņu var nelietīgi izlietot ļaunos nolūkos. Šis iebildums ir bezspēcīgs. Vispirms, sugestijas praktiskā izlietošana tiktu atstāta tikai uzticamiem cilvēkiem, piemēram, labošanas iestāžu ārstiem. Bet otrkārt, ļaundaris, kas sugestiju grib izlietot ļaunā nolūkā, mums neprasa atļaujas. Bet pat pielaižot, ka sugestijā slēpjas zināmas briesmas (patiesībā tas tā nav), man jājautā tiem, kas to uzsver, vai gan visas lietas, kuŗas lietojam, nav bīstamas? Bīstams ir kā tvaiks, tā šaujamaiss pulveris, kā elektrība, tā dzelzceļš, milzu kuģi, automobiļi un aeroplani, nemaz nerunājot par tām indēm, ko mēs ārsti un aptiekari katru dienu izlietojam mazītiņos daudzumos, bet kas nes slimniekam acumirkli nāvi, ja mēs aiz izklaidības kaut vienu vienīgu reizi kļūdamies daudzuma nosacīšanā.

## 11. Daži sugestīvās dziedināšanas gadījumi.

Šis īsais iztēlojums būtu nepilnīgs, ja viņā neietilptu arī pāris sekmīgi piemērotu sugestijas gadījumu. Es ne tuvu nepieminēšu visus, kuŗus esmu ārstējis; tas aizņemtu pārāk daudz telpas un būtu arī drusku nogurdinoši. Uzskaitīšu te tikai ievērības cienīgākos piemērus.

M. D... jaunkundze no Truas jau astoņus gadus mo-



cās ar elpošanas grūtībām; lielāko nakts daļu viņai, gultā sēdot, jāpārvar mocošas elpas trūkuma lēkmes. Ievada mēģinājumi rāda, ka viņa ir ļoti uztverīga, viņa tūlīt iemieg, kad lieto sugestiju. No pirmās dienas ārkārtīgi stipra uzlabošanās. D... jaunkundze pavadījusi nakti labi; to pārtraukusi tikai ceturtdaļstundas ilga lēkme. Išā laikā astma izzūd pavisam. Slimība neatgriežas.

M... kungs no Sentsavinas pie Truas, pēc paša izteicieniem zeķu adītājs. Pirms divi gadiem ievainota vieta pie krusta kaula augšējās daļas; no tā laika ķermeņa pamirums. Pamirums aptver tikai apakšējos locekļus, kas aiz gandrīz pilnīga asins riņķošanas pārtraukuma uzpampuši un pietūkuši tā, ka izskatās gandrīz violeti. Bez sekmēm izmēģinātas dažādas ārstēšanās metodes, pat tādas, ko parasti piemēro sifilisa dziedināšanai. Ievada mēģinājumi izdodas labi. Tad es laidu darbā sugestiju, tad astoņas dienas autosugestija no pacienta puses, pēc kam tikko manāma, bet tomēr — kā pirmā zīme — iepriecinoša iespēja kustināt kreiso kāju. Atkal sugestija. Pēc nākamām astoņām dienām ļoti ievērojama labošanās. Ik pēc astoņām līdz četrpadsmit dienām arvienu noteiktāka uzlabošanās; līdz ar to aizvienu skaidrāk redzams, ka pampums sakrīt, un tā jo projām. Pēc vienpadsmit mēnešu ilgas dziedināšanās, 1. novembrī 1906. gadā, patients viens pats nokāpj pa trepēm un noiet 800 metru garu ceļa gabalu; 1907. gada jūlijā viņš dodas atkal uz fabriku, kur no tā laika darbojas kā strādnieks bez jebkādam ķermeņa pamiruma pēdām.

A. G... kungs no Truas jau ilgu laiku mocās ar zarnas iekaisumu, ko dažādas dziedināšanās nav varējušas izbeigt. Gara stāvoklis nožēlojams. G... kungs ir noskumis, drūms, baidās no cilvēkiem, kaujas ar pašnāvības domām. Ievadvingrinājumi norit viegli, sekojošai sugestijai jau no pirmās dienas ir skaisti panākumi. Trīs mēnešus sugestija, sākumā katru dienu, tad pēc zināmiem starpbrīžiem, kurus arvienu pagarina. Kad šis laiks pagājis, slimnieks pilnīgi izveseļojies. Zarnas iekaisums pilnīgi nozudis, dvēseles stāvoklis pats labākais. Tā kā veselība atrodas šādā stāvoklī divpadsmit gadu, pie kam

nav novērojama ne mazākā pasliktināšanās, tad šis panākums droši apzīmējams par galīgu. G... kungs ir zīmīgs piemērs, kas mums rāda, kādus panākumus spēj sasniegt sugestija vai, drīzāk, autosugestija. Ārstējot ar sugestiju viņa miesas kaites, es attiecināju šo sugestiju arī uz viņa dvēseli, un viņš uzņēma abas sugestijas ar vienādu labprātību. Tā viņa pašpalāvība auga ar katru dienu. Būdams teicams strādnieks, viņš centās sasniegt, lai fabrikants uzticētu viņam vienas stelles un viņš varētu priekš tā strādāt kā mājstrādnieks. Kad fabrikants drīz pēc tam noskatījās, kā viņš strādā, viņš tam uzticēja mašīnu, pēc kuŗas G... bij ilgojies. Ar savu izveicību G... kungs prata pacelt mašīnas darba ražīgumu tālu virs vidus mēra. Tad ļoti apmierinātais rūpnieks uzticēja viņam vēl citas mašīnas, tā ka G... kungs, kas, nemeklēdams glābiņu sugestijā, būtu palicis vienkāršs strādnieks, tagad uzrauga sešas stellas, kuŗas viņam atnes lielu peļņu.

D... kundze no Truas, trīsdesmit gadu veca, plaušu dilonis, pēdējā stadija. Kaut gan tiek piekopta pārliecīga barošanās, tomēr aizvienu stiprāka noliecēšana. Klepus, svīšana, krēpas. Šķiet, viņa dzīvos vēl tikai dažus mēnešus. Iepriekšmēģinājumos tiek konstatēta liela uztverība. Sugestija, tūlītēja uzlabošanās. Jau otrā dienā slimības parādības sāk vājināties. Uzlabošanās katru dienu kļūst manāmāka, slimnieces ķermeņa svārs ātri pieņemams, kaut gan pārliecīgā barošanās izbeigta. Pēc pāris mēnešiem slimniece liekas pilnīgi izveseļojusies. 1911. gada 1. janvārī, astoņus mēnešus pēc tam, kad es atstāju Truu, šī dama man atraksta pateicības vēstuli. Viņa man ziņo, ka viņai klājoties teicami, kaut gan tā atrodoties citos apstākļos.

Es ar nolūku vispirms izvēlējos labi senus gadījumus, lai rādītu, ka izdziedināšana ir paliekoša; tagad paziņošu dažus gadījumus no jaunākiem laikiem.

X... kungam, pasta ierēdnim no Lineviļas, 1910. gada janvārī jāapraud sava bērna nāve. Aiz šī iemesla rodas nervu krīze, kuŗa izpaužas drebēšanā, kas nav apspiežama nekādiem līdzekļiem. Viņa tēvocis tā paša gada jūnijā atved slimo pie manis. Iepriekšēji mēģinājumi, tad

sugestija. Četras dienas pēc tam pacients atnāk atkal pie manis un paskaidro, ka drebēšana pārgājusi. Atkal sugestija; pēc astoņām dienām viņam atkal jāatnāk. Bet paiet astoņas, paiet četrpadsmit dienas, trīs nedēļas, pēdīgi vesels mēnesis, un par pacientu nav nekas dzirdams.

Bet tad mani uzmeklē viņa tēvocis un ziņo, ka viņš no sava brāļa dēla saņēmis vēstuli. Tam klājoties teicami. Viņš atkal strādājis kā telegrafists (viņa slimības laikā bija vajadzīgs dot viņam vieglāku darbu) un taisni vakar bez jebkādam grūtībām viņš esot aizsūtījis 170 vārdu lielu telegramu. Slimība neatgriežas.

J... kungu no Nansi, kas jau vairākus gadus ir pārlietu nervozs, moca bailu iztēli; kuņģis un zarnas darbojas slikti, viņš mocās ar miega trūkumu, viņa gara stāvoklis ir drūms, viņš jūt tieksmi uz pašnāvību, ejot viņš grīļojas kā piedzēris; pastāvīgi viņš domā par savām ciešanām. Visas dziedināšanās metodes izrādās bezsekmīgas, un viņa stāvoklis paliek arvienu nopietnāks; četrus mēnešus ilgā uzturēšanās kādā dziedinātavā neatnes nekādu labumu. 1910. gada oktobra sākumā viņš griežas pie manis. Iepriekšējie vingrinājumi norit samērā viegli. Autosugestīvās metodes izskaidrojums, norādījums uz neapzinātā „es“ esamību u. t. t. Divas trīs dienas J... kungs ar šiem paskaidrojumiem nezina nekā lāga iesākt. Bet tad viņam uzaust gaismā; viņš saprot, ko no viņa grib. Es viņu dziedinu ar sugestiju, un viņš arī sevi dziedina katru dienu. Atveseļošanās sākumā rit lēni uz priekšu, bet tad arvienu ātrāk, un pēc pusotra mēneša slimnieks pilnīgi izārstēts. Agrākais slimnieks, kas sevi bija turējis par visnelaimīgāko cilvēku Dieva pasaulē, tagad jūtas pārlieku laimīgs. Slimība neatgriežas; un tas jau nemaz nevar notikt, jo J... pārlicināts, ka viņš it nekad vairs nenoslidēs atpakaļ savā agrākā bēdīgā stāvoklī.

E... kungs no Truas. Gikts lēkmes. Labais kājas skrumsliis sāpīgi uzpampis, iet nav iespējams. Iepriekšējos mēģinājumos viņš izrādās ļoti uztverīgs. Pēc pirmā sugestīvā seansa viņš iespēja aiziet, uz spieķa neatspiezdamies, līdz ratiem, kuņģis viņš bija piebraucis. Viņš vairs nejūt sāpes. Otrā dienā viņš neierodas, kaut gan es vi-



nam biju licis atnākt. Par to ierodas viņa sieva un paziņo man, ka viņas vīrs agrī uzcēlies, uzvilcis kurpes un ar velosipedu aizbraucis apskatīt savas darba vietas (šis kungs ir gleznotājs). Varat iedomāties, kā es izplētu acis. Šo pacientu beigās pazaudēju no redzes aploka, jo viņš arī turpmāk nekad nerādījās man acīs. Zinu, ka slimība ilgu laiku neatgriezās. Kāds viņa stāvoklis tagad, nav man zināms.

T... kundze no Nansi. Vāji nervi, gremošanas traucējumi, kuņģa krampji, zarnas katars, sāpes dažādās miesas daļās. Kopš vairākiem gadiem dziedinās pie ārstiem. Sugestija no manas puses, pēc tam autosugestija no viņas puses. Tagad jau sen kamēr šī sieviete miesā un garā pilnīgi izveseļojusies. Nekādu dziedināšanu viņai vairs nevajaga. Viņai tāds iespaids, it kā būtu vēl palikusi zināma zarnas kairināmība, bet noteikti viņa nevar to apgalvot.

X... kundze, iepriekšējās dāmas māsa. Liels nervu vājums; pusemēnē viņa gul gultā, nevar pakustēties, nespēj strādāt nekādu darbu. Ēstgribas trūkums, nospiests gara stāvoklis, gremošanas grūtības. Izārstēšana notiek vienā vienīgā seansā. Izveseļošanās liekas paliekoša, jo līdz šim kaite nekādā veidā nav atgriezusies.

H... kundze no Maksevilas. Ādas izsitumi uz visa ķermeņa, it sevišķi uz labās kājas. Abas kājas uzpampusas, it sevišķi skrumšļos. Iet viņai nākas grūti un ar sāpēm. Sugestija. Jau tanī pašā vakarā H... kundze nenogurdama var kājām noiet vairāk simts metru. Nākošā dienā ne skrumšļi, ne kājas nemaz nav vairs uzpampuši. Izsitumi nozūd ātri.

P... kundze no Lanevevilas. Sāpes skrumšļos un ceļos. Šī kaite pastāv jau desmit gadu un ar katru dienu pasliktinās. Sugestija no manas puses, no viņas puses autosugestija. Stāvoklis sāk tūlīt nepārtraukti uzlaboties. Izveseļošanās notiek īsā laikā, un slimība neatgriežas.

Z... kundze no Nansi 1910. gada janvarī saslimusi ar plaušu iekaisumu, no kuņa viņa pēc diviem mēnešiem nav vēl izveseļojusies. Vispārēja nespēcība, ēstgribas trūkums, slikta sagremošana, iziešana notiek reti un ar lie-

lām grūtībām, miega trūkums, stipra svīšana naktīs. Jau no paša pirmā sugestijas seansa slimniece jūtas daudz labāk; pēc divām dienām viņa atnāk atkal un apgalvo, ka esot gluži vesela. No viņas kaitēm nav palicis ne pēdas, visi organi darbojas normali. Trīs vai četras reizes svīšana naktīs gribēja atkal parādīties, bet katru reizi, lietojot apzināto autosugestiju, viņa varēja to aizkavēt. No tā laika Z... kundze jūtas teicami.

X... kungs, profesors Belforā, var runāt, ilgākais, desmit, piecpadsmit minutes; ilgāk runājot, viņš pilnīgi zaudē balsi. Dažādi ārsti, pie kuņiem viņš griežas, nevar atrast runāšanas aparatā nekādas slimīgas pārmaiņas; viens no ārstiem domā, ka balsenē aiz vecuma notikušas kādas pārmaiņas, un tas vēl vairāk nostiprina viņa pārliecību, ka viņa stāvoklis nav dziedināms. Viņš pavada savas brīvdienas Nansi pilsētā; kāda dāma dod viņam padomu, lai taču viņš griežas pie Kuē; no sākuma viņš par to negrib ne dzirdēt, bet tad viņš dara to tomēr, kaut gan it nemaz netic sugestijas panākumiem. Bet es tomēr viņu sugestēju un lūdzu viņu pēc divām dienām atnākt atkal. Viņš to dara un stāsta, ka vakar visu pēcpusdienu tērzējis, nezaudējot balsi. Divas dienas vēlāk viņš atnāk atkal, balss nav vairs nekad zudusi, kaut gan X... kungs pa tām starpām nevien daudz runājis, bet dienu iepriekš pat dziedājis. Izveseļošanās izrādījās paliekoša, un esmu pārliecināts, ka kaite vairs neatgriezīsies.

Iekams beidzu, atļaujos piezīmēt, kādā kārtā vecāki var izlietot šo metodi savu bērnu audzināšanai un izglītošanai.

Jānogaida, līdz bērns iemidzis. Tad tēvs vai māte uzmanīgi ieiet bērna istabā, apstājas viena metra attālumā no gultas un piecpadsmit līdz divdesmit reizes lēni nomurmina visas vēlēšanās par miegu un veselību, par mācīšanos, čaklumu un uzvešanos u. t. t. Tad aiziet tikpat klusu, lai neatmodinātu bērnu.

Šai ļoti vienkāršajai rīcībai ir vislabākās sekmes un viegli arī saprotams, kāpēc tas tā. Kamēr bērns guļ, dus miesa un apziņa, nedarbojas ne viens, ne otrs; tomēr viņa neapzinātais „es“ ir nomodā; tā tad darīšana ir tikai ar

to vien, un tā kā viņš ir ļoti lētticīgs, viņš bez ierunām pieņem visu, ko tam saka, un tādējādi bērns pamazām nokļūst tik tālu, ka aiz paša dzenuļiem dara to, ko vecāki vēlas.

## 12. Gala vārds.

Kāds slēdziens no visa sacītā? Mūsu vienkāršais slēdziens ietverams nedaudzos vārdos: mūsos atrodas neizmērojami liels spēks, un ja mēs viņam ļaujam neapzināti darboties, tas var mums atnest ļoti lielu postu. Bet tiklīdz mēs viņu lietojam apzinīgi un gudri, viņš dod mums varu pašiem par sevi, nevien līdz mums atsvabināties vai atsvabināt citus no miesas vai dvēseles slimībām, bet arī līdz mums iemantot samērā laimīgu dzīvi, lai arī tās ārējie apstākļi būtu kādi būdami.

Bet vissvarīgāko pataupīsim sev līdz pašām beigām: šis spēks var kalpot un viņam arī jākalpo tikumiski grimušo garīgai atdzemdināšanai.

## II. E. Kuē domas un pamācības.

Cilvēks pielīdzināms traukam, kam augšgalā atrodas krāns, ar kuŗa palīdzību viņu var piepildīt, kamēr apakšgalā ietaisīts otrs, drusku lielāks krāns, kuŗš, būdams aizgriezts, neļauj šķidrumam izplūst, bet stāvēdams vaļā, trauku i z t u k š o.

Kas notiek, ja attaisīti abi krāni reizē? Acīmredzot, trauks tad vienmēr paliek tukšs. Kas turpretīm notiks, ja apakšējais krāns būs aizgriezts? Trauks aizvienu vairāk piepildās un beidzot plūst pāri tikpat daudz šķidruma, cik viņš saņem.

Tā tad lai katrs tur cieti apakšējo krānu, un tādēļ nedrīkst izšķiest savus spēkus; lai izdara vienu kustību, ja ar šo vienu pietiek, bet nevis divdesmit vai četrdesmit, kā tas pārāk bieži notiek, lai nekad nerikojas pārsteidzīgi un darāmo lietu, ja vien tā ir iespējama, lai uzlūko par v i e g l u ; tā rīkojoties, mūsu spēka rezervuars vienmēr



būs pilns, un tas, kas plūst pāri, pilnīgi apmierinās mūsu prasības, ja vien mēs pratīsim ar to saimnieciski apieties.

Nevis gadi ir tie, kas dara cilvēku vecu, bet gan ideja, ka noveco; ir ļaudis, kas 80. gadā ir jauni, un tādi, kas 40. gadā ir jau veci.

Altruists nemeklēdams atrod to, ko egoists meklē un neatrod.

Jo vairāk laba dara citiem, jo vairāk laba dara pats sev.

Bagāts ir tas, kas sevi par bagātu uzskata, nabags, kas domājas nabags esam.

Kam pieder lielas bagātības, tam vajadzētu vienu daļu no tām izlietot labiem darbiem.

Divu personu kopdzīvē tā saucamās savstarpīgās koncesijas gandrīz vienmēr nāk no vienas un tās pašas puses.

Kas nekad negrib garlaikoties, lai iegādājas vairākus jājamus zirdziņus; kad viens apnicis, lai kāpj virsū otram.

Kas bagāts dzimis, nezin, ko nozīmē būt bagātam; kam vienmēr bijusi laba veselība, tas nepazīst to dārgumu, kas viņam pieder.

Lai bagātību īsti izbaudītu, jāpazīst grūti laiki; lai būtu īsti laimīgs par savu veselību, jābūt kādreiz slimojušam.

Labāk nezināt, no kā posts cēlies, bet tomēr viņu aiztriekt, nekā to zināt, bet nespēt no viņa atsvabināties.

Visu padariet vienkāršāku, ne sarežģītāku!

Stoīķi balstījās uz iedomu spējas, nesacidami vis: „Es negribu ciest“, bet gan: „Es neciešu“.

Katru reizi tikai viena doma var būt prātā; domas tur seko viena otrai, nesakrīdamas cita ar citu.

Nevienam es neko neuzspiežu, es tikai palīdzu cilvēkiem darīt to, ko viņi paši labprāt darītu, bet ko viņi nevēlējās spējīgi darīt. Mēs nevis cīnāmies savā starpā, bet darām kopīgu darbu. Nevis es ko panāku, bet gan tas spēks, kas ir viņos un ko lietot es viņus mācu.

Nerūpējieties par savas kaites cēloni, konstatējiet vienkārši sekas un liekiet tām zust. Pamazām jūsu ne-

apzinātais „es“ iznīcinās arī cēloni, ja vien tas iespējams.

Vārdi „es vēlētos gan“ vienmēr nes sev līdzī turpinājumu: „bet es nevaru“.

Kad cieš, tad nav jāsaka: „Es mēģināšu tādu un tādu kaiti izgaisināt“, bet gan: „Es izgaisināšu tādu un tādu kaiti“, jo kur ir šaubas, tur nav sekmju.

Manas metodes kodols ir atziņa, ka iedomu spēja ir pārāka par gribas spēku.

Ja viņi abi darbojas vienā un tai pašā virzienā, ja saka: „Es gribu un varu“, tad tur nav nekas ko iebilst; bet citos gadījumos iedomu spēja vienmēr ir tā, kas uzvar gribu.

Mācīsimies izglītot savu raksturu, mācīsimies izsacīt sakāmo ātri, skaidri, vienkārši, mierīgi un noteikti; runāsim maz, bet skaidri; sacīsim tikai to, kas vajadzīgs.

Mācīsimies sevi savaldīt. Vairīsimies no dusmām, jo tās aprij mūsu enerģijas rezerves; viņas mūs novājina. Nekad viņas nedara neko labu; viņas tikai posta un ir šķērslis ceļā uz panākumiem.

Būsim mierīgi, maigi, labvēlīgi, droši par sevi; mums arī jāprot būt mierā ar sevi.

Neapzinātais „es“ vada ir mūsu miesu, ir dvēseli. Viņš uzrauga ar nervu sistēmas starpniecību visu mūsu organu darbību un pat vismazākās miesas šūniņas dzīvi.

Baidīdamies no slimības, mēs to atsaucam šurp.

Ir iluzija domāt, ka mums nav nekādu iluziju.

Nelauziet galvu gar slimībām, kas varbūt jums uzbrukušas; jo ja īstenas slimības jums nebūs, tādējādi jūs radīsiet mākslīgu slimību.

Lietojot apzināto autosugestiju, tā jāuzskata par gluži dabīgu, ļoti vienkāršu, bērnišķīgi vieglu lietu, par kuras sekmēm nevar būt it nekādu šaubu; galvenā kārtā, nedrīkst būt nekādas piespiešanās un nopūlēšanās. Neapzinātai un bieži kaitīgai autosugestijai taisni tādēļ ir tādas sekmes, ka viņa norit gluži bez nekādas piespiešanās un piepūlēšanās.

Vienmēr jābūt cieši parliecinātam, ka mērķis tiks sa-

sniegts, un tad viņu arī sasniegs, ja vien viņš saskan ar saprāta prasībām.

Lai kļūtu pilnā mērā kungs par sevi, vajaga tikai iedomāties, ka reiz tā būs... Piemēram, jums trīs rokas, jūs gaita ir nedroša; tad sakait ar ciešu pārlicību: viss tas jau sācis zust, jau gaist... un pamazām tas izzūd patiesi.

Jums nav vis jāpaļaujas uz mani, bet gan pašiem uz sevi, jo tikai jūsos snauž tas spēks, no kuŗa jums gaidāma izdziedināšana. Mana loma aprobežojas tikai ar to, ka mācu jūs lietot šo spēku.

Neņemieties taču iztīrīt lietu, ko jūs nesaprotat; citādi jūs sarunāsīt vislielākās dumjības.

Lietām, kas liekas runājam pretīm visam parastajam, ir gluži dabisks cēlonis; tik dīvainas tās jums liekas tikai tādēļ, ka jūs neievērojat šo cēloni. Tiklīdz ar to esat iepazinušies, tūlīt jūs manāt, ka viss ir gluži dabisks.

Gribu un iedomu spējas cīņā vienmēr uzvar iedomu spēja. Šādās reizēs, kas atgadās ļoti bieži, mēs netik vien nedarām to, ko gribam, bet rīkojamies taisni pretēji gribētam. Piemēri: jo vairāk mēs pūlamies aizmigt, jo vairāk lauzām galvu gar aizmirstu personas vārdu, jo sirdīgāk lūkojam aizturēt smieklus, jo vairāk cenšamies izvairīties no šķēršļa (nespēdami atmest blakus domas, ka tas mums neizdosies): jo mundrāki un uztrauktāki tad kļūstam, jo stūrgalvīgāki vārds tad slēpjas atmiņas krokās, jo skaļāki smieklī tad sprūk vaļā, jo neatturamāki tad drāžamies taisni šķērslim virsū.

Tā tad iedomu spēja un nevis griba ir lielākais spēks cilvēkā; tādēļ ir gluži maldīgi ieteikt cilvēkiem gribas audzināšanu; viņiem taču vajaga audzināt savu iedomu spēju.

— Priekš mums lietas nav tas, kas viņas ir patiesībā, bet gan tas, kas viņas mums liekas esam: tādējādi arī izskaidrojams, kāpēc daudzreiz dažādi cilvēki nodod par visam pretējas liecības, kaut gan viņi visi pārlicināti par savu izteikumu patiesību.



Kam ir ticība, ka viņš ir savu domu kungs, tas tāds arī kļūst.

Katra mūsu doma, lai tā būtu laba vai ļauna, traucas realizēties un beidzot, fiziskās iespējas robežās, ieliek savu saturu mūsu dzīvē kā taustāmu, ķermenisku faktu.

Mēs esam tas, par ko mēs paši sevi pataisām, nevis tas, ko liktenis no mums grib iztaisīt.

Kas ieiet dzīvē ar iztēlu: „Es tikšu uz augšu!“, tas katrā ziņā arī tiek uz augšu, jo viņš instinktīvi dara visu, kas šai nolūkā vajadzīgs. Ja viņam kaut vienu vienīgu reizi ir izdevība tikt augšup, tad nav vajadzīgs nekāds liels cekuls, aiz kuŗa izdevību nogrābt: viņam pietiek ar vienu smalku matiņu. Tālāk bieži viņš pats, apzinīgi vai neapzinīgi, ir izdevīgu gadījumu cēlonis.

Kas turpretīm par sevi mūžīgi šaubās („esmu īsts nelaimes putns“), tas nekad neko nenasniegs. Tam var izdevību pasniegt pat uz paplātes, tomēr viņš to neredz un nekad nespēj satvert, kaut arī viņam vajadzētu tikai roku pastiept. Un ja viņš ir par cēloni kādiem notikumiem, tad tie, protams, ir nelabvēlīgi notikumi. Tā tad nav ko žēloties par neizdevību: tā ir paša vaina.

Vienmēr saka, ka vajagot piespieties un pūlieties. Šādas domas es nekādā ziņā nevaru atbalstīt. Jo piespiešanās un pūles ir gribas sasprindzināšana; gribu sasprindzinot, nav jāizlaiž no acīm varbūtība, ka iedomu spēja sāks darboties pretējā virzienā; bet tādā gadījumā tiks sasniegts kaut kas gluži pretējs tam, pēc kā cenšas.

Autosugestija ir rīks, kuŗu pareizi lietot var tāpat iemācīties, kā apieties ar kuŗu katru darba rīku. Patī labākā šautene nekam neder, ja tā nāk nepiedzīvojuša strēlnieka rokās, bet jo veiklākas kļūst viņa rokas, jo vieglāk lodes sasniedz mērķi.

Arvienu uzlūkot darāmo par vieglu (ja vien darāmais paliek iespējamības robežās). Tā noskaņots cilvēks izlietos taisni tik daudz spēka, cik vajadzīgs; uzlūkodams lietu par neparasti grūtu, viņš patērēs desmit, divdesmit reiz vairāk spēka, t. i. viņš izšķiedīs spēku.

Laista darbā ar paļāvību, ciešu ticību un izturību,

apzinātā autosugestija saprātīgu mērķu robežās ar matemātisku pareizību pārvēršas īstenībā.

Ja dažs labs ar visu savu autosugestiju nepaliek veselāks, tad tas ceļas no tam, ka cilvēkam vai nu trūkst ticības uz savu lietu vai arī — tas notiek biežāk — sevi sugestēdams, viņš pūlas. Lai izvestu labu autosugestiju, jāizvairās no pūlēm un piespiešanās. Jo šāda piespiešanās nav iespējama bez gribas darbības, un to nu sugestijā nemaz nevar lietot. Jāturās tikai pie iedomu spējas.

Daudzi cilvēki, kas visu savu mūžu, dažnedažādi veselodamies, izmēģinājušies tikt vaļā no kādas slimības, iedomājas, ka sugestija viņus izārstēs acumirkli. Tā ir maldīga un neprātīga doma. No sugestijas nedrīkst gaidīt vairāk, kā viņa normali spēj dot, t. i. palēnu atlabšanu, kas pamazām ved uz pilnīgu izveseļošanu, ja tā iespējama.

Brīnumārstu rīkošanās vienmēr iespējama ar autosugestiju; viņu noslēpumaino vārdu, buršanas, vaibstīšanās un teatralisko efektu mērķis ir tikai iekustināt slimnieka svētīgo autosugestiju.

Katra slimība, ja vien tā nav vienīgi dvēseles kaite, ir divējādas dabas: proti, katrai miesas kaitēi pievienojas vēl garīga kaite. Ja miesas kaites svarīgumu apzīmēsim ar skaitli 1, tad garīgās kaites svarīgums līdzināsies 1, 2 vai pat 10, 20, 50, 100 un vēl lielākiem skaitļiem. Daudzos gadījumos šo garīgo kaiti ar autosugestiju var iznīcināt acumirkli, un ja viņas svarīgums ir ļoti liels, ja tas, piemēram, būtu apzīmējams ar 100, kamēr miesas kaite nebūtu lielāka par 1, tad paliek tikai šis 1, tā tad simtā daļa no visām ciešanām; tad visi kliedz: noticis brīnums, un tomēr te nekā brīnišķīga nav.

Pretēji pieņemtajam uzskatam miesas slimības visā visumā izārstējamas daudz vieglāk nekā gara slimības.

Kā zināms, Bifons (Buffon) saka: „Stils ir pats cilvēks“. Bet mēs sakām: „Cilvēks ir tas, ko viņš domā“. Bailes no neizdošanās gandrīz neizbēgami sadragā viņa plānus, tāpat kā otram par panākumiem galvo pārliecība, ka viņš gūs sekmes; tāds cilvēks pārvarēs visus šķēršļus.

Cieša pārlicība vajadzīga kā sugestētājam, tā cilvēkam, kuŗu sugestē. Ar šo paļāvību, ar šo nesalaužamo ticību viņš izcīnīs panākumus pat tādās reizēs, kad visiem citiem līdzekļiem nav nekādu sekmju.

Ja mēs izdziedinām, tad tas nav atsevišķu personu, bet „metodes“ nopelns.

Paši sevi mēs varam spēcīgāk sugestēt kā jebkuŗš cits.

Pretēji pieņemtajam uzskatam autosugestija var izdziedināt organiskas kaites.

Agrāk domāja, ka hipnotisms piemērojams tikai nervozu kaiŗu ārstēšanā; bet viņa darbības lauks ir daudz plašāks, Tiesa, hipnotisms dara savu darbu tikai ar nervu sistēmas starpniecību, bet tā taču pārvalda visu organismu. Nervi liek muskuļiem kustēties; nervi vada asinsriņķošanu, jo viņi atstāj iespaidu uz sirds darbību un spēj paplašināt vai sašaurināt asins traukus. Tā tad nervu sistēma atstāj iespaidu visos organos un ar viņas starpniecību var ārstēt visas saslimušās ķermeņa daļas. [Dr. Pols Žuārs (Paul Joire), biedrības „Société universelle d'Études psychiques“ prezidents.]

Garīgai iedarbībai kā dziedināšanas faktoram ir liela nozīme. Viņa ir tik svarīgs faktors, ka to nekādā ziņā nedrīkst atstāt novārtā, jo ārstniecībā valda tas pats likums, kas visās cilvēka darbības nozarēs: garīgie spēki spēlē galveno lomu. [Dr. Ludvigs Renons (Louis Rénon), Parīzes medicīnas fakultātes ārkārtējs profesors, „Nekera slimnīcas“ ārsts.]

Jāstrādā tikai ar pacietību un izturību.

Nekad nedrīkst aizmirst autosugestijas dzinējdomu: palikt optimistam, nekad nezaudēt dūšu, kaut arī visa pasaule stātos pretīm! [Renè de Brabuā (Brabois)].

Sugestija ir milzīga vara tam, kas tai tic (Dr. P. L. Parizē).

Lai iemantotu un paturētu nesatricināmu pašpaļāvību un lai citiem iedvestu tikpat nesatricināmu paļāvību, mums katru brīdi jābūt pilnīgi pārliecinātiem, ka mums ir tikai godīgi nolūki; bet lai iegūtu šo pārliecību, mums,



pāri paša labklājībai, jācenšas pēc citu cilvēku labklājības.

### **III. Padomi un pamācības Kuē skolniekiem vārda šaurākā un plašākā nozīmē (vārdu pa vārdam uzrakstījusi E. Leona kundze).**

Padomi, kas jāievēro, lai slimniekā iekustinātu labu autosugestiju, ir īsi, bet pilnīgi pietiekoši, ja vien tos izpilda: esiet droši par sevi un izrādiet to ar savu balss skaņu, esiet ļoti vienkārši savā būtībā un izteiksmē, bet runājiet **n o t e i k t i a p g a l v o d a m i** un izliecieties, it kā jūs slimniekam dotu pavēles.

Mana vispārējā sugestija, norunāta vienmuļā balsī, padara slimnieku drusku miegainu, un šis apstāklis ļauj maniem vārdiem dziļāk iespiesties viņa neapzinātajā „es“.

Cenšieties, lai jūsu vārdi slimniekā uzturētu draudzīgas jūtas un bezgalīgu pašāvēību; tad viņš iemiļos mēģinājumus un dāvās jums uzticību, kas jums vajadzīga. Tiklīdz jūs būsit **r a d ī j u š i** viņā tādu dvēseles saturu, ar ko viņš ir apmierināts un labā omā, un tiklīdz būsit tam parādījuši, ka esat viņa draugs, jūs viegli sasniegsit panākumus.

Lai tā persona, ar ko jums darīšana, būtu kas būdama, tomēr jums pie viņas kaut kas jāpanāk, jums jābūt cieši pārlicinātam, ka kaut ko panāksit.

Ieskaidrojiet sev labi, ka jūs spējat veikt visus uzdevumus, kurus jūs gribētu veikt, un, proti, nevis šā tā, bet sevišķi labi, pieņemot, protams, ka lieta grozās ap kaut ko saprātīgu.

Ja jūs uzlūkos vēsi vai neapmierināti, vai arī jūs jutīsīt, ka neesat citiem simpatiski, tad tas nemaz jūs nekavēs laist darbā savu mākslu; gluži otrādi, tas divkārtīgi, trīskārtīgi palielinās jūsu spējas, pacels jūs pāri jums pašiem un **jūs sev sacīsīt**: „Šī persona, kurai es esmu antipatisks, jutīsies it kā man pievilktā, es būšu

viņai simpatisks“, no otras puses, jums paslidēs garām visi ienaida izpaudumi, jums tie būs vienaldzīgi.

Jūs esat dzirdējuši, ka daži mocekļi miruši smaidīdami. Kaut gan šiem mocekļiem bija jāizcieš visbriesmīgākie miesas sodi, tomēr viņi, tā tad, nejuta sāpes. Savās iedomās redzēdami gaidīto debess vaiņagu, viņi jau iepriekš izjuta svētlaimības priekus, kuņģus viņiem bij iemantot, un tikai tos vien viņi juta.

Es nerunāju liekus vārdus un nevaru izturēt, ka tos runā. Jūs esat neurasteniski: es zinu labāk nekā jūs, kā jums trūkst un ka jūsu ciešanas ir lielas (tas jums dara prieku, kad es saku, ka jūs ļoti ciešat); mēs jūs dziedināsim.

Ieņemieties prātā, ka jums tas un tas jāpanāk, un jūs atradīsīt līdzekļus, kas tam nolūkam vajadzīgi, un, proti, bez nekādas meklēšanas; šis apstāklis pelna vislielāko ievēribu. Ja jūs atrodat, ka jūsu pienākums ir atvest šos jaunos ļaudis līdzī uz sēdēm, tad jūs atradīsīt arī vārdus, kā viņus pierunāt un iedvest pat kāri uz to.

Jo ilgāk es ar to nodarbojos, jo skaidrāk redzu, ka pat uzmanībai nedrīkst pāri darīt; es novēroju dabu un mēģinu viņu atdarināt. Jo vienkāršāka un īsāka ir pamācība, jo labāka tā ir. Nav jācenšas iesugestēt dažādas lietas. „Ar katru dienu man visādā nozīmē klājas vienmēr labāk un labāk“ — ar to pietiek visās vajadzībās.

Kādai sievietei jau divus gadus — kaut gan ārsti bija visādi izpūlējušies — roka bija krampjaini sakniebta dūrē. Ārsts . . ., iedvesdams viņai domu: e s v a r u, panāca to, ka viņa tūlīt dūri attaisīja.

Nekad slimnieku nenožēlot! Iebildīs: cik cietsirdīgs jūs esat! — Bet tas ir viņa paša interesēs; viņam tas kaitētu, ja es viņu nožēlotu.

Es ar nolūku lietoju, ja arī ne parupjus, tad tomēr tautas izteicienus: viņos ir vairāk spēka.

Runājiet klusi, bet tādā balsī, kā cilvēks, kas paradis, ka viņam klausā.

Es saku: mūsu balss ir tas, ko mēs no viņas iztaisām; viņa ir izdaļojama un mums viņa arī jāizdaļo; kas pieliek pūles, var iegūt labu balsi.

Ārstējamā persona grib kaut ko darīt, bet tā kā viņa

iedomājas, ka viņa to nespēj, tad viņa dara taisni otrādi nekā grib.

Kā gaišs piemērs sacītajam minama galvas reibšana. Kāds cilvēks iet pa šauru tekni gar bezdibena malu un sākumā neko nedomā; pēkšņi viņam iešaujas prātā doma, ka viņš var nogāzties bezdibenā. Ja viņš uz to pusi vēl paskatās, tad viņš ir pazudis; viņa garā izveidojas krišanas iztēls, viņš jūt, ka viņu rauj lejup neraiva spēks, kas kļūst jo stiprāks, kad tam mēģina pretoties; viņš padodas un atrodas sašķaidīts bezdibenā. Tā notiek lielākā daļa nelaimes gadījumu kalnos.

Kas notiek ķermeņu pasaulē, tas norisinās arī gara sfairā; jo neveselīgas domas pielīdzināmas bezdibenam, kuŗš norauj lejup to, kas nespēj viņam pretoties.

Gara iespaids uz miesu ir fakts, un es pat vēl piebildīšu, ka tas ir daudz, daudz lielāks nekā parasti domā. Tas ir milzīgs, gluži neizmērojams: mēs redzam, ka dažu labu reizi tas liek sastingt vai pamirt kādai ķermeņa daļai; šie sastingumi un pamirumi ir gan pārejoši, bet var pastāvēt arī visu mūžu, ja sevišķi apstākļi nepārgroza slimnieka dvēseles stāvokli.

Dzīvs piemērs: kāda Parīzes dāma, kuŗa kopš vienpadsmit gadiem nav izgājusi no istabas un kuŗai es liku piecelties, iet un skriet.

Negribu apgalvot, ka arī griba nav zināms spēks. Gluži otrādi, viņa ir liels spēks; bet tas gandrīz vienmēr vēršas pret mums. Jārada šāda gara satversme: „Es vēlos to un to un esmu nodomājis to sasniegt“; ja pie tam nepūlēsies, tad tas tiešām izdosies.

Cilvēks pats rada simptomus, ko viņš iztēlojas par tās slimības simptomiem, kuŗai viņš domājas esam kritis par upuri.

Sakait savām ciešanām: „Vienreiz es kritu jūsu nagos, bet otrreiz jūs mani vairs nenokersit.“

Atkārtojiet rītos un vakaros divdesmit reizes: „Ar katru dienu man visādā nozīmē klājas



vienmēr labāk un labāk"; tas ir ārstniecības līdzeklis it visiem, viegls un vienkāršs, pārāk vienkāršs, vai nē? Un tomēr sekošais fakts ir ļoti svarīgs: ja jūs domājat, ka esat slims, tad jūs kļūstat slims; ja jūs domājat, ka atveselojaties, tad tas notiek.

To sasniedz ar iekšēju pārliecību, nevis ar tukšu cerību.

Vecākiem nākas ļoti viegli iznīcināt bērnu kļūdas un attīstīt gribētās labās īpašības; viņiem guļot, divdesmit līdz divdesmit piecām reizēm jāatkārto tas, ko no viņiem vēlas: mātēm un tēviem tas būtu jāuzlūko kā pienākums pret bērniem; tā ir dvēseles barība, kas tikpat vajadzīga kā miesas barība, un tai taču neļaus trūkt...

Uzslava ir spēcīgs mudinātājs; bet ne tad, kad to izdāvā pārliecīgā mērā. Ari paļas dažam ir kā uzmuninājums; bet pastāvīgas paļas atņem visus spēkus. Es to izsaku citiem vārdiem, es paļas ietērpju veselā teikumā; par to ļaudis neapvainojas, jo viņi it labi jūt, ka es viņiem neko nepārmetu. Lai paši sev pārmet; kad citi to dara, tad dusmojas. Es neko nepārmetu, es konstatēju.

#### IV. Kādai jābūt audzināšanai.

Tas sākumā var izklausīties paradoksāli, bet tomēr bērna audzināšanai jā sākas pirms viņa dzimšanas. Protī, ja sieviete, kas kopš pāris nedēļām kļuvusi grūta, savā garā iztēlojas, kāda dzimuma būs bērns, kā arī tās miesas un gara īpašības, kuŗas viņa savam bērnam labprāt vēlētu, un ja viņa pa visu grūtniecības laiku lolo vienu un to pašu iztēlu, tad, droši vien, bērnam būs visas vēlamās īpašības un tas dzimums, kuŗu māte gribējusi.

Spartas sievietes dzemdēja tikai stiprus bērnus, kas vēlāk kļuva slaveni karotāji, jo viņu karstākā vēlēšanās bij dāvāt tēvijai tādas atvases; bet Atenās sievietes radīja intelektuali apdāvinātus bērnus, kam gara dāvanas bij attīstītas daudz lielākā mērā nekā miesas spēks.

Tādā kārtā iznēsātais un radītais bērns viegli uz-

ņems labās sugestijas, kuŗas vērsīs uz viņu, un pārvērtīs tās autosugestijās, kas vēlāk noteiks viņa dzīves gaitu. Jo jāņem vērā, ka visi mūsu vārdi, visi mūsu darbi ir tikai autosugestiju rezultāts, un autosugestiju bieži vien radījušas piemēra vai vārda sugestijas.

Tā tad, kas jādara vecākiem un skolotājiem, lai bērnos neradītu nekādas kaitīgas autosugestijas, bet gan derīgas? Viņiem bērnu priekšā vienmēr jārunā viens un tas pats gara stāvoklis, jārunā ar tiem laipnā, bet noteiktā tonī. Tādējādi viņus padara paklausīgus, kamēr viņiem vēl nemaz nav uznākusi kārdināšana pretoties.

Galvenā kārtā ar viņiem nedrīkst apieties bargi, jo tad var notikt, ka viņos rodas ar naidu savienota bailu autosugestija.

Ļoti jāargās arī runāt viņu klātbūtnē par kādu cilvēku ko sliktu, kā tas bieži notiek salonos, kur ar nevainīgu sejas izteiksmi gluži nomelno draudzeni, kas pašlaik nav klāt. Katrā ziņā viņi tad sekos šim ļaunajam piemēram un vēlāk varbūt pastrādās lielākos posta darbus.

Modināt viņos vēlēšanos pazīt labu un mēģināt modināt viņos interesi, jautrā, humoristiskā tonī izskaidrojot visu izskaidrojamo. Tādēļ laipni jāatbild uz visiem viņu jautājumiem, bet nedrīkst sacīt: „Tu sāc man apnikt, liec mani mierā, gan jau vēlāk tu dabūsi to zināt.“

Nekādā ziņā bērnam nedrīkst teikt: „Tu esi slinks nedarbī, nelietī“ u. t. t., jo taisni tādā kārtā tiek paliekoši radītas tās rakstura kļūdas, kuŗas viņam pārmet.

Ja bērns ir slinks un vienmēr dara tikai nedarbus, tad kādu dienu vajaga viņam teikt ( kaut arī tas nebūtu tiesa): „Šodien tu esi strādājis labāk nekā citām reizēm, tas ir labi, mans mazais.“ Šīs neparastās uzslavas glaimots, bērns nākamū reizi katrā ziņā strādās labāk un, saņemdam saprātīgu un mērenu uzslavu, pamazām patiesi sāks krietni strādāt.

Katrā ziņā jāizvairās bērnu klātbūtnē runāt par slimībām, jo tad tās varētu atsaukt šurp. Labāk ieskaidrot viņiem, ka veselība ir cilvēku normalais stāvoklis, bet slimība — ārkārtēja parādība, savā ziņā noslidēšana uz zemākas pakāpes, no kuŗas var izvairīties, dzīvojot mēreni un kārtīgi.

Nemetiet viņu dvēselē slimību sēklu, mācot viņus bīties no aukstuma, karstuma, lietus, vēja un citām tādām lietām, jo cilvēks ir tā radīts, ka visu to var panest bez briesmām, nejuzdams ne ciešanas, ne iemeslu žēloties.

Nedrīkst bērnus padarīt bailīgus, stāstot viņiem par bubuli vai vilku, jo bailīgums, ko iemanto bērnībā, viegli var uzturēties arī vēlāk.

Tā tad, kas savus bērnus neaudzina pats, tam rūpīgi jāizmeklē personas, kam šo audzināšanu uzticēt. Nepieļiek ar to vien, ka viņas mīl bērnus, bet viņām nedrīkst trūkt arī to īpašību, kuŗas bērniem gribētu ieaudzināt.

Modināt viņos mīlestību uz darbu un mācīšanos, padarot ir darbu, ir mācīšanos vieglu, kas panākams tādējādi, ka viņiem visu, kā jau augstāk minēju, ļoti saprotamā un interesantā kārtā izskaidro, pie kam dažreiz iepinams arī kāds jautrs stāstiņš, lai bērni nākamās mācības stundas gaidītu kāri un nepacietīgi.

Galvenā kārtā viņiem jāiedveš pārliecība, ka darbs cilvēkam ir dzīves nepieciešamība, ka tas, kas neko nestrādā, ir lieks radījums, tālāk, ka katrs darbs savam darītājam sagādā veselīgu, lielu apmierinājumu, kamēr vaļas dzīve, pēc kuŗas dažs labs tik ļoti ilgojas, rada tikai garlaicību un dzīves apnikumu un pavedina uz nesātībām un pat uz noziegumiem, tai gadījumā, ja trūkst vajadzīgo līdzekļu to kaislību apmierināšanai, kam viņš slinkojot ļāvis uzdīgt.

Mācait bērnus, lai viņi ir pieklājīgi un laipni pret viēiem un it sevišķi pret tiem, kuŗus gadījums ielicis zemākā šķīrā nekā viņus; mācait viņus cienīt vecumu un neapsmiet miesas un gara trūkumus, kā tas bieži notiek.

Mācait viņiem mīlēt kuŗu katru bez nekāda kastas gara, vienmēr palīdzēt visiem, ko nospiež kāds trūkums vai bēdas, nevilcinoties ziedot tādiem cilvēkiem naudu un laiku; ar vienu vārdu, ieskaidrojiet viņiem, ka vairāk jādomā par citiem nekā par sevi; ka tā rīkojoties bez nekādas meklēšanas sasniegs iekšēju apmierinājumu, kuŗu egoists vienmēr meklē, bet neatrod.

Attīstait viņos pašpaļāvību, mācait viņiem katru darbu pirms darišanas ar prātu pārbaudīt, izvairoties no



impulsīvas rīcības; bet neaizmirstiet arī ieskaidrot viņiem, ka pēc pārlikšanas jātaisā lēmums, kuŗu vairs neņem atpakaļ, ja vien netiek pierādīts, ka slēdziens bijis maldīgs.

Galvenā kārtā mācait viņiem, ka dzīves gaita katram jāuzsāk ar nesalaužamo ticību uz saviem panākumiem, un ka būdams šīs idejas varā, katrs patiešām sasniegs mērķi; nevis klēpī saliktām rokām gaidot, bet gan darot, šīs idejas mudināts, visu vajadzīgo; tāds pratis izlietot katru izdevību un arī noteiktu izdevību, kas otrreiz vairs neatgriežas, kaut arī viņš varētu šīs izdevības satvert tikai aiz viena vienīga smalka matiņa; kamēr tas, kas šaubās par sevi, paliks mūžīgs nelaiimes putns, kuŗam it nekas neizdodas, jo viņš dara visu to, kas panākumus padara neiespējamus. Tāds cilvēks varētu peldēt visjaukāko izdevību okeanā, un šīm izdevībām varētu būt īsti Absolona mati, aiz kuŗiem tās satvert, — tomēr viņš neprastu nevienu noķert; bieži vien viņš pats rada gadījumu, kuŗš ir par cēloni viņa neveiksmēm, kamēr otrs, kas nēsā sevī savu panākumu iztēlu, bieži vien neapzinīgi rada apstākļus, no kuŗiem izaug viņa panākumi.

Bet galvenā kārtā vecākiem un skolotājiem jāiet ar labu priekšzīmi pa priekšu. Bērns ir neparasti pieejams sugestījām. Visu, ko tas redz darām, dara viņš arī: tādēļ vecākiem vajaga bērniem dot tikai labu priekšzīmi. Tiklīdz bērni iemācās runāt, liekiet viņiem rītā un vakarā divdesmit reizes atkārtot teikumu: „Ar katru dienu man visādā nozīmē klājas vienmēr labāk un labāk,“ un tas darīs viņus miesā un garā gluži veselus.

Bērniem ļoti stiprā mērā var līdzēt iznīcināt viņu rakstura kļūdas un attīstīt attiecīgās labās īpašības, sugestējot viņus šādā kārtā:

Katru nakti, kad bērns iemidzis, klusu jātuvojas viņam tā, ka viņu neatmodinātu, jāapstājas apmēram viena metra attālumā no viņa un piecpadsmit līdz divdesmit reizes jāatkārto ļoti klusā balsī (murminot) viss tas, ko no viņa gara un miesas attīstības vēlas.

Beidzot būtu arī jāvēlas, lai skolotāji katru rītu sugestētu savus skolniekus tādā veidā. Vispirms audzēk-

niem jāaizver acis un tad skolotājiem būtu jāsaka: „Mani mazie draugi, es gribu, lai pret visiem jūs izturētos kā pieklājīgi, laipni bērni, lai jūs būtu paklausīgi saviem vecākiem un skolotājiem; kad viņš jums kaut ko pavēl vai kaut ko smādē pie jums, tad jūs ņemsit vērā šo pavēli vai smādējumu, nemaz par to nedusmodamies. Agrāk jūs dažu labu reizi domājat, ka jūs tikai tādēļ paļā, lai sagādātu jums nepatikšanas; tagad jūs labi redzat, ka jūs paļā tikai jūsu pašu labā; tādēļ jums ne prātā nenāk turēt naidu uz jūsu paļātāju, drīzāk jau jūs esat viņam pateicīgi.

Bez tam jūs labprāt strādāsiet, lai arī darbs būtu kāds būdams; bet tā kā tagad mācīšanās ir jūsu galvenā nodarbošanās, tad jums būs mīļš viss tas, kas jums jāmacās, pat tie priekšmeti, kuri jums agrāk nebija mīļi. Kad jūs, tā tad, būsiet klasē un skolotājs noturēs jums mācības stundu, tad jūs griezīsiet savu uzmanību tikai uz to, ko viņš jums saka, nepiegriezdami vērību tām muļķībām, ko varbūt dara vai stāsta jūsu skolas biedri, un, galvenā kārtā, jūs paši ne darīsiet, nedz runāsit tādas muļķības.

Tā kā jūs esat inteligenti bērni — jā, jūs esat inteligenti, mani jaunie draugi — tad šādos apstākļos jūs visu viegli sapratisiet un paturēsiet prātā; ko jūs mācīsities, tas jūsu atmiņā uzkrāsies it kā parocīgās atvilktnēs, un tādējādi uzņemtās zināšanas jums vienmēr būs pie rokas, kad jums viņas vajadzēs, jūs viegli varēsiet tās izņemt.

Kad jūs strādāsiet vieni paši, skolas istabā vai mājās, izpildīdami rakstu uzdevumu, vai sagatavodami uzdevumu mutes vārdiem, arī tad jūs virzīsiet savu uzmanību vienīgi uz to, ko jūs strādājat, un tādēļ jūsu rakstu darbi un mutes atbildes vienmēr būs teicamas.“

Ja šos padomus pareizi izpildīs, tad bērnos attīstīsies vislabākās miesas un gara īpašības.

## V. Kā piekoptama apzinātā autosugestija?

Katru rītu atmostoties un katru vakaru tūlīt pēc apgulšanās jāaizver acis un, nepūloties koncentrēt savu uzmanību uz to, ko saka, jānorunā, lū-

pas kustinot, tik stiprā balsī, lai pats varētu dzirdēt savus vārdus (tas katrā ziņā vajadzīgs), divdesmit reizes no vietas (noskaitot to pie auklā iesietiem mezgļiem) sekošais teikums: „Ar katru dienu man visādā nozīmē klājas vienmēr labāk un labāk.“ Tā kā vārdi „visādā nozīmē“ zīmējas uz visu, tad ir lieki izlietot pie sevis specialsuģestijas.

Šī suģestija izvedama pēc iespējas vienkāršā, bērnišķīgā un mechaniskā veidā, tā tad bez nekādas pūlēšanās. Īsi sakot, formula norunājama kā litanija.

Tādā kārtā panākams, ka tā gluži mechaniski pa ausīm iespīezas neapzinātajā „es“, un ja tā tur iespīedusies, tad tā arī darbojas. Visu mūžu vajaga turēties pie šīs metodes, kas kā dziedina, tā pasargā no visām nelaimēm.

Tālāk, tiklīdz dienu vai nakti jūs sajūtat miesas vai gara sāpes, tūlīt sev apgalvojiet, ka apzinīgi jūs, protams, viņu priekšā nepiekāpsities, bet gan tās iznīcināsiet; tad uzmeklējiet pēc iespējas vientuļu vietu, aizveriet acis, braukait ar roku pa pieri, ja jums ir kāda dvēseles kaite, vai pa sāpošo vietu, ja tā ir miesas kaite, un atkārtojiet ārkārtīgi ātri, lūpas kustinot, šo vārdu: „Pāriet, pāriet, pāriet u. t. t.“, kamēr tas vajadzīgs. Ja cilvēks kaut cik ievingrinājies, gara vai miesas sāpes tādējādi izgaist pēc 20—25 sekundēm. Tas jāatkārto tik bieži, cik vajadzīgs.

Piezīme. Autosuģestijas piekopšana nevar aizvietot medicīnisku dziedināšanu, bet viņa ir vērtīgs palīglīdzeklis kā slimniekiem, tā ārstiem.

## VI. Runas stundā pie Kué.

Kā šī vārda skaņa uztrauc visu pilsētu! Jo pie viņa satek iedzīvotāji no visām kārtām, un katru viņš saņem ar vienādu labvēlību; jau šī uzņemšana vien daudzus iekšēji uzpurina. Bet visvairāk aizgrābj skats, kā cilvēki,



kas ienāca ar drūmu, nervozu, gandrīz naidīgu (viņi taču cieši!) sejas izteiksmi, atstāj šo namu gluži pārvērtušies: bezrūpīgi, jautri, dažreiz ar pārlieku priecīgu seju (viņi taču vairs necieši!) — Ar savu jautro laipnību, kas noslēpumainā kārtā nemaz nemazina viņa noteiktību, Kuē tur cieši savās rokās visu savu pacientu sirdis; viņš pēc kārtas griežas pie saviem daudzajiem apmeklētājiem, un te nu dzirdam viņu runājam apmēram šādi:

Tā tad, kā jums trūkst, mīļā kundze?

Ak, jūs laužat galvu, lai izdibinātu, kādēļ un kā jūsu slimība cēlusies; kāda jums daļa par to, kāpēc jums sāp? Jums vienkārši sāp, ar to pietiek... Es jums tūlīt parādīšu, kā tādas lietas izgaisina...

Un kā klājas šim kungam? Valējais venu paplašinājums, tā tad, sācis jau dzīt? Ļoti labi, ļoti labi! Nu, zinat, tā kā jūs te bijāt tikai divas reizes, tad tās ir ļoti labas sekmes, vēlu laimes! Ja jūs uz priekšu labi cītīgi turēsities pie savas autosugestijas, jūs drīz vien būsit izārstēti... Jau desmit gadus jūs moca šī vāts? Kāda tad tam nozīme? Kaut arī tā ķeza būtu jau divdesmit gadu veca, tikpat viņai jāsadzīst...

Nu, kāds tagad jūs izskataties? Kā, jūsu stāvoklis nemaz nav labojies?... Vai zinat, kāpēc? Gluži vienkārši, tāpēc, ka jums nav īstas pašpalāvēības. Ja es jums saku, ka klāsies labāk, tad klājas labāk, vai ne? Vai lai es jums saku, kādēļ tas tā ir? Tādēļ ka jūs man ticat. Tagad jums tikai vajaga arī sev pašam cieši ticēt un jūs sasniegsit to pašu...

Lūdzu, mīļā kundze, ne tik daudz sīkumu. Cenzdames iztēloties un atstāstīt savas kaites sevišķās pazīmes, jūs tās tikai īsti radat, un mums vajadzētu olekti garu listi, lai uzrakstītu visas jūsu ciešanas. Galu galā, jūsu kaite ir tikai garīgas dabas. Tagad iedomājieties īsti dzīvi, ka jūs sākat jau atlabt un drīz vien būsit pavisam vesela. Es jums pamācīšu, kā to iesākt. Tā ir tīrā bērnu spēle!...

Tā tad ik astoto dienu jums uznāk nervu lēkmes? Labi: no šīs dienas sākot, jūs darīsīt to, ko es jums teikšu, un lēkmes vairs neuzbruks...

Kundzei tā tad ir zaļais acu nags. Te nu izdziedināšanu gluži droši es jums nevaru apsolīt, šai gadījumā es par savu lietu neesmu drošs. Bet ar to es negribu sacīt, ka jūs esat neizārstējama, jo es esmu redzējis izārstējamies kādu dāmu no Šalonas un otru dāmu no Tūla.

Nu, mīļā jaunkundze, tā kā jūsu nervu lēkmes nav vairs parādījušās kopš tā laika, kad jūs te atnācāt, kamēr agrāk viņas uznāca katru dienu, tad jūs esat tagad izārstēta; bet tomēr vienu otru reizi vēl atnāciet, citādi jūs man varbūt noiesiet vēl no īstā ceļa...

Spiediens jūsu krūtīs izzudis, tiklīdz būs izzudusi jūsu iekšķīgā kaite, un tas notiks, nokārtojot jūsu gremošanu: gan jau tas nāks, tikai nevajaga lietu sākt no otrā gala... Ar spiedienu ir tāpat kā ar sirds kaitēm, visā visumā viņi zūd ļoti ātri...

Sugestijas dēļ jūs mierīgi varat sekot ārsta ieteiktajai veselīošanās metodei... Plankums, kas jums ir uz acs, pamazām izzudis; ar katru dienu viņš kļūst caurspīdīgāks un mazāks...

Kādam bērnam (noteikti un pavēlēdams): Aiztaisi acis, es tev nedošu nekādus gudrus medicīniskus paskaidrojumus, tos tu vēl nesaproti; tas „vai, vai!“, kas tev krūtīs dara sāpes, aiziet prom, tev nav vairs jākāšē.

(Paskaidrojums. Pelna ievēribu tas fakts, ka visi, kas slimo ar kronisko bronchitu, pēc sugestīvas dziedināšanas tūlīt jūtas atviegloti un viņu slimības pazīmes drīz vien nozūd... Bērni šais gadījumos ārstējami sevišķi viegli un sugestīvai padodas ļoti ātri; gandrīz vienmēr viņu organisms tūlīt paklausa sugestīvi izteiktai pavēlei.)

Kādam pacientei, kas žēlojas par nogurumu: Atklāti runājot, arī mani dažās dienās nogurdina mans runas stundu darbs un tomēr es to daru, visu dienu. Nesakait: „Es nevaru pret to cīnīties“. Vienmēr var sevi piespiest.

(Paskaidrojums. Noguruma iztēls neatvairāmi ved sev līdzīgu noguruma sajūtu; no otras puses, izpildāma pienākuma iztēls dod spēku, kas vajadzīgs šī pienākuma izpildīšanai. Garam jāuzvar tas dzīvnieks, kas mūsos mīt, un to viņš arī var.)

Tam, kas jums neļauj paiet, ar katru dienu vairāk un vairāk jāgaist, lai arī tas būtu, kas būdams; jūs zināt parunu: Palīdzi sev pats, un Dievs tev palīdzēs. Katru dienu divas trīs reizes, atspieždamies uz diviem cilvēkiem, uzcelieties kājās un sev labi ieskaidrojiet, nevis ka jūs gurni ir pārāk vāji, lai jūs varētu nostāvēt, bet ka jūs katrā ziņā varēsiet stāvēt...

Teicienam: Ar katru dienu man visādā nozīmē klājas vienmēr labāk un labāk, pievienojiet vēl vārdus: cilvēki, kas man uzglūn, nevar vairs to darīt, viņi man vairs neuzglūn...

Jūs redzat, ka man bija taisnība, kad es jums vienmēr sacīju: jums vajaga tikai domāt, ka jums nekā vairs netrūkst, un kaite iznīks; tagad jūs nedrīkstat domāt, ka viņa varētu atgriezties, jo tad viņa patiešām atgriezīsies...

Viss, ko mēs domājam, mums kļūst par īstenību. Tā tad ir sodāms nedarbs domāt ko sliktu.

Domājiet: „Manas ciešanas beigsies“, gluži tāpat, kā iepriekšējos vingrinājumos jūs domājat: „Es nevaru vairs attaisīt dūri.“

Jo varāk jūs sacīsiet: „Es negribu“, jo drīzāk notiks tas, ko jūs negribat. Jums jāsaka: „Tas pāries“ un tas arī jādomā. Sataisiet dūri un domājiet: „Es nevaru viņu vairs attaisīt“ (paciente patiesi to nevar). Jūs redzat, cik maz jūs iespējiet ar savu gribu.

(Paskaidrojums. Tas ir pats metodes kods: sugestējot gribai pilnīgi jāpaliek pie malas; drīkst turēties tikai pie iedomu spējas, jo citādi var sākties cīņa abu spēku starpā, un tad griba katru reizi tiek uzvarēta.)

Pieņemties spēkos, gadiem ejot, tas liekas neprātīgi, bet tomēr tā ir.

Kādam, kas slimo ar cukurslimību: Jums jālieto arī ārstu parakstītie līdzekļi; es jūs gan dziedināšu ar sugestiju, bet nevaru noteikti apsolīt, ka jūs izārstēšu.

(Paskaidrojums. Vairākas reizes esmu novērojis, ka ar sugestiju cukurslimība izārstēta; kas tas brīnišķīgā-



kais, es pat esmu konstatējis, ka olbaltuma atdalīšanās mīzalos mazinās un pat izbeidzas pavisam.)

Bet gribēt un vēlēties taču nav viens un tas pats!

Tagad Kuè lūdz savus pacientus aizvērt acis un griežas pie viņiem ar mazo sugestīvo uzrunu, kuŗas teksts nodrukāts agrāk. Tiklīdz viņš ar to galā, viņš darbojas atkal ar katru atsevišķi, sacīdams katram dažus vārdus par viņa atsevišķajām kaitēm:

Pirmajam: Kas zīmējas uz jūsu sāpēm, mans kungs, tad es jums sacīšu, ka no šīs dienas viņu cēlonis — lai mēs to sauktu par ģikti vai kā citādi — pamazām izkaisīs; gan jau par to jūsu neapzinātais „es“ rūpēsies; un tā kā cēlonis pamazām tiks iznīcināts, tad arī sāpes attiecīgi mazināsies un drīz vien jums no tām būs palikušas tikai bālas atmiņas.

Otrajam: jūsu kuņģis strādā slikti, viņš kaut kādā ceļā ir izplēties. Nu, kā jau jums teicu, jūsu gremošanas aparats uzlabosies arvienu vairāk un vairāk, jūsu kuņģa paplašinājums pamazām reducēsies, viss jūsu ķermenis pamazām atdos jūsu kuņģim zaudēto darba spēju un spraigumu un tādēļ arī kuņģis pamazām atdabūs savu agrāko veidu un aizvienu vieglāk spēs izdarīt tās kustības, kas vajadzīgas, lai nogādātu viņa saturu zarnās. Tai pašā laikā maisveidīgi izstieptā kuņģa siena, kas cēlusies no kuņģa izplešanās, arvienu vairāk savilksies, barība šai maisā vairs nesablīvēsies un tādēļ arī nevarēs vairs rūgt.

Trešajam: jums, jaunkundze, es teikšu: lai arī jūsu aknām būtu kāda kaite būdama, jūsu organisms jau gādā, lai šī kaite ik dienas jo vairāk gaistu, un, jūsu aknām atlabstot, arī slimīgās parādības, kas jūs moca, attiecīgi mazināsies un beidzot izzudīs pavisam. Jūsu aknas, tā tad, aizvienu vairāk sāk darboties kā pienākas, atdala alkalisku un nevis skābu žults sulu, šī sula pareizā daudzumā un pareizā sastāvā ieplūst zarnās un tur veicina sagremošanas procesu.

Ceturtajam: mans bērns, vai tu mani saprati? Katru reizi, kad tu domāsi, ka tuvojas lēkme, tu dzirdēsi manu balsi, kas tev teiks: Nē, nē, mans bērns, nekāda lēkme

tev neuznāks! — un tādā kārtā viņa nozudīs, pienācīgi nemaz nepamanīta...

Kad ar visiem jau runāts, Kuē liek atkal atvērt acis un saka: jūs dzirdējāt, kādu padomu es jums dodu. Bet lai visas šīs vēlamās lietas pārvērstos īstenībā, jums jā-dara tikai sekošais: visu savu mūžu katru rītu pirms uzcelšanās un katru vakaru, tūlīt pēc apgulšanās, aizveriet acis, lai jūsu uzmanība nevarētu novirzīties uz citām lietām, un norunājiet divdesmit reizes no vietas (pie kam jums katrā ziņā jākustina lūpas un teikumi mechaniski jānoskaista pie auklas ar 20 mezgliem) šo teikumu?

Ar katru dienu man visādā nozīmē klājas vienmēr labāk un labāk.

Nedomājiet tad par kādām noteiktām ciešanām vai par kādu noteiktu trūkumu, jo vārdi „visādā nozīmē“ zīmējas taču uz itin visu, ko vien varam iedomāties. Piekopiet šo autosugestiju ar ticīgu pašāvēību, ciešā pārliecībā, ka iegūsit to, ko vēlaties. Jo stiprāk kāds pārliecināts par šīs rīcības sekmīgumu, jo ievērojamākus un drīzākus panākumus viņš iegūs.

Tiklīdz jūs dienu vai nakti sajūtat kādu gara vai miesas kaiti, sakait sev ļoti noteikti, ka jūs šo kaiti tīšā prātā nepalielināsiet, bet gan ar autosugestiju to iznīcināsiet. Tad cenšaties kādu brīdi palikt pēc iespējas netraucēts un aizveriet acis.

Ja izjaukts jūsu gara līdzsvars, braukiet ar roku pieri, bet ja jūs ciešat fiziski, tad braukiet sāpju vietu, un, lūpas kustinot, ļoti ātri sakait šos vārdus: „Pāries, pāries“ u. t. t. . . . tik ilgi, kamēr tas vajadzīgs. Drusku ievingrinoties, dvēseles vai miesas sāpes var aizdzīt 20—25 sekundēs. Tiklīdz sāk atkal sāpēt, visa procedūra jāatkārto.

Tāpat kā agrāk aprakstīto autosugestijas veidu, arī šīs jālaiž darbā ar ticīgu pašāvēību, ar ciešu pārliecību un bez nekādas nopūlēšanās.

Kuē piebilst vēl sekošo: Agrāk jums bija jāpanes, ka jūsu kaitīgās autosugestijas izaug lielas, jo tas notika neapzināti; bet tagad, kad esmu jums izskaidrojis lietas būtību, jūs vairs nedrīkstiet to pielaist. Un ja tas tomēr vēl

kādu reizi notiek, tad vaina jums jāuzkrauj sev pašam; nožēlošanas pilns sitiet tad pie krūtīm un sauciet: Mea culpa, mea maxima culpa! (Mana paša vaina.)

Kā pateicīga „Kuē metodes“ un viņas autora apbrīnotāja, atļaušos sev vēl vienu piezīmi.

Ja Kuē apgalvo, ka iedomu spēja noteic visu mūsu darbību un ka tā ir viņa metodes pamats, tad, man šķiet, es varēšu piebilst: un pati ēka ir tie ļoti, ļoti daudzie slimību izārstējumi, kuņus viņš panācis, un ēkas čukura izgreznojums, lielisks izgreznojums, ir šī cēlā atzīšanās, kas nes svētību radītām un vaināgo pašu radītāju: Vara ir jūsos!... Katrā no jums!...

To ievērojot, katrs var „metodi“ piemērot saviem personīgajiem uzskatiem: ja esam reliģiozi cilvēki, tad metode mums līdzēs nojaukt sienu, kuņu mēs paši nepazinīgi uzceļam starp Dievu un sevi. Lai mēs būtu ticīgi vai skeptiķi, brīvdomātāji vai pat neticīgi, metode mūs māca atsvabināties no nepelnītām miesas vai dvēseles sāpēm, un, proti, laižot darbā mūsu vienkāršo un vieglo „dzīvinātāju“ — „pāries“.

Kas zīmējas uz tiem, kas nepazīdami šīs metodes spēku, viņu noliedz, tad gribu viņiem jautāt: „Vai jūs gribat noliegt elektrisku apgaismošanu, tikai tādēļ vien, ka jūs (un arī lielākie zinātnieki) vēl nezīnat, kas tad tā īsti ir par „strāvu“, kuņa slīd pa drāti? Ak, jūs nezīnat, jūs nevarat zināt, cik daudz miesas un gara spēka jums atdos svētītā „metode“.

Bet jūs viņu atzīsit, kad viņa jums iedvesīs dzīvības spēku...

Viņa jums līdzēs iegūt uzvaru.

## VII. Brīnums mūsos.

(No laikraksta „La Renaissance politique, littéraire et artistique“  
1920. gada 18. decembra numura.)

### Par ko esmu Emilam Kuē pateicību parādā.

1920. gada septembrī man nāca rokās grāmata, kuras sacerētājs ir Šarls Boduēns, Ž. Ž. Rusó instituta pro-



fesors Ženevā. Šī grāmata ir: „Sugestija un autosugestija“. Sacerētāja veltījums skan: „Dziļā pateicībā Emilam Kuè, ceļlauzim un cilvēku draugam“.

Sāku lasīt un nevarēju vairs no grāmatas atrauties.

Īsos vilcienos šis raksts zīmē lielisku darbu cilvēcei par svētību, darbu, kas pamatojas uz teorijas, kuŗa izliekas taisni bērniskīga, tik vienkārša un saprotama viņa ir kuŗam katram. Ja viņu patiesi katrs izlietos praktiski, tad tam būs ļoti svētīgi panākumi.

Kuè tagad dzīvo Nansi pilsētā [kur viņš savā laikā ņēma dzīvu daļību Ljebo (Liébeault), sugestijas mācības nodibinātāja, darbos un mēģinājumos]. Divdesmit gadus Kuè bez atpūtas nopūlējās gar šo vienu jautājumu; bet galvenó vērību viņš grieza uz to, kā atrast piemērotu līdzekli, lai iemācītu cilvēkiem izkopt *autosugestiju*.

Šī gadusimteņa sākumā Kuè bija sasniedzis mērķi, viņš bija izdomājis, kā cilvēkam valdīt šo milzīgo autosugestijas spēku, kas atstāj iespaidu uz visiem mūsu darbiem. Pēc daudziem mēģinājumiem viņam izdevās pierādīt, ka organisku slimību attīstības gaitā neapzinātais „es“ spēlē svarīgu lomu. Tā ir gluži jauna atziņa, un tas ir šī pārlieku pazemīgā zinātnieka nopelns, ka atrasts līdzeklis, kas ar sekmēm lietojams arī visbriesmīgāko, — kā līdz šim domāja — neārstējamo slimību un vissāpīgāko, visgrūtāko kaišu izārstēšanai.

Tā kā es šeit nevaru attēlot šo mācību visos sīkumos, tad rādīšu tikai, kā Nansi zinātnieks rīkojas, praktiski lietojot savu metodi.

Kā viņa mūža darba un nenogurstošo pētījumu beidzamais rezultāts izkristalizējusies īsa formula, kas norunājama rītos un vakaros.

Viņa jāizrunā pusbalsī, aizvērtām acīm, vienmuļi skanošā balsī, it kā litaniju uzsākot, un turklāt jāieņem tāds stāvoklis, kas ļauj muskuļiem atslābt, tā tad jāapguļas gultā vai jāsēd atzveltnes krēslā.

Šie ir tie burvja vārdi:

Ar katru dienu man visādā nozīmē klājas labāk un labāk.

Tas jāatkārto divdesmit reizes, noskaitot teicienus pie divdesmit auklas mezgliem; šī aukla savā ziņā ir kā katoļu rožu kronis. Šis ārējais sikums nav nemaz tik nesvarīgs; jo tādējādi uzsacišana kļūst pilnīgi mecha-niska, un taisni tas ir galvenais.

Sakot šos vārdus, kurus zem apziņa iegau-mē, nevajaga domāt ne par ko atsevišķu, ne par savu slimību, ne par savām rūpēm, griba pilnīgi jāatmet un tikai jāvēlas, lai viss būtu labi. Teiciens „visā dā nozīmē” dara iespaidu uz visu.

Šī vēlēšanās jāizsaka bez nekādas kaislības, bez pūlēm, gluži lēni un viegli, bet ar nesatricināmu palāvību.

Laizdams darbā autosugestiju, Kuē, tā tad, nepavisam neiekustina gribu, gluži otrādi, tās vietā drīkst darboties tikai iedomu spēja, šis varenais dzinekļis, kas panāk daudz, daudz vairāk nekā pastāvīgi daudzīnātā griba; te tikai iedomu spēja drīkst neaprobežoti valdīt.

„Paļaujieties paši sev,” mums ieteic šis gudrais skolotājs, „cieši ticiet, ka viss būs labi.” Un patiesi tiem viss vēršas uz labu, kas, neatlaidīgi vingrinoties, ieaudzina sevī aklū, nesatricināmu ticību.

Fakti ir pats neapgāžamākais pierādījums; tādēļ pastāstīšu, ko esmu piedzīvojis pats personīgi, turēdamies pie Kuē metodes, tanī laikā, kad pašu Kuē vēl nebiju redzējis.

Kā jau es sacīju, 1920. gada septembrī es pirmo reizi nēmu rokā Boduēna grāmatu. Pēc sīka vispārīga pārskata autors atstāsta veselu virkni izārstēšanas gadījumu, no kuriem redzams, ka izdziedinātas visdažādākās slimības, kā zarnas iekaisums, izsitumi, stostīšanās, mēmums, pieres dobuma iekaisums (pacients pirms tam vienpadsmit reizes operēts), dzemdes iekaisums, olvadū iekaisums, šķiedru pampumi, venū paplašināšanās u. t. t., beidzot pat dziļas tuberkulozes vātis un dilonis pēdējā stadijā. (No šīs kaites izārstēta D... kundze, kas pēc izveseļošanās piedzīvoja vēl mātes priekus; slimība nav atgriezusies.) Ārsti, kas slimniekus

dziedināja iepriekš, daudzkreiz atzina, ka patiesi notikusi neapstrīdama izveseļošanās.

Piemēri atstāja uz mani dziļu iespaidu: tur taču bij darīti brīnumi! Te lieta negrozījās ap nervozām kaitēm, bet ap slimībām, kuŗas nebij varējusi izdziedināt pat visa ārstu māksla. Ka pat tuberkulozei var ko iedarīt — tas man likā kā paša Dieva atklāta patiesība.

Jau divus gadus es mocījos ar stipru sejas nervu iekaisumu un cietu briesmīgas sāpes. Četri ārsti, to starpā divi specialisti, bij teikuši: „Neko darīt,“ un jau šie vārdi vien, atstādami uz manu gara stāvokli ļoti nelāgu iespaidu, bij pietiekošs iemesls manām ciešanām. Tādējādi notiesātam, manī, protams, sāka darboties ļoti postoša autosugestija.

Bet kad biju piesavinājies formulu: „Ar katru dienu u. t. t.“, es viņu izrunāju ar tādu ticību, ka tā — kaut gan vēl ļoti jauna būdama — tiešām būtu varējusi kalnus gāzt. Lakatus un kaklautus es nometu nost un kailu galvu, vētrā un lietū, skraidīju pa dārzu, lēnīgi sacīdams pie sevis šos vārdus: „Es i z ā r s t ē š o s, man vairs nebūs nekādu nervu iekaisumu, tie iznīks un nekad vairs neatgriezīsies“ u. t. t. Otrā dienā biju izveseļojies un nekad vairs man neuzbruka šī šausmīgā slimība, ar kuŗu mocīdamies es nevarēju ne soli spert no mājas, tiklīdz uzpūta maza vēsmiņa, tiklīdz laiks kļuva mazdruscīgi mitrs; tā jau vairs nebija nekāda dzīve. Tagad bija prieks un liksmība. Skeptiķi iebildīs: ar nervu kaitēm bieži tā notiek. Protams, es piekāpjos: šai gadījumā viņiem var būt pilnīgi taisnība. Bet sajūsmināts par savām sekmēm, es izmēģinājuma labad laidu darbā šo metodi, lai izārstētu arī pampumu, kuŗš atradās uz kreisās kājas skrimšļa un bij cēlies no nieŗu kaites, kas, kā man izskaidroja, nav dziedināma. Divu dienu laikā pampums nozuda. Nu es mēģināju atsvabināties no sava gurdenuma, nospiebtā gara stāvokļa u. t. t. un guvu tik necerētus panākumus, ka man palika vairs tikai viena vēlēšanās: prom uz Nansi pateikties savam glābējam!

Bet kad es tur nonācu, ievērojamais vīrs nāca man



pretīm kā vienkāršs, laipns cilvēks, un no simpatijas, ko sajutu jau uz pirmo acu uzmetienu, izauga īsta draudzība.

Nevarēju vien sagaidīt, kad redzēšu viņu darbā. Viņš mani ielūdza uz visiem pieejamu sēdi. Tur dziedāja viņam slavas dziesmas visādās balsīs. Viņa priekšā atkāpās it visas slimības: plaušu kaites, organu pārvietošanās, pat Potta slimība, pamirumi, īsi sakot, visa šī velnišķīgā banda! Es redzēju pats savām acīm, ka kāda tizla sieviete, kas nupat vēl salikusi bij gulējusi savā stumjamā krēslā, piecēlās un staigāja pa istabu. Kuē bija runājis, bija katru uzmodinājis bez ierobežojumiem paļauties paša spēkiem. Nu viņš teica: „Mācaities paši sevi ārstēt, jūs to varat, tas iespējams jums, nevis man. Es, es nekad nevienu neesmu izārstējis. Jūsos snauž tas līdzeklis, iekustināit savu garu, liekiet viņam darboties par svētību savai miesai un garam; viņš celsies un jūs dziedinās, jūs būsit stipri un laimīgi!“ Pēc šiem vārdiem Kuē piegāja pie tizlās: „Jūs dzirdējāt, vai jūs ticat, ka varēsīt paiet?“ „Jā.“ „Tad ceļieties augšā!“ Sieviete piecēlās, izgāja laukā un apgāja apkārt visam dārzam. Brīnums bija padarīts.

Kāda jauna meitene, kuŗa bij vārgusi ar Potta slimību, attēloja man savu pārliko svētlaimību, ko viņa izjutusi, kad pēc trim vizītēm pie Kuē viņas mugura izliekusies atkal taisna un viņa, kas gribējusi jau atmet visas cerības, jutusi, ka gūst jaunu dzīvību.

Trīs sievietes, izārstētas no plaušu kaites, man atstāstīja, ar kādu aizgrābtību viņas atkal ķērušās pie sava darba, atkal uzsākušas savu normalo dzīvi. Šo ļaužu vidū, kuŗus viņš mīl, Kuē man izrādījās kā kāda sevišķa būtne; par naudu viņš negrib ne dzirdēt, viņš pūlas un strādā bez jebkādas atlīdzības, būdams ārkārtīgi nesavtīgs, viņš nepieņem ne santīmu. „Bet man taču jums kaut kā jāatlīdzina, jūs man esat tik daudz laba darījuši, ka man jāatlīdzina ar visu, kas man ir...“ „Nē, jums man jāatlīdzina tikai ar to priecīgo apziņu, ka jūs arī turpmāk paliksīt vesels.“

Šim bērnišķīgi vienkāršajam cilvēku draugam piemīt neatvairāms pievilksanas spēks; roku rokās mēs apstai-

gājām viņa sakņu dārzu, kuŗu viņš, agri celdamies, pats apkopj. Tā kā viņš pārtiek gandrīz vienīgi no augu barības, tad viņš aplūko savas skaistās bietes ar sevišķu labpatiku. Tad viņš turpina atkal nopietno sarunu: „Jums ir neaprobežots spēks: gars. Ja viņu prot pārvaldīt, viņš darbodamies pārveido arī ķermenisko daļu. Iedomu spēja pielīdzināma ērzelim bez pavadas un iemauktiem; tā tad, ja jūs viņu iejūdzat savos ratos, viņš var pastrādāt visādas trakulības, arī tādas, kas apdraud dzīvību. Bet ja viņš ir pareizi iegrozīts, tad jums tikai vajaga ar drošu roku vadīt, un viņš ies, kur jūs gribēsīt. Gluži tāpat ir ar garu, ar iedomu spēju. Mums viņi jāvada tā, lai tie nestu mums svētību. Lūpas kustinot nomurminātā autosugestija ir pavēle, kuŗu zemapziņa uzklasa; šī pavēle tiek izpildīta zemapziņas tumsā, proti, naktī, vakara autosugestija ir tā svarīgākā. Kas tādējādi panākams, tas ir taisni brīnums.

„Ja jūs sajūtat miesas sāpes, tad atkārtojiet formulu: „Pāries!“ tik ātri, ka jūsu vārdi skan kā zemes bites saņēšana; pie tam uzliekiet roku uz sāpīgās vietas, bet ja jūs moca kāda dvēseles kaite, tad uz pieres.

„Šī rīcība taisni gara dzīves nozarē izrādās ļoti sekmiģa. Kad miesas nelaimēs cilvēks ķēries tādā kārtā pie dvēseles palīdzības, tad to var piemērot arī visos grūtos dzīves brīžos.“

Ari šai ziņā es, izdarot mēģinājumus, konstatēju, cik lielu iespaidu šī metode atstāj uz notikumiem, kas liekas pilnīgi neatkarīgi no mums. Tagad lasītājs ar Kuè metodi iepazīstināts.

Pamatīgākas zināšanas var iegūt no minētā Boduèna darba un viņa brošuras „La Force en nous“ (Spēks mūsos) un beidzot no paša Kuè isā, kodolīgā apcerējuma „Sevis pārveidošana“.

Varbūt esmu lasītājā modinājis vēlēšanos pašam uzņemt skaisto svētceļojumu uz Nansi; tad minēto Couè grāmatu viņš var saņemt personīgi. Katram izies tāpat kā man, katrs iemilēs šo cilvēku, kuŗš tagad varbūt ir vienģgais, kas tik stipri mīl savu tuvāku Kristus garā un ir tāds cilvēku draugs.

Tāpat kā es, katrs iegūs gara un miesas veselību. Dzīve tam liksies skaistāka, vērtīgāka. Un to taču ir vērts izmēģināt, vai ne?

M. Birnà-Provèns (Burnat-Provins).

## VIII. No Emilam Kuè rakstītām vēstulēm.\*)

„Pirms divām stundām pie melnā dēļa izlika paziņojumu, kādi rezultāti bijuši pārbaudījumiem uz angļu valodas skolotāju amatu, un nevaru vien sagaidīt, kad varēšu Jums pastāstīt, kā man tur izgāja. Pārbaudījumu mutes vārdiem esmu izturējusi taisni *t e i c a m i*; iekams mani izsauca, es nemaz nejutu to nelāgo sirds pukstēšanu, kas mani agrāk tādos gadījumos bija mocījusi.

Kad mani izjautāja, es pati brīnījos par savu mieru; visiem klātesošiem radās iespaids, ka jūtos pilnīgi droša. Tādējādi taisni pārbaudījumi mutes vārdiem, no kuņģiem es visvairāk baidījos, visvairāk man palīdzēja iegūt sekmes.

Sekmju ziņā dabūju otro numuru un esmu Jums bez gala pateicīga par Jūsu pamācību, kas man ļāva kļūt priekšā citām kandidatēm“ u. t. t.

(Lieta grozās ap kādu jaunu meiteni, kas 1915. gadā ļoti stipru uzbudinājuma drebuļu pēc nebija izturējusi pārbaudījumu. Ar autosugestiju viņa šos drebuļus bija pievārējusi un izturēja pārbaudījumu kā otrā starp vairāk kā 200 eksaminandēm.)

V... jaunkundze, ģimnazijas skolotāja.  
(Skolotāja asistente.)

„Ar lielu prieku tveŗu spalvu, lai no visas sirds Jums pateiktos par to palīdzību, ko esat man snieguši, ievadīdami mani savā metodē. Kamēr nebiju vēl pie Jums griezies, vārēju noiet labi ja simts metrus, nepalikdams pavisam bez elpas. Tagad es skreju kilometriem tālu un nenogurstu. Kā rotaļādamies es vairāk reizes dienā no-

\*) Redakcija saīsinājusi oriģinalizdevumā ievietoto vēstuli skaitu.



ēju ceļa gabalu starp Rue du Bord de l'Eau un Rue des Glaces, tā tad gandrīz četrus kilometrus. Elpas trūkums, ar kuŗu mocījos, tik tikko vairs manāms.

Atļaujiet, ka vēl reiz no visas sirds Jums pateicos par pakalpojumu, ko esat man izdarījuši.“

Pauls C . . . , Nansi.

„Kā lai Jums pateicos? Tas ir Jūsu nopelns, ka varu sevi uzlūkot gandrīz par pilnīgi izārstētu. Es gribēju nogaidīt savu pilnīgu izveseļošanu, iekams rakstu Jums savu pateicības vēstuli; bet es nevaru vairs izturēt, man jāraksta Jums jau tagad.

Mani mocīja valējs pampums aiz venu paplašināšanās uz labās kājas, kuŗš bij dūres lielumā; tas ir pilnīgi izdziedināts. Viņš ir it kā buršus aizburts prom.

Nedēļām ilgi man bija jāguļ uz gultas. Gandrīz tūlīt pēc Jūsu vēstules saņemšanas augonis sadzija; tad es varēju uzcelties. Augonis uz kreisās kājas nav vēl gluži izārstēts, bet arī te uz izārstēšanos nebūs ilgi jāgaida.

Tādēļ rītos un vakaros ar nelokāmu ticību norunāju to teikumu, kuŗu Jūs man ieteicāt, un nekad šo vingrināšanos nepārtraukšu.

Garām ejot pieminēšu, ka nedrīkstēju pie savām kājām nemaz vairs pieskarties; viņas bija cietas kā akmens. Tagad varu viņas spaidīt bez bailēm, tas vairs nedara nekādas grūtības. Es jūtos kā no jauna piedzimuši! . . .“

L . . . kundze, Majronkuršaretē (Otsaonā).

„Man Jums jāizsaka vissirsnīgākā pateicība. Tas ir Jūsu nopelns, ka esmu varējis izvairīties no operācijas, kas saistīta ar dzīvības briesmām. Sacīšu tieši: Jūs esat izglābuši man dzīvību, jo vienīgi Jūsu autosugestijas metode spēja pārvarēt šo briesmīgo, jau 19 dienas pastāvošo zarnas aizstrēgumu, kamēr visas zāles un citādi līdzekļi bija gluži bezspēcīgi.

Kamēr sekoju Jūsu pamācībām un rīkojos pēc Jūsu slavenās metodes, man vairs nav ne mazāko sastrēgumu.“

S . . . kundze, Pontamusonā.

„Kā lai Jums pateicos par svētlaimīgo apziņu, ka beidzot esmu izārstēta? Jau vairāk kā 15 gadus man brī-

ziem pietrūka elpas. Katru nakti man uzbruka ļoti sāpīgas lēkmes, un man bija jābaidās noslāpt.

Ar Jūsu skaistās metodes palīdzību un it sevišķi no tā laika, kamēr esmu piedalījies vienā Jūsu seansā, šīs lēkmes nozudušas kā uz burvja mājienu; tas ir taisni brīnums, jo vairāki ārsti, kas mani dziedināja, man atklāti sacījuši, ka pret šādu grūtu elpošanu nav nekāda līdzekļa.“

V... kundze, Sendjē.

„Es jau sen būtu Jums rakstījis, bet iepriekš gribēju parunāt ar profesoru M..., mana vīra tēvoci, kas strādā kā galvenais ārsts Tenonas slimnīcā. Viņš nevarēja ne atjēgties no brīnumiem, ieraudzīdams sev priekšā savu brāļa dēlu, kas jau 15 gadus katru nakti cīnījās ar elpas trūkumu. Neko mēs nebijām atstājuši neizmēģinātu; mēs bijām griezušies pie visiem ārstniecības zinātnes spīdekļiem — bet te lielie korifeji bija izrādījušies bezspēcīgi. Tikai Jums vienīgajam bija paliekošas sekmes, kuŗas nevienam citam nebij lemts iegūt. Jā, manam vīram klājas labi. Viņš gan nav vēl pilnīgi izārstēts, bet jāapdomā, ka viņš veselus 15 gadus bija slims.

Dr. J... ir ārkārtīgi pārsteigts par Jūsu metodes panākumiem; viņš katrā ziņā Jums jau būs rakstījis, un arī Dr. M... ļoti vēlas iepazīties ar Jums personīgi; viņš kopš 20 gadiem ir medicīnas fakultātes profesors. Viņš ir pārlietu laimīgs, redzot savu brāļa dēlu gandrīz pavisam izveseļojušos.

Kad Jūs reiz atkal atbrauksit uz Parizi, viņam būs sevišķs prieks redzēt Jūs savā mājā.

Dr. B... arī pa laikam apmeklē savu pacientu, ko viņš savā laikā bija atmetis; tikai tad, kad nezināju vairs nekādu citu izeju, es griezoz pie Jums.“

M... kundze, Sansā.

## Satura rādītājs.

	L. p.
I. Priekšlasījums . . . . .	5
II. E. Kuè domas un pamācības . . . . .	34
III. Padomi un pamācības E. Kuè skolniekiem . . . . .	41
IV. Kādai jābūt audzināšanai . . . . .	44
V. Kā piekopjama apzinātā autosugestija . . . . .	48
VI. Ruņas stundā pie Kuè . . . . .	49
VII. Brīnums mūsos . . . . .	55
VIII. No Emilam Kuè rakstītām vēstulēm . . . . .	61

---

Drīzumā iznāks

Kuè metodes tālākais izveidojums: Dr. P j e r s V a š ē  
(Dr. Pierre Vachet)

## Domas kā dziedinātājs.





LATVIJAS NACIONĀLA BIBLIOTEKA



0303050573

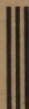
Ls 0.90

---

---

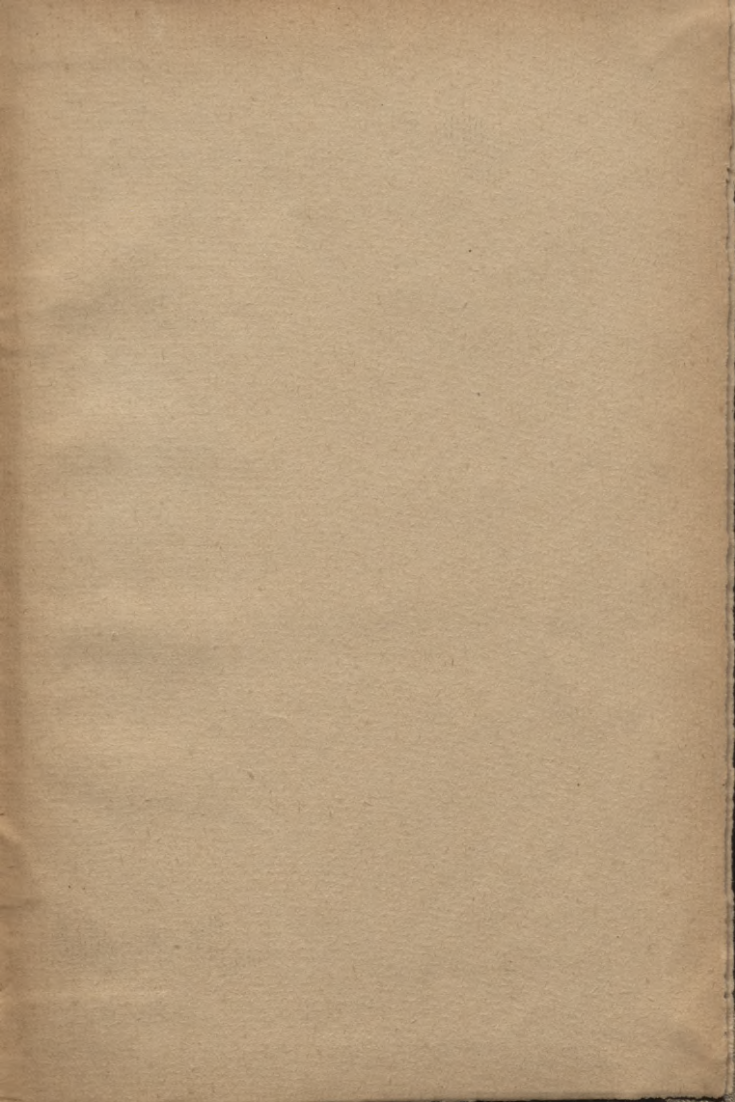
Tani pašā serijā iznākušas šadas grāmatas:

	Ls
2. <b>Cand. chem. B. Jirgensons.</b> Dzīvības problēms. . . . .	1.—
3. <b>Prof. O. Chvolsons.</b> Zinātnes un reliģijas problēms . . . . .	1.—
4. <b>Cand. hist. Ang. Gailite.</b> Cilvēka pilnības idēals (Asizes Francis) . . . . .	1.—
5. <b>Prof. Aug. Mešers.</b> Okultisms no zinātnes viedokļa . . . . .	0.60

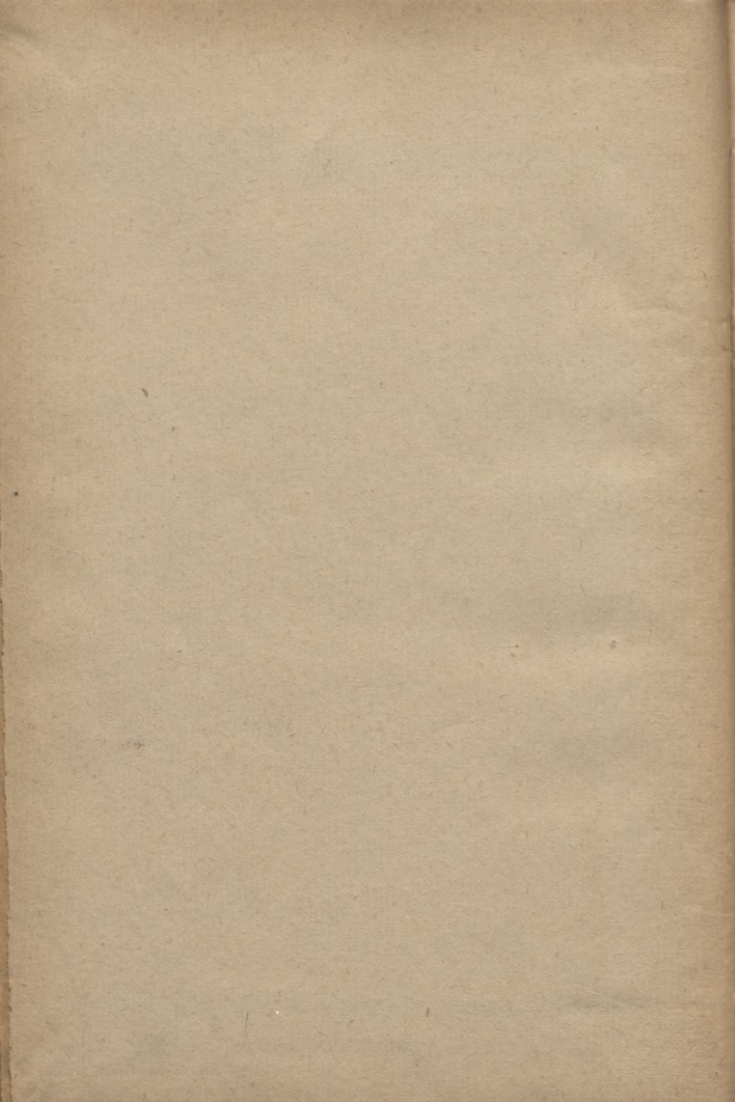


19 APR 1929

Lo. 2044







L. 1. - 1