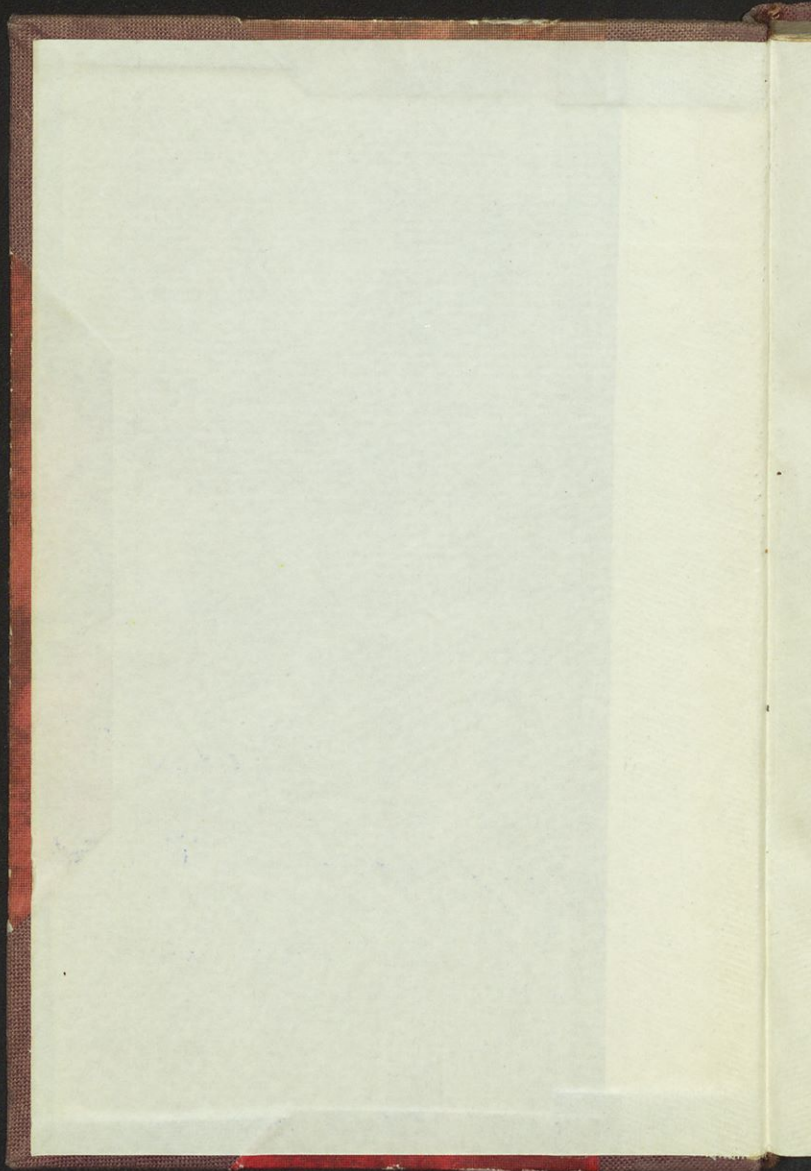


Narodna in univerzitetna knjižnica  
v Ljubljani

110584



110584

# HIPNOTIZEM

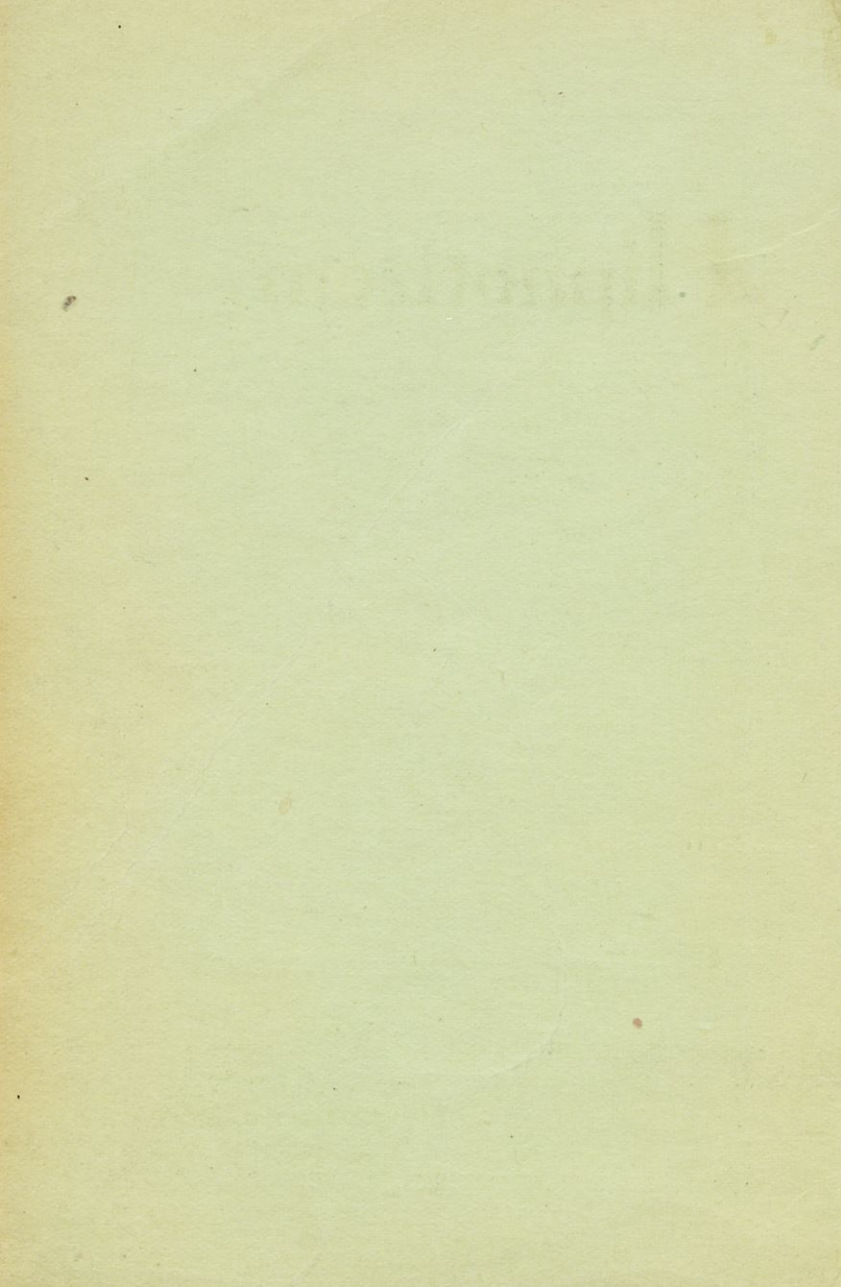


**Slovenska Knjigarna**

**Box 1611.**

**New York, N. Y.**







# Hipnotizem

Slovenska Knjigarna  
New York, N. Y.

110584

110584



Q 801/  
1951

## UVOD.

Po dolgotrajnem opazovanju sem prišel do prepričanja, da so nekatere osebe, katere so se naučile hipnotizirati, začele izvrševati svojo obrt, če se sploh sme imenovati hipnotiziranje obrt, s surovostjo in brezobzirnostjo. Take osebe delajo poskuse, ki bi se jih ne smelo uporabljati ne na ljudeh, ne na živalih. Če človek vse to premisli in presodi, pride do zaključka, da bi bilo boljše, če bi se ljudi ne seznanilo z umetnostjo hipnotiziranja, da bi bilo veliko boljše, če bi se bavili s hipnotizmom samo strokovnjaki.

Ker pa brez potrebnih nauk in brez potrebne vaje ne more nikdo postati hipnotizer, sem sklenil napisati to knjigo.

Knjiga je namenjena samo onim, ki se name ravajo resno baviti s hipnotizmom, ne pa onim, ki bi hipnotizem rabili v svrhe, katere niso dovoljene...

Hipnotizem je znanost, hipnotizem je pa tudi dvorezen meč. . . Večkrat se namreč pripeti, da zadene onega, kateri jo je hotel zlorabiti, veliko bolj kot onega, na katerem je hotel hipnotizem uporabiti in ga je mogoče tudi uporabil. Kar sejete, to boste želi! To svarilo naj zadostuje. Zapomnite,



da narava obdari s svojo močjo samo one, ki hočejo to moč nesebično izrabljati.

Nekoč mi je pripovedoval neki gospod: Vi ste res dober hipnotizer, toda poznal sem še boljšega. Videl sem namreč na lastne oči, kako je prišil neki osebi na kožo par gumbov. . .

No, kdor se bavi s takimi poskusi, že ne more biti dober hipnotizer.

S poskusi se mora ljudi vzgajati, ne pa nuditi poslušalcem neumestne šale. V človeku ni treba nikdar vzbujati slabih lastnosti, ker se slabe lastnosti že takoolitako rade same pojavijo.

Prosim vas, upoštevajte te moje besede.

Po nekaterih državah so javne predstave hipnotizma prepovedane. To je bilo na vsak način potrebno, ker so si ljudje, ki so se pečali s hipnotizmom, marsikaj dovolili, kar je bilo v nasprotju s postavo.

Če se boste začeli baviti s hipnotizmom, vam ni treba takoj, ko se vam prvi poskus posreči, siliti v javnost, ampak glejte, da se boste izpopolnili do konca in da boste šele tedaj povedali ljudem, da nekaj znate, ko boste res nekaj znali.

Najprej poskušajte hipnotizirati svojega prijatelja, potem ponovite pokus v zaključeni družbi in ustrajajte toliko časa, da se vam bo poskus vedno in v vseh slučajih posrečil.

## Zgodovina hipnotizma.

Hipnotizem kot tak je star že nad dvatisoč let. Najstarejša oblika hipnotizma je takozvani indijski hipnotizem, katerega so uporabljali stari Indijci v svojih svetiščih.

Hipnotizma oziroma sugestije so se posluževali pri zdravljenju raznih bolezní, žnjim so se bavili čarovniki in druge take osebe.

Leta 1841. je imel v Manchesteru Švicar Lafontaine svoje prvo strokovnjaško predavanje o hipnotizmu. Pri predavanju oziroma pri poskusih je bil navzoč tudi zdravnik James Braid, ki je začel temeljito preiskovati vse poskuse, samo da bi Lafontaine razkrinkal. Slednjič je moral takorekoč proti svoji volji izjaviti, da so poskusi pravilni ter da je vsaka goljufija izključena. Leto pozneje je izdal knjigo, v kateri je opisal uspeh svojega preiskovanja, toda za to knjigo se ni skoraj nobena oseba zmenila.

Francoski zdravnik Liebeault je izpopolnil Braidova opazovanja in je izdal nekaj let pozneje obširno delo o umetnem spanju. Pa tudi za to delo se ni zanimal skoraj noben človek.

Hipnotizem je takorekoč šele pokazal svetu profesor Bernheim, kateri je spisal več knjig in pozval

ostale zdravnike, da naj se malo bolj zanimajo za te nanavadne slučaje.

Beseda hipnotizem je latinskega izvora.

Hipnoza je umetno spanje, katerega je mogoče na več različnih načinov vprizoriti. Naravno spanje je zelo podobno hipnotičnemu spanju, razlika je pravzaprav le ta, da je v hipnotičnem spanju domišljija veliko večja kot je v navadnem spanju.

Hipnotiziranje je toraj umetnost, potom katere se človeka uspava.

Hipnozi se dajo najlažje primerjati sanje. Vsak ve, da je večkrat mislil, da so sanje resnične in da takrat, ko se je prebudil, ni nekaj časa vrjel, da je res sanjal.

To se bo dalo najbolj pojasniti s primerom. Človek se večkrat v spanju razodene, vsled česar ga prične zebsti. Njegove misli so tako nepopolne, da ne ve, da ga zebe, zategadelj, ker je razodet, pač pa misli, da hodi po vodi. Človek potemtakem občuti samo mraz, ne more si pa tolmačiti, zakaj je ta mraz nastal, in kako naj bi se ga iznebil.

Človek je v spanju svoj lastni hipnotizer. V spanju si takorekoč vsaka oseba sama zapove, kaj naj sanja, kakšne naj bodo te sanje, in kako naj se izpreminjajo. V hipnotičnem spanju je pa to čisto nasprotno. V hipnotičnem spanju vpliva kaka druga oseba toliko na spečega, da se ji mora v vsem pekoriti in delati čisto po njenih zahtevah.

Pri hipnozi je tuja oseba, ki z raznimi pripomočki povzroči spanje in vzbudi slike kot jih ima človek v sanjah.



Nekateri pravijo, da je hipnoza nevarna. Jaz vprašam samo: — Ali je naravno spanje nevarno?

Ljudje zamenjujejo besedo hipnoza z narkozo, katere se poslužujejo zdravniki, če hočejo bolnika tako operirati, da bi za čas operacije ničesar ne občutil. Skoraj vsaka narkoza ima slabe posledice, dočim jih hipnoza, če človek res zna hipnotizirati, nikoli nima.

Ničesar lažjega ni, kakor dokazati, da je hipnoza popolnoma neškodljiva in nenevarna.

Če boste natančno prebrali poskuse, ki bodo opisani v tej knjigi, in če se boste tudi v resnici bavili žnjimi, vam bodo odkrili novo kraljestvo človeške duše, o katerem dosedaj niti sanjali niste.

Hipnotizma se poslužujejo zdravniki in učitelji, hipnotizma se poslužuje in se je posluževal nevede skoraj vsak človek.

Na tem mestu imam odgovoriti samo še na eno vprašanje in to vprašanje se glasi: Koga moremo hipnotizirati?

V splošnem je razširjena med ljudmi govorica, da je mogoče samo onega človeka hipnotizirati, ki ima izvanredno slabo voljo. To mnenje je popolnoma napačno. Res je sicer, da skoraj nikdo ne more biti hipnotiziran proti lastni volji, res je pa tudi, da take osebe, ki imajo slabo voljo, ne morejo biti hipnotizirane, ker niso dovolj pazljive.

Zdravo osebo, ki se za nekaj hipov popolnoma uda hipnotizerju, je najlažje hipnotizirati.

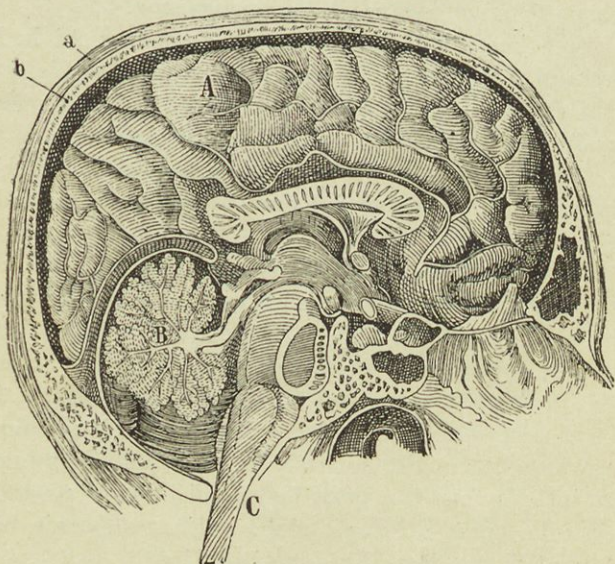
Vsak izmed čitateljev je več ali manj sposoben za hipnotiziranje. Čitatelje prosim, da naj



natančno preberejo to knjigo in naj se ravnaajo čisto po mojih predpisih. Ne obupajte prej, dokler se vam vsi ali pa že vsaj večina poskusov ne posreči.

## Dvojna zavest.

Da boste boljše razumeli hipnotizem vam bom naprej razložil svojstvo in delovanje velikih in malih možgan.



Na sliki vidite človeško glavo v prerezu.

V prvem večjem prostoru se nahajajo takozvane velike možgane (cerebrum) v drugem, manjšem oddelku so pa male možgane (erebellum.)

Veliki možgani sestojе iz nešteto mnogih žilic in mišic ki so napolnjene s krvjo in delujejo tedaj, ko človek čuje, manjše možgane, pa delujejo tedaj, ko človek spi. To spanje je lahko naravno ali pa hipnotično.

Kakor hitro prenehajo veliki možgani z delovanjem, prevzamejo to delovanje v gotovem smislu mali možgani. Veliki možgani sprejemajo zunanje utise, dočim se mali možgani omejujejo samo na telo. Edino potom tega dejstva je mogoče hipnotizerju vzbuditi v človeku najraznejša čustva, občutke, vsakovrstne domišljije itd.

## Kaj je hipnotizem ?

Hipnotizem je umetno vprizorjeno spanje. V tem spanju se človek na nek poseben način zaveda in ima primeroma večjo domišljijo kot jo ima v navadnem spanju.

Hipnotično spanje je zelo podobno naravnemu spanju. Razloček je ta, da je v hipnotičnem spanju oseba pod vplivom druge osebe in da ne more ničesar storiti pod svojim lastnim uplivom, ampak le pod vplivom drugega človeka.

Hipnotizem je torej umetnost, s pomočjo katere so človeka uspava in pridobi moč nad njegovo voljo.

## R a p o r t .

Predno spravite kako osebo v hipnotično spanje, se je treba poslužiti takozvanega raporta. V tem slučaju je treba takole postopati:

Stopite na levo stran osebe in ji položite na zadnjo stran glave, desno roko, levo pa na čelo. Pri tem morate trdno misliti da se mora oseba popolnoma udati vašemu uplivu in želeti, da bi prejkomogoče zaspala. Raport je tedaj gotov, ko se toplota roke popolnoma izenači s toploto glave onega, katerega hočete hipnotizirati. Pomnite pa, da ta raport ne sme trajati več kakor tri ali štiri minute. Pri tem boste večkrat občutili kot da bi vam šinil skozi roko električni tok. V tem slučaju se vam je raport popolnoma posrečil.

## Preizvajanje hipnotičnega spanja.

Česa je treba?

Za praktično izvajanje hipnotizma ni potrebna nobena nadnaravna moč.

Vsaka oseba, ki dobro prebere to knjigo in zna zdravo misliti, sa lahko nauči umetnosti hipnotiziranja. Treba pa je, da je oni, ki hoče biti hipnotiziran, sprejemljiv za besede in voljo hipnotizerja.

Hipnotizer mora biti potrpežljiv, navdušen, njegovo besedo morajo biti prepričevalne, gledati mora mirno in resno ter dobro opazovati.

Z osebo, ki se jo hoče hipnotizirati, je treba najprej govoriti, ji dokazati, da ni hipnotično spanje



ničesar nevarnega ter da nima za nobenega človeka nikakih slabih posledic.

Nekatere osebe se hipnoze zato bojijo.

### **Kaj ovira hipnotiziranje?**

Hipnotizirati ne more oni, ki ima premalo zaupanja vase, ki se boji in uporablja metode, katere niso dovoljene in niso na mestu. Hipnotizirati se ne more one osebe, ki se boji, da bi ne mogla zaspati in misli, da bi imelo hipnotično spanje slabe posledice za njeno-zdravje. Nadalje se ne more onega hipnotizirati, ki ne zaupa hipnotizerju in se ga boji.

Pri hipnotizi se uporabljajo razne metode. Nekatere imajo več uspeha; nekatere zopet manj. Glavna in edino potrebna stvar je pa ta: z neprestano napetostjo pazljivosti se človeka utruji in mora prej ali slej zaspati. Isti ali že vsaj podoben uspeh se pa doseže, če se posluša monotone glasove. Metode so lahko čisto navadne ali pa zelo komplicirane. Najboljše je, če navedemo par primerov.

## **Navadne metode.**

1. Oni, ki posluša tiktakanje ure in ima pri tem zaprte oči ter pri tem misli in želi, da bi rad zaspal, prav zagotovo zaspi.

2. Če se drži na ušesu veliko školjko in se posluša nenavadno šumenje se človeka takoj poloti neke vrste utrujenost in zaspanost. Po našem mnenju je skoraj še najboljša metoda, če se privadi človek enakomernemu šumenju in si pri tem nepre-

stano prizadeva, da bi zaspal. Če kdo v tem slučaju zaspi, je najboljša, da se mu dihne v ušesa in spanec, ki pravzaprav ni navaden, pač pa hipnotičen, bode takoj minil.

3. Osebi, ki jo hočeš hipnotizirati, segrej noge, in ji pri tem narahlo dihaj v čelo. S tem se doseže, da oseba zaspi in to spanje se imenuje magnetično spanje.

4. Osebo gladi od nog do glave kakih pet do deset minut. Pri tem moraš seveda ti kakor tudi on, ki ga hočeš hipnotizirati, neprestano misliti na spanje in želeti, da bi spanje čimprej nastopilo.

5. Enakomerno zapiranje in odpiranje oči povzroča hipnotično spanje.

6. Dobro je tudi za onega, ki hoče zaspati, da neprestano šteje ali pa ponavlja abecedo. S tem se vse misli združijo v eno samo, in spanje primeroma hitro nastopi.

7. Če hočeš zaspati, glej neprenehoma v kak svetel predmet, naprimer v stekleno kroglo, v kamenček na prstanu v stekleno prizmo ali v kak podoban svetel predmet. Predolgo se pa vseeno ne sme gledati v svetel predmet, kakih pet ali deset minut zadostuje.

8. Osebi, ki jo hočeš hipnotizirati, postavi kazalec desne roke kakih deset centimetrov pred očmi in jo pozovi, da naj neprenehoma gleda vanj. Kdor uporabi to metodo, bo primeroma hitro dosegel svoj cilj.

9. Stopi pred osebo, ki jo hočeš hipnotizirati in ji reci, da naj se popolnoma komodno vsede na stol pred teboj. Potem ji reci, da naj ti nepreneho-



Način hipnotiziranja.

ma gleda v konec nosa in da naj neprestano misli, da mora zaspati. Pri tem jo glej v oči in tudi ti misli, da mora zaspati.



10. Skoraj najlažje se pa doseže hipnotično spanje s tem, da oni, ki hoče biti hipnotiziran šteje in pri vsaki drugi številki zapre oči. Na primer: ena (oči zapreti), dve, tri (oči odpreti), štiri, pet (oči zapreti), šest, sedem (oči odpreti) itd.

12. Nadalje je za osebo, ki hoče biti hipnotizirana, tudi dobro, da gleda v kak svetel predmet, ki leži višje kakor oči, pri tem pa mora glavo vedno držati v ravni smeri. S tem se oči utrudijo in spanec neprimerno hitro nastopi.

## Kombinirane metode.

Položi v kako škatljo žepno uro, na škatljo pa postavi kak svetel predmet in reci osebi, ki hoče biti hipnotizirana, da naj sede tako, da bodo njene oči oddaljene od predmeta kakih 50 ali 100 centimetrov. Potem naroči osebi, da naj drži glavo ravno in naj gleda naravnost v omenjeni predmet. Pri tem mora neprestano poslušati tiktakanje ure in neprestane misliti, da mora takoj zaspati. Spanje nastopi gotovo že po preteku par minut, posebno pa v slučaju, da je oseba zelo sprejemljiva za hipnotično spanje.

2. Drži osebi na ušesu školjko, reci ji, da naj zatisne oči in naj pazljivo posluša šumenje školjke. Pri tem jo nalahko gladi od nog do glave in ji z mirnim in resnim glasom prigovarjaj, da mora tako zaspati.

3. Oseba, ki hoče biti hipnotizirana, naj postavi noge v mlačno vodo ali naj si zavije noge v kako gorko odejo. Pri tem jo gladi neprestano po nogah

in ji z mirnim resnim glasom nekako takole prigo-  
varjaj:

Sedaj si zelo utrujen in potrebuješ počitka. Za-  
span si, trepalnice ti postajajo težke, mišice so ti  
onemogle, tvoje sopenje postaja globoko in enako  
merno, vidim, da boš kmalo trdno zaspal. Jaz  
imam poseben upliv nad teboj, kateremu se moraš  
pokoriti, kateremu se ne moreš ustavljati. Sedaj  
že čutiš, da se te loteva spanje, pri tem pa tudi veš,  
da to spanje ne bo zate čisto nič škodljivega in ne bo  
imelo pozneje nikakih škodljivih posledic. Moj  
vpliv nate je vedno večji, kmalo boš zaspal.....  
Sedaj pa zaspi. — Zadnje besede izpregovori z ma-  
lo močnejšim glasom, vendar ne s tako močnim, da  
bi se te oseba, katero hočeš hipnotizirati prestrašila,  
ali da bi se zbudil iz spanja, če je že nastopilo.

Te besede lahko uporabljate pri vsaki hopnozi,  
ker so po mnenju strokovnjakov še najboljše in ze-  
lo pripravne za proizvajanje hipnotičnega spanja.  
Pomisliti je pa treba v prvi vrsti sledeče:

Oni, ki hoče hipnotizirati, mora biti skozinskoz  
resen, hipnotiziranje ne sme imeti za neumestno ša-  
lo.

Nadalje mora biti oni, ki se da hipnotizirati pre-  
pričan, da bi v resnici zaspal, da mu hipnoza ne bo  
čisto nič škodovala, in mora cel proces smatrati za  
resnico, nikakor pa ne za šalo.

4. Kdor je imel z zgoraj navedenimi navodili  
že vsaj delne uspehe naj postopa takole:

Osebi, ki jo hočeš hipnotizirati, reci, da naj sede na stol tako, da ima obrnen hrbet stran od luči. Nato ji položi desne dlan na čelo, levo pa na zadnji del glave, in govori pri tem sledeče: Sedaj že čutiš magnetični upliv mojih rok. — Nekaka čudna toplota te je začela obdajati. — Tvoje žile in mišice mirujejo in bodo kmalo popolnoma otrpnile. — Sedaj že čutiš, da si utrujen in da se te utrujenosti nikakor ne moreš iznebiti. Trepalnice ti postajajo težke najrajši bi videl, da bi se takoj zaprle. — Zapri oči! Sedaj so se začeli kazati prvi znaki spanja. — Misli ti niso več jasne. — Nobena stvar na svetu te več ne zanima. — Samo to lahko napraviš, kar ti jaz zapovem. Sedaj čutiš, da moraš globoko sopsti. — Vedno bolj izgubljaš zavest. — Nikdo te ne more motiti v prijetnem miru. — Sedaj si že pričel sanjati, sedaj spiš popolnoma. — Zaspi trdno in se ne zbudi prej, dokler ti jaz ne bom zapovedal. — Nobena stvar na svetu te ne more motiti. — Sedaj slisiš moj glas in natnačno razumeš vsako mojo besedo. Kakor hitro ti zapovem zbuditi se, se boš prebudil čvrst iz zdrav. Hipnotično spanje ne bo imelo nate nikakih slabih posledic. Če bom govoril s teboj, ko boš spal, se ne boš prebudil ampak mi boš odgovoril na vsako vprašanje.

Pri osebah, ki so sprejemljive za hipnotično spanje, zadostuje že majhnem del take sugestije. Navedli smo vse, ker je boljše, da človek ve, kako se mu je ravnati, če oseba, ki jo hoče uspavati, noče takoj zaspati.



Najboljše je v začetku govoriti s precej močnim glasom, ko pa oseba zapira oči, naj se govori s tišjim glasom in slednjič naj preide glas v popolno šepetanje. Glavna potreba pa je, da se govori glasno.

Dobro je tudi, če se osebi, ki je že utrujena, reče: Sedaj si že zaspan in potrebuješ počitka. Poglej, se ti že zdeha. (Pri tem naj hipnotizer parkrat sam zazdeha.) Ko zapre oči, ji reci s tihim pa vendar odločnim glasom: Nobena stvar na svetu naj te ne moti. Zaspi globoko in trdno.

Posebno dober način, s katerim se more uspravati na zelo hiter način, če je oseba že nekoliko pod uplivom, naj navedem sledeče: —

Kakorhitro se vidi, da je oseba že nekoliko pod uplivom, ji je treba zatrditi, da je zanjo potrebno, da diha globoko in enakomerno.

Hipnotizer se mora napraviti zaspanega. Kakor znano, upliva zdehanje nalezljivo tako tudi to postopanje. Mnogokrat tako močno, da začne poskusna oseba nehote dihati globokeje, da se pokažejo na njej vsi znaki ki jih kaže hipnotizer le na videz. Ta trenutek treba porabiti in dati hitro in odločno nekaj naslednjih sugestij uspavanja.

Osebi, na katero se lahko upliva, je treba držati pred nos z dihanjem razgret žepni robec in ji zatrjevati, da je polit z malo količino kloroforma. — Oseba bo začela še globokeje dihati, izgubljati zavest, in bo kmalo zaspala. Če bi se pa oseba bala ji je treba mirno in odločno dopovedati, da za to nima

vzroka, ker je kloroforma tako malo, da ne more uplivati neprijetno ali celo škodljivo. —

Ko so odstranjene vse te morebitne bojazni, pustite osebo globoko dihati, odvezmite žepni robec in ji dajte primerne uspavalne sugestije. — Zelo dober način je sledeči:

Osebi, ki je že nekoliko pod uplivom položite desnico na glavo in rečite:

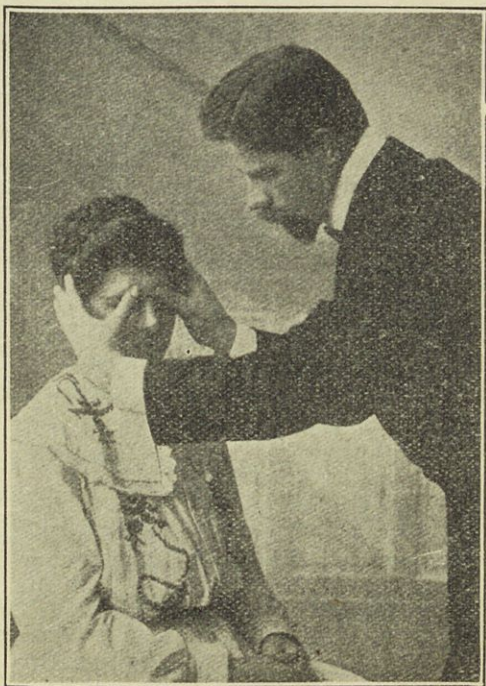
Vaša zavest izginja, spite globoko in trdno. — Istočasno jo pritisnite s palcem na čelo, nekoliko nad nosom.

## Splošna metoda.

Ko je dala oseba dovoljenje, da jo spravite v hipnotično stanje in ko ste odpravili vse mogoče bojazni, jo posadite v udoben stol s hrbtom proti luči, ter ji recite, da naj napravi svoje kite in mišice onemogle. Potem skrbite za mir ni ne preveliko svetlobo. Ko ste vse to ukrenili, in se uverili, da niso v sobi navzoči ljudje, ki jih ta oseba nima rada, in da je oseba pripravljena in brez strahu, pripravite raport s tem, da jo držite za glavo.

Potem se postavite na levo stran osebe, položite njeno desnico nalahko na njeno glavo, z levico, pa primite njeno desno roko tako, da se nalahko dotikate z dlanjo zunanjega dela njene roke. Potem recite: — Poglejte me mirno in pazljivo. — Ne odvrnite svojega pogleda od mojih oči.

Čez nekoliko časa sugestirajte: Zdaj boste postali trudni, oči vam postajajo težje in pojavlja se potreba za spanje.



Raport.

Potem recite nekoliko mirneje toda razločno:

Vaše oči so težke, vedno težje, že se zapirajo. Potrebo za spanje imate tako veliko, da se zdaj ne



morete več ustavljati. Pri posebno sprejemljivih osebah se bodo kmalo zaokrenile oči, punčica se bo obračala na zgoraj ali na stran. A trenutek uporabite in pritisnite s palcem vaše desne roke na njeno čelo.

Pri tem dajte sledečo sugestijo hitro in odločno :

— Spite trdno in globoko! Spite! — Pri tem začnite magnetične potegljaje in nadaljute s sugeriranjem :

— Vi spíte zdaj trdno. Slišite in razumete me popolnoma razločno in se ne boste zbudili, če bom s vami govoril. — Nič vas ne more motiti, spali boste tako dolgo, dokler vas ne zbudim. —

Da pripravite osebo do govorjenja, jo morate ponovno zagotoviti, da prav lahko govori. — Če vam je odgovorila, potem ste dosegli raport in začeti morate s sugestijami.

Mnogo oseb ne more prenesti močnega gledanja v oči ter so pogosto zelo sprejemljive magnetičnim potegljajem ter se mora zato uplivati nanje z božanjem ali gladenjem in besednimi sugestijami.

Nikdar ne napravite napake, da bi kako osebo predolgo gledali v oči, ker bi vsled predolgega gledanja zamogla dobiti oseba glavobol. —

Gladenje in dotikanje upliva pri mnogih osebah uspavalno v veliki meri. —

Študirajte osebe, ki ste jih uspavali, skrbno, in jih vprašajte, če deljuje gledanje in pritisk na nosno korenino. —

Skoraj vsako osebo, ki je le količkaj občutljiva za hipnozo, je lahko hipnotizirati, treba je le znati pravilne metode. Pripomniti moram še enkrat, da ne smete obupati, če se vam prvi poskus ne posreči. — V splošnem se ne smete tudi preveč ozirati na primere, ki so navedeni tej knjigi. — Vsak naj dela po svoji vesti in po svojem prepričanju.

Pomislite, da pride v prvi vrsti v poštev ustmena sugestija, v drugi miren in oster pogled, v tretji pa koncentracija misli. — Kdor vse to združi, mora imeti uspeh. —

Pri vsem morate paziti, da hipnotično stanje ne bo dolgo trajalo. — Neprestano morate vpraševati, osebo, če se dobro počuti. — Če vam je oseba odgovorila, ji recite mirno :

— Sedaj vas bom prebudil. — Ko boste zbujeni, boste čisto zdravi in se boste čisto dobro počutiti. Ko bom došel do številke tri, se morate zbuditi. —

1. Vi sedaj nimate več potrebe za spanje, vedno manj ste utrujeni, kmalo se boste zbudili. —

2. Sedaj že niste več zaspani. Počutite se prav — dobro. — Zelo dobre volje ste. —

3. Zaspanost je popolnoma izginila. — Počutite sa dobro. — (Pri tem pihinte osebi med oči in rerite precej glasno) : Zbudite se ! Popolnoma se zbudite ! Sedaj ste zbujeni ! Kako se počutite ?

Potem se morate popolnoma prepričati, če se je res popolnoma zbudila. — Prej ne smete oditi, dokler oseba ne izjavi, da se je popolnoma prebudila in da se popolnoma dobro počuti. —

Najboljše sredstvo je pihanje, posebno pihanje med oči. — Ako to ne pomaga, morate stisniti osebi roko med zadnji člen mezinca in prstanca leve roke. — To ponovite dvakrat ali večkrat, dokler se oseba ne zbudi. — Kakor sem že omenil, je najboljša ustmena sugestija. —

Osebo, katero je kdo drug hipnotiziral, zbudite z raportom, torej tako kot če bi bo jo sami hipnotizirali. —

Če bi se oseba ne hotela zbuditi in če bi hotela še naprej spati, vprašajte, koliko časa bi še rada spala. Če pravi, da še eno uro, ji recite: — No, dobro, le spite še eno uro. — Po preteku ene ure se boste lepo prebudili in se boste prav dobro počutili. —

Če bi oseba tudi s tem ne bila zadovoljna, ne smete uporabiti sile. Postopati morate mirno in premišljeno in se nikdar ne smete razburjati. Če se vam prvič ne posreči, poskuša je drugič ali tretjič. — V tretjič sem vam bo gotovo obneslo.

## Hipnoza potom ustrahovanja.

Ponekodi so razni zdravilni inštituti, ki postopajo na sledeč način:

Bolnik pride k zdravniku in ga vpraša za svet. Zdravnik mu reče, da naj sede na stol in da naj nekoliko počaka. Naenkrat pride po prstih do njega, stopi za njegov hrbet in mu na vse grlo zakriči na uho: — Zaspite!

Bolnik, ki ni na kaj takega pripravljen, se pres-traši in izgubi za trenutek zavest. — Hipnotizer se



potem posluži drugih sugestij in skuša dobiti bolnika pod svojo kontrolo.

Vsak treznomislec človek mora izprevideti, da tako postopanje ni pravilno. Nenadno presenečenje tako pretrese vse živčevje, da ne more biti o kakem uspehu niti govora. Nasprotniki hipnotizma se vedno v to obregajo, in poskušajo s takimi primeri odvrniti ljudi od te znanosti. — Tega se ni treba ustrašiti. Kdor hoče hipnotizirati, naj se posluži prej omenjenih metod, in prepričan sem, da bo imel uspeh.

## Pojavi ki nastopijo po hipnozi.

Zahipnotične sugestije, so take sugestije, ki se uresničijo po hipnozi. Osebi, ki se nahaja v hipnotičnem stanju. pravite naprimer: —

Jutri zjutraj, si boste zaželeli lepo rožo, kakor hitro boste imeli nekoliko prostega časa. — Tej želji se ne boste mogli ustavljati, temveč boste prisiljeni priti k meni ter me prositi za rožo.

Če boste zbudili osebo po tej sugestiji, se ne bo mogla spominjati tega. Drug dan pa se bo spomnila te sugestije, kakor hitro bo imela dovolj časa. V istem času se bo tudi izpolnilo poželenje po roži, in oseba se temu ne bo mogla ustavljati, dokler sugestija ne bo natančno izpolnjena.

Take sugestije so posebno uspešne pri zdravljenju raznih bolezni ter se jih more brez nevarnosti uporabljati.

## Pripomočki za dosego hipnoze.

Kar se pa tiče različnih pripomočkov za dosego hipnoze, ki jih oglašajo različni nepošteni hipnotizerji po raznih časopisih, bi bilo pa potrebno omeniti, da se na to ni zanašati in da so vsi taki pripomočki navadno brez vrednosti.

Najboljše sredstvo, ki obstaja in se more žnjim doseči hipnotično uspavanje, je edino zmožnost osebo prepričati in uplivati nanjo s pomočjo pogleda in misli. —

Osebe, ki so pripravljene, da boste žnjimi delati poskuse, naj pridejo k vam ali po pojdite k njim sami. — Predno pa se lotite hipnotiziranja, naj omenim še sledeči poskus.

**Magnetične roke.** — Stegnite svoje roke proti osebi, ki jo mislite hipnotizirati ter ji recite, naj položi svoje prste na vaše roke, ki naj bodo obrnjene z dlanjo kvišku. Recite ji tudi, naj ima mišice v rokah ohlapne in da naj vam tekom celega poskusa pazljivo gleda v oči. Potem ji povejte, da bodo postale vaše roke tako magnetične, kadar boste v njih osredotočili svojo kri, da ne bo mogla odtegniti svojih prstov od vaših rok. —

Medtem, ko gledate med poskusom osebi odločno v oči, ji dajte naslednje sugestije: Potreba spanja postaja vedno močnejša ter se spreminja v neko posebno privlačno silo. Občutek imate da so vaši prsti vedno krepkeje pritrjeni na mojo dlan. (Zdaj potegnite svoje roke polagoma in neopažno nazaj, vsled česar nastane občutek, kakor bi bili prsti osebe

v resnici pritrjeni k vašim rokam. Obenem pa ji sugerirajte: Vaši prsti so vedno krepkeje privlačeni in privlačenje je zdaj tako močno, da ne morete odtegniti svojih prstov od mojih rok. — Slediti mi morate, kamor hočem.

Med zadnjo sugestijo se umikajte počasi nazaj, držite svoje roke nekoliko globokejše kakor ob začetku poskusa, in oseba vam bo v vaše največje začudenje sledila ter ne bo mogla odtegniti svojih prstov od vaših rok. —

Svoj upliv odtranite, da pihnete na roke poskusne osebe ter ji rečete: Upliv izginja, in zdaj je čisto izginil. — Počutite se prav dobro. Odstranjenje tega upliva se ne more ponesrečiti in tudi druge težkoče se nemorejo pojaviti. Zato je za učenca hipnotiziranja zelo koristno, da se večkrat posluži tega navadnega poskusa. Če se mu bo to posrečilo, je možnost velika, da se mu bodo posrečili tudi drugi poskusi. Če si boste vzeli le nekoliko truda, boste kaj kmalo našli pripravno poskusno osebo. S to delajte počasi in čisto navadne poskuse. Kadar bodo dobili gledalci zaupanje v vas, se vam bo javilo pristo- voljno dovolj oseb, od katerih si boste lahko izbrali najboljše.

## Hipnotični poskusi prizori in primeri.

Na kak način je mogoče uplivati na hipnotizirano osebo? To je mogoče storiti z navadno zatrditvijo, da se bo to ali ono zgodilo, ali, da se je že zgodilo in s tem se upliva na vseh pet čutov: na misli,



na spomin, na zavest in na voljo. — Tako je mogoče zatrtje neobčutnost, — posebno v svrhu kakih operacij brez bolečin. — Občutke, ki jih v resnici ni, slepoto, dvojno videnje, gluhost (za gotove glasove, ki jih hipnotizirana oseba ne more več slišati), nemost, (popolna ali le delna), jeclanje, nezmožnost čitati gotove črke, zdehanje, vzdihovanje, smejanje, jokanje, občutek lakote ali pa nasičenje, strah, veselje, jezo, ljubezen, ljubosumnost, prijateljstvo, upanje, zdravje, različne značaje itd.

Obstoječih predmetov oseba ne bo videla, če ji zatrdite, da jih ni — Ravnotako ji morete uplivati različne prevare kakor na pr., da pravite, da je klobuk petelin itd.

V pojasnilo naj služi sledečni vzgled:—

**Gospod zdravnik.** — Osebi, ki je hipnotizirana, recite: Gospod doktor, ravno sedaj so pripeljali človeka, kateremu je zmečkalo nogo. Na vsak način jo morate odrezati.

Zatem recite drugi osebi, da naj sede na stol poleg hipnotiziranega. Ko se je to zgodilo, recite hipnotiziranemu. Tukaj leži bolnik. Hitro, mudi se! Če se takoj ne potrudite, bo bolnik umrl. Tukaj imate nož in žago (dajte mu kuhalnico ali kaj podobnega,) tukaj je kloroform (dajte mu žepno ruto,) omamite bolnika in mu operirajte nogo.

Hipnotizirani bo nato poskušal bolnika kloroformirati in mu poskušal operirati nogo. Naenkrat zakličite: Gospod doktor, kaj pa vendar delate? Saj vendar režete bolniku zdravo nogo. Takoj zašijte!

Tukaj imate šivanko (dajte mu žveplenko ali kaj podobnega). Takoj na delo. Niti minute ne smete izgubiti.



**Zdravnica.**

Hipnotizirani bo poskušal zašiti rano na nogi, kar bo povzročilo med gledalci veliko smeha in zabave.

V drugem slučaju postopajte in delajte tako-le : Na blazino položite kako igračko, n. p. punčko iz cunj in recite hipnotiziranemu : Otrok je zelo bolan, prosim, ozdravite mi ga !

Hipnotizirani bo takoj začel preiskovati punčko, napravil bo recept in važno naročil, da naj ga takoj pokličejo, če bi se zdravstveno stanje otroka slučajno poslabšalo. Eden izmed gledalcev naj sede na stol, vi pa recite hipnotiziranemu : Gospod doktor, Neka nema žena, je tukaj, ki bi rada izvedela za vzrok svoje bolezni. Hipnotizirani bo takoj začel dajati z rokami razna znamenja in se na vse mogoče načine poskušal sporazumeti se z nemo ženo. Ko napravite nekaj takih poskusov, zbudite hipnotiziranega na one načine, ki smo jih že prej navedli.

**V podmorskem čolnu.** — Hipnotizarje več oseb naenkrat in jim recite : Sedaj je ravno pripraven čas, da si ogledamo skrivnosti morja. V ta namen imam na razpolago krasen podmorski čoln ; kajne, da mi ne boste odrekli ? Vreme je lepo, če hočete, se lahko takoj podamo na pot.

Za tem vodite osebe, ki ste jih hipnotizirali, nekaj časa semtertja po sobi in govorite pri tem naslednje : Ali ni res lepo v podmorskem čolnu ? To je višek moderne tehnike. Prosim, sedite k oknu, da boste zamogli natančno videti morsko dno. Ali zna mogoče med vami kdo krmariti ?

Če se kdo javi, mu dajte v roko mlin za kavo in mu pojasnite da zamore na poljubne načine voditi podmorski čoln. Drugemu naročite, da naj bo pri



stroju, tretji naj pa s pomočjo metle ali kakega drugega orodja naravnava smer čolna.

— Sedaj pa le naprej! S polno paro! Sto metrov navzdol! Čoln se je že začel potapljati. Ali vidite krasne ribe? Še petdeset metrov niže! Poglejte morskega volka, kako plava za nami! Krmar, na levo, da nas ne dohiti! Je že začel zaostajati. Sedaj pa bolj počasi! Še osemnajst metrov! Dospeli smo na morskodno. Ali vidite potopljeno ladjo? Le počasi, da bomo boljše videli. Čas bo že, da se vzdignemo zopet na površje. Morje postaja vedno bolj nemirno. Krmar, obrnite krmilo! Tako! Se že bližamo morskemu površju. No, sedaj smo tukaj. Izstopimo! Ali vam je ugajalo? Zatem zbudite osebe.

**Jahanje.** — Hipnotizirana oseba naj sede tako na stol, da bo imela naslonjalo pred seboj. Sugerirajte ji, da jaha na konju. Ta prizor bo povzročil med gledalci veliko smeha. Osebo zbudite po predpisu.

**Veslanje.** — Hipnotizirani osebi, ki sedi na stolu, dajte v roko dve metli ter ji naročite, da naj prevesla reko. Oseba bo obračala metli na tak način, kakor da bi imela v rokah vesla ter v resnici veslala.

**Ribolov.** — Hipnotizirani osebi izročite palico, dežnik ali kaj podobnega, recite ji, da sedi pri morju in da ribari. Oseba bo zdajpazdaj dvignila palico ter delala z rokami kretnje, kakor da bi res vjela ribo ter jo snemala s trnka. To naj ponovi dvakrat ali trikrat, potem pa jo zbudite po predpisu.

**Vožna z avtomobilom.** — Na stolu sedeči hipnotizirani osebi dajte v roko mlin za kavo in ji sugerirajte, da se vozi v avtomobilu.



Na konju.

**Stražnik.** — Hipnotizirani osebi recite, da je stražnik in da naj hipnotizira osebo, ki jo vi določite, ali pa ji recite, da naj jo aretira.

**Pred sodiščem.** — Osebi sugerirajte, da je sodnik in da naj sodi kako od vas določeno osebo.

**Ljubavni prizor.** — Hipnotizirano osebi dajte metlo ter ji recite, če je možkega spola, da je metla, lepo dekle, če je pa ženska, pa ji recite, da je lep mlad fant, ki ji napravi ljubezensko priznanje.

**Mačja godba.** — Hipnotizirajte več oseb ter jim recite, da so spremenjene v mačke in da naj napravijo pravo mačjo godbo.

**“Pes prijaha.”** — Dočim se te osebe trudijo, da bi oponašale mačkine glasove, zakličite naenkrat:

— Pes prijaha!

Nato bodo poskušale osebe zbežati. Pri tem morate paziti, da se osebe preveč ne razburjo. Če je kaka hipnotizirana oseba razburjena, jo morate pomiriti ter je odvzeti upliv, rekoč:

— Nič več niste mačka, ravno to ste bili kot prej ter se počutite prav dobro.

**Kovač.** -- Recite hipnotizirani osebi kovač, neki drugi pa recite, da je konj in da mora biti podkovan. Na to recite osebi, ki misli, da je kovač, naj konja prav lepo podkuje.

**Brusilec škarij.** — Peljite hipnotizirano osebo k stolu ter ji recite, da je stol brusilni kamen, on pa da je brusač. Potem ji dajte palico ali kaj podobnega ter ji recite, da naj nabrusi ta meč, in da naj



pri tem zapoje veselo pesmico. Čez nekaj časa pa ji zakličite:

— Voziček se vam bo odpeljal, držite ga trdno!  
— Dočim se oseba trudi, da bi obdržala voziček, ji zakličite: —

— Voziček je vroč, nič več ga ne morete zadržavati, spustiti ga morate, ker drugače se boste opekli. — Potem dajte osebi kako palico ali metlo ter ji recite, da je to:

— Požarna brizgalna in da naj goreči voziček hitro pogasi.

**Brivec.** — Recite kaki hipnotizirani ženski naj sede na stol ter ji zatrdite, da je postaven častnik, ki se nahaja v brivnici, da bi se pustil obriti. Neki drugi osebi pa dajte v roko katerikoli drugo mesto potrebnega brivskega orodja, ter ji naročite, naj obrije na stolu sedeče osebo. Če zdaj na enkrat zbudite osebo po že prej omenjenih prepisih, bodo vse zelo presenečene.

**Fotograf.** — Hipnotizirani osebi recite, da je zelo spreten fotograf. Mesto fotografičnega aparata, pa ji dajte kak stol čez kojega naslonjalo je pregrnjen prt ter naročite osebi naj ukrene vse potrebno za fotografiranje. — Recite ji, da napravlja oseba, ki hoče hoče biti fotografirana, neprijazen obraz, da bo pokvarila sliko in hipnotizirana oseba jo bo skušala od tega odvrniti. —

**Godci.** — Večim hipnotiziranim osebam zatrdite, da so dobri godci in da nameravajo napraviti danes koncert. Mesto potrebnih godbenih inštrumentov pa



**Brivec.**

jim dajte kake druge nespametne in osebe bodo začele delati kretnje kakor da bi imele prave godbene inštrumente v rokah in da bi žnjimi napravile koncert.

**Prizor smehaja.** Nekaterim hipnotiziranim osebam sugerirajte, da bodo občutile potrebo smejanja, kakor hitro boste zaploskali s rokami in da se temu ne bodo mogle ustavljati, da se bodo morale tako iskreno smejati, da bodo pripravile k smehu še druge osebe. Potem zaploskajte z rokami ter se pričinite smejati, nakar se bodo začele tudi druge osebe na ves glas smejati. —

**Čebelni roj.** — Potrkajte hipnotizirani osebi s prstom na glavo, roke in hrbet in recite: —

— Roj čebel prihaja. — Branite se proti razdraženim živalicam.

**Podčastnik.** — Sugerirajte poskusni osebi:

Vi ste podčastnik Tone, ali ne? — Oseba bo to vprašanje takoj potrdila in trdno mislila, da je podčastnik Tone. — Potem pa naročite tej osebi, naj dela z rekruti strelne vaje podobne vojaške stvari.

**Kuharica.** — Kakemu hipnotiziranemu gospodu recite, da je on lepa in dobra kuharica. — Potem ji naročite, da naj kuha razna jedila itd. Potem ji dajte in ji zatrdite:

— To je pa vaš ljubimec, nek mlad vojak, ali ne? Pozabavajte se nekoliko žnjim in mu prinesite kaj za jesti.

**Pestunja.** — Dajte kakemu hipnotiziranemu gospodu klopčič skupaj zvitega blaga ali kaj podobnega in mu recite, da je pestunja, in da mora paziti na tega otroka. Iz tega in iz podobnih stvari nastane za gledalce velik smeh.



**Skopuh.** — Na stolu sedeči hipnotizirani osebi recite, da je zelo bogata in da sedi na polnem zaboju zlata in da mora paziti, da ji ga kdo ne ukrade, ker v bližini da je mnogo tatov in roparjev.

**Volilni govor.** — Poskusni osebi recite, da je ona kak slaven poslanec za državni zbor in da mora imeti volilni govor. Najprej ji sugerirajte, da naj govori v imenu socialistov in potem kakor nasprotnik socialistične stranke. Tako bo v enem govoru zatrdjevala čisto nasprotni stvari kakor v drugem slučaju. —

**Strelišče.** — Hipnotizirani osebi dajte v roko metlišče ali kaj podobnega ter ji zatrdite, da ima v rokah puško in da se nahaja na strelišču ter da naj pokaže svojo umetnost.

**Slikarska razstava.** — Recite hipnotizirani osebi, da se nahaja v slikarski razstavi ter jo prosite naj opiše različne slike.

**Vrtiljak.** — Posadite osebo na kak stol in jo prepričajte, da se nahaja na vrtiljaku in da se vrti vedno hitreje naokoli.

**V menežariji.** — Vodite hipnotizirano osebo nekoliko naokrog in ji zatrjujte da se nahaja v menežariji ter jo prosite naj opiše živali, ki jih vidi.

**Na dirkališču.** — Hipnotizirani osebi recite, da opazuje konjske, avtomobilske ali kolesarske dirke.

**V gledališču.** — Sugerirajte hipnotizirani osebi, da se nahaja v gledališču, in da se predstavlja rav-

nokar ta ali ona igra — pri tem lahko imenujete katerokoli igro. — Potem vprašajte osebo, kako ji igra kaj ugaja in kako se kaj zabava.

**Plesajoči medved.** — Hipnotizirajte dva gospoda. Enemu recite, da je izpremenjen v plesajočega medveda, drugemu pa recite, da je medvedov gonjač. Prvemu gospodu dajte v roko palico in mu sugerirajte, naj začne mrmrati in marljivo plesati; drugemu pa dajte v roko mlin za kavo in recite, da naj igra na lajno in da naj poje, ter nabira razne darove od navzočih.

**Vedeževalka.** — Hipnotizirani osebi izročite nekoliko koščkov papirja ter ji recite da je slavna vedeževalka in da naj pove raznim osebam njihovo bodočnost.

**Plesalka na vrvi.** — Hipnotizirani osebi dajte v roko razpet dežnik, ki naj ga drži k višku. Potem ji recite naj hodi okrog, češ, da je slavna plesalka na vrvi in da ima predstavo v kakem cirkusu.

**Na plesu.** — Delajte se, kakor bi vodili hipnotizirano osebo na ples in ji naročite da naj zapleše.

**Telovadec.** — Naročite hipnotizirani osebi, naj izvaja razne gimnastične in telovadne vaje.

**Lov na medvede.** — Napravite se, kakor bi hoteli s hipnotizirano osebo na lov. Mesto puške ji dajte v roko metlo ali kaj podobnega in ji naročite naj začne streljati. — Potem pa ji sugerirajte različne lovske dogodke.

**Hribolazec.** — Peljite poskusno osebo nekoliko naokrog, rekoč, da se nahaja ob vznožju visoke gore, ki jo mora preplezati. — Potem ji recite, da se



Plesalka na vrvi.

plazi po skalah in mimo prepadov, v roko pa ji dajte košček papirja z zatrdilom, da so to gorske rože in planinke.



**Dogodki iz šole.** — Reciti hipnotiziranim osebam, da se nahajajo v šoli in potem jim sugerirajte razne šolske dogodke.

**Zamenjanje glave.** (Zahipnotična sugestija) — Napravite, kakor bi hoteli odviti glavo kakemu gospodu in kaki dami in potem postavite gospodovo glavo na žensko in nasprotno. Potem recite, da bo po zbujuju imel gospod glavo ženske in da bo ženska imela glavo možkega. Nato zbudite oboje, ki bosta začudeno gledala drug drugega. Potem odvezemite zopet upliv in sugerirajte osebam:

— Upliv je odstranjen glave so zopet v redu.

**Zdravniški oddelek.** (Zahipnotična sugestija.) — Sugerirajte kaki dami, da je bolniška strežnica in da se nahaja na bojišču. Potem ji dajte katerokoli stvar v roke mesto obvez in ji recite, da se mora takoj zbuditi in začeti z obezavanjem. Ko je to končano, jo zbudite in ji zatrdite, da je upliv že izginil.

**Iskalci zlata.** — Recite večim hipnotiziranim osebam, da so bila odkrita v Ameriki bogata zlata polja in da se morejo podati takoj napot, če jih veseli iskanje zlata. Medtem, ko se nahajajo osebe na namišljenem potovanju, se nudi prav mnogo prilike, da uporabite svojo domišljijo in sugerirate osebam razne stvari, kakor: vožnja v Hamburg, življenje na ladiji, prihod v New York, ogledovanje mesta, odhod proti zapadu, prihod v kako mesto na zapadu, napadi Indijancev, ježa in druge stvari. Potem dajte osebam v roke kose železa, papirnate krogljice da hodo mislile, da je zlato in jim naročite, naj se po-

dajo na potovanje v domovino, pri čemer jim zopet zamorete sugerirati različne dogodke s potovanja.

**Postrešček.** — Hipnotizirani osebi dajte v roko kako malo torbico ali kaj podobnega in ji zatrdite, da je postrešček in da mora nesti ta kovček na kolodvor. Hipnotizirani osebi se bo zdel ta predmet tako težak kakor pravi težki kovčeg.

**Kadilec.** — Zvijte skupaj košček papirja, ponudite ga hipnotizirani osebi ter ji zatrdite, da se nahaja v kadilnici, in da ste ji ponudili kako izvrstno cigareto ali cigaro. Mesto škatljice užigalic, ji dajte kako veliko škatljo, mesto užigalice pa kos lesa, in oseba bo mislila, da ima v rokah škatljico in užigalico.

**Zrakoplovna vožnja.** — Hipnotizirani osebi dajte v roko prazno steklenico, kos zvitega trdega papirja ali kaj podobnega kot daljnogled in ji zatrdite, da se nahaja zdaj v zrakoplovu. Potem opisujte razna mesta, gore, doline reke itd. in ji recite potem, da se vozi zopet nazaj v domovino.

**Čudovita cvetlica.** — Pred vami stoječi poskusni osebi recite:

— Zdaj ste se izpremili v cvetlico in se ne morete ganiti z mesta. Vi ste roža nepospisne lepote in vonj in duh, ki ga izžarevate upliva očarujoče na okolistoječe.

Potom recite, da si je solnce zelo vroče na to, da je prišla nevihta itd.

**Poskusna oseba ne more prelomiti užigalice.** —  
Dajte hipnotični osebi v roko užigalico in ji povejte na odločen način, da nikakor ne more prelomiti te užigalice.



V zakoplovu.

**Hipnotizirana oseba ne more ugasniti sveče.** —  
Pred hipnotizirano osebo postavite gorečo svečo in ji sugerirajte, da plamena sveče ne more ugasniti.

**Začarni klobuk.** (Zahipnotična sugestija.) — —  
Hipnotizirani osebi recite, da bo čutila potrebno posaditi na glavo klobuk kakor hitro se bo zbudila. —  
Obenem ji recite, na tega ne bo mogla storiti, ker



kakorhitro bo prišel klobuk v dotiko z glavo, ga bo zadrževala nazaj neka nevidna moč.

**Teleskop.** — Napravite veliko cev iz trdega papirja ali kaj podobnega napeljite osebo, da bo pogledala skozi in ji sugerirajte, da je to največji daljnogled na svetu, s pomočjo katerega se more videti vsa čudesa zvezdovja. Naprej pokažite osebi luno ter jo opište kolikor morete lepo, potem pa ji pa pokažite in opišite različne druge zvezde.

**Pustni prizor.** — Hipnoitzirani osebi recite, da je prišel pustni čas in da gre mimo nje mnogo pustnih šem. — Potem pa napravite osebo, da bi začela opisovati različne maske in prizore iz tega maškarnadnega spreveda. —

**Spremeniti palico v kačo.** — (Zahipnotična sugestija.) — Položite pred poskusno osebo palico ali kaj podobnega in ji recite, da se bo ta palica izpremenila v kačo, kakorhitro se bo oseba zbudila. Potem zbudite osebo. — V slučaju, da bi se hipnotizirana oseba zbala namišljene kače, ji odvzemite upliv in recite:

— Zbujeni ste, zdaj ste popolnoma zbujeni! Upljiv je čisto izginil.

## Nekoliko zahipnotičnih sugestij.

Recite kaki hipnotizirani osebi: —

Že dolgo časa si želite imeti res lep prstan; zdaj ga boste dobili, toda opisati morate, kakšen naj bo ta prstan.

Ko vam je oseba opisala prstan, ki bi ga rada imela, napravite, kakor bi hoteli nataktniti osebi prstan na roko in ji sugerirajte: — Tukaj imate zaželjen prstan, oglejte si ga, če je tak, kakršnega ste si želeli. Če je oseba to potrdila, ji recite, naj nikomur ne izda, da ima tako dragocen prstan, da ne bo vzbudila zavisti pri drugih ljudeh, da pa mora paziti, da ga ne bo izgubila, in da ga mora vedno nositi, ker se bo s tem počutila zelo srečno. Potem zbudite osebo z sugestijo, da se bo po zbujujenju čutila zelo dobro in da bo imela s prstanom veliko veselje.

Sugestijo, naj nikomur ne izda posesti prstana, ji dajte raditega, da se hipnotizirana oseba, potem ne bi izdala drugim ljudem, in da jo ti ljudje potem ne bi zasmehovali. — Koliko časa da traja ta iluzija, je težko povedati, ker je vsak človek drugačen. — Pri nekaterih osebah more zdržati cele dneve in tedne, pri nekaterih pa le nekoliko ur ali še manj. — Če pa bi se oseba pritoževala radi izgube prstana, potem jo skušajte pomiriti z novo sugestijo. Pri nekaterih osebah bo ta domišljija polagoma izginila, kar ne bo uplivalo tako slabo kakor domišljija nenadne izgube prstana. —

Hipnotizirani osebi morate reči, da naj hvali pet minut potem ko se je zbudila, to ali ono društvo, da naj pomakno kazalec na uri za eno uro nazaj, da naj govori o tem ali onem predmetu ali druge podobne stvari.

Iz navednenih primerov boste razvideli, da je

odvisno od vaše lastne domišljije, kakšne zahipnotiče sugestije boste dali hipnotiziranim osebam. Opozoriti pa vas moram posebno na to, da ne boste dajali takih sugestij, kojih izpeljava bi bila hipnotizirani osebi neprijetna ali pa, ki bi mogla povzročiti kakšne neprijetne posledice. Če vidite, da je osebi težko izpeljati kako sugestijo, morate jo opustiti in uplivati v nasprotnem smislu. Če bi se gledalci izrazili, da hipnotizirana oseba ne izvede vaših naročil, pa jim povejte, da to ni odvisno samo od vas, ampak večinoma tudi od hipnotizirane osebe same.

**Zbujenje** se zgodi v vseh slučajih na način, ki smo ga že prej pokazali. Tudi s tem, da pihnete osebi v obraz ali pa s ploskom z rokami in s primerno sugestijo. —

**Strah med hipnozo.** — Če bi oseba pokazala med hipnozo oziroma hipnotičnimi poskusi kak strah ali da bi se bala, po morate takoj pomiriti in nato zbuditi. —

**Smešni prizori.** — Če sugerirate take prizore, v katerih so poskušne osebe prisiljene, da napravljajo kaj smešnega, potem morate na vsak način skrbeti za to, da drugi ne bodo smešili te osebe, potem ko se bo zbudila. — Vsem navzočim recite, da bi napravil vsak izmed njih morda še večje neumnosti in morda še bolj smešne prizore.



## Proizvajanje hipnoze ali hipnotičnih prikazni s pomočjo gramofona.

Če hočete uspavati kako osebo s pomočjo gramofona, seveda, v slučaju, da je ta oseba zato pripravna, govorite kolikormogoče jasno in različno že prej ponovno navedene sugestivne oblike v sprejemni aparat. — Potem pustite dovršene plošče, da mehanično uplivajo na osebo. — Na ta način zamorete spraviti na plošče poljubne sugestije ter doseči z njihovo pomočjo zaželjene prikaze.

Možnost, uspavati kako osebo s pomočjo gramofona ter povzročiti poljubne prikazni, dokazuje dovolj jasno, da hipnotizer ne rabi nikakih skrivnostnih sil ali zmožnosti. —

Čisto navaden mehaničen šum more povzročiti uspavanje in mehanična ponovitev hipnotizerjevega glasu more doseči vse prikazni posebnega uplivanja, še posebno pri ljudeh, ki so bili že večkrat hipnotizirani.

To jasno dokazuje, da ni potreba hipnotizerju nikakih čarobnih moči o katerih so morda kdaj mislili čitatelji, ki so seanimali za hipnotično vedo in katere zmožnosti bi zelo radi dosegli. —

“Čarobna moč” je tukaj, ona se nahaja v poskusni osebi ter se jo more samo primerno zbuditi, da se zamore doseči vse prikazni hipnoze. Če pa te zmožnosti ni v poskusni osebi, potem so vsi poskusi, vsi trudi in vsi načini hipnotiziranja s strani hipnotizerja brezuspešni!

## Kako hipnotiziramo živali ?

Tukaj sicer ne moremo govoriti o pravi hipnozi, ker se najvažnejšega faktorja, namreč ustne sugestije, ne more uporabljati. — Kljub temu so pa ti poskusi z živalmi zelo zanimivi ter jih je tudi lahko izvesti. — Človeku, ki je parkrat poskusil uspavati kako manjšo žival, ne dela nobene preglavice to poljubnokrat ponoviti. — Hipnotični poskusi z živalmi tudi napravljajo mnogo zabave in smeha gledalcem.

Živali, ki pridejo pri omenjenih poskusih največ v poštev, so manjše živali, kakor naprimer: udomačeni ptiči, raznih vrst, golobi, kokoši in raki. —

Vzemite naprimer kako kokoš ter jo položite s hrbtom na mizo ali na kako drugo ravno ploščo. V tem položaju jo držite nekoliko časa ter ji glejte obenem nepremično v oči. Ko ste jo držali tako nekoliko časa, ter se je žival že nekoliko umirila, odtegnite roko, s katero ste jo držali na mizo, previdno nazaj, toda pri tem morate posebno paziti na to, da storite to tako previdno in nalahko, da žival o tem prav ničesar ne zapazi.

Žival bo ostala v tem nenavadnem položaju toliko časa, dokler je ne zmoči in zbudi kak večji ropot ali pa da je vi sami s pihanjem ne odhipnotizirate. — Če se bo to zgodilo, bo skočila vsa preplašena kvišku ter pokušala zbežati. Tega trenutka pa ne smete pregledati, ter jo morate obdržati. —

Nek drug poskus kako hipnotizirati kokoš, je tudi zanimiv. —

Položite kokoš kakor v prvem slučaju s hrbtom navzdol na s črnim prtom pokrito mizo, potem pritisknite nalahko njen klun k mizi ter ga držite nekoliko časa v tem položaju. — Potem vzemite kos krede in potegnite od kluna s kolikor mogoče hitrim potegljajem debelo vijugasto črto s kredo in potem odtegnite previdno roke od kokoši. — V tem slučaju bo žival dolgo časa kakor otrpla ležala na mizi ter strmela nepremično v to zavito črto, ki ste jo napravili s kredo. — Če hočete odstraniti upliv, pa močno pihnite vanjo ali pa zaploskajte z rokami. Podobne uspehe je mogoče doseči če trdno držite na hrbtu ležečo kokoš ter ji držite nad očmi kak kos lesa ali svetel žebelj, ali tudi kak drugi svetel predmet in sicer tako blizu in v takem položaju, da ga more kokoš dobro videti. —

Na ta način je mogoče hipnotizirati tudi mnogo drugih živali. — Pri vseh se doseže iste uspehe na prav lahek način in brez posebne težave. —

Kakor pri ljudeh, tako je s hipnotizmom tudi pri živalih. Če ste človeka že enkrat ali večkrat z uspehom hipnotizirali in sugestivno uplivali nanj, vam bo pri nadaljnjih poskusih vedno lažje in hitreje mogoče uplivati nanj. — In tako je tudi pri kokoših, ki jih boste tem lažje hipnotizirali, in se vam bo poskus tem gotoveje posrečil, čimvečkrat ga boste poskusili, čeravno se bo zdelo prvikrat nekoliko težko.

Naravno je, da se živali pri tem ne sme mučiti, temveč delati žnjimi previdno, kakor z ljudmi. Če boste delali tako, ne bo imela žival od tega nikake

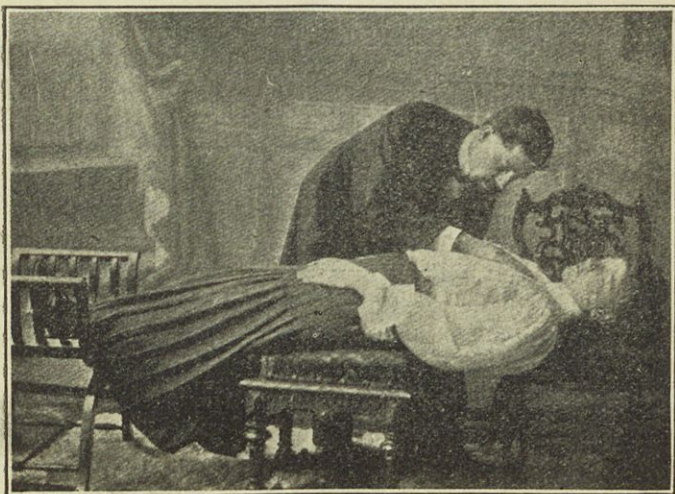


škode, v drugem slučaju bi pa žival lahko pokvarili ter jo preplašili. —

## Katalepsija ali otrpnjenje mišic.

One, ki so šele začetniki v hipnotiziranju, moram na tem mestu izrecno posvariti da se ne poslužujejo prevečkrat tega poskusa na eni in isti osebi. — Vzroke za to, bom navedel kasneje. — Postopanje pri tem poskusu je sledeče: —

Ko ste uspavali osebo ter se prepričali, o njeni sprejemljivosti za sugestije, jo položite čez tri stole,



**Katelepsija.**

skrbite da bo oseba ležala udobno ter ji recite, in za-  
trdite, da boste napravili njeno telo popolnoma trdo,  
potem pa božajte osebo, kake dvajsetkrat do tride-  
setkrat od ramen do nog z dotikom svoj rok ter na-  
lahko potipajte od časa do časa mišice ter recite pri-  
bližno takele sugestije: — Čutite, da vam postaja te-  
lo vedno bolj otrplo. Ta otrplost postaja vedno  
večja. — Napnite trdno svoje mišice. Počutite se  
prav dobro, čim večja postaja otrpnost, te bolj se  
počutite dobro —

Če pa bi se pripetilo, da bi se počutili neprijet-  
no, spomnite me na to kadarkoli. Napetost vaših  
mišic se vedno večja, telo vam postaja tako trdo  
kakor železo, vsaka mišica je otrpla, žila vam bije  
popolnoma, srce ravnotako, vse je v najlepšem redu  
in počutite se prav dobro. — (S posebnim povdar-  
kom.) Zdaj pa je vaše celo telo tako trdo, da bi  
moglo prenesti vsako breme! Popolnoma ste otrpli,  
lahko tudi govorite. Kako se kaj počutite?

Če pa bi se oseba ne počutila dobro, ji morate  
takoј odvzeti upliv in ji sugerirati, da se bo počutila  
dobro, ko se bo zbudila. V nasprotnem slučaju pa  
potegnite med neprestanimi sugestijami za dober po-  
čutek in za popolno otrplost, ki more prenesti vsako  
breme, srednji stol previdno stran. — Ko ste to  
storili, poskušajte, do katere meje sega otrplost ose-  
be, nakar morete previdno sesti na osebo. — V vsa-  
kem slučaju pa morate skrbeti za to, da se druge  
osebe ne bodo dotikale hipnotizirane osebe več ka-

kor je potrebno, ker v mnogih slučajih upliva to škodljivo, vedno pa neprijetno. —

Nikdar ne smete pustiti nobene hipnotizirane osebe predolgo časa v tem kataleptičnem stanju.

Jemljite svoj upliv pazno in skrbno nazaj, ter medtem porinite srednji stol previdno pod osebo, tako da pade glavna teža telesa nanj; pri tem opozorite osebo, da ji boste zopet odvzeli upliv.

Pohožajte osebo kake dvajsetkrat z dotikom roke v nasprotni smeri, torej od nog proti glavi ter sugerirajte: —

— Otrplost vašega telesa se manjša bolj in bolj, napetost vaših mišic tudi pojenjuje. —

Z nalahnim pritiskom na mišice se morete sami prepričati in jasno videti, ako polagoma izginja otrpnelost mišic kakor ste mogli tudi prej opazovati kako se je večala na podoben način napetost mišic.

Upliv izginja vedno bolj in bolj, napetost mišic bo čisto izginila in zdaj je popolnoma izginil ves upliv. Otrpnelost more nastopiti samo takrat, če bom to namenoma hotel doseči. —

Ponovno morate naglasiti, da se otrpnelost nikdar ne more pojaviti sama od sebe. Potem naj oseba sede ter jo vprašajte, če morda še vedno čuti kako otrpnelost, ker v tem slučaju morate to temeljito odstraniti da se izogne morebitnim škodljivim samosugestijam. Če pa se počuti oseba dobro in se izrazi, da je prepričana, da se otrpnelost, nikdar ne more pojaviti sama od sebe, potem pustite, da se bo oseba nekoliko odpočila ter je zbudite po predpisu.



Katalepsijo morete povzročiti tudi na ta način, da postavite spečo osebo pred seboj ter ji zatrdite, da ji boste napravili celo telo otrplo. — Potem jo gladite z dotikom rok od glave do nog ter ji dajate potrebne sugestije. Kakorhitro ste se prepričali, da je telo dovolj trdo, položite poskusno osebo s pomočjo drugega človeka previdno čez dva stola, da naslonjala tako, da bodo ležale noge na enem in hrbet (blizu tilnika) na drugem stolu. —

Ko so se navzoči prepričali o otrplosti osebe, jo denite s pomočjo kake druge osebe zopet doli ter ji sugerirajte, da je otrplost popolnoma izginila in predvsem tudi, da se otrplost ne more nikdar sama po sebi pojaviti, temveč le takrat, če ste jo k temu vi pripravili in če je oseba že prej s tem zadovoljna. Potem pustite, da se bo oseba nekoliko odpočila na stolu ter jo skušajte z magnetičnimi potegljaji od zgoraj proti nogam (brez dotika) nekoliko okrepiti. - Ko ste osebo vprašali, kako se počuti ter vam je zatrdila, da ji je dobro, jo zopet zbudite po predpisu.

Potem, ko ste jo zbudili, se tudi res prepričajte zelo vestno, da se res počuti dobro ter skušajte poleg tega nanjo dobrohotno uplivati s primernimi zbudilnimi sugestijami.

Še enkrat moram zabičati, da se je treba izogniti vsem samosugestijam ter da je treba osebi izrecno sugerirati in zatrditi, da mora pozabiti na ves dogodek in da mora biti trdno prepričana, da se otrplost mišic nikdar ne pojavi sama od sebe ali pa na njeno lastno željo, temveč le tedaj, če jo pripravite do

tega vi sami. V slučaju, da bi opustili kaj takega bi se moglo zgoditi, da bi si potem oseba v spanju domišljala, da so ji otrpnile mišice, vsled česar bi obležala vsa otrpla v postelji.

## Hipnotičen vid.

Hipnotični vid imenujemo ono zmožnost, ki se nahaja v človeku in ki je ne moremo opisati, da more oseba, ki jo s tem hipnotiziramo, videti v poljubne daljave in uplivati na katerokoli daljavo. Od telesa odločena duševna zmožnost ne rabi za kaj takega surovih telesnih členov in organov. Videti zamore, čeprav ji zavežete telesne oči in slišati zamore, ne da bi se za to posluževala telesnih ušes. Ravno ta zmožnost takega slučaja jasno dokazuje, da ni telo bistvo človeške narave, temveč, da deluje v njej neko višje, neumrljivo bitje, ki šele tvori pravo bistvo človeškega "Jaz". Predno pa zamore človek pojmiti vse skrivnosti božanstva, se mora prej zavedati svojih lastnih skritih zmožnosti.

Postopanje, s katerim se doseže hipnotični vid, ki se zamore pojaviti pod posebnimi okolnostmi tudi sam od sebe, je naslednji:

Dokazano dejstvo je, da se ne more povzročiti hipnotičnega vida s pomočjo hipnoze, sugestije in nepremičnega gledanja v oči, da, celo, da se tega sploh ne sme poslužiti. Osebo morate uspavati s pomočjo magnetičnih potegljajev in skušati, da zaspi oseba v zelo globoko spanje, kar se tudi more edino doseči z

magnetičnimi potegljaji. Dobro je tudi, da že prej poskušate osebo uspavati z magnetičnimi potegljaji ter se pri tem prepričate, kateri magnetični potegljaji da uplivajo najbolj nanj. V mnogih slučajih bo to oseba sama razkrila in vi se morate tega tudi držati. Če je po nekaterih potegljajih oseba zelo globoko zaspala ter ste se že prepričali, da je oseba čisto otrpla in da se je zmanjšala tudi njena telesna toplota, potem zamorete pričeti s poskusom, a prej se morate še dobro prepričati, kako da deluje srce. Vi, kakor tudi poskusna oseba se morata oba nahajati v dobri volji ter soglasnem, zaupnem stanju. Zdržati se morate vseh drugih misli ter oba s skupnimi močmi in z osredotočenjem svojih misli in potrpežljivo pričakovati uspeha svojega truda.

Položite osebi svoje roke na glavo (desnico na zadnji del glave, levico pa na čelo) ter pri tem trdno mislite, da pada oseba v globoko spanje, da postaja telo popolnoma mirno, da se more duh oprostiti ter brez telesnih okovov neovirano razodeti svoje zmožnosti.

Po teh pripravljajočih mislih pa vprašajte osebo:

— Kako se kaj počutiš?

Morate jo tikati, ker je osebi, ki je res obdarjena s hipnotičnim ali dvojnim vidom, prava muka, če jo nagovarjate z "vi" oziroma če jo vikate; — tudi ni dobro vprašati, kako bi to ali ono napravili, Večkrat je osebi težko odgovoriti, vsled česar jo večkrat pogladite z dotikom po grlu od zgoraj navzdol, dokler ne bo zamogla govoriti. — Če vam je



odgovorila ter se počuti dobro, potem napravite tudi roke osebe z gladenjem premične, ker drugače je prisiljena to sama zahtevati. — Recite osebi, da more ob vsakem času in ne da bi jo vi pozvali, z vami govoriti, potem pa začnite:

— Veš, čemu sem te uspaval? Zdaj hočem začeti preiskavati tvoje zmožnosti. — Ali se še spominjaš vsega, kar sem ti povedal v zavestnem stanju glede dvojnega vida? Veš torej, da razumem pod dvojnim vidom zmožnost, videti v poljubno daljavo brez uporabe oči. — Zapri trdno oči, da more stopiti duševno videnje na mesto navadnega videnja.

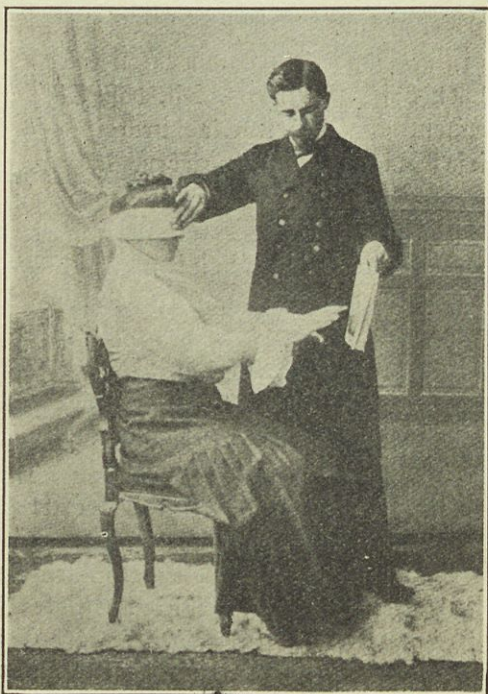
Po nekaj magnetičnih potegljajih opazujte zenico ko ste previdno dvignili trepalnice. Če je obrnjena navzdol, recite: —

— Ti ne rabiš teh oči, v tebi se nahaja zmožnost, ki ti more pokazati več kakor navadno oko. Opazuj zdaj celo svoje telo zelo pazljivo ter mi povej, če morda ne moreš opaziti kje kako svetlo mesto. —

Potem naj oseba najprej opazuje svojo glavo, potem pa napravite čežnjo magnetične potegljaje in jo vprašajte, če more razločno videti. Če more, jo lahko vprašate, na kak način misli, da morete to svetlobo in iz tega nastalo videnje okrepiti ter ravnajte potem v smislu teh podatkov. Potem, ko ste ukrenili vse te priprave, se prepričajte o zmožnosti tega duševnega vida na naslednji način: —

Vzemite, naravno brez vednosti osebe, naprimer kak svinčnik, držite ga nad čelom osebe in si dajte

predmet imenovati. — Če je oseba pravilno odgovorila, potem vzemite žepno uro, tako da sami ne



“Duševni vid”.

veste, koliko je, da ne bi morebiti prenesli svojih misli na osebo, ter držite uro nad glavo osebe tako, da ne more nihče videti. — Potem recite osebi:

— Prosim, obrni vso svojo pazljivost na to, kar imam tukaj; imej trdno voljo videti in mi povej, kaj vidiš?

Če je oseba povedala, da je ura, jo vprašajte potem, koliko je ura. — Če vam je dala pravi odgovor, vam to dokazuje, da ima v resnici zmožnosti za dvojni vid. Potem vprašajte osebo: — Kako se počutiš? —

Če se počuti dobro, jo pustite nekoliko odpočiti, predno začnete z novim poskusom.

Ko se je oseba odpočila, morete napravite še nekoliko poskusov, ki si jih morete sami izbrati. — Osebe ne smete preveč utruditi, ter ji recite slednjič:

— Zahvalim se ti za tvoj trud in te prosim, da prenehaš s hipnotičnim gledanjem dokler ne bomo zamogli napraviti novega poskusa. Zdaj pa se odpočij kolikormogoče dobro ter mi povej, kdaj naj te pokličem. — Pustite osebo počivati toliko časa, kolikor je sama naznačila, toda ne predolgo. — Pokličite jo točno, če hočete tudi lahko rečete, naj se po preteku gotovega časa sama zbudi. Kakorhitro se je oseba zbudila, ji morate sugerirati, da se počuti dobro ter se prepričati, če je pri popolni zavedi. —

Če je res hipnotično videla, potem ne bo po zburjenju niti slutila, kaj se je godilo žnjo tekom spanja.



## Indijski hipnotizem.

Ne sme se vrjeti, da so mogoče stvari, ki jih obljubujejo razni ljudje, kakor naprimer uplivati na vsako osebo brez njene vednosti, napraviti, da bi v nekoliko minutah zraslo drevje iz zemlje in podobne reči.

Če bi bilo tako lahko vplivati na vsako osebo brez njene vednosti in dovoljenja, kako bi pa potem izgledalo na svetu? Ljudje bi izrabljali drug drugega v svoje lastne namene. — To naj si zapomnijo vsi oni, ki se mislijo posvetiti tej znanosti iz sebičnih ali nepoštenih namenov. — One pa, ki majo dobre in človekoljubne namene, pa opozarjam, naj bodo potrpežljivi in ustrajni, če jim ne bo šlo vse takoj posreči. —

Vsako, ki ve, kako težko je že eno samo osebo hipnotizirati, bo zmajal z glavo, če mu bo kdo rekel: — Samo z roko boste zamahnili, pa boste lahko hipnotizirali par sto ljudi. — V hipu bodo zaspali in vi boste lahko storili žnjimi vse, karkoli se vam bo poljubilo. —

Če bi se zamoglo samo z mahljajem roke to doseči, je jasno, da bi bilo potem polovico ljudi na svetu v hipnotičnem spanju. Potemtakem bi bil lahko vsak človek hipnotizer in vsak bi bil hipnotiziran. —

Nekateri tudi pravijo, da znajo tako napraviti, da začne drevo vidno rasti iz zemlje. — Tudi ta trditev je smešna. — Osebe, ki pravijo, da to znajo, bi si lahko napravile silno premoženje, če bi prodale vse drevje, ki bi na njihov poziv zraslo iz zemlje.

Nekoč sem celo čital sledeči oglas: —

— Vsakemu, ki mi pošlje dve marki, povem, kako se napravi, da nese kokoš zlata jajca. —

Čitatelji, vprašam vas samo to: — Ali bo človek, ki ima kokoš, katera nese zlata jajca, izdal komu to skrivnost za bori dve marki? —

Ljudje, ki kaj takega zatrjujejo ali oglašujejo po časopisju, so čisto navadni brezvestni sleparji. — Najboljše bi bilo, da bi sodišče takoj strogo nastopilo proti njim in jih ostro kaznovalo. —

Nekoč sem bral popis, kako je znal neki indijski fakir hipnotizirati. — Dotično mesto se je takole glasilo:

— Gledalci so se zbrali okoli fakirja, ki je sedel na tleh. — Ko je bilo zbranih že dovolj ljudi, je vrgel fakir v zrak dolgo vrv, po kateri je začel plezati fakirjev sedemletni sinček. — Plezal je tako visoko, da je vsem navzočim izginil izpred oči. — Fakir mu je slednjič zapovedal, da naj gre doli, toda sin ga ni hotel ubogati. — Fakir je vdrugič in vtretjič ponovil svojo zahtevo. — Videč, da vse skupaj nič ne pomaga, je splezal sam po vrvi v nedogledno višino. —

Gledalci so naenkrat zaslišali pretresljiv krik, in na zemljo je padla dečkova glava. — Neki navzoči zdravnik je izjavil, da je bila odrezana z ostrim nožem od telesa. — Za glavo sta padli roki in nogi, potem pa celo truplo. — Ko se je to zgodilo, je priplezal fakir nazaj, zbral dele sinovega trupla v vrečo in žnjo parkrat udaril po tleh. —

Iz vreče je smeje skočil fakirjev sin in začel od gledalcev pobirati prostovoljne darove. —



Ribolov.

To sem torej čital. — Nisem pa čital, da je bil navzoč tudi neki Evropejec, ki je imel pri roki fotografični aparat. — Či bi bil cel prizor fotografiral, bi na fotografiji videl, da sta fakir in njegov sin se-



delu neprestano na tleh, na fotografiji bi bilo nobene sledi o kaki vrvi in o kakih odrezanih delih.

Vse skupaj ni ničesar drugega nego to: Fakir ima zelo bujno domišljijo in po dolgem prizadevanju se mu posreči prenesti to domišljijo na navzoče. —

Za take poskuse je potreba večletne vaje, pa še potem si ni človek svest, da se mu bo poskus posrečil. —

Ker so hoče največ ljudi naučiti ravno te vrste hipnotiziranja, moram povedati, da mora biti človek mojster v navadnem hipnotizmu, če se hoče naučiti indijskega. —

Ljudje, ki se brez prejšnjih študij posvete tej stroki, so podobni zidarju, ki začne delati hišo pri strehi. —

Dovolite mi navesti na tem mestu par poskusov.

Tankočuteči osebi, pred katero ste sedli, naročite naj zapre oči. — Potem pa si zelo jasno predstavite v duhu enostavne risarije, naprimer krog, trikot, četverkot ali kaj podobnega. — V svrhu lažjega osredotočenja vaših misli, morete tudi sami zapreti oči ter poskušati s trdnim hotenjem prenesti dosežene predstave na poskušano osebo. — Potem pa vprašajte osebo glede utisov, ki ste jih ji vsilili. — Če se vam posreči prenos enostavnih risarij, potem morete preiti tudi k sestavljennejšim slikam in prizorom. Pri tem se pa vam ni treba preveč brigati, kako se to prenešanje zgodi; trdna želja in volja že zadostuje, da postajajo te predstave dovolj močne.

V teh kratkih namigljajih leži vsa skrivnost tako zelo občudovanega indijskega hipnotizma.

## Hipnotična vzgoja.

Upam, da si je učenec s pridnim poskušanjem v kratkem času pridobil zmožnost uspešno sugerirati in da je pridobljeno moč uporabil v dobre namene. Dasiravno zavračajo mnogakateri te poskuse, vendar imajo pri pravilni uporabi svoj dober cilj, kajti le s pomočjo poskusov more učenec preiskovati uplivanje svojih sugestij, in samo v slučaju da se mu taki poskusi posrečijo, si bo pridobil potrebno samozaupanje za zdravilne sugestije. — Iz tega vzroka sem razložil veliko število hipnotičnih poskusov in prizorov in upam, da bom s tem tudi one zadovoljil, ki iščejo dobrega pouka v hipnotični vzgoji.

Najprej vas bom seznanil s sugestivnim ravnanjem vzgojnih napak in navad, ki se jih najlaže odstrani.

Navedeni pouki so določeni za splošne slučaje, opazujoči učenec se bo pa vendar kmalo naučil, da bo ravnal z vsako osebo posebej.

To delo mu bo olajšalo veliko število odličnih sugestijskih primerov in poukov.

Želeti je, da bi imel učenec v vsem, česar se loti z namenom, koristiti svojim soljudem, veliko koristnosti in uspeha.

### **Kako se more zvišati sprejemljivost kake osebe?**

V mnogih slučajih je potrebno, zvišati sprejemljivost kake osebe za sugestije, ki jih ji hočete dati. Za to bi svetoval učencu, da se posluži teh poukov, kadarkoli je to mogoče. — Večina učencev nadalju-

je prehitro, kadar dajejo zdravilne ali vzgojevalne sugestije, ker mislijo, da se mora kakor pri poskusih tudi tukaj pojaviti takoj uspeh. Če pa potem opazijo, da se zaželjenega učinka ne more doseči prvokrat, izgube večinoma pogum in slednjič tudi zaupanje v to vedo.

Prvokrat morate v slučajih, ko si niste gotovi, če ima oseba neko gotovo stopnjo sprejemljivosti, omejiti svoj upliv na to, da poglobite spanje, preiskujete sprejemljivost in jo, če potrebno, tudi zvišate. Zgodi se tudi, da se puste osebe prvokrat hipnotizirati, kasneje pa se skušajo ustavljati uplivu. Take osebe pomirite ter jim sugerirajte zaupanje do vas in do vašega ravnanja. — Navadite se tudi, da boste med uspavanjem sugerirali vsaki osebi, da se bo lahko zbudila, in da se bo veselila sledečih poskusov in da bo pri vsakem poskusu spala globlje ter da bo za vaše uplivanje vedno bolj sprejemljiva.

Zelo važno je tudi, da vsaki osebi takoj izpočetka sugerirate, da bo z navdušenjem sprejela vse dobre in koristne sugestije in, da bo prepričana o učinku, da pa se bo odločno uprla vsem neprijetnim ali škodljivim sugestijam in da ne more nihče izvajati nanjo neprijetnih in škodljivih uplivov. —

Za zvišanje sprejemljivosti dajte približno sledeče sugestije:

— Zdaj spite globoko in trdno. — Slišite me popolnoma razločno govoriti in razumete vse, kar vam pravim. — Dočim govorim z vami, boste mirno dalje spali. Če pa vas vprašam, mi ne boste mogli odgo-



voriti ne da bi se zbudili. — Nič ne more motiti vašega spanja, celo vedno globočje bo, dočim bom govoril z vami. — Ali ste me razumeli, kaj sem vam rekel? —

Če vam je oseba odgovorila, jo vprašajte, kako se počuti.

Če vam je zatrdila, da se dobro počuti, ji sugerirajte dalje, dočim ste jo ponovno pogladili preko glave in čela z dotikom:

Zdaj bom napravil tako, da boste za moj upliv vedno bolj sprejemljivi. Vi čutite, kako nastaja po teh dotikih v vas živahno stremljeje vresničiti vse, kar vam rečem. — Čutite, da izvajajo moje besede na vas tako moč, da se vam trdno začrtajo v vaš spomin in preidejo takorekoč v meso in kri ter da imajo stremljenje, da se takoj uresničijo. — Vi ste vredprepričani, da se bo vse vresničilo, kar vam rečem. — Zdaj ste zelo sprejemljivi za moj upliv in raditega morem vse uresničiti.

Potem pustite osebo nekoliko časa spati in zatem ponudite večkrat sugestije. Nato jo zbudite z izrečno sugestijo, da je zdaj zelo sprejemljiva ter se že veseli na prihodnji poskus, pri katerem bo hitro in globoko spala in bila še bolj sprejemljiva.

Osebo morate vedno pripraviti na prihodni poskus ter ji reči, da bo šlo prihodnjič vse mnogo boljše.

Preidimo zdaj k hipnotični vzgoji sami.

Kot prvo si izberimo odstranjenje strahu in plašljivosti. —

### **Strah in plašljivost.**

Tako pri otrocih kakor pri odraslih vam bo pri zadostni sprejemljivosti lahko odstraniti omenjene napake. Uspavajte osebo, skušajte jo že prvokrat dovolj poglobiti v spanje in zvišati njeno sprejemljivost. Nato ji dajte približno sledeče sugestije:

— Strah in plašljivost, ki ste ju imeli dosedaj, izhajata iz gotovih slabotnih pojavov in iz razdražljivosti živcev. Ker se bom potrudil, okrepiti vaše živce tako, da bo odstranjen vzrok vašega trpljenja, potem vam bo čisto razumljivo, da bo izginilo tudi vaše trpljenje. — Zdaj vam položim svoje roke na glavo (desno roko na teme, levo pa na čelo) in čutili boste nek gorek tok, ki bo prehajal iz mojih rok na vašo glavo. — Ta tok postaja vedno krepkejši, vi čutite, kako se širi toplota po celem telesu, kako postajajo živci mirnejši in tudi krepkejši.

Vi ste trdno prepričani, da so vaši živci tako močni, da ni o kakem strahu ali plašljivosti niti govora. Vaša bolest je izginila, strahu in plašljivosti ne poznate več. —

Zatem večkrat ponovite to sugestijo in pri tem vedno povdarite, da sta strah in plašljivost za vedno izginila. — Potem vprašajte osebo, če je ozdravljena. — Prepričan sem, da vam bode skoraj v vseh slučajah zatrdila.

## Lenoba.

S hipnotizirano osebo postopajte na ta način :

Ko ste jo uspavali in ko ste se prepričali, da je sprejemljiva za sugestije, recite osebi :

Dosedaj ste bili zelo leni in zanemarjeni. — Vi prav dobro veste, da je to od preslabe cirkulacije krvi. — Sedaj vam bom skušal pomagati, in če me boste popolnoma ubogali, vam bom pomagal z lahkoto. — Vi prav dobro veste, da imam v sebi veliko moč, tako moč, da lahko gospodarim nad vašimi živci. Vi prav dobro veste, da je lenoba zelo grda lastnost, pa sami nimate dovolj moči, da bi se je ubranili. — Vi na vsak način potrebujete moje pomoči. —

Zatem začnite gladiti osebo z roko po hrbtu in pri tem govorite: Sedaj čutite, da postaja vaše telo vedno bolj toplo. — Ta toplota je posledica hitrejše cirkulacije krvi. S tem, da postaja cirkulacija krvi vedno hitrejša, postaja potreba in veselje do dela vedno večje. Vzrok vaše lenobe in zanemarjenosti je sedaj za vedno odstranjen, sedaj čutite potrebo in veselje do dela. Odsedaj zanaprej, boste pridni in delavni.

Zatem vprašajte osebo, česa se hoče lotiti in če bo res ustrajno delala.

Če vam bo potrdila, jo zbudite.

Ni mi treba skoraj omenjati, da ji morate dati pred zbujenjem še sugestijo, da mora biti ta pridnost vedno večja, da se mora lotiti vsakega dela z ustraj-



nostjo in da ne sme nehati prej, predno ne bo delo končano.

**Lažnjivost.**

Lažnjivost se da še precej lahko odpraviti. —  
Dajte otroku energično sugestijo, da ne bo več lagal,



**Raport.**

da ga bo sram, če se bo slučajno zlagal in mu opišite lažnjivost kot najgršo človeško napako. Recite mu

tudi, da bodo vsi ljudje tako vedeli, če bi se slučajno še enkrat zlagal in da ga bodo vsi zaraditega zaničevali.

Umevno je seveda, da lažnjivosti ni mogoče naenkrat odpraviti ampak morate sugestije večkrat odločno ponoviti.

Otroci so zelo lahkomišljeni in se veliko ne brigajo za svarila starišev. — Zakaj bi se jih na ta način ne ozdravilo, zakaj bi se jim potem hipnoze ne pomagalo?

### **Kradljivost.**

To napako je precej lahko odpraviti, toda v veliko slučajih se je že hipnotizirju posrečilo, da jo je popolnoma odpravil. — Osebi morate odločno in energično sugerirati, da se bo sramovala še kdaj krasti, in da ji sploh na misel ne bo prišlo, da bi kdaj hotela krasti.

Sugestije morate večkrat ponavljati. —

### **Nepazljivost.**

Nepazljivost je pomanjkanje osredotočenja misli. — Odstraniti jo je lahko, toda nepazljivo osebo je težko hipnotizirati. —

V tem slučajanju glejte osebi vsak dan ob istem času pet do deset minut ostro v oči, da bo postala pozorna na vas in da jo boste zamogli kontrolirati. Po par poskusih se vam bo gotovo posrečilo osebo uspavati. Tedaj ji sugerirajte, da naj bo pozorna in da naj se zanima za vsako stvar, ki zasluži količkaj pozornosti. Potem uporabite nekaj primerov, ki se bili že prej priobčeni in vzbudite v njej zanje pozornost.

Uspehe teh sugestij boste lahko opazili že po par poskusih.

## Izbirčnost pri jedi.

Osebi, ki je izbirčna, sugerirajte, da so vse jedi dobre in da jih prav lahko je, samo če jih hoče. Recite ji, da jed, katere noče jesti, ni tako slaba in ji sugerirajte, da jo bo prav lahko jedla, samo če jo pokusi. Če je oseba s tem zadovoljna, ji ponudite kako poljubno jed in ji recite da naj jo pokusi. — Osebi povejte, da zato ni mogla jesti vsega, ker njen želo dec ni mogel prebaviti, in ji povejte, da je njen želo dec v redu in da bo lahko jedla vse jedi.

Dosedaj sem navajal samo lahke primere. — Nekoliko težji bodo naslednji. Če boste delali potrpežljivo in premišljeno, boste lahko tudi pri teh dosegli prav lepe uspehe.

Starišem, ki hočejo sami zdraviti otroke, priporočam hipnotično spanje, ki nastane iz naravnega spanja. — Pri podelitvi se vam ni treba ničesar bati. Kar boste vi hoteli, bo otrok v največ slučajih tudi storil. — Ker sem prepričan, da ne boste otroku nikdar ničesar slabega svetovali, vem, da se ne bo ničesar slabega naučil.

### Levičnost.

Osebi, ki je levična, morate posvetite veliko časa in pazljivosti, če hočete odstraniti to napako. — To pravzaprav, že ni več napaka, pač pa stara navada, katero se mora nadomestiti z novo. —



Ko ste osebo uspavali začnite žnjo na sledeči način postopati: —

Primite jo za levo roko in ji recite:

Vi ste si dozdam že na vse mogoče načine prizadevali, da bi rabili desno roko mesto leve, toda to vam ni bilo brez moje pomoči mogoče. — Ker mi po popolnoma zaupate, sem sklenil, da Vam pomagam. Iztegnite levo roko. Ko se boste dotaknili moje roke, se vam bo zdelo, da vas je nekaj zbadlo in levo roko boste takoj povesili. — Tako, sedaj se dotaknite moje roke.

Če se je sugestija posrečila, in če je oseba čutila zbadljaj, katerega ste ji sugerirali ter je povesila roko, nadaljujte:

Kakor hitro se boste z levo roko dotaknili, česar bi se morali z desno, boste čutili oni zbadljaj. — Levico boste povesili in prijeli z desnico. — Sedaj ste takorekoč prisiljeni prijeti vsako stvar z desno roko in žnjo opravljati vsa tista dela, katerega ste prej opravljali z levo. Ker pa desna roka še ni vseh del vajena, jo moramo najprej navaditi. — Dajte mi desno roko. — Iztegnite jo!

Zatem ji gladite (masirajte) desno roko od zapestja ter pri tem sugerirajte:

Dosedaj vam je bila nesposobnost desnice velika ovira in že davno bi se jo bili navadili rabiti, če bi bila gibčnejša. To pa se mora zdaj izpremeniti. Vi čutite, kako vam postaja roka lažja in gibčnejša, zdi se, kakor bi bile odstranjene zdaj vse ovire, veselite se da boste zamogli rabiti roko tako kakor ste si doslej želeli. Premaknite zdaj roko! Vaša roka je sedaj

že popolnoma gibljiva in odslej boste čutili vedno potrebo, storiti vse, kar se mora storiti z desno roko, tudi s to. — Ta upliv bo trajal tri dni, potem pa zopet pridite, da bom zamogel upliv podaljšati. — Pri poskusu ko bo upliv še večji, bomo kmalu dosegli trajno odstranjenje neprijetne navade. — Kakorhitro boste v prihodnjih treh dneh prijeli kaj z levico, kar bi morali prijeti ali storiti z desnico, boste občutili znano zbadanje in padanje roke. Kakorhitro pa začutite zbadanje v levici in vam ta začne padati, bo zadobila desnica vso gibčnost, in mogli jo boste tako hitro rabiti, da boste komaj opazili, da boste hoteli prijeti predmet v levico. — Tako si boste kmalu prisvojili rabo desnice. — To zbadanje, ki ne bo nikdar preveč močno, in pa imenjena slabost se bo lotila samo levice, kadar bi morali storiti kaj z desnico. Desnica vas ne bo nikdar zbadala in nikdar oslabela, temveč bo postajala vedno bolj močna.

Vprašajte osebo, če vas je prav razumela; če vas je, jo zbudite. — Čez tri dni pa osebo zopet uspavajte, ponovite omenjene sugestije ter napravite nekoliko poskusov s precejšnjo rabo desne roke. — Kakorhitro pa hoče prijeti oseba kako stvar z levico mesto desnico, pa ji takoj šugerirajte omenjeno zbadanje in padanje levice. — Zdaj morete določiti trajanje upliva na osem dni in pri nadaljnjih poskusih vedno bolj podaljšati. — Če se je oseba navadila rabiti desnico, potem sugerirajte polagoma izginjanje zbadanja in padanja leve roke, dokler se ne pojavi popolno ozdravljenje. —

## Grizenje nohtov.

Tudi ta škodljiva razvada rabi daljšega zdravljenja, da se jo popolnoma odpravi. — Telesne kazni pomagajo tukaj ravnotako malo, kakor drgnjenje prstov s kako grenko tvarino ali pa nošnja rokavic. Hipnotično zdravljenje pa upliva presentljivo uspešno, če se ga uporabi spretno in večkrat. —

Pri tem je treba ravnati na sledeč način:

Uspavajte osebo, prepričajte se o globokosti spanja in sprejemljivosti osebe za vaše sugestije. — Potem predočite osebi škodljivost njene razvade, potem gladite konce njenih prstov z vašimi prsti ter ji sugerirajte, da bo čutila vsakokrat nek grenek in neprijeten okus v ustih, kadar se bo približala s konci prstov ustam: ali pa da bo hotela takoj bruhati, in da se ji bo začelo res studiti pred njeno navado. — Sugerirajte tudi, da se bo pojavil oni grenki okus pri zavesti, in da ne bo nič več mogla griziti koncev prstov in nohtov.

Če se je uresničila ta sugestija, uspavajte osebo zopet čez kake tri dni ali pa o pripravi priliki ter ponovite omenjene sugestije s povdarkom, da bo trajal upliv zdaj osem dni. — Če pa ta upliv ne bo držal do določenega časa, morate osebo zopet uspavati ter ji odločno sugerirati, da se ji bo studilo in da bo hotela bruhati, če bi še grizla nohte na prstih. — Za vzgled jo pustite, da pritakne konce prstov ustam, da ji s tem prikažete grenek okus.

Kjer je oseba v tej napaki zelo razvajena, morate biti potrpežljivi, ker uspeh se mora pojaviti. —



Skoro pri vseh takih razvadah morate sugerirati, da ne bo oseba nič več mislila na to navado.

## Kajenje.

Za vzgled vzemimo škodljivo kajenje cigaret. Pri lažjih slučajih je možno odstraniti navado kajenja že prvokrat, težji slučaji te strasti pa rabijo daljšega zdravljenja. Uspavate osebo kolikor mogoče globoko ter preskušajte njeno sprejemljivost. Potem opišite osebi škodljivost kajenja na zelo živahen način: — Če ne vrjamate, kako škodljivo je kajenje, potem se le sami prepričajte (pogladite osebo parkrat čez želodec); s temi potegljaji sem zopet toliko okrepčal vaš želodec, da se bo takoj pojavil v njem učinek nikotina. Imate kako cigareto pri sebi? (V slučaju, da ne, si eno preskrbite.) — Prižgite cigareto ter jo kadite. Dočim oseba kadi, ji sugerirajte: — Nikakega užitka nimate več od kajenja, kakor ste ga imeli poprej, cigareta vam več ne diši, začenja se vam že prav studiti. Odločite se, da boste prenehali kaditi, parkrat globoko dihnite in potreba po kajenju vam bo takoj prešla. — Da se oseba ne bo morda zopet navadila kaditi, pa ji sugerirajte mesto kajenja kako nedomestilo, najboljše globoko dihanje. Osebi dajte kolikor mogoče trdno zagotovilo, da je za stalno in trajno ozdravljena in da se ne bo več pojavila potreba po kajenju. Če bi hotela oseba zopet kaditi, naj samo globoko sope, kar jo bo ravno tako zadovoljilo, kakor kajenje.

Pri težavnejših slušajih postopajte približno tako-le: — Ko ste osebo kolikor mogoče globoko uspavali in ji pojasnili škodljivost kajenja, ji recite, da ne nameravate prepovedati kajenja, ampak samo preprečiti, da ne bi preveč kadila. Čim manj bo kadila, tem zdravejša se bo počutila in zdravje ji mora biti nadvse.

Osebi, ki pokadi dnevno 20 cigaret, sugerirajte, da jih bo prihodnji teden vsak dan samo 15. Pa tudi teh petnajst cigaret ji ne bo takoj ugajalo, oseba se bo sčasoma prepričala, da je kajenje res škodljivo in da je tudi petnajst cigaret preveč na dan.

Če se je ta sugestija uresničila in če oseba res ne pokadi več kakor 15 cigaret dnevno, ji sugerirajte, da jih v bodoče ne sme več pokaditi kakor deset. S temi sugestijami nadaljujte toliko časa, dokler se oseba ne bo popolnoma odvadila.

Pri kajenju smodk naj bo postopanje isto. Tudi žvečenje tobaka se da kmalu odpraviti.

Tukaj pa boste potrebovali večkrat kako neškodljivo nadomestilo. — Dajte osebi kaka zrna z naročilnom, naj jih žveči ter ji sugerirajte, da ta sredstva popolnoma nadomestijo škodljivo zvečenje tobaka in da se bo teh nadomestil prav lahko navadila. — Kasneje pa odstranite tudi potrebo do teh nadomestnih sredstev, kar pa se mora zgoditi le polagoma.

## Pijančevanje.

Odstranjenje pijančevanja zahteva spretnega in dolgotrajnega zdravljenja, če je že globoko vkoreninjeno. — Osebi je treba opisati kolikormogoče živahno veliko škodljivost nezmerne pitja. Z ravno tako dobrim uspehom je mogoče sugerirati hipnotične prizore, ki se tičejo pijančevanja. — Peljite naprimer v hipnotičnem spanju se nahajajočo osebo okoli ter ji recite: — Nahajamo se v blazinci. — Vsi bolniki so bili prej pijanci in zdaj morajo hudo trpeti na posledicah. — Pomislite, da se mora tudi z vami zgoditi tako, če ne odnehate od vaše strasti. Bodite mož trdnega sklepa in pustite pijančevanje, jaz sam sem vam rad na razpolago, da vam pomagam. Predočite osebi jasno da bo odvisela sreča cellega življenja od tega sklepa, ki ga bo zdaj napravila, zatrdite ji ponovno, da ji boste pomagali in da se mora na vašo pomoč zanašati. —

Če ste pripravili osebo tako daleč, da uvidi škodljivost svojega početja, potem jo morate kmalo pregovoriti do sklepa, da bo opustila pijančevanje. S tem ste postavili temelj za zdravljenje. — Brez sodelovanja osebe same pa ne boste nikdar dosti dosegli, kakorkoli že hočete odstraniti. — V vseh slučajih si morate zagotoviti sodelovanje osebe ali pa vsaj ugotoviti, da se vam ne bo upirala.

Ker slabi v vseh slučajih nezmerno uživanje alkohola moč volje osebe, zato ne bo vedno lahko tako osebo uspavati. — V mnogih slučajih pa vam ne bo



težko premestiti osebo iz naravnega spanja v hipnotično stanje. Ker pa uplivajo hipnoze vedno boljše v umetnem spanju, zato je boljše da skušate vedno doseči tako spanje.

Prva sploh ne smete dajati osebi vzgojevalnih in zdravilnih sugestij, temveč morate skušati osebo tako daleč pripraviti, da bo čisto podrejena vaši volji.

Potruditi se morate, da boste zvišali sprejemljivost osebe in okrepili svoj upliv, tako, da boste osebo tudi pri zavesti lahko obvladali. Navaditi se morate tudi, da boste uplivali na osebo z duševnimi (v mislih danimi) sugestijami.

Poznal sem mnogo slučajev, kjer je dosegla okolica z neprestanimi duševnimi sugestijami več kakor vse hipnotične sugestije. — Tudi je treba napeljati misli osebe v drug tir, sugerirati ji morate zanimanje za plemenite in dobre stvari ter ji prigovarjati, da se bo pečala z različnimi stvarmi s tem namenom, da bo dobila druge misli. — Če se vam je posrečilo, da ste izpremenili in obvladali način mišljenja osebe, potem pač ne bo težko, jo popolnoma ozdraviti.

Lažje slučaje pijančevanja, je mogoče ozdraviti že po par poskusih, če vam oseba sama pomaga; vendar je vedno dobro, da ponovite od časa do časa sugestije, dokler ni prešlo zdržanje in samoobvladanje tako v navado, kakor je bilo poprej pijančevanje.

Pri težjih slučajih ne smete nikdar usebi popolnoma prepovedati uživanja alkohola, temveč ji mo-

rate na vsakih osem dni odvzeti po malo količino. — Če greste prehitro s poskusom, je zelo dvomljivo, da boste dosegli uspeh. — Počasno napredovanje s primerno ustrajnostjo je doseglo še vedno uspehe, dočim se je pokazal pri naglici le v prav malo slučajih uspeh. — Začetniki večkrat mislijo, da morejo odstraniti že prvokrat kako bolezen, razvado ali napako; to bi bilo tudi mogoče, če bi mogla oseba na to delovati in bi s tem privzela sugestijo. — V večina slučajih pa bo oseba dvomila, če ji boste rekli, da bo izgubila svojo bolezen takoj, ko se bo zbudila, vsled česar je privzetje sugestije preprečeno. — Oseba vam pa pač ne bo mogla vrjeti, da se more zgoditi ozdravljenje tako hitro. — Če pa ji boste sugerirali, da bo prenehala bolezen, razvada ali napaka po nekem določenem času, tedaj se bo tudi nji zdelo samoumevno, in sugestija bo uplivala nanjo.

Slednjič igra skoraj v vseh slučajih pijančevanja tudi zapeljevanje veliko ulogo in to vam more pogostokrat učiniti ves uspeh. Zato morate odstraniti na odločen način vse vzroke, ki bi morda ovirali vaš uspeh. — Samo na ta način je mogoče doseči trajen uspeh. —

**Delirij** (*Delirium tremens*) zahteva posebno trudapolno postopanje in zato bi svetoval, da bi se lotili takih slučajev le takrat, če imate dosti časa na razpolago. Če se vam je posrečilo, da ste spravili osebo v hipnotično spanje, kar je zelo težko radi velike slabosti volje osebe, potem jo skušajte ohraniti v takem spanju kolikor mogoče dolgo časa. Prav nič

ne škodi, če pustite osebo spati po dva do tri dni z malimi presledki ter ji dajate med tem časom primerne sugestije. Med spanjem pa ne dajte osebi ničesar drugega, kakor črno kavo. Sugerirajte o sebi, da nima njeno telo nikake potrebe več po alkoholu, da je ozdravljena in da se ne bi vrnila v prejšnje stanje za noben denar. Tudi po zdravljenju morate skrbeti za to, da bo ostala oseba še dalj časa pod vašim nadzorstvom in uplivom.

## Morfij.

Odpraviti strast onih, ki so udani morfiju, je mnogočje le onim, ki morejo imeti tako osebo neprestano pod nadzorstvom. Pri takih slučajih sa postopa na podoben način, kakor pri onih, kjer se zdravi strast kajenja ali pijančevanja. Najprej je treba sugerirati stud, potem pa izginjajočo potrebno po tem strupu. Poleg tega pa morate dati osebi neškodljiva nadomestna sredstva, kakor globoko dihanje in predvsem ji naročite, da mora piti dosti mleka kot protisredstvo. Osebi morate sugerirati, da rabijo njeni izvei vedno manj in manj morfija, da ga ne bodo kmalu nič več potrebovala in da ima zato prav dobra in izdatna nadomestila. Kasneje je sugerirajte moč volje in odstranite polagoma tudi nadomestna sredstva razven takih, ki so vedno koristna za zdravje.



## Jeclanje.

Tudi za jeclanje je treba dolgotrajnega in strokovnjaškega postopanja, ki je v zvezi z velikim trudom. Jeclanje je po večini psihična (duševna) bolezen ter je posledica prisilnega domišljevanja, da človek ne more govoriti gladko. Zato odstranite najprej to prisilno domišljijo in postavite mesto te kako drugo, da zna namreč oseba popolnoma gladko govoriti in da se ji ni treba nič več bati prejšnjega stanja. Pri lažjih slučajih te napake se posreči ozdravljenje že po par poskusih, pri katerih se vadi oseba pravilno izgovarjati in pri katerih ji dajete sugestije, da se ji ni treba bati prav ničesar, ko se bo zbudila, temveč da bo dobro in gladko govorila.

Pri težjih slučajih pa morate sugerirati osebi pred vsem mir, samozaupanje, moč volje in zdrave, krepke živce, posebno pa dobro uporabo govorilnih organov. Zato povzročite, da bo v hipnotičnem spanju mislila oseba, da govori z drugimi, največ izobraženejšimi osebami, pri čemer se bo vadila govoriti gladko in razločno. Zapomnite si besede, ki jih oseba najteže izgovarja ter jo pustite, da jih bo večkrat izgovarjala ter se jih vadila v hipnotičnem spanju. Ker je treba zdraviti vsako osebo na poseben, zanjo pripraven način, zato se tukaj ne more dati posebnih navodil; učenec si po danih navodilih sam lahko izbral in zamislil pripraven načrt.

### **Razvijanje duševnih zmožnosti.**

Vsak človek ima od narave enake darove in zmožnosti. Primerjati jih moremo z ispostavljeni-

mi, a še ne razvitimi fotografičnimi ploščami; videti ni še slike (zmožnosti in sile), dokler se je ne povzroči s pripravnimi sredstvi. Iz te temeljne misli je treba izhajati pri razvijanju duševnih zmožnosti. V večini slučajih so dotične osebe preveč raztresene, da bi se mogle brez raztresenosti posvetiti popolno kaki stvari. Zato morate predvsem osebi v spanju sugerirati umetnost osredotočenja misli, ker čim večja je pazljivost do kakega predmeta, tem večji je tudi uspeh, ki ga želimo doseči. Nekaj zgledov bo pojasnilo način, kako je treba postopati pri takih in podobnih slučajih.

## Nadarjenost za petje.

Uspavajte osebo v hipnozo ter se prepričajte o njeni sprejemljivosti za sugestije, ki jo morate tudi zvišati, če se pokaže potreba. Potem recite osebi, da ima veliko veselje do petja, da je za petje zelo navdušena in da želi doseči kaj izvrstnega na tem polju. Pogleдите osebo večkrat s dotikom po grlu ter ji sugerirajte, da more zelo dobro peti in da bo dobila zelo čist glas. Potem naj napravi oseba v hipnotičnem spanju vse one vaje, ki bi jih morala napraviti pri polni zavesti. Potem tudi sugerirajte, da ima oseba čudovito tenek posluš in da si more zapomniti skoro vsako skladbo zelo natančno in da se bo tudi njen glas razvijal tako. Tudi sugestivna sredstva morete z velikim uspehom uporabiti.

## Nadarjenost za godbo.

Uspavajte osebo ter ji sugerirajte, da ima veliko ljubezen do godbe in da se bo razvila v njej zmožnost, da bo spoznala vsak ton ter si zapomnila vsak godbeni komad. Dihnite osebi s pomočjo steklene ali drugačne cekve v uho ter ji sugerirajte, da ima zelo dober posluš in da bo dobila zelo izvrstno zmožnost za godbo. Potem pustite, da se bo oseba nekoliko odpočila, nakar zopet ponovite prej omenjene sugestije. Potem naj posluša oseba različne tone in glasove, ki naj se jih dobro zapomni. Od posameznih tonov preidite polagoma k celim godbenim komadam. Prav nič ne de, če določenega instrumenta ne znate sami igrati, to more v okoliščinah storiti kak godbeni učitelj, ki ga obenem s spečo osebo hipnotizirate in na ta način morete osebi dati tudi kake druge važne nasvete in pravila.

## Nadarjenost za tuje jezike.

Za priučenje tujih jezikov je treba posebno dobrega spomina in posebno pa še velike pazljivosti. Pri mladih ljudeh bi večkrat že sam spomin zadoštoval, da bi se priučili tujim jezikom, če bi bili pri tem dovolj pazljivi.

Osebo v ta namen uspavajte ter ji recite, da ima trden namen, da se nauči tega ali onega jezika. Dozdaj ji je bilo to težko, zdaj pa bo vse drugače. Oseba ne bo le pokazala za to izvrstnega spo-



mina, temveč bo tudi posvetila tej nalogi vso svojo pazljivost. Potem začnite vaje s hipnotizirano osebo ter ji skušajte razložiti posebno one točke, ki so najtežje in jih je pri zavesti najtežje razumeti. Vse te točke si mora trdno zapomniti in vi ji morate to pomagati. Po nekaterih vajah in ponavljanju pri zavesti bo dosegla oseba velike in presenetljive uspehe.

### **Talent za igranje.**

Če je oseba nadarjena za igranje ter sprejemljiva za hipnotično uplivanje, morete doseči žnjo presenetljive uspehe, če ste količkaj spretni.

Predvsem morate sugerirati osebi veliko nagnjenje do tega poklica, potem dober nastop, močno domišljijo, da more dejanje čutiti in dobro izraziti, potem pa tudi lepoto kretenj. Predočite osebi hipnotične prizore ter razvite na ta način strast osebe, ki se večkrat potem izrazi v kretnjah in umetniško dovršeni obliki.

Sprva pripravite osebi, da bo predavala manjše pesmi, nakar naj slede večje, kasneje pa cele igre.

### **Talent za druge poklice.**

Hipnotiziranih osebah tudi pri drugih poklicih najpotrebnejše zmožnosti ali že vsaj več nagnenja in veselja do njih. — Vendar je vedno dobro, če hipnotizirate obenem tudi kakega izvedenca ali pa strokovnjaka v dotičnem poklicu z osebo, ki jo mislite hipnotizirati.

Temeljni načrt naj bo vedno sledeči: —

Najprej razvite nagnenje in veselje do poklica in potem osredotočenje misli, nato pa okrepite spomin in delajte z osebo posebne vaje kolikor je to mogoče, oziroma sugerirajte primerno prizore.

### **Kako postane človek energičen.**

Energija pogum in samozaupanje tvorijo cilj, ki ga hočejo mnogi doseči a pogosti zaman. S pomočjo volje se da mnogo doseči, največ pa seveda pomaga hipnoza sama. Že po par poskusih je možno pogosto izpremeniti slabo voljo v močno voljo itd. Ni pa treba misliti, da se pri posrečenih in spretnih sugestijah oslabi voljo kake osebe, nasprotno, pri večini slučajev je možno doseči zelo mnogo uspeha.

Hipnotična sugestija je najvarnejša pot, po kateri je mogoče izpremeniti slabotne neenergične ljudi v zdrave ljudi z močno voljo. Ta moč se more razviti pri drugih ljudeh na zelo enostaven način. — Osebo hipnotizirate ter ji rečete, da boste okrepili njene živce in njeno voljo in tudi samo zaupanje in veselje do življenja in do dela.

Nato predočite osebi hipnotične prizore, v katerih je izpostavljena na videz različnim nevarnostim, ki pa se jim radi nove energije in močne volje pogumno upira in se uspešno bojuje proti njim. — Potem razložite osebi jasno različne strasti, ki bi drugače grozile ter ji sugerirajte, da jih bo zdaj z novo močjo uspešno premagala.

Človek, ki ne diha pravilno, je gotovo bojazljivec. Povsod boste videli, da imajo skoro vsi boječi ljudje s slabo voljo zelo kratko dihanje. Kjer naleti-

te na tak slučaj, morate takim osebam v hipnotičnem spanju razložiti pravilno dihanje in jo nato tako dolgo vaditi, dokler ji ne postane potrebno in v navadi.

Najprej naročite hipnotizirani osebi, naj globoko dihne, tako globoko, kolikor ji dovolijo pljuča, potem pa naj zadržuje ta dihanje in naj čez nekaj časa zopet s polnimi pljuči diha. — Pri tem pa morate biti zelo pazljivi, da ne boste pretiravali na tak način, da ne bi oseba omedlela ali da se ji ne bi prigodilo kaj podobnega.

### **Samosugestija.**

Učinek samosugestije boste razumeli najbolj po sledečem primeru:

Mislimo si, da ste navajeni ustajati ob šesti uri zjutraj in da se raditega tudi vsak dan ob določeni uri zbudite. — Zdaj pa si enkrat želite, da boste ustali prej kakor navadno, mogoče že ob štirih zjutraj s tem namenom, da boste napravili kak izlet. Predno torej ležete na predvečer spat, mislite si trdno, potrebo ustati že ob štirih zjutraj in trdno sklenite, da se boste zbudili ob določeni uri. Potem odprite oči v trdni veri, in z namenom, da se boste o pravem času zbudili nakar morete zaspiti. — Na ta način ste samemu sebi sugerirali. Če je bil upliv dovolj močan, potem se boste zbudili ob določeni uri. Kak tak ali podoben slučaj je bržkone skoraj vsakemu že znan. Onim pa, pri katerih delujejo take samosugestije najboljše, ne bo posebno težko, uplivati nase tudi z drugimi samosugestijami. Samosugestija ima velik pomen in igra veliko in važno ulogo v človeškem živ-



ljenju. Celo hipnotična sugestija mora postati najprej samosugestija, predno more imeti kak upliv. Če ne postane dana sugestija samosugestija pri kaki osebi (če ne vrjame prigovarjanju ali pa je odvrča), potem ostanejo sugestije za hipnotizerja brez upliva.

Pri uspavanju z samosugestijo je treba predvsem precej močne volje in osredotočenja misli in v največ slučajih je potrebno ponavljati sugestije večkrat, vsled česar niso zmožne vse osebe, da bi bile uspešne. Če hočete uspešno uplivatinase s samosugestijo, potem bi vam svetoval, da se pustite hipnotizirati od izkušnega in vestnega hipnotizerja po poklicu, nakar se vam bo tudi samim kasneje laže posrečila samosugestija. Hipnotizerju morete tudi sami dati navodila, da vas on hipnotizira po vaši želji. To sem dosegel doslej pri večini mojih učencev, ki sem jih dosedaj učil, in sicer s prav dobrim uspehom.

V raznih časnikih boste čitali včasih najnerazumnejša navodila za samosugestije in različni nepošteni ljudje vam bodo obljubljali najrazličnejše in nespametne stvari. Taki ljudje, ki si nadevajo napačno ime hipnotizerja, nimajo resnih in poštenih namenov in večina ljudi, ki sede na take limanice, je potem razočarana ter spozna, da je vse le sleparija. Jaz ne pravim, da je vsak zmožen, da bi sam nase uplival s samosugestijo, vendar pa bi vsakemu učencu svetoval v njegovo lastno korist, da rajše večkrat poskusi, ker se ne ve vedno, kakšne sile počivajo v tem ali onem človeku, ali pa bi se zamogle razviti. Tudi pri tem je treba imeti potrebno vstrajnost, kakor pri vseh dru-

gih podjetjih in poskusih. Potem se bo pokazal uspeh mnogokrat tudi tam, kjer smo začeli že dvomiti.

Pravi izvor sile samosugestije leži v mislih, ki jih zbudimo in skušamo po možnosti osredotočiti in okrepiti. Misli so fine, žive in silne moči. One deljujejo vedno tako, kakor jih uporabljamo. Vsak si sam sezida svoj svet, razvije svoj značaj, določi svojo uso-do in pri tem je vedno misel delujoča sila. Šele v novejšem času začenjajo ljudje uvidevati, kaka sila leži v misli in s kako presenetljivimi uspehi je možno te sile namenoma uporabiti. Kdor se je lotil podjetja, študirati in uporabljati silo in delovanje svojih misli, ta si je izvolil eno najvažnejših nalog svojega življenja.

Če se mu posreči spoznati postave miselne sile, mu bo koristilo za celo življenje.

Sicer se je nemogoče spuščati na tem mestu v natančnejše razpravljanje glede teh miselnih sil in zmožnosti, ki se jih doseže, če se jih pravilno uporablja, vendar pa je vsakemu svetovati, da se pobliže seznani z izvrstnimi deli, ki se pečajo o naravi človeških misli, ki so vedno v harmoniji in soglasju z ostalim svetstvom. —

Da pa bom prešel takoj k praktičnim vzgledom, vam hočem v sledečem razložiti uporabo sugestijskih pravil, in vam pokazati, kako si jih je možno brez tuje pomoči pripraviti za uporabo.

Zapišite si zaželjeno sugestijsko pravilo na košek papirja in tega postavite pred seboj na mizo ali pa ga pripnite na steno v isti višini z vašimi očmi itd., tako, da morete razločno čitati sugestijo. — Na-

to sedite pred to sugestijsko tabelo, zaprite za nekaj časa svoje oči ter pustite, da vam otrpnejo vaše mišice. —

Ko ste se popolnoma pomirili, odprite svoje oči ter jih trdno uprite na tabelo. — Potem poskusite, da si utisnite zatrdno in strastno vsako besedo v misli in spomin, obenem pa poskusite popolnoma razumeti cilj in smisel sugestije. To delajte tako dolgo, kolikor vam je mogoče ter se ne pustite od ničesar motiti ali odvrniti svojih misli. — Če pri tem zaspite, ste se postavili v samohipnozo in sugestija bo delovala tem močnejše. Glede zbujenja iz tega spanja bodite brez skrbi; čisto enostavno napravite trden sklep, da se boste zbudili ob določenem času ali pa pregovorite kakega znanca, da vas bo zbudil ob določenem času s tem, da vam bo pihnil v oči, ali pa bo prešlo hipnotično spanje v naravno, iz katerega se boste tudi zbudili popolnoma sveži. Samo na noben način si ne smete misliti, da se ne morete nič več zbuditi, kajti to je ravno tako nemogoče, kakor da se ne bi zbudili iz navadnega spanja.

Druge miselne moči se s podobno povečano močjo vračajo k vam. Na ta način bodo postale vaše misli neka neodoljiva sila, ki bo vedno dosegla, kar si boste želeli.

Po končani sugestiji mislite kolikor mogoče malo nanjo, da si ne prisvojite misli enostransko, vsled česar bi bila ovirana sila vaših misli in njihovo delovanje.

Z dobrim uspehom se more uporabiti tudi sledeči način:—



Sugestijsko tabelo si postavite na mizo, vzemite si kozarec vode (ali čaja) ter si tudi to postavite prav blizu pred sebe. — Sugestijsko tabelo si postavite najboljše na steno za kozarcem, vendar nekoliko višje, da morete dobro čitati. — Potem zaprite svoje oči in pustite, da vam odrevene mišice. Če se nahajate v pravem razpoloženju, glejte trdno in nepremično nekoliko časa na tabelo, potem na pogledjte v pred vas stoječi kozarec s trdno voljo, da prenesete delovanje svojih misli na vodo. Potem glejte nepremično in izmenoma na tabelo in potem zopet vodo. Ponavljate to z ustrajnostjo, toda varujte se, da se ne boste utrudili. Pomislite, da je vedno ključ k uspehu v osredotočenih mislih. — Če ste svojo stvar pravilno napravili in potem pili vodo, boste videli precejšnjo in izpremembro v okusu vode. — Upliv te vode bo nepričakovano ugoden.

## Poglavje o mislih.

Človek, ki misli z eneržijo, bode tudi energičen. — Človek, ki misli na pogum, bo pogumen. — Človek, ki misli: — Jaz morem in hočem! — bode gotovo dosegel, kar želi. — Oni, ki misli, da ne more ničesar doseči, tudi v resnici ne bo ničesar dosegel. Gotovo se je že vsakdo čitateljev prepričal o teh trditvah. —

Vsako mora trdno misliti na kako stvar, in uspeh, že vsaj delen uspeh, mu je zagotovljen. — Kdor tega ne vrjame in se o tem še ni prepričal, bo vrjel, ko bo prebral naslednje vrstice.

Včasih vam bo mogoče kdo rekel, da mu ne svetuje ničesar na preostaja, da je že tolikokrat napravil kak "trden sklep", pa da vse skupaj ni čisto nič pomagalo. — Taki "trdni sklepi" so čisto vsakdanje stvari. — Človek napravi vsak dan na stotine in stotine "trdnih sklepov", toda nobeden ni tako trden, kakor bi moral biti.

Če boste takega človeka vprašali, zakaj ni storil tega, kar je sklenil storiti, vam bo ponavadi odvrnil: — Nisem mogel. Nikakor ni šlo.

Vidite, tak človek, je na napačni poti. — Na svetu ni ničesar nemogočega. — Vztrajnost trdna volja, trden sklep, da je podlaga vsakega uspeha. Kdor tega nima, je umevno, da ne more ničesar doseči. —

Vi mogoče mislite, da vam bom sedaj povedal, na kak način boste zapovedovali oblakom, kdaj naj se vsuje dež in kdaj naj se razmaknejo, da boste zamogli s svojimi prsti zapaliti plin itd. — Ne takih stvari vam ne bom pripovedoval. — Kdor vam reče, da je to mogoče, je lažnjivec in slepar. — Povedal vam bom le ono, kar je človeku mogoče doseči.

Svojim učencem nisem nikdar več kakor pet minut razlagal: — Jaz moram in hočem!

Komaj sem izpregovoril te besede, so že vzbočile prsi, globoko zasopli so mi gledali naravnost v oči.

Kaj se je zgodilo? Ničesar drugega, kakor, da je iz misli postalo dejanje. — Ali sedaj razumete namen mojega pripovedovanja? — Malo seme samospoznanja je takoj pognalo korenine in rodilo sad.

Misli privlačijo sebi enake misli. — Dobre misli privlačijo dobre misli, slabe misli pa slabe.

Mislite naprimer na strah in privlačili boste vse, strahu se tičočee misli vaše okolice. — Čimbolj boste mislili, tem večji bo vaš upliv. — Mislite si, "jaz se ničesar ne bojim" in prepričani bodite, da se res ne boste ničesar bali. — Misli o strahu in strahovih naj bi nikdo ne imel. — Strah in srahopetnost so začetek žalosti, nesreče in neuspehov. —

Strahopetnost je kakor plevel na dobri njivi. — Najprej je samo mala koreninica, potem sta dve tri in slednjič je plevela več kakor pa dobrega semena. Skušajte se na ta način iznebiti vseh slabih lastnosti in ustrajajte.

Če bi bili moj naboljši prijatelj in če bi bili ob moji smrtni postelji, bi vam ne more dati lepše in večje zapuščine kakor so sledeče besede: — Iznebi se enkrat za vselej vseh misli, ki vzbujajo v tebi strahopetnost in malodušnost. — Če boš to storil, se ti bo dobro godilo v življenju.

## Magnetični pogled.

### Prva vaja

Sredi koščka belega papirja, ki ima kake štiri inče v premeru, napravite s črnilom precej veliko točko, ki mora biti popolnoma okrogla. — Papir prilepite na steno in sedite tako, ta bo v enaki višini z vašimi očmi in da bo od vas oddaljen eden ali dva metra.

Poskušajte gledati minuto dolgo v črno točko, ne da bi pomežiknili z očmi. — Ko se vam oči popol-



noma umirijo, ponovite poskus. — To ponavaljajte v gotovih presledkih toliko časa, da boste slednjič lahko gledati eno minuto v papir, ne da bi enkrat zaprli trepalnice. — Ko se vam posreči, prilepите papir en meter vstran, sedite na stol in glejte na isto mesto kot ste gledali prej. — Potem se naenkrat, ne da bi obrnili glavo, ozrite v črno točko in jo glejte eno minuto nepremično.

To ponovite štirikrat ali petkrat. — Ta vaja naj traja tri ali štiri dni.

Polagoma se boste naučili, da boste gledali v točko kakih pet minut, ne da bi zaprli trepalnice. Nekateri se celo tako izurijo, da zamorejo gledati petnajst minut naprenehoma v eno točko, toda to ni potrebno in je v gotovih ozirih tudi škodljivo za oči.

To je zelo važna vaja, katere posledica je, da vsako osebo, s katero govorite gledate nepremično v oči. — Ako pogledate s takim pogledom psa ali mačka, bo žival sklonila glavo in pobegnila pred vami. Opomniti je treba, da je treba pri tem gledati čisto naravno, da se ne sme razširjati oči ali se pačiti. S tem bi ne imeli nikakge uspeha ampak bi se napravili samo smešnega.

### **Druga vaja.**

Sedite pred ogledalo in glejte samega sebe nepremično v oči. S tem se nauči prenašati poglede drugih. Polagoma boste izprevideli, kateri vaš pogled je najpripravnješi, kar vam bo zelo koristilo. Vaditi se je treba seveda zelo sistematično.

### **Tretja vaja.**

Stopite pred steno in začnite gledati od točke do točke v cikcakasti črti. — Črta naj se vije od stropa do tal. — S tem se očesne mišice zelo utrudjo.

Kakorhitro so pa oči utrujene, se mora s to vajo prenehati. Tedaj je najboljše upreti oči nepremično v kako mesto, toliko časa, da se zopet odpočijejo.

### **Četrta vaja.**

Ko boste zadobili močan in odločen pogled, povabite k sebi kakega svojega prijatelja. — Gotovo ga boste lahko kmalo pregovorili, da boste na njegovih očeh poskušali svojo moč. — Recite prijatelju, naj sede na stol sredi sobe, vi pa sedite nasproti in ga začnete gledati v oči. — Recite mu, da naj vam tudi on gleda nepremično v oči.

Kmalo boste opazili, da je že precej utrujen, in ko vam bo zaklical dovolj, se bo že skoraj nahajal v hipnotičnem spanju. Moč svojega pogleda boste lahko poskusili tudi na kaki živali. — Zgodilo se bo včasih, da bo žival obstala in vas nepremično gledala v največ slučajih, bo pa povabila pogled in se potuhnjeno odstranila.

Opozarjam vaš še nekaj. — Nikomur ne pripovedujte, da ste se pribavili tak pogled z vajo. — Tudi o drugih vajah nikoli ne govorite. — Če bi ljudje to vedeli, bo mogoče postali napram vam nezaupljivi in vi ne bi imeli nobenega uspeha več.

Za te vaje vzemite dovolj časa. Če hočete res doseči uspeh, ne smete nikdar hiteti.

Če bi bile vaše oči po vaji le preveč utrujene, jih izmite z mrzlo vodo. Oči so utrujene samo prve dni, potem se pa toliko utrdijo, da je sploh nemogoče, da bi se pojavila kaka utrujenost.

## Moč volje.

### Prva vaja.

Če greste po cesti si izberite osebo, ki gre tri ali štiri metre pred vami. Začnite jo trdo in nepremično gledati v zadnji del glave, kjer sa nahajajo mali možgani. — Pri tem morate trdno in nepresteno misliti, da se mora oseba ozreti. — Ker se vam vprvič najbrže ne bode posrečilo, morate to večkrat ponavljati. — Ko se boste popolnoma privadili, se vam bo zdelo čudno, ker se bo skoraj vsak človek, ki bo šel pred vami (katerega boste seveda na opisani način gledali) ozrl. — Na ženske se da v tem oziru veliko bolj uplivati kakor pa na moške. —

### Druga vaja.

Ako sedite v gledališču ali pri kakem koncertu začnite gledati osebo, ki je kake tri vrste pred vami, v zadnji del glave. — Kmalo boste opazili, kako postaja oseba nemirna in kako se premika na stolu. — Kmalo zatem bo vas pogledala. — Ta poskus se boljše obnese pri znancih kakor pa pri tujcih. — Čimbolj znana vam je omenjena oseba, tem lažje se vam bo poskus posrečil.



### **Tretja vaja.**

Če sedite v kari ali v omnibusu, si izberite osebo, ki je obrnjena proti vam, pa vam ne sedi nasproti. — Glejte naravnost tako, da jo le malo vidite. Pri tem morate trdno misliti, da vas oseba mora pogledati. — Najprej vas bo pogledala popolnoma slučajno, kmalo zatem, vas bo pa začela, nepremično opazovati. Neka njej neznana moč jo bo prisilila do tega, moč, katere si ona ne bo mogla tolmačiti.

### **Četrta vaja.**

Ako govorite s kako osebo, boste večkrat opazili, da včasih v govoru zastane, ker ne najde takoj primerne besede. Vi si izmislite besedo, ki bi bila po vašem mnenju najbolj pripravna in trdno želite, da jo bo oseba izpregovorila. — V največ slučajih se vam bo to posrečilo. To metodo poznajo posebno dobro profesorji in suflerji.

### **Peta vaja.**

Zelo zanimiv je tudi sledeči poskus: Ako greste za kake osebo in jo na prej omenjeni način fiksirate, se bo drugi, njej nasproti prihajajočim osebam izognila na ono stran kot boste vi hoteli. Enak poskus lahko napravite z osebo, ki pride vam nasproti. —

Pri tem jo morate seveda neprestano opazovati in ji dati v duhu povelje, da se mora ukloniti vaši volji.

### Šesta vaja.

Stopite k oknu in glejte na cesto. — Ko bo prišel po cesti kak človek, morate trdno želeti in biti skoraj prepričani, da bo pogledal v vaše okno. To se vam bo gotovo posrečilo v sedmih izmed desetih slučajev. Ko se vam bo par takih slučajev posrečilo, boste kmalo izprevideli, da so podatki, katere sem vam dal v tej knjigi resnični.

Še enkrat vas opomnim, da ne smete nikomur pripovedovati o vaših vajah in o vašem znanju. Sicer je pa tudi umevno, da bo oni, ki ki se je dolgotrajnem prizadevanju česa naučil, znal molčati.

Začel bo stremeti višje in višje, delal in ustrajal bo toliko časa, dokler ne bo postal mojster v stroki, katere se je lotil.

## Spomin.

Oni, ki so natančno preštudirali vse, kar se tiče okrepitve spomina, mi bodo gotovo pritrdili, da je metoda, katero imenujemo "zbiralni sistem," edin naravni sistem za razvitje spomina. —

Glavno pravilo v tem je sledeče: —

Spomin se ravno tako lahko razvije, kot se razvije kaka mišica na človeškem telesu. — Razviti se ga zamore z lahкими poskusi in z železno ustrajnostjo.

Takozvani zbiralni sistem ni ničesar novega. — To je samo obnovitev najstarejših sistemov. — Najboljši dokaz vam bo gotovo to. — Dokler še ni bil iz-

najden tisk so si morali ljudje marsikaj zapomniti. Dandanašnji ljudje več ne napenjajo tako svojega spomina, ker imajo na razpolago dve dobri sredstvi. — svinčnik in pero. — Vse, kar se komu zdi malo le malo važno, bo takoj zapisal, da mu ne bo treba nositi v glavi. — Če je bil kdo tedaj tako srečen, da je dobil v roke pisano knjigo, jo je prebral enkrat ali dvakrat in si je moral zapomniti, kaj je bral. — Ko so pa raztrosili po selem svetu knjige, je kmalo izginila umetnost, kako se je treba učiti na pamet.

Ako se hočete naučiti na pamet kako daljšo pesem, jo parkrat preberite in premislite, če so vam vse besede, ki jih pesem obsega, popolnoma jasne. — Jasen nam mora biti tudi smisel celega stavka.

Potem se začnite učiti na pamet prvo kitico. — Ko jo znate popolnoma, preberiti dvajsetkrat ali tridesetkrat drugo, nato pa poskušajte prvo in drugo ponoviti. Če se vam posreči, preberite tretjo kitico itd., če je pesem težka in dolga, se morate vaditi neprestano.

## Deset vprašanj.

Vsak človek ve nekaj povedati o vsakem predmetu, ki ga je kdaj videl in ki ga je vsaj nekoliko zanimal. —

Ako si hoče človek kaj zapomniti, mora pri vsaki besedi, ki mu je količkaj neznana, odgovoriti na sledečih deset vprašanj: —



1. Iz česa je beseda nastala?
2. Zakaj je nastala?
3. V kakem smislu se jo uporablja?
4. Katere so njene lastnosti?
5. Katere besede so ponavadi žnjo v zvezi.
6. Kdaj se jo uporablja?
7. Kaj dokazuje, kaj pojasnjuje?
8. Njeni rezultati (njene posledice)?
9. Njen namen?
10. Njen splošen pomen?

Teh desetih vprašanj pa ni treba uporabljati samo pri besedah ampak tudi pri celih stavkih in odstavkih.

## Vežbanje spomina.

Med raznimi ljudmi vlada velika razlika kar se tiče zmožnosti spomina kakor naprimer: spominjanja števil, dnevov, in podobnih stvari. — Večje ali slabše spominjanje števil se more razlagati na ta način, da imajo različni ljudje več ali manj razvit številni čut. Oni, ki imajo ta čut zelo razvit, si morejo brez izjeme jasno in razločno utisniti razna števila in vse ono, kar je s tem v zvezi, dočim taki ljudje, pri katerih je številni čut pomanjkljiv, ne morejo obdržati v spominu številke ali druge sorodne stvari. — Ljudje zadnje vrste bi morali razviti svoje zmožnosti s pomočjo vaje in vežbanja, kar store lahko na ta način, da se mnogo pečajo s stvarmi,

ki so s tem v zvezi, in posebno mnogo računijo na pamet.

Če spadate k zadnji vrsti ljudi, si nabavite čisto navadno začetno knjigo za računanje na pamet, učite se pridno ter izračunajte vsak primer na pamet. — Vsak dan napravite eno vajo in po kratkem času boste opazili, da dobivate več in več zanimanja, opazili boste tudi, da si števila vedno lažje zapomnite. — Na tak način učenja boste dosegli najzadovoljivejše uspehe. Na tak način pridobljen uspeh in razvoj je stalen in se ta zmožnost pri stalni vaji vedno naprej razvija.

## Dogodki.

Za one, ki imajo težave s spominjanjem števil, se je izkazal koristnega načrt, napraviti si od kakega dogodka v duhu sliko, ki je v zvezi s kako osebo ali stvarjo. — Naprimer vi se hočete spomniti letnice, kdaj je odkril Krištof Kolumb Ameriko. Prav lahko vam bo, če si boste predstavljali kako stoji Kolumb na obali novoodkrita zemlje ter drži število 1492 nad svojo glavo.

Ali pa si hočete zapomniti letnico proglasitve ameriške neodvisnosti; v duhu si predstavljate sliko zvona svobode (Liberty Bell), v katerega je s svetlimi črkami načrtana letnica 1776. Ali pa smrt Napoleona; v duhu si predstavljate njegovo grobnico z veliko številko 1821.

Pri tem ko si predstavljate take duševne slike, je dobro, da imate pred seboj z velikimi črkami napisano letnico na koščku papirja, ki jo ostro opazujete dočim si napravljate sliko v duhu. Potem zaprte oči ali pa obrnite glavo na stran ter si zopet prikličite utis v spomin. — Ko ste to že večkrat napravili, se vam bodo utisnila števila za vedno v spomin.

Nek šolski deček si je zapomnil vsako letnico s tem, da je zapisal na čelo vsake slike dotično letnico. Vendar tega načina ni priporočati. Vsak srednje razvit človek si more predstavljati precej močno sliko v duhu, in če bo uporabil le količkaj časa in vaje, bo razne letnice in dogodke kaj lahko zvezal tako, da jih ne bo nikdar pozabil.

Zgorajšnji načrt je posebno dober za one, ki imajo dober "očesni spomin." V mnogih slučajih pa je mnogo boljše zapomniti si dogodke na posluš in v takih slučajih je treba izgovorjati letnice na glas ali pa jih poslušati od prijatelja, ki jih bere na glas. — Drugi zopet trdijo, da si je najlažje zapomniti dogodke in letnice na tak način, da se naučijo pesmic, ki so zato "prikrojene." Tega se posebno poslužujejo šolski dečki in mlajši dijaki.

Vendar si je najlažje zapomniti dogodke po prvem načinu, da si namreč napravite v duhu sliko, ki je v zvezi z letnico dogodka. Ta način je tudi lažji kakor bi si človek na prvi pogled mislil in po kratki vaji vedno uspeva. Skoro od vsakega dogodka si moremo napraviti v duhu sliko slike slavnih oseb v zgodovini si je pa tudi lahko priklicati v spo-



min. — Mnogokrat je tudi dobro naučiti sa kake stvari tako, da izgovarjate ime osebe ali dogodka skupno z letnico. Kakor naprimer "Waterloo 1815" in za vedno si boste na ta način zapomnili letnico te bitke in poleg tega tudi vse druge dogodke, ki so s tem v zvezi. Naravno je treba vaje večkrat ponavljati in si duševno sliko večkrat predstavljati, da se spomin bolj utrdi. Na ta način si zapomnimo imena najbolj slavnih mož v zgodovini kakor Alexander Veliki, Napoleon, George Washington, ker jih vedno skupaj izgovarjamo. — Tudi imena naših dobrih prijateljev in znancev ne moremo pozabiti, tudi če smo bili več let ločeni, ker smo včasih vedno izgovarjali njihova imena in si pri tem predstavljali njihove obraze ali postave.

Če bi delali tako pri vseh drugih stvareh, ter si od vsakega dogodka napravljali sliko v duhu, bi si mogli ohraniti v spominu najtežje stvari. Prej omenjeni načrt, napraviti si v duhu sliko ter strniti letnice z dogodki itd., je posebno važno za prodajalce in druge ljudi, od katerih za zahteva, da si morajo zapomniti cene raznega blaga in predmetov. Mnogo prodajalcev si v resnici predstavlja cene na tak način, da jih vidi zapisane na lističu na zavojih, posodah, itd.

Že mnogo ljudi, ki so uporabljali ta način vežbanja svojega spomina se je povspelo na boljša mesta.

Poleg letnic in cen si moramo zapomniti tudi druga števila na prej opisana način, da jih zvežemo v duhu s kakim premetom. — Če pa nimamo priprav-

nega predmesta, s katerimi bi mogli zvezati število, mora zadostovati navadni način "poglednega spomina." Ta način obstaja v tem, da si ostro naslikamo v spomin števila, dokler se ne more spomniti duh vseh podrobnosti, teh števil, ravno tako razločno kakor onih pri kaki sliki. — Tako naprimer si predstavljajte z belimi številkami zapisana velika števila v črnem ozadju. Tako sliko obdržite toliko časa, dokler je jasno ne vidite s svojim "duševnim očesom." Taka zmožnost se večja in napreduje z vežbanjem in vajo. — Seveda pa je mnogo boljše, če morete združiti števila v duhu s kakim pripravnim predmetom. --

## Krajevni spomin.

Mnogo ljudi ima zelo razvit krajevni čut in nekateri so celo zmožni da najdejo pravo pot v čisto tujih krajih. Taki ljudje ne zaidejo nikdar in morejo navidez določiti vse štiri vetrovne smeri ne da bi si napravljali s tem kaj mogo truda in težkoč. Zapomnijo si kraje, smeri, položaje, naravno stanje z ozirom na prostor ali na kraj. — Drugi imajo zopet ta čut v manjši meri, nekateri pa ga navidez sploh nimajo. Zadnje vrste ljudje imajo vedno velike težave, kadar iščejo svojo pot, ne smejo se podajati v tuje kraje in stalno zaidejo. —

Kakor vsaka druga zmožnost, se more tudi krajevni čut izobraziti in razviti s pravo vajo in vežbanjem. Če je krajevni čut le malo razvit, potem

oseba nima nikakega zanimanja za predmet ter ne pazi nanj, vsled česar je tudi krajevni spomin neznaten in pomankljiv in sprejeti utisi so slabotni in nepopolni. Če imate le slab spomin za kraje, stališče, položaj ali smeri itd., morate naprej razviti in izpopolniti svoj krajevni čut. — Da pa morete to storiti, morete začeti stem, da pridobivate zanimanje za kraje in smeri.

Za to morate povsod paziti in opazovati, brez potrebnega zanimanja ne boste nikdar ničesar dosegli. — Morate se ozirati in si zapomniti meje mimo kraterih ste šli, smeri, v kateri ste hodili in predmete, ki ste jih medpotoma srečali in videli. — Nadalje se morate ozirati in stvari videti. —

Če sa nahajate v kakem mestu, opazujte hiše, ki se nahajajo na ogljih in razna znamenja. Postavite se za nekaj časa na oglu ter se poučite glede položaja točke, kjer stojite. — Če se boste lotili te naloge s pravim zanimanjem in veseljem, boste našli v njej mnogo zanimivosti, in vam bo postalo to delo in podjetje kmalo zanimivo in prijetno. — Vaša glavna napaka je, da ste hodili doslej mimo stvari, ne da bi jih bili opazili. — Človek, pri katerem je krajevni čut zelo razvit, opazi vse stvari že nehote, ne da bi se tega zavedal. Če pa vi nimate tega čuta razvitega, se morate potruditi ter se polagoma navaditi, da boste začeli opazovati, dokler se že vaš duh tega ne navadi in vam ta navada ne postane nekaka "druga narava."

Proučavajte razne zemljevide ter delajte v duhu potovanja od kraja do kraja. Zasledujte reke od



izvira do izliva. — V duhu napravite potovanja po železnicah ter zasledujte proge s prstom po zemljevidu. — Preskrbite si kako zemljepisno knjigo in lotite se dela takoj ter se pečajte žnjim vedno, kadar ste doma. — Kadar pa ste zunaj, pa se pečajte z opazovanjem stvari, smeri, mej itd. —

Če se nahajate v velikem mestu, si dobite kak zamljevid in načrt mesta ter ga skrbno proučavajte. Začnite pri kaki gotovi znani točki na načrtu, ter se pomikajte dalje do kake druge gotove točke, zapomnite si imena cest in ulic, po katerih ste hodili, poleg tega tudi imena prečnih ulic, katere ste preko-račili ne da bi pri tem pozabili smeri, v kateri se pomikate.

Potem se pa v duhu vrnite nazaj po isti poti in pazite skrbno na to, da boste krenili v pravo smer, po istih ulicah, krog istih oglov itd.

Potem napravte isto pot na zemljevidu, sicer v drugi smeri toda na isti način. — Na ta način boste dosegli velikanske uspehe ter si izostrili in razvili s stalno vajo svoj krajevni čut. Če imate dovolj časa, se naučite imena ulic na pamet in po redu, kakor ste hodili po njih ali jih prekoračili na zemljevidu. — Če se boste večkrat vadili na tak način, boste kmalo dobro poznali okolico v mestu, kjer stanujete. Kadar ste prosti, in nameravate napraviti kak dolg izprehod ali vožnjo, napravite pred odhodom nameravani izlet na zemljevidu, ter natančno zasledujete in priučite skrbno pot in smer, po kateri mislite hoditi. Ko boste osebno potem hodili po dotičnih cestah in krajih kakor ste si jih zapomnili, boste takoj

opazili vse ulice in ceste, ki ste se jih zapomnili. — Vaje te vrste bodo postale prav zanimive posebno, če boste nameravali v neznane mestne dele ali v okolico, ki je še ne poznate. Pri tem poručavanju zemljevidov vam bo zelo koristilo, če si boste o priliki zapomnili vsebino popolnoma ali samo deloma. — Glejte na zemljevid in študirajte razne podrobnosti, potem pa položite zemljevid na stran in se potrudite, da boste vsaj v velikih obrisih napravili zemljevid na koščku papirja ter zanamovali mnogo zanimivih točk, ki ste se jih zapomnili. — Sprva mogoče ne boste dosegli zaželjenega uspeha, kmalo pa se vam bo posrečilo zapomniti si in narisati čedalje več podrobnosti.

Cilj in namen tega risanja zemljevidov je naravno ta, da si zapomnite kraje in smeri ter si v duhu vtrdite, ne pa morda ta, da bi se izučili za risarskega umetnika. — Pri tej vaji boste videli, da morete gledati sliko zemljevida v duhu, če ste jo prej dobro opazovali in sedaj položili nazaj ali pa zaprli oči. — Samoobsebi umevno je, da vas prvi poskus s temi slikami in predstavami v duhu ne bo morda popolnoma zadovoljil pri drugem in tretjem poskusu pa se boste prepričali, da se vaše zmožnosti **večajo**. — Sprva boste morda kaj izpustili, in se ne boste mogli spominjati vseh podrobnosti, ki ste jih videli prej z očmi, po nekaterih poskusih pa bodo te duševne slike vedno bolj popolne in kmalu boste zmožni iz spomina narisati skoro vse podrobnosti z veliko natančnostjo. —

Teh načinov se mnogokrat poslužujejo dobri u-

čitelji, ki uče svoje učence zemljepisja. Učenci se nauče cele zemljevide skoro napamet, in si morajo predstavljati zemljevide samo v duhu in jih potem tako dobro opisati, kakor da bi res ležali pred njimi.

Seveda ne smete pri tem napravljati napak, da se tudi teh ne priučite. Čez čas boste opazili, da dobivate vedno več zanimanja in vaš krajevni čut se vam bo večal, da boste mogli opaziti napredek, kadar se boste nahajali zunaj. Prvo pravilo pa vám bodi imeti odprte oči in paziti, kje hodite in kaj vas obdaja itd.

Neko zgodbo pripovedujejo o nekem Amerikanecu, ki je potoval z neko družbo po Evropi. — Kmalu so opazili, da se prav dobro spozna v tujih mestih, ki so jih obiskali in da se počuti skoraj kakor doma. Poznal ni samo imen glavnih cest in ulic, temveč tudi vedel, kje se nahajajo najvažnejši kraji in poslopja, ter je poznal tudi pravo smer od enega dela do drugega.

Dasi je bilo to šele njegovo prvo potovanje, se je zdelo na prvi pogled, kakor da bi bil že prej v tem kraju. — Ko so ga začudeni prijatelji vprašali za pojasnilo, jim je odvrnil, da prouči vedno pred odhodom v kako gotovo mesto svoj zemljevid ter zasleduje na zemljevidu splošni obris in načrt ter si skuša zapomniti tudi najpoglavitnejše točke, smeri itd. — Rekel je, da si zapomni najbolj položaj železniške postaje in hotel, v katerem namerava stanovati. — Potem zapre oči ter si še enkrat obudi v spominu vse one točke, in napravi v duhu vmes ležeče potovanje. — Po petnajstih minutah ali čez pol ure



pa da je že dovolj poznat s položajem dežele ali mesta, ki ga misli obiskati, ne da bi imel pri tem kake posebne težave.

Na ta način, je rekel, se mu je posrečilo spoznati Kolin, Prago, Dunaj, Draždane, London, Pariz, New York in še mnogo drugih krajev.

Če je kdo študiral z zanimanjem zemljevide nekaj časa se mu bodo kmalo začeli dozdevati resnični in v ozki zvezi s pravimi točkami in kraji v naravi. S temi vajami si ne boste izvežabali samo spomina, temveč tudi druge zmožnosti se vam bodo okrepile, posebno, kar se tiče sprejemanja jasnih utisov. — Vsako možnost je mogoče razviti v visoke stopnje, če se ji posveti mnogo zanimanja in uporabe.

Držite se tega in spominjajte se danih navodil, in na najboljši poti boste do samopopolnosti.

## Kako si zapomniti obraze ljudi.

Zmožnost zapomniti si obraze oseb, ki smo jih srečali, je pri raznih ljudeh različna. Mnogo ljudi je, ki se ne morejo spomniti, kake osebe ter jo zopet spoznati, če se niso žnjo že večkrat sestali. — Mnogo oseb kaj lahko pozabi obraze oseb, s katerimi so se bili seznanile, a jih že eno ali dve leti niso videle. Na drugi strani pa zopet spoznajo mnogi obraz kake osebe, ki so jo morda samo enkrat ali dvakrat videli, in zdi se, kakor bi se jim prvi utis in slika v obraza zarisala za vedno v spomin.

Detektivi in tajni stražniki imajo to zmožnost razvito v veliki meri, — ravnotako osebe v hotelih in drugi, ki mnogo občujejo z ljudmi in katerim je le mnogo ležeče na tem.

Če ta zmožnost pri kakem človeku ni dobro razvita, je to znamenje, da ni uporabil dovolj onega dela duha, ki zabeležava razne prikazni, obrazne poteze in druge znake onih, s katerimi je kdaj občeval. — Taki ljudje navadno pogledajo druge, vidijo jih pa ne. —

Taki ljudje se namreč ne zanimajo za obraze in sploh niso pozorni nanje. — Napačna je tudi trditev, da si vsak človek lahko zapomni obraz, samo če hoče. To nikakor ni resnica.

Človek, ki si hoče zadobiti to zmožnost, mora najprej začeti obraze študirati, natančno jih opazovati in jim posvečati veliko pozornost. Le na ta način se zamore doseči končni uspeh.

Ko vidite kakega človeka, si natančno zapomnite obliko njegove glave, poteze v obrazu, njegov nos, njegove oči, usta itd. — Pri tem morate vedno trdno misliti: — Ako bom tega človeka še kdaj videl, ga bom moral spet spoznati. — Ta misel bo toliko uplivala na voljo, da boste zadobili jasen in točen utis.

Skoraj vsak človek pravi, da se prav dobro spominja tega ali onega prijatelja ozirima znanca. Ako omenjeno osebo tudi vi poznate, vprašajte, kako da izgleda. Boste videli, v kaki zadregi bo.

Opišite, če morete, kakšne oči, kakšna usta in kake obrvi ima vaš najboljši prijatelj!

Vsaakega človeka, ki ga srečate, si natančno ogledjte. — Natačno pazite, če je njegovo čelo nizko ali visoko, ozko ali široko; — če so njegove obrvi redke ali košate, ravne ali nabokane in kake barve so. — Poglejte natačno, če ima orlovski, rimski, grški, debel ali potlačen nos; če ima normalna, velika ali mala usta itd.; če njegovi zobje veliki ali majhni, zdravi ali bolni; če ima brado, če je gladko obrt, če je velik ali majhen itd. — Ko si boste vse ogledali, ponovite še enkrat vse v svojem spominu in to ponavljajte toliko časa, dokler se ne boste človeka ob vsaki priliki lahko spomnili in si zamogli popolnoma predstavljati.

Človeka ki ste ga ta način preštudirati, ne morete nikdar pozabiti. Če se boste tako vadili in urili se boste slednjič lahko vedeli za vsakega človeka, če ste ga že kje videli ali ne.

## Imena.

Zmožnost zapomniti si imena je pri raznih ljudeh zelo različna. — Nekateri so celo taki, da si ne morejo zapomniti imena svojega najboljšega prijatelja.

Posebno dober spomin za imena imajo politiki in drugi ljudje, ki so neprestano v stiku s tujei. — James G. Blaine in Henry Clary sta si zapomnila ime vsakega s katerim sta se seznanila.

O Thomasu Whartonu pravi Macaulay: — Vsakega človeka, s katerem je kdaj govoril je poznal po imenu.



Vsakemu je znano, da je imel Napoleon Bonaparte izvanredno dober spomin. Tudi Aristotel je imel dober spomin, o Perikleju pa celo pišejo, da je poznal vsakega Atenca po imenu.

Spomin za imena se da ravno tako okrepiti kakor kaj drugega. — Velika slabost bost je pri nekaterih to, ker si ne vzamejo zadostnega truda, da bi si kaj zapomnili. — Saj si takoalitako ne morem ničesar zapomniti, pravijo in mislijo, da je s tem cela stvar končana. —

Če si boste zapomnili kaj takega, ki kaže, na kako ima potem pač ne boste imeli nikakega truda, si zapomniti tudi njega samega. Moža z imenom Žagar si morete zapomniti na ta način, da si predstavljate v mislih žagarja pri delu. — Može z imeni Mlinar, Kovač, Tesar, Tišler se morete zapomniti na podoben način. — Tudi imena, ki izvirajo od živalskih imen, kako kor naprimer Pesjak, Jazbec, Kozel, Rak, in drugih, si morete zapomniti na podoben način s pomočjo združevanja misli. — Na isti podlagi temelje tudi imena, ki izvirajo od drevesnih imen, n. pr.: Hrast, Smrekar, itd., vam bodo ostala v spominu, če boste spomnili na dotična drevesa, ki jih imena predstavljajo. Imena, kakor Zelenc, Belič, Si-vec in tako naprej si zapomnite na ta način, da se domislite dotičnih barv. — In potem načinu in na tej podlagi obstoji umetnost kako si zapomniti še na stotine drugih imen, ki izvirajo oziroma so v sorodu z imeni raznih predmetov ali drugih pojavov v naravi. —

Sveda so vsi ti navedeni zgledi in primeri v najboljšem slučaju samo za silo. — Najboljši način je, da začnete ljudi, ki jih srečate, pazljivo opazovati in tako izvežbati svoj duh, da se boste zanimali za ljudi in njihove posebnosti in si pridobili jasne utise o njih.

S silo črnite svojo pozornost na ime ter si ga s pomočjo volje globoko utisnite v spomin. — Potem se potrudite, dobiti si jasen utis o zunanosti dotične osebe. Ko ste to dosegli, poskušajte združiti v svojih mislih zunanost osebnosti z njenim imenom. Pri tem, ko boste mislili na zunanost in prikazen osebe, ki ste jo ravnkar zapustili, izgovorite ponovno njeno ime in že po kratki vaji boste izprevideli, da vam bo to prav lahko in da boste dosegli na ta način prav mnogo uspeha. Glavna stvar je, da si znate dobiti jasnih utisov in zapominjanje in spominjanje je potem prav lahka stvar.

Znana stvar je, da si moremo najboljše zaponniti imena raznih pisateljev, in slikarjev če si dobro utisnemo v spomin knjigo, pesem ali sliko, ki so jo dotični ljudje spisali oziroma naslikali. Ta način vam bo še lažji, če boste pri tem izgovarjali, naprimer "Jurčičev Deseti Brat," "Finžgarjev Divjilovec," "Vilharjev Otok Bleški" in "Prešernova Pod Oknom."

Večkrat je priporočljivo uporabljati za to tudi zmožnost oči in če le mogoče, zapisati si imena, ga nekaj časa pozorno gledati in potem položiti na stran. To vam bo omogočilo, da boste ime videli s svojim "duševnim očesom," kakor tudi spomina-

jali se zvoka in drugih utisov.— Čim več načinov se boste posluževali, tem boljše bo. — Louis Napoleon si je na ta način, da si je imena zapisoval, pridobil velik spomin imen. Njegov slavní stric pa tega potreboval, ker je edno zvezal zvok imena z zunanjostjo moža. Seveda, vsakemu to ni mogoče in vsak se poslužuje načina ki mu je najbolj všeč in v najboljšo pomoč.

Te vrste načini navadno niso najboljši in jih je treba uporabljati le v izjemnih slučajih. — Boljši način je oni, da si pridobite zanimanje za ime. — Če boste poskušali, boste opazili, da je pomnoženo zanimanje večje važnosti in da je jasnejše utise, lahko zapominjanje in dober spomin.

Nekateri so se mogli spomniti pozabljenih imen na ta način, da so se potrudili spomniti se kraja, kjer so srečali dotično osebo in pa okolnosti, ki so bili z dotičnih srečanjem v zvezi. — Z drugimi besedami, poskušali so v duhu se postaviti ravnótja, kjer so se nahajali ob času, kjer so srečali osebo kar jim je olajšalo spominjanje pozabljene osebe.

## O značaju.

Kak pazljiv čitatelj prejšnjih poglavij z raznimi poročili bo bržkone rekel: — O, to je vse prav, in tudi jaz morem mogoče doseči take uspehe, samo če bi imel potrebne lastnosti duha in značaja.

Na ves videz so izražene v tej tožbi mnoge ovire za mnoge ljudi. — Ljudje vedo prav natančno, kaj potrebujejo za svoj uspeh. Ker pa ravno nima-



jo značilnih lastnosti uspešnega moža, mislijo, da uspeha ne morejo doseči oni sami. Na sveti ni večje zmote kakor ta napačni predsodek te vrste bojazne to pomanjkanje spoznanja svoje lastne sile.

S pomočjo trdne volje je mogoče človeku tako izpopolniti svojega duha, da more napraviti prav zaprav iz sebe kar hoče. Brez dvoma more sam sebe vsega izboljšati. Človek je vedno ravno ono, kar sklene, da bo. Sicer je to precej drzna trditev, vendar je popolnoma resnična in posebno v Ameriki moremo najti na stotine in stotine jasnih zgledov, kaj more človek napraviti iz samega sebe. Mnogo čitateljev bo potrdilo resničnost te trditve, mnogo drugih pa je blizu tega. Preporod niso nikake prazne sanje temveč živa resnica. Spoznali boste pomen teh besed, če boste samo pomislili na to, da ima vsak vzrok svoj učinek in nasprotno, vsak učinek svoj vzrok.

Uspeh v trgovini ali obrti je treba utemljevati z ozirom na gotove lastnosti duha in naravi. — Od vseh teh treh vrst pa obstaja pravzaprav samo prva v resnici, dočim je treba smatrati značaj in nprav le za posledico duha.

Oni, ki imajo omenjene lastnosti že v oblasti, bodo dosegli zaželen uspeh. Oni, kateri pa teh lastnosti nimajo ter si jih nočejo pridobiti in izpopolniti, ne bodo nikdar uspeli. — Kadar boste enkrat spoznali, da so one lastnosti v vašem dosegu, da si jih morete popolnoma prisvojiti, boste takoj izpoznali, kake čudovite možnosti se vam s tem odpirajo. Pridobitev onih lastnosti je ključ do celega položaja.

Dobro že veste, kake potrebne lastnosti so pri tem mišljene: — energija, srčnost, odločnost, pogum, zaupanje, ustrajnost, potrpežljivost in še mnogo drugih lastnosti.

Vsi ljudje imajo več ali manj teh lastnosti, zato pa si morajo druge šele pridobiti. — Nekateri imajo več ene vrste lastnosti, in manj druge. Vsak se še skoraj nevede zaveda, katerih nima. Morda tega ne bo priznal ali razodel svojim prijateljem in sorodnikom, vendar globoko v svoji notranjosti se bo dobro zavedal resničnega položaja. — Če bi si mogel, pridobiti te pogrešane lastnosti že z samo željo, bi gotovo kaj takega storil. O tem ni nikakega dvoma; manjka pa mu predvsem zaupanja in ustrajnost doseči to, kar mora vedeti. — Tega truda si noče vzeti. Če bi se naenkrat pojavil učenjak z novo iznajdbo, ki bi omogočala vzbuditi v ljudeh skrite zmožnosti in pridobi potrebne lastnosti, bi brezdvomno vsak vedel, kake vrste zdravila za močno energijo drugi za ustrajenost, tretji za potrpežljivost itd. Vsak bi sam vedel, kaj mora zahtevati, da se izpopolni njegov značaj, ki je potreben za uspeh. Vendar takih zdravil za dosego uspeha ni na svetu in njih tudi nikdar ne bo. Zaželen uspeh pa je možno o doseči na ta način, da si pridobimo nadzorstvo nad samim seboj in nad svojim duhom.

Prva točka, ki jo je treba dobro pomniti in upoštevati je ta, da smo bitja odvisna od navad, tako, kar se tiče telesa, kakor tudi duha. Naše posebnosti so po večini posledica naših navad mišljenja. Morda smo podedovali gotove nagone, ki nam omogoča-



jo in olajšujejo pridobiti si gotove navade, ki si jih drugi ne morejo brez truda. V takih slučajih imamo pri svojem izpopolnjevanju le prav malo odpora. Značaj pa pravzaprav nastane le kot posledica gotovih privzetih navad. Radjše sledimo dobro izhojenim stezam svojega duha, kakor pa da bi si delali nova pota skoz goste šume, celo takrat, če natančno ne vemo, da nam bodo nove steze prinesle več prednosti kakor stare, če bodo nove enkrat izhojene. Mi vsi vemo to, ker nas skušanje tako uče. Začnemo pa ne s tem takoj zato, "ker nam napravlja preveč truda." Manjka nam moč volje, odločen sklep in pa ustrajenost za delo. — Priznati je treba, da to ni prav lahko, pomisliti pa se mora, da je plačilo veliko po delu.

Te stvari so sicer za vsakega že stare, niso pa zastarane in edino pripeljejo do zaželjenega cilja.

## **Nekaj primerov.**

Vsakdo je gotovo že slišal, da človek, ki se potaplja, preživi še enkrat v duhu vse svoje življenje, da se spomni vseh podrobnosti, vseh prizorov, ki jih je doživel oziroma videl v življenju. —

Ko so rešili Sir Francisa Beuaforta iz vode, je rekel: Natančno sem se spomnil vsega, kar sem doživel. — Štirideset let sem star, in vse, kar sem doživel v petintridesetih letih, se je še enkrat ponovilo pred mojimi očmi. Dogodkov in prizorov se nisem spomnil samo površno, pač pa popolnoma natančno, kakor da bi še enkrat preživel vseh petintrideset let.



Coleridge pripoveduje o neki ženski, ki ni znala ne brati ne pisati, pa je nekoč, ko je imela mrzlico, govorila grško latinsko in hebrejsko. — Neki njen prijatelj ki je bil slučajno navzoč, je vse zapisal, kar je povedala. — Vsi so mislili da govori kake neumnosti, toda neki učenjak je pozneje dokazal, da so bili vsi stavki, ki jih je izpregovorila pravilni. — Ljudje so govorili, da je obsedena, da je v zvezi z duhovi in da je coprnica. — Slednjič se je začel baviti s tem slučajem neki učenjak. Po dolgotrajnem poizvedovanju je izvedel, da je bila ženska, ko je bila stara devet let, v službi pri nekem duhovniku. Dotični duhovnik je imel navado hoditi semterja po kuhinji in brati naglas sveto pismo v latinskem, hebrejskem in grškem jeziku. — Deklica ga je tedaj poslušala in tuje besede so se ji proti njeni volji vtisnile v spomin. — Ko jo je napadla mrzlica, se je naenkrat pojavila omenjena zmožnost, o kateri ni bolnica niti slutila.

Carpenter pripoveduje o nekem angleškem duhovniku, ki je prišel v neki grad, katerega ni še nikdar prej videl. — Ko je došel do vrtnih vrat, se mu je naenkrat zazdelo, da je bil že nekdanj tukaj. — Natančno se je spominjal vrat, gradu, in dvorišča. Zdelo se mu je nadalje, da je poleg vhoda klop in pri njej dva osla.

Dolgo časa je premišljal o tej zadevi, slednjič je pa nekoč povedal svoji materi, kaj je videl. — Mati mu je odvrnila, da je šla tedaj, ko je bil on star dve leti, žnjim v dotični grad. — Povedala mu

je tudi, da ga je položila na klop, v bližini katere sta bila privezana dva osla.

Abereromir je pisal o neki ženski, ki je umrla v neki kmečki hiši.— Njeno tedaj še čisto majhno hčerko, so bili pripeljali k njej in se takoj zatem vrnili žnjo v London. Deklica je zrastle in se ni na svojo mater popolnoma nič spominjala. — Ko je bila stara trideset let, je slučajno zopet prišla v ono hišo, kjer je bila umrla njena mati. — Ko je stopila v sobo, je postala nenadoma zelo žalostna. Neki prijatelj, jo je vprašal, kaj da je, toda ona mu ni mogla odgovoriti. — Slednjič mu je povedala, da je bila že nekoč v tej sobi in da je pri oknu ležala neka stara ženska, ki se je sklonila preko nje in jo pobožala po glavi.

Imamo najboljše vzroke za trditve, da ničesar ne moremo nikdar popolnoma pozabiti, kar se je enkrat vtisnilo v naš duh. — Noben utis, ki smo ga enkrat sprejeli, ne more popolnoma prenehati. — Tak utis se ne izgubi, temveč obstaja izven naše zvesti bolj nedoločno. — Taki utisi morejo biti zopet oživljeni, s pomočjo naše volje ali kakega združenja misli, kakor so pač okolnosti v posameznih slučajih. — Sicer je res, da nekaterih utisov sploh ne moremo oživiti, niti z lastnim trudom niti s pomočjo sorodnosti misli, vendar pa utis še vedno obstoja in ta upliv se razodeva v našem dejanju in mišljenju. — Če bi mogli doseči vse globine naših nezavestnih miselnih zmožnosti, bi gotovo našli utis, ki smo ga bili kdaj sprejeli s svojim duhom.

Našli bi vsako misel, ki se je kdaj v nas porodila in spomnili bi se vsakega dejanja v našem življenju. — Vse te stvari bi ne da bi jih videli, vendar izvajale določen upliv na nas. — Mi smo, kar smo danes, vsled tega in kot posledica tega, kar smo včeraj mislili, govorili, videli, slišali, čutili in delali.

Človek je nekaka sestavina preteklih uplivov. Ni je niti ene misli, dejanja ali utisa v našem preteklem življenju, ki ne bi bil imel svojega upliva na naše današnje duševno in naravno stanje.

Naše današnje mnenje in naše misli so povečini uspeh dolge vrste malih izkušenj iz preteklosti, ki smo jih morda že zdavnaj pozabili, in ki se mogoče nikdar več ne bomo spomnili.

## Konec.

Zdi se, da bo imel čitatelj prejšnjih poglavij občutek v svoji notranjosti, da se je izkazala v tem pouku vsebovana resnica kot nekaj jasnega, kar se more prav lahko razumeti.

V knjigi, ki je tako na kratko sestavljena, in na ta način prirejena, se pač ne more pričakovati kaj drugega, kakor samo vzbuditi pazljivost čitateljev na velika dejstva, ki so podlaga te vere, in jim dati nekako kazalo do velike resnice, ki obstaja v naravi. Kdor bo te nauke skušal vestno zasledovati, in razvijati svoje duševne skrivne moči, ta bo gotovo dosegel nekaj uspeha. Če bi zahtevali kaj več od čitateljev, bi prekročili namen in cilj tega dela ker nočemo doseči s tem le to, da v preprosti obliki raz-



ložimo stvari, ki niso splošno znane in pripravimo ljudi do tega, da znajo uporabljati svoje posebne duševne zmožnosti in jih v svojo korist in v korist drugih ljudi uspešno uporabljati v vsakdanjem življenju.

Večina čitateljev se bo morda zadovoljila samo s praktično stranjo celega vprašanja, in se ne bo pečala s težjimi in bolj skritimi lastnostmi te vede.

Ne da bi hoteli poskušati razpravljati kaj bolj globoko o tem predmetu, se nam vendar zdi potrebno reči, da bo pravo razumevanje temeljnih zakonov duševne vede koristilo učencem in jih pripravilo do tega, da si bodo bolj vzvišeno uravnali življenje in obnašanje. — S tem bo dosegel vsak pravo razumevanje svojega bitja in uresničenje svoje lastne sile in moči, ki mu jo je dala narava, kar mu bo prav gotovo kotistilo.

To spoznanje samega sebe pa rodi v človeku nove dolžnosti in njihov pomen, da mu pa obenem tudi sredstva, da te svoje dolžnosti izvede.

Kdor je zasledoval knjige, ki so bile izdane v najnovejših časih in v raznih jezikih pod imenom te vede, se je lahko prepričal, da je vse le pesek v oči in prazne pene, ki nimajo nikake globlje podlage. Sicer je v njih nekaj resnic, ki so vse obdane od praznih besed.

Čitatelje opozarjamo, naj ne pričakujejo preveč, če si ne bodo vzeli za svoje izpopolnjevanje in za doseg višjih ciljev zadostnega časa in če se ne bodo resno lotili tega dela. — Vsaka stvar potrebuje pri-

mirnega časa. in pregovor pravi, da še nihče ni padel kot dovršen mojster z nebes.

Že samo spoznanje samega sebe in zavest svoje laste duševne sile bo rodila dovolj sadov in prinesla zaželeno plačilo. — Z ustrajnostjo in energijo se bo mali plamenček, ki je v vsakem človeku že od narave, razplamenel v svetlo luč, ki bo obsvetljevala vse premete.

Zasledujte svojo pot zkož življenje z resnostjo in mirom. — Prehitevanje ni s hitrico v nikaki zvezi. — Blodnje mislo dejstva in preveč šuma ne izpolnjuje moči.

Človek, ki ima mirne, resne in ustrajne lastnosti, bo prišel do cilja mnogo prej kakor njegov tovariš, ki ima ravno nasprotno lastnosti. Zaupanje, pričakovanje in mirno zahtevanje so trojna, silna privlačna moč, ki more rešiti mnogo nalog, samo če bi jih človek prav spoznaval. — Moder človek se okoristi z onim, česar bedak ne vidi. —

Ne plazi se kakor črv po zemlji in ne padaj v prah in kliči vse različne sile in naravne moči na pomoč in za pričo, kako mālenskostno bitje, da si. Ne imenuj se "ubogega grešnika", ki je obsojen samo v večno prokletstvo, ne, in tisočkrat ne! Vstani, dvigni glavo in svoje obličje kvišku vzravnaj svoja ramena in napolni svoja pljuča s čistim zrakom narave. — Potem pa se zavedaj samega sebe in zavedaj se, da si ti sam del večnega življenjskega načela.

Pojdi svojo pot, pošten v delu in trden v svojih sklepih in svojih nanovo pridobljenih moči. — Ne obtožuj drugih in ne govori slabo o njih. — Spoznaj

svoje lastne napake in skušaj jih izboljšati v svojo in drugih korist. — Bodi ti glavno načelo, druge raje pobiljševati, kakor jim škoditi.

Ta knjiga in njena vsebina ni namenjena zato, da bi vzbudila pri ljudeh napačna naziranja in napačna dejanja, temveč zato, da se da čitateljem priliko da spoznajo sami sebe in spoznajo tudi svoje soljudi, kar tvori podlago srečnega in koristnega življenja.

## Važne točke za učenca.

V svrhu hitrega in lažjega razumevanja so v sledečem na kratko omenjene najvažnejše točke ki se jih je treba dobro zapomniti ter se po njih ravnati.

**1. Če niste dosegli nikakega uspeha v znanosti hipnotizma, potem ne mirujte toliko časa, dokler niste dognali, pravega vzroka svojega ponesrečenja.**

Povečini leži vzrok v vas samih. Kdor se ravna po danih navodilih, bo brez dvomno dosegel uspeh. Odgovorite si samo na sledeča vprašanja, potem boste kmalo razvideli, čemu niste imeli uspeha:

Ali ste ponovno in pazljivo čitali to knjigo, ali ste se potrudili razviti miren, resen pogled in prepričevalno govorjenje?

Ali ste res vse poskusili, da ste si dobili dobro poskusno osebo? Ali ste sugerirali poskusni osebi v prepričevalni obliki, ki je izključila vsak dvom? Ali ste razumeli izraziti svoje misli in svojo voljo s svojim govorjenjem? Ali morda niste imeli do-



volj poguma izpeljati danih navodil, ker ste se mogoče bali, da bi se vam kaj ne zgodilo, ali ste se res zelo potruditi natančno izvesti dana navodila? Ali je morda še kaj drugega, kar bi povzročilo ponesrečenje?

## **2. Kakšna mora biti osebnost hipnotizerjeva?**

Svojo magnetično moč je treba izboljšati s čistočo telesa in misli.

Treba je biti vedno lepo in spodobno napravljen. Potrebno je izpopolnjevati se v hipnotizmu, tako v teoriji kakor praksi.

Roke, posebno pa nohtove je treba imeti snažne.

Skrbeti je treba, da nimate neprijetnega duha v ustih. Neznosen, neprijeten duh iz ust bi zamogel pokvariti vsak poskus.

Na poskusno osebo uplivajte že takoj pri njenem vstopu, oziroma trenutku, ko stopite žnjo v dotiko, s prijaznimi mislimi in duševno sugestijo.

Za vsako poskusno osebo imejte prijazno, tolažilno ali zaupanje vzbujajočo besedo.

Skušajte si pridobiti in ohraniti zaupanje poskusne osebe, kateri ne smete nikdar pripovedovati svojih lastnih neprijetnosti.

Nikdar ne govorite preveč in dobro premislite vsako besedo, kajti vsaka beseda mora biti obenem že dobro preračunana sugestija.

## **3. Nikdar ne hipnotizirajte kake osebe drugega spola, razen v prisotnosti tretje osebe!**

Če boste zasledovali to pravilo, vam bo vedno koristilo. — Že večkrat se je dogodilo, da so zatrje-

vale poskusne osebe nizkotnega značaja, da se jih je na primer spolno zlorabljal. Dalje se more dogoditi, da zagreše poskusne osebe po hipnozi kako kaznjivo dejanje s tem namenom, da se potem izgovarjajo na hipnozo oziroma na hipnotizerja. Ker bi lahko takim osebam večkrat drugi vrjeli, bi nastale za hipnotizerja lahko velike neprijetnosti, če ne bi imel nikakih prič, ki bi mogle potrditi, da sploh take sugestije niso bile izdane.

**4. Nikdar ne uspavajte nobene osebe v hipnotično spanje, dokler se tega boji ali dokler misli, da se nič več ne bo zbudila!**

To je zelo važna točka in če se je ne bi držali, bi morda nastale kake škodljive samosugestije.

Hipnoza sama ni nikdar škodljiva, če se jo vzbudi po določenih pravilih.

**5. Skušajte si pridobiti zaupajne poskusne osebe in nikdar ne zlorablajte tega zaupanja!**

Zaupanje, neomejeno zaupanje, je skrivnost sprejemljivosti za sugestije. Osebi pokažite, da vam je le za njen blagor in da nimate nikakih sebičnih ali škodljivih namenov. Čimvečje zaupanje si boste pridobili, temvečji bodo tudi vaši uspehi.

Tudi ne zlorablajte zaupanja nikdar. Če vam naprimer reče kaka oseba: "Prosim, ne napravite tega ali onega poskusa z menoj" — potem ji morate obljubiti, to, in obljubljeno tudi brezpogojno držati. Če se boste po tem ravnali, si boste kmalo pri-

dobili neomejeno zaupanje in lahko vam bo dobiti poskusne osebe.

**6. Proučavajte vsako osebo predno jo uspavate!**

Vsaka oseba ima svoje posebnosti in vsaka se na različne sugestije drugače obnaša, vsled česar morate vsako osebo posebej opazovati in jo proučavati. Na ta način boste vedno dognali, na kak način vam je kako osebo lažje hipnotizirati in boste uspešni v svojih poskusih.

**7. V svrhu uplivanja na kako osebo, je mnogokrat potrebno mnogo govoriti, v drugih slučajih pa se mora zopet tako malo govoriti, kolikor mogoče. — Vedno pa je treba vedeti za posebnosti osebe in se tem prilagoditi.**

Že po kratkem času boste opazili, če govorite preveč ali premalo, drugače pa vam je treba samo vprašati osebo, naj vam pove, na kak način nanjo najbolj uplivate.

**8. Izogibajte se kolikor mogoče načina hipnotiziranja s predolгим fiksiranjem (nepremičnim gledanjem), še posebno gledanjem v zelo svetle predmete.**

**9. Uporabite oni trenotek, ko zavije oseba svoje oči po kratkem fiksiranju.**

Pri mnogih osebah se bodo začele vrteti oči (ze-nice) po kratkem fiksiranju na spodaj ali pa na zgoraj. V tistem trenutku morate s palcem svoje roke pritisniti na nosno korenino in sugerirati: — Spijte globoko in trdno!



10. V trenutku, ko nastopi hipnoza, sugerirajte osebi, naj spi trdo in globoko in naj se ne zbudi. Če boste žnjo govorili, naj vam vsakokrat odgovori, ne da bi se zbudila, in da se mora počutiti med spanjem jako dobro; kadar pa ji boste dali povelje za zbuditev, da se mora zbuditi sveža in zdrava. Te sugestije so neobhodno potrebne.

**11. Prepričajte se o globini spanja, predno ste napravili poskuse ali pa dali zdravilne sugestije!**

**12. Predno boste začeli poskuse s uspavalno osebo, jo vprašajte, kako se počuti!**

Če hočete izvedeti za resnični položaj kake osebe, jo vedno vprašajte: — Kako se počutite? — Če jo namreč vprašate: — Ali se počutite dobro? — Potem že leži v tem vprašanju sugestija o dobrem počutku in oseba bi se pač dobro počutila, čeprav se prej ni, vi pa le ne bi izvedeli, kako se je oseba poprej v resnici počutila.

**13. Ker je večkrat težko pripraviti spečo osebo do govorjenja, jo morate gladiti po grlu in ji sugerirati, da bo lahko in razločno govorila.**

V vseh slučajih boste na ta način osebo hitro pripravili do govorjenja. Predno osebo zbudite, ji zopet sugerirajte, da bo vedno lahko in jasno mogla govoriti tudi kadar bo zbujena.

**14. Skušajte se prepričati o sprejemljivosti osebe in, če je potrebno, jo povečajte!**

Ker je sprejemljivost osebe zelo važna točka, za-

to je vedno potrebno se o nji prepričati in jo po potrebi povečati.

**15. Vaše sugestije naj bodo jasne, razločne in poskusni osebi razumljive!**

Nejasne, dvoumne, in drugače nerazumljive sugestije, morejo pripraviti hipnotizirano osebo v neprijeten položaj. — Zato bodite navajeni, da boste sugerirali vedno tako, da vas bo uspravana oseba vedno razumela in da bo sugestija premišljena jasna in razločna.

**16. V osebah, ki se udajo vašemu uplivu, skušajte vedno vzbuditi dobre, nikdar pa slabe lastnosti.**

Slabih, nizkotnih in živalskih lastnosti, ki se že same nepoklicane radi pojavljajo ni treba v človeku še posebej vzbujati. — Zato je treba uporabiti vsako priliko, ki se nudi da se z nekaterimi besedami in pouki v človeku vzbudijo in okrepe vse dobre in plemenite lastnosti.

Za tako uslugo vam bo vsak vedno hvaležen. — Delujte v tem smislu! Vi sami bo ste imeli od tega največjo korist.

**17. Nikdar ne pozabite sugerirati osebi dober počitek, predno jo zbudite!**

Bodite navajeni, sugerirati hipnotizirani osebi, da se bo prav dobro počutila po zbujuenju. To je brezpogojno potrebno, ker si mnoge osebe domišljujejo škodljivost hipnoze.

**18. Prepričajte se vestno, če je oseba po zbujujenju popolnoma čuječa in če se dobro počuti!**

Osebo, ki še ni popolnoma pri zavesti, boste najlažje spoznali na nekem posebnem steklenem pogledu ali pa, če jo boste vprašali, kako ji je.

**19. Nikdar ne zbudite osebe prehitro!**

Če zbudite koga naenkrat iz globokega naravnega spanja, se bo pritoževal, čez težko glavo ali kaj podobnega, vendar pa si raditega ne bo belil glave, ker je vsakemu dobro znano, da v kratkem času takoj preide ta neprijetni občutek na svežem zraku. V hipnozi pa bi mogel povzročiti tak slučaj škodljive samosugestije.

**20. slučaju, da bi zaspala kaka oseba zopet po hipnozi, odstranite to z nekaterimi energičnimi sugestijami!**

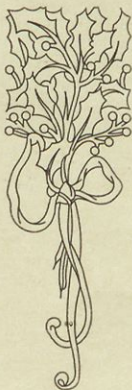
**21. Krepčajte moč volje pri oni osebi, ki se pusti od vas hipnotizirati, da se bo mogla uspešno upirati vsem neugodnim in škodljivim uplivom!**

Ravnanje po tem navodilu bo tudi hipnotizerju vedno koristilo. — Pomisliti je potreba, da si je mogoče prihraniti mnogo neprijetnosti, če ne more nihče drugi škodljivo upljevati na osebo!

Je tudi vaša dolžnost, krepiti moč volje vsakega, da se more uspešno in energično braniti vsem neprijetnim sugestijam v slučaju, da bi jo hipnoti-



ziral kdo drugi. — Vsakdo vam bo hvaležen, če mu boste krepili voljo v tem oziru, ker je danes komaj mogoče izhajati v življenju brez trdne volje. — Uplivi, ki smo jim vedno izpostavljeni, zahtevajo od nas vedno večjo energijo, da ne podležemo v boju za obstanek.





LIBRARY

NARODNA IN UNIVERZITETNA  
KNJIŽNICA



00000175320



